

ADIMEN EMOZIONALA



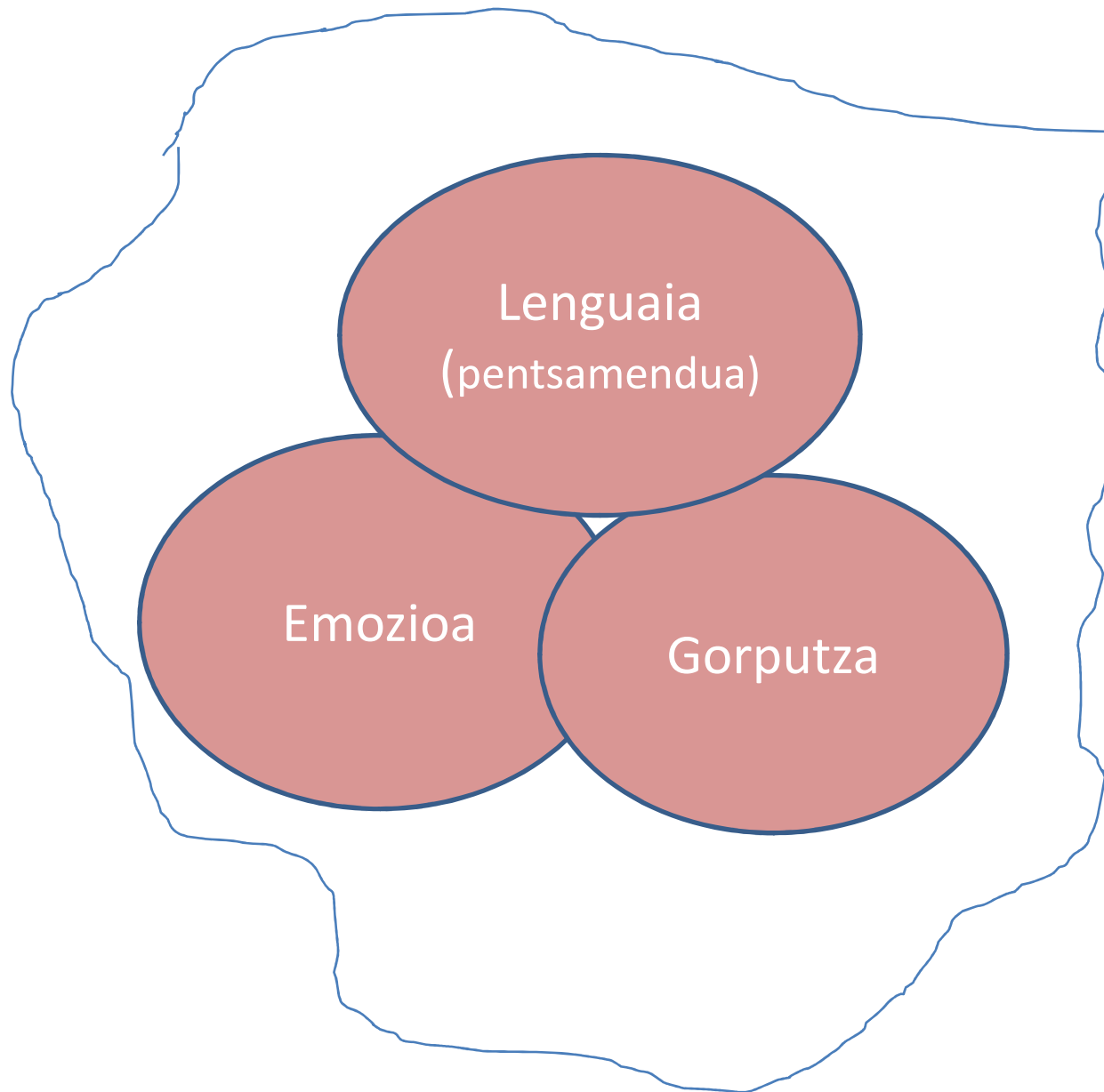
Gure seme-alaben garapenerako espazio
emozional egokia sortzen...

Pertsona osotasunean



norgara

www.norgara.com



Pentsamenduaren/lenguaiaren eta emozioaren harremana/lotura

Zer da adimen emozionala?...

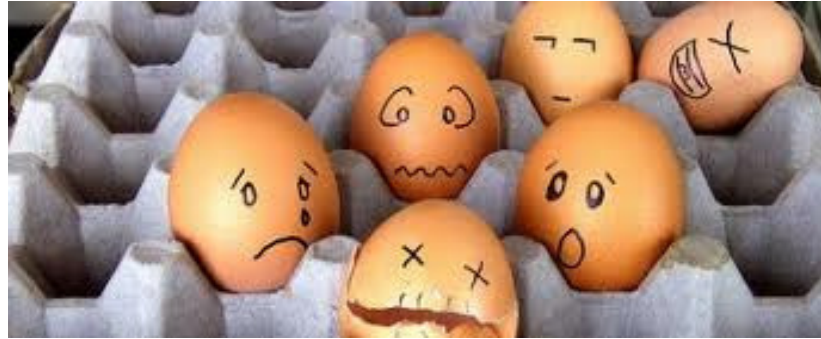


Emozioak antzeman, onartu, erabili eta adierazteko gaitasuna helburu egokigarriaz erabiliz

Gure ALIATUAK bihurtu

- ✓ **Emozioen konzientzia:** norberaren eta besteen emozioak identifikatu.
- ✓ **Emozioa ulertzeko gaitasuna:** emozioei izena jarri. Zer emozio da? zer funtzio du?
- ✓ **Onarpena:** emozioak bizi, saihestu gabe, aliatuak bihurtu, Sentimendu atsegina eta desatseginetara irekia egon.
- ✓ **Erregulazioa:** emozioa kudeatu testuinguruaren arabera

Eta Zer dira emozioak?...



Energiak: e-motion

Kausa zehatz baten aurrean gertatzen dira automatikoki eta beraien iraupena motza da.

Mezu eta funtzio bat daukate, adaptatiboak dira.

Ezin dira saihestu

Emozioak etengabe dauzkagu

Pertsona bakoitzak bere “errepertorio” emozionala du

Non daude emozioak, nola dakit zein emozio sentitzen ari naizen, non sentitzen ditugu?...

Emozioen konzientzia hartu,

Zertarako balio dute emozioak?

Emozioak ulertu: balio adaptatiboa ulertu eta emozio ezberdinei izena jarri

Nola bizi ditut nire emozioak? zein da nire “errepertorio” emozionala?

Emozio guztiak onartu eta bizi

Nola kudeatzen dut nire energia emozionala?

Erreakzioatu (erantzun automatikoa)
egoeraren arabera)



Erantzun (erantzun egokiena aukeratu)

Haurren garapenerako espazio emozional egokia sortzen

*Gurasoak eredu egokia izan . Hurrek batez ere imitazioz ikasten dute



✓ **Konzientzia:** Norberaren eta haurraren emozioz hitzegi: bizipen emozionalak partekatu, emozioei izena jarri..

✓ **Onarpena:**

1. **Dagoen emozioa onartu**(norberarena eta haurrarena), berdin dio zein emozioa den.
2. Bizitzen ari den emozioaren zentzu adaptatiboa identifikatu
3. Norberaren emozioen ardura hartu. Nire emozioak nireak dira. Pertsonak egoera berdin batean emozio ezberdinak izan ditzakete.

✓ **Bizipena:**Emozio deserosoen aurrean naturaltasunez lagundu haurrari, ez saiheztu: “ez egon triste...” Laguntza emozionala= “zure emozioa legitimatzen dut eta hemen nago”

✓ **Erregulazioa:** Nire emozioak erregulatu eta haurrari bere emozioa erregulatzen lagundu



norgara

www.norgara.com

Adimen emozionala eta gure seme- alabekiko eragina/onurak

Norberaren autoezagutza
eta onarpena

Automotibazioa
eta autoestimua



Nortasuna eraikitzeko oinarri
boteretsua eta osasungarria

Gertakizunei eta gatazkei aurre egiteko
gaitasun handiagoa

Emozio bideratzaileekin konektatzeko gaitasuna

Arazoak konpontzeko eta helburuak
lortzeko ekintza aukera zabalagoa

Frustrazioaren
kudeaketarako gaitasuna

Komunikazioaren
hobekuntza

Harreman sozialetarako
gaitasun handiagoa

Mila esker

