

Bloc	Concepte	Docents	Família
<p>Autoestima</p>	<p><i>L'autoestima és l'avaluació que cadascú fa del concepte que té d'ell mateix i hi intervenen factors biològics, socials i emocionals. Això genera un ventall de sentiments sobre cadascú, que poden ser positius o negatius. Ningú neix amb aquests sentiments sinó que els anem construint al llarg de tota la nostra vida(Carpena, 1998/99:11).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir en compte les diferents autoestimes dels alumnes (alta i baixa) sense oblidar els que presenten una bona autoestima. - Saber regular la pròpia autoestima. - Crear un clima de treball on els alumnes es sentin segurs, eliminant les etiquetes i la sobreprotecció, acceptant als alumnes tal i com són. - Assignar responsabilitats segons les capacitats de cadascú. - Fomentar el treball en equip, el diàleg, el consens, l'autonomia i l'adquisició d'habilitats socials. - Si l'alumnat té una alta autoestima, serà necessari establir uns límits, ignorant i potenciant la reflexió en els moments de crisis un cop s'hagi calmat. - Si l'alumnat té una baixa autoestima, serà necessari motivar-lo constantment aprofitant les seves capacitats, confiar en 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar un clima segur a casa, de tolerància i de respecte. - Definir normes de conducta i de convivència clares, fomentant la negociació. Per exemple, és molt positiu assignar responsabilitat domèstiques, compartint-les. - Practicar l'escolta activa entre els membres de la família. - Celebrar els èxits. - No sobre protegir, però tampoc ser excessivament autoritaris. - Acceptar al nostre fill tal i com és (sobretot si té alguna dificultat), amb els seus defectes i virtuts, i evitar les comparacions entre germans. - Interessar-se pel fill o filla (parlar sobre com ha anat el dia, ajudar-lo a fer els deures, etc.).

		ell i demostrar-li, etc.	
Gestió d'emocions i sentiments	Un alumne serà capaç de gestionar les seves emocions i sentiments si ha treballat la intel·ligència emocional (autocontrol de les emocions, capacitat d'anàlisi d'aquestes, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar amb els infants, encara que sigui amb situacions hipotètiques, com podem actuar en diferents situacions. - Fomentar una comunicació assertiva dins l'aula. - Realitzar les interaccions mestres/alumnes i alumnes/alumnes en l'ambient més positiu possible. - Donar exemple als alumnes, malgrat estar sotmesos a situacions difícils. 	<ul style="list-style-type: none"> - No negar ni les emocions ni els sentiments. - Preguntar als fills com es senten en les diferents situacions conflictives que es puguin viure, ajudant-los a expressar-se. - Identificar els sentiments i les emocions. - Practicar l'escolta activa. - Intercanviar emocions i sentiments diàriament: tant pares com fills poden explicar com es senten. - Ser conscient de que, com a pares, són un model per a l'infant i, per tant, donar exemple. - En cap cas recórrer al xantatge emocional.
Empatia	<i>És la capacitat personal de connectar, respectuosament i de forma sincera, amb els sentiments i emocions d'una altra persona i de</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>“Únicament es pot ensenyar empatia amb empatia” (Carpena, 2006: 140).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ser empàtics entre el pare i la mare. - Fer l'esforç d'entendre el fill i el seu punt de vista.

	<p><i>comprendre'n els arguments i punts de vista. Empatia vol dir saber posar-se al lloc d'un altre, però tampoc es tracta d'estar d'acord en tot amb un altre i perdre la pròpia identitat</i>(Carpena, 2006: 131).</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Evitar la negació i la sobreprotecció en excés. Cap dels dos extrems es bo. - Repartir responsabilitats. - Transmetre des de petits que tots comptem. - Tractar per igual als germans (siguin o no del mateix gènere).
<p>Resolució de conflictes</p>	<p>Un conflicte és “<i>la discrepància entre els interessos de dues o més parts. Els conflictes formen part de la nostra vida i són motor de canvi i de creixement personal</i>”(Carpena,1998/99: 85).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar els conflictes des de bases reals (coses que hagin passat a l'aula o a l'escola) i bases irreal (situacions imaginàries), identificant l'origen i establint solucions. - Seguir l'enfocament constructivista, entenent el conflicte com a pedagògic i treballant la resolució de conflictes amb els alumnes. - Ser autoritari si és necessari (en els conflictes greus). - Evitar els sermons. - Preguntar a ambdós afectats com es senten. - Cercar una solució conjunta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Donar entendre al fill o filla que se l'accepta tal i com és. - Evitar les culpabilitzacions. - Raonar amb el fill o filla sobre la situació on s'ha equivocat. - Potenciar el diàleg i la comunicació. - Cercar una solució que ens agradi a tots. - Evitar situacions injustes. - Seguir cinc passes: calmar-se (fills i pares), parlar dels sentiments (ambdues parts), plantejar diferents situacions, elegir la millor solució i parlar de com s'aplicarà la solució.

		<ul style="list-style-type: none">- Establir el què s'ha de complir i les conseqüències de no complir el que s'ha acordat.- Evitar el diàleg quan l'alumne estigui alterat.	
--	--	--	--

Bibliografia:

- Carpena, A. (1998/99). *Habilitats socials i educació de valors des de l'acció tutorial*. Terrassa. Recuperat el 3 d'abril de 2014, de: <http://www.xtec.cat/sgfp/llicencies/199899/memories/acarpena.pdf>
- Carpena, A. (2006). *Educació Socioemocional primària*. Vic: Eumo.