

CONVIVENCIA E BENESTAR EMOCIONAL

CLAVE 2: COMO LEVAR Á PRÁCTICA UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL NA FAMILIA

A educación emocional na familia, pódese levar á práctica a partir de actividades que se realizan en casa.

A finalidade das actividades é facilitar recursos ás familias, coa intención de axudarlles no crecemento persoal, para que así poidan axudar mellor ao desenvolvemento dos seus fillos.

Os obxectivos que se propoñen estas actividades son:

- ★ 😊 Axudar aos pais para coñecer mellor as súas emocións e as dos seus fillos.
- ★ 😊 Capacitar para lexitimar os nosos sentimentos e non negalos.
- ★ 😊 Aprender a expresar a emocións apropiadamente: rir, chorar, a estar enfadado...
- ★ 😊 Capacitar a xestión positiva das emocións
- ★ 😊 Desenvolver e fortalecer a autoestima
- ★ 😊 Comprender mellor aos fillos e os seus comportamentos (de acordo á súa etapa evolutiva).
- ★ 😊 Desenvolvemento de escóitaa activa e a empatía.
- ★ 😊 Capacitar para poñer límites.
- ★ 😊 Capacidade para comunicarse con asertividade.
- ★ 😊 Sensibilizar sobre a importancia da educación emocional ao longo da vida.
- ★ 😊 Tomar conciencia da responsabilidade como educadores emocionais.
- ★ 😊 Achegar recursos para conseguir o benestar emocional.
- ★ 😊 Aprender a vivir en positivo.

ACTIVIDADES PARA REFORZAR Os VÍNCULOS FAMILIARES EN NADAL

A memoria emocional permitiravos lembrar bonitos momentos que vives xuntos de maneira reconfortante e positiva. Polo que é fundamental asociar sempre o Nadal con emocións agradables.

Para fortalecer eses vínculos é importante aproveitar o tempo libre e poder organizar saídas para realizar algún deporte, facer fotos con adornos do Nadal, ir ao cine.... Cando decides pasar tempo libre cos teus seres queridos eles reciben a mensaxe de que es a súa prioridade e comprenden o enorme valor que teñen para ti.

Durante estes valiosos encontros vixiar o chamado entretemento pasivo, o uso excesivo de tecnoloxía, exceso de videoxogos ou de televisión, en xeral este entretemento pasivo limita o desenvolvemento da expresión creativa e a imaxinación dos nenos.

12 juegos para reforzar los vínculos familiares en navidad

ioie INSTITUTO ORIENTACIÓN



1. El amigo invisible



2. Gincana o 'escape room' casera



3. Juegos de mesa



4. Deportes en equipo



5. Concursos y manualidades navideñas



6. El comecocos



7. ¿Cuánto os conocéis?



8. ¿Quién es el más ...?



9. Juego del sentir, hablar y el hacer



10. Teatro en casa



11. Adivina la canción



12. Dibujar historias

Propoñer algúns xogos para reforzar a unión familiar:

- ♥ **Amigo invisible**
- ♥ **Xincana caseira**, xogo para incentivar a comunicación e cooperación entre a familia. O xogo é similar á procura do tesouro, un é o encargado de esconder obxectos ou recompensas ao longo da casa. Os nenos van accedendo a eles se traballan en equipo e resoven as pistas que coloques ou lle vaias dicindo xunto con cada obxecto, ata atopar a recompensa final para gañar o xogo todos xuntos. Existen Xincanas de todo tipo de temáticas, do Nadal, de enigmas... adaptadas a cada idade.
- ♥ **Xogos de mesa**, que favorecen o desenvolvemento de múltiples habilidades como poden ser resolución de problemas, a concentración, a capacidade para memorizar ou a creatividade.
- ♥ **Deportes en equipo**
- ♥ **Manualidades do Nadal.**
- ♥ **Comecocos.**
- ♥ **Canto vos coñecedes?** Cun caderno nos que se escriben as respostas a preguntas por parellas, sobre os gustos, o físico, intereses obxectivo final reforzar vos vínculos familiares.
- ♥ **Quen é o máis?** Cun folio co nome de cada participante escrito, cada persoa debe ter un cartel para cada concursante, entón o encargado de formular preguntas que favorezan o ambiente positivo ou con humor relacionado coa vosa familia, por exemplo Quen é o máis gracioso?, o que tes máis paciencia?...
- ♥ **Ver unha peli** adecuada en casa toda a familia con flocos de millo como un día especial en familia. Despois comentar a película, facer preguntas sobre ela, pensar outro final que nos gustaría....
- ♥ **Adiviñar cancións** (reproducir brevemente unha estrofa ou tararea), **películas, contos...**
- ♥ **Debuxar historias** unha maneira excelente de desenvolver o pensamento creativo, contas unha historia, un conto, unha película...e que os nenos deixen voar a súa imaxinación e realicen un debuxo desa historia.

A etapa do Nadal expone como un período ideal para estimular e reforzar a vida familiar, por tanto favorecer uns encontros de calidade xeran sentimentos de pertenza e confianza necesarios en todos os membros da familia.

Por tanto a xestión de emocións en Nadal é esencial, porque será cando máis te rodearás dos que queres e te queren.

(DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN)