

GESTIONANDO EMOCIONES (I)

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

Un aprendizaje básico que las personas debemos hacer es el del reconocimiento y gestión de nuestras propias emociones . Las niñas y niños tienen la necesidad de que madres, padres , educadores/as y otros adultos les enseñemos a hacerlo . Pero es algo en lo que parece que no somos muy expertos ... Alguna estrategia que puede ayudarles y ayudarnos ...

ESCRIBIR UN DIARIO DE NUESTRAS EMOCIONES



Proponer a las niñas , niños y adolescentes que puedan tener un diario en el que escribir , dibujar o pintar sobre aquello que durante el día les ha gustado, les ha preocupado, les ha dado miedo, sorpresa, asco , alegría, tristeza ... etc ... es una forma de aprender a expresar los estados de ánimo desde la distancia que da el ponerlo en papel , ya sea con letras o con imágenes . Esa distancia nos permite vivir las emociones con más tranquilidad e incluso buscar alguna solución a lo que nos inquieta sin que nos agobie tanto.

Algo que a veces funciona con una niña pequeña que no deja de llorar y está en plena rabieta es desviar su atención . "Mira , ¡¡¡has visto ese muñeco , qué pasada!! No siempre funciona y no es la mejor de las estrategias , pero , a veces, cuando sentimos que va a llegar un bloqueo emocional importante , es una técnica que podemos probar. Pensar en otra cosa que no nos inquiete y que nos guste .



DISTRAER LA ATENCIÓN HACIA OTRO LADO CUANDO SENTIMOS QUE LLEGA UN BLOQUEO

BUSCAR UN LUGAR DE LA CASA "especial" PARA TRANQUILIZARSE

Proponer al niño que busque un rincón de la casa donde pueda ir cuando se sienta mal, esté enfadado o triste es un recurso más. Se puede proponer a la niña que le dé un nombre a ese lugar (la cueva, la casa, el hospital ...) y que tenga en ese lugar juguetes u objetos que le puedan ayudar a tranquilizarse (por ejemplo , un oso de peluche grande , material para pintar ...) Saber que tenemos un lugar al que ir cuando nos sentimos mal , que hay cosas que podemos hacer en él para distraernos y que a ese lugar puede acercarse alguien protector es una forma también de disminuir el estrés .



USAR ESPEJOS

Usar un espejo para jugar con la niña a poner distintas caras de alegría, tristeza , susto, asco , miedo, sorpresa ... ayuda al niño a reconocer emociones y, también, en momentos de disgusto o angustia ir a un espejo puede ayudarnos a quitar hierro a lo que nos preocupa ya que lo vemos a más distancia .



APRENDER A RELAJARSE



Intentar relajarnos sólo en momentos de agobio , no funciona a no ser que estemos habituados a hacerlo de forma diaria . Se ha descubierto que las personas que meditan más , son más capaces de enfrentarse a problemas y no dejarse llevar por el miedo y la angustia .

Con las niñas , podemos hacer ejercicios sencillos por la noche y por la mañana Por ejemplo , el juego del globo.

Les decimos a las niñas que jugaremos a **SER UN GLOBO**. Les pedimos que imaginen que cada una es un globo que se hincha cuando cogemos aire por la nariz y abrimos los brazos y luego se desinfla echando aire por la boca y cerrando los brazos . Repetimos esto unas cuantas veces , invitándoles a hacerlo muy despacio .

Es **IMPORTANTE** para una buena salud emocional **RECORDAR** a las niñas, niños , adolescentes **SUS VIRTUDES , SUS PUNTOS FUERTES , SUS CONDUCTAS ADECUADAS** , no sólo fijarse en aquello que no es adecuado .