



sinapsi

EDUCACIÓ EMOCIONAL I AUTONOMIA



XERRADA PER A PARES I MARES LLAR D'INFANTS GAUDÍ

BARCELONA

Dimarts 13 de desembre de 2016 a les 17h

Milos Salgueda
Psicòloga i Psicoterapeuta

www.milossalgueda.com



sinapsi

PER PENSAR...

- Per a què serveixen les emocions?
- Quan penses en educar, què és el primer que et ve al cap?
QUÈ FAIG?
QUI SÓC?
COM ESTIC?
- Pensem uns minuts com reaccionen els nostres fills/es en funció del nostre estat d'ànim.
- A quina edat creus que hem de començar a posar límits?
- Pensa quines coses fas pel teu fill/a que ell/a podria fer autònomament





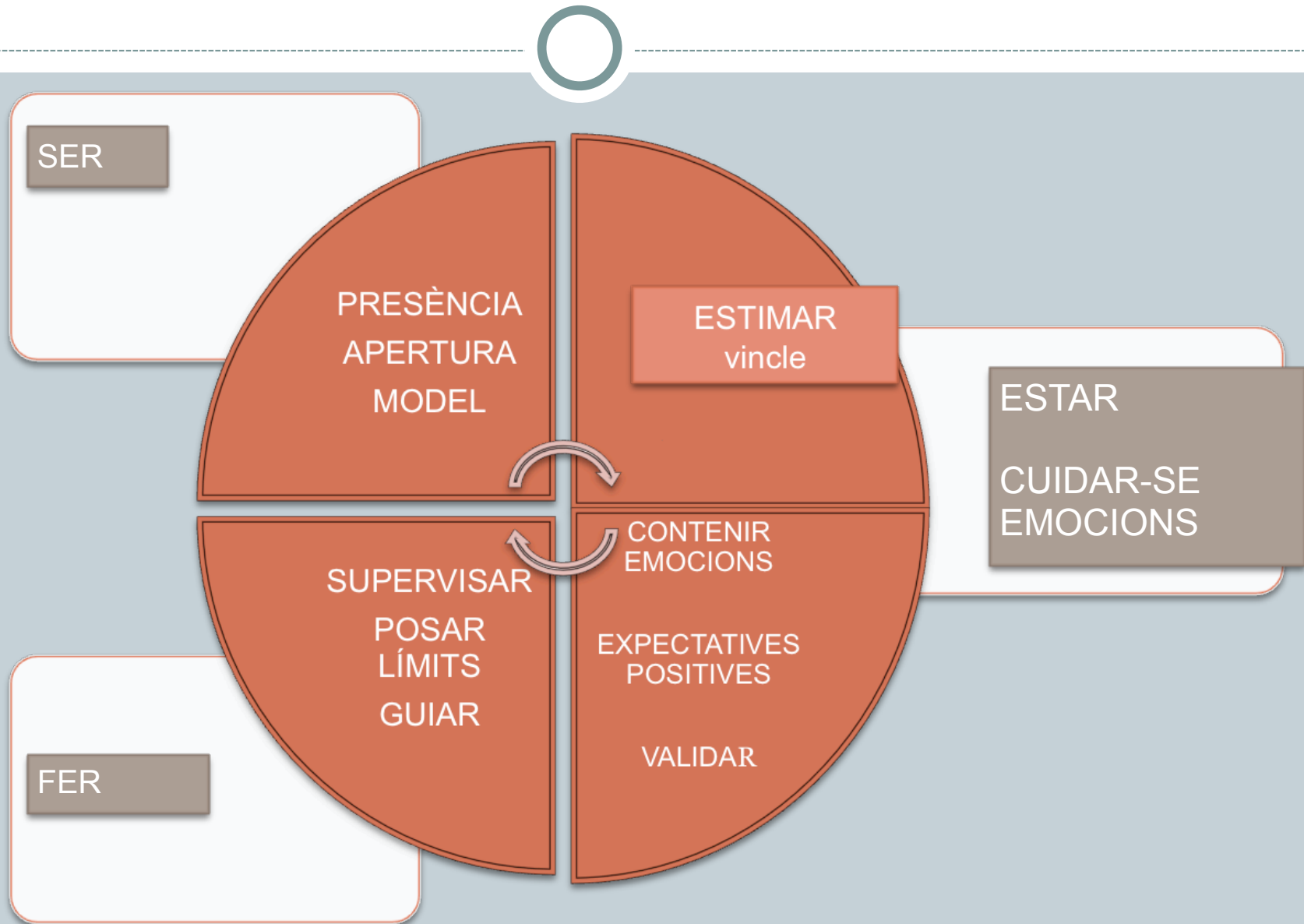
sinapsi

QUÈ ÉS L' EDUCACIÓ EMOCIONAL?



- Capacitat d' integrar les EMOCIONS en la nostra vida per:
 - sentir-nos millor
 - relacionar-nos millor
 - resoldre positivament els conflictes
 - potenciar les altres habilitats
- ✓ ES POT EDUCAR
- ✓ APRENDRE'N PER EDUCAR: importància del model

LA MIRADA CAP A UN MATEIX com a pare/mare/educador





sinapsi

PRESENÇA

**VINCLE
SEGUR**

VALIDACIÓ

**PROMOURE
AUTONOMIA**





sinapsi

RECONÈIXER i VALIDAR EMOCIONS

- Les EMOCIONS o SENTIMENTS que tenim no es poden:
 - decidir
 - eliminar
 - canviar

Ens donen una **informació molt important sobre la nostra vida.**

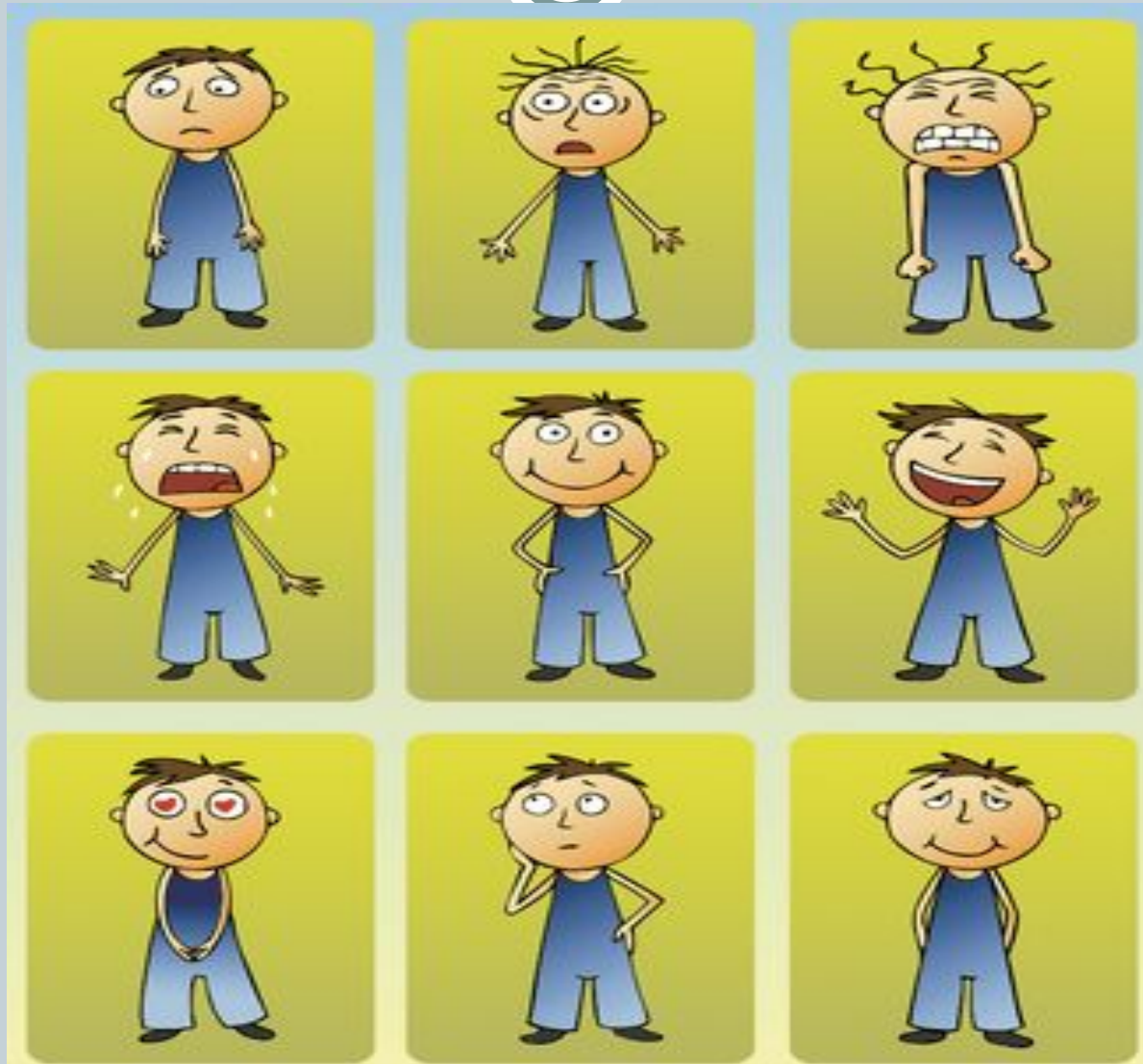
CAL aprendre a regular-les

- Molt important **AMPLIAR EL LLENGUATGE EMOCIONAL**: ajudar a posar-hi paraules



sinapsi

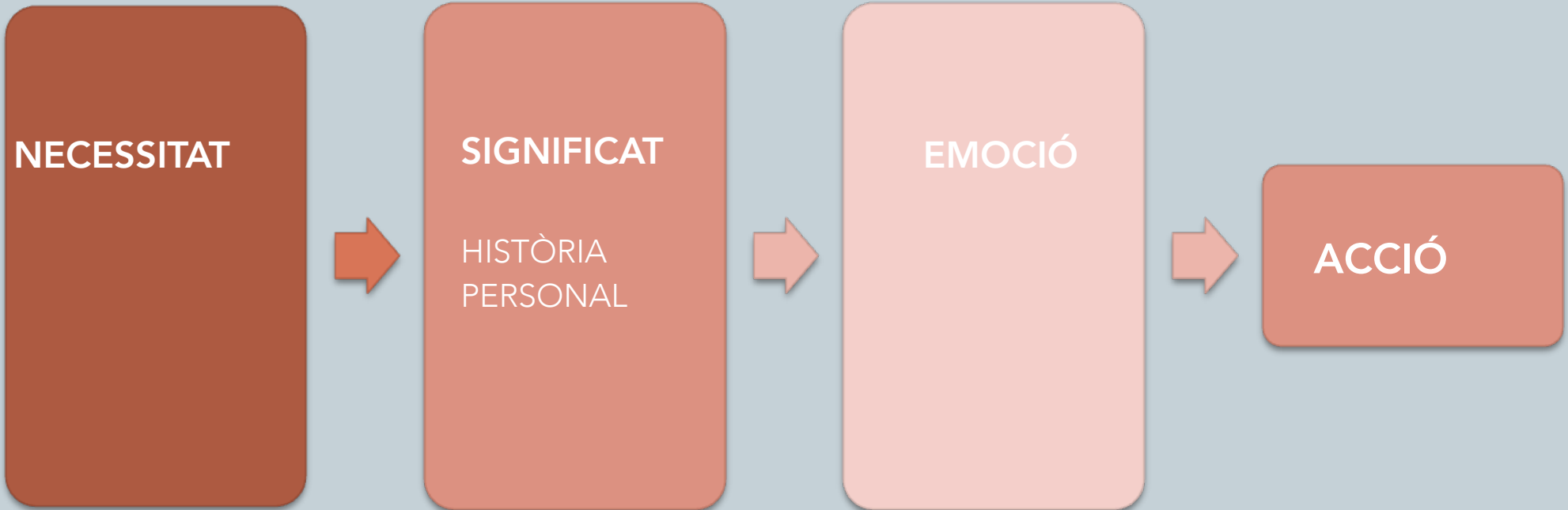
RECONÈIXER EMOCIONS





sinapsi

ENTENDRE QUINA NECESSITAT EXPRESSEN LES EMOCIONS





sinapsi

EXPRESSAR EMOCIONS



- Actitud d'ESCOLTA que permeti que les emocions s'expressin
- Comunicar-les: MISSATGES JO

Jo em sento...
quan tu...
perquè...
i m'agradaria que....



REGULAR LES EMOCIONS

- Acompanyar i escoltar l'emoció
- Ajudar a baixar el nivell d'activació
- Promoure que es pugui expressar
- Ajudar a detectar quina necessitat expressa
- Oferir estratègies per regular les emocions
- No jutjar les emocions ni la dificultat de regular-les

		POR	RÀBIA	TRISTESA	ALEGRIA
100					
90					
80					
70					
60					
50					
40					
30					
20					
10					



sinapsi

POSAR LÍMITS RAONABLES



ESTIL EDUCATIU	CARACTERÍSTIQUES	CONSEQÜÈNCIES
PERMISSIU - INHIBICIONISTA	<ul style="list-style-type: none">• No hi ha límits, no es marquen pautes• Opinen que és millor no coaccionar al nen• No es fan demandes al nen i si es fan però ell les rebutja, la família cedeix.	<ul style="list-style-type: none">• El nen no adquireix el grau de responsabilitat esperat• Li falten pautes de referència en l'aprenentatge de l'autonomia i l'autocontrol• Se sent molt insegur
AUTORITARI-PUNITIU	<ul style="list-style-type: none">• Tot està previst i decidit pels pares• Normes molt rígides• Intolerància als errors• Es fixa sobretot en els aspectes inadequats de la conducta	<ul style="list-style-type: none">• Dificulta l'adquisició d'autocontrol i autoestima positiva• La baixa autoestima incrementa la inhibició i inseguretat personal
SOBREPROTECCIÓ	<ul style="list-style-type: none">• Hi ha una por constant pel que pugui succeir al nen• Es desconfia del nen• La família assumeix responsabilitats que corresponen al nen/a	<ul style="list-style-type: none">• Inseguretat, baixa autoestima• Afavoreix l'angoixa
ASSERTIU	<ul style="list-style-type: none">• S'estableixen límits raonables• S'atén al comportament normal• Destaca la conducta excepcional• Ignora petites desviacions o errors• Corregeix i castiga desviacions importants• Reforça els progressos	<ul style="list-style-type: none">• Alta autoestima• Notable autonomia i autocontrol• Confiança en les pròpies possibilitats



sinapsi

ESTABLIR NORMES



- Senzilles
- Concretas
- Es plantegen en positiu
- Compleixen un propòsit
- El nen sap què, com i quan ha de complir-les
- Són apropiades per l'edat i l'habilitat del nen/a

PROMOURE L'AUTONOMIA



- Deixar temps
- Animar i reforçar els petits assoliments
- Tolerar imperfeccions
- Transmetre confiança i expectatives positives
- Constància en l'adquisició d'hàbits



sinapsi

AUTOESTIMA I IDENTITAT POSITIVA: com la podem promoure?

- Expectatives positives i confiança
- Exigència segons capacitats:
PROMOURE AUTONOMIA
- Validar, reforçar i posar atenció a les actituds d'ESFORÇ i els ASPECTES POSITIUS
- Treure ETIQUETES NEGATIVES
- Evitar les comparacions
- Ensenyar APRENDRE DELS ERRORS, tolerant i positivitzant les situacions que surten malament





sinapsi

*MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA
ATENCIÓ!*

Milos Salgueda
Psicòloga i Psicoterapeuta

www.milossalgueda.com