

Conducta suïcida

Dinàmica
**Semàfor de les
emocions**



Conducta suïcida



DINÀMIQUES PREVENTIVES DE LA CONDUCTA SUÏCIDA

Per prevenir la conducta suïcida podem tenir en compte les següents recomanacions:

- Donar a l'alumnat eines per tenir una bona salut emocional, saber gestionar les emocions pròpies, saber acceptar les frustracions, demanar ajuda quan es necessiti, etc.
- Basar les relacions en la gestió positiva dels conflictes, mitjançant el diàleg i buscant la manera de resoldre els problemes de manera assertiva.
- Reforçar l'autoestima i la confiança en un mateix o una mateixa.
- Promoure les habilitats socials.
- Vetllar perquè l'aula sigui un entorn on l'alumnat se senti segur a l'hora d'expressar sentiments i emocions, sense por a ser jutjats pel professorat o els seus companys/es.
- Sentir-se part d'un grup, per exemple, participar en algun esport o activitat.

És per això que l'objecte d'aquest apartat és oferir recursos pràctics que puguin desenvolupar-se a l'aula de tal manera que puguin realitzar-se de manera autònoma pel professorat.

A continuació, es proposen dinàmiques per al desenvolupament d'habilitats i competències socioemocionals i d'activitats sobre educació i sensibilització al voltant del suïcidi.

Aquest és el llistat de les activitats que incloem en aquest apartat:

- Consciència i regulació emocional:

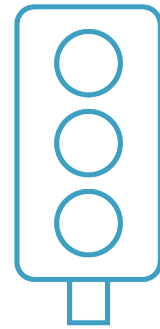
Semàfor de les emocions. En aquesta dinàmica aprendrem a utilitzar la tècnica del semàfor per controlar el malestar emocional, generat per pensaments desagradables. Aquesta tècnica es pot fer ús arran d'una circumstància que ens provoca malestar, especialment frustració, enuig, agressivitat o ràbia, fruit de pensaments que ens fan sentir malament. L'objectiu és que aquest malestar no ens domini, mantenir la serenitat des de l'acceptació per tenir la capacitat de pensar amb claredat i prendre les millors decisions. La tasca no és fàcil perquè requereix perseverança i entrenament.

Continua a la pàgina següent >

Conducta suïcida

Dinàmica

Semàfor de les emocions



< Continua de la pàgina anterior



Edat aproximada

Primària. Adaptable a altres etapes.



Durada

45 minuts.



Objectius generals

- Ser capaç d'identificar els pensaments, emocions i conductes derivades d'una situació.



Objectius específics

- Aprendre a gestionar aquelles emocions que ens són difícils de regular.
- Aprendre la tècnica del semàfor per solucionar de manera eficient una situació.



Material necessari

- Plantilla alumnat semàfor de les emocions.
- Explicació semàfor de les emocions.
- Semàfor de les emocions buit.
- Bolígraf o llapis.



Font

Basada en la tècnica del semàfor de les emocions.



Desenvolupament

Donar el semàfor buit i sense pintar perquè l'alumnat pugui personalitzar el seu propi. Aquesta activitat es pot realitzar amb un alumne individualment, segons el cas o amb el grup classe.

Primer els hi expliquem per què consisteix i perquè serveix el semàfor, és molt important que sempre entenguin bé el que faran per poder treure el millor d'ells.

Després els fem anotar "Parar, Pensar i Actuar" al lloc adequat. Per finalment, treballar situacions reals i saber què fer abans d'explotar. Els fem pensar en situacions reals que no hagin sabut gestionar i que anotin en cada quadrat que és el què haurien d'haver fet (vegeu semàfor de les emocions buit).

Situació exemple: "La mare m'apaga la TV i això em molesta i m'enfada molt".

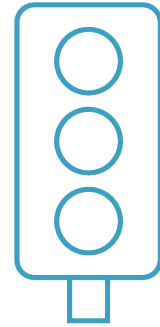
- 1. PARAR:** tranquil·litza't i pensa abans d'actuar. Quan estem enfadats, nerviosos, etc és difícil controlar la situació, per això hem de PARAR, i pensar: si la mare m'apaga la TV és perquè ja he estat molta estona, potser és hora de dutxar-me, pot ser l'hora de sopar...
- 2. PENSAR:** Què és el que puc fer? Després de parar, hem de pensar per poder ser conscients del que què estem sentint. Quin és el problema? "Em molesta i m'enfada que sempre m'apagui la TV sense avisar!!! Potser no ho sap ... hauria de dir-li.
- 3. ACTUAR:** Després d'aturar-me i pensar bones solucions per al problema, escollim la més adequada. "Mama, em molesta molt que m'apaguis la TV de cop i volta. Podries, per favor, avisar-me 5 minuts abans que vinguis a apagar-me-la?"

Continua a la pàgina següent >

Conducta suïcida

Dinàmica

Semàfor de les emocions



< Continua de la pàgina anterior



Avaluació

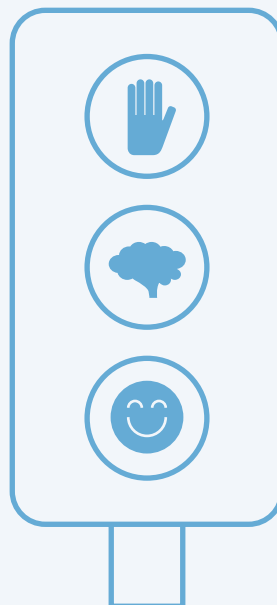
La dinàmica proposada ha d'anar acompanyada d'un procés de reflexió i valoració on l'alumnat reculli com s'ha sentit davant del fet de compartir i expressar situacions reals que no hagin sabut gestionar. Aquesta reflexió pot ser individual o grupal. Es pot preguntar: què ha après, què s'emporta d'aquesta dinàmica i si considera tenir més eines per aplicar en les properes situacions la tècnica d'autocontrol-semàfor de les emocions: parar, pensar i actuar.

DINÀMICA INSPIRADA EN LA TÈCNICA DEL SEMÀFOR DE LES EMOCIONS

Semàfor de les emocions



Autocontrol emocional



PARAR

PENSAR

ACTUAR

Continua a la pàgina següent >

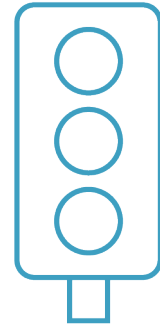
Ets docent? T'ajudem.

Truca'ns de dilluns a divendres de 8 a 19 h al **900 841 383**
o escriu-nos a equipbenestareemocional.educacio@gencat.cat

Conducta suïcida

Dinàmica

Semàfor de les emocions



< Continua de la pàgina anterior

PLANTILLA ALUMNAT.
BASADA EN LA TÈCNICA DEL SEMÀFOR DE LES EMOCIONS.

SEMÀFOR DE LES EMOCIONS. **TÈCNICA D'AUTOCONTROL: PARAR, PENSAR I ACTUAR**

Saber identificar quan comencem a tenir aquella emoció és la clau. Si som capaços de gestionar-la al principi, serà més fàcil baixar la seva intensitat.

SITUACIÓ
Explica la situació

EMOCIÓ
Emoció que he sentit

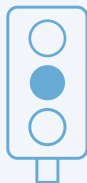
PENSAMENT
Pensament que he tingut

CONDUCTA
Com he actuat?



PARAR

Què estàs fent?
Primer explica-ho i
després deixa de fer-ho.



PENSAR

Pensa en totes les
conductes adaptatives i no
perjudicials per a tu que
pots fer per gestionar
l'emoció.



ACTUAR

Quins aspectes de
l'apartat "PENSAR" has
escollit? Explica-ho i
després fes-los.