

EL TREBALL EMOCIONAL DES DEL CONFINAMENT

ORIENTACIONS I RECURSOS PER A DOCENTS I FAMÍLIES



¿ PER QUÈ ÉS IMPORTANT?

- L'Educació Emocional és una **necessitat social** que permet el desenvolupament integral dels alumnes.
- Té **efectes directes** en el rendiment escolar i l'automotivació, les relacions entre iguals i el benestar individual.
- Dels **4 als 11 anys** els xiquets i xiquetes són **conscients de les emocions**, de forma progressiva, així com d'evocar el seu record.
- Però la zona cerebral encarregada de la regulació emocional no madura fins l'adolescència, per això **cal acompanyar en tots els processos** relacionats amb la **intel·ligència emocional** per augmentar poc a poc la seua competència.

A TENIR EN COMPTE:



LES EMOCIONS SÓN COMPORTAMENTS AUTOMÀTICS
FRONT SITUACIONS QUE ES PERCEBEN COM UNA
AMENAÇA

¿QUÈ PODEM TROBAR AQUESTS DIES?

- Amb els canvis i incerteses, la incapacitat per realitzar activitats a l'aire lliure i seguir rutines establertes, apareixen emocions diverses, de vegades inapreciables en xiquets i xiquetes , però que es tradueixen en el seu comportament a la llar.
- Dedicar algun moment al llarg de la setmana a realitzar activitats en família o en solitari, depenent de l'edat, per al treball emocional ajudarà a rebaixar el grau d'emocions negatives, així com, serà una oportunitat per treballar aquelles que més ens beneficien.
- A més, dona continuïtat a allò que els docents treballen a l'aula cada dia.
- Des del servei d'orientació us podem donar recursos concrets així com ajudar-vos a personalitzar aquesta intervenció i acompanyar-vos durant tot el procès.
- Els passos a seguir, no de forma estrictament lineal, serien els següents:
 - 1-Educació emocional que permeta conèixer les diverses emocions.
 - 2-Potenciar l'autoconeixement, la capacitat d'expressar emocions i acompanyar-los en la seua validació, gestió i regulació, oferint alternatives comportamentals.
 - 3-Ajudar al reconeixement de les emocions en les altres persones.
 - 4- Ser eficaços en les relacions interpersonals: desenvolupar empatia, capacitat d'escolta activa, resolució de conflictes o vincles de col·laboració i cooperació.

CONCRETEM ELS ASPECTES A TREBALLAR



TENINT EN COMPTE L'EDAT I
CARACTERÍSTIQUES DELS XIQUETS I XIQUETES

1. CONÈIXER, RECONÈIXER I DIFERENCIAR LES EMOCIONS

- Contes que treballen les emocions. Alguns descarregables en :
<https://tupedagogiavalencia.files.wordpress.com/2015/05/cuentos-para-aprender-la-educacion-emocional.pdf>
- Diccionaris d'emocions com "Emocionario" o "Amar" o crear un pròpi
- Dibuixar les emocions
- Joc simbòlic
- Expressió mitjançant el moviment i la dansa
- Aplicacions i portals web

2. AUTO CONEIXEMENT; EXPRESSAR, VALIDAR EMOCIONS I DONAR SUPORT EN LA SEUA GESTIÓ.

- Ús del llenguatge; què passa, què senc i què necessite
- Vídeo explicatiu sobre el funcionament emocional:
<https://youtu.be/9r7w4r02mS4>
- Dominó dels sentiments descarregable en :
<https://www.pinterest.es/pilarramn36/rueda-de-opciones/>
- Racó de la calma a la llar i taula de la pau
- Escriure un diari, fer l'activitat d'auto reflexió el "Tren de la vida" o altres activitats creatives (recepta de la felicitat, virtuds per lletres del nom..).

3. RECONÈIXER EMOCIONS EN ELS DEMÉS

- Històries socials.
- Entrevista a un company o companya amb preguntes .
- Pot de comunicació familiar on escriure coses que altre ha fet per u i li han fet sentir bé.

4. POSAR EN PRÀCTICA ALLÒ QUE SABEM SOBRE LES EMOCIONS EN LES RELACIONS INTERPERSONALS PERA A

- Eficàcia interpersonal; modelant i donant alternatives de resposta per ser empàtics, practicar l'escolta activa, la gratitud...
- Cohesió grupal; carta a company o companya on li expliques que trobes a faltar d'ell o ella, on es relaten els seus aspectes positius....