

EDUCACIÓ EMOCIONAL

OBJECTIUS

L'objectiu principal d'aquesta activitat extraescolar és fomentar el desenvolupament de la intel·ligència emocional dels infants a partir de dinàmiques vivencials, jocs cooperatius i propostes creatives que els ajudin a conèixer-se millor, expressar les seves emocions, relacionar-se de manera respectuosa i desenvolupar estratègies per al seu benestar personal i social.

Bloc 1: Coneixement i gestió emocional

- Identificació i expressió de les emocions.
- Autoconeixement
- Regulació emocional i estratègies de calma
- Empatia i escolta activa
- Motivació i actitud positiva

L'objectiu d'aquest primer bloc és desenvolupar la intel·ligència emocional dels infants, per entendre i gestionar correctament les pròpies emocions i entendre les dels altres.

Bloc 2: Autoestima i benestar personal

- Identificar inseguretats i fortaleces de cada participant
- Gestió de la vergonya i la por d'equivocar-se
- Autenticitat i confiança en un mateix
- Autonomia emocional i presa de decisions
- Hàbits de benestar i autocura

L'objectiu d'aquest segon bloc és reforçar l'autoestima dels infants, així com la seva capacitat per prendre decisions de forma conscient.

Bloc 3: Relacions i convivència

- Habilitats socials i comunicació assertiva
- Límits personals i respecte mutu
- Tipus de relacions: sanes i tòxiques
- Resolució de conflictes
- Prevenció de l'assetjament escolar (bullying)

L'objectiu del tercer bloc és fomentar les relacions positives basades en el respecte, la comunicació i la gestió dels conflictes.

Bloc 4: Afectivitat i corporalitat

- Dubtes i inquietuds
- Diversitat familiar, d'identitat i de gènere.
- Zones íntimes, privacitat i límits.
- Canvis corporals en la pubertat i emocions associades
- Plaer, benestar i espais segurs
- Afecte, amor i la cura en les relacions

L'objectiu d'aquest últim bloc és oferir un espai segur on poder aprendre i preguntar sobre l'educació sexoafectiva, per afavorir una vivència sana del cos i de les relacions.

Durant el desenvolupament del curs es treballaran els temes exposats en els blocs anteriors. Tot i això, aquests seran adaptats als infants i al grup, en funció de les necessitats observades individualment, podent dedicar més sessions en algunes àrees.

DESTINATARIS

Nens i nenes de l'escola. Els grups seran formats entre 6 i 10 participants, adaptats a les edats:

- 1r – 3r d'educació primària
- 4t – 6è d'educació primària

Els blocs temàtics seran adaptats a les edats de cada grup.

METODOLOGIA

El curs és eminentment pràctic, on els infants jugaran, representaran escenes i deixaran volar la seva creativitat. Des d'aquest escenari, podrem reflexionar i aprendre els conceptes i els podrem practicar.

Les sessions seran dinamitzades per una psicòloga del centre Espiral.