

Límits AMB amor, *amor sense límits*

Noemí Royes
@royes · nroyes@edbuilding.org



Amb la col·laboració de:



www.edbuilding.org · info@edbuilding.org · [@edbuildingcaps](https://twitter.com/edbuildingcaps)

1

AVÍS LEGAL

Atès el caràcter i la finalitat exclusivament formativa i eminentment il·lustrativa de les explicacions a l'aula de la presentació, les autores s'acullen a l'Article 32 de la Llei de Propietat Intel·lectual vigent respecte de l'ús parcial d'obres alienes com les imatges, gràfics o altres materials continguts en les diferents diapositives.

Tanmateix, es recorda que l'ús d'imatges i material formatiu exposat i treballat durant la formació requereix una petició explícita prèvia i per escrit [ED]Building (info@edbuilding.org) i, en cas afirmatiu, de la citació de l'autoria.

© [ED]Building · Noemí Royes

2

La infància (i l'adolescència) destaquen per un notable creixement físic i un desenvolupament significatiu a molts nivells, també cerebral.

L'experimentació (explosió) de les habilitats emocionals, intel·lectuals i socials, i de les més diverses formes d'expressió esdevenen tot un repte!

© [ED]Building · Noemí Royes

3



[ED] BUILDING
CAPSULES EDUCATIVES

2+1


- 1. CONÈIXER-NOS**
Com funciona el cervell?
- 2. RECONÈIXER-NOS**
Autoconeixement i estat emocional
- 3. RELACIONAR-NOS EN POSITIU**
Comunicar-nos amb el cor

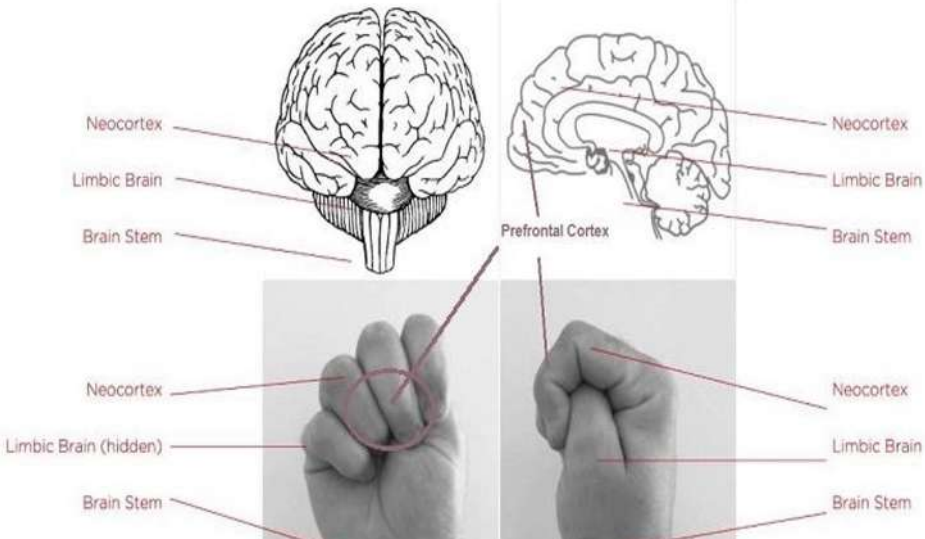
Pixabay. <https://pixabay.com>

4

El cervell en una mà

Dr. Daniel Siegel






Dr. Daniel Siegel. Hand Model of the Brain

5

Teoria evolutiva del cervell

ATENCIÓ! Estratègia didàctica! La ciència ha descartat la teoria del "cervell triu"



SISTEMA INSTINTIU

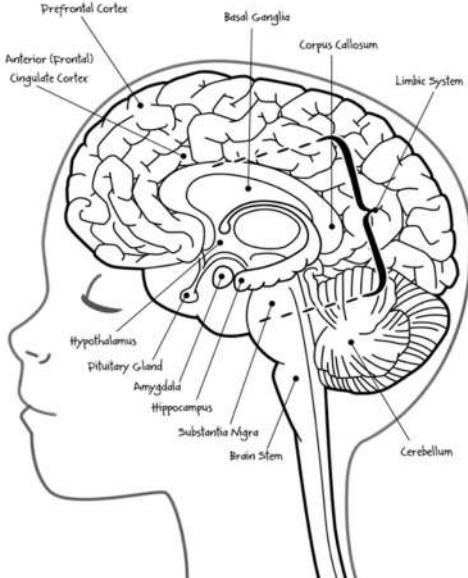
Instint de supervivència

SISTEMA LÍMBIC

Emocions i percepció no conscient

SISTEMA COGNITIU

Pensament lògic, raonament abstracte i llenguatge



6

© [ED]Building · Noemí Royes

Equilibri emocional

Aprendre és emocionar-se

POR → aprenc per obligació

Apagada emocional
(estrès i experiències negatives)

PLAER → Aprendre em fa feliç

Vull ser aprenent permanent
TOTA LA VIDA!

CONÈIXER
(neocòrtex)

SENTIR
(sistema límbic)

ACTUAR
(sistema instintiu)

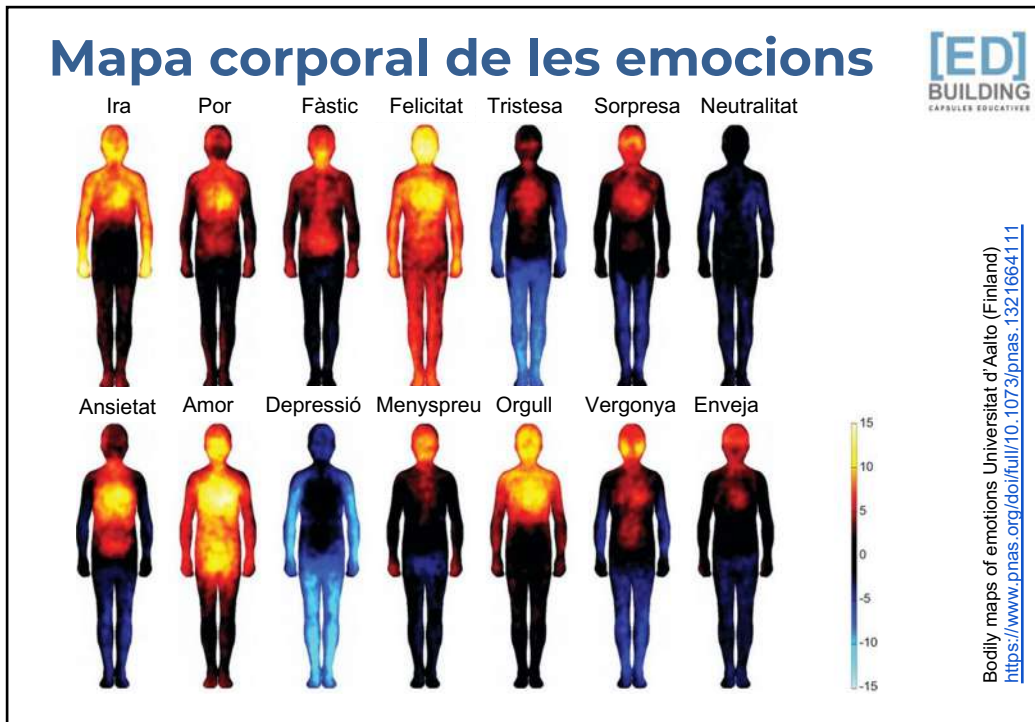
7

I a la vida real?

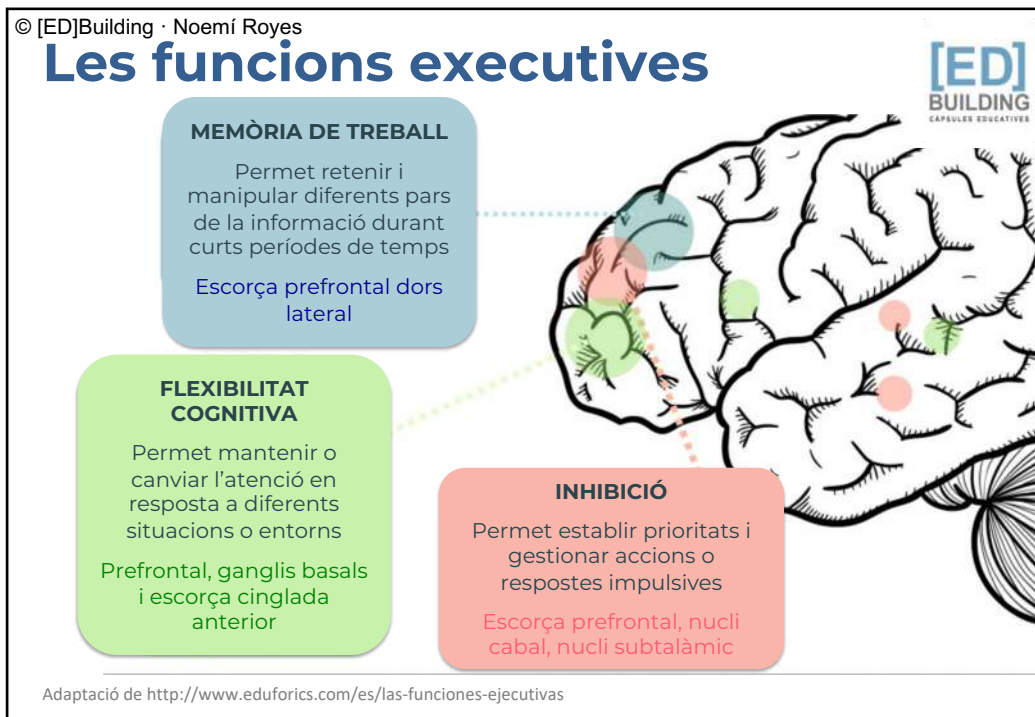
ATENCIÓ! Estratègia didàctica! La ciència ha descartat la teoria del "cervell triu"

Cervell	Experiència	Estratègies
Sistema instintiu	Té fam, son, dolor. Plora.	Acceptar / respondre a la seva necessitat. Calmar.
Sistema límbic	Amb il·lusió, espantat, amb ràbia, vol aconseguir alguna cosa.	Acompanyar perquè assoleixi el seu objectiu / es conformi / empàtzitzi / Transmetre seguretat i afecte.
Neocòrtex	Recorda fets importants, elabora una estratègia, es concentra. Insatisfacció o preocupació.	Ajudar a fer visible el pensament, a concentrar-se, a fer memòria, a connectar emocionalment.

8



9



10



[ED]
BUILDING
CAPSULES EDUCATIVES

2+1

- 1. CONÈIXER-NOS**
Com funciona el cervell?
- 2. RECONÈIXER-NOS**
Autoconeixement i estat emocional
- 3. RELACIONAR-NOS EN POSITIU**
Comunicar-nos amb el cor

Pixabay. <https://pixabay.com>

11

D **L'ESCOLTA ACTIVA**

[ED]
BUILDING
CAPSULES EDUCATIVES

1. Ens posem per parelles, intentem trobar algú d'etapa similar.
1. "A" parla, "B" escolta.
1. "A", tens 30 segons per pensar en un problema, conflicte o preocupació que t'ocupa en aquests moments.
1. Durant 5 minuts, "A" explica a la seva parella, "B" només escolta.
1. Compartim 2 minuts per comentar en parella.

Pixabay. <https://pixabay.com>

12

L'ESCOLTA ACTIVA



Escoltem per respondre?

Escoltem per a resoldre?

Escoltem per entendre?

Escoltem per a conèixer?

13

ESCOLTAR ÉS...

- Estar en silenci
- Mirar als ulls
- Posar atenció al que diu i sent l'altra persona
- Donar temps i saber esperar
- Parafrasejar al que diu l'altra
- Voler entendre a l'altra

NO ÉS...

- Fer judicis o discutir
- Completar les frases de l'altra persona
- Interrompre o completar frases
- Assumir que sabem el que dirà l'altra
- Distreure's fent altres coses al mateix temps
- Donar solucions enlloc de pensar que és capaç



Pixabay. <https://pixabay.com>

14

[ED]
BUILDING
CAPSULES EDUCATIVES

PER REFLEXIONAR UNA MICA...

ENS POSEN A LA DEFENSIVA	FACILITEN LA COMUNICACIÓ
Valoració	Descripció
Control	Acompanyar el problema i transitar l'emoció
Estratègia	Espontaneïtat
Neutralitat	Empatia
Superioritat	Igualtat
Paraules màgiques	Paraules tràgiques

15

[ED]
BUILDING
CAPSULES EDUCATIVES

Comunicació cooperativa



Converses que sumen
Pixabay_ <https://pixabay.com>

- 

Treballar en equip

 - Fem-ho junt(e)s!
- 

Demandar col·laboració

 - Cerebell social: vull estar amb tu i ajudar-te 😊
- 

Fer el pensament visible

 - Posar en paraules les nostres emocions i compartir-les.
- 

Oferim llibertat

 - Donem-los l'oportunitat de prendre decisions.

16



[ED]
BUILDING
CAPSULES EDUCATIVES

2+1

1. CONÈIXER-NOS
Com funciona el cervell?

2. RECONÈIXER-NOS
Autoconeixement i estat emocional

3. RELACIONAR-NOS EN POSITIU
Comunicar-nos amb el cor


Pixabay. <https://pixabay.com>

17

La Disciplina positiva és...

[ED]
BUILDING
CAPSULES EDUCATIVES

Una mirada educativa des de



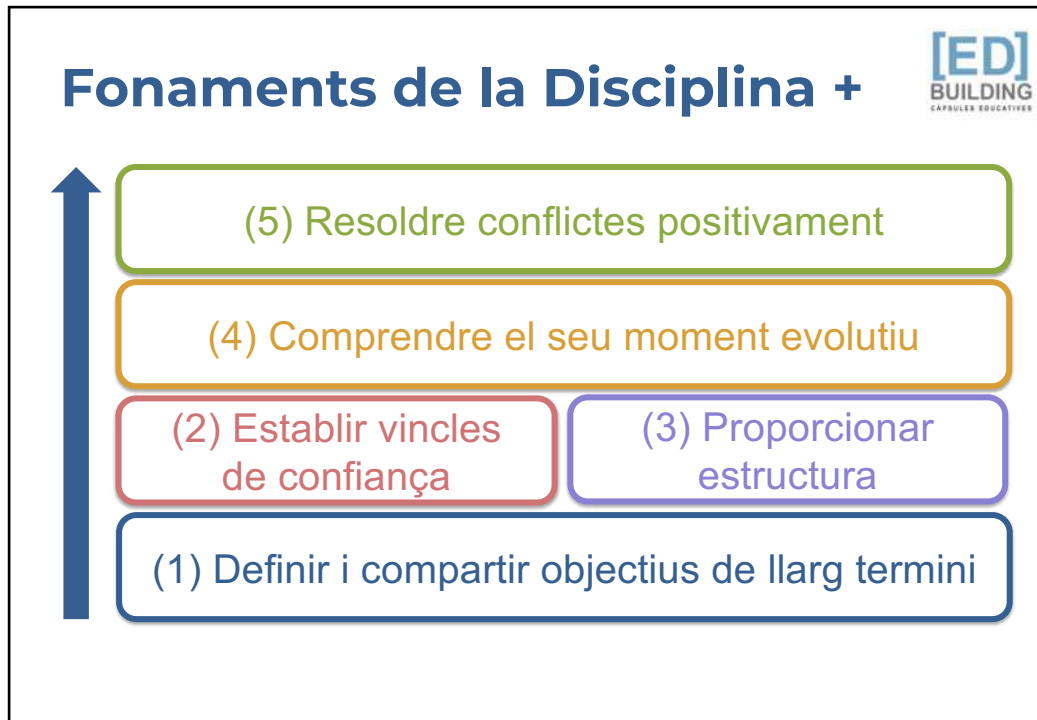
1. La **no-violència**

2. L'enfocament a la **resolució dels conflictes** i l'**autonomia** dels infants

3. El **respecte** a la persona i el seu moment desenvolupament

Pixabay. <https://pixabay.com>

18



19

(1) Definir i compartir objectius de llarg termini

[ED]
BUILDING
CAPSULES EDUCATIVES

Objectius?

- Curt termini
- Llarg termini

Compartits?

- Amb els infants
- Amb la família
- Amb l'escola

D **3 coses** que esperes dels teus fills

Children see, children do: <https://bit.ly/3xdyVvU>

20



Pixelabay. <https://pixabay.com>

[ED] BUILDING
CAPSULES EDUCATIVES

Si afavorim...

- L'escolta activa
- La participació i els acords
- La reflexió
- L'autonomia i la responsabilitat
- El respecte i la convivència
- La motivació per aprendre i assolir nous reptes

Aprendran a:

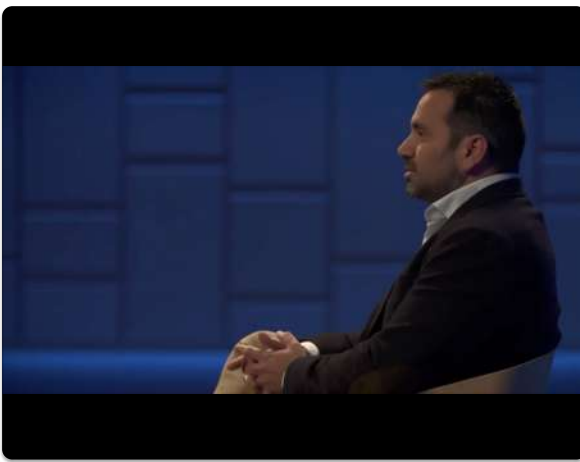
- Considerar les diferències i el context
- Gestionar les emocions
- Acceptar les normes
- Desenvolupar noves conductes i assolir nous reptes
- Dialogar, enraonar, consensuar

21

[ED] BUILDING
CAPSULES EDUCATIVES

(2) Establir vincles de confiança

(3) Proporcionar estructura



Límits amb amor, amor sense límits

- 1. CREAR / CUIDAR RELACIONS POSITIVES (VINCLE).** Plantem llavors d'escolta, de compartir, de connexió
- 2. PROPORCIONAR ESTRUCTURA.** Límits clars i flexibles, informació, consens i previsió.

Seguretat, confiança, sentit de pertinença, valors, internalització de les normes...

Álvaro Bilbao (5'): <https://bit.ly/3tjS6pD>

22

D

Com ho podríem dir?





N	NOM. Quan fas...
E	EMOCIÓ. Em sento...
M	MOTIU. Per això...
O	OBJECTIU. M'agradaria / preferiria...

Adrià, quan et baralles amb la teva germana em sento trista i m'enfado perquè us heu de tractar bé. M'agradaria que us parléssiu amb respecte.

Pixabay. <https://pixabay.com>

23

(4) Comprendre el seu moment evolutiu





Evian. Baby Me. Commercial 2013
<https://bit.ly/3GVtqcz>



24



(5) Resoldre conflictes positivament



RECORDA
els OBJECTIUS



Enfoca amb
CALIDESA i
ESTRUCTURA




ACOMPANYA i
RESOL



Pixabay. <https://pixabay.com>



25




7 de la DISCIPLINA POSITIVA

1. **Comprèn-lo.** Posa't en el seu lloc, identifica les seves creences i sentiments. Per què es comporta així? Intenta incidir sobre aquestes creences i no sobre el comportament.
1. **Ajuda'l a pensar, raonar i decidir.**
1. **Comparteix amb ell/a objectius de conducta i fomenta acords** que potenciïn la seva autonomia.

4. **Acompaña'l amb límits però també i sobretot amb amor** i amabilitat.
4. **Critica l'acció**, no la persona.
4. Si l'has de renyar, fes-ho **des del respecte** i mai des de la por.
4. **Sigues el seu exemple.** Somriu, cuida la teva **comunicació verbal** i **no verbal**.

26



**L'educació és l'única solució.
L'educació el primer.**

Malala Yousafzai

www.edbuilding.org • info@edbuilding.org • [@edbuildingcaps](https://twitter.com/edbuildingcaps)

27