

Claus per a l'educació emocional en l'àmbit familiar



Font:

FAROS Sant Joan de Déu

Molts pares ja són conscients de la importància que pot tenir per a un nen l'educació i el correcte desenvolupament de les seves emocions, però no saben com començar amb això. T'oferim algunes senzilles guies.

Si hi ha un entorn on és imprescindible que es doni el desenvolupament de competències emocionals, aquest és el de la família. Els forts llaços emocionals entre pares i fills fan necessari que uns i altres puguin aprendre a ser emocionalment intel·ligents amb l'objectiu d'aconseguir viure tots amb més benestar.

Diferents estudis demostren que **les relacions interpersonals** (entre les quals trobem les familiars) **són un dels factors predictius del benestar emocional o de la felicitat**. Curiosament aquestes relacions també són causes principals de conflicte i malestar provocant emocions negatives com la tristesa, la rancúnia, l'odi, etc. **La clau està en aconseguir ser emocionalment intel·ligents**, desenvolupar i posar en joc aquestes competències a l'hora de relacionar-nos.

El primer pas, saber identificar les pròpies emocions

Els pares són models de comportament per als fills, per això **el primer pas és la consciència emocional dels pares**, és a dir, ser conscients de les pròpies emocions, de les causes i de les possibles conseqüències. Una bona manera de començar a treballar la consciència emocional pot ser responant a preguntes com: Com em sento en aquest moment? Per què em sento així? Com estic manifestant el que estic sentint? Què pot fer per corregir?

En aquest punt, **serà també important verbalitzar com ens sentim**, d'aquesta manera aportem i ampliem el vocabulari emocional dels nens alhora que donem exemple de com manegem la nostra pròpia gestió emocional.

El segon pas, ajudar els nens a gestionar les seves emocions

El següent pas és **ajudar els nens a detectar com se senten**, i com més aviat comencem aquest camí amb ells millor. És important ensenyar els fills a connectar amb si mateixos perquè puguin comprendre millor com se senten, i qualsevol moment o situació del dia a dia és bona per practicar i desenvolupar la consciència emocional.

És important que prestin atenció a les seves emocions, tant si són positives com l'alegria o negatives com la tristesa o l'enuig, per després poder etiquetar i posar-los nom.

A continuació, **és important treballar amb ells la causa d'aquesta emoció**, que verbalitzin què és el que els ha causat que se senten d'aquesta manera. **Cal destacar que totes les emocions són legítimes i hem d'acceptar-les**, en el que sí hem d'incidir és el comportament que se'n deriva. En aquest sentit, la impulsivitat pot representar un perill. Com a exemple, podem ensenyar al nostre fill que estar enfadat és legítim, però no pegar al seu amic perquè li ha tret la joguina de les mans.

Consells per practicar la consciència emocional

A continuació se suggereixen algunes activitats que poden ajudar al teu fill a explorar la seva pròpia consciència emocional:

- Dibuixar rostres que expressin emocions.
- Redactar un diari emocional (pot ser privat, o tenir fragments que es poden compartir).
- Imitar conjuntament diferents emocions.
- Identificar les emocions entre tots dos, com si es tractés d'un treball en equip i detectar el perquè d'aquest sentiment.
- Llegir conjuntament contes que ajudin a la consciència emocional. La col·lecció de contes d'en Toni i la Tina, realitzat pel propi Hospital Sant Joan de Déu i l'editorial Castellnou, treballen la gestió de les emocions en l'edat pediàtrica.

Treballar l'empatia, un aspecte fonamental en la gestió emocional

L'expressió emocional és fonamental per 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. A això se li denomina empatia.

És doncs aconsellable que actúis sempre amb empatia, per posar-te en el lloc del teu fill i ser capaç d'experimentar els seus mateixos sentiments i emocions. Mai els menyspreïs, doncs per al teu fill tenen un valor molt important, i també considera valuós el que tu opinis sobre ells. Per exercitar l'empatia, el més important és escoltar d'una manera activa, fent un exercici de comprensió i de respecte mutus.

L'empatia afavoreix el bon clima en una llar, cosa que comporta indubtables beneficis per al desenvolupament del nen o adolescent. Diversos informes científics han aconseguit descriure un grup de neurones conegut com neurones mirall, que són precisament les que permeten comprendre les emocions d'un altre en la seva situació. **Practicar l'empatia és fonamental perquè el teu fill també la desenvolupi.**

Activitats per a la gestió de les emocions

A continuació t'oferim la llista d'algunes de les activitats que, ajuden a les persones, i en especial als més petits, a gestionar les seves emocions negatives i fomentar les positives:

- La música: tant escoltar com tocar un instrument, ballar o practicar el cant.
- El joc i el temps lliure: és molt aconsellable que aquest sigui un temps compartit amb els pares, en la mesura del possible. Ajuda, entre altres coses, a comunicar-se, a tolerar les petites frustracions i a millorar el sentit de l'humor.
- Potenciar el contacte físic: les carícies i les paraules afectuoses tenen beneficis psicològics comprovats.

Referència bibliogràfica:

García, E. Educación con inteligencia emocional en la familia. VI Cuaderno Faros: ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. 2012.