

psicologia:

Així com un arbre es veu afectat per la qualitat de l'aire, l'aigua i el sòl en el seu mitjà, la salut emocional dels nens està determinada per la qualitat de les relacions íntimes que els envolten.

L'enuig, l'enveja, la tristesa i la frustració són sentiments que emergeixen en els infants de manera natural. Ajudar-los a aprendre a bregar amb les emocions en una forma que promogui la salut tant física com mental és treball de famíliars i educadors.

Qui ajuda els infants a posar nom a les seves emocions o sentiments, els està ensenyant una valuosa habilitat per a tota la vida. Frequentment, als nens els falta vocabulari bàsic necessari per manejar el que senten, ja sigui gelosia, ressentiment, por o preocupació. Els pares o mestres que diuen a un nen que està plorant a llàgrima viva alguna cosa com "Et sents trist, no és cert?", o a un nen enmig d'una rabieta "Veig que et sents enutjat", compleixen una tasca molt important. Quan s'ajuda un nen a anomenar els seus sentiments, no solament se l'ajuda a comprendre les seves emocions, sinó que se l'ajuda a calmar el sistema nerviós i a recuperar-se de situacions frustrants més ràpidament.

L'acte d'anomenar una emoció té un efecte calmant en el sistema nerviós, cosa que ens pot ajudar a recuperar-nos més ràpid en una situació d'estrès o de tensió emocional. La raó per la qual això ocorre encara no està clara, però alguns científics creuen que té a veure amb l'estructura del cervell i la manera com es processen les emocions.



Qui ajuda els infants a posar nom a les seves emocions o sentiments, els està ensenyant una valuosa habilitat per a tota la vida

En el cervell hi ha algunes àrees que són primordialment responsables de processar les emocions i altres àrees que ho són del maneig del pensament lògic i del llenguatge. L'expressió verbal d'una emoció activa l'àrea de llenguatge en el costat esquerre del cervell, el qual també es relaciona amb la lògica i altres tipus de pensament a un nivell avançat. Quan s'anomena una emoció, s'estimulen les cèl·lules nervioses en aquesta àrea, la qual cosa pot activar connexions entre l'àrea "lògica" i les àrees de processament d'emocions. Quan s'activen aquestes connexions, s'ajuda el nen a pensar sobre l'emoció de forma diferent, i això té com a resultat un efecte calmant.

Classificar les emocions és un pas important. Els infants amb una bona salut emocional experimenten un desenvolupament personal que els permet enfrontar-se millor als reptes que els planteja la vida, ja que tenen més confiança en si mateixos i saben relacionar-se millor amb el seu entorn natural i social. Encara que clas-

La salut emocional dels infants i adolescents

sificar les emocions pot semblar una cosa senzilla, algunes vegades no ho és. Igual que els adults, els nens poden experimentar emocions mixtes. Un nen la mare del qual estigui embarrassada pot sentir-se emocionat per l'arribada d'un nou membre a la família, però també pot sentir-se inquiet sobre la manera com la vida canviarà a casa seva. L'exploració de l'àmbit total de les emocions tranquil·litza el nen quan aquest comprèn que és normal experimentar sentiments que es contradiuen entre si.

S'han de començar a treballar les emocions des de la infància, fins i tot abans que el nen comenci a parlar, però sempre abstenint-nos de dir-li què és el que ha de sentir i essent conscients que les nostres pròpies emocions serveixen de model a imitar.

Els docents hem de veure les arrencades emocionals dels alumnes com una oportunitat per a una vinculació afectiva i d'ensenyament, en lloc

de només com un problema més que necessita ser solucionat; aquest és un canvi d'actitud que constitueix el centre mateix de voler formar la intel·ligència emocional del nen. Veure els moments emocionals com a oportunitats i no com a càrregues no és una actitud que es doni naturalment en tots els docents. Tots estem programats per bregar amb les emocions d'una manera diferent. Alguns docents tendeixen a despreocupar-se pels sentiments dels seus alumnes i els veuen com una mica simples i sense importància, mentre que altres creuen que les emocions negatives com la tristesa o la ira són perilloses o nocives i tracten d'ajudar el nen a desfer-se d'elles tan aviat com sigui possible, reemplaçant-les amb sentiments més positius i alegres. A uns altres, l'expressió de les emocions els incomoda i tractaran d'evitar o ignorar els sentiments dels seus alumnes, recorrent a suborns o amenaces per controlar el seu comportament emocional. Aquests enfocaments realment poden fer més mal que bé.



S'han de començar a treballar les emocions des de la infància, fins i tot abans que el nen comenci a parlar



Les emocions, incloent les negatives, no s'han d'ignorar o desatendre; són part normal d'una persona feliç, saludable i completa.

Com a docents, convé que tinguem en compte els consells següents:

- Estiguem al cas de les emocions dels nostres alumnes al llarg del dia, de manera que puguem reconèixer quan se senten alterats, tristos o feliços.
- No descartem les emocions d'un nen com a insignificants o ximples; òbviament, són de gran importància per a ells.
- No ignorem ni evitem les emocions dels nostres alumnes; al contrari, tractem de reconèixer-les i explorar-les d'una manera pacient i afectuosa.

tint.

- Ajudem-los a pensar en solucions a la situació i deixem-los suggerir les seves pròpies idees.

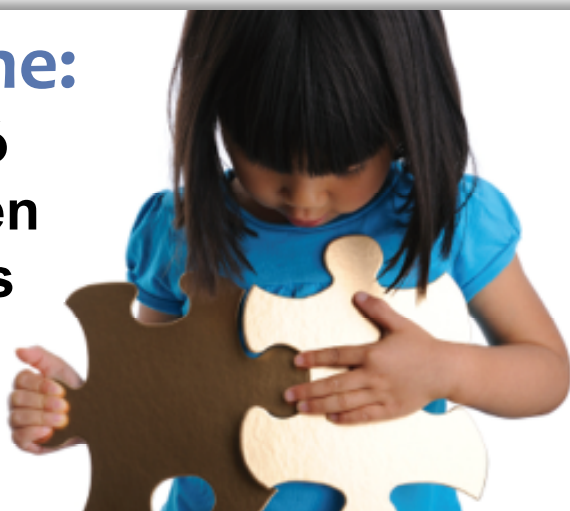
Els nens que desenvolupen una salut emocional forta estaran més ben preparats per bregar amb dificultats i relacions en la seva adolescència i la seva adultesa. Els nens emocionalment intel·ligents són més capaços d'adaptar-se a les diferents situacions socials que experimenten a mesura que van creixent.

Rosa López

Professora i psicopedagoga experta en PNL
rosa.lopez@prisma.cat

formació on-line: PNL: Programació Neurolingüística en Entorns Educatius

Aprendre a identificar els processos de pensament i aprenentatge propis i dels altres i conèixer les principals tècniques de PNL aplicades dins l'entorn escolar.



www.prisma.cat

PrisMa
formació psicopedagògica