

Hola famílies, nens i nenes, esperem que tots/es estigueu bé. Ja porteu força dies a casa i, segurament haureu fet moltes coses, potser fins i tot en algun moment us avorriu o no sabeu què fer. Ja sabeu que les mestres no estem de vacances, estem a casa amb la família i treballant, PENSANT EN VOSALTRES. Per nosaltres és una situació desconeguda que anem gestionant conjuntament.

Durant el curs, els/les mestres hem fet una formació a l'escola de Mindfulness i hem pensat que seria interessant compartir-ho amb tots/es vosaltres.



Primer de tot, us explicarem tots els beneficis del **Mindfulness**:

- Millora la confiança en un mateix/a.
- Fa créixer l'autoestima.
- Ajuda a desenvolupar la imaginació i la creativitat.
- Ajuda a posar atenció al moment present.
- **Ajuda a adquirir eines per regular les emocions:** quan estàs sota estrès, quan estàs en una situació emocional complicada, quan tens algun desafiament social...És a dir, ajuda a la resolució de conflictes que ara, apareixen bastants a casa, donat que estem tots junts moltes estones.
- **Ajuda a tenir fortalesa, claredat, consciència i calma.** Quan més cultivem aquestes qualitats més feliços serem i els nostres cervells funcionaran millor per ser capaços d'aprendre.
- Ajuda a prendre decisions ràpides.
- Afavoreix tenir memòria de treball efectiva.
- Ajuda a accelerar el que es diu "APRENENTATGE SOCIO-EMOCIONAL.



EL MINDFULNESS CONSISTEIX SIMPLEMENT A ESTAR PRESENT DE MANERA CONSCIENT, AMB UNA ACTITUD OBERTA I BENEVOLENT. SENSE OPINAR, SENSE JUTJAR, SENSE REBUTJAR EL QUE SUCCEEIX, SENSE DEIXAR-SE ENDUR PEL NERVIOSISME DIARI. NO PENSAR EN EL QUE PASSA EN AQUEST MOMENT, SINÓ SER-HI AQUÍ I ARA.

SI ESTEU PRESENTS EN ALLÒ QUE VIVIU, QUAN US LLEVEU AL MATÍ, QUAN US PREGUNTEN ALGUNA COSA, QUAN US FIXEU EN EL MÉS PETIT SOMRIURE DELS VOSTRES FILLS/ES, ALESHORES NO US TROBAREU EN UNA ALTRA BANDA AMB LES VOSTRES IDEES, US TROBAREU AQUÍ.

“El Mindfulness és l’aptitud de la ment per prestar atenció al que hi ha, aquí i ara, per estar totalment al cas de cada instant que vivim”

“El Mindfulness ens encamina cap al respecte per la vida i cap a tenir la capacitat de meravellar-nos”

“Els infants són d’entrada petits mestres en matèria de mindfulness, la qual contribueix a proporcionar-los una existència més lleugera i més feliç que la nostra”.

Ensenyar el Mindfulness als nostres fills seria, per tant, una idea excel·lent. Una més! Però no ens estem convertint en perfeccionistes malaltissos i exigents amb les criatures? A força de desitjar-los el millor, no els estem ofegant amb massa activitats artístiques, lingüístiques, esportives, escolars...?

En certa manera és veritat, però el Mindfulness no és una “activitat” com les altres. És una cosa molt més ambiciosa.

Evidentment, pot ajudar molt els infants massa estressats, massa dispersos, massa angoixats, a l'hora de tornar-se a centrar i d'assossegat-se. Els pot permetre defensar-se dels reclams, de les interrupcions i d'altres excessos estimuladors dels estils de vida moderns. El mindfulness és una eina per ajudar els fills a encarar-se amb tot això. Però pot anar més lluny: pot ajudar-los a adquirir **més humanitat**. A no esdevenir solament treballadors i consumidors, sinó a cultivar des de molt aviat les capacitats de **presència al món**, i de **consciència** de com n'és de bell i fràgil. El Mindfulness pot ajudar els nostres fills a esdevenir millors adults.

A continuació us presentem algunes activitats per aquesta setmana però que les podeu anar fent sempre que vulgueu, són activitats que les podeu fer amb els vostres fills/es o també us poden servir per vosaltres com adults.

EXERCICI 1

L'adult ha de triar quatre aliments. Busquem algun mocador per tapar els ulls al nen/a. Expliquem la història de l'astronauta:

Juguem a ser astronautes. *Imagineu-vos que sou un astronauta que acaba d'aterrar en un planeta nou. Doneu als nens una fruita o qualsevol altre objecte per descriure'l com si no l'haguessin vist mai abans. De quin color és? Pesa molt o poc? Sona? És suau o raspós? Quina olor fa?*

EXERCICI 2

Busquem algun espai de la casa que sigui tranquil, podem abaixar les persianes i encendre un llum suau per fer l'activitat.

La granota és un animal que té la capacitat de saltar molt, però també sap quedar-se quieta i observar. Practiquem la respiració i intentem notar com l'aire omple els pulmons i la panxa. L'activitat aporta molta tranquil·litat i relaxació, així com l'habilitat de mantenir la calma en moments complicats.

<https://youtu.be/HcOcIxiPpGA>

EXERCICI 3

Atenció auditiva. Toquem una campana i tanquem els ulls tot escoltant el so. Haurem d'estar en silenci fins que deixi de sonar (aproximadament uns 20 segons) en actitud de concentració.

Aquesta activitat l'hem fet diverses vegades a la classe, ells us la poden explicar.

EXERCICI 4

La pizza a través del cos. El nen/a es posa bocaterrosa i procedim a fer una pizza a la seva esquena. Aquest exercici proporciona una relaxació física i una concentració en el present. És important verbalitzar el que s'està fent en tot moment.

1. **Amassem la massa.** Amb la mà plana sobre l'esquena, amassem l'esquena tot fent un massatge.
2. **Fem la forma.** Primer una mà i després l'altra com si rentessim vidres.
3. **Estirem la massa.** Passem les mans per tota l'esquena com si

volguéssim treure les arrugues del jersei.

4. **Tirem la tomata a la pizza** (l'esquena del nen/a) i l'escampem amb el palmell de la mà.
5. **Afegim els ingredients:** Després podem fer petits copets a l'esquena i fem veure que hi tirem pernil, tonyina... el que sabem que li agrada al nen/a. Amb els dits talment com si toquessin el piano podem afegir el formatge, olives... i per últim el posarem al forn tot sacsejant l'esquena del nen.

Quan la pizza ja està cuada la tallarem i ummmm ens la menjarem tot fent-li pessigolles. BON PROFIT! Després intercanviarem els papers.

EXERCICI 5

Busquem un espai tranquil i còmode per seure. **El secret del cor** ens permet posar l'atenció a aquesta part del cos i ser conscients dels nostres sentiments com l'amor i l'estimació.

[10 El Secret Del Cor. Exercici D'ama.mp3](#)

EXERCICI 6

L'espagueti. Aquesta activitat és excel·lent per aconseguir que els nens es concentrin en un pensament concret i perquè aprenguin a contraure i relaxar els músculs del seu cos. Busqueu un lloc còmode perquè el nen/a es tombi cap per amunt amb els ulls tancats. L'adult verbalitza les següents accions:

1. Diem que **s'imaginin que són un espagueti** i que han d'estirar-se molt bé per guanyar el concurs de ser l'espagueti més llarg de tots.
2. Quan estiguin ben estirats diem que ara els espaguetis estan mirant cap al sol i que han d'estrènyer **molt fort els ulls** perquè la llum no els faci mal. A més, fa molt vent així que també han d'estrènyer molt fort la mandíbula, els llavis... Quan la tensió està al màxim, el sol i el vent se'n van i els nens-espagueti relaxen el seu rostre, els seus ulls, els seus llavis...
3. Ara **l'espagueti és atacat per una boca afamada** i perquè no se'l mengi ha de **tornar-se dur com una pedra**, així que ha d'estrènyer els punys, els dits dels peus, la panxa... El perill passa i el cos es relaxa totalment, però torna la boca boja i cal tornar a tibar les mans, els braços, els músculs de les cames...
4. També ens podem moure amb el vent, rodolar per terra com uns espaguetis que estan a la taula, saltar com si bullissin a l'olla, enroscar-nos com si estéssim en una forquilla, enganxar-se algun lloc...

Esperem que tots aquests exercicis siguin beneficiosos per tots/es els que esteu a casa. Recordeu que aquests dies a vegades podem estar cansats, alegres, tristos, podem tenir por. Recordeu que la *Por* ens serveix per posar-nos en alerta enfront situacions amenaçadores, per tal de protegir-nos, la por és supervivència. És una emoció natural i necessària. Als adults ens toca gestionar la nostra por. Por al què vindrà, por a posar-nos malalts, por a estar junts tants dies (sí, aquesta també), por a l'altra persona que ens pot encomanar, oblidant que nosaltres també podem encomanar. Aquesta por, la nostra, no ha d'arribar als nostres infants. però compte!! no minimitzem les circumstàncies i recordem que els infants, encara que no ho diguem amb paraules, saben com ens sentim. Així que no ens esforcem a dissimular, esforcem-nos un cop més a parlar i escoltar des del cor.

Però hi ha una emoció millor que la por i és **l'AMOR**. L'amor és una emoció molt important, és l'EMOCIÓ MÉS PODEROSA DEL MÓN. Gràcies a ella sorgeix el lligam que uneix les persones, ajuda a vèncer l'aïllament, dóna VIDA i CALIDESA. Fem que creixi l'amor per totes les persones que estimem i per tota la humanitat.

Recordeu que aquests dies se'ns pot acabar la paciència però penseu que quan se'ns acaba la paciència l'AMOR SEGUEIX.

Esperem que aquests exercicis de Mindfulness us ajudin a fer créixer l'Amor.

I no oblideu el sentit de l'humor, us ajudarà a passar els moments en què us sentiu més dèbils, feu-vos pessigolles, disfresseu-vos, pinteu-vos un nas de pallaso, feu bromes, etc.

Per últim volem aplaudir a tots aquests **nens i nenes** que porten més de 30 dies a casa, volem aplaudir als **avis i àvies** que tantes vegades els venen a buscar i ara han d'estar separats dels seus estimats nets i netes i volem aplaudir a **les famílies** per sospesar aquesta situació de la millor manera que saben.

Les mestres de P3 us enviem una FORTA ABRAÇADA I MIL PETONS!!!!

Queralt, Teia, Dolors, Montse, Elisabet.