

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL FAMILIAR, 6-12 ANYS

En l'etapa que va dels 6 als 12 anys, la teva filla o fill experimenta un creixement no només físic i intel·lectual, sinó també emocional. Passa de la infància primerenca a la preadolescència, un període en què les seves relacions socials es tornen més complexes, la seva identitat comença a definir-se amb més claredat i la gestió de les emocions esdevé un repte diari.

L'acompanyament emocional familiar en aquesta etapa consisteix a crear un espai segur i de validació on els infants puguin expressar les seves emocions lliurement sense ser jutjats, alhora que se'ls ensenyen estratègies efectives de regulació. Aquest acompanyament es fonamenta en tres aspectes: validació i connexió, modelatge i entrenament.



Validació i connexió

Aquesta és la fase d'acollida de l'emoció. Consisteix a fer saber a l'infant que el que sent és normal i acceptable. Cal evitar frases com «no n'hi ha per a tant», «els infants grans no ploren» o «ja se t'arreglarà tot d'una». Això invalida i talla la comunicació.

Punto clave	En qué consiste	Ejemplo práctico
Escolta activa i sense judicis	Oferir tota l'atenció, sense interrompre, minimitzar ni cercar solucions immediates.	«T'escolt. Explica'm què ha passat amb el teu amic. Sembla que estàs realment trist per això.»
Nomenar i legitimar	Ajudar-los a posar nom a l'emoció i assegurar-li que és vàlida. Separar l'emoció del comportament.	«Veig que estàs molt frustrat o frustrada perquè no et surt l'exercici. És normal sentir frustració quan una cosa costa. El sentiment és vàlid.»
Empatia i sintonització	Mostrar que comprenem (o que intentam comprendre) la seva perspectiva, fins i tot si no hi estam d'acord.	«Entenc que et faci ràbia que la teva germana agafi les teves coses sense permís.»





Modelatge

Els infants imiten el que veuen, aprenen a partir del vostre comportament emocional.

Punto clave	En qué consiste	Ejemplo práctico
Expressar les pròpies emocions	Verbalitzar de manera adequada com et sents i què faràs per gestionar-ho.	Quan et sentis estressat o estressada: «Avui estic molt nerviós o nerviosa per la feina. Necessit fer cinc respiracions profundes per calmar-me una mica abans de preparar el sopar».
Disculpar-se i reparar	Reconèixer els propis errors emocionals (alçar la veu, reaccionar malament) i demanar disculpes.	Després d'una discussió: «M'he enfadat molt i t'he cridat. Això no ha estat bé i et deman disculpes. Una altra vegada ho faré més bé.»
Resoldre conflictes de forma constructiva	Mostrar com es dialoga, es negocia o se cerca un punt intermedi amb la parella o altres familiars.	Mostrar com es pacta l'ús d'un joc, en lloc de cridar perquè no hi jugui.



Entrenament i regulació

Un cop l'emoció ha estat validada, arriba el moment d'ensenyar als infants què fer-hi. Aquesta és la fase en què es construeixen les eines d'autocontrol.

Punto clave	En qué consiste	Ejemplo práctico
Ensenyar estratègies de calma	Proporcionar alternatives físiques per canalitzar la tensió (respiració, moviment, aïllament).	«Ja he vist que tens molta ràbia. Què necessites fer ara? Vols anar a la teva habitació a estrènyer el coixí un moment?, o ballar o escoltar música?»
Establir límits de comportament	L'emoció és acceptable, el comportament no sempre ho és.	«Sé que tens molta ràbia, però no està permès pegar a la taula. Podem copejar un coixí o dibuixar el teu enuig amb colors molt foscs».
Promoure la resolució de problemes	Quan la situació ja s'ha tranquil·litzat cal analitzar-la i cercar solucions per al futur.	Després de la crisi: «Què podríem fer la pròxima vegada que et sentis així amb el teu germà?»





Gestió de situacions que provoquen malestar emocional

Malestar emocional	Estratègies d'acompanyament
La frustració davant l'error Es comparen amb altres infants i poden sentir vergonya o ràbia quan no surten les coses.	Fomentar la mentalitat de creixement Canviar «no puc fer-ho» per «encara no puc fer-ho». Celebrar l'esforç més que no el resultat.
Conflictes socials Baralles amb amigats, exclusió o petits drames al pati.	Deixar que intentin resoldre els seus propis conflictes Proporcionar eines de negociació i d'escolta.
Ansietat Davant els exàmens, activitats noves o l'autoexigència.	Ensenyar tècniques de relaxació Respiracions diafragmàtiques senzilles, repetir unes quantes vegades una paraula, com, per exemple «pau».



En l'apart de recusos, trobareu una sèries d'infografies elaborades pel Institut de Convivència i Èxit Escolar (Convivèxit) amb l'objectiu de facilitar eines útils per millorar la comunicació amb els teus fills i filles i activitats que es poden realitzar a casa relacionades amb el benestar emocional.

- Com comunicar-nos amb els nostres fills i filles a l'etapa de primària.
- Claus comunicatives per parlar amb infants.
- Què convé evitar?
- Activitats que es poden fer a casa amb relació al benestar emocional.