

pont

BUTLLETÍ TRIMESTRAL DE LA COMISSIÓ DE LLARS D'INFANTS D'OLLOT
EN EL MARC DEL CONSELL ESCOLAR MUNICIPAL (CEM) • NOVEMBRE 2004

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL Podem ensenyar els nostres fills a ser feliços?

La felicitat dels fills va lligada a la intel·ligència emocional, aptitud necessària per aprendre a manejar les emocions negatives i viure bé. Podem, els pares i mares, ensenyar els fills a tenir més intel·ligència emocional? En definitiva, podem ensenyar-los a ser feliços? I si no són feliços, en som nosaltres els culpables? Aquest és un dels temes més polèmics de l'època actual: què podem fer perquè els nostres fills tinguin més intel·ligència emocional i siguin més feliços?

Què és la intel·ligència emocional?

Actualment donem el nom d'intel·ligència emocional a una aptitud vital bàsica, que ha existit tota la vida, i que sabem que unes persones tenen més que unes altres. La intel·ligència emocional és la capacitat que tenen les persones per manejar els seus impulsos emocionals, comprendre els sentiments més profunds dels seus semblants i tenir relacions personals satisfactòries.

El que és nou, el que els últims estudis ens diuen és que aquesta aptitud no és només fruit de l'herència i la casualitat, sinó que és una aptitud que pot anar millorant tota la vida, que es pot aprendre i ensenyar. Tothom pot millorar la seva intel·ligència emocional si s'ho proposa i s'hi dedica. Per tant, les persones poden proposar-se aprendre a manejar millor les pròpies emocions negatives i així ser més feliços.

Com es pot ensenyar intel·ligència emocional. Ensenyar els fills a ser feliços

Hi ha moltes maneres d'entendre la felicitat i cada persona serà feliç amb coses diferents. Com podem contribuir a la felicitat i l'aprenentatge emocional dels fills? Ajudant-los a conèixer-se a si mateixos: que s'acceptin com són i que aprenguin a identificar les coses que els fan feliços i les que no.

Permetent-los sentir totes les emocions i ajudant-los a reconèixer les emocions pròpies i les dels altres. Les emocions sempre són veritat: tenir por, estar enfadat, o trist, pot ser desagradable, però és real. I hem de permetre que els fills identifiquin en cada cas l'emoció que estan sentint perquè puguin aprendre com manejar-la en cada cas.

Reconeixent-los les seves qualitats, ajudant-los a formar-se una bona imatge de si mateixos, felicitant-los per les coses que fan bé (i no només renyant-los per les que fan malament) i animant-los a superar-se.

Donant exemple amb la pròpia felicitat. Sobretot ensenyem els fills amb l'exemple, en totes les àrees. Podem ensenyar-los a ser ordenats si nosaltres som desordenats, per exemple? Per tant, per ensenyar els fills a ser feliços, els pares i mares tenim el compromís de ser feliços; si els fills veuen la nostra infelicitat, no podran tenir un model de com ser feliç.

Fins a quin punt els pares i mares són responsables de la felicitat dels fills?

Els pares i mares som responsables de la nostra felicitat i si millorem la nostra qualitat de vida emocional podrem educar fills més feliços. Però no som els culpables de tot el que passa als fills. No som els culpables de no saber-ne més del que en sabem; i no som culpables de no poder donar una vida millor als nostres fills. La nostra responsabilitat és fer el que podem i el que sabem; i, per sort, avui tenim molta més informació i ajuda de la que tenien els nostres avantpassats per fer un pas més cap a la felicitat i la intel·ligència emocional.

Marta Albaladejo
Entrenadora personal (coach), especialista en comunicació interpersonal (www.martalbaladejo.com)

A què juguem?*

*Guia per al cosum responsables de joguines.
Centre de Recerca i Informació en Consum. Xarxa de Consum Solidari.
Icària Editorial. 1a edició, desembre 1998.

CARACTERÍSTIQUES FÍSQUES I PSÍQUIQUES	JOCS I JOGUINES QUE NECESSITEN
<p>0 a 6 mesos</p> <p>DESENVOLUPAMENT SENSORIAL Oïda: s'interessen per les veus familiars, localitzen la font sonora. Vista: segueixen objectes amb la vista. Tacte: els agrada tocar, agafar coses, mossegar-les.</p> <p>DESENVOLUPAMENT DEL LENGUATGE Escolten amb atenció i responen amb sons imitatius.</p> <p>DESENVOLUPAMENT MOTOR Evolucionen cap a moviments voluntaris: seuen, salten, agafen.</p> <p>DESENVOLUPAMENT SOCIAL Reconeixen les persones, expressen necessitats a través del plor, somriure.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sonall · Joguines que fan soroll al pressionar-les o mossegar-les · Mòbil musical · Ninos i objectes de goma · Ninos de drap · Trapezi · Claus de colors · Saltamartí
<p>De 7 a 12 mesos</p> <p>DESENVOLUPAMENT SENSORIAL Procés de maduració dels sentits, exploren, busquen i amaguen objectes.</p> <p>DESENVOLUPAMENT DEL LENGUATGE Apareixen les primeres paraules.</p> <p>DESENVOLUPAMENT MOTOR Van de quatre grapes, s'arrossequen, fan les primeres passes, s'asseuen.</p> <p>DESENVOLUPAMENT SOCIAL Comencen a memoritzar esdeveniments. Formen conceptes simples. Es reconeixen a sí mateixos, reconeixen familiars, s'incomoden amb els estranys.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Joguines que facin soroll, mòbils · Pilotes que es puguin agafar · Ninos de peluix i de roba · Pots transparents per ficar-hi coses · Materials que surin a l'aigua · Pilotes toves · Mirall irrompible · Panera dels tresors
<p>De 13 a 18 mesos</p> <p>DESENVOLUPAMENT SENSORIAL Aprenen la interacció amb el medi a través dels sentits i el moviment.</p> <p>DESENVOLUPAMENT DEL LENGUATGE Frases curtes usades per expressar les seves necessitats corporals.</p> <p>DESENVOLUPAMENT MOTOR Caminen sols, cauen, s'enfilen, experimenten amb objectes.</p> <p>DESENVOLUPAMENT SOCIAL Imiten accions dels adults. Fort sentit de la possessió. Comencen a aparèixer amics. Comencen a entendre el que els adults volen però no controlen les seves accions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Mirall irrompible (fins 4-5 anys) · Capsa de diferents objectes i materials per experimentar · Capses o ninos amb música · Joguines per empenyer · Pales i galledes · Joguines o pots per encaixar · Joguines o pots per cargolar · Papers, robes...
<p>De 19 a 24 mesos</p> <p>DESENVOLUPAMENT DEL LENGUATGE Comprenen i parlen més.</p> <p>DESENVOLUPAMENT MOTOR Pugen i baixen escales, llencen pilotes amb les mans, construeixen torres.</p> <p>DESENVOLUPAMENT SOCIAL Coneixement de la identitat sexual i gènere. Col·laboren al vestir-se, control d'esfínters. Necessitat i dependència de la mare en coexistència amb la necessitat d'autonomia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Capsa de música · Capsa amb diferents objectes i materials per experimentar · Paper gros per a pintura de dits · Fireta, carrets · Telèfons · Construccions grans · Animals de fusta
<p>De 2 a 3 anys</p> <p>DESENVOLUPAMENT DEL LENGUATGE Comprenen i utilitzen oracions senzilles. Ús freqüent del no. Preguntes.</p> <p>DESENVOLUPAMENT MOTOR Autonomia de moviments (pujar, baixar, córrer...). Desenvolupament de la motricitat fina.</p> <p>DESENVOLUPAMENT SOCIAL Progressiva autonomia en l'adquisició d'hàbits. Coneixement de la identitat sexual. Reproduïxen escenes familiars.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Instruments musicals · Contes amb imatges · Joguines amb moviment · Carretons · Pales i galledes · Encaixos, torres · Boles grans, peces per enfilar · Pintures · Material per joc simbòlic: cuineta, cotxets, nines, fira, roba de disfressa, titelles...

Conversa, cançons, contes i jocs amb els adults