

Psicologia infantil: La tècnica del semàfor per a ensenyar els nens a controlar les seves emocions

Com sabeu, hi ha moltes tècniques que podem utilitzar a casa de cara a incrementar que els nens creïn conductes noves o deixin de fer coses que no ens agraden, etc.

«Úrsula Perona. Psicologia clínica infantojuvenil»

Avui us explicaré la tècnica del semàfor. És una tècnica molt senzilla que el que fa és informar el nen que s'està excitant o està començant a portar-se malament o a posar-se violent, etc. El que farem és donar-li un avís primer i com una crida d'atenció, perquè ells no són conscients moltes vegades que estan començant a extralimitar-se.

«Descarrega la teva plantilla a www.ursulaperona.com

- El semàfor
 - **Càstig** per no haver controlat el teu empipament.
 - **Perill**: estàs massa activat, posa en pràctica el que has après.
 - T'estàs portant **molt bé**, segueix així.»

Tindríem un dibuix així —o com vulguem, traiem la foto d'un semàfor...—, i li expliquem al nen en què consisteix. Els indicadors són: verd («És genial, t'estàs portant bé o estàs fent el que correspon»), groc (és on jo intervindrè, li donaré el senyal que alguna cosa està començant a anar malament i que si no para de fer aquesta conducta... el que sigui, imagina't que està començant a tenir una enrabiada, o que està començant a provocar el germà i ja veiem que acabarà en baralla), si jo aquí li dono el toc d'atenció i no interromp la conducta i segueix fent-la, al final arribarem al vermell, que és on ell ja tindrà el seu càstig.

És important anticipar-li bé i explicar-li en què consisteix, i és una manera de fomentar l'autocontrol, sobretot en els nens més petits. Perquè, què passa?, que ells passen d'aquí a aquí sense adonar-se'n. L'adult té més consciència del que li està passant, si s'està desbordant emocionalment..., però els nens no. Així que crec que és una tècnica molt senzilla i, per experiència, molt útil per a treballar amb els més petits.

Espero que us serveixi. Gràcies.

www.ursulaperona.com