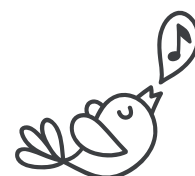


guia didàctica per a famílies i educadors

El mot "e-moció" ve del llatí: moviment i acció que s'expressa enfora, en el cos. Les emocions ens porten a moure'ns, estan creades per la nostra supervivència. Són respostes fisiològiques que s'expressen en el cos. La ràbia, l'ira, l'enuig, la frustració, la tristesa, el disgust, la vergonya... Són emocions naturals que també tenen la seva funció en el dia a dia però que si es viuen amb massa intensitat, amb massa freqüència o, no podem triar quan les expressem, ens allunyen del BENESTAR EMOCIONAL. El BENESTAR EMOCIONAL és l'equilibri emocional que ens apropa a la tranquil·litat, la pau, l'harmonia, la calma, l'alegria, la serenitat i, ens allunya de l'estrès i dels nervis. El BENESTAR EMOCIONAL ens fa estar satisfets amb nosaltres mateixos i amb les relacions amb els altres.



què és la vareta màgica del benestar emocional?



La vareta màgica del BENESTAR EMOCIONAL ens permet fer un exercici d'atenció plena que actua sobre el sistema límbic, la seu de les emocions, amb dues estratègies corporals:

- Canvia el focus d'atenció amb un estímul visual. Això fa que el cervell recuperi el control sobre la neurofisiologia de les emocions que ens alteren. Ajuda a reduir el ritme cardíac i desaccelerar la respiració. El cervell es desbloqueja. L'atenció plena cultiva una sensació de serenitat, frena els pensaments accelerats i, dóna energia per afrontar la situació que ens disgusta, ens estressa o ens preocupa.
- La respiració ens fa d'àncora per tornar al present. Respirar profundament i uniformement és una de les formes més ràpides i fàcils de SENTIR-NOS BÉ, fer consciència i alliberar la tensió i l'estrès. Usem la respiració abdominal profunda que la podem assolir ràpidament imaginant que olorem una flor o alguna fruita que ens agradi molt!

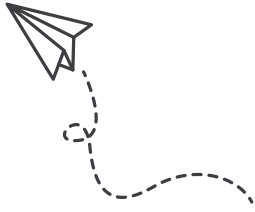
Opcionalment podem afegir una estratègia cognitiva que pot fer de reforç!

- L'adult en veu alta o, l'infant en veu alta o internament (autoinstruccions), repeteix instruccions verbals: EM SENTO BÉ, em relaxo, respiro, em calmo, em tranquil·litzo, estic tranquil, estic calmat, estic serè, ...

per a què?



- Per aprendre a expressar aquestes emocions de manera constructiva i entrenar-nos davant de les emocions que ens pertorben, per ser més capaços d'assolir objectius i viure de manera més harmoniosa.
- Per dominar el neguit i gestionar millor els conflictes de cada dia. Aquest entrenament és molt efectiu si ja es practica durant la infància!
- Per ajudar a parar el diàleg intern en el nostre cap i els pensaments no desitjats.
- Per ensenyar a escoltar el cos propi i per prendre consciència dels canvis que notem.
- Per capacitar-nos per concentrar-nos.

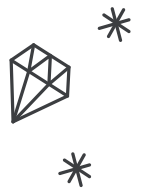


quan ho fem?

Quan arribem cansats o accelerats de l'escola, abans d'anar a dormir per promoure un son reparador, quan el dia ha estat molt excitant, si l'endemà marxem de colònies, quan t'has barallat amb algú, perquè demà tens un examen complicat, perquè has de fer una presentació en públic, tornant del pati ...

com?

ATURA'T
GIRA
MIRA,
CONNECTA AMB LA
RESPIRACIÓ PRÒPIA - RESPIRA



Podem acompanyar-ho de preguntes reflexives: Com estàs? Com et sents? Què has après d'aquesta situació complicada, d'aquesta adversitat?

És molt fàcil de fer, podeu passar una bona estona fent-la i és LA VOSTRA VARETA MÀGICA FAMILIAR o DE LA VOSTRA CLASSE!

què podem fer des de les famílies i com educadors i educadores?

FIXA L'ATENCIÓ EN LA PURPURINA
QUE CAU!



1. Parlar el llenguatge de les emocions, anomenar-les.
2. Afavorir la resiliència (les estratègies per afrontar les frustracions i l'adversitat que formen part de la vida i la condició humana).
3. Promoure una sana autoestima. L'auto-estima en els seus inicis de consciència es va forjant amb els missatges que envia l'entorn a l'infant. Especialment els missatges de les figures referents són els que més influeixen a l'infant en començar el procés d'interiorització de qui és, de la seva vàlua i la seva capacitat!
4. Donar models per expressar les emocions de manera constructiva. Tenir cura de la veu i el to, les paraules, les expressions i els gestos. Aprendre a polsar el botó ATURA entre EMOCIÓ I ACCIÓ!
5. Entrenar l'empatia, la capacitat de caminar amb les sabates de l'altre, la capacitat de veure les coses des del seu punt de vista.
6. APRENDRE A RELAXAR-SE respirant i usant la vareta màgica del BENESTAR EMOCIONAL ÉS PER A TOTS, GRANS I XICS!