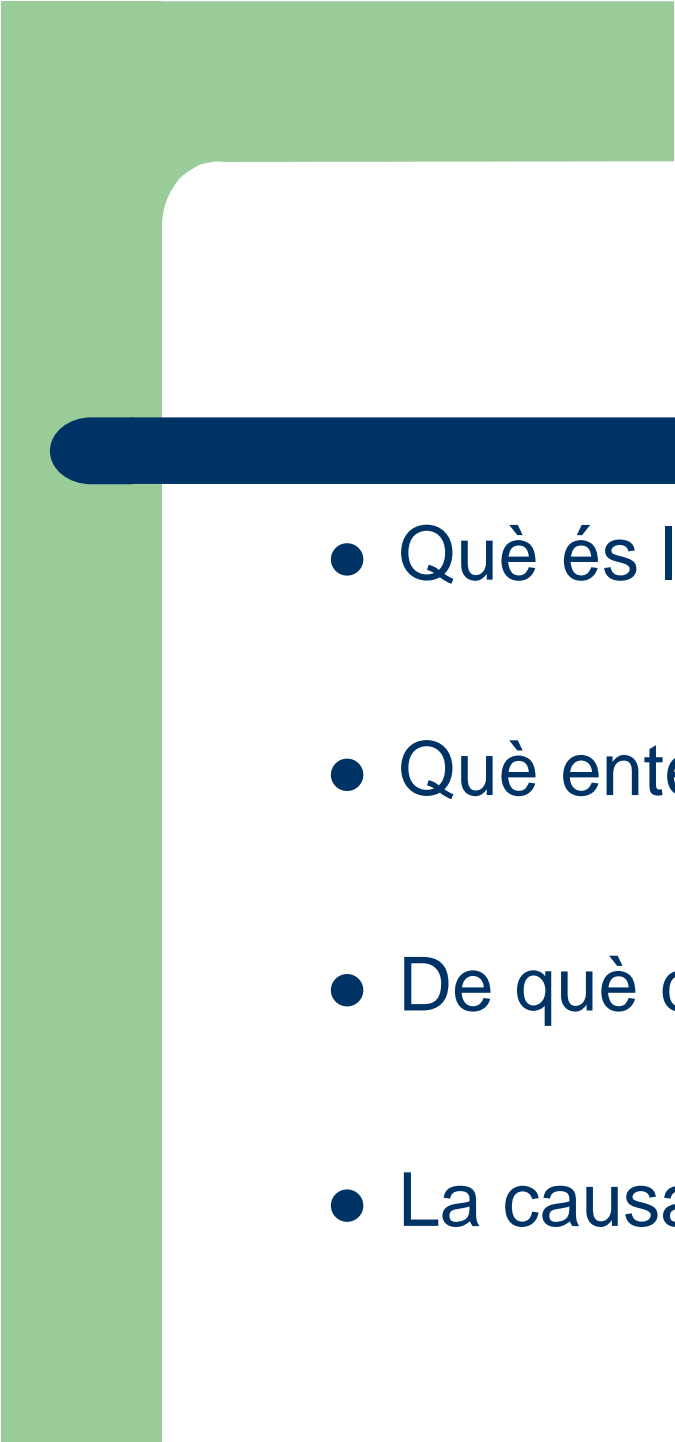



L'estat d'ànim i la salut

Eulàlia Sayrach Ferran

CSMIJ Santa Coloma de Gramenet
Fundació Vidal i Barraquer

- 
- 
- Què és l'estat d'ànim?
 - Què entenem per bon estat d'ànim?.
 - De què depèn un o altre estat d'ànim?
 - La causa en l'estat d'ànim.

Estat anímic que ajuda a créixer els fills

- Aquell que ens fa sentir feliços i permet transmetre l'estima.
- No és només estimar, sinó que els nens se sentin estimats

L'expressió dels sentiments: quina part del nostre malestar hem de comunicar als fills?

- Posar els nens al corrent de les situacions en funció de l'edat, capacitats i esdeveniments.
- L'expressió no verbal informa de missatges que de vegades no concorden amb la verbal.

L'expressió dels sentiments: quina part del nostre malestar hem de comunicar als fills?

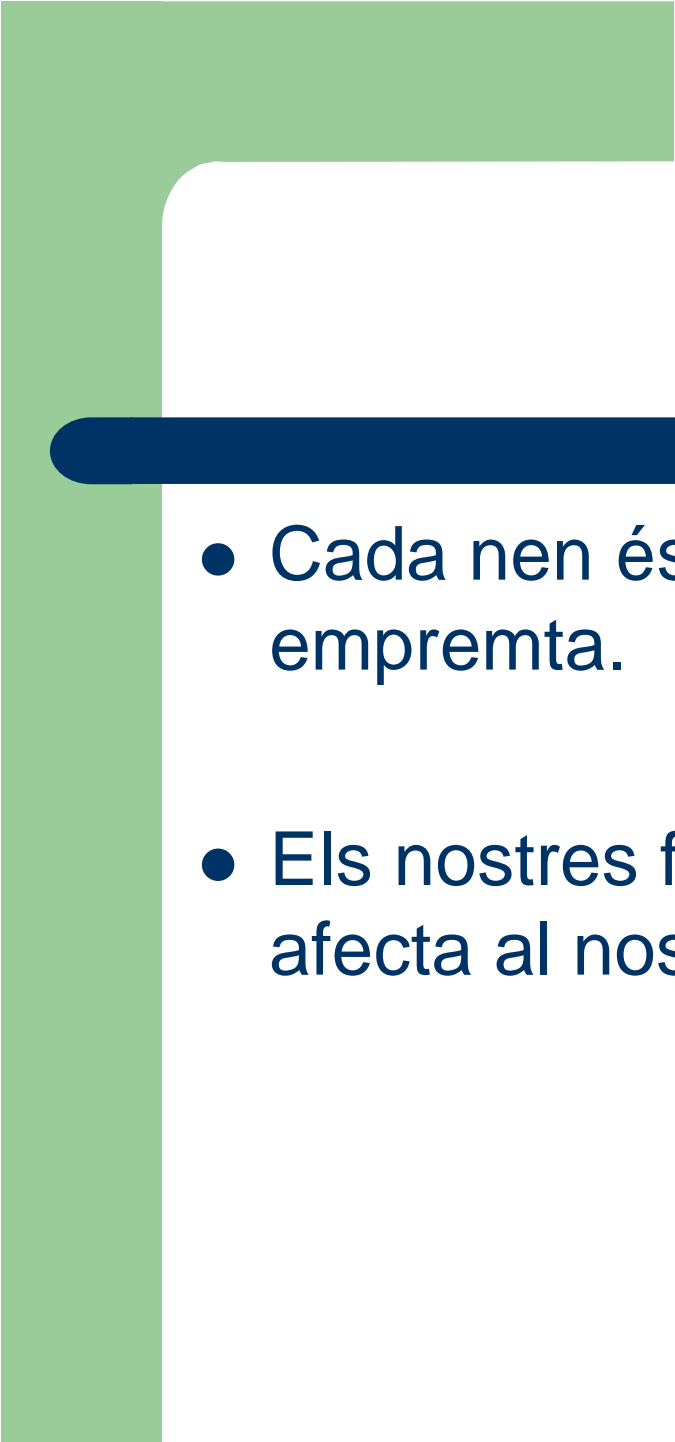

- Importància de compartir els moments difícils.
Reconèixer els nostres sentiments.
- Interessar-nos pels seus sentiments.

El nen capta l'estat anímic des de ben petit

- El nen respon als missatges verbals i al llenguatge corporal que informa de l'estat psicològic de la mare.
- El nen es fa una imatge positiva de sí mateix quan sent que és important per a la mare.

Els pares fan de miralls.

- El nen es coneix a través del que els altres li retornen.
- Es configura la seva autoimatge per com capta que els altres el veuen.

- 
- 
- Cada nen és únic i en néixer ja porta la seva empremta.
 - Els nostres fills, com són, com estan, també afecta al nostre estat d'ànim.