

GESTIÓ EMOCIONAL a l'escola



Sentir-se bé
a Llavaneres

Les persones sentim emocions cada dia. Saber com ens sentim ens ajuda a estar millor, aprendre més i tenir bones relacions.

1

Què estàs sentint ara?

Posa nom a l'emoció (alegria, ràbia, tristesa, por, cansament...). Recorda que totes les emocions són normals.

2

Respecta els teus límits:

Si alguna cosa et fa sentir malament comenta-ho. Pots dir "ara no", "això no m'agrada" o "necessito espai".

3

Fes una pausa quan ho necessitis:

Para uns segons, fes tres respiracions profundes. Tanca els ulls o fes una petita estona de silenci. Estira't una mica si sents tensió.

4

Parla del que sents:

Pots explicar-ho a un amic, a un mestre o escriure-ho. No cal resoldre-ho tot en solitud.

5

Cuida també els altres:

Estigues atent quan algú està trist o enfadat. Fes-li costat amb frases com "estic aquí" o "vols parlar?".



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA



Diputació
Barcelona



Ajuntament de
Sant Andreu
de Llavaneres