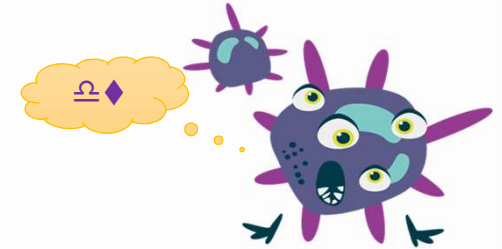


Com ajudar a l'infant a reconèixer les pròpies conductes i emocions?



Pels infants amb TEA, entendre les coses que els passen, tant per dins com per fora, pot servir per calmar moltes de les pors que poden sentir. Es tracta de que pugui **relacionar allò que fan amb allò que senten i pensen**.

Pot ajudar-los...

- ✓ Anomenar les coses que fa (**accions**): *“saltes, jugues, rius, balles”...*
- ✓ Posar nom a les diferents **sensacions** que deu estar sentint, tant internes (gana, sed, son...), com externes (fred – calent, tou – dur, moll – sec, dolç – salat...). Es pot treballar específicament amb contrastos (*no sabem que quelcom és fred si no podem reconèixer el calent*).
- ✓ Podem dir-los si el que creiem que està passant **és plaent o desplaent** per ell *“t’agrada”, “no t’agrada”, “vols”, “no vols”*.

Accions**Sensacions****Emocions****Pensament**

- ✓ Posar nom a l'**emoció** que deu estar sentint al viure les diferents experiències: “*content*”, “*trist*”, “*enfadat*”, “*espantat*”...
- ✓ **Dramatitzar** (exagerar) aquestes emocions: fent ús del to de veu, els gestos, les expressions facials, com si d'un teatre es tractés!
- ✓ Poder posar el mateix nom a les **emocions dels altres** amb la mateixa emoció dramatitzada.
 - A vegades és important acompanyar-los amb menys paraules i emoció, sobretot quan veiem que l'infant està sobrepassat, massa excitat... Observar si massa emoció el desborda o fa que es desconnecti en alguns moments.
- ✓ **Recordar experiències** similars passades (més properes a l'inici, més distants després) vinculades a aquestes sensacions i emocions i poder anticipar-ne de noves.

Accions

Sensacions

Emocions

Pensament