

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES DE NUESTROS NIÑOS



JUEGOS SIMBÓLICOS: a través de estos niños, despliegan su mundo interno, expresando sus ansiedades, miedos, deseos, y son capaces de elaborar todo lo que sienten. A veces lo hacen jugando solos, y a veces necesitan que los padres estemos con ellos. Aprovechemos esta instancia para preguntarles ¿cómo se siente el osito? ¿Qué le gustaría hacer para sentirse mejor? ¿Y a ti te ha pasado algo parecido?

TERMÓMETRO DE LA EMOCIÓN: Se puede realizar con cualquier emoción, pero pondremos el ejemplo del Miedo. Los niños deben puntuar qué tan elevado está la temperatura del miedo, cuanto miedo están sintiendo. Luego se realiza el Termómetro del Peligro, donde el niño deben puntuar cuán amenazante es la situación a la cual le está teniendo miedo. Por lo general, los niños se dan cuenta, que la emoción que sienten es mayor que el peligro, lo cual esta situación no es tan peligrosa como sentían y pensaban, lo que permite bajar la ansiedad y enfrentarnos de manera tranquila.

EL RINCÓN DE LA CALMA: Generar un espacio en alguna parte de la casa o en la pieza, donde sea cómodo, con cojines, y objetos que lleven a la calma (juguetes, libros, botellas de la calma). Se recomienda armarlo con cada niño, e invitarlo a cuando necesite estar tranquilo, puede ir a este lugar a calmarse y relajarse solo o acompañado por un adulto u otro hermano.

LIBRETA CON ACTIVIDADES PARA LA CALMA: Junto con cada niño, se puede tener una libreta con actividades o conductas que puede realizar para estar tranquilo cuando comienza un desborde emocional. Debe escoger qué hacer, por ejemplo: apretar un cojín bien fuerte; tomar agua; respirar profundo; contar hasta 20.

CUENTOS: Son una increíble herramienta para conversar con nuestros niños acerca de lo que siente(Mi amigo Miedín, Filipo se enoja; Filipo y Mamá; Hibernando; Monstruo de los Colores, etc)

USO DE METAFORAS: "A veces estoy tan enojado, que siento que va a explotar un volcán dentro de mí".

CONTAR ANÉCDOTAS DE NOSOTROS: A los niños les encanta saber qué hacíamos cuando éramos chicos o conocer algunas anécdotas o situaciones que nos pasaron. Por ejemplo: Cuando tenía tu edad me pasó algo parecido...

CONVERSAR ACERCA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS: Te veo muy contento jugando a los imanes ¿Qué otras cosas te ponen así?. Conversar acerca de lo que me hace feliz, lo que me tranquiliza lo que me saca de la rutina, para ir poniendo pensamientos positivos y actitud positiva.

DIBUJO

i. Frente a un dibujo libre se le pueden hacer las siguientes preguntas: ¿Qué es? ¿Qué está haciendo? ¿Con quién está? ¿Cómo se siente? ¿Qué le dirías?

ii. Dibujar las distintas emociones, cómo se la imaginan, de qué color es, qué cosas nos hacen sentir así.

iii. Dibujar una figura de cuerpo humano e invitarlos a identificar cómo se ha sentido, preguntándole ¿Cómo te has sentido?, ¿Qué te hace sentir así? ¿Cómo te das cuenta de que te sientes así? Si dice que se ha sentido con rabia, tristeza o miedo preguntarle ¿qué puede ayudarte a sentirte mejor?, ¿Cómo te puedo ayudar?

iv. Dibujando mi miedo: Por ejemplo: miedo a los perros, se puede dibujar un perro y ponerle sombrero, anteojos, ropa entretenida, hacerlo ridículo. Luego, se pueden realizar la siguiente acotación: Parece que este perro ahora no es tan malo... ¿quieres decirle algo?

Si es un miedo a algo más abstracto como a la oscuridad, a enfermarse, se puede dibujar y ponerle una cara, y hablar con el, por ejemplo, diciéndole: "Hola Sr Miedo, no me molestes por favor, quiero que se vaya".