

## PAUTAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

- 1) **Identificar as emocións:** temos que guiar as nosas fillas e fillos para que identifiquen as súas emocións. Ex: se perde a un xogo e parece enfadada dicímoslle : que che pasa? Estás enfadada? Así o debemos facer con todas emocións para incluír esta aprendizaxe emocional.
- 2) **Validar as emocións:** temos que amosar que todas as emocións son válidas co fin de que se comuniquen con nós e amosen as súas emocións. Pode ocorrer que haiga nenos que escondan emocións como estar triste ou chorar algo que sin embargo non é tan común nas nenas. Ex: se un neno nos di que que ten medo podemos dicirlle, é normal todas e todos temos medo.
- 3) **Ensinar habilidades de autocontrol:** todas as emocións son válidas pero temos que ensinarlles a autocontrolarse e a expresar as súas emocións correctamente. Ex: se un neno está xogando no parque con outro neno e o segundo lle quita un xoguete e o noso fillo reacciona dandolle un empurrón temos que corrixir esta conduta e explicarlle: Verdade que a ti non che gusta que che peguen, pois aínda que estés molesto non pegamos a outras nenas e nenos.
- 4) **Fomentar a empatía das nosas fillas e fillos:** unha forma eficaz de facelo é a partir do propio exemplo escoitando cando che conte algo, poñendote no seu lugar e recordando o que che pasaba a ti a súa idade, sen vulgar e penda por exemplo en contarlle un problema a túa filla ou fillo.
- 5) **Establecer límites na súa rutina:** é bon poñer normas e límites nunha casa acorde a idade, poucas normas pero precisas. Ex: acostarse as 20.30, lavar os dentes despois de comer... etc.
- 6) **Impulsar a súa autonomía:** hoxe en día existe unha sobreprotección das fillas e fillos o cal non é positivo posto que de maiores poden convertirse en persoas adultas que non soportan a frustración. Temos que ensinarlles a facer algo e despois que o fagan soas e sos. Ex: ensinamoslle a vestirse e que pouco a pouco o vaia facendo soa ou so e valorando positivamente este comportamento.
- 7) **Fomentar a resiliencia:** é preciso que aprendan a afrontar desafíos de forma positiva. Ex: se suspende un exame de matemáticas ten que averiguar cal é o problema. Pode ser que sexa un problema de cálculo, que se perda algún paso do exercicio ou que non estudase o suficiente. Os erros se os identificamos e realizamos un cambio son unha fonte de aprendizaxe continua.
- 8) **Estimular a súa autoestima:** Axudar e motivar a aprender a facer cousas novas ensinandolle o inicio e eloxiando o esforzo.
- 9) **Ser un exemplo:** Amosar como expresar as emocións de forma saudable e como manexar situacións emocionais complexas.