

LA FAMÍLIA I LES EMOCIONS



Benvolgudes famílies, aquesta setmana atenent a la celebració del dia de la família el divendres dia 15 de maig, ens dirigim a vosaltres per a parlar-vos de la importància del tractament de les emocions en la família.

En el si de la família és on les persones inicien el seu desenvolupament afectiu, emocional i social. Des del principi de la nostra existència, en l'entorn familiar es comença a forjar la imatge de nosaltres mateixos i de tot allò que ens envolta. Al llarg de la nostra vida experimentem una infinitat d'emocions i sentiments, sent un element clau en totes les decisions que una persona pren al llarg de la seua vida.

La major part dels models de conducta s'aprenen, sobretot de la família, serà per tant necessari que, perquè els xiquets i xiquetes aconseguisquen desenvolupar la seua competència emocional, la família compte amb l'adequada i suficient informació com per a poder desenvolupar-la en si mateixos i fer que els seus fills i filles també l'apreguen i desenvolupen. Els xiquets i xiquetes s'aniran formant en la maduresa emocional a mesura que els adults els ensenyen i practiquen amb ells.

Es podria dir a la família és la primera escola de les emocions. Depén d'ella que els fills i filles coneguen les seues emocions, apreguen a gestionar-les i practiquen

l'autocontrol per a evitar que determinades emocions acaben dominant la situació, en comptes de ser ells i elles els qui decidisquen com actuar.

Si els pares volen que els seus fills i filles siguen emocionalment intel·ligents, els pares han de ser els primers que han de cultivar la seua intel·ligència emocional, perquè els xiquets i xiquetes aprenen per modelatge i, la família, és el model.

Com ja sabem per a ser socialment competents, el primer pas es saber identificar les emocions, és a dir, la consciència emocional dels pares és fonamental, han de ser conscients de les pròpies emocions, de les causes i de les possibles conseqüències (no s'ha d'oblidar que també serà fonamental verbalitzar com ens sentim). El segon pas anirà encaminat a ajudar als fills i filles a detectar com es senten ells, per tant, se'ls ajudarà a gestionar les seues emocions i a que compreguen que totes les emocions són importants i necessàries. Seguidament és treballarà amb ells i elles perquè coneguen la causa de l'emoció que estan experimentant.

Si volem que els xiquets i xiquetes adquirisquen una competència emocional òptima i sàpien gestionar emocions, és necessari que des de la família se'ls ajude a desenvolupar la capacitat de ser empàtics.

La comprensió de les emocions de les altres persones s'inicia, de manera rudimentària, en xiquets i xiquetes en edats primerenques començant així a desenvolupar l'empatia, que és l'habilitat de posar-se en el lloc d'una altra persona i poder comprendre i compartir les seues emocions i sentiments. Perquè l'empatia puga desenvolupar-se plenament és necessari que el xiquet i la xiqueta siguen conscients de les pròpies emocions.

Així l'empatia permet comprendre les emocions dels altres, saber com se senten, i poder compartir les emocions. Aquesta capacitat per reconèixer, comprendre i connectar amb les emocions alienes permet comprendre no només el punt de vista dels altres, sinó l'emoció des de la qual viuen un succés.

Per tant, es aconsellable que la família actue sempre amb empatia, posant-se en el lloc del fill o de la filla per poder experimentar els seus mateixos sentiments i emocions. S'ha de tindre en compte que mai s'han de menysprear el que senten ja que per al xiquet

o xiqueta té un valor molt important. Per poder empatitzar és molt important escoltar de manera activa, fent un exercici de comprensió i respecte mutu.

D'aquesta manera, l'empatia afavorirà un clima adequat a la llar i, a més a més, aportarà grans beneficis en el desenvolupament dels xiquets i xiquetes. Si els adults practiqueu l'empatia, els vostres fills i filles també la desenvoluparan.

Com a conclusió recordar que les emocions ens acompanyen en cada pas que donem, les portem tan interioritzades que a vegades resulta complicat adonar-se d'elles. La família té un paper essencial i rellevant en l'àmbit emocional. És per això que s'ha de fomentar en la família el diàleg, en el qual es permeta l'expressió de les emocions (utilitzant vocabulari emocional), s'ha d'escoltar als fills i filles respectant-los i comprenent-los perquè se senten escoltats i compresos, deixant-los clar que és bo i necessari sentir emocions, que no cal negar-les ni llevar-los importància. No oblideu que heu de ser models emocionals i que igual que en la resta d'aprenentatges sou un referent a seguir.



ACTIVITATS:

EL VALOR DE LA EMPATIA

L'empatia ens permet establir vincles més forts i més positius amb els altres. Es defineix com la capacitat de reconèixer i comprendre els sentiments, idees, comportaments i actituds dels altres i comprendre les circumstàncies que els poden afectar en situacions concretes.



A continuació us proposem algunes activitats per a treballar l'empatia.

1. Tots tenim conflictes

A les nostres vides els conflictes són habituals i absolutament normals, un dels llocs on també es poden produir és a casa. Cal que posem solució als conflictes i treballem perquè no es tornen a produir. En aquesta activitat us proposem que cada membre de la família escriu en un paper una situació de conflicte que haja tingut lloc en la família (o també en altre lloc com amb la colla, treball, escola...) i li haja produït malestar. Es posaran tots els papers en una capsa i a continuació, cada membre de la família en traurà un i el llegirà. El que es pretén aconseguir amb aquesta activitat és que tots els membres de la família prenguen consciència del malestar dels altres i aprenguen a posar-se en la pell dels altres.

2. Reflexionem a través del conte: “El cazo de Lorenzo”

“El cazo de Lorenzo” es un conte que ajuda a reflexionar sobre la diversitat i promoure l’empatia.

Veure el vídeo del conte: <https://youtu.be/5pUmAOTQqCg>

Després de veure el vídeo en família podeu reflexionar sobre la història.

Els adults podeu fer als xiquets i xiquetes preguntes com les que suggerim seguidament:

- Què li passa a Lorenzo?
- Què és el que té Lorenzo que no tenen altres xiquets i xiquetes?
- Com veuen les altres persones a Lorenzo quan va arrossegant el cassó?
- Quines coses li costa fer a Lorenzo quan arrossega el cassó?
- Ajuda algú a Lorenzo? Com?
- Què li ocorre al final a Lorenzo?
- Com creus que se sent? Per què?
- T'has sentit alguna vegada com ell? Quan? Per què?
- Creus que tu podries haver fet alguna cosa perquè Lorenzo se sentira d'una altra manera?

Atenent a les respostes dels xiquets i xiquetes es poden fer altres preguntes que ajuden a pensar sobre la importància de ficar-se al lloc dels altres i així treballar l’empatia.

El cazo de Lorenzo

Isabelle Carrier



Empatia: Identificar les emocions.

- Amb les activitats d'aquests vídeos i traves de l'empatia el xiquet i la xiqueta descobrirà les emocions que viuen els altres personatges. (persones o personatges animats).
 - Col·lecció Educar l' Empatia. Recursos per a l' Educació Emocional.
<https://youtu.be/YTbQLBxBWkc>
 - Les emocions en el cine. Per treballar l'empatia i emocions amb els més menuts.
https://youtu.be/RvUS5342q_Q

Video-contes sobre la empatía.

- El valor de l'empatia
<https://youtu.be/4Hgmfkg-UTk>
- Inteligencia emocional :empatía. Un cortometraje que emociona y hace reflexionar .
<https://youtu.be/GJ89dk9chnk>
- Los pajaritos Ejemplo empatía corto pixar1
<https://youtu.be/BLxx59JLCCY>
- La Berta i les ulleres de visió empàtica · Col·lecció Educació Emocional
https://youtu.be/wStL_eLcphE
- Primaria : empatía
https://youtu.be/2Sn_EerWmlw