

Invertim en educació emocional

De les etapes de desenvolupament emocional, en destaquem:

La Consciència emocional es desenvolupa entre els 6 o 7 anys aproximadament, per assolir-la amb èxit cal que treballem:

- Ampliar vocabulari emocional
- Reconeixement dels sentiments i les emocions dels altres
- Identificar les pròpies emocions i sentiments
- Reconeixement dels sentiments i les emocions dels altres
- Presència de consciència del propi estat emocional
- Comprensió de la diferència entre: pensament, acció i emoció
- Reconeixement dels sentiments i les emocions dels altres
- Comprensió de les causes i les conseqüències de les emocions

La Regulació emocional es pot començar a treballar cap als 8 anys, caldrà que busquem en aquesta etapa dels desenvolupament emocional:

- Disminució de l'estrès
- Millora de l'expressió dels sentiments
- Tolerar més fàcilment la frustració
- Reestructuració cognitiva
- Bona gestió de la ira
- Millora del diàleg intern i de l'autoestima
- Habilitats d'enfrontament
- Assolir una conducta assertiva
- Desenvolupament de l'empatia

Regulació component neuropsicològic: relaxació, respiració, massatge, estiraments, exercici físic...

Regulació del component comportamental: competència social (empatia i habilitats socials), buscar recolzament social, estratègies d'enfrontament i autocontrol...

Regulació del component cognitiu: distanciament, distracció, reestructuració cognitiva, imaginació emotiva, meditació, prendre consciència de la pròpia responsabilitat, planificar la resolució del problema....

Hem d'ajudar als nostres fills a detectar com es senten, connectar amb ells mateixos perquè compreguin com es senten, reconèixer la causa dels seus sentiments i emocions i a expressar-les d'una manera constructiva.

I per ajudar als nostres fills el millor que podem fer és ser un bon exemple!

Una vegada identificades les nostres emocions i sentiments viscuts en cada moment i situació del dia (autoconsciència emocional), cal que decidim "què fem amb elles" (regulació emocional). El pensament farà que aquesta emoció sigui viscuda com a agradable o desagradable. El pensament condicionarà la nostra conducta, la nostra autoestima, la relació amb els altres... TOT

Una bona manera de començar seria contestant a les següents preguntes:

Us convidem a reflexionar:

Com em sento? Quin és el sentiment predominant en mi?

Perquè em sento així?

Com acostumo a manifestar el que sento?

D'on surt aquesta emoció? És fàcil reconèixer la causa?

Aquesta emoció m'ajuda en la situació i moment de sentir-la? Quina estratègia puc seguir per mantenir-la? Què puc fer per canviar-la i sentir-me millor?

Convé destacar que **totes les emocions són legítimes** i per tant cal acceptar-les totes. Ara bé, tot i la legitimitat de les emocions, el comportament automàtic derivat d'algunes d'elles no és sempre l'adequat.

Com cal que treballem doncs les nostres emocions?

1. Identificar l'emoció
2. Regular (utilitzar les emocions de forma adequada, generar emocions positives)
3. Autonomia emocional (autoestima, visió positiva, responsabilitat)
4. Competència social (empatia, escolta activa)
5. Competència per a la vida i el benestar (orientar millor la nostra vida i els rols que desenvolupem)

Una persona emocionalment intel·ligent es caracteritza per:

- Tenir suficient grau d'autoestima
- Ser persona positiva
- Saber donar i saber rebre
- Reconèixer els propis sentiments
- Ser empàtic.
- Ser capaç d'expressar els sentiment i les emocions
- Ser capaç de controlar els sentiment i les emocions
- Ser capaç de prendre decisions encertades
- Tenir motivació, il·lusió, interès
- Tenir valors alternatius.
- Ser capaç de superar les dificultats i frustracions
- Ser capaç d'integrar les pròpies polaritats.

Activitats per desenvolupar la consciència emocional en els nostres fills/es:

1. Ajudar-los a connectar amb la emoció que senten en aquest moment, posar-li nom i detectar el perquè d'aquest sentiment.
2. Dibuixar amb els més petits cares que expressin diferents emocions.
3. Imitar conjuntament diferents emocions. Per exemple quan llegim un conte imitar al llop enfadat.
4. La música. Ballar i deixar-nos portar per les emocions que ens desperten els diferents tipus de música.
5. I sobre tot jugar i compartit estones amb ells. Els petons i les abraçades son fonamentals!

Les emocions els més petits/es les "respiren", i s'impregnen d'elles, de l'estat emocional de l'ambient. Si creem un ambient on predomini l'alegria, la felicitat, l'amor (que generen sentiments d'acceptació, de seguretat, de distensió...), el nostre fill/a podrà créixer en millors condicions i reconèixer tota una àmplia gama de sensacions i sentiments en ell/a mateix, gestionant-les al seu favor.

Com a pares i mares, per tal de generar **ambients emocionalment estables** i amb una emoció predominant: la felicitat, aquí van una sèrie de consells...

- | | |
|-----------------------------|---|
| -Gestió del temps | -Mantenir relacions socials |
| -Tenir objectius realistes | -No deixar-se influir de forma negativa |
| -Gaudir dels petits avanços | -Música |
| -Autoestima | -Exercici Físic |
| -Ser positiu | -Imaginació Emotiva |
| -Tenir sentit de l'humor | -Relaxació |
| -Riure | -Demandar ser escoltat |
| -Altruisme | -Expressar afecte |

Bibliografia:

- Bach, Eva i Darder, Pere **DES-EDUCAT** Paidós Contextos
- Bisquerra, Rafael **EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR** Praxis –Grupo Wolters Kluwer
- LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I L'ESCOLA EMOCIONALMENT INTEL·LIGENT** Edebé – Universitat Ramon Llull
- VV.AA. Editorial Debolsillo **EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL**
- Linda Lantieri, Daniel Goleman. Editorial Aguilar. **INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL INFANTIL I JUVENIL**
- Goleman, Daniel **INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL** Kairós
- Travis Bradberry y Jean Graves. **INTELIGENCIA EMOCIONAL 2.0.** Editorial Conecta.
- Maurice J. Tobias, Steven E. Y Friedi Elias. **EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL.** Editorial Plaza y Janes
- Marina, José Antonio **DICCIONARIO DE LOS SENTIMIENTOS** Anagrama
- Marina, José Antonio **ANATOMÍA DEL MIEDO** Anagrama
- Morgado, Ignacio **EMOCIONES E INTELIGENCIA SOCIAL** Ariel