

ANNEX 1: EXERCICIS D'AUTOCONTROL EMOCIONAL PER A NENS I NENES

En aquest document trobareu un resum d'algunes de les estratègies que ajuden els nens i nenes al control emocional quan s'enfaden.



Autocontrol de la ira:

¿Quines emocions o sentiments coneixes?

POR				ALEGRIA
AVORRIMENT				RÀBIA
TRISTESA				ETC.
SORPRESA				

Totes les emocions són normals però algunes no són agradables i, a més, ens poden portar problemes... Saps quines?

Per exemple: LA TRISTESA, LA POR O LA RÀBIA... Per la qual cosa és millor aprendre estratègies per poder-les controlar.

De totes aquestes emocions, en aquest document ens centrarem en el control de la IRA o RÀBIA.

COM HO FAREM?

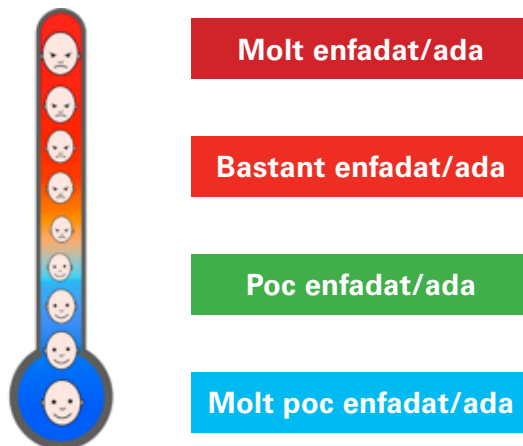
1- ADONAR-ME QUE M'ESTIC ENFADANT AMB L'AJUDA DE LES PISTES DEL COS

Quan estem enfadats ho podem notar al cos, per exemple, d'alguna d'aquestes maneres:

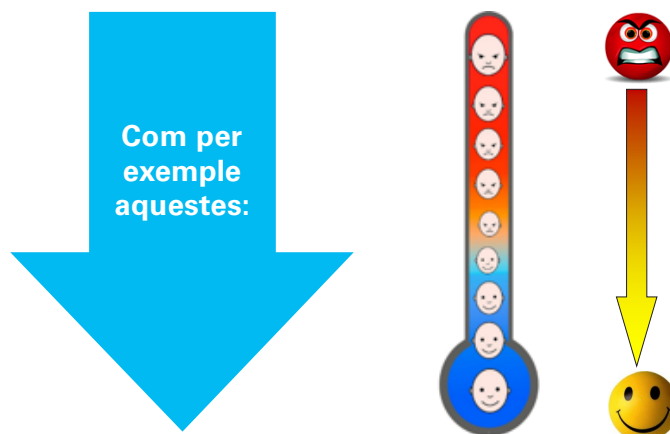
Respirem més ràpid, el cor ens va més de pressa, agafem els objectes amb més força, notem calor a la cara, estrenyem les dents, cridem, etc.



2- VALORAR SI ESTIC POC O MOLT ENFADAT AMB L'AJUDA DEL TERMÒMETRE DE LES EMOCIONS



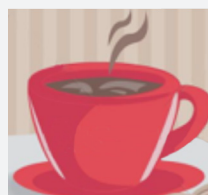
3- BAIXAR LA RÀBIA AMB L'AJUDA D'ALGUNA ESTRATÈGIA DE LES QUE JA CONEC



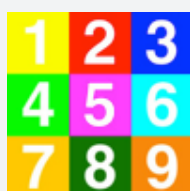
Algunes de les estratègies que puc utilitzar per tranquil·litzar-me:



**FIXAR-ME QUE M'ESTIC ENFADANT,
PARAR I DIR COM EM SENTO**



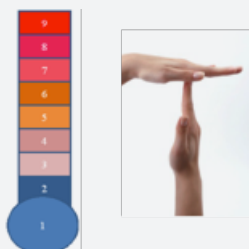
RESPIRAR A POC A POC



COMPTAR FINS A 10 (o fins a on calgui)



FER LA RELAXACIÓ



**TEMPS FORA: PARAR, DIR ON ESTARÉ,
MARXAR I PARLAR DESPRÉS**



**CANVIAR EL PENSAMENT QUE EM FA
ENFADAR**



SI PUC, DIBUIXAR UNA ESTONA



SI PUC, LLEGIR UNA ESTONA



SI PUC, ESCOLTAR MÚSICA



**DONAR-ME ÀNIMS:
AUTOINSTRUCCIONS**



PARLAR AMB ALGÚ



SI PUC, JUGAR UNA ESTONA



RECORDAR UNA COSA DIVERTIDA



FER EL TRUC DE LA TORTUGA

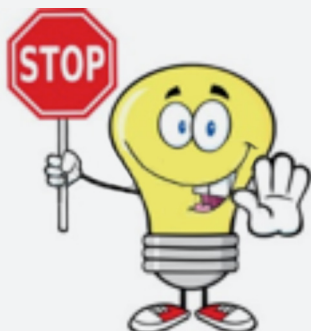


COLPEJAR UN COIXÍ

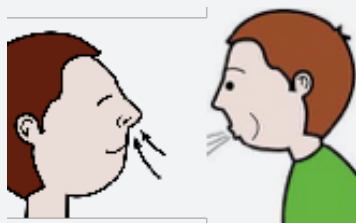


FER RATLLES EN UN PAPER

Targeta recordatori:



**QUAN COMENCI A ENFADAR-ME...
PARARÉ**



**FARÉ 3 RESPIRACIONS PROFUNDES
COMPTANT A POC A POC FINS A 10**

123



**PENSARÉ QUÈ PUC FER EN AQUESTA
SITUACIÓ
I EM DONARÉ ÀNIMS**

“HO ESTIC FENT MOLT BÉ, M’ESTIC CONTROLANT...
ARA MARXARÉ UN MOMENT A RENTAR-ME LA
CARA I EXPLICARÉ PER QUÈ M’HE ENFADAT...”



**HO FAIG I EM FELICITO PER HAVER-ME
CONTROLAT**

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Barcelona, 1 d’abril de 2020

