



General | Criar.cat | Actualitzat el 05/07/2024 a les 07:00

6 motius per què els psicòlegs recomanen «Del revés 2»

La pel·lícula s'ha estrenat recentment amb molt bones crítiques tant per part del públic familiar com d'especialistes

[inicentrareport] Vivim, en general, d'esquena a les nostres **emocions**. El ritme frenètic en el qual estem immersos **no ens permet prestar atenció ni processar** el que ens passa -i sentim- en el dia a dia.

Tot i així, cada vegada més prenem consciència de **la importància de la salut mental**. I això ens aboca a una reflexió quasi inevitable: ens queda molt camí per recórrer en el camp de l'**educació emocional**, que és la que ens ha d'empoderar, infants i adults, per regular-nos, posar límits i deixar tot allò que ens carrega i que no ens és útil.

Aquest aprenentatge, realment, es pot fer per moltes vies i en qualsevol etapa de la nostra vida. En el cas d'infants, la més important segurament sigui a través del **modelatge**. Però també podem educar en les emocions amb l'ús de **recursos** com, per exemple, contes o pel·lícules.

És el cas de l'exitosa seqüela **Del revés 2 (Inside Out)** que amb pocs dies a la cartellera ja ha estat aclamada per especialistes. La nova pel·lícula de Disney Pixar pren de protagonista una adolescent per parlar d'emocions tan properes com l'ansietat, la vergonya, l'enveja o l'avorriment.

El psicòleg infantil Roger Aranda, de **La Fita Psico**, ens dona sis motius pels quals val la pena veure el film amb les teves criatures:

[GotaVerdaPle] **Promou l'educació emocional:** la primera pel·lícula presentava les emocions bàsiques. Aquesta nova pel·lícula n'incorpora de nous que permeten als infants a entendre i gestionar les emocions de manera saludable.

[GotaVerdaPle] **Ajuda a desenvolupar l'empatia:** això ho aconsegueix a través de veure com els personatges experimenten i responen a diferents situacions emocionals.

[GotaVerdaPle] **Diversió i Entreteniment garantits:** a més de ser educativa, és una pel·lícula divertida i entretinguda, amb personatges encantadors i una trama captivadora que mantindrà la seva atenció.

[GotaVerdaPle] **Estimula la imaginació:** Les pel·lícules d'animació sovint estimulen la imaginació i la creativitat. Aquesta pot inspirar als infants a crear les seves pròpies històries.

[GotaVerdaPle] **Una oportunitat per enfortir els vincles familiar:** després de la pel·lícula, podeu aprofitar per parlar amb el vostre fill o filla sobre el que heu vist i com cadascú s'ha sentit.

[GotaVerdaPle] **Models Positius:** els personatges de la pel·lícula mostren com es poden afrontar les dificultats emocionals amb resiliència i suport mutu.

[newsletter-criar][ficentrareport]