

XERRADA: La gestió de les emocions dins la família

Objectius

- Proporcionar a pares i mestres algunes eines bàsiques per aprendre a gestionar les emocions, tant les pròpies com per acompanyar nens i nenes en l'elaboració de sentiments i emocions que apareixen en les seves relacions amb companys, amics, en el dia a dia a casa i a l'escola.

Descripció

La gestió de les emocions és un aspecte molt important per a la salut emocional de les persones i pel desenvolupament psicoafectiu de nens i nenes. Per poder ajudar els nostres fills i filles i els infants que estan en algun moment al nostre càrrec, hi ha diversos aspectes a tenir en compte:

Ser conscients de què sentim: El primer pas per poder gestionar les emocions és ser conscients de que sentim, identificar l'emoció i com ha aparegut. Conèixer el llenguatge del cos i com s'expressen les emocions a través d'aquest ens ajudarà a comprendre'ns a nosaltres mateixos i poder identificar millor les situacions emocionals que viuen els nens i nenes.

Com gestionar allò que sentim: Partint de situacions concretes, des de la vivència i l'experimentació de les persones que assisteixen al taller, es proposaran diverses tècniques per a l'adequada gestió d'emocions, com la relaxació, el diàleg, l'escolta empàtica i el psicodrama.

Com acompanyar els nens i nenes: A partir del que s'ha treballat a nivell personal, els assistents al taller podran comprendre millor les situacions emocionals sensibles que puguin presentar els nens i nenes al seu càrrec, i donar-los les eines per gestionar-les de manera emocionalment saludable.

Destinataris

Famílies i persones amb infants al seu càrrec

Durada

1h 30min – 2 h

Requeriments tècnics

- Projector i pantalla

- Ordinador adaptat al projector
- Connexió internet

Equip

Victòria Badia, psicòloga i antropòloga. Treballa en psicoteràpia d'infants, adolescents i adults, i assessorament psicològic a famílies i escoles. Experiència en la gestió d'emocions i conflictes en les relacions familiars, escolars i socials.

Aquesta xerrada la realitzen professionals del Centre AFIN, dedicat a la transferència dels resultats de recerca duts a terme pel grup d'investigació del mateix nom, amb seu al Departament d'Antropologia de la Universitat Autònoma de Barcelona. El Centre AFIN ofereix un servei d'assessorament, formació i intervenció a professionals i famílies, tant en grups com individualitzats, sobre:

- Reproducció assistida
- Adopció i acollida
- Criança i educació
- Infància, adolescència i joventut
- Relacions familiars i socials
- Diversitat (familiar, ètic-racial, funcional) i la gestió en els centres educatius

Més informació:

Grup de Recerca AFIN-UAB: <http://grupsderecerca.uab.cat/afin/>

Centre AFIN: <http://sct.uab.cat/centreaфин/ca/content/serveis-0>