

DOSSIER PROFESSIONAL

Taller infantil (6-8 anys)

PROTEGEIX EL TEU INFANT INTERIOR

Autoestima · Empatia · Bon tracte · Límits emocionals

1. PRESENTACIÓ GENERAL

Protegeix el teu Infant Interior és un taller vivencial adreçat a nens i nenes d'entre **6 i 8 anys**, dissenyat per reforçar l'autoestima, fomentar el respecte mutu i prevenir dinàmiques de bullying a través d'una educació emocional conscient.

El taller ofereix un **espai segur** on els infants poden reconèixer-se, expressar-se i aprendre a cuidar-se a ells mateixos i als altres, desenvolupant recursos emocionals bàsics que els acompanyaran al llarg del seu creixement.

2. OBJECTIUS DEL TALLER

- Reforçar l'**autoestima** i l'**amor propi**
 - Aprendre a **reconèixer i expressar emocions**
 - Desenvolupar **empatia i consciència de l'impacte de les paraules i els actes**
 - Aprendre a **posar límits sans**
 - Fomentar la **convivència respectuosa**
 - Oferir eines de **prevenció del bullying**
-

2.1. PER QUÈ INFANTS DE 6 A 8 ANYS?

La franja d'edat dels **6 als 8 anys** és un moment clau en el desenvolupament emocional, social i neurològic dels infants.

En aquesta etapa: - Comencen a construir la seva **identitat fora de l'àmbit familiar** - Apareix amb més força la **comparació amb els altres** - El grup pren més importància i poden aparèixer **inseguretats o conflictes** - Es posen les bases de l'autoestima i de la manera de relacionar-se

És també una edat en què els infants poden **expressar el que senten** si se'ls ofereix l'espai i el llenguatge adequats.

2.2. PLASTICITAT CEREBRAL I APRENENTATGE EMOCIONAL

Entre els 6 i els 8 anys, el cervell infantil presenta una **gran plasticitat cerebral**, és a dir, una elevada capacitat per crear i reforçar noves connexions neuronals.

Això significa que: - Les experiències emocionals positives **deixen una empremta profunda** - L'aprenentatge emocional s'**integra amb facilitat** - Habilitats com l'empatia, la regulació emocional i el respecte es poden **entrenar i consolidar**

Treballar l'autoestima, les emocions i els límits en aquesta etapa no és només preventiu, sinó que **afavoreix un desenvolupament saludable a llarg termini**.

3. METODOLOGIA

- Dinàmiques lúdiques i vivencials
 - Jocs cooperatius
 - Expressió artística (dibuix, color, símbols)
 - Llenguatge senzill i adaptat a l'edat
 - Ritmes respectuosos, sense obligació de parlar
 - Espais de tancament i integració emocional
-

4. FORMAT DEL TALLER

- **Edat:** 6 a 8 anys
 - **Grup:** 6-8 infants
 - **Durada:** 4 sessions d'1 hora
 - **Freqüència:** 1 sessió setmanal
 - **Modalitat:** grupal i presencial
 - **Lloc:** consulta terapèutica (adaptable a centres educatius)
-

5. BENEFICIS PER ALS INFANTS

- Major seguretat i confiança
 - Millor expressió emocional
 - Relacions més respectuoses
 - Més capacitat per posar límits i demanar ajuda
 - Prevenció de conductes agressives o d'aïllament
-

6. EXPLICACIÓ PER A LES FAMÍLIES

Aquest taller no busca assenyalar ni corregir conductes, sinó **acompanyar emocionalment els infants** en una etapa sensible del seu desenvolupament.

A través del joc i l'expressió emocional, els nens i nenes aprenen a: - Connectar amb el seu valor personal - Comprendre el que senten - Respectar-se i respectar - Desenvolupar recursos interns

Un infant que se sent valuós i escoltat té més eines per relacionar-se des d'un lloc segur.

7. DESENVOLUPAMENT COMPLET DE LES SESSIONS

SESSIÓ 1 · ME CONEC I M'AGRADO

Objectiu: construir una base de seguretat i autoestima.

Frase clau: *"Jo soc important tal com soc."*

SESSIÓ 2 · LES MEVES EMOCIONS IMPORTEN

Objectiu: reconèixer i validar les emocions.

Frase clau: *"Tot el que sento és vàlid."*

SESSIÓ 3 · LES MEVES PARAULES I ELS MEUS ACTES TENEN FORÇA

Objectiu: desenvolupar empatia i responsabilitat emocional.

Frase clau: *"Trio paraules que cuiden."*

SESSIÓ 4 · APRENC A CUIDAR-ME I A CUIDAR

Objectiu: integrar límits, autocura i tancament del procés.

Frase final del taller:

"Dins meu hi ha un infant valuós que mereix ser cuidat."

8. TANCAMENT

Protegeix el teu Infant Interior és una proposta d'acompanyament emocional que sembla les bases de l'autoestima, el respecte i la consciència emocional des de la infància.

Centre Grial · Lucía Tudurí