

Hola classe dels pinyon i el fons marí!

Continuem amb l'educació emocional a casa:

ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN FAMÍLIA P5

Avui treballarem com gestionar la ràbia.

La ràbia és un sentiment més que grans i petits tenim. El que és important és que la podem gestionar bé, fer-la petita i controlar-la. El que no ens pot passar és que arribem a fer coses que després ens penedim com fer mal als altres, a ells mateixos o als objectes que tenim al voltant.

La ràbia aquests dies la tenim present a moltes cases. Els nens/es estan enrabiats perquè no poden sortir al carrer, no poden córrer pels parcs i jugar amb els seus amics/gues.

Per això posarem una mica de calma a les vostres llars amb el monstre de la calma.



1. Us proposo que munteu un racó de la calma. Pot ser un tros de sofà, un raconet amb coixins al menjador o la seva habitació.



En aquest racó podeu tenir alguna imatge que evoqui tranquil·litat, uns llibres, el peluix preferit, música relaxant... el que decidiu.

Es pot servir sempre que ho necessitin davant un moment de frustració, irritabilitat o enuig. No hi ha temps definit o establert per utilitzar el racó. Poden anar-hi sols o bé els podem convidar des de la comprensió a anar-hi.

Un cop ha baixat el nivell d'irritabilitat és el moment que us expliquin què els ha passat, perquè s'han enfadat i que poden fer per resoldre-ho positivament.

El racó de Calma» és una eina que ens ha de permetre validar, reconèixer i aprendre sobre els seus sentiments i emocions i el respecte cap als altres, alhora que van adquirint un llenguatge emocional que els hi possibiliti expressar-se de manera positiva, envers dels sentiments d'impotència i frustració.

2 Després us animo a crear un pot de la calma per a utilitzar-lo en el racó.

En aquest enllaç <https://elmetodomontessori.com/frasco-de-la-calma/> us explica com fer-lo.

Podeu enviar els vostres raconets a gemma.rodriguez@salesianas.org.

Espero que us agradi la idea!