

Hola classe dels policies i coets!

Us deixo unes activitats per a continuar amb l'educació emocional a casa:

Esperem que us ho agradin!

ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN FAMÍLIA P4

1. En les últimes sessions de classe vam treballar la ràbia i com poder gestionar-la. Ens vam adonar que quan notem que la ràbia ens puja per la panxa, l'hem d'aturar i vam decidir fer un raconet per a calmar-nos.

Per això us proposo que a casa busqueu 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 que decidiu

2. Us animo a crear un pot de la calma
En aquest enllaç <https://elmetodomontessori.com/frasco-de-la-calma/> us explica com fer-lo.

El pot ens ajuda a canalitzar les emocions negatives que no saben gestionar. Mentre s'agita, s'alliberen les tensions emocionals acumulades i quan el nen es va calmant, el pot es queda quiet i es va veient de manera relaxada com va baixant la purpurina.

Podeu enviar els vostres racons al correu: gemma.rodriuez@salesianas.org