









“CONVIVÈNCIA FAMILIAR. TREBALLEM LES EMOCIONS”

Estimades famílies, estem vivint una situació única, mai abans viscuda, que ens condueix a prendre una sèrie de mesures i restriccions a les quals no estem acostumats trencant així la nostra rutina. Aquesta situació pot generar molts moments d'estrés, de pèrdua dels nervis i de gran dificultat per a trobar la calma. A més a més, durant aquest temps, les relacions entre els membres de la família poden ser positives però, també poden sorgir moments d'enfrontament degut a la gran quantitat d'hores que compartim en un mateix espai.

En un breu període de temps podem experimentar diverses emocions i sentiments que ens poden portar a un conflicte amb nosaltres mateixos i amb els altres membres de la nostra família.

Per tot això creiem convenient donar-vos una sèrie d'orientacions que us ajuden a tota la família a treballar l'aspecte emocional.

-  Tant els xiquets i xiquetes com els adults hem de fer-nos conscients de les emocions que estem experimentant.
-  No hem de jutjar-nos, ni jutjar a la resta de la família, per les emocions que estem sentint, hem de comprendre-les i aprendre d'elles.
-  Compartiu els vostres sentiments amb la resta de la família.
-  Penseu en moments viscuts que us hagen produït alegria. Recordar-los us ajudarà a sentir-vos bé.
-  Mantingueu contacte telefònic o mitjançant les xarxes socials amb els vostres familiars, amics i companys de treball, sempre ens poden traure un somriure.
-  Disminuiu les exigències pròpies i les dels xiquets i xiquetes, hem de dosificar les tasques.
-  Dediqueu alguns moments per a respirar profundament i buscar calma.
-  Aproveiteu aquesta nova situació per a fer coses i gaudir de moments que quasi mai podem viure pel ritme i organització de vida que solem tindre.

🌈 Entre tots els membres de la família proposeu activitats per a fer tots junts.

Per a aquesta setmana us proposarem dues activitats per als xiquets i xiquetes que els permetran conèixer millor les emocions que estan sentint durant aquest temps de confinament.

🕒 LES CARES DE LES EMOCIONS

Amb l'objectiu de treballar la consciència emocional, és a dir la percepció i identificació d'emocions pròpies i alienes, us presentem unes imatges que representen les emocions de tristesa, alegria, por i ràbia (també podeu buscar en internet més imatges i, també, més tipus d'emocions per als xiquets i xiquetes més majors). Una vegada observades les imatges els xiquets i xiquetes hauran de dir quina emoció representa cada cara, com l'han reconeguda, quines expressions facials són característiques de cada emoció, com creuen que reaccionen les persones davant cadascuna d'aqueixes emocions, davant quines situacions senten ells i elles eixes emocions i com actuen envers elles.



EL DIARI DE LES EMOCIONS

El diari emocional és una eina molt important en l'àmbit de la intel·ligència emocional que ajudarà els xiquets i xiquetes a ser més conscients de com se senten i a pensar sobre com gestionar les seues emocions.

Els xiquets i xiquetes d'Educació Infantil i els primers cursos d'Educació Primària, poder fer cada dia, o quant ells i elles consideren, un dibuix en el qual representen com s'estan sentint en eixe moment (seria convenient que disposaren de diversitat de materials com ara colors, tèmperes, papers de colors, etc. per a poder donar major expressivitat a les seues creacions). Una vegada realitzat poden explicar a la família quina emoció han dibuixat, perquè l'han expressada d'eixa manera, què els fa sentir eixa emoció,...

Els xiquets i xiquetes de segon i tercer cicle de primària podrien realitzar el seu diari de les emocions de manera escrita, reflexionant i expressant lliurement les emocions que senten i què les produeixen.

En definitiva, amb la creació d'aquest diari es pretén que els xiquets i xiquetes reconeguen, compreguen, senten i visquen les seues emocions amb total naturalitat. És recomanable que els xiquets i xiquetes realitzen aquest diari sovint incentivant-los i motivant-los a fer-lo com una activitat lúdica però sense obligar-los fer-ho.

Esperem que les orientacions i propostes plantejades us siguen d'ajuda. La setmana vinent us presentarem més activitats que permeten als xiquets i xiquetes conèixer i gestionar les emocions durant aquesta situació que estem vivint.