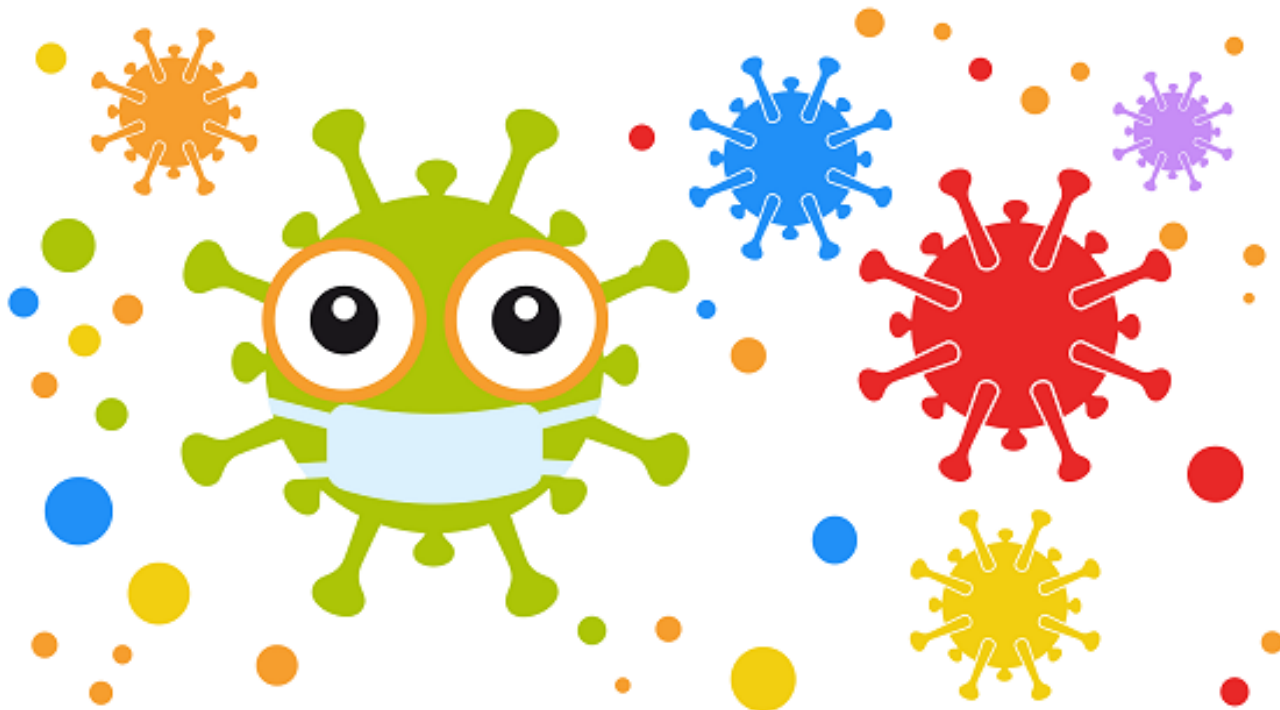




REGULACIÓ EMOCIONAL EN TEMPS DEL COVID

Curs d'acompanyament emocional a infants
per a educadors/es d'activitats de lleure
de Sant Just Desvern

emot^{ic}at

educació emocional i lleure 

REGULACIÓ EMOCIONAL EN TEMPS DEL COVID

IMPACTE EMOCIONAL DE L'ESTAT D'ALARMA EN ELS INFANTS

FAMÍLIES – INFANTS – SOCIALS

FUNCIONAMENT DE LES EMOCIONS

QUÈ SÓN LES EMOCIONS?

CONÈIXER LES EMOCIONS BÀSIQUES. POR – RÀBIA – TRISTESA – ALEGRIA

QUÈ ÉS LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL?

COMPETÈNCIERS I SUBCOMPETÈNCIES EMOCIONALS DEL MODEL R. BISQUERRA **ANNEX 1. COMPETÈNCIES EMOCIONALS**

COM SORGEIX UNA EMOCIÓ?

COM REGULAR LA MENT, LES EMOCIONS I EL COS

RECONÈIXER I EXPRESSAR EMOCIONS **ANNEX 2. ELEMENTS NO-VERBALS**

“EL CERVELL AL PALMELL DE LA MÀ” **ANNEX 3. EL TEU CERVELL A LA MÀ**

ELS VALORS I LA RESILIÈNCIA **ANNEX 4. LLISTAT DE VALORS**

VALORS COM LA BENZINA DE LA VIDA

CRÉIXER DES DE L'ADVERSITAT

ESTRATÈGIES FÍSQUES I CONDUCTUALS. “MINDFULNESS”

TÈCNiques CONDUCTUALS

QUÈ ÉS EL MINDFULNESS? **ANNEX 5. PRÀCTIQUES DE MINDFULNESS**

APLICACIONS EN CASALS D'ESTIU. TÈCNiques DE COMUNICACIÓ

CONEIXEMENTS I PRÀCTICA

REGULAR LA SITUACIÓ – REGULAR L'ATENCIÓ – REVALUAR LA SITUACIÓ – CANVI DE LA RESPOSTA

MINDFULNESS PER ENTRENAR EL COS I LA MENT

ESTRATÈGIES DE COMUNICACIÓ

ESTRATÈGIES DE NEUROEDUCACIÓ

DISCIPLINA CONSCIENT I POSITIVA

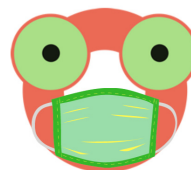
ASSERTIVITAT

La direcció i monitoratge de casals o colònies d'estiu poden beneficiar-se de la experiència d'Emotocat en l'educació emocional al lleure dels infants. Aquesta és una formació “online”, intensiva i centrada en la regulació emocional dels infants en l'efecte de la pandèmia, el confinament i les mesures de seguretat. Els continguts són intensos i amplis i els proposem com una introducció que pot esdevenir en noves formacions o recerca d'informació per part de les educadores i educadors del lleure que hi participen.

Carme de Andrés, psicòloga formadora

EMOTICAT - Intel·ligència emocional al lleure

emotocat@emoti.cat



juny 2020, Santa Perpètua de Mogoda

IMPACTE EMOCIONAL DE L'ESTAT D'ALARMA EN ELS INFANTS

No existeix una evidència científica de l'impacte de la pandèmia. No tenir contacte amb els iguals, professors i altres figures de referència, no poder sortir, jugar i córrer; pot provocar por que s'agreuja si les condicions a casa són desfavorables.

Ansietat, estrès i frustració són les primeres senyals que mostren els nens/es després del confinament.

A l'inici del confinament, els i infants feien manualitats, ballaven i s'endinsaven en un munt d'activitats. Amb l'allargament de l'estat d'alarma, els nens/es començaven a tenir conductes disruptives, "es porten malament", d'apego o dependència i altres alteracions.

Es parla de "generació Covid" i la seva afecció dependrà del temps que duri la crisi. El context infantil ha canviat de la nit al dia. Sense tenir precedents, es preveu que apareguin problemes d'estrès post-traumàtic i trastorns adaptatius, en els casos més greus. En el lleus ho veurem en el seu comportament. Si els coneixem d'abans observarem la diferència en la seva expressió emocional, més irritable, capritxós, dependent, frustrat, etc.

Aquesta crisi s'ha plantejat des d'una mirada capitalista i adulcentrista.

FAMÍLIES

- Desorganització de les rutines.
- Conductes dependents i disruptives dels infants.

- Vulnerabilitat econòmica i personal.
- ## SOCIALS

- Mesures de prevenció i protecció assolides correctament.
- Relacions socials aturades.
- Crisis econòmica i de treball.

INFANTS

- Corporal: poc exercici i consciència del cos.
- Emocional: depenent de l'edat i nivell maduratiu, la personalitat del nen/a i l'entorn. Solidaritat i avoriment com emocions viscudes amb intensitat. També por irracional, frustració i augment de la dependència parental.
- Mental: no tanta preocupació com els adults. La incertesa els fa pensar que estan en perill o que volen fer i no poden.

Deixem de buscar un sentit a allò que ens està passant i donem-hi nosaltres el sentit.

Les emocions que viuen els nens i nenes afecten de forma desigual. No només per les experiències i emocions desagradables sinó també per aquelles agradables. Els infants poden haver viscut el confinament amb total adaptació però també es veu que molts perden l'interès per tornar a l'escola i a relacionar-se (sobretot infants amb caràcter tímid i introvertit).

La incertesa no està tan present com en els adults. La manca de seguretat i les conseqüències del confinament si que els afecta i necessiten eines per a la seva regulació emocional. Un moment vital que els marcarà per a la resta de les seves vides.

La por, l'ansietat, la frustració i la dependència són algunes de les emocions que cal regular per a transitar en la nova normalitat. Conèixer les habilitats emocionals que intervenen és un dels objectius del curs, com també saber com funcionen les emocions i com podem regular-les a nivell físic, emocional i cognitiu o mental.

Les **conductes familiars** són una altra cosa. La majoria dels pares opinen que els nens i nenes s'han comportat, donades les circumstàncies. Tothom s'ho passava bé al principi i el sentiment de pertinença era clar en constatar que el món sencer s'hi trobava en la mateixa situació excepcional. El dia a dia es va tornar rutina, en molts casos dirigida per als propis infants.

Les **rutines** són imprescindibles per als nens i el fet de no anar escola va desmuntar l'aprenentatge i la sociabilitat dels infants. La responsabilitat de les tasques escolars va caure en els pares i l'estrès va aparèixer en el nucli familiar.

De la mateixa manera que cal un sistema immunitari resistent per a combatre o ser immune al CoVid19, també cal un **sistema mental i emocional** fort i equilibrat. La por al contagi esdevé una amenaça que sovint ens fa actuar per evitació o eliminació de conductes que es consideren perilloses, sobretot les relacions amb els altres. Això és rellevant amb els infants doncs estan adquirint els primers hàbits socials, cosa que en aquest moment pot ser favorable però pot convertir-se en problemes importants en la seva maduració psicològica i emocional.

Les emocions poden experimentar-se a 4 nivells: **el cos, les emocions, la ment i la espiritualitat**. Tots ells estan interconnectats i s'influeixen mútuament. Deixant de banda la part espiritual malgrat la seva importància, si els infants han comprés l'amenaça del coronavirus, poden presentar emocions desagradables i les seves conseqüències.

Com afecten les situacions emocionals de la pandèmica depèn molt del **moment evolutiu** del nen/a. Un nen de 4 a 6 anys pot seguir les instruccions de prevenció i enfocar l'atenció evitant la distracció, però té dificultat de raonament sobre el que observa i sent. Dels 8 als 12 anys desenvolupen capacitats més abstractes de reflexió i imaginació (metacognició), prenent consciència del que passa a la seva ment.

Quan els infants s'iniciïn en les activitats de lleure portaran la càrrega emocional, les creences i la disposició que prové de la família nuclear. Per ajudar-los a transitar en les noves mesures cal que posin atenció en **prendre consciència** del que ha canviat i com afrontar-ho. La consciència o donar-se del que passa de forma realista i flexible és imprescindible per a la regulació emocional.

Aquest moment és una oportunitat per a créixer emocionalment, cosa que afectarà al nostre benestar. Però si els infants ho viuen amb ansietat, depressió o irritabilitat, no els hi serveix de res que pensem que els hi servirà, calen nous aprenentatges. Tant si el nen/a ha regulat les situacions que se li presenten, com si no; l'educació emocional adquireix un lloc privilegiat en qualsevol activitat de lleure.

Socialment es **rebutja l'expressió** d'algunes emocions, com la ràbia o les pors. Només l'alegria és ben rebuda. Anímem als nens/es a que siguin valents o que acollin les nostres explicacions i obeeixin. Els adults tenim l'impuls d'agradar i aconseguir una connexió amb els infants. "No t'enfadis. Per què et poses tant trist?", són coses que els hi diem, més per nosaltres que per ells. **L'escolta i la validació** de les seves emocions seran eines a posar en marxa.

Sovint ens trobarem que els infants no reconeixen les emocions que han viscut i fins i tot les neguen. Poden explicar el que han fet i com s'ho han passat però no responen a preguntes del tipus: Quines accions et fan sentir bé? Quines accions fan sentir bé les persones amb qui convius? Què necessites per viure com tu vols? Llavors hem de treballar tècniques per a **reconèixer i expressar** les seves emocions. A partir d'aquí la consciència de les emocions d'altres o empatia i altres habilitats més complexes, poden entrenar-se en activitats lúdiques.

Actualment, les emocions que més es poden presentar són la por, la frustració i la tristesa que deriven en ansietat, evitació, ràbia, irritació, passivitat o aïllament. Hi ha factors interns i externs dels infants que influeixen i tractarem com regular les emocions desagradables i enfortir les agradables, tot i acollint totes les experiències.

FUNCIONAMENT DE LES EMOCIONS

Tots ens trobem cada dia que hem de fer front a situacions molt variades, ara més. Algunes tasques són senzilles, com: portar mascareta, distanciament físic, etc. Altres situacions són més complexes, com: solucionar problemes d'acompliment de normes, no deixar-se portar per la por, resoldre conflictes d'organització, etc.

Les **habilitats emocionals per a la vida** són recursos que es poden aprendre. Quan es van adquirint, ajuden a les persones a superar millor els reptes quotidians i a estar preparats per afrontar els imprevistos que van apareixent.

Acceptar les emocions és mobilitzar-les i deixar-les fluir. Al no quedar-se estancades, poden transformar-se.

Processar i expressar les emocions és de gran importància. Es tracta d'acollir-les, alegres, doloroses o neutrals. És entendre que com tot, les emocions van i venen. Ens esforcem en canviar-les i no sentim el que ens volen dir. Ens exigim perfecció física i emocional i ens donem presa per aconseguir-ho. Hem d'aprendre a autoacceptar-nos i acceptar als infants, tal com són.

QUÈ SÓN LES EMOCIONS?

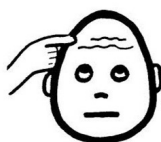
EMOCIÓ



PENSAMENT



SENTIMENT



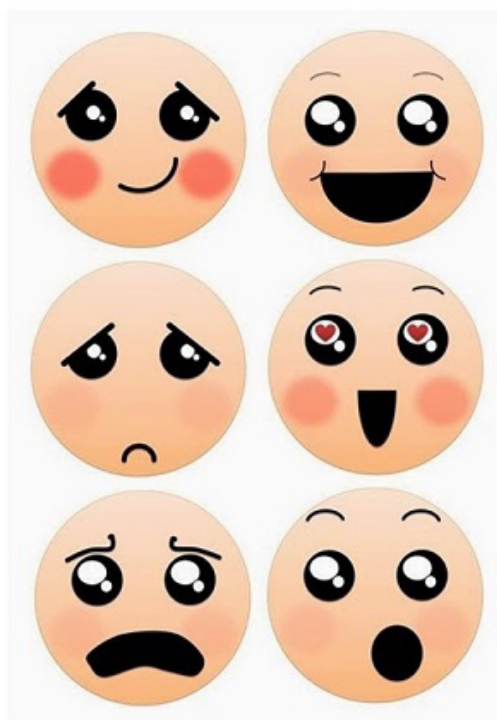
EMOCIÓ = SENTIMENT

Un grup d'infants no volen participar en un joc a l'aire lliure. Es senten cansats, el seus cossos demanen seure's. Comencen a pensar que és un rollo, que els avorreix tan control, que no val la pena i segur que s'avorreixen. El sentiment serà desmotivació, tristesa i ansietat. La resposta que donaran serà quedar-se a l'interior, de mal humor i frustrats.

Les emocions són el que ens mou a actuar, són activitats físiques breus. És el principal sistema d'evolució i adaptació de les criatures intel·ligents. Totes les espècies tenen dotació genètica de **procés afectiu essencial** (aproximació al grat i evitar el desagradable).

No hi ha emocions negatives, les emocions són sempre positives. Són els pensaments que construïm els que són positius o negatius. Per això, hem de fer servir el cervell i el cos per a conèixer i regular les nostres emocions i la dels demés.

*"Gairebé tothom pensa que sap què és una emoció fins que intenta definir-la. En aquest moment pràcticament ningú afirma poder entendre-la".
Wenger, Jones i Jones, 1962.*



INFORMACIÓ - Funció adaptativa - Reacció física

ASSOLIMENT

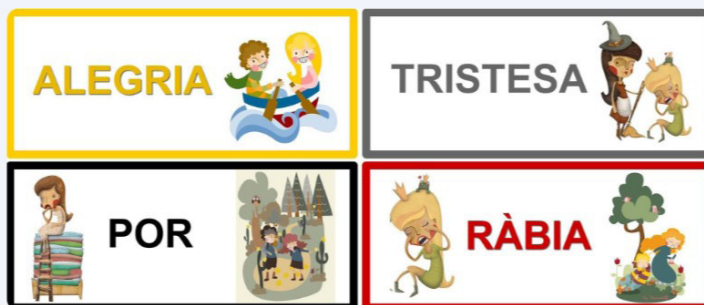
Una cosa agradable "reproduir el succés"

Somriure a la boca i els ulls i moviment de tot el cos

PÈRDUA

Perdre una cosa valuosa "superació-aprenentatge"

Cos pesat i lent, pensaments foscos, dolor al pit i el cor i sensació de respirar amb dificulta



FALTA DE RECURSOS

Situació perillosa "atac-fugida"

Freqüència cardíaca, la respiració es torna alterada, el pel s'eriça i les pupil·les es dilaten

SOBREPASSAR LÍMITS

Vulneració drets o necessitats "atac-defensa"

Batecs del cor s'acceleren, la respiració agitada i els músculs es tensen

CONÈIXER LES EMOCIONS

Totes les emocions sorgeixen de la combinació de les **quatre emocions bàsiques**:

POR- L'estat d'alarma ens fa més vulnerables. Algunes persones, i també infants, poden aprofitar-ho per a dominar a altres. En aquest moment estem enfocats en la protecció i les possibilitats de creixement minven.

La por ens està aportant prudència i ens posa en alerta per afrontar situacions complexes, com l'adaptació a les mesures en el lleure. Compte! No es tornin en contra, paralitzin, apartin de la realitat o s'instauri un estat d'ansietat permanent.

Cal identificar la por i preguntar: **D'on ve aquesta por? Per què em segueix afectant?**

Valor no és l'absència de por sinó la conquesta d'aquest. Teniu present que el pitjor enemic és la ment que li agrada exagerar-ho tot. Així que "feu i si us fa por, feu-lo amb por".

En sortir per la porta cap a la meua llibertat vaig saber que si no deixava erera tota la ira, l'odi i el ressentiment seguiria sent un presoner. Nelson Mandela

RÀBIA - Ens porta a destruir els obstacles i defensar el que és just. És la més perillosa de les emocions i més en activitats de lleure. Mobilitza cap a l'acció i la descàrrega. Si no ens donem permís per expressar-la es converteix en ressentiment i rancúnia.

A través de la ràbia o ira podem mostrar a l'altre el nostre descontent quan ha estat vulnerats els nostres drets i límits. Amés és perillós si es pensa que només tenim drets sense deures. La seva expressió sana serveix per assentar la teua autoestima i autoafirmació, expressant el que sents, penses i necessites.

També apareix la ràbia quan no es compleixen les nostres expectatives i genera frustració que en els infants està molt marcada. La intolerància a la frustració sorgeix freqüentment en la convivència amb nens/es i és el que pitjor gestionen les famílies.

DIFERÈNCIES. S'assemblen però no són el mateix.

Estress. La causa és identificable. Apareix quan ens enfrontem a una situació i no tenim, o creiem no tenir, els recursos per afrontar-la. L'emoció que predomina és la preocupació, estat que barreja el nerviosisme i la frustració. Pot acabar en irritabilitat, ràbia i, a vegades, tristesa. L'amenaça del contagi del CoVid19 o ser portador contagiar als avis.

Ansietat. Té un origen més difús. L'amenaça o perill no sovint no és identificable. En molts casos no hi ha una raó per estar inquiet, però, tot i així, s'experimenta. L'emoció que predomina és la por. És una sensació de perill imminent que tendeix a crear una bola de neu. Emoció invasiva que s'estén i es manté i genera gran malestar de l'estat d'ànim.

Por psicològica és la por al que podria passar. Es posar en marxa la capacitat imaginativa, provocant un estat d'ansietat. En l'actual estat d'alarma és normal partir ansietat. Pot generar taquicàrdies i tensions musculars, i ens fa sensibles a moltes malalties físiques. També pot esdevenir en problemes mentals com estrès, fòbies i trastorns obsessius-compulsius.

Frustració. Impossibilitat de satisfer una necessitat o desig. Pot portar a sentiments de ràbia, tristesa, decepció i desil·lusió, entre d'altres. Tots ens frustrem, la qüestió és com ho expressem.

Agressivitat. Intensitat elevada de frustració i que s'expressa amb agressivitat. Sense regulació esdevé en trastorn explosiu intermitent. Degut a les reaccions d'ira les persones s'allunyen. Sovint té causes biològiques i es pot aprendre a regular.

Sentir foc al cor i treure'l per la boca. Guardar-ho dins és com la fúria d'un huracà que et menja per dins.

L'expressió desproporcionada de la frustració provoca problemes en les relacions interpersonals. Cal arribar a l'acceptació de la situació, tot aplicant estratègies que tractarem. Cal renunciar a la venjança o al càstig per afrontar la ràbia dels infants i donar-li un sentit diferent a l'emoció. Parlar del perdó i la compassió augmenta la capacitat d'introspecció i aferma pensaments morals i ètic que es reben culturalment.

TRISTESA - S'evita perquè causa sensació de desassossec i buit, ens sentim desmotivats/des i experimentem dolor. Pot convertir-se en depressió, sentint-se decaiguts, irritables, impotents i incapaces de gaudir. Cal donar-se permís per a viure el dolor d'un acomiadament. És important poder desfogar-se, parlant i plorant.

Les causes de la tristesa actual sol ser externa per quelcom que ens passa o que l'ha passat a alguns, com la pèrdua pel Covid19 d'essers estimats. També pot néixer de l'interior, com amb la pèrdua de l'esperança, la malenconia, l'enyorança i la soledat.

És important donar l'espai a la tristesa malgrat el lleure sigui considerat només per a divertir-se. Fer activitats per expressar i sentir empatia poden reparar pèrdues, aprendre del que estan visquin i permetre espai per tot el nou que va apareixent.

Amb la gestió de la tristesa es genera una transformació que immunitza enfront el coronavirus. La malaltia és el mitjà pel qual un organisme es lliure de quelcom estrany. Cal viure i afrontar el reptes amb resiliència.

No pots evitar que l'ocell de la tristesa voli sobre el teu cap, però sí pots evitar que ni en la teva cabellera. Proverbi xinès.

ALEGRIA - És l'emoció més acceptada socialment. Ens envolta de joia i excitació. Ens porta a apropar-nos als altres i a lo de fora. Sempre que no falti la cura, protecció i amor, els infants tendeixen a satisfer la seva curiositat, explorar i compartir els descobriments.

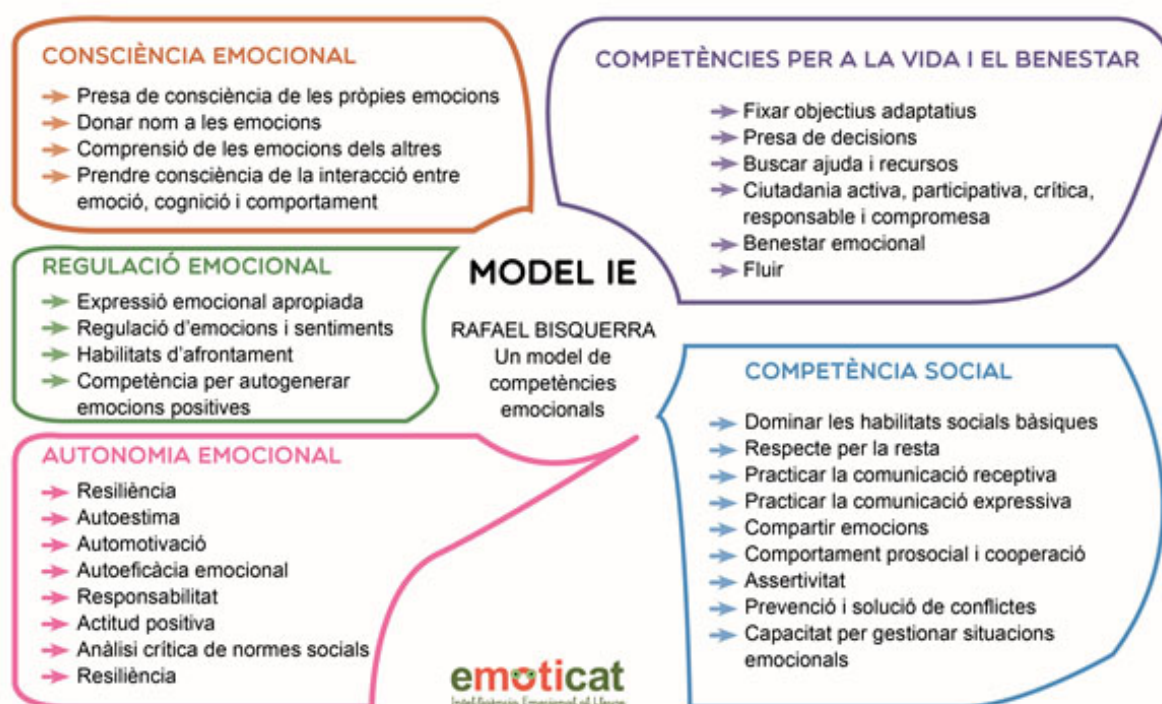
Sentir-se acceptat per com un és provoca alegria i fa sentir agraïment. Sentir-nos alegres ens mou a gaudir de la vida i ens impulsa a crear. Aprofitar les situacions d'excitació i alegria en els nens/es és el millor moment per adreçar-los a reflexionar sobre la seves sensacions, el seu cos, les expressions facials dels altres, el que diuen i com es comporten. Analitzar situacions agradables és una eina útil per aprendre a reconèixer les emocions per a identificar-les i donar-les noms.

Cal tenir present que el somriure pot ocultar un altre tipus d'emoció com vergonya, sarcasme, nerviosisme o una mica de tristesa. Els ulls expressen l'alegria de forma més clara. Una alegria excessiva pot tornar-se eufòria que, en el temps, pot perdre la noció de la realitat. En moments d'excitació cal treballar la serenitat i deixar reposar l'emoció.

L'alegria és la pedra filosofal que tot ho converteix en or. Benjamin Franklin.

QUÈ ÉS LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL?

"Entenem les competències emocionals com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. La finalitat d'aquestes competències s'orienta a aportar valor afegit a les funcions professionals i promoure el benestar personal i social." (R. Bisquerra)



La intel·ligència emocional no és un tipus d'intel·ligència múltiple sinó que es genera en el funcionament de **tot el cervell**. Les emocions no es poden separar de la raó, actuen conjuntament i són l'essència que activa les decisions que prenem. Els sentiments percebuts i interpretats adequadament poden ser apresos i millorats. Així doncs, l'aprenentatge emocional i social comporta una sèrie d'habilitats que milloren la nostra vida.

"El Joan i el Pep són dos nois de la mateixa edat, viuen en el mateix barri i van al mateix col·legi. Les notes de tots dos són semblants, el Joan destaca una mica més en llengua i el Pep en matemàtiques, però la resta quasi iguals.

Quan arribava l'hora del pati, el Pep quasi sempre estava sol. Els seus companys no compten amb ell per quasi cap joc i quan fan equips, sempre es queda l'últim. El Joan, al contrari, sempre estava amb amics, és una persona que cau bé a tothom. Malgrat acostuma a dir el que pensa, intenta no ferir ningú. Els seus companys compten amb ell per a tot i sovint l'escullen capità de l'equip.

Actualment aniran al casal d'estiu i possiblement actuïn de la mateixa forma però amb les restriccions. Es probable que l'adaptació sigui diferent. Com penses que pot ser?"

Amés de les habilitats socials del Joan, calen més capacitats per a l'adaptació efectiva. Aquestes habilitats emocionals i les seves subcompetències donen una idea de la complexitat del món emocional. A l'annex apareix informació ampliada.

ANNEX 1. COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Les habilitats emocionals es poden treballar de moltes formes, d'una en una, en conjunt.. , i en activitats diverses. Un exemple és el joc creat per Emoticat dels Emotipirates. Les competències representen illes per les que el jugador va passant i resolvent reptes.

COM SORGEIX UNA EMOCIÓ?

Per explicar-ho farem servir el **Model James Gross**.



Passa alguna cosa al **exterior**. La situació **captura l'atenció**, que passa, actitud, llenguatge... Després fem una **valoració subjectiva** de m'agrada/no m'agrada, segons el que ens diem (narrativa interna), basat en les creences i valors. Finalment tenim una **reacció positiva o negativa** per a la regulació emocional i el nostre benestar. La situació i la resposta les veiem, les altres són mentals.

Emoció versus estat d'ànim

Abans de tractar la regulació emocional és important conèixer la diferència entre les emocions i l'estat d'ànim per aplicar les estratègies de regulació. Es diferencia per 3 aspectes:

- **Durada.** L'emoció és de curta durada ja que fisiològicament no es manté en el temps, al contrari de l'estat d'ànim.
- **Intensitat.** L'emoció és intensa en el moment en que es produeix la situació emocional. Després va disminuint la seva intensitat. L'estat d'ànim sol tenir una intensitat baixa al llarg del temps.
- **Canvis fisiològics.** En l'emoció es produeixen molts canvis en el cos, cosa que fa prendre consciència de com ens sentim. L'estat d'ànim també afecta a la fisiologia però és baixa però pot provocar malalties per la seva afecció de llarga durada.

COM REGULAR LA MENT, LES EMOCIONS I EL COS

Per què és important conèixer les emocions i la seva regulació? Perquè és fonamental per a la vida. No ens ho han ensenyat però amb l'amenaça del Covid19 cal prendre consciència d'aquesta necessitat urgent.

Regular no vol dir controlar ni evitar situacions que ens alteren. Un dels principals problemes és posar el focus d'atenció en els aspectes negatius dels esdeveniments. La nova psicologia potencia la **generació d'emocions agradables** com a estratègia fonamental.

RECONÈIXER I EXPRESSAR

Les competències emocionals estan interrelacionades i la millora d'una habilitat afecta a totes. En el curs treballarem les dues primeres: **consciència i regulació emocional**. No podem regular una situació emocional si abans no ens adonem del que ha passat, hem sentit i pensat. La consciència és imprescindible per arribar a autoregular. Per a gestionar cal reconèixer l'emoació i això no és tan fàcil com sembla.

Les emocions no són evidents i cal estar atén i aprendre **com l'emoació es reconeix i s'expressa** a diferents nivells.

Quan ens adrecem als infants per saber com se senten cal ser concrets. La pregunta es fa entorn a què **sensacions** em produeix l'emoació (físic), què **emocions** li produeix (emocional) i que **es diu al sentir** el que sent (cognitiu).

El primer pas de la gestió emocional és **reconèixer l'emoació i observar-la**. És més fàcil descobrir-la en l'altre que en un mateix, per això heu d'observar i reflexionar sobre el que veieu i escolteu (llenguatge verbal i no verbal). Si voleu ajudar als nens a identificar les seves emocions, heu de posar atenció a la **comunicació no verbal** doncs sovint no ho parlen.

ANNEX 2. ELEMENTS NO-VERBALS DE LA COMUNICACIÓ

Si sento que tothom està enfadat i frustrat, pot ser estic projectant. La **projecció** és un mecanisme que atribueix als altres emocions que encara no accepto en mi. És un forma de descobrir quines emocions no em deixo reconèixer. Tendint a **negar-les o reprimir-les**. Ningú es vol sentir amargat o frustrat, però no es tracta de sentir-la doncs ja està passant, sinó de gestionar-la.

En el moment que us poseu a analitzar atentament a nivell físic, emocional i mental el que viviu, podeu ajudar als nens/es a reconèixer les seves emocions amb activitats fruit de la vostra experiència i creativitat. Cadascú fa la seva interpretació dels fets, així que teniu en compte la perfecció no existeix i que hi ha tantes realitats com a persones.

El segon pas és **expressar l'emoació**, una subcompetència de regulació emocional. Cal expressar-les a mida que venen, sense quedar-nos amb res. Així ho fan els infants més petits, viuen el present sense filtres. Es tracta d'acceptar l'emoació sense identificar-nos

La regulació implica generar reaccions per augmentar les emocions favorables i disminuir les desfavoridores. Això implica dos processos:

- **Inconscients – involuntaris.** Com anem de l'inconscient al conscient? No ens han ensenyat en la nostra cultura i ara ho podem fer servir. Moltes de les coses que fem són hàbits i no hem de pensar. Els hàbits i rutines són automàtics, inconscients i incontrolables. Costa canviar-los però és pot fer amb la repetició. Com qualsevol aprenentatge, a base de repetició es torna automàtic.
- **Conscients – controlats.** Les persones podem modular elements per a millorar les emocions que sentim. A la que es comença a tenir consciència passen a ser processos automàtics. No hi ha una fórmula màgica, depèn de quin aspecte de l'activació emocional treballam.

Fem de la regulació emocional un hàbit!

Per què és important conèixer les emocions i la seva regulació? Perquè és fonamental per a la vida. No ens ho han ensenyat però amb l'amenaça del Covid19 cal prendre consciència d'aquesta necessitat urgent.

Hem tractat l'expressió emocional com una habilitat de regulació. Seguidament tractarem tres temes de regulació emocional per entendre-la i construir activitats del lleure per als infants: el funcionament del cervell amb emocions fortes, el paper motivador dels valors i la resiliència i eines per a regular les conductes.

RECONeixEMENT DE L'EMOCIÓ

Nivell Físic

Quines sensacions em produeix?

- Estic agitat i la respiració se m'accelera.
- Em trobo sense forces i se m'humitegen els ulls.

Nivell Emocional

Quines emocions em produeix?

- Tinc sensació de buit i desassossec.
- Sento angoixa i tot sembla perillós.

Nivell Cognitiu

Què em dic del que sento?

- Estic obert a la vida. Res es em pot resistir.
- Que pari el món que jo baixo.

EXPRESSIÓ DE L'EMOCIÓ

Nivell Físic

Expresso adequadament?

- Llenguatge no verbal

Nivell Emocional

- *Quines emocions transmeto?*
- Llenguatge verbal

Nivell Cognitiu

- *Com afecta al meu pensament?*
- Positiu o negatiu. Intensitat de la rumiació

“EL CERVELL AL PALMELL DE LA MÀ”

La ment és increïblement rica. No només per la quantitat d'experiències i pensaments que podem tenir o per la creativitat que emana d'ella. Més aviat pel fet que tot allò que en algun moment es materialitza en la nostra vida, primer es manifesta en la nostra ment com un pensament, després es transforma en un desig, el qual comença a prendre forma a mesura que anem expressant i finalment acabar fent-ho o creant-lo.

Tot comença en la nostra ment.

EXEMPLE. Anar al casal d'estiu. Tot comença amb un pensament “Els casals m'agraden, m'ho passo bé”, a l'instant l'acompanya un desig “Voldria anar-hi malgrat el CoVid19”. Després d'haver-se generat el desig, el nen ho comenta als éssers estimats i de tant parlar d'això, van buscar informació per anar al casal. Busquen un i escullen el que consideren millor per al nen. Finalment tenen tot a punt per començar l'estiu!

Tota la riquesa que obtenim d'aquesta experiència va començar amb un sol pensament. Aquestes habilitats són les **funcions executives** i les podem entrenar.

Ha estat molt rellevant en els circuits científics la plasticitat cerebral que tomba la creença de que el cervell no podia canviar per la determinació genètica. Les experiències que viu el nen importen, i molt. Perquè és a través de les **vivències** que el nen té amb la seva família, a l'escola, al lleure o amb els seus companys, que el seu cervell rep l'estimulació que necessita per desenvolupar les habilitats que l'ajudaran a **gestionar la seva conducta, les seves emocions i els seus pensaments**.

Sabem que la **plasticitat cerebral** és la base biològica de l'aprenentatge. Quan aprenem alguna cosa, les connexions que hi ha entre les neurones que guarden aquest coneixement o habilitat es modifiquen. Aquest simple mecanisme és el que permet que allò que aprenem no se'ns obliidi.

Aquest és el mateix mecanisme que entra en joc quan entrenem habilitats mentals com l'atenció i les funcions executives. Si apliquem exercicis ben dissenyats per entendre i entrenar les habilitats mentals i els fem una i altra vegada, obtindrem l'estimulació que necessitem per enfortir les connexions cerebrals que ens ajudaran a tenir habilitats més eficients.

Explicar als infants el funcionament cerebral amb la història de la mà, ho poden entendre des dels 3 anys i no hi ha límit per als adults que també els hi agrada. Entrenar amb la mà i repetir té resultats immediats en la regulació emocional.

A l'annex apareix l'explicació complerta de com fer-ho i ho pots trobar al Youtube amb el mateix títol.

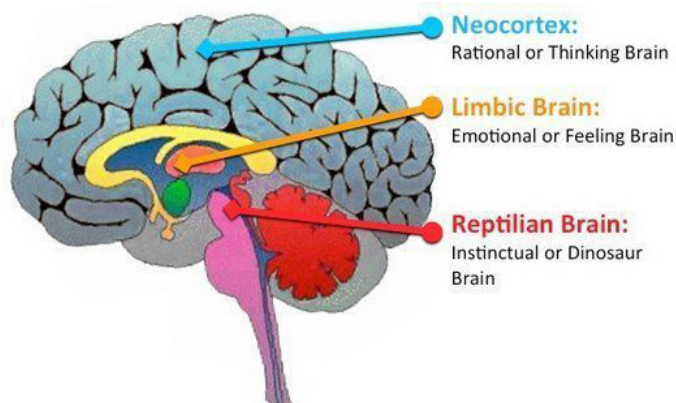
ANNEX 3. EL TEU CERVELL A LA MÀ

Escolta el vent... que inspira

Escolta el silenci... que parla

Escolta el cor... que sap

PROVERBI INDI



ELS VALORS I LA RESILIÈNCIA

Valors com la benzina de la vida

En temps del CoVid19 el **valor de la seguretat** adquireix prioritat a tota la humanitat. Els infants han entès aquest fet i segueixen les mesures de prevenció. Tot i així, el paradigma de la relació entre les persones ha canviat. Els infants segueixen als pares i la TV, i no es qüestionen les decisions. Aquestes poden estar desfasades de la realitat, per massa protectores o alliberades, i provocar en els infants desorientació en la seva vida emocional.

Incloure la **regulació** emocional com un **valor fonamental** esdevé indispensable. Les reaccions que provoquen emocions com la por o ansietat, la tristesa o passivitat i la ràbia o frustració; poden provocar conductes disruptives i afectar a tot un grup.

Educació i valors són indissociables. Els valors tenen a veure amb **els sentiments, els afectes, la motivació**, i, com el seu nom denota, és el que “val” per a una persona, el que realment és important per a cadascú, individualment o socialment. Els valors han de ser considerats des d'una perspectiva més àmplia que la que els confereix la connotació moral dels mateixos, i aquesta consideració ha d'estar present en el tractament que es doni en el context del lleure.

En conseqüència, podem afirmar que no tots els valors estan considerats de la mateixa manera, sinó que existeix una **jerarquia de valors**, tan difícil de delimitar i de consensuar com la mateixa definició de “valor”. La llista que t'oferim a l'annex és un bon complement per les activitats de lleure.

ANNEX 4. LLISTAT DE VALORS

Els processos educatius no només transmeten informació i continguts, sinó també valors.

En situacions que no sabem resoldre ni gestionar emocionalment, pensar en els valors i la importància que tenen, són la benzina necessària de la motivació. Si canviem els valors, les creences es veuen alterades.

És per això que el **canvi de creences** en comportaments davant el confinament i la pandèmia ha capgirat els valors de moltes famílies. Han hagut casos extremadament dramàtics (persones infectades de forma massiva, morts sense acompanyament, infants i persones de diversitat funcional sense sortir en mesos, etc.); que han provocat el canvi de prioritats del amor i la família per la seguretat de la salut pròpia i dels demés.

Són temes complexos dels que s'hi pot extreure profit en la gestió emocional dels infants mitjançant activitats que relacionin els valors amb les pràctiques socials actuals.

Créixer des de l'adversitat

Les històries ens ajuden a comprendre fets i situacions. La resiliència té a veure amb explicar històries sobre la màgia perquè té a veure amb metàfores, contes i històries relacionades amb la vida quotidiana.

Una filla està molt molesta doncs quan un contratemps se solucionava apareixia un altre encara més complicat. Va parlar d'això amb el seu pare que era cap de cuina. La va mirar i somrient va agafar 3 olles. En una olla ficar alguns ous, en un altre pastanagues i en l'altre, grans de cafè. La jove es va quedar de pedra pensant que el seu pare no l' escoltava, com era habitual ja que en comptes de proporcionar-li una resposta es posava a cuinar. Després de 20 minuts de cocció, el pare li va preguntar, què veus. La noia es va quedar atònita, què vols que vegi. Com que no em fas cap cas mentre cocs ous, pastanagues i cafè, va respondre mig enfadada. El pare impertorbable la va convidar a palpar els 3 i gradients. La jove li va preguntar què significava.

Ell li va respondre: "els ous eren fràgils abans de la cocció i davant l'adversitat (escalfament de foc), s'han tornat durs. Les pastanagues eren dures i amb el foc s'han tornat toves. En canvi, el cafè quan ha estat escalfat ha estat fins i tot capaç de transformar el seu context, l'aigua. Què vols ser la teva filla davant les adversitats? Tant de bo siguis

com el cafè i que quan apareguin problemes siguis capaç de ser fortament, sense deixar-te vèncer ni aïllar-se, sortir airoso i fins i tot millorar tu mateixa aconseguint canviar el teu entorn.

La resiliència és una metàfora que s'assembla a la transformació del cafè. És la capacitat d'un grup o persona d'afrontar, sobreposar-se a les adversitats i ressorgir enfortit o transformat. El terme ve de el llatí resilio, tornar enrere, tornar d'un salt, rebotar, saltar cap enrere, ser repel·lit, ressorgir. Com au fènix d'entre les cendres.

Hi ha adversitats i contratemps. Els primers generen traumes i són de gran intensitat, gairebé insuperables. Una **persona resilient** és aquella que tot i les dificultats surt airoso i enfortida.

La resiliència és un procés i no una resposta immediata a les adversitats. Tampoc és un estat permanent. Està vinculada als conceptes dinàmics de desenvolupament i creixement humà. Calen variades i complexes habilitats emocionals per a desenvolupar la resiliència.

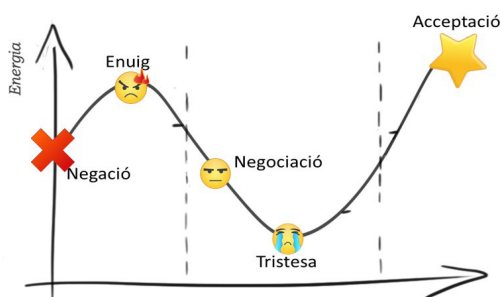
L'**Elisabeth Kübler-Ross**, al seu estudi amb malalts terminals, parla de 5 **etapes de el procés de dol** que bé pot equiparar-se amb les etapes que transita la resiliència.

- La primera etapa és la de **negació**. Es tracta d'una defensa temporal en la qual l'individu es repeteix frases com: "Això no em pot estar passant o això no estava previst".
- El segueix una etapa d'**ira**, on la persona ja no nega el succés. Veu clarament que l'esdeveniment va ocórrer però aquest li genera ira: "Per què a mi? No és just".
- A la següent etapa s'observa la **negociació**. La persona té l'esperança de poder posposar la mort i demana: "Faria el que fos per un any més »o« deixo tan sol que vegi als meus fills casar-se".
- El segueix un període de **depressió** on l'individu es torna silenciós i retret. Ha entès la seguretat del que està passant i es pregunta: "Per què seguir? ¿Per què fer alguna cosa si no té sentit?".
- L'últim pas suposa la fi de la lluita contra la l'adversitat, la por, la tristesa o la ràbia. És l'etapa de l'**acceptació**, on un es prepara per al final i aconsegueix arribar a la pau.

Tothom ha experimentat alguna pèrdua durant el confinament. Ja no es poden donar abraçades ni petons, i qui més o qui menys té por a apropar-se. Els parcs estan tancats i a casa pateixen perquè no hi ha diners. Això pot afectar intensament als infants i que ho traslladin a fora.

Estudiar aquest model i preguntar: En quina fase estàs del teu dol? En quin estat et trobes amb el que està passant al teu voltant, casa meua, la ciutat o el món? Identificar l'estat emocional dels infants: de negació, ira, negociació, depressió o acceptació; dona pistes per ajudar-los a gestionar. També el grup pot veure's contagiats emocionalment i aturar-se en una etapa sense arribar a l'acceptació de les noves condicions de vida, joc i educació.

CORVA DEL CANVI



El procés resilient ens acostava a una lectura de la vida plena on hi fortaleces i oportunitats i ens convida a aprofitar-les.

EINES CONDUCTUALS

Identificar les emocions al cos i les expressions en les altres persones, ens aporta consciència emocional. Les activitats físiques i conductuals que Emotocat hem posat en marxa, es centren en el joc de 3 tipus:

- **Holístic.** Educació integradora en la que amb materials o premisses els infants creen els jocs.
- **Simbòlic.** Jugar amb representacions de la realitat mitjançant disfresses, titelles, rol-play o dramatitzacions.
- **Lliure.** El joc lliure és la forma de jugar més natural per als infants en el que no hi ha normes ni instruccions.

Hi ha diferents estratègies pràctiques per a la regulació de les emocions bàsiques, relacionades amb activitats que es poden fer amb el nen, prenent com a centre d'interès les emocions arrel del Covi19.

- Pintar les emocions amb diferents tècniques i materials.
- Dibuixar mandales per a la por a la solitud o altres. Els colors que es fan servir diuen molt dels estats emocionals. També podeu utilitzar materials de la natura la cuina o joguines.
- Contes i històries per a identificar-se amb por com: al rebuig, a ser criticat i descalificat, existencial, a sortir de la zona de confort, a la destrucció i la mort, canvis, etc.
- Sentir la por al cos amb la respiració, relaxació, mindfulness postures de ioga i altres exercicis. També es poden fer activitats més mentals com la visualització creativa per acostar-te a la por, donar-li una imatge i parlar amb ella per saber per què apareix. O més físiques com el **Brain-gym** o gimnàstica activar la ment.
- Analitzar una obra d'art, pintura, arquitectura o escultura, a partir de les expressions emocionals que evoquen. També poden ser imatges amb emocions de cares, postures, pel·lícules, dibuixos i altres.
- L'escriptura és una eina molt important per a gestionar la tristesa especialment però també les altres emocions. Un diari personal o el registre del que penso, sento i faig; són tècniques de regulació efectives. També escriure poemes crea un espai d'introspecció per a expressar l'estat d'ànim i sentiments profunds.
- Exercici físic amb jocs de grup, entrenament individual, corrent, caminant, saltant etc.
- Construir un **kamishibai**. Dibuixar les escenes i representar. Teatre convencional amb titelles, disfresses, mudes... **Rol-play** o representació de situacions i pràctica de la teoria.
- Manualitats i jocs d'emocions i de regulació (pilota de la calma, ampolla de la concentració...).
- Diàleg amb el nen interior per a descobrir les pors personals que han quedat a la memòria. La por a perdre l'amor dels pares s'ha acceptat destins que no anaven amb les persones, rebutjant part de la seva personalitat i somnis. Cal escoltar el més profund de l'ésser, cal

abraçar al nen temorós i portar-ho cap a la llibertat.

Hi ha quantitat de recursos en les xarxes però el millor és crear els propis materials i dinàmiques.

QUÈ ÉS EL MINDFULNESS?

La paraula és un terme que és molt difícil traduir a l'espanyol. Alguns autors ho tradueixen com **atenció plena**, però al meu parer aquesta traducció es queda bastant curta. Per aquesta raó utilitzem el terme mindfulness. Es refereix a dues coses principalment:

- Un **estat mental** que busquem tenir per afrontar la vida, i que té característiques molt particulars.
- La **pràctica** que ens ajuda a desenvolupar les habilitats per mantenir aquest estat mental.

Mindfulness com estat mental és a una forma particular amb la qual experimentem el dia a dia, els pensaments i les emocions.

L'estat mental de mindfulness es caracteritza per ser “la consciència que emergeix a través de prestar atenció a propòsit, en el moment present, i sense jutjar l'experiència que es desenvolupa moment a moment” (Dr. John Kabat-Zinn 2003).

El primer que es comença a entrenar quan practiquem el mindfulness és la nostra **atenció**. L'atenció és una de les habilitats mentals més importants que tenim. Segons els estudis de psicologia i neurociència, l'atenció és una de les habilitats fonamentals per al **control voluntari** del nostre pensament, les nostres conductes i les nostres emocions.

L'atenció és tan important per a la nostra capacitat de controlar les nostres emocions i els nostres pensaments. La pràctica del mindfulness es basa principalment en exercicis acuradament dissenyats que t'ajuden a enfocar la teva atenció, a detectar quan t'has distret i a reenfocar la teva ment per **evitar la distracció**. L'objectiu és prendre consciència, no gestionar la situació en el moment que es dona.

La distracció no és més que prestar atenció a alguna cosa que no és important per a nosaltres en el moment present (normalment als pensaments). I saps què és el negatiu d'això? Que quan alguna emoció ens embarga, ja sigui estrès, ansietat o depressió, la nostra ment tendeix a quedar-se enganxada als pensaments que fan que aquestes emocions es mantinguin vives. A això és al que en diem en psicologia, **ruminació dels pensaments**: que els donem voltes una i altra vegada. I la causa principal de la ruminació és que **no podem controlar la nostra atenció de manera voluntària**.

CONEIXEMENTS I PRÀCTICA

Les estratègies per a fer front al temps del CoVid19 estan basades en el **Model James Gross** de com es produeixen les emocions. Són tècniques per a canviar cada element per tal que no afecti tant al comportament. És aplicable a qualsevol situació problemàtica que pugui sortir a les activitats de lleure. També ho és per a situacions en la que un infant es vegi atrapat emocionalment i els volem ajudar.

REGULAR LA SITUACIÓ

En els casals i les activitats que plantegeu, cal anticipar les situacions difícils que suposen un repte emocional. Recrear situacions positives i canviar les negatives. És preveure el que pot passar i decidir conscientment modificar la situació. També quan ja ha passat, ho tindrem com un aprenentatge i millora de les pròximes activitats.

Podem canviar alguns elements de la situació per a **modificar l'experiència** dels infants. Ho podem fer abans o després de situacions d'ansietat i por en que els infants es veuen recolzats per l'educador/a. L'organització acurada i amb previsió de possibles problemes i conflictes en les activitats són una forma d'afavorir la regulació emocional dels infants.

EXEMPLE. Mantenim les mesures de seguretat, implicant als nens i nenes es elles, tot pensant en alternatives a la situació.

REGULACIÓ DE L'ATENCIÓ

Les persones tenim el control d l'atenció, fins i tot des de nadons. L'orientació de l'atenció segueix el procés:

- Internament canviem la situació malgrat fora no ho podem fer.
- Escollim voluntàriament el focus d'atenció.

Podem canviar la situació però si ens quedem enganxats apareix la dinàmica de **rumiació o narrativa interna**, el què ens diem. Dues són les estratègies per a canviar el focus atencional: **la distracció i la concentració**. Amb la primera fem o mirem una altra cosa, i la segona t'adones de la situació i canvies el focus d'atenció. Per a canviar-ho i practicar, el **mindfulness** és un entrenament que funciona amb infants i adults.

REVALUAR LA SITUACIÓ

Es provoca un **canvi cognitiu** de la situació. Ens preguntem quin valor li donem i segons les creences i cultura les respostes poden variar en una mateixa situació.

Podem **posar en perspectiva** els nostres problemes (la mort dels afectats pel CoVid19, els països que no tenen sistema sanitari, etc.). Ens comparem amb altres.

Revalorar la situació és la narrativa interna, **quina història t'expliques** sobre el que passa. Pots explicar-te una altra història.

Sent un exemple de valoració de la situació per als infants i guiant-los per a que vegin un altre punt de vista, els ajudem a fer una nova valoració més adaptada.

Dinàmica d'avaluació:

1. Apareix una situació emocional.
2. Penso en connexió instantània amb les meves creences.
3. M'adono del que sento, causa-conseqüència.
4. Faig i responc a la situació.

L'avaluació és determinant per a l'estat emocional i com regulem emocionalment les situacions. En psicoteràpia l'anomenem reestructuració cognitiva.

CANVI DE LA RESPOSTA

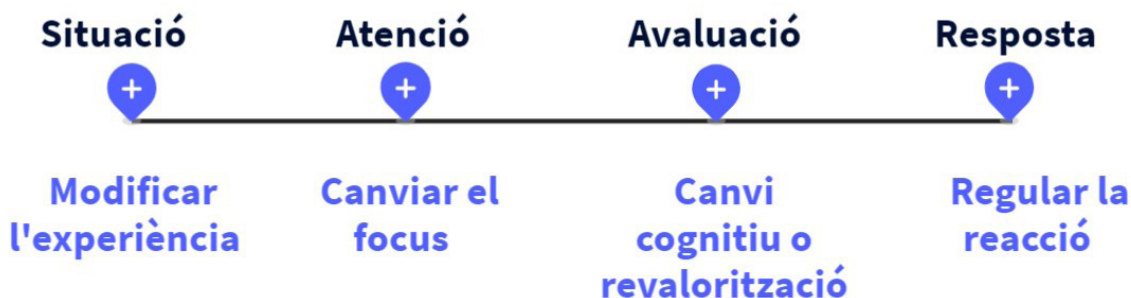
Quan la reacció ja s'ha donat podem minimitzar l'experiència i que el resultat no sigui tan negatiu. En una situació difícil de manegar podem **prendre distància mental i física**, fer exercici físic, respiracions, prendre decisions més tard, quan t'has calmat, etc.

Estratègies per expressar les emocions de forma positiva:

- Enfocar-se en la situació i les circumstàncies en que es dona i **NO en la persona**.
- **Tècnica del Sandwich:**
 1. Ets una persona... alabant.
 2. No m'agrada quan... canvi
 3. Vull que ho facis així... alternativa

Expressar les emocions és una habilitat de regulació emocional en la que el llenguatge és primordial. Cal expressar però de forma i moment adequat. Facilita la identificació de l'emoció i la regulació ja que convertim la situació en positiva. **Dinàmica de canvi de resposta:**

- Comprendre la situació.
- Acceptar l'emoció que genera.
- Reflexionar sobre el que ha passat.
- Manegar i trobar maneres alternatives de respondre.



MINDFULNESS



Consciència, adonar-se del que se sent en estat de concentració.



Atenció al moment present.



Sense jutjar ni procurar canviar-ho.



Deixar que l'experiència es desenvolupi per si mateixa.

Dinàmica de la pràctica



ENFOCAR EN LA RESPIRACIÓ



ENGANXAR-SE ALS PENSAMENTS



ENFOCAR EN LA RESPIRACIÓ

Les tècniques de regulació emocional esmentades a cada element poden ser àmpliament consultades en Internet i d'altres mitjans que feu servir habitualment. En aquest curs tractem el **Mindfulness** com la forma més efectiva de regular emocions i es fa servir en organitzacions de tot tipus, a la família i individualment.

A les colònies d'estiu que es presenten, heu de tenir en compte això per adaptar les activitats. En tot cas, la **comunicació efectiva** serà bàsic per al infants i les relacions entre educadors/es.

Amb infants, la pràctica de la concentració i la respiració pot fer-se de moltes formes i adaptades a la seva edat. Per exemple, respira a una ploma, posar un ninot a sobre la panxa per notar respiracions, un globus, etc.

La **respiració** és el motor del mindfulness i les estratègies de regulació. Funciona com l'ancra quan practiquem mindfulness i és fonamental en les situacions que ens trasllacen. Repirem, prenent consciència i tot canvia.

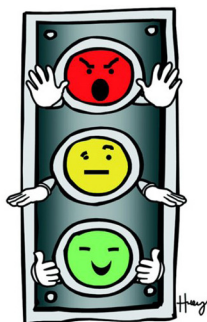
ANNEX 5. PRÀCTIQUES DE MINFULNESS

3 EXEMPLES D'ACTIVITATS DE REGULACIÓ EMOCIONAL PER A NENS/ES

EL CONTE DEL CARGOL



EL SEMÀFORO D'AUTOREGULACIÓ



PARA i RESPIRA FONS

PENSA

ACTUA

EL TERMÒMETRE EMOCIONAL



ESTRATÈGIES DE COMUNICACIÓ

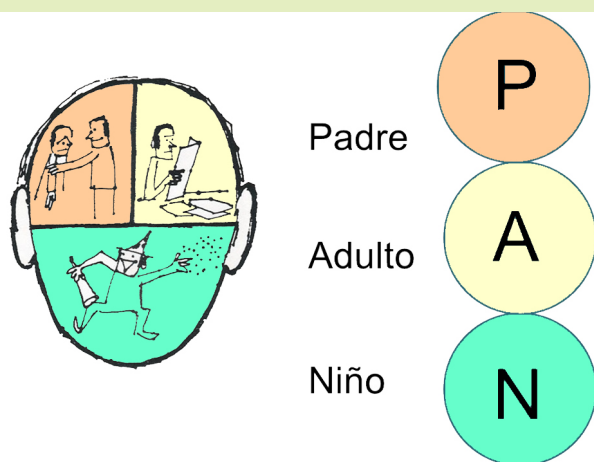
En la formació a mpares, es reflexiona sobre el TIPUS D'AUTORITAT que els regeix: democràtic, autoritari, paternalista i "deixar fer". Com educadors/es us podeu preguntar sobre la vostra tendència en l'estil de la comunicació amb els infants sobretot en situacions problemàtiques.

ANÀLISI TRANSACCIONAL. Eric Berne a la seva teoria afirma que la millor comunicació es dona entre iguals. Com a teoria de les relacions humanes ens ajuda per fer el canvi de forma de parlar als nens.

Totes les persones realitzem transaccions en tres estats:

P - pare de major intensitat emocional, el protector, **A - adult** de baixa intensitat, no vol tenir raó sinó conversar i exposar opinions diferents i el **N - nen** el que s'ho passa bé i persegueix el plaer.

Vols tenir raó o ser feliç?



NEUROEDUCACIÓ

Estratègia número 1: "CONNECTA I REDIRIGEIX"

Si el nen es troba davant una allau emocional, el primer que hem de fer és connectar el nostre cervell dret o emocional amb el del nen. Com? Reconeixent els seus sentiments ("Estàs frustrat, oi?"), Utilitzant senyals no verbals, contacte físic ...

Només quan s'ha "connectat" emocionalment i s'ha recuperat el control, és possible "redirigir" amb la banda esquerra, és a dir , començar a tractar els problemes de manera racional, establir límits i buscar una solució junts.

Estratègia número 2: "POSA NOM PER DOMAR"

Posar nom és una habilitat de consciència emocional que va ampliant el vocabulari a mida que es fa servir. També vol dir que s'han d'explicar històries.

Per exemple, si un nen ha tingut una experiència desagradable, li ajuda molt explicar-ho per entendre el que ha passat. D'aquesta manera li donarà sentit a la seva experiència i sentirà que té més control sobre si mateix. Això sí, hem de respectar sempre com i quan volen parlar, no obligant en cap moment. A més, s'ha de triar un moment amb l'humor adequat, que sol ser quan està fent qualsevol cosa que el distregui.

Segur que alguna vegada t'has sentit molt malament i no

has pogut deixar de pensar en l'horrible que és tot, de manera que cada vegada et senties pitjor. Això és perquè s'estableix un circuit emocional que es retroalimenta en l'hemisferi dret. Posar-li nom al sentiment (fent actuar, per tant a l'hemisferi esquerre, que és qui domina el llenguatge) redueix l'activitat d'aquest circuit i per tant ajuda a que el nen se senti millor. Amb els nens més petits, haurem de convertir-nos nosaltres en els narradors (preferiblement amb humor), i es recomanen els llibres casolans amb dibuixos amb les pròpies experiències per a aquesta activitat.

DISCIPLINA CONSCIENT I POSITIVA

La disciplina + és la forma per ajudar a entendre la conducta inadequada dels nens, promou actituds positives cap als nens i ensenya bona conducta, responsabilitat i habilitats interpersonals mitjançant la generositat, l'estímul i el respecte mutu.

La disciplina és essencial per al seu desenvolupament, estimar-los és aplicar límits i ensenyar-los a prendre bones decisions. Si es deixen portar per les emocions no aprenen a relacionar-se i autocontrolar-se.

Cal animar-los connectant amb ells. Descriu l'emoció que pot estar sentint, verifica preguntant si és així i ensenya-li que hi ha altres maneres de comportar-se mitjançant l'autocontrol. La disciplina conscient té en compte als nens, és respectuosa i ells hi participen. Ensenya que el cervell no funciona bé quan estem enfadats i no pensem amb claredat.

Les tres preguntes: PER QUÈ? QUÈ? COM?

Penseu en un mal comportament dels infants. Com responeu? Què feu? La majoria ho fa de forma reactiva, amb el pilot automàtic.

També ens podem preguntar per què un nen actua com ho fa, què persegueix i què podem fer. No és fàcil fer-se les preguntes en els moments d'alteració, però la pràctica farà que sigui més espontani. Quan s'educa amb intenció i receptivitat el clima canvia, el comportament i les emocions també.

Podeu trobar aquestes estratègies per com ensenyar disciplina positiva en el blog Emotocat:

<https://emoti.cat/disciplina-positiva-per-educar/>

<https://emoti.cat/educacio-emocional-en-lestat-dalarm/>

Una part de la disciplina positiva explica la naturalesa de les conseqüències com una forma d'ensenyar autodisciplina. Es fan responsables dels seus actes i aprenen de l'efecte del seu comportament de forma natural.

No és el mateix que el càstig ja que: animen, promouen l'autodisciplina, es fixen en el futur, No punitiva, creen proximitat i confiança, es busquen solucions, s'apren del fet, es basa en la creença que els nens fan les coses millor si se senten millor, atén al locus intern de control, els nens són tractats com a parts del procés, activa el còrtex (pensament racional), enlloc del cervell rèptil que fuig; permet el refredament per guanyar perspectiva quan el pensament és irracional, capacita per escollir (t'ajudaria?), són transmeses amb amabilitat i fermesa i motivades de de l'amor.

L'objectiu és que els nens fan les coses millor quan se senten millor. Transmet el missatge, les normes i el efectes de la seva conducta amb amor i fermesa.

1. Decideix el que vas a fer.
2. Porta fins al final les coses amb fermesa i amabilitat.
3. No parlis, actua.
4. Si ho dius, compleix-ho, i si ho compleixes, digues-ho només una vegada.
5. Menys és més.

ASSERTIVITAT

La comunicació per excel·lència

L'assertivitat és una habilitat social que consisteix a manifestar de manera clara, franca i respectuosa les pròpies opinions, emocions i creences, a defensar els nostres drets, a acceptar els pensaments i les crítiques dels altres i no sentir-se'n culpables.

ETAPES DE LA COMUNICACIÓ ASSERTIVA

Observació: Quan veig / sento [el teu observació]

Sentiment: Sento que [el teu sentiment]

Necessitat: Perquè necessito [el teu necessitat no satisfeta]

Petició: Podries / Et faria res fer [alguna cosa concreta]?

Per acabar, aquesta habilitat és social i la il·lustrarem amb una activitat per a infants: **ANEM A CONVENCER**

OBJECTIUS

- Conèixer els diferents estils de comunicació.
- Conèixer què és l'assertivitat i quins son els seus avantatges.
- Experimentar a la pràctica les diferents formes de comunicació.

DESENVOLUPAMENT

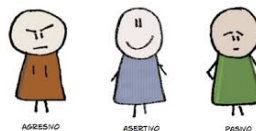
1. Per parelles, una persona intenta convèncer a l'altra persona de fer alguna cosa. A la persona a la que s'intenta convèncer no li agrada gens el que li han proposat i no vol fer-ho i ha de dir que no.

2. Formes de comunicació:

- Primera proposta- Conducta passiva.
- Segona proposta- Conducta agressiva.
- Tercera proposta- Conducta assertiva.

VARIANTS PELS GRUPS

Depenent del grup, es pot fer que l'altra persona hagi d'esbrinar quin tipus de comunicació està aplicant la seva parella, o bé, que hagi de comunicar-se d'una forma diferent segons indicacions del dinamitzador.



CONCLUSIONS

- Com us heu sentit quan l'altra persona es comunicava amb vosaltres de forma agressiva?
- Com us heu sentit quan l'altra persona es comunicava amb vosaltres de forma passiva?
- Com us heu sentit quan l'altra persona es comunicava amb vosaltres de forma assertiva?
- Amb quina conducta us sentiu més identificats?
- Quan s'ha de dir que NO? Acceptem que ens diguin que no?
- Què passa quan algú diu sempre NO?

Hi ha força informació que podeu consultar. Hem tractat temes i esmentat exemples, ara cal que els poseu en pràctica com experiència pròpia per a després ensenyar-ho als infants.

El curs finaliza aquí. Teniu la possibilitat de demanar certificat si us adreceu a Emotocat i el sol·liciteu:

emotocat@emoti.cat

Us enviaré un senzill qüestionari d'aprofitament del curs i tindreu el certificat al vostre correu electrònic. També posem a la vostra disposició assessorament envers els continguts i les seves pràctiques amb un grup de WhatsApp. Son moments complicats i volem ajudar.

La imaginació es més important que el coneixement. Albert Einstein.

Gràcies per la lectura i la teva participació.

SEGUEIX TREBALLANT L'EDUCACIÓ EMOCIONAL!

- APUNTS CURS
- ASSESSORAMENT 1 MES
- CERTIFICAT APROFITAMENT
- PRESENTACIÓ DIAPOSITIVES



CREA I SORPRÉN

La seva creativitat és la millor eina per a respondre a la curiositat.



BUSCA INFORMACIÓ

El coneixement és la base de l'entrenament en intel·ligència emocional.



VISUALITZA RESULTATS

Multitud de tècniques i materials variats que respectin l'ecosistema.



ORGANITZA I COMUNICA

Aplica objectius i procediments a les teves activitats i comunica'ls eficaçment.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

Capacitat per a **percebre, identificar i posar nom** als sentiments i emocions **pròpies i dels demés**. Això suposa conèixer **vocabulari** de les emocions. També vol dir comprendre les emocions dels demés mitjançant les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal), d'acord amb el significat que la cultura popular atribueix a certes situacions.

Per a desenvolupar la consciència emocional dels infants es fan jocs de pensar i prendre consciència de **com es senten**. Preguntes del tipus: com et sents?, què tens ganes de fer?, com creus que sent l'altre?, què creus que té ganes de fer?, com pots millorar la situació?, etc. Ara només cal adaptar-ho al tema o activitat, com ara: com t'has sentit sense poder sortir al carrer?, ¿mirant les notícies sobre el Covid, aplaudint a les 8 de la tarda o tornant a veure als amics?

Quan es diu: "Com creus que se sent l'altre?", amb l'expressió l'altre es refereix a múltiples situacions possibles, reals o de ficció. Per exemple, com se sent el personatge d'un conte en un moment de conflicte, com se sent el protagonista d'una pel·lícula, com se sent un company quan participa en certa activitat, com se sent quan altres companys l'insulten, etc.

En aquest moment de crisi del Covid hem de reconèixer que a vegades no ens sentim bé davant certes situacions i persones. Però això no és motiu per a que no respectem la forma de ser diferent que té la gent, no porten mascareta, s'acosten molt, et toquen, et volen besar, etc. En tot cas hem de comportar-nos amb dignitat, cortesia i respecte. Això significa comportar-se amb regulació emocional, una altra competència.

La regulació i la prevenció de conflictes comencen amb la consciència. Es pot dir que la consciència emocional és la primera de les competències emocionals i la que fa possible les altres.

REGULACIÓ EMOCIONAL

Capacitat per **gestionar les emocions pròpies i dels demés** de forma convenient. És una bona estratègia per a **fer front a les situacions crítiques i de conflicte**, com per exemple quan un se sent atacat, criticat, insultat, etc. Davant aquestes situacions tendim a atacar de la mateixa forma com ens hem sentits atacats. Això pot ser perillós. Si algú t'insulta i respons igual, pots generar conseqüències impredecibles. Sovint és preferible saber regular les emocions i esperar el moment adequat per parlar.

La regulació emocional també és la capacitat d'**autogenerar emocions positives**, per exemple decidir que estaré de bon humor per voluntat pròpia. És millor que estar de mal humor sense saber per què. Decidir que no tindrè por de sortir al carrer ni relacionar-me, malgrat la gent es segueix contagiant del coronavirus.

Una de les emocions que causen majors problemes és la ira que és un conjunt d'emocions com la ràbia, l'enuig, la

còlera, l'odi, el ressentiment, la rancúnia, etc. Quan sentim ira tenim moltes ganes d'atacar, cridar, insultar, pegar, maldir, etc. Regular emocionalment consisteix en saber mantenir-nos en el nostre lloc, de forma apropiada.

Com t'has autoregulat durant el confinament? És dir, si t'has sentit malament (consciència), amb por o ràbia; o al contrari, estaves molt a gust i no vols tornar a la normalitat. Això pot significar: saber esperar, mantenir la calma, "comptar fins a deu" abans de dir res, respirar profundament, animar-te pensant en la diversió, etc.

Qualsevol de les formes en que es pot experimentar la ira predisposa a la violència, com a efecte de no regular-la. La por predisposa a la inactivitat i l'ansietat. Per això és molt important la regulació emocional com a forma de prevenir la violència o l'estrès. És força difícil per que cal molt esforç, temps i entrenament, però iniciar-se en el seu coneixement i pràctica és el primer pas.

Hi ha moments que no aconseguim el que volem. Pot passar que no vols anar al casal, que no vols sortir de casa o ho vols quan no es pot. Això fa experimentar frustració i és inevitable. Hi ha infants que no poden suportar una mínima frustració i ocasiona força problemes. És important aprendre a tolerar la frustració que no significa resignar-se, sinó acceptar la situació i no explotar ni desesperar-se davant qualsevol contratemps. Significa acceptació i recerca d'alternatives.

La regulació emocional és la **perseverança en l'assoliment dels objectius** malgrat les dificultats. La perseverança implica tolerància a la frustració, regulació emocional, voluntat i entusiasme per a continuar malgrat els problemes. És la base de l'èxit.

Aquesta habilitat és essencial quan es conviu amb altres persones. Cal recordar saber escoltar, no precipitar-se, formular preguntes, acceptar silencis, introduir estratègies de millora del clima emocional, etc.

AUTONOMIA EMOCIONAL

Competència àmplia que inclou **l'autoestima, l'autoconfiança, l'automotivació, l'autoeficàcia emocional**, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per **analitzar críticament les normes socials**, la capacitat per buscar ajuda i recursos, la capacitat per avaluar críticament els missatges que rebem, la capacitat per afrontar situacions adverses, etc.

L'autonomia emocional afavoreix la capacitat d'**autogenerar les emocions convenientes** en el moment oportú, la qual cosa és molt difícil en la situació crítica de la pandèmia.

Aquesta competència facilita que la persona tingui una imatge positiva de sí mateixa, valori les seves pròpies capacitats i limitacions, s'estimi tal com és, descobreixi la seva pròpia identitat personal i social, adopti uns valors i sigui capaç de defensar-los i difondre'ls, busqui ajuda i recolzament quan ho necessita, etc.

Les activitats d'autonomia emocional són moltes i variades.

Dinàmiques participatives i vivencials en les que s'integren la reflexió i la informació dels demés, la relaxació, cuidar-se a un mateix, etc. Algunes preguntes que es poden fer per reflexionar: Aquesta activitat t'ha permès conèixer-te més? T'agradaria canviar algun aspecte de tu mateix/a?

L'autonomia emocional obre el camí a l'empatia i el desenvolupament de les competències socials, ja que ser autònom emocionalment implica tenir responsabilitat de respectar als altres i desenvolupar habilitats socials positives.

HABILITATS SÒCIO-EMOCIONALS

Són una **manera d'actuar que afavoreix les relacions** entre les persones. Depenent de cada situació, farem servir unes habilitats o altres, en funció del context i de les característiques de la situació. Algunes d'aquestes habilitats sòcioemocionals són:

- **Assertivitat.** Manera de comportar-se amb la qual la persona no és agressiva ni passiva. Ni agraïeix, ni es sotmet a la voluntat d'altres persones; sinó que expressa les seves conviccions i defineix els seus drets, respectant els drets, pensaments i sentiments dels demés.
- **Empatia.** És l'habilitat que ens permet comprendre, malgrat no estiguem d'acord, el punt de vista dels demés i demostrar que els estem entenent.
- **Saber escoltar.** Consisteix en escoltar amb atenció, saber el que l'altra persona tracta de comunicar-nos i transmetre'l que hem rebut el seu missatge.
- **Definir un problema.** És l'habilitat que ens permet ser capaces d'analitzar una situació tenint en compte tots els factors que intervenen.
- **Avaluar solucions.** És l'habilitat que ens permet, en el moment de prendre una decisió, analitzar les conseqüències que tindran les solucions proposades per a les persones implicades.
- **Negociació.** És l'habilitat que té per objectiu trobar una solució que sigui acceptada, i resulti justa i adequada als interessos dels implicats.

Aquestes habilitats es poden aprendre. Faciliten, a la persona que les domina, una millor relació amb els demés, reivindicar els nostres drets sense negar els dels demés i facilitar la prevenció, identificació, comunicació i resolució de problemes.

COMPETÈNCIES PER LA VIDA I EL BENESTAR EMOCIONAL

Parlar de benestar és parlar de sentir-se bé amb un mateix i els demés. En general, una persona se sent bé quan està sana, quan gaudeix amb altres persones i quan és acceptat socialment.

El benestar és quelcom diferent per a cada persona. Depèn en gran mesura de la forma de veure i valorar el que ens envolta (persones, objectes, esdeveniments). En el propi benestar cadascú té un paper important. Existeixen recursos, habilitats i petits trucs que cadascú pot posar en pràctica per a sentir-se millor.

Les competències per a la vida poden ser: reflexionar sobre com evitar l'avorriment, quines són les persones amb les que podem comptar, com ens comportem en diferents situacions per a sentir-nos bé, com prendre decisions, com afrontar la vida amb optimisme, etc. Aprenem que prevenir és beneficiós, que podem fer coses noves que ens produeixin benestar, buscar secrets personals que evoquin situacions agradables i utilitzar-los per a generar emocions agradables.

Per tenir benestar cal adoptar un estil de vida saludable, de forma conscient, per adquirir competències de vida que promoguin el teu benestar. Són només petits canvis que, realitzats amb constància, poden representar un canvi notable després d'un temps.

MODEL DEL CERVELL SEGONS EL DR. SIEGEL

Per entendre el model hem d'aixecar una mà. El **canell** serà a partir d'ara la nostra **medul·la espinal**, i la part central del **palmell** serà el **tronc de l'encèfal**. Aquesta part del cervell és la primera que es va formar, quan érem embrions a l'úter de la nostra mare. Proporciona la regulació del cos; tot l'automàtic: respiració, batec del cor ... però també les respostes automàtiques que ens relaxen o ens revolucionen (ens posa alerta i ens prepara per lluitar o fugir, tot i que també ens deixa congelats sense saber reaccionar, en un gran estrès).

Si dobleguem el **polze cap a dins**, representarà el nostre **sistema límbic**. El sistema límbic genera les nostres emocions, s'encarrega de diferents aspectes de la memòria i de les relacions.

El tronc de l'encèfal i el sistema límbic es troben estretament units, i de fet treballen junts en una tasca fonamental per a les nostres vides: regular les emocions.

I ara hem de doblegar la resta dels nostres **dits cap avall**, aquesta nova part del cervell és l'**escorça cerebral**, cobreix físicament el sistema límbic i part del tronc de l'encèfal. És la part més “nova”, l'única part del cervell que madura fora de l'úter de la mare, i la més desenvolupada en els humans. És qui processa el món exterior i on van a impactar les experiències, fa possible que pensem, raonem i reflexionem. Ens centrarem en l'escorça prefrontal, representada per l'última falange dels **dits anular i cor**. Tenint en compte que l'orientació de la nostra mà és la mateixa que la del nostre cap si la llevem amb el palmell cap endavant, podem imaginar que aquesta escorça prefrontal es troba més o menys sota les celles.

Aquesta petita part del nostre cervell està connectada directament amb l'àrea límbica i el tronc de l'encèfal, de manera que les regula, ajudant-nos a gestionar, a fer conscients i per tant a esmentar les nostres emocions. Fa que pensem abans d'actuar. El doctor Siegel enumera les seves funcions com: regulació corporal, comunicació en línia (connexió amb els altres), balanç emocional, extinció de la por, flexibilitat, visió, empatia, moralitat i intuïció.

Aquesta regulació de les parts més animals del nostre cervell per part de la més humana és molt important, ja que en certes situacions d'estrès el cervell inferior pot desaparèixer-se, de manera que l'escorça prefrontal comença a perdre la capacitat de regular-ho tot, i quan ja no pot resistir més, es “volteja” obrint aquesta tapa que hem representat amb els dits, de manera que deixa d'exercir aquest balanç emocional i deixem d'estar en equilibri. Així, la part inferior del cervell entra en erupció perquè ja no està continguda. P

Però el meravellós del tema és que podem tornar al nostre cervell al seu estat “plegat” o integrat original simplement **sent conscients del nostre estat i de per què hem arribat aquí**, però sobretot tractant d'evitar que això arribi a succeir. Com? Ajudant a l'escorça a que no perdi el control, reforçant les seves funcions de manera conscient: nomenant i entenent les nostres emocions, sent conscients del que el nostre cervell necessita en cada moment (¿un descans?, una mica d'afecte?) abans que exploti.

Com encaixa això amb els nens? Aquí intervenen les famoses **neurones mirall**, que són capaces de reconèixer l'estat emocional d'una altra persona (o l'estat d'un altre sistema nerviós), i el més sorprenent és que tendeixen a copiar-lo. Això ens dóna una clau en el tractament de les crisis dels nens, ens diu que ens resultarà difícil mantenir la calma quan un nen esclata (¿oi que sí?) Perquè les nostres neurones mirall tendeixen a **copiar el seu estat d'erupció**, però alhora ens suggereix que si som capaços de fer-ho, ajudarem a qui tenim davant a tornar a baixar la tapa del cervell i deixar que l'escorça torni a prendre el control.

Però a més, Siegel suggereix, amb molt encert a la meua forma d'entendre, que el millor és ensenyar als nens (ell es refereix a partir de 5-6 anys, però segur que molts poden arribar a entendre-ho i integrar-abans, sobretot si sabem fer-lo arribar), el que sabem sobre el seu propi cervell, transmetre'ls aquest model de manera explícita perquè siguin capaços **d'identificar el moment en què la seva pròpia escorça està a punt de saltar**, de manera que puguin arribar a evitar-lo o donar-li un nom a el que els passa per poder domar-i comunicar-ho.

Amb l'ajuda de la mà estem fent concret una cosa molt abstracte, ja que per a un nen (i per qualsevol), és molt difícil entendre què li passa quan té certs sentiments, ja que no els pot veure, tocar, sentir ... en aquest sentit. És a dir, que podem transmetre'ls el model de la mà explicat de manera senzilla i atractiva, amb l'ajuda del **símil del cervell animal**, i sobretot intentant que es reconegui en les situacions que li presentem, de manera que a més no cregui que li passa només a ell / a, perquè no se senti culpable sinó que ho vegi com una cosa dins de la normalitat.

Podria ser alguna cosa així:

“Vaig a ensenyar-te què passa al teu cervell. No només al teu sinó en el de tots”. Li ensenyem el model de la mà, recalcant que la part interior és el **cervell animal** (deixant que el nen triï el seu animal favorit), en la qual hi ha els **sentiments**, i la part superior, que la controla és la que ens permet **pensar**. Que vegin la seva semblança amb un cervell real, comparant la forma de la nostra mà tancada amb alguna foto o dibuix del cervell.

“Quan el cervell animal s'atabala, s'enfada o té por, què creus que farà? Què fan els animals quan s'enfaden o tenen por? Pot córrer per intentar fugir del problema, encara que aquesta no és una solució perquè el problema segueix aquí i en algun moment haurem de solucionar-ho; pot atacar, i de fet tots ho fem de vegades, però així només aconseguim fer mal a qui més volem; o fins i tot pot congelar-se. Alguna vegada t'ha passat no saber què fer i fins i tot no poder pensar? A mi sí ...

Però la part del cervell que hi ha per sobre és la que ens ajuda a pensar, i pot dir-nos què fer per cuidar el nostre cervell animal. Pot dir què sent i què necessita. És possible que necessiteu una mica d'afecte: de vegades, un petó o una abraçada ens calma molt, oi? Pot necessitar una mica d'atenció, perquè creu que ningú li fa cas o perquè vol explicar-li el que li passa a algú. Pot necessitar un descans, un temps per estar sol, per relaxar-se, per pensar en les seves coses i allunyar del que li posa nerviós.

ANNEX ELEMENTS NO-VERBALS DE LA COMUNICACIÓ

POSTURA

- La posició del cos
- La posició de les espatlles / inclinació del cap
- La col·locació dels braços / cames

MOVIMENTS CORPORALS

- Els gestos amb les mans
- Els moviments amb els peus / mans / cap
- Balancejar o moure el tronc

Canvis de postura

L'EXPRESSIÓ DEL ROSTRE

- Parpelleigs
- Somriures / gestos amb la boca

CARACTERÍSTIQUES DE LA VEU

- Volum
- Velocitat
- To
- Ritme
- Canvis en la intensitat

LA RESPIRACIÓ

LISTAT DE VALORS

1. Gràtitud
2. Responsabilitat
3. Discerniment
4. Amor incondicional
5. Transcendència
6. Amabilitat
7. Respecte a la diversitat
8. Obediència
9. Amor a la Natura
10. Seguretat
11. Comprensió
12. Justícia
13. Amistat
14. Alegria
15. Generositat
16. Respecte
17. Justícia
18. Gràtitud
19. Lleialtat
20. Autoestima
21. Tolerància
22. Bondat
23. Perseverança
24. Respecte al bé comú
25. Solidaritat
26. Honestetat
27. Confiança
28. Compartir
29. Col·laboració
30. Coherència
31. Compassió
32. Organització
33. Paciència
34. Empatia
35. Optimisme
36. Fidelitat
37. Puntualitat
38. Coratge
39. Voluntat
40. Compromís

PRÀCTIQUES DE MINFULNESS

1. Escoltar Atentament

“Seu un minut i tanca els ulls. Escolta amb molta cura i queda’t quiet. Al principi pots pensar que no hi ha sorolls. Però potser puguis escoltar el so d’un avió o automòbil allà fora, el tic-tac del rellotge, un brunzit d’un aparell, el grinyol del sostre o els seus brunzits “.

“Compte quants sorolls pots notar en el següent minut. Jo et dic quan pares”.

“Quants sons has escoltat? Quins?”

Segons la ciència:

Amb aquest exercici estem ajudant a que el nen entreni un aspecte de l’atenció que es coneix com **atenció selectiva**. Aquesta habilitat és la que ens permet enfocar-nos en un aspecte del nostre entorn mentre ignorem altres. Amb aquest exercici els nens entrenen l’habilitat de detectar elements, focalitzar la seva atenció en ells i fer-se conscient d’ells. Aquesta és una habilitat bàsica de la capacitat de “donar-nos compte” de les nostres emocions i pensaments.

2. Renta’t les mans amb atenció

“T’has adonat com se sent rentar-se les mans? Avui farem un joc: anem a rentar-nos les mans lentament. Escolta com flueix l’aigua, com se sent a les mans? Ara sent el sabó ¿com se sent en les teves mans? ¿a què fa olor? Ara sent la tela amb la que et seques les mans, és suau o aspra? Pren-te el teu temps i gaudeix-ne! ¡Acabes d’aprendre a prestar millor atenció!

Segons la ciència:

Quan guiem als nens a ser conscients de les sensacions corporals, estem ajudant a que focalitzin la seva atenció en el seu cos. Aquest element és fonamental perquè puguin desenvolupar la interocepció, que és l’habilitat de detectar els senyals físiques que acompanyen a les emocions, un aspecte fonamental per a la regulació emocional.

3. Troba la teva respiració.

“Pren 3 respiracions lentes. Sent cada respiració de principi a fi. Intenta-ho, respira lentament i amb calma i posa tota la teva curiositat en això. Pots sentir l’aire a la teva nas? Sents com arriba al teu ventre o pit? ¿Sents com el teu ventre puja i baixa? Ara fixa’t en el teu pit. S’expandeix i es contrau?”

“Com et va fer sentir aquest exercici?”

Segons la ciència:

En aquest exercici estem guiant als nens a focalitzar la seva atenció en un aspecte molt subtil (o abstracte). D’aquesta manera estem ajudant a que el nen pugui focalitzar la seva atenció en aspectes molt fins com la respiració. A la fin, quan et expliqui com es va sentir, pots explicar-li que com se senti enfadat pot usar aquest exercici com una estratègia per calmar-se.