

GESTIONAR LES EMOCIONS EN TEMPS DE CONFINAMENT

Com gestionar les emocions

- Crea un espai tranquil per poder parlar i escoltar.
- Escolta les seves pors. Deixa que les expressi i ajuda'ls a posar-hi nom.
- Legítima, vàlida el que sent. No jutgis.
- Empatitza amb ella/ell i amb el seu patiment.
- Sostingues i acompanya'ls (sense sermons)
- Encoratja'ls a superar les seves pors sense pressió.
- Dona'ls poder. Transmet que confies en ell.

Passos pel disseny d'una aliança a l'aula o a casa:

- Crea un espai tranquil per poder parlar i escoltar.
- Parleu del que cadascú desitja i necessita.
- Parleu del que està funcionant i del que no funciona
- Exploreu possibilitats
- Co-creeu solucions
- Establiu compromisos
- Declareu-los públicament davant dels altres.
- PACTEU. Ajuda a assumir 100% de la responsabilitat i treballar el COMPROMIS.

L'Aliança...

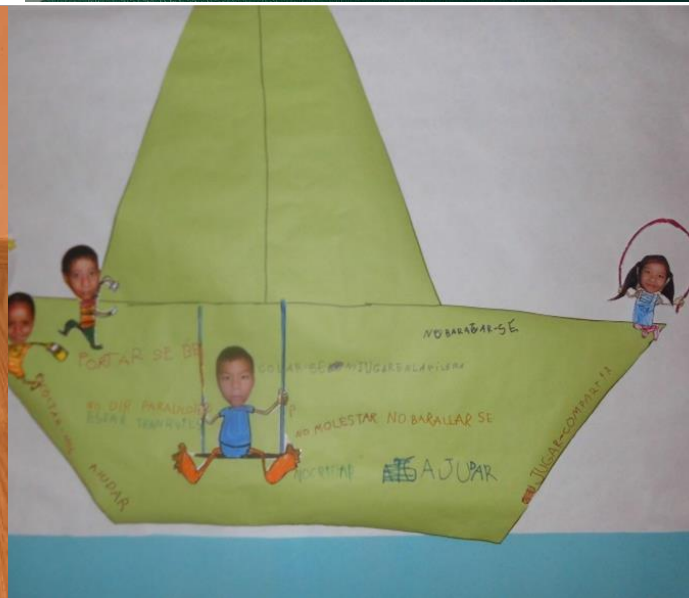
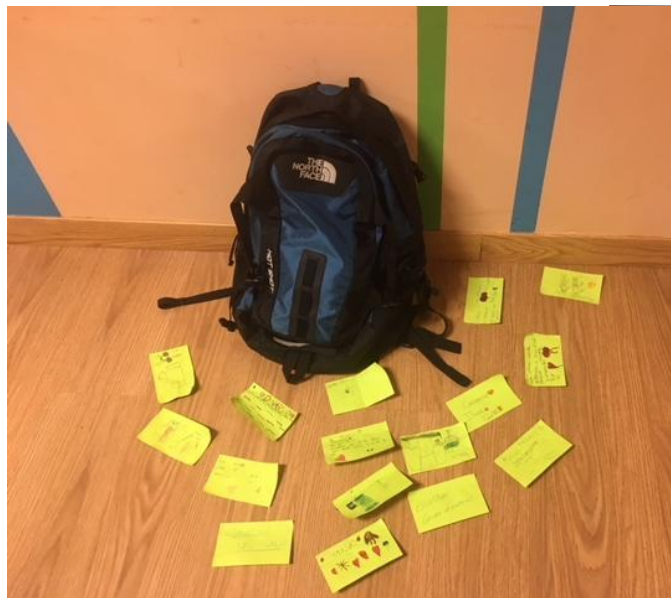




Todos somos IMPORTANTES

Apreciamos
No reírse de los
Problemas del otro
Porque nos puede
Pasarl a nosotros.
Ayudar a integrar
a todo el mundo.
Conectar a la
gente
Diversión

que aceptar
Escuchar
Respetar
Aportar ideas
Integrar
Ayudar
Colaborar
Decir tus ideas
no guardartelas.
Ser amable con
los demás y ser positivo



Roda de la vida per nens i nenes



Avis, tiets,
cosins...

Amics i companys de
classe



Germans i
germanes

Covid



El teu pare i la
teva mare

Les feines de
l'escola



JO MATEIX

MESTRE

DEURES

GRÀCIES PER PARTICIPAR!

Mar Milán Tel. 687873165

www.marmilanseda.com

<https://www.instagram.com/marmilanseda/>