

I JO, ACOMPANYO?

Claus per l'acompanyament emocional a adolescents i joves

SISTEMA REACTIU

REACCIONAR

Quan no em permeto escoltar el que sento, el que em fa sentir l'altre, reconèixer o expressar una emoció, no activo les meves fortaleses; reaccionar és una forma de control.

REACCIONO?

La reactivitat moltes vegades és un mirall de la por. Enfrontar-nos des de l'atac, bloquejar-nos sense saber què fer o fugir mirant cap a una altra banda tampoc són formes de resolució; des d'aquí no donem resposta.

CONTROLO?

El control no és una forma de resolució, és la manera que tenim d'ajornar la resolució. Utilitzem les nostres ESE (Estratègies de Supervivència Emocional) per sobreviure. Els i les joves als que acompanyem necessiten aprendre a com-viure, i nosaltres també.

SISTEMA RESPONSABLE

DONAR RESPOSTA

Quan prenc consciència del que estic sentint, trio sentir-me bé i activo el meu potencial per enfocar-me cap al benestar, responc i transformo.

GESTIONO?

La gestió és el camí cap a la transformació, no sols de les emocions sinó també de les situacions que se'ns presenten a la vida.

Donar resposta vol dir obrir canals de comunicació, ampliar la mirada guanyant amplitud, i extreure'n tot el profit en pro del nostre creixement personal i de grup. Què hi ha després de la gestió? Quins canvis i transformacions busco en mi per acompanyar millor als joves?

