

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

Cada xiqueta i xiquet viu les primeres separacions de diferent manera. Fins que estableixen els nous vincles amb mestres i companys, les reaccions poden ser molt diverses, com per exemple, mostrar més agressivitat, tindre rabietes, malsons... Com adults, siga quin siga l'emoció que mostren, haurem de ser respectuosos i des de la comprensió i la calma, acompanyar-los emocionalment. Però, com ho fem?

1. ENTENDRE QUÈ HI HA DARRERE DE CADA COMPORTAMENT: abans de tractar de resoldre qualsevol problema, hem de comprendre que la seua conducta no és personal, sinó una petició d'ajuda davant una situació que suposa un repte.

2. ESCOLTA I OBSERVACIÓ ACTIVA: hem de captar i interpretar les senyals no verbals de com es senten: expressions facials, gestos, conductes... Donant-li nom, validant-les i relacionant-les amb la conducta, poc a poc li ajudarem a establir connexions entre el que senten i com es comporten.

3. VALIDAR EMOCIONS: validar suposa acceptar i respectar l'expressió de tota emoció. Hem d'ensenyar que tots els sentiments són bons, però no totes les accions ho són. Per exemple:

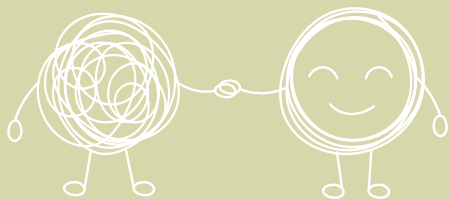


- És normal que estigues enfadat, però no està bé pegar.
- Entenc que tingues por, què puc fer per ajudar-te?



- No plores! No és per a tant!
- Si no plores te compraré...

4. PROPORCIONAR ALTERNATIVES PER EXPRESSAR EMOCIONS: oferirem eixides físiques per a l'energia emocional, per exemple, córrer, pintar, usar una botella de la calma, respirar profundament...



ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL

Cada niño y niña vive las primeras separaciones de manera diferente. Hasta que establecen nuevos vínculos con maestros y compañeros, las reacciones pueden ser muy diversas, por ejemplo, mostrando más agresividad, tener rabieta, pesadillas... Como adulto, sea cual sea la emoción que muestre, debemos ser respetuosos y desde la comprensión y la calma, acompañarlos emocionalmente. Pero, ¿Cómo lo hacemos?

1. ENTENDER QUE HAY DETRÁS DE CADA COMPORTAMIENTO: antes de tratar de resolver cualquier problema, tenemos que comprender que su conducta no es personal, sino una petición de ayuda ante una situación que supone un reto.

2. ESCUCHA Y OBSERVACIÓN ACTIVA: tenemos que captar e interpretar las señales no verbales de cómo se sienten: expresiones faciales, gestos, conductas... Dándole nombre a sus emociones, validándolas y relacionándolas con la conducta, poco a poco le ayudaremos a establecer conexiones entre lo que sienten y cómo se comportan.

3. VALIDAR EMOCIONES: validar supone aceptar y respetar la expresión de cada emoción. Tenemos que enseñarles que todos los sentimientos son buenos, pero no todas las acciones. Por ejemplo:



- Es normal que estés enfadado, pero no está bien pegar.
- Entiendo que tengas miedo, ¿Cómo te puedo ayudar?



- ¡No llores, no es para tanto!
- Si no lloras te compraré...

4. PROPORCIONAR ALTERNATIVAS PARA EXPRESAR EMOCIONES: ofreceremos salidas físicas para la energía emocional, por ejemplo, correr, pintar, usar una botella de la calma, respirar profundamente...