

COM ENS COMUNIQUEM AMB  
ELS NOSTRES FILLS?  
La importància de  
l'educació emocional

---

IE Salvador Vilarrasa  
Besalú, 9 d'abril de 2019

Ruth Ortín: [ruth.ortin@gmail.com](mailto:ruth.ortin@gmail.com)  
[www.remou-te.org](http://www.remou-te.org)

GRÀCIES




Què és una emoció?

Quantes en coneixem?



Relaxació



5

### OBJECTIUS DE L'ED.EMOCIONAL

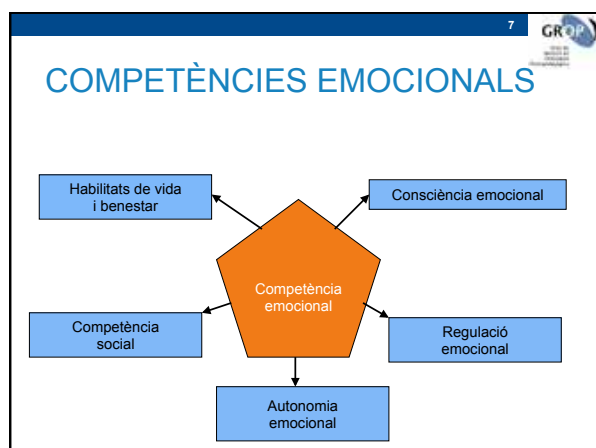
- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions dels altres
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives

6

### COMUNICACIÓ



7% missatge  
38% com el diem  
(entonació...)  
55% lleng. No-  
verbal



25

### - QUÈ ÉS EL MÉS IMPORTANT EN LA COMUNICACIÓ?

Parlar/escollar sense exigir, amenaçar, sermonejar, donar lliçons, jutjar, ridiculitzar, minimitzar, comparar, qüestionar...

### - SOM UN MODEL

### - EVITEM CRIDAR

Jo sóc l'adult. Regulació emocional!


### - OBJECTIUS ASSOLIBLES?

Evitar moltes ordres seguides



9

## Què ens fa enfadar?



Tot es pot resumir en 2 grans temes.  
De qui depenen?

25

*“Qualsevol es pot enfadar, això és molt senzill. Però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el propòsit just i de la manera correcta, això, certament, no resulta tan senzill.”*

Aristòtil, *Ètica a Nicòmac*

11

## Com ens comuniquem, a casa?

Gestió relacional. Mc Cold & Wachtel, 2003. Revisada per Vaandering, 2014

FERMESA Pressió, normes, límits, expectatives	<b>PUNITIU (1)</b> Autoritari, estigmatitzador	<b>RESTAURATIU (2)</b> Autoritatiu, reintegratiu
	Respondrem fent alguna cosa <u>en contra</u> de qui ha fet la falta	Respondem <u>amb</u> qui ha fet la falta i amb qui s'ha vist afectat
	<b>NEGLIGENT (3)</b> Indiferent, passiu	<b>PERMISSIU (4)</b> Rehabilitatiu, protector
	No responem	Respondrem <u>per</u> qui ha fet la falta.

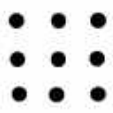
RECOLZAMENT-AMABILITAT (motivació-col·laboració)

1) Persones com a objectes a ser controlats 2) Persones amb qui ens relacionem  
3) Persones com a objectes a ser ignorats 4) Persones com objectes de necessitats

12

## EDUCAR L'AUTONOMIA

- Afavorir la seva AUTOESTIMA
- Evitar la DEPENDÈNCIA EMOCIONAL
- Educar en la RESPONSABILITAT
- Posar LÍMITS
- L'HUMOR com a recurs
- CREATIVITAT I PENSAMENT ALTERNATIU



13

## TOTES LES EMOCIONS SÓN LEGÍTIMES

14

### MODEL COMPRENSIU D'EDUCACIÓ EMOCIONAL




"SÓLO PUEDE TRANSMITIRSE  
AL NIÑO AQUELLO QUE EL  
EDUCADOR YA CONQUISTÓ  
EN SÍ MISMO"


Rudolf Steiner

15


### PARLEM?



Llenguatge girafa,  
comunicació no violenta



Trobar el moment adequat



Parlar des del JO

16

### PARLEM?

En el llenguatge girafa:

- Observar sense jutjar
- Expressar el sentiment
- Expressar la necessitat
- Parlar des del cor

Deixar passar el moment d'emoció intensa i parlar quan estem més serens.

A l'adolescència, respectar els moments d'intimitat però que sàpiga que pot comptar amb tu quan ho necessiti.  
Interessar-nos per allò que els motiva.  
Evitar interrogatoris.

I sobretot, recordar la frase:  
"Estima'm quan menys ho mereixi perquè serà quan més ho necessiti".

17

## EL SEMÀFOR

Que he de fer quan tinc un problema o un conflicte



STOP PARO EM TRANQUILITZO I RESPIRO A FONS
PENSO REFLEXIONO QUIN PROBLEMA O CONFLICTE TINC? COM EL PUC RESOLDRE?
ACTUO ENDAVANT POSO EN PRACTICA LA MILLOR SOLUCIO

18

## Objectiu comú



19

# Primer, ens gestionem i treballem nosaltres.


20

### KIT FARMACIOLA:

- DEDICAR TEMPS A PARLAR EN FAMÍLIA
- ESCOLTAR
- ESTABLIR NORMES SENZILLES I CLARES
- TROBAR ESPAIS DE REFLEXIÓ
- RESPECTE I AMOR COM A BASE
- SER UN BON MODEL

21

## UN CONTE...



22

## DUBTES I REGALS

Amb què ens quedem?



23

## Referències



24

# Moltes gràcies!

Ruth Ortín: [ruth.ortin@gmail.com](mailto:ruth.ortin@gmail.com)  
[www.remou-te.org](http://www.remou-te.org)