Com es poden regular les emocions des dels sentiments?

written by Elísabet Gómez | 18 de May de 2023



Sovint debatem, preguntem, indaguem sobre com ajudar els xiquets i les xiquetes a regular les seues emocions, és a dir, les respostes inconscients als estímuls que reben. I en estos diàlegs, tant fora com dins de l'entorn escolar, ix a la llum el control de les emocions com una cosa que ens preocupa abordar, perquè moltes vegades no se sap ben bé com actuar davant de certes respostes, sobretot si són agressives, desmesurades o inadequades.

Així doncs, diversitat de programes ens vénen a dir com treballar les emocions, però no tots ells són efectius, perquè no estan basats en evidències. Depenent de en quins aspectes es pose el focus, a què se li done valor, en què es fonamenten, estarem afavorint o no el control real i transformador d'estes emocions.

L'evidència ens diu que **el control de les emocions proporciona benestar i que per tal d'aconseguir-ho cal treballar des del que sí que és conscient, és a dir, des dels sentiments**: l'amor, l'amistat, la solidaritat, la companyonia, la felicitat, etcètera. Estos sentiments són la clau que afavoreix la construcció d'espais de convivència molt més segurs, lliures i divertits. El fet de

vivenciar-los en la feina diària farà que ens arriben tan endins que no quede espai per a estes respostes emocionals descontrolades a les quals em referia anteriorment. D'esta manera, el diàleg és la via que permet compartir idees, pensaments i sentiments.

Les evidències ens indiquen que no cal treballar l'educació emocional separada de l'aprenentatge; per això les actuacions educatives d'èxit són una forma ideal de poder aconseguir que l'alumnat aprenga matemàtiques alhora que ser solidaris i crear amistats. En concret, el model dialògic de convivència i el club de valents violència zero permeten treballar els sentiments de manera profunda i comunitària i rebutjar les reaccions irracionals i agressives, aconseguint una educació emocional de qualitat.

Per exemple, imaginem una situació al pati d'un centre educatiu, en què estan jugant (bàsquet, escacs, futbol…); algú falla o se li indica que s'ha saltat una regla, i ve un moment en què es pot desencadenar una reacció violenta. Les interaccions dialògiques (que haja tingut en el passat o que tinga en aquell mateix moment) són claus per a regular el comportament. Recordar que al grup es rebutja la violència, tenir entrenades un altre tipus de respostes anteriorment, una mirada que et recorde aquella conversa en què els amics i amigues t'explicaven què pots fer en estos casos o saber que tenen més èxit les persones que responen de manera no violenta… són claus per a regular les respostes inconscients.

Amb este exemple, podem vore com docents, familiars i amistats tenim la possibilitat facilitar diàlegs i espais que asseguren les relacions interpersonals basades en el respecte, la confiança, el benestar i el bon tracte, per a poder construir entre tots i totes una societat més justa,

honesta i lliure, on la valentia i l’amor siguen la bandera que tots i totes vulguem hissar.

[Foto de iStock]