

Missió: Col·laborem per acompanyar i oferir suport a les famílies en la tasca de criança i educació dels seus fills i filles perquè puguin desplegar al màxim les seves potencialitats i creixin autònoms, solidaris i joiosos.

Índex

- 1. Què són les emocions?**
- 2. El confinament i les emocions**
- 3. Com podem treballar les emocions durant el confinament?**
- 4. Recursos per treballar les emocions amb els infants**

Orientacions per a l'acompanyament emocional dels infants de 0 a 6 anys durant el confinament

1. Què són les emocions?

Alguns avenços científics han fet possible veure com són d'importants les emocions en el desenvolupament positiu i el benestar de les persones.

Per tant, cal proporcionar tant l'educació cognitiva (la que fa més referència a l'educació típicament escolar) com l'emocional en l'edat preescolar. **Una persona amb intel·ligència emocional tindrà una millor oportunitat de tenir èxit**

o simplement viure una vida més plena que una persona que té una alta intel·ligència cognitiva, però no té un equilibri emocional.

La família juga un paper important en el món de les emocions, és el lloc on l'infant comença el seu viatge i on es prepara " la maleta amb la que anirà a conèixer el món".

Podem determinar que hi **ha una sèrie d'emocions que ocupen un lloc primari com l'ira, la tristesa, la por, l'alegria, l'amor, la sorpresa, l'aversion i la vergonya.**

Per poder treballar les emocions tenen importància dos conceptes claus: **l'empatia i l'autoestima.**

- ✓ **L'empatia:** És la capacitat de capturar el que una altra persona pensa i al mateix temps la connexió amb el que sent. Significa anar més enllà del focus d'un mateix, significa sortir d'un mateix per obrir-se als altres.

Normalment, les persones estem en constant relació amb els altres. **Per aconseguir un major grau de llibertat emocional és imprescindible tenir, és a dir, aprendre, practicar i interioritzar, una interrelació adequada.** Una interrelació positiva amb els altres inclou : saber escoltar, comunicar-se adequadament, defensar els propis drets d'una manera assertiva, respectar els dels altres, tolerar, empatitzar, negociar i viure amb honestedat i adequadament les habilitats socials necessàries.

Els infants que tenen fortes habilitats empàtiques tendeixen a ser menys agressius i a participar en un major nombre d'accions prosocials, com ajudar i compartir. Com a resultat, els nens i nenes empàtics i empàtiques són més apreciats pels pares i els adults i tenen més èxit a l'escola i en el treball.

- ✓ **L' autoestima:** es refereix a la necessitat de respectar i confiar en un mateix. És una necessitat bàsica fonamentada en el desig de ser acceptat i valorat per la resta de persones. Tenir una bona autoestima provoca una sensació de seguretat, en cas contrari podem sentir- nos miserables i inferiors als altres.

Com més positiva sigui l'autoestima, més preparat se sentirà l'infant per a afrontar dificultats, per a cercar solucions creatives i li serà més senzill també relacionar-se i tractar als altres amb respecte.

L'assimilació d'aquests dos conceptes per part dels infants interrelaciona amb els **principis de criança positiva**, tenint en compte que els adults som els referents i els models dels infants.

Recordem que aquests principis són:

Proporcionar afecte i recolzament 	Dedicar temps per interaccionar	Comprendre les seves característiques
Establir límits i normes 	Comunicar-se obertament 	Promoure la seva participació

Quan els adults afavorim el vincle proporcionant **afecte i recolzament**, **dedicant temps** als nostres fills i filles, **comprentent les seves característiques** i el seu comportament, **establint límits i normes clares** per a orientar el seu comportament i **ens comuniquem obertament practicant l'escolta i el respecte** estem promovent que els infants desenvolupin intel·ligència emocional i siguin així capaços d'entendre

què els passa i què passa al seu voltant i, poc a poc, aprendran a gestionar d'una manera autònoma les seves emocions per tal que els serveixin de motor de desenvolupament i no de limitació.

2. El confinament i les emocions

Aquestes **setmanes de confinament** poden ser especialment **difícils per als infants** que no tenen més remei que jugar, veure o parlar amb els amics i amigues des de casa.

Explorar, córrer, anar a jugar al parc i, en definitiva, no parar quiets, forma part de la naturalesa de les criatures, però ara els pares els han de fer entendre que caldrà canviar les rutines pel bé del col·lectiu.

Quines són les claus per a mantenir unes bones relacions familiars quan es passen tantes hores a casa? Cal marcar rutines estrictes als fills ara que no han d'anar a l'escola? Com s'ha d'explicar aquesta situació excepcional als més menuts?

No hi ha cap manual que es pugui seguir fil per randa, sinó que cada família ha de posar les seves normes i explorar quines són les seves millors estratègies de convivència.

No desconnectar-los de la realitat

Vivim en una situació excepcional que fins i tot és difícil d'assimilar i entendre per molts adults, però això no vol dir que els nens i les nenes hagin d'estar desconnectades de què passa.

Cal parlar de manera sincera sobre què està passant tenint en compte l'edat dels nens i nenes a qui ens dirigim i respondre amb claredat les preguntes que ens facin. Abordar-ho de manera natural, amb el vocabulari adequat i ajustat a la realitat, evita la por i ansietat que poden anar associades a aquest tipus de situacions

El temps lliure i la situació per la qual passa el món també poden servir-los per a treballar valors positius com ara l'empatia, la solidaritat, la generositat o la importància del treball en equip i de la col·lectivitat.



És important dedicar estones a reflexionar amb ells i elles sobre què es pot fer per a millorar la situació. Una opció possible seria animar-los a escriure cartes o fer dibuixos per als qui ho passen malament, o simplement explicant com viuen ells la situació.

Arribar a pactes i practicar l'empatia i la paciència

Els pedagogs i les pedagogues consideren que l'ingredient més important per a passar aquests dies de confinament de manera equilibrada és que els pares es conscienciiïn que algunes situacions seran difícils de gestionar i es carreguin de paciència. **En general, cal evitar l'aparició de conflictes constants, però ara més que mai és important de treballar l'empatia, l'assertivitat i intentar arribar a pactes i establir normes entre tota la família.**

De la mateixa manera que establím normes i pactes entre els membres de la família sobre les tasques domèstiques i els horaris a seguir, **també es pot arribar a pactes en coses més banals, fer petites concessions entre tots i gestionar les diferències:**

També caldrà fer un esforç d'acceptació per part de tots i totes en una situació en què serà difícil de mantenir la normalitat:

3. Com podem treballar les emocions durant el confinament?

Irene Santiago, diu en un article a la revista TEMPS, que *“La salut individual és la salut col·lectiva. Cal que ens cuidem tots per cuidar el nostre entorn més proper”*

És important, i més en moments crítics o de conflicte, que **aprenguem a cuidar-nos**. Com a adults podem tenir diverses eines que ens poden ajudar en moments de necessitat de calma, de protecció o en què estem preocupats, tristos, enfadats o nerviosos per algun tema. Com sempre diem, **en la criança és bo començar sempre per una mateixa**, és a dir, que si volem treballar algun aspecte amb els nostres fills i filles comencem per aplicar-nos-ho nosaltres. Si com a pares i mares ens cuidem personalment estarem transmetent als nostres infants unes eines molt valuoses per aplicar en la seva pròpia experiència vital.

⚠️ Alguns consells per cuidar-nos i ensenyar a cuidar-se serien primerament la connexió amb nosaltres mateixes. Com ho podem fer?

Escoltem el **nostre cos, les nostres emocions i sentiments**. A partir d'aquesta escolta, posem nom al que sentim i respectem aquest sentiment com a vàlid. **És convenient poder compartir el que sentim amb les persones que ens envolten i demanar ajuda si la necessitem**. Cal parar, respirar i connectar per tal d'escoltar el que sentim. Hem de poder trobar moments i espais que permetin aquesta connexió amb nosaltres mateixes.

Cuidar-nos també vol dir que hem de fer coses que ens facin sentir bé. De **poder gaudir d'activitats que ens agradin pel sol fet de passar-nos-ho bé i de poder compartir espais** (telèfon, virtualment, a través de les xarxes...) amb les persones que estimem i que ens reconforta la seva presència.

És important **cuidar les nostres relacions**, que són les que també ens aporten seguretat i estima. En aquests moments ens els que no ens podem trobar, cal buscar com veure'ns, retrobar-nos virtualment, escoltar, compartir són accions que hem de poder portar a terme amb les persones que ens acompanyen a la vida.

Saber comunicar-nos i escoltar també ens ajuda a construir espais de cura. Escoltar ens aporta elements per a l'empatia, ens dona eines per aprendre a respectar opinions i posicions diferents de la nostra de manera assertiva.

Per a generar benestar emocional, **cal generar unes rutines familiars, que ofereixin seguretat als més petits** (veure publicació digital *Orientacions per a l'organització familiar de pares i mares amb infants de 0 a 6 anys durant el confinament*)

Les rutines són els hàbits que es realitzen de forma regular i de manera sistemàtica i acostumen a tenir un caràcter ineludible. Al sistematitzar aquests hàbits establerts i incorporar-los en les rutines ens sentim segurs en la manera d'actuar davant diferents situacions.

Com treballem les emocions amb els més petits?

En el cas dels més petits és molt difícil que puguin explicar com se senten, per a ells és complicat fins i tot entendre els sentiments més primerencs i, de vegades, no saben ni per què ploren, per què se senten feliços,... així, que com no ha de ser difícil entendre el que senten els demés?

A partir de contes ...

Un conte ideal per aquest treball és el “ **Monstre dels colors**” d'Anna Llenas (aquí teniu un enllaç amb una versió en vídeo).



<https://www.youtube.com/watch?v=LyDemqqUS-Q>

En aquest conte, el protagonista és un monstre ben diferent als altres, aquest no fa por i no sap què li passa, té un garbuix d'emocions i ara toca desfer l'embolic. Una nena l'ajudarà a diferenciar i separar les diferents emocions.

Aquest conte ens pot ajudar a treballar i identificar les diferents emocions a partir dels colors i donarà peu a fer petites reflexions de com ens sentim i quines emocions hem experimentat.

Podem començar veient el conte, sempre acompanyats dels adults, per poder anar explicant als més petits a entendre allò que els pot costar més i a partir d'aquí anar introduint preguntes com ara: a què li tens por tu?, com creus que fa el monstre quan està content? Com estàs tu quan vas al parc a jugar amb els amics, trist o content?...

També podem veure nosaltres el conte, els adults, i després explicar-lo als infants amb imatges i les nostres paraules... el procediment pot ser el mateix, fent-los preguntes sobre els sentiments del monstre i la nena però traslladant-lo a les emocions dels nostres infants.

A partir de fotografies ...

Una altra activitat podria consistir en buscar fotografies familiars on les cares de les persones conegudes o les dels mateixos infants reflecteixin emocions i les puguem identificar. També pot resultar divertit, aprofitant que tots estem a casa fer sessions de fotografies on posem cara d'enfadats, cara de por,... i després veure-les i comentar-les.



Podem agafar també imatges d'internet amb diferents expressions facials i pensar què els està passant. Així treballarem l'empatia

Experimentant amb les emocions ...

En el cas dels més grans, aquells que ja saben els colors, **podem “ guardar“ els nostres sentiments en pots tal i com fa el monstre amb llana, papers pintats de colors per nosaltres mateixos, mocadors de colors,... el que tinguem per casa.**

Cada cop que guardem un sentiment els podem fer reflexionar el que guardem: la ràbia quan m'enfado perquè algú m'està molestant, l'alegria de quan vaig a la platja i puc jugar amb la sorra,... Aquests també poden pintar el monstre d'aquell color que més els agradi o de l'emoció que sentin en aquell moment i, entre tots podem inventar-nos per què el monstre es sent així.

A partir d'aquestes activitats i moltes altres que podem trobar en pàgines com a “pinterest” podem treballar les emocions amb els nostres fills/es i extrapolar després aquestes situacions a les reals per fer entendre als infants el que senten ells mateixos i la resta de persones amb qui comparteixen el confinament durant aquests moments; ens poden ajudar quan hi ha baralles entre germans, quan ens sentim tristos perquè no podem veure als qui estímem,...

Recordeu

Acompanyar les emocions i compartir els sentiments davant d'una situació de confinament



Establir acords per evitar conflictes



Escollir el moment oportú per dir el que penseu i sentiu

Escollar i preguntar per aprendre i no per discutir



4. Recursos per treballar les emocions amb els infants

Webs sobre l'acompanyament emocional

<https://www.ccma.cat/catradio/lofici-deducar/quins-efectes-psicologics-pot-tenir-el-confinament-en-nens-adolescents-i-nadons/noticia/3000819/>

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/efectes-infants-confinament-casa-coronavirus-mesures-prevencio-actuacio>

<http://www.fvb.cat/atencio-a-families-durant-el-temps-de-confinament/>

<https://creaespai.org/2017/07/01/article-lacompanyament-emocional-a-la-infancia/>

<http://www.escolesgarbi.cat/badalona/wp-content/uploads/sites/3/2020/04/Acompanyament-emocional.pdf>

<http://aya-espai.cat/wp-content/uploads/2020/04/IMPLICACIONES-PSICOLOGIQUES-CONFINAMENT-EN-NENS-I-NENES.pdf>

<http://aya-espai.cat/wp-content/uploads/2020/04/IMPLICACIONES-PSICOLOGIQUES-CONFINAMENT-EN-NENS-I-NENES.pdf>

<https://escolacongresindians.com/wp-content/uploads/2020/03/Com-ajudar-als-infants....pdf>

<https://sendabcn.com/el-acompanamiento-emocional-en-la-infancia/>

https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/sites/default/files/2019-10/Guia_edu_emocional_PAE_2.pdf

Contes per descarregar gratis

<https://editorialflamboyant.cmail20.com/t/ViewEmail/d/7BE99A1D35884C892540EF23F30FEDED/2C76AA6D8DE9CD4B1A21C02EB51F5606>

https://editorialsentir.com/cat/conte-gratuit-la-rosa-contra-el-virus-un-conte-per-explicar-el-coronavirus-i-altres-virus/?preview=true&thumbnail_id=2126&fbclid=IwAR2PmNhkj2l_wC6506axg_Wq6OQKqJGcWImpLoiJq22nHIEQJYYgof7dvwo

Guia de llibres per a famílies, per a nens i pel·lícules de les emocions

https://www.gandesca.cat/biblioteca/download/butlletins_bibliografics/2018-04-bibliografia-emocions-2016-2018.pdf

El desplegament del model educatiu del Projecte marc de les escoles bressol de l'Hospitalet, es basa en quatre elements: **infants, famílies, professionals i barri** i persegueix la missió d' educar els infants, donar suport a les famílies, garantir la qualitat pedagògica i millorar la cohesió social en els barris.

La recomanació Rec 2006/19, del Consell de Ministres del Consell d'Europa tracta i defineix què és la criança positiva i quins principis la regeixen. S'hi destaquen les següents actuacions de criança positiva: proporcionar **afecte** als fills i filles, **dedicar-los temps**, **comprendre** les seves característiques evolutives, **establir límits i normes**, **comunicar-s'hi obertament**, **escoltar-los i respectar-los**, **promoure'n la seva participació**, **reaccionar davant dels seus comportaments inadequats** evitant càstigs violents o desproporcionats.

Per tot això, **des de l'Àrea d'Educació, Esports i Joventut s'ha considerat oportú tirar endavant una sèrie de publicacions**, tant en format paper com digital, per seguir donant suport en temes de criança i educació a la comunitat educativa i a les famílies de l'Hospitalet de Llobregat. Aquestes publicacions **també s'alineen amb els objectius dels ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible)**, en especial, amb el quart objectiu el qual fa referència a l'Educació de Qualitat. A partir d'aquest material oferim suport i acompanyament educatiu a les famílies.

Les publicacions segueixen les següents línies editorials: les que tracten temes relacionats amb **les funcions de la criança i l'educació són de color verd**, les publicacions que **treballen temes relacionats amb els tallers de criança i les experiències de les escoles són editades amb el color blau** i les que tenen com a **objectiu principal orientar les famílies són de color taronja**.

En aquesta ocasió, us fem a mans aquesta publicació amb el títol ***Orientacions per a l'acompanyament emocional dels infants de 0 a 6 anys durant el confinament***. L'actual publicació **ha estat elaborada per la Xarxa de professionals del Districte III (Santa Eulàlia- Gran Via Sud)** que treballa per donar suport educatiu i orientacions a les famílies en temes de criança i educació dels infants de 0 a 6 anys.