

## INTERVENCIÓ EN INFANTIL

- ✚ **Treball de les emocions.** Ja que les coneixem del conte *Monstre de colors*, treballar-les representades en les seues accions, i tindre-ho present quan implica el canvi d'emoció d'un company/mestre.
- ✚ **Treball de la relaxació.** Tasca de control personal amb relaxació, ser conscient, concentrar-nos, i ser capaços de relaxar-nos quan es demana.
- ✚ **Treball de la respiració.** Baixada de pulsacions a través de la respiració guiada abans de realitzar una activitat més assossegada.
- ✚ **Tècniques d'autocontrol.** A través de tècniques d'autocontrol personal, es tracta d'aconseguir personalment l'habilitat de resistir la temptació de fer lo que li abelleix en lloc de fer lo que correspon. Aprendre a superar la frustració que genera no manar de la situació.
  - ❖ Reconèixer que tens poca energia: Quan estan cansats cauen més fàcilment a la temptació.
  - ❖ Establir un compromís difícil: Pacte amb el xiquet sobre temps de treball, comportament continu. Proposant-se de manera pactada un premi positiu apetitiu i un càstig no apetitiu.
  - ❖ Limita les temptacions que provoquen aquestes conductes, o utilitza-les en un moment més avançat per comprovar el seu autocontrol.
  - ❖ Usar les emocions de satisfacció al aconseguir allò proposat.
  - ❖ Treballar amb autoafirmacions, són molt influents en la seua manera de veure les coses, canviant d'opinió al respecte segons la nostra influència.
- ✚ **Autocontrol de les emocions.** No podem eliminar l'aparició de les emocions, ni restringir-les d'alguna manera, ja que són una característica biològica de resposta front als estímuls rebuts, però sí podem entendre'ls i reaccionar al respecte.
  - ❖ Recordar les virtuts i èxits aconseguits com autoafirmacions d'allò que som capaços de fer.
  - ❖ Distraure l'atenció amb un element, tranquil·litzat, s'analitza i es valora perquè s'ha produït.
  - ❖ Realitzar de manera continua i preventiva relaxació a classe, de manera que quede interioritzada i de manera inconscient el cos utilitza aquests mecanismes.
  - ❖ A través del reflex d'un espill poden veure que estan expressant una emoció que no pensaven, relacionant-la amb les treballades. No solen veure's des de fora de manera objectiva.
  - ❖ L'aspecte més important és arribar reconèixer quina emoció s'està expressant i trobar el motiu per el qual ha sorgit, per poder tractar-la i previndre la seua aparició.
- ✚ **Assemblea per resoldre conflictes.** Després d'ocórrer un problema, conflicte, o malentès, es parla en el conjunt de la classe, per a que tots ho coneguen i puguin valorar al respecte.