

El confinament ha despertat i ha fet més conscients emocions i sensacions com:

- La por
- La inseguretat i preocupació sobre què passarà i quan passarà tot això?
- En els infants els hi sorgeixen molts dubtes, que a vegades són difícils d'explicar com: per què no puc anar a l'escola? On són els meus companys? Per què no puc sortir al carrer i a jugar al parc? Per què no veig als avis, tiets,...?

Parar per escoltar totes aquestes emocions és difícil en el dia a dia. Ara, tenim l'oportunitat de trobar espais de temps per acompanyar als nostres fills i filles a la relaxació, i parar atenció a l'atenció.

Per aquests dies us proposem:

- Adquiriu el bon hàbit de parar i practicar la relaxació.
- Sigueu conscients i metòdics.
- Trobeu un espai, un objecte, una música... que us ajudi a anticipar aquest moment. Durant aquest espai i temps podeu acompanyar la relaxació dels vostres fills i filles amb massatges amb les mans, amb pilotes, teles,...
- Trobeu músiques tranquil·les amb melodies agradables que convidin a la relaxació.

RECULL DE CONTES PER TREBALLARLES EMOCIONS AMB ELS VOSTRES INFANTS

- El monstre de colors. Anna Llenas.
- T'estimo quasi sempre. Anna Llenas.
- Emocionari. Diferents autors.
- De vegades... Emma Dodd.
- Quatre petites cantonades de no res. Jérôme Ruillier.
- Les paraules dolces. Carl Norac i Claude K. Dubois.
- Tu, com estàs? Imapla. Libros del Zorro Rojo.
- Què m'està passant? Eva Armisen i Marc Parrot.
- Quina rebequeria!, Mireille d'Allancé.
- Tinc un volcà. Joan Turu i Míriam Triado.
- Benvingut senyor malestar. Joan Turu i Míriam Triado.
- Orelles de papallona. Luisa Aguilar. Ed. Kalandraka.
- T'estimaré Sempre. Petitó. Debi Gliori. Editorial Timun Mas.
- El pirata de les estrelles. Albert D. Arrayás. Babulinka Book.

CURTS QUE TRACTEN LES EMOCIONS:

L'ovella que va venir a sopar: <https://www.youtube.com/watch?v=bnYxpzdOkGE>

En Piper: <https://www.youtube.com/watch?v=vPuRBiBCxyk&feature=youtu.be>