

LA GESTIÓ EMOCIONAL EINES PER CASA

CRISTINA ALTARRIBA - PSICÒLOGA INFANTIL I JUVENIL



Punts que parlarem:

- Què és la gestió emocional?
- Eines per fomentar l'expressió emocional.
- Acompanyar a les emocions bàsiques: Ràbia, tristesa, alegria i por

Per què és important dir el que sentim?

Les persones que no coneixen les seves emocions acaben sent víctimes de les seves pròpies emocions.

En quin sentit?

- Es deixen portar per elles sense saber molt bé a quins comportaments els poden conduir.
- Es deixen portar per les emocions d'altres persones, que prenen el control.

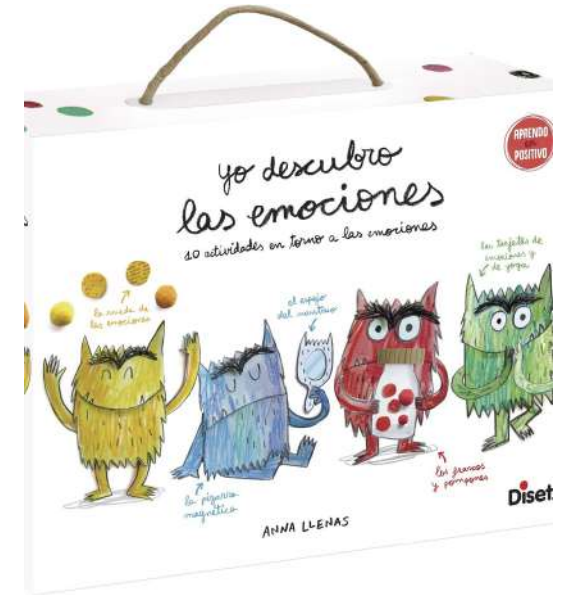




Eines per fomentar
l'expressió
emocional

LLEGIR

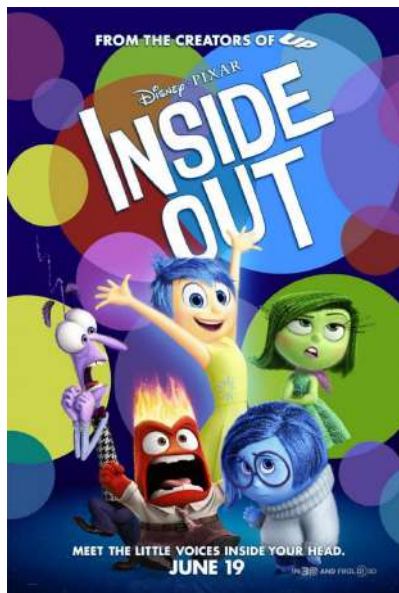
Objectiu: identificar, conèixer i acceptar les emocions.



Eines per fomentar
l'expressió
emocional

JUGAR

Objectiu: identificar, conèixer i acceptar les emocions.



Eines per fomentar
l'expressió
emocional

MIRAR PEL·LÍCULES

Objectiu: identificar, conèixer i acceptar les emocions.

Anem emoció
per emoció



LA RÀBIA

La **ira** sense control pot desembocar en una acció violenta.

1r pas: Què em passa quan m'enfado?

2n pas: Què faig quan m'enfado? Cridar, picar...

3r pas: Què puc fer per expressar-la?



Eines per casa

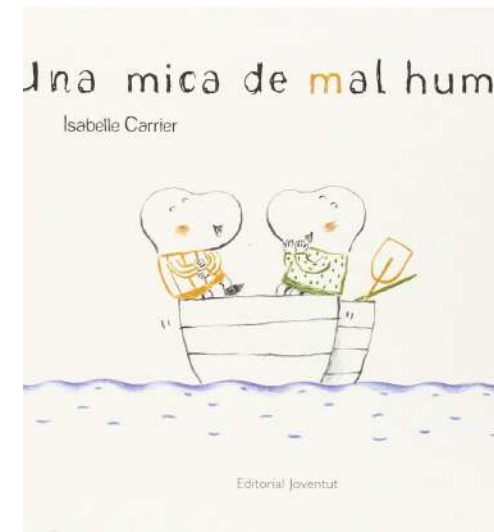
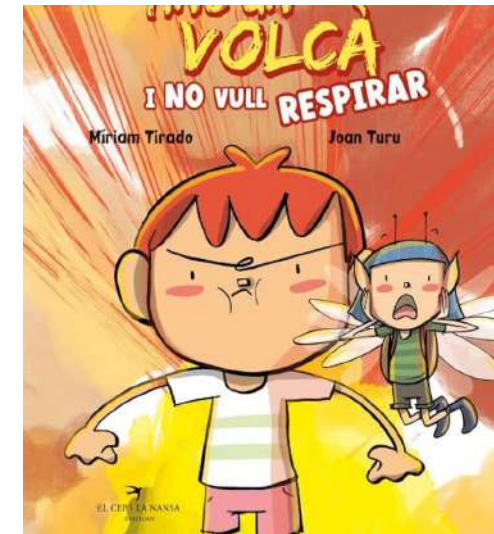
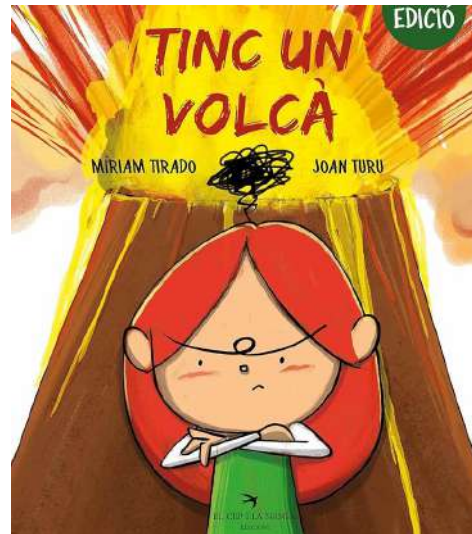
FOMENTA ALTRES MANERES D'EXPRESSAR LA RÀBIA

- Picar a un coixí
- Pintar fort a un paper
- Estripar paper de diari
- Cridar contra un coixí
- Estrènyer fort una pilota

AJUDA A TORNAR A LA CALMA



Recursos per a famílies



LA TRISTESA

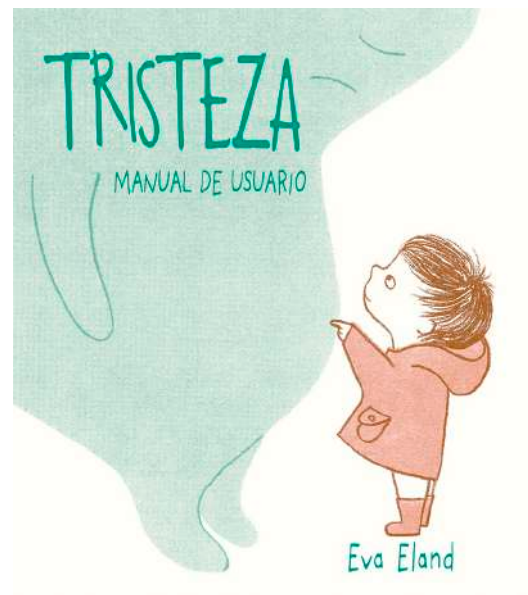
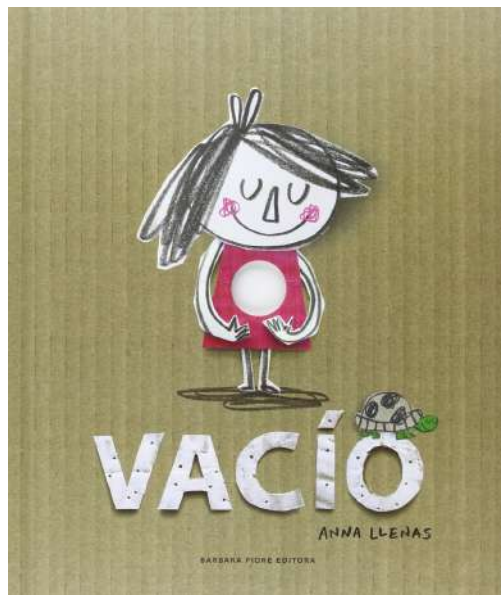


Una **tristesa**, no identificada a temps, pot convertir-se en una depressió.

1r pas: Què em fa sentir trist/a?

2n pas: Què faig quan estic trist/a? Parlar, guardar-la...

3r pas: Què puc fer per expressar-la?



Eines per
acompanyar a la
tristesa

RECORDA: ESTÀ BÉ PLORAR

LA POR

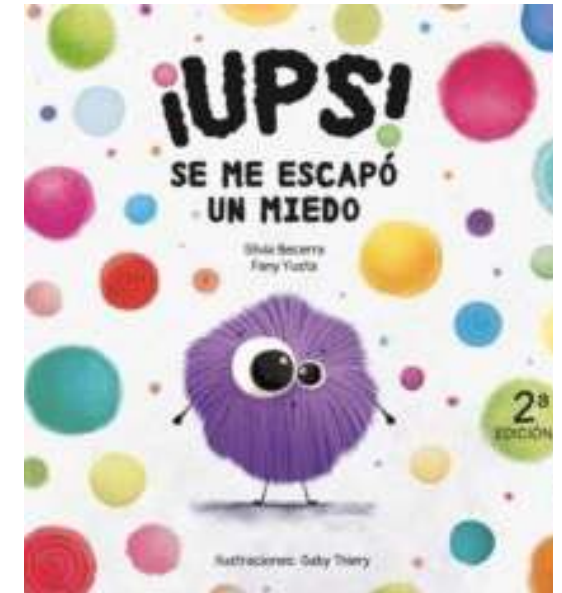
La **por** ens pot limitar. Si la por creix molt, es converteix en terror.

1r pas: Què em fa sentir por?

2n pas: Què faig quan sento por?

3r pas: Què puc fer per expressar-la?





Eines per
acompanyar la por

Les pors més freqüents son a la
fosc, als animals, a les malalties i als monstres.

ALEGRIA

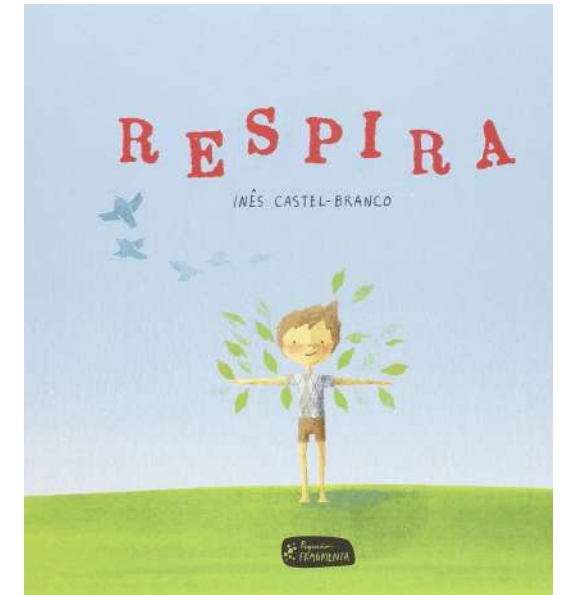
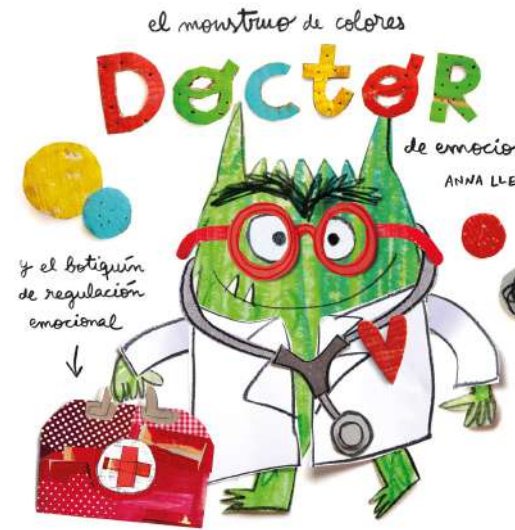
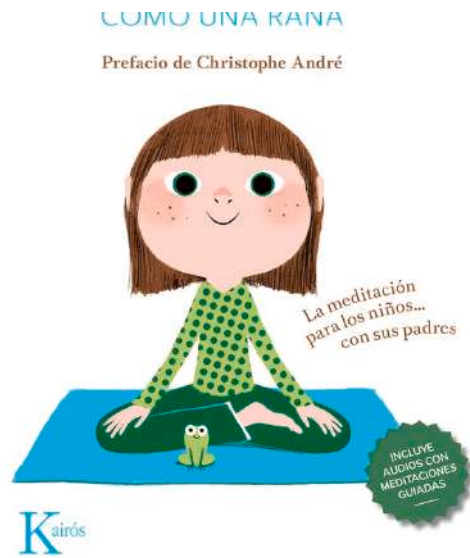
L'**eufòria** ens pot fer actuar sense pensar.

1r pas: Què em passa quan sento eufòria?

2n pas: Què faig quan estic molt content/a?

3r pas: Què puc fer per expressar-la?





Tornar a la calma



Sopla burbujas



Escucha música



Abraza



Corre



Colorea



Toma un poco de agua



Respira lentamente



Juega con una mascota



Realiza una postura de Yoga



Escribe lo que sientes



Explora la naturaleza



Toma un descanso



Toma un baño caliente



Cuenta lentamente



Abraza un juguete



Juega con plastilina



L'OBJECTIU PRINCIPAL ÉS FOMENTAR LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Identificar, conèixer i acceptar les
emocions.



cristinaaltarriba.psicologia@gmail.com

Instagram: cristinaaltarriba.psicologia