

Eines per a la millora del benestar emocional



Trasteandoenlaescuela.com

Març 2020
Sara Ortega, Psicòloga de l'EAP
Servei Educatiu Vallès Occidental VI

Abans de que els vostres fills i filles es trobin com aquests, corrent plens d'alegria cap a l'escola, ens queden encara unes setmanes complicades de confinament a casa.

La part positiva és que aquest confinament ens ofereix un moment únic per compartir temps (això que sempre ens falta) amb els més petits.

És per això que us volem oferir un recull d'eines i recursos per portar a terme des de casa i contribuir a la millora del benestar emocional de mares, pares i infants.

Trobareu diferents tècniques senzilles, activitats i jocs que petits i grans podeu practicar junts. Esperem que gaudiu mooolt!!

Respiració

ioga

Massatges

Mindfulness

Música

Jocs

Visualitzacions

Reflexions

Relaxació



https://in.pinterest.com/kavi_rai/event-post/

Com ja sabeu, els massatges són una eina excel·lent per generar benestar. Podem començar amb un massatge que farem per parelles, primer un i després l'altre, escoltant una música relaxant. El podeu fer asseguts en un tamboret, tombats d'esquena... Comencem pel cap, fent suaus moviments circulars amb els dits i anem baixant a poc a poc per tot el cos.

Si feu clic sobre la imatge sentireu una preciosa música de piano que ens convida a somiar. I ara, tanqueu els ulls i... a gaudir del massatge!

La dutxa relaxant

Un altre massatge que agrada molt als infants és La dutxa relaxant.

Ens posem drets, fem com que obrim l'aixeta i els nostres dits seran les gotes d'aigua que començaran a caure sobre l'infant. Li tocaran suaument el cap, les espatlles, els braços, les mans, el tronc, les cames i els peus.

Després, hem de «posar sabó»! Ensabonem bé a l'infant, de dalt a baix, a poc a poc.

Torna a caure l'aigua per esbandir i treure tot el sabó del cap, les espatlles, els braços, les mans, el tronc, les cames i els peus.

Per últim, l'hem d'eixugar. Bufem sobre el seu cap i el seu coll, com un assecador (provocant segurament pessigolles), agafem «una tovallola» gran i emboliquem el seu cos amb una forta abraçada.

Segur que volen repetir!!

Podeu acompanyar el massatge amb la música que trobareu fent clic sobre la dutxa.



Designed by pngtree

Juguem a les emocions

Primer juguem a posar nom a les emocions bàsiques, aquelles que tenim tots, que no són bones ni dolentes i apareixen com a reacció a coses que ens passen.
Què deuen sentir aquests infants?



<http://juliollamasrodriguez.blogspot.com/>



Google Free Images



<https://es.memedroid.com/memes/>



<https://www.piqsels.com/ca>



<https://www.flickr.com/photos/>

Juguem a les **emocions**

Ràbia, Ira o enuig



Tristesa o dolor



Sorpresa!



Alegria



Por



Fàstic



I ara, **podríem jugar tots a imitar i endevinar emocions, oi? Us animem a fer-ho!**

Posem **exemples** de situacions que ens fan sentir aquestes emocions bàsiques. Us deixem alguns i cadascú de vosaltres pot afegeix un parell de cada emoció:

EMOCIONS	
POR	Sento por quan s'apropa un gos que borda molt.
RÀBIA, IRA O ENUIG	Sento ràbia quan veig que algú li fa mal a una altra persona.
TRISTESA	Sento tristesa quan penso en els meus familiars estimats que van morir.
ALEGRIA	Sento alegria quan escolto com riuen els infants.
SORPRESA	Sento sorpresa quan em regalen alguna cosa que no esperava pas.
FÀSTIC	Sento fàstic quan m'he de menjar alguna cosa que no m'agrada gens.

L'àlbum il·lustrat: El monstre de colors



Si feu clic sobre el llibre podreu sentir i veure l'àlbum.
Segur que us encanta aquest monstre!

I avui, com em sento?



Fotos: enfemenino.com

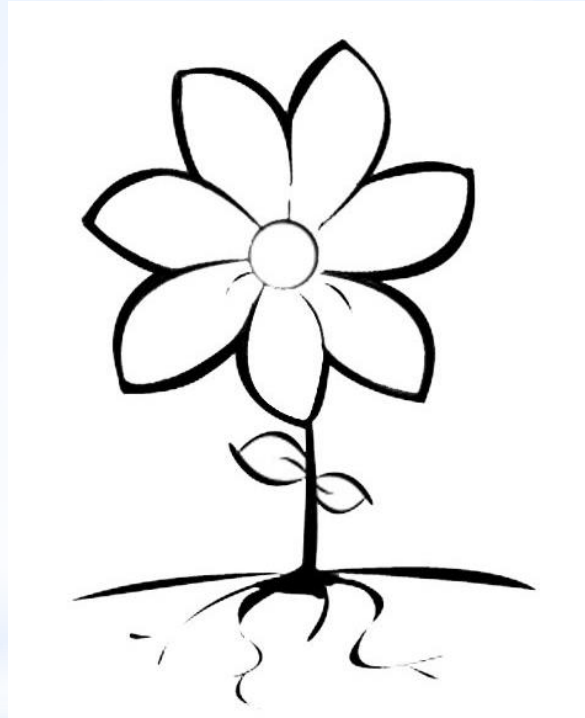
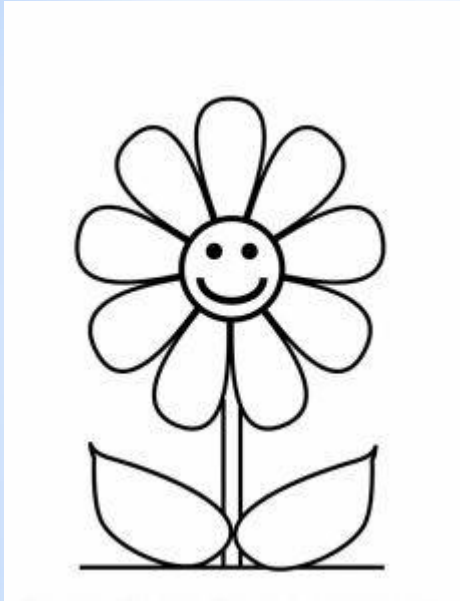
Un cop mirat l'àlbum El monstre de colors podem fer una activitat plàstica.

Necessitarem alguns materials com colors, retoladors, ceres, aquarel·les, pintura de dit, paper d'embalar, cartolines, papers de colors, tisores, cola o qualsevol altre material que tingueu a l'abast en casa per fer dibuixos i manualitats.

Tanquem els ulls i pensem com ens sentim en aquest moment. Després, cadascú agafarà el material que vulgui per expressar plàsticament els seus sentiments.

Per fomentar la vostra creativitat teniu enllaçada una música alegre que sentireu al clicar sobre les mans. Deixem sortir les nostres emocions!

La flor més positiva



Seiem tots a taula. Cadascú dibuixa una flor amb pètals i escriu al mig el seu nom. Passa el full a la persona de la dreta, qui ha d'escriure dues qualitats positives d'ell/a, cadascuna en un pètal, i tornar a passar el dibuix a la persona de la dreta.

L'activitat s'acaba quan tots els pètals tinguin alguna paraula positiva escrita.

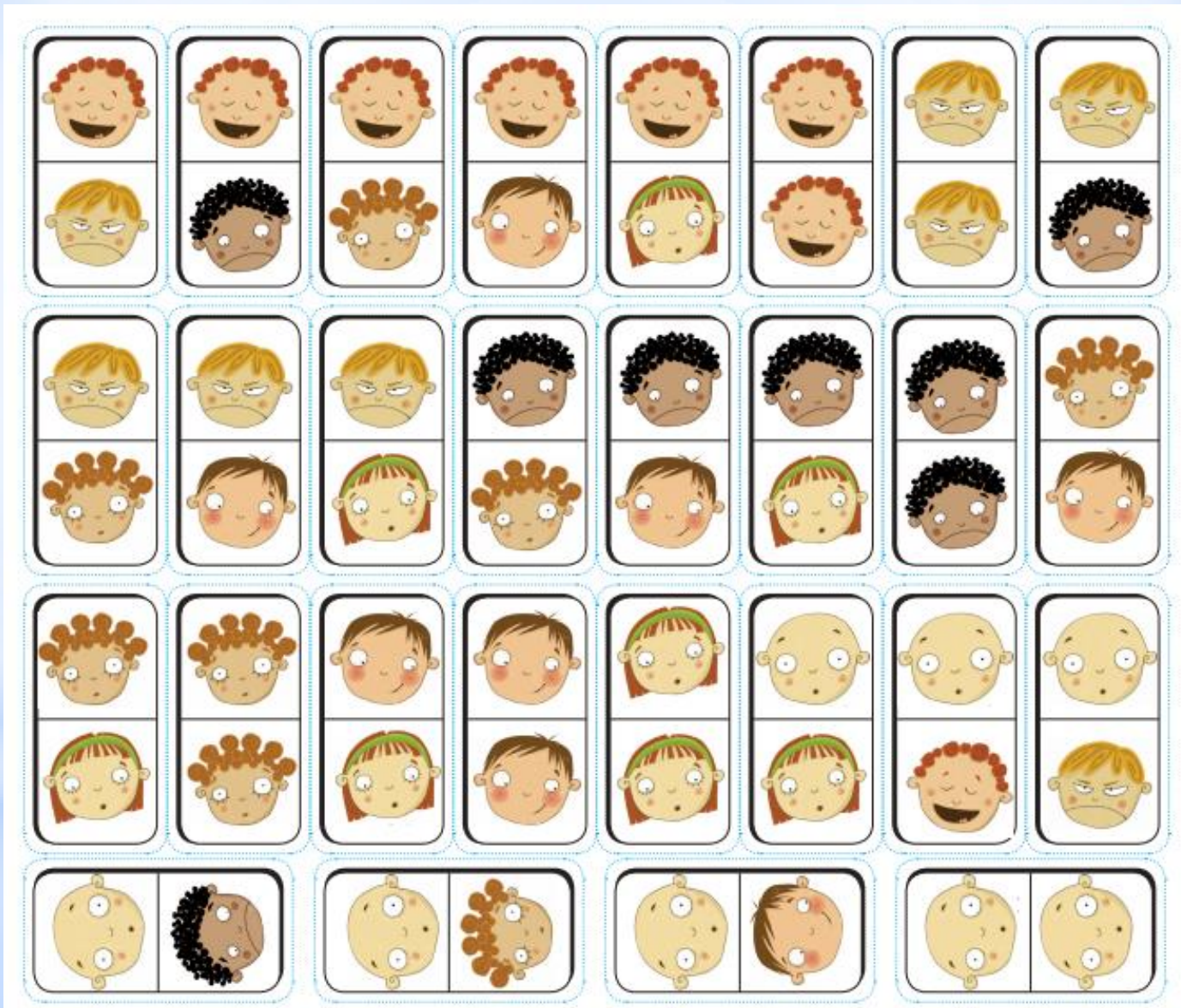
Aquestes flors quedaran fantàstiques a la nevera de casa!

Juguem al dòmino? Com et sents?

CONTENTA CONTENT	UN NEN O NENA S'HA FET MAL I ESTÀ PLORANT.
TRIST TRISTA	LA TEVA FAMÍLIA S'OCUPA DE TU, NO DEIXA QUE ET PASSI RES.
ENFADAT ENFADADA	T'HAN REGALAT LA BICICLETA QUE VOLIES.
RELAXADA RELAXAT	S'HA MORT EL GOS I TU TE L'ESTIMAVES MOLT.
EGOISTA	RESPIRES PROFUNDAMENT. RELAXES EL COS.
ABORRIT ABORRIDA	NO DEIXES MAI LES TEVES COSES

GELÓS GELOSA	SEMPRE AJUDES. SAPS SALUDAR I DONAR LES GRÀCIES.
AVERGONYIDA AVERGONYIT	NO SAPS QUÈ FER. NO SAPS A QUÈ JUGAR.
COMPASSIVA COMPASSIU	LA TEVA MARE SEMPRE ESTÀ DONANT PETONS AL TEU GERMANET O GERMANETA.
EMOCIONAT EMOCIONADA	ESTAVES FENT UNA TRAPELLERIA I T'HAN DESCOBERT.
SEGURA SEGUR	UN COMPANYY O COMPANYA DE LA CLASSE SEMPRE T'ESTÀ MOLESTANT.
AMABLE AMABLA	DEMÀ TE'N VAS D'EXCURCIÓ!!

Els personatges d'aquest dòmino senten alegria, tristesa, ira, sorpresa, por, vergonya i dubte.



I ara... Sona la música!

[Música 1](#)

[Música 2](#)

[Música 3](#)

[Música 4](#)

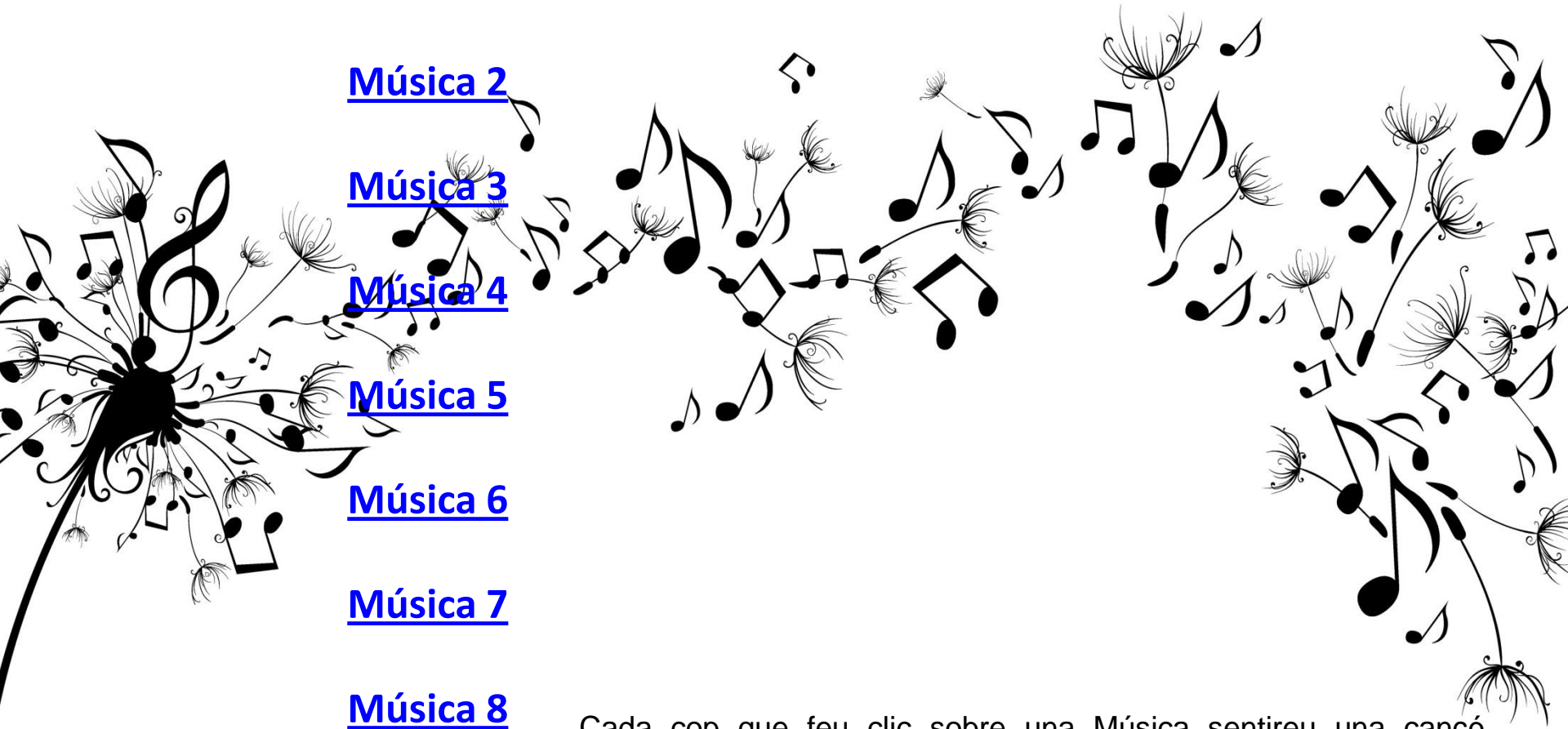
[Música 5](#)

[Música 6](#)

[Música 7](#)

[Música 8](#)

[Música 9](#)



Cada cop que feu clic sobre una Música sentireu una cançó diferent. Us animem a buscar vosaltres també altres cançons que us agradin. Deixeu-vos portar pel ritme, la melodia i l'harmonia i expresseu després quina emoció o sentiment us ha provocat. A ballar!

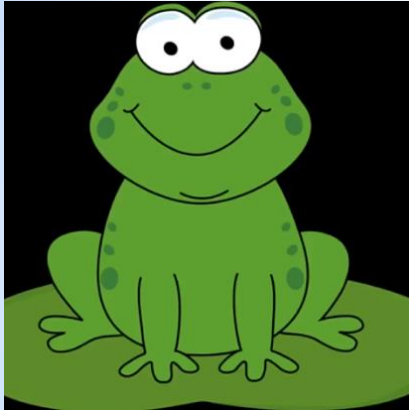
Vídeo “Solamente respira”



Si fas clic sobre la imatge podràs veure un vídeo que ens convida a practicar la respiració abdominal.

Posa una ma sobre el teu estómac i sent com l'aire entra en el teu cos i eleva la ma al fer una inspiració profunda. Deixa anar l'aire a poc a poc. Repeteix tantes vegades com vulguis, fins que et trobis ben relaxat/a.

Mindfulness: **Tranquils i atents com una granota**



Llibre de l'Eline Snel

Mètode de meditació senzill per dormir millor, estar més concentrats, conscients, serens i sentir-nos més segurs.

«Anem a jugar a ser com una granota. Les granotes són animallets que poden quedar-se molt quietes, observant tot el que passa al seu voltant.

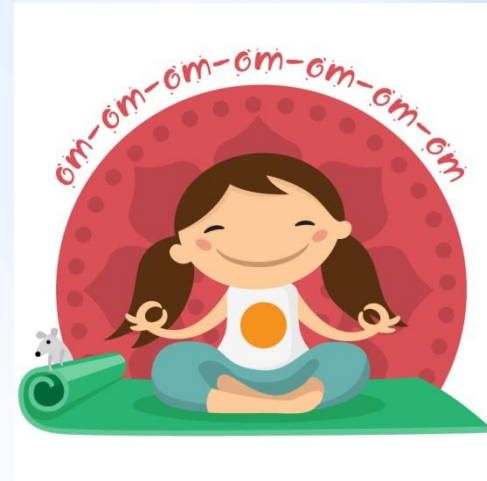
Ara, anem a seure i a respirar com una granota. Respira amb molta calma i observa com la teva panxa s'infla quan entra l'aire i com es desinfla quan surt».

- 1) [Tranquil i atent com una granota](#)
- 2) [La granoteta](#)
- 3) [Atenció a la respiració](#)
- 4) [L'exercici de l'espagueti](#)
- 5) [El botó de pausa](#)
- 6) [Primers auxilis pels sentiments desagradables](#)
- 7) [Un lloc segur](#)
- 8) [La fàbrica de les preocupacions](#)
- 9) [Aixecant la moral](#)
- 10) [El secret del cor](#)

Ioga per a infants

El ioga té importants beneficis per la nostra salut. És una eina que ens permet:

- Tenir més coneixement de nosaltres mateixos.
- Ser més conscients de tot
- Millora la nostra forma física.
- Ens ajuda a rebaixar l'estrès i l'ansietat.



<https://www.sortirambnens.com/>

Fem una **Salutació al sol** (postura del hatha ioga), per començar el dia amb energia!
Fes clic sobre aquestes imatges si vols practicar la Salutació al sol amb els més petits.



Mantres per a infants

Els **mantres** són síl.labes, paraules, frases, que es repeteixen amb l'objectiu d'alliberar la ment del flux constant de pensaments.

Les vibracions que produeixen els mantres ens ajuden a calmar i sanar la ment, reduint l'estrès i l'ansietat.

Els podem fer servir quan treballem l'atenció plena i quan meditem.

Aquí us deixem uns quants per practicar!



- 1) [I'm Happy - Snam Kaur](#)
- 2) [Adi Shakti - Snam Kaur](#)
- 3) [Sa Ta Na Ma - Snam Kaur](#)
- 4) [Om Mani Padme Hum](#)
- 5) [Radhe Bol](#)

Visualització guiada: El meu refugi

Regugio Hielo Azul

Tècnica senzilla perquè els infants puguin crear un lloc especial que serà el seu refugi.

L'infant ha de seure còmodament o estar estirat en un lloc tranquil i amb llum tènue. La mare o el pare llegiran el text a poc a poc, fent pauses, amb veu tranquil·la i to de veu suau.

És molt recomanable acompanyar les visualitzacions amb música relaxant com la que trobareu fent clic sobre les imatges.



“Respira lenta y profundamente, tanca els ulls i continua respirant a poc a poc, cada cop que treguis l’aire dels teus pulmons el teu cos s’anirà relaxant. Respira....

Ara deixa volar la teva imaginació i busca un lloc que et faci sentir segur/a, tranquil·la, relaxada... pot ser a l’aire lliure o en un lloc tancat, en la platja o en la muntanya, un lloc on hagis estat molts cops o un lloc que només existeixi en la teva imaginació.

Quan l’hagis trobat, observa’l de lluny, mira que hi ha a dalt i a baix, mira què tens al davant, els olors que perceps, el so de les ones si estàs a la platja, el vent que mou les fulles dels arbres a la muntanya, el tic tac d’un rellotge..... deixa que el so et relaxi...

Posa un olor... busca un olor que associes amb la tranquil·litat... toca alguna cosa d’aquest lloc, sent allò que estàs tocant.... Hi ha una temperatura agradable..... Posa-li la llum que tu vulguis... Recorda que és un lloc on tu et sents còmoda.

Imaginat que estàs asseguda o estirada en aquest lloc, el teu refugi, en aquest lloc especial... Et sents profundament relaxada... continua respirant profunda i lentament... Sents el teu cos cada cop més pesat i relaxat.

Mira el que tens al teu voltant... escolta, olora, toca..... deixa que aquest lloc et faci sentir en pau i et protegeixi”

Deixem a l’infant una estoneta relaxat, escoltant la música suau.

Després d’un parell de minuts, li diem: Ara, a poc a poc, pots anar obrint els ulls... Movent les mans...

Movent els peus.... Pots badallar i estira’t ben fort...

Bé, com et sents?

Visualització guiada abans d'anar a dormir: **La bombolla**



Tècnica infalible per relaxar als infants quan es troben neguitosos.

Es pot acompanyar amb música relaxant i sobretot poca llum.
L'infant pot estar estirat.

“Ara **tanca els ulls** i comença a **respirar lentament**. Intenta pensar només en la teva respiració, observant com entra i surt a poc a poc l'aire pel teu nas... Cada cop et sentiràs més tranquil/la i relaxat/da (repeteix fins que la seva respiració sigui tranquil/la).

Estàs tranquil/la i relaxat/da. Et pesa el cap..., et pesen les espatlles..., et pesen els braços..., et pesen les mans..., et pesa l'esquena..., el pit..., les cames..., els peus... (acompanyar el trajecte del cos amb les nostres mans).

Cada cop estàs més tranquil/la i relaxat/da.

Ara imagina que et trobes dins d'una bombolla. És una bombolla transparent que et fa sentir segur/a i relaxat/da.

Ningú pot trencar aquesta bombolla i tu et sents segur/a i relaxat/da allà a dins.

Les pors estan fora de la bombolla, no poden traspasar-la.

Tu estàs a dins, tranquil/la i relaxat/da.

Flotes dins de la bombolla, molt tranquil/la.

Aquí fora sóc jo, que tinc cura de tu, de que et trobis tranquil/la i relaxat/da, i em quedaré aquí mentre tu et trobis dins de la bombolla”.

El pot dels **agraïments**

Tindrem un pot buit en un lloc visible de la casa (menjador, cuina...). Al llarg de la setmana cada cop que us passi alguna cosa bona, alguna cosa per recordar i donar les gràcies, l'heu d'escriure en un paper i deixar el paper dins del pot. Quan acabi el confinament l'obrirem per recordar i agrair tot allò bo que ens ha passat aquests dies.



I per acabar...



Si feu clic sobre aquest regal us trobareu amb una sorpresa molt especial.
Desitgem que us agradi i que ens tornem a veure ben aviat!

Petons i abraçades!!

