

EDUCACIÓ EMOCIONAL

INTERVENCIÓ AMB ELS INFANTS I JOVES



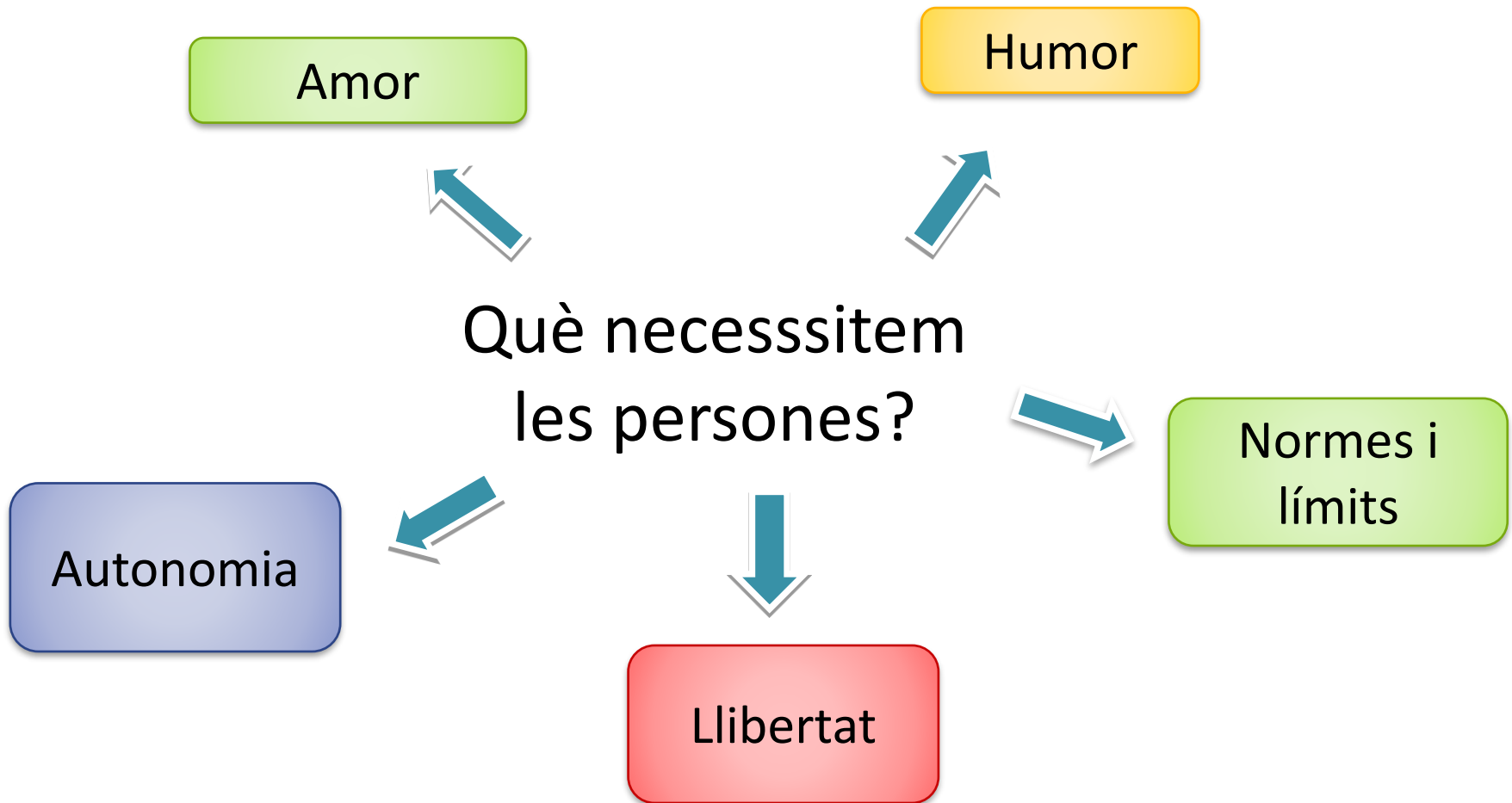
Nuri Valdeoriola

Educació Emocional

- L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de competències emocionals en les persones, per tal de capacitar-les per tota la vida. La finalitat és augmentar el benestar personal i social.
- L'educació emocional no pot deixar-se per intervencions només quan sorgeixi el conflicte o problema, sinó que ha de ser permanent.
- L'objectiu de l'educació emocional és la d'adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions i saber identificar les emocions dels altres.

Rafael Bisquerra, Catedràtic UB en Orientació Psicopedagògica

Necessitats de les persones



Estratègies d'intervenció en educació emocional

- Respirar
- Demanar directament + explicació
- Parlar en positiu
- Reconèixer el sentiment
- Empoderar
- Disc ratllat (abaixar el to de veu)
- Donar alternatives
- Traspassar la responsabilitat + activar la conseqüència

Estratègies d'intervenció en educació emocional

- Prendre temps davant les situacions/conflictes (respirar).

Una major oxigenació del cervell tendeix a reduir el nivell d'estrès, i millora l'estat del sistema nerviós i el reg sanguini de tot el cos.



Estratègies d'intervenció en educació emocional

- Fer demandes directes i donar una explicació (si cal):
 - “Seu a la rotllana, ara és moment d’escoltar, ja jugaràs després”
- Parlar en positiu:
 - “No cridis/ parla més baix”
 - “No juguis amb la pilota ara /deixa la pilota dins el sac”
- Reconèixer el sentiment i verbalitzar la situació:
 - “Ara estàs molt enfadat i potser per això l’has picat”

Estratègies d'intervenció en educació emocional

- Disc ratllat (abaixar el to de veu).
 - Repetir la frase les vegades que calgui.
- Empoderar:
 - “A tu t’ha agradat això?, i ara què pots fer ?”
- Donar alternatives:
 - “On vols seure, a costat de la Carme o al costat del Jordi?”
- Traspasar la responsabilitat + explicar conseqüència:
 - “D’acord, tu decideixes que no vols seure a la rotllana, i per escoltar ara cal seure a la rotllana, doncs aleshores de moment no pots participar al joc que farem després”

Per pensar-hi...i practicar-ho:

- Si volem educar emocionalment als nostres infants i joves, nosaltres com a educadors hem d'estar emocionalment ordenats: identificar les nostres emocions i sentiments, expressar-les i saber-les gestionar.
- Tenir present que els sentiments no es poden escollir, però sí que es poden gestionar o canalitzar de forma positiva.
- Tenir present que tot allò que diem i què fem davant dels infants i joves té un gran impacte sobre ells. Per tant, alerta com els atenem.
- Mirem als infants i joves com a persones capaces. Capaces de poder entendre el què els hi expliquem, capaces de poder expressar i compartir, capaces d'empoderar-se, capaces de ser una mica més autònomes.

Per consultar:

- Pensant en els altres <http://www.youtube.com/watch?v=so3Mr-OKG60>
- L'equip petit <http://www.youtube.com/watch?v=TvLV5Iy6YDk>
- Entre maestros <https://www.youtube.com/watch?v=wPaQOT4ybw0>

- Libertad y limites, amor y respeto. *Rebeca Wild.*
- Eduquem l'afecte. *Pepa Horno Goicoechea.*
- Ni rabietas, ni conflictos. *Rosa Jové.*
- Cómo hablar para que sus hijos le escuchen, y como escuchar para que sus hijos le hablen. *Adele Faber y Elaine Mazlish.*
- Educar sense cridar. *Alba Castellví.*

EDUCACIÓ EMOCIONAL

INTERVENCIÓ AMB ELS INFANTS I JOVES



[Nuri Valdeoriola_nvaldeo@gmail.com](mailto:Nuri.Valdeoriola_nvaldeo@gmail.com)