

## HAUR ETA NERABEEN EMOZIOEN BIDELAGUN: NOLA ZAINDU SEME-ALABEN EMOZIOAK. HITZALDIA /Acompañando a los niños/as y adolescentes en sus emociones. Cómo cuidar las emociones de nuestros/as hijos/as

**Haur eta nerabeen gurasoentzako hitzaldia.** Charla para madres y padres de niños, niñas y adolescentes.

Noiz: **Martxoak 30**

Ordua: **18:00-19:30**

Lekua: **Biteri kultur etxean**

Hizlaria: **Donna Apellaniz Nieto**

Hizkuntza: Euskaraz (Servicio de traducción simultánea)

Doakoa. Aurrez izena ematea komeni da: <https://labur.eus/emozioenbidelagun>

Gratuito. Plazas limitadas. Inscripciones: <https://labur.eus/emozioenbidelagun>

**Informazio gehiago: 943 337041 edo [gazteria@hernani.eus](mailto:gazteria@hernani.eus)**

### ▪ **Helburu orokorra**

Hitzaldi honen bitartez, zuen seme-alaben emozioak kudeatzeko eta zaintzeko kontuan izan beharrekoa landuko dugu, horrela, familiaren osasun emozionala zaintzeko tresna sinple eta eraginkorrak eskuratuz.

### ▪ **Helburuak**

- Adimen emozionalari buruzko ezagutzak eskuratzea.
- Emozioak zer diren jakitea.
- Emozioen funtzioak ezagutzea.
- Emozioak kudeatzen ikastea.
- Emozioen atzean dauden beharrak ezagutzea.
- Bidelagun emozionalak izateko beharrezkoak diren tresnak ezagutzea.
- Familian adimen emozionala garatzeko baliabideen berri izatea.
- Egoera emozional ezberdinetan moldatzen jakitea.
- Gatazka emozionalak era onuragarri batean konpontzen ikastea.
- Haurrei beren emozioetan laguntzeko tresnak eskuratzea.

### ▪ **Landuko diren edukiak eta gaitasunak**

- Zer dira emozioak?
- Emozioen funtzioak.
- Nondik datoz emozioak? (emozioen zergatia).
- Beharrak: zertara bultzatzen gaituzte emozioek?
- Kudeaketa emozionala.
- Haurren / nerabeen emozioak: nola bizitzen dituzte?
- Bidelaguntza emozionala: nola izan haurren / nerabeen bidelagun emozionala?
- Estrategia eta tresna sistemikoak (tailerretan)

### ▪ **Metodologia**

Hau guztia lantzeko metodologia dinamikoa erabiliko da (teoriko-praktikoa). Teorian oinarrituta,

### • **Objetivo general**

El objetivo de la charla es poner de relieve la importancia de las emociones de los hijos y las hijas en el día a día y se adquirirán herramientas emocionales para utilizar ante los problemas y conflictos que puedan surgir en la familia.

### • **Objetivos**

- Adquirir conocimientos sobre inteligencia emocional.
- Saber lo que son las emociones.
- Reconocimiento de las funciones de las emociones.
- Aprender a gestionar las emociones.
- Aprender a identificar las necesidades que hay detrás de las emociones.
- Adquirir los recursos necesarios para ser acompañantes emocionales.
- Dominar los recursos para el desarrollo de la inteligencia emocional en la familia.
- Saber desenvolverse en diferentes estados emocionales.
- Aprender a resolver los conflictos emocionales de una manera saludable.
- Adquirir herramientas para acompañar emocionalmente a niños y niñas.

### • **Contenidos y competencias**

- ¿Qué son las emociones?
- Las funciones de las emociones
- ¿De dónde vienen las emociones? (la causa de las emociones)
- Necesidades: ¿a qué nos empujan las emociones?
- Gestión emocional
- Las emociones de los niños, las niñas y adolescentes: ¿cómo las viven?
- El acompañamiento emocional: cómo ser acompañante emocional de los niños y las niñas
- Estrategias y herramientas sistémicas (en los talleres)

### • **Metodología**

egunerokoan bizitzen diren egoerak landuko dira, esperientziarekin konektatzeko eta lanketa sakonagoa egin ahal izateko.

## Hizlariari buruz-Donna Apellaniz Nieto

Adimen emozionaleko irakaslea eta terapeuta emozional sistemikoa. Lehen Hezkuntzan diplomaduna eta Adimen emozionala hezkuntzan eta Estrategia sistemikoak haur eta nerabeekin eta ingurune terapeutikoen sorreran masterduna. Horretaz gain, Bioneuroemozioen metodoan graduondokoa.

Ibilbide profesionalean hezkuntza ez formalean eta eskola aktibo batetako bidelagun lanak burutu ditu. Egun, "Educiendo La Emoción" proiektua sortu, eta adimen eta hezkuntza emozionalaren garrantzia lantzen eta zabaltzen ari da, bidelagun emozional gisa.

Todo esto se trabajará con una metodología dinámica (teórico-práctica). A partir de la teoría se trabajarán las situaciones que se viven en el día a día para conectar con la experiencia y poder realizar trabajo más profundo.

## Ponente: Donna Apellaniz Nieto

Es profesora de inteligencia emocional y terapeuta emocional sistémica. Diplomada en Educación Primaria y másteres en Inteligencia Emocional en Educación y en estrategias sistémicas con niños, niñas y adolescentes y creación de entornos terapéuticos. Además cuenta con el postgrado en Método de las Bioneuroemociones.

En su trayectoria profesional ha sido educadora en educación no formal y acompañante en una escuela activa. En 2016 creó el proyecto "Educiendo la emoción" y trabaja como acompañante emocional, difundiendo la importancia de la inteligencia y la educación emocional.