

# EXTRAESCOLAR- EDUCACIÓ EMOCIONAL



*"La vida esta plena d'alts i baixos, però nosaltres hem d'aprendre a mantenir l'equilibri." Daniel Goleman*

L'educació emocional és el procés educatiu que té com a objectiu el desenvolupament emocional i social de la persona. Educant perquè la persona adquireixi habilitats i competències per identificar i regular les emocions pròpies i dels altres, per dominar les habilitats socials bàsiques i adoptar comportaments apropiats i responsables per fer front satisfactòriament dels reptes diaris de la vida.

Al llarg dels curs escolar, es contempen diferents competències a treballar, 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.



Consciència emocional



Regulació emocional



Autonomia emocional



Habilitats socials



Habilitats per la vida i el benestar

Els efectes de l'educació emocional comporten resultats tals com:

- ⦿ Augment de les habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries.
- ⦿ Disminució de pensaments autodestructius, millora de l'autoestima.
- ⦿ Disminució en l'índex de violència i agressions.
- ⦿ Menor conducta antisocial o socialment desordenada.
- ⦿ Millora del rendiment acadèmic.
- ⦿ Disminució en la iniciació al consum de drogues.
- ⦿ Millor adaptació escolar, social i familiar.
- ⦿ Disminució de la tristesa i simptomatologia depressiva.
- ⦿ Disminució de l'ansietat i l'estrès.



# ESPai NENS

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.

Tot i haver-hi una organització i unes competències a treballar, el programa d'extraescolar és flexible per tal d'atendre a les necessitats del moment dels infants.

Totes les sessions es desenvolupen en tres parts:

## Tallers d'educació emocional

Un cop al mes, es realitzaran tallers per pares i mares on es treballaran les competències i habilitats de l'educació emocional que s'han treballat aquell mes amb els seus fills.

## Tutories individualitzades

Al llarg de l'any, es realitzaran tutories personals de cada infant amb els seus pares i/o tutors per tal de treballar aspectes més individualitzats de cada cas.

# ESPai família



**Racones emocionals**  
Durant els primers minuts de la sessió, cada infant anirà per lliure i es posicionarà en el racó que més s'identifica, a l'inici de la sessió i treballarà la seva emoció per si sol, donant llibertat a cada infant de identificar la seva emoció i treballar-la com a ell li vingui més de gust.

*Objectiu: entrenar la identificació i gestió emocional.*



**Desenvolupament de la sessió.**  
Es realitzaran activitats dirigides per treballar una habilitat o competència de la Intel·ligència emocional en cada sessió. Aquestes activitats són creatives i lúdiques per afavorir una bona integració dels aspectes treballats.

*Objectiu: treballar la Consciència, regulació i autonomia emocional, les competències socials i les habilitats per la vida i el benestar*



**Posada en comú**  
Activitat de centrament i relaxació amb tècniques com el mindfullnes i valoració de l'estat de cada nen/a recordant com ha arribat i com està ara.

*Objectiu: identificació emocional, empatia, escolta activa, comunicació expressiva, comprensió de les emocions dels altres, responsabilitat, respecte, compartir, assertivitat.*

## CONTACTE:

LAIA FAURIA FRIGOLA. Psicòloga especialitzada en intel·ligència emocional.

Telf. 697771830

Mail. [info@arrelsgirona.cat](mailto:info@arrelsgirona.cat)

web: [www.arrelsgirona.cat](http://www.arrelsgirona.cat)