

Traballar coas emocións

Aulas Galegas-Intelixencia Emocional



Identificar e expresar as emocións.



Vaía que lío coas emocións.....

Aprende cos nenos e nenas a recoñecer as emocións a tristeza, o enfado, a ledicia...

PENSADE QUE

Se conseguimos ser respetuosos e receptivos cos nenos e nenas teremos unha posición privilexiada e axeitas para ofrecerlles apoio durante momentos de enfado, ira, tristeza...



1

Cada un de nós (nenos/nenas, adolescentes e persoas adultas) temos maneiras diferentes de sentir as emocións.

2

Todas as maneiras de sentir son iguais de valiosas.

3

Para educar e guiar aos nenos e nenas é importante

- non descalificar, nen asustarnos das súas emocións
- ser receptivos ás súas emocións

PENSADE QUE

Se conseguimos ser respetuosos e receptivos cos nenos e nenas teremos unha posición privilexiada e axeitada para ofrecerlles apoio durante os momentos de enfado, ira, tristeza



4

As persoas adultas somos o modelo a seguir temos que ser coherentes co que pensamos, sentimos e decimos, e coas mensaxes que lles transmitimos.

5

Os nenos e nenas necesitan:

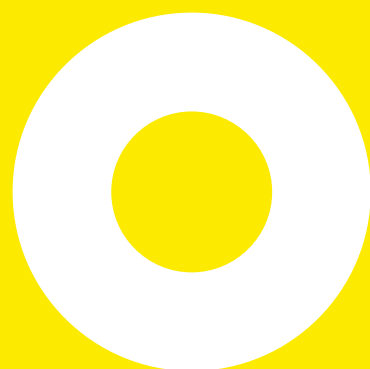
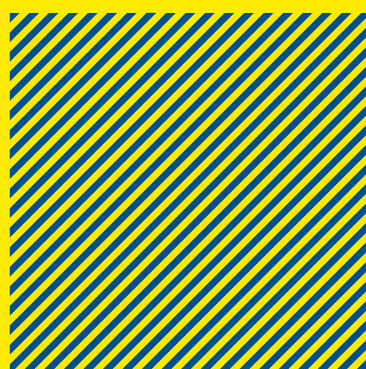
- porlle nome ás emocións que experimentan
- ser escoitados, que escoitemos as súas lagrimas, rabietas, medos, alegrías...

6

É importante escoitalos e darlles unha explicación, nunha linguaxe que entendan.

OU SIMPLEMENTE UNHA APERTA

Como traballar coas emocións



Actividades que podemos facer cos
máis pequenos para recoñecer
emocións (enfado, ira, alegría)

[Clica en cada un dos enlaces](#)

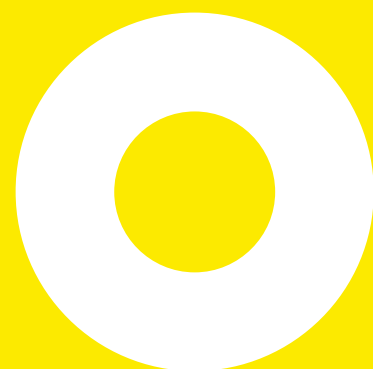
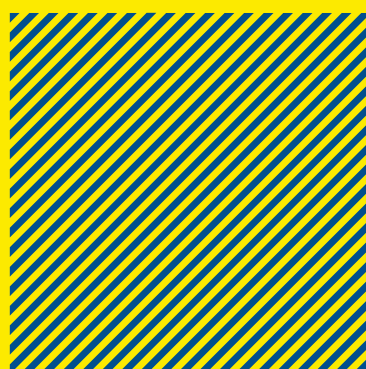


[Globos Sensoriais](#)



[Truco cos contos](#)

Como traballar coas emocións



Contos recomendados



Primeiro

PARAR ●

Segundo

PENSAR ●

Terceiro

ACTUAR ●

Soluciones ante un problema

Recursos que puedes utilizar co teu fillo/a para manexar algunhas situacións.



Primeiro

PARAR ●

Parar e pensar antes de actuar

Ensínalle ao neno a parar cando empece a enfadarse, estar nervioso ou malhumorado

Técnica do Globo

Soluciones ante un problema

Recursos que podes utilizar co teu fillo/a para manexar algunhas situacións.



Segundo

PENSAR ●

Parar e pensar antes de actuar

Axudar aos nenos e nenas a pensar que poden facer co problema que lles causou rabia. Buscar solucións e alternativas ao problema

Técnica da Tartaruga

Conto da Tartaruga

Soluciones ante un problema

Recursos que podes utilizar co teu fillo/a para manexar algunhas situacións.



Terceiro

ACTUAR ●

Parar e pensar antes de actuar

Poñer en práctica a solución ou solucións

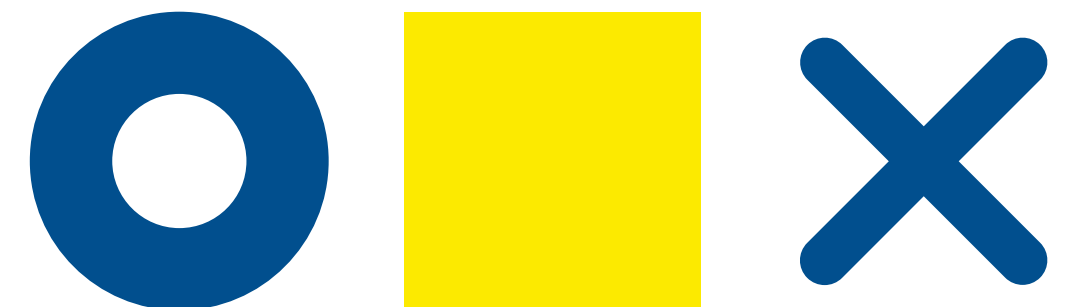
Non pasa nada se as solucións non funcionan a primeira vez. Recorda que se estás tranquilo atopará outras solucións.

[ACTUAR](#) (clica neste enlace)

Mantén a calma !!!

Soluciones ante un problema

Recursos que podes utilizar co teu fillo/a para manexar algunhas situacións.



Teresa Reigosa Varela. Psicóloga