

DESCRIPCIÓ:

La vida està plena d'alts i baixos, però nosaltres hem d'aprendre a mantenir l'equilibri (D. Goleman).

En aquesta activitat es treballarà la relació que l'infant té amb sí mateix, amb els altres i amb la vida, amb l'objectiu d'aconseguir el benestar personal i social

A través de la creativitat i activitats lúdiques com el treball amb racons, els contes, els jocs, el moviment expressiu, diferents manualitats, etc. els infants s'endinsaran al món emocional.

L'activitat es durà a terme un cop a la setmana amb els infants i es complementarà amb un taller per pares i mares un cop al mes al centre ARRELS i una tutoria individualitzada al llarg del curs també al centre.

OBJECTIUS:

Adquirir habilitats i competències que ajudaran a l'infant, en un futur a fer front a les diferents adversitats i situacions de la vida. Les competències que es treballaran seran: la consciència i regulació emocional, l'autonomia emocional, competències socials i competències per la vida i el benestar.

METODOLOGIA:

Partim de la premissa que l'educació emocional no s'aprèn, sinó que es viu, per tant, les activitats que es realitzen al llarg de les sessions són activitats lúdiques i creatives per tal de que l'infant adquireixi millor les competències i habilitats de la intel·ligència emocional i per facilitar així una millor integració d'aquestes.

Es començarà la sessió treballant amb racons, per donar a l'infant una total llibertat per decidir com vol treballar l'emoció que està sentint (a través de les construccions, de contes, de jocs, d'art,...). Seguidament es realitzaran activitats dirigides (jocs, dramatitzacions, manualitats, moviment expressiu, mindfulness...) i s'acabarà amb un debat i reflexió de la sessió per prendre consciència del treball dut a terme.

Per tal de realitzar un bon treball amb l'infant, cada mes es realitzaran tallers per pares i mares al centre Arrels i així fer un treball íntegre amb els nens i nenes. En els tallers es parlarà de com podem acompanyar als infants a tenir una bona intel·ligència emocional.

També es donarà la possibilitat a les famílies de fer una tutoria individualitzada al llarg del curs, per fer un treball més específic a casa.

PROGRAMA:

Al llarg dels curs escolar, es contempen diferents competències a treballar, entenent per competència el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per la plenitud interpersonal i intrapersonal. Aquestes competències es treballen tant explícitament en determinades sessions com transversalment al llarg de totes les sessions tenint en compte en tot moment l'edat i l'etapa madurativa de cada infant.

Competència	Continguts
Consciència emocional	Presència de consciència de les pròpies emocions
	Posar nom a les emocions
	Comprensió de les emocions dels altres
Regulació emocional	Presència de consciència de la interacció entre emoció-pensament-comportament
	Expressió emocional
	Capacitat per la regulació emocional
	Habilitats per fer front a les emocions desagradables
	Capacitat per auto-generar emocions positives
Autogestió	Autoestima
	Automotivació
	Responsabilitat
	Actitud positiva
	Anàlisi crític de les normes socials
	Buscar ajuda i recursos
	Auto-eficàcia emocional
Intel·ligència interpersonal (habilitats socials)	Dominar les habilitats socials bàsiques
	Respecte pels altres
	Comunicació expressiva
	Compartir emocions
	Comportament pro-social i cooperació
	Assertivitat
Habilitats de vida i benestar	Identificació de problemes
	Negociació
	Benestar Subjectiu
	Capacitat per generar experiències òptimes

Les competències i continguts es basen en el marc teòric de Rafael Bisquerra Alzina "Educación emocional y competencias básicas para la vida"

FORMADOR:

Laia Fauria Frigola. Psicòloga especialitzada en intel·ligència emocional.

T. 697 77 18 30

Mail. info@arrelsgirona.cat

WEB del centre:

www.arrelsgirona.cat