

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL FAMILIAR, 3-6 ANYS

L'etapa dels 3 als 6 anys és un moment clau en el desenvolupament emocional dels infants. En aquest període, comencen a reconèixer les seves emocions, però encara necessiten molt de suport per entendre-les i regular-les. L'acompanyament emocional de la família, basat en l'afecte, l'escolta, l'exemple i el respecte, és clau perquè creixin segurs, confiats i emocionalment equilibrats.



Crear un ambient segur i afectuós

Els infants necessiten sentir-se estimats, protegits, escoltats i acceptats. Cal mostrar afecte cada dia (abraçades, paraules boniques) i dedicar-los temps de qualitat.



Ajudar a reconèixer les emocions

Quan l'infant està enfadat, trist o content, la família pot ajudar-lo dient frases com: «Veig que estàs trist» o «Pareix que estàs molt content». Això els ajuda a identificar què senten i a expressar-ho millor.



Escoltar amb respecte, sense jutjar

Prestar atenció al que expliquen, no ridiculitzar ni minimitzar els seus sentiments i fer-los sentir compresos. Frases com «això no és res» poden fer que se senti incomprès. En canvi, val més dir: «Entenc que això t'hagi fet sentir malament».



Ser un bon exemple emocional

Els infants aprenen molt observant les persones adultes. Si veuen com la família expressa les emocions amb calma, parla dels seus sentiments i resol els conflictes de manera respectuosa, aprendran a fer-ho igual.



Posar límits amb afecte

Els límits ajuden els infants a sentir-se segurs. Les normes han de ser clares i adaptades a l'edat. Acompanyar les rebequeries amb paciència, explicar què es pot fer i què no, i oferir alternatives, ajuda a regular més bé les emocions.



Ajudar-se de jocs, contes i rutines

El joc els ajuda a expressar emocions, els contes els permeten entendre situacions emocionals i les rutines els donen seguretat, estabilitat i tranquil·litat.