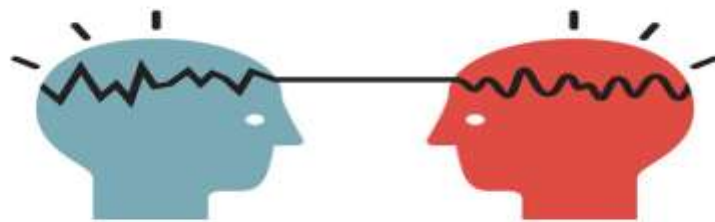


LA IMPORTÀNCIA DE LA FAMÍLIA EN EL DESENVOLUPAMENT DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS DELS XIQUETS I XIQUETES



Benvolgudes famílies, com recordareu, la setmana passada vam estar tractant el tema de l'empatia i de la importància de desenvolupar-la. L'empatia es troba dins d'una de les competències emocionals, però **què són les competències emocionals?** Aquesta setmana ens endinsarem en elles, per a conèixer-les una mica i descobrir la importància que té la família a l'hora de desenvolupar-les.

Goleman afirma que la **vida familiar** és el bressol en la qual l'individu comença a sentir-se ell mateix i on s'aprén la forma en la qual els altres reaccionen davant els sentiments. És **l'espai on s'aprén a pensar en si mateix, en els propis sentiments i en les possibles respostes davant determinades situacions**. En aquestes circumstàncies és condició imprescindible que el xiquet i la xiqueta posseïsquen figures referencials que l'ajuden a avançar òptimament en la seua socialització, i aquestes figures són les de la família.

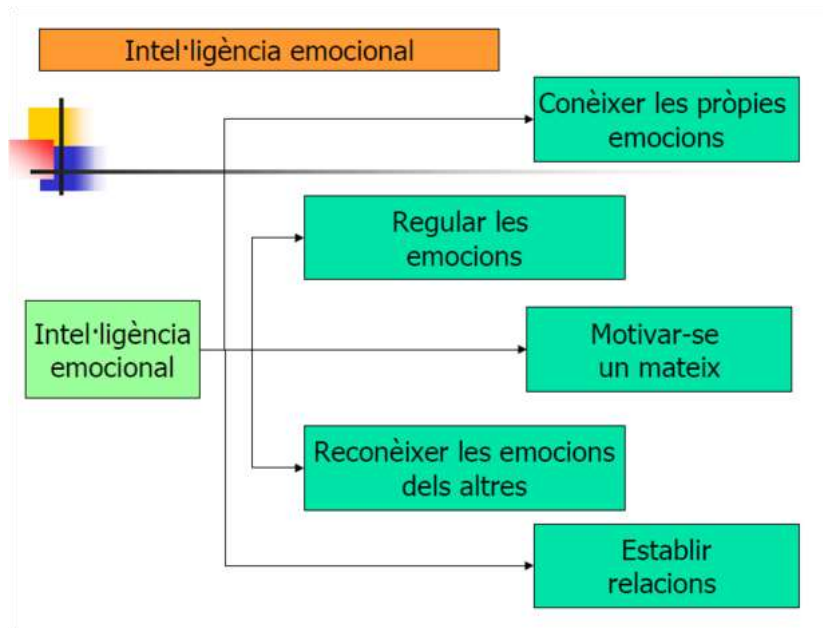
Així, en quant al **paper de la família en el desenvolupament de les competències emocionals** dels seus fills i filles, pares i mares poden **contribuir en gran manera al seu desenvolupament**. Per a això, primerament cal **prendre consciència de la repercussió i importància** que això pot tindre en les seues vides. També cal tindre en

compte que les competències no es desenvolupen d'un dia per a un altre i que **es necessita esforç i constància** per a fer-ho. Les famílies per tant, han d'estar disposades a invertir temps i esforç perquè els xiquets i xiquetes avancen en el camp emocional. Aquesta tasca val la pena realitzar-la perquè oferirà fruits dels quals s'estarà molt satisfet ja que s'estarà aconseguint **millorar les relacions dels fills i filles amb ells mateixos i amb els altres.**

Per altra banda, la família també és important perquè el tipus de disciplina que exerceixen pares i mares en les seues relacions interpersonals, les discussions familiars, les disputes entre germans,... proporcionen als infants lliçons a l'hora de resoldre conflictes, ensenyen la forma de establir relacions, i en definitiva, influeixen sobre la seua conducta. Per tant, **els pares i mares constitueixen un factor important en el desenvolupament de les competències emocionals ja que poden influir de manera directa sobre els seus fills i filles o mitjançant el modelatge a través de les seues accions.**



Per a introduir-nos en el món de les competències emocionals farem referència a **Daniel Goleman**, conegut com el "padrí" de la intel·ligència emocional. En primer lloc farem esment a les paraules del autor quant a la **intel·ligència emocional**, qui l'any 1995 la va definir com: **"la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els dels altres, de motivar-nos i de manejar adequadament les relacions"**.



Per a Goleman, el model de les competències emocionals comprén una sèrie de competències que faciliten a les persones el maneig de les emocions, cap a un mateix i cap als altres.

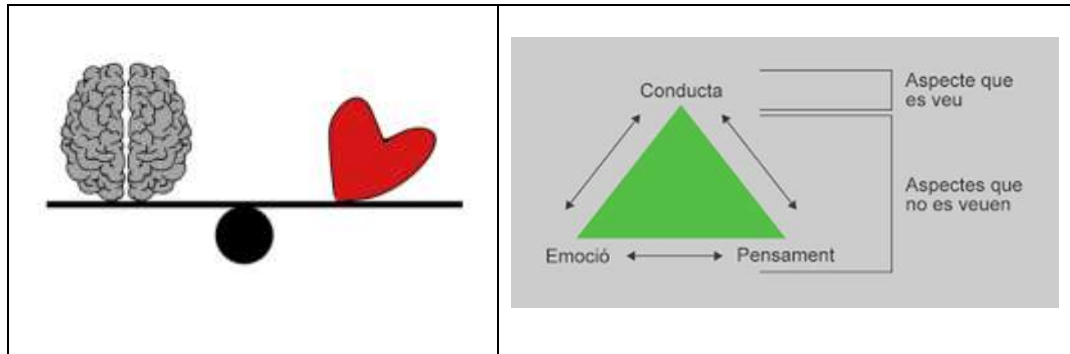
Per altra banda, altre autor de renom com és **Bisquerra**, indica que **l'educació emocional té per objectiu el desenvolupar les competències emocionals i, el fet d'aconseguir-les i de dominar-les, ens ajudarà a habitar-nos al context i a enfrontar-nos als desafiaments de la vida.**

Per a este autor **les competències emocionals són les següents:**

- Ⓜ **La consciència emocional:** que és la capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i alienes.



- Ⓢ **La regulació emocional:** capacitat per a fer ús de les emocions de manera adequada.



- Ⓢ **L'autonomia emocional:** constituïda per l'automotivació, autoestima, autoeficàcia personal, actitud positiva, responsabilitat, resiliència, anàlisi crítica de les normes socials.
- Ⓢ **Competència social:** permet mantenir relacions apropiades amb les persones (dins d'ella es troba l'empatia).
- Ⓢ **Competències per a la vida i el benestar:** coneguda com la capacitat per a poder actuar de manera responsable i adequada amb la finalitat d'enfrontar-nos correctament als diferents reptes que ens proposa la vida.



ACTIVITATS

A continuació es presenten una sèrie d'activitats relacionades amb les competències emocionals.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Amb objectiu de **reconèixer i identificar les emocions dels altres** demanarem al xiquet o xiqueta que imagine a un grup de xiquets i xiquetes jugant a l'amagatall; en un racó, assegut, està un xiquet, trist, amb el qual ningú juga.

Pensa i respon:

- ✓ Com creus que se senten els xiquets i xiquetes que juguen junts?
- ✓ Com se sent el xiquet que no juga amb els altres? Per què?
- ✓ Què faries tu per a ajudar al xiquet que està sol i trist perquè se senta millor?

REGULACIÓ EMOCIONAL

Aquesta activitat té per finalitat **identificar diferents maneres de desenfadar-nos**.



Qualsevol pot enfadar-se, això és quelcom molt senzill. Però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el propòsit just i de la manera correcta, no resulta, sense dubte, tan senzill.

Aristòtil, Ètica a Nicòmac

www.creixerenfamilia.blogspot.com

Li direm al xiquet o xiqueta que a vegades les nostres reaccions no són les més adequades perquè estem enfadats. El desitjable seria saber expressar les emocions de manera positiva i evitar conflictes majors. Segur que a vegades t'enfades; la ira és una

emoció universal i comuna entre les persones, encara que a vegades porta problemes, encara que a vegades porta problemes i complica una mica la vida.

Reflexiona a partir de les següents preguntes:

- ✓ Saps desenfadar-te?
- ✓ Quins feixos per a desenfadar-te?
- ✓ T'agradaria aprendre a desenfadar-te?

A continuació, els adults explicareu que existeixen algunes estratègies per a desenfadar-se.

1. Deixar passar el temps comptant fins a deu o fins a mil! Aprofitant per a distraure's en altres coses.
2. Tindre una actitud positiva, optimisme i sentit de l'humor.
3. Pensar les coses d'una altra manera, hem de tindre en compte que a vegades les coses no són el que semblen.
4. Buscar solucions als nostres problemes.
5. Respirar i relaxar-se.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La següent activitat té per objectiu **afavorir la formació de la identitat personal**.

Li direu al xiquet o xiqueta que ha d'imaginar-se que està davant persones que no li coneixen i desitgen conèixer-lo, per la qual cosa voldrà mostrar-se tal i com és i presentar-se.

Per a això realitzarà una targeta en la qual escriurà:

- ◆ Edat:
- ◆ Qualitats personals:
- ◆ Gustos:
- ◆ Somnis:
- ◆ Aficions:



Després li preguntareu

- ✓ T'ha resultat fàcil escriure sobre tu?
- ✓ Com t'has sentit davant l'experiència? Per què?

COMPETÈNCIA SOCIAL

L'objectiu de la present activitat és **reconèixer i acceptar que hi ha diferents maneres, totes correctes, de percebre les coses.**

Explicarem al xiquet o xiqueta que no tots veiem les coses de la mateixa manera, fins i tot nosaltres mateixos podem canviar la manera de veure-les segons el dia.

Per a aquesta activitat necessitareu un objecte quotidià com un llibre, un joguet,... Cada membre de la família haurà de descriure'l de manera escrita. Després es llegiran.

Es reflexionarà entorn les següents qüestions:

- ✓ Tots heu assenyalat les mateixes característiques?
- ✓ Hi ha hagut algú molt més detallista que els altres?
- ✓ Hi ha hagut un detall que per a algun fóra molt important i que els altres hagen passat per alt?
- ✓ Totes les descripcions eren fidels?
- ✓ A què creieu que es deuen les diferents entre les descripcions dels uns i els altres?

COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR

La següent activitat té per objectiu **afavorir la formació de la identitat personal.**

Amb aquesta activitat es pretén que el xiquet o xiqueta prenga consciència de quines persones són importants per a en la seua vida.

Es demanarà als xiquets que intenten, sense pensar-ho massa, endevinar el número de gent que coneix. Haurà d'anotar-ho. Després haurà d'escriure una llista amb totes les persones que són importants en la seua vida per qualsevol motiu. Haurà de pensar en el

que li proporcionen: afecte, diversió, ensenyament, alimentació, cures i tot el que se li oórrega, per a agrupar-los en diverses categories. Per a això podran completar una quadre com el següent.

FAMILIARS	AMICS
CONEGUTS	ALTRES

BIBLIOGRAFIA:

Aquestes activitats i moltes més les podreu trobar en el llibre “*Actividades para desarrollar la inteligencia emocional en los niños*”. De GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica).

CUENTOS PARA SENTIR: EDUCAR LAS EMOCIONES. [BEGOÑA IBARROLA](#)



"Una col·lecció d'històries per a que el xiquet i la xiqueta pugà desenvolupar el seu pensament emocional. Aquest llibre és una recopilació d'històries que pretenen orientar el xiquet i la xiqueta a través del món de les emocions i els sentiments. Els contes estan classificats pels diferents sentiments al voltant del qual gira la història (alegria, tristesa, por...) i són fàcils de contar perquè els pares o els professors puguen fàcilment transmetre'ls als infants. "