



RACÓ DE LA CALMA

TEA

Melchor Espinosa



Un racó de la calma **TEA** és diferent d'un "normal"?

Molts TEA pateixen "comportaments
fronterers"

Necessiten "reiniciar" per recuperar un
espai i un temps que no són seus i no
comprenen ben bé.

Bonet Brilhault

Sí





Què és un Racó de la Calma **TEA**?

És un **espai** on poder tornar a un estat anterior al brot disruptiu. Provocat per una emoció adversa.

Tots podem patir el "segrest de l'amígdala".

Què és una emoció?

Estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada.

Rafael Bisquerra

Hi ha moltes?

Quantes pots escriure en 30 segons?

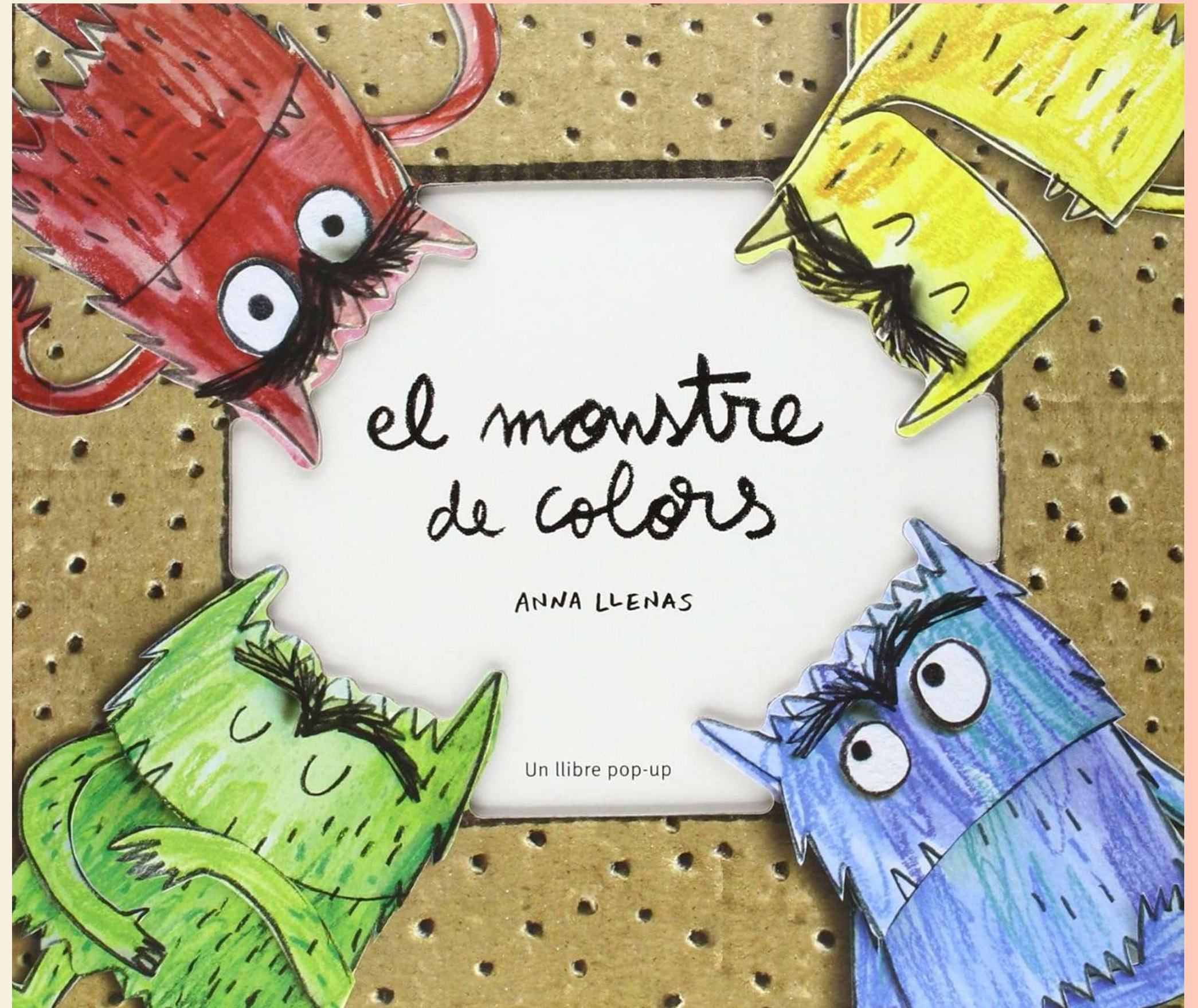


5 - 10?

10 - 25?

25...?

+ 0 -?



**Hi ha un univers, milers
d'emocions distribuïdes a
galàxies, positives i
negatives, que no bones i
dolentes.**

R. Bisquerra



**Intel·ligència
Emocional**

Habilitats

**Prendre
Decisions**

Assertivitat

Empatia

**Gestionar
Emocions**

**Reconèixer
Emocions**

**Interpersonals
Socials**

**Intrapersonals
Emocionals**



Carac. Com és un Racó de la Calma **TEA?** *Pq?*

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| 1. Espai físic delimitat i tranquil | → | • Reduir l'estimulació sensorial |
| 2. Decoració acollidora | → | • Reduir l'estrès |
| 3. Material sensorial i regulador | → | • Reduir el camp visual per concentració |
| 4. Rètols visuals i guies d'ús | → | • Fomentar l'autonomia |
| 5. Temps limitat d'estada | → | • Evitar l'aïllament |
| 6. Accés voluntari o guiat | → | • Entrenar l'estímul d'entrada |
| 7. Objectiu educatiu i emocional | → | • Promoure el benestar integral |

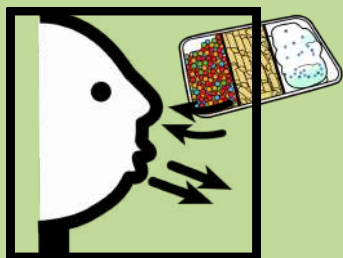
1



2



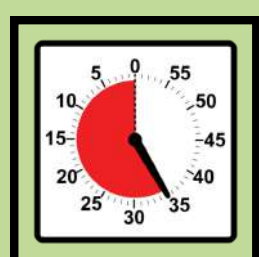
3



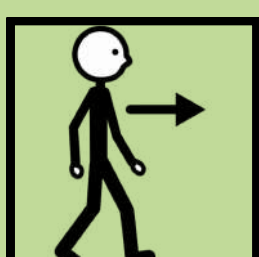
4



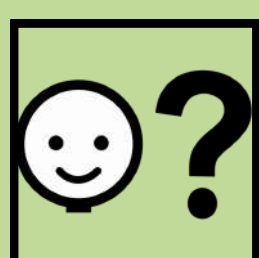
5



6



7



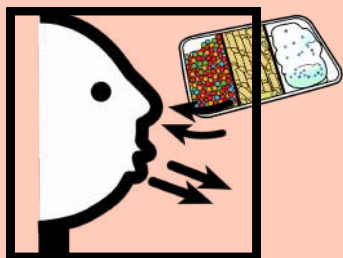
1



2



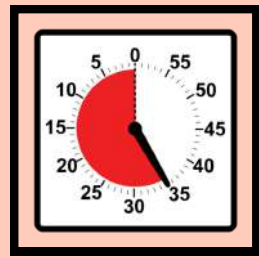
3



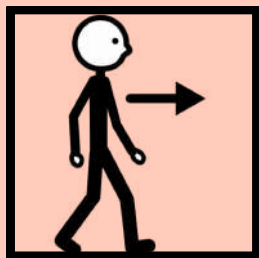
4



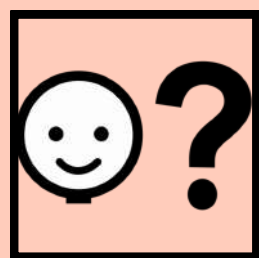
5



6



7



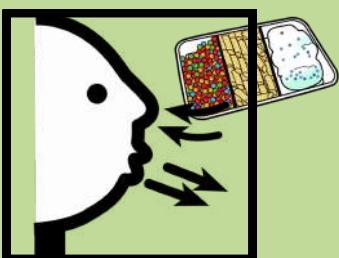
1



2



3



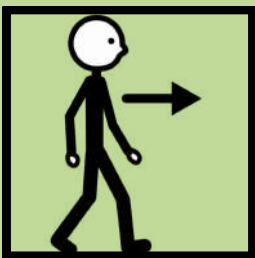
4



5



6



7



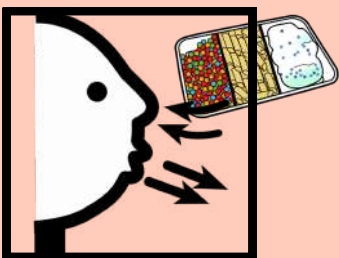
1



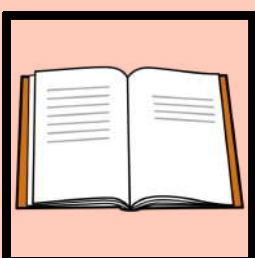
2



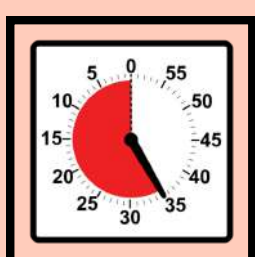
3



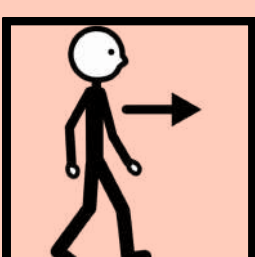
4



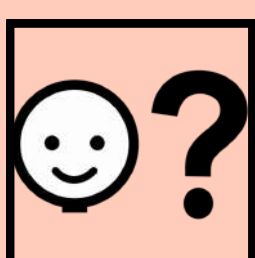
5



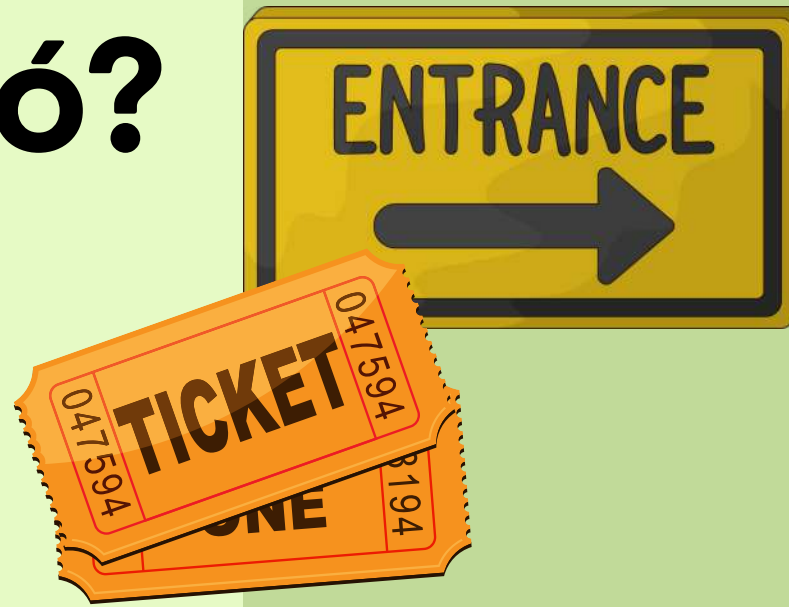
6



7

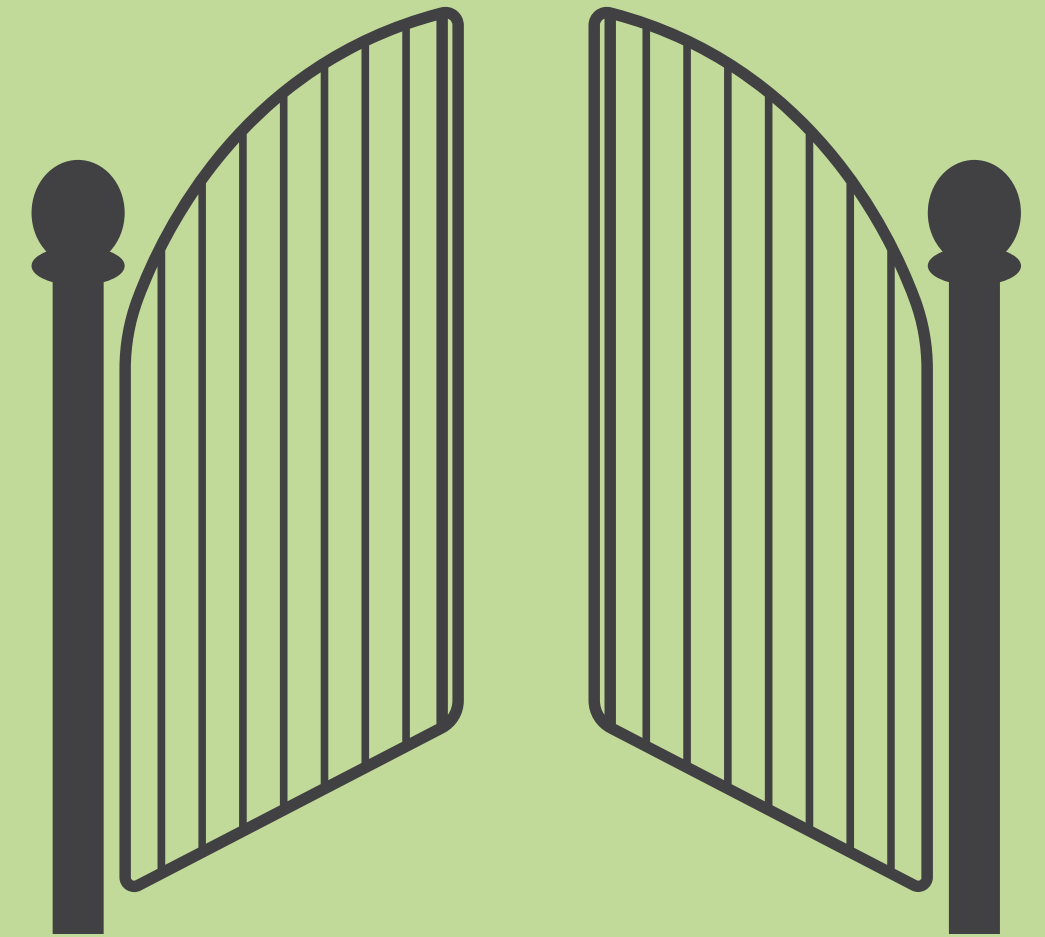


Com s'entra al Racó?



Identificació de la necessitat:

Quan l'alumne mostra signes de frustració, ràbia o ansietat, se li ofereix l'opció de retirar-se al "racó de la calma".



Orientació emocional: Un adult el guia, dient-li frases com:

"Potser necessites un moment per calmar-te. Vols venir al racó de la calma?".



Autonomia: És important que l'alumne comenci a reconèixer aquestes emocions i s'avanci a elles i demani anar al racó per si mateix.



Com s'usa?

1r EMOCIONS, 2n BENESTAR

i 3r... molt en 3er lloc ACCIONS



Sa Ta Na Ma

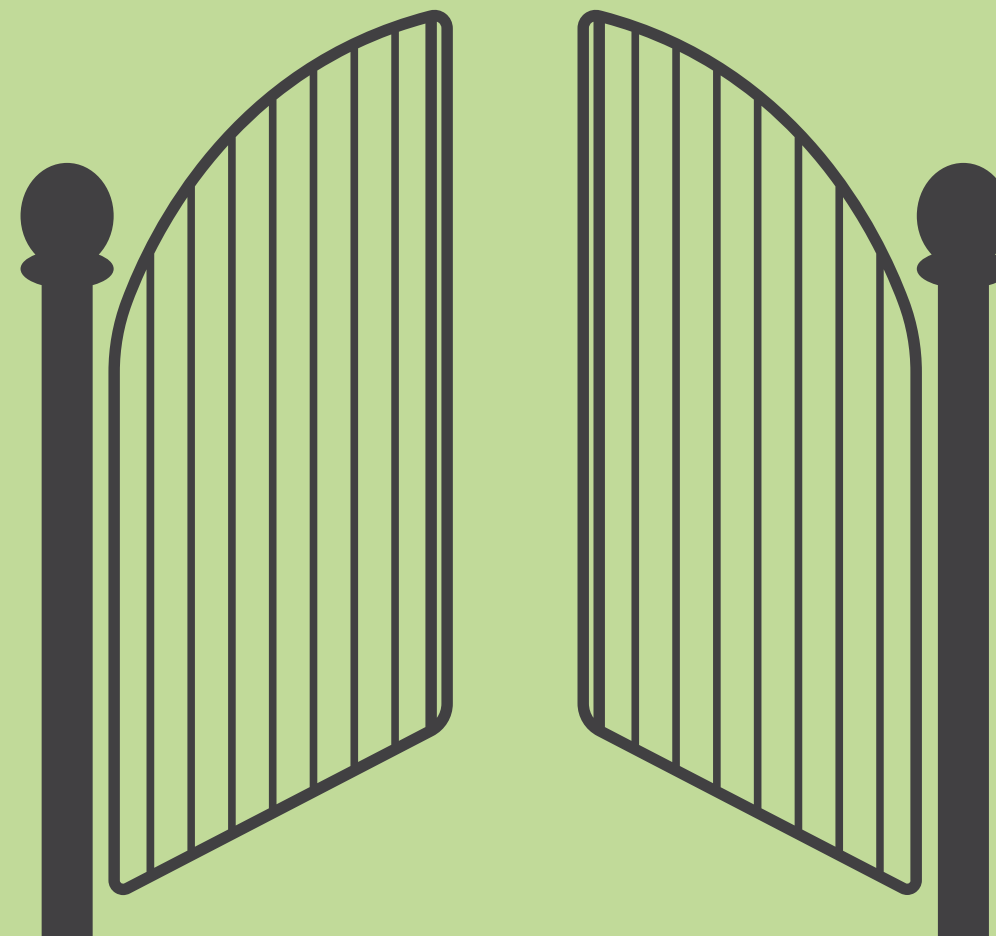
Emocions. De forma guiada al principi identifiquem les emocions: "estàs alterat? Espantat? Trist?..."

Benestar. El seu benestar emocional és fonamental. Frases com "estic aquí per tu, perquè et veig patir" "estaré per tu tot el temps que et calgui."

Accions. Tantes com nens, no hi ha una vareta màgica de la calma. Relaxació amb música, jocs sensorials (ampolles i coses), quaderns de respiracions...



Com s'hi surt?



Reparació Personal. Quan veiem que està preparat
"Què et puc donar com a persona?"

**NO ES DONEN PREMIS O REFORÇOS MATERIALS PER SORTIR
O ESTAREM REFORÇANT EL MAL COMPORTAMENT**



Reparació emocional. Podem tornar sempre que ho necessites.

Reparació material. Vols que t'ajudi a arreglar tot el que **has tirat** i a demanar **perdó**

SILOE

