

El pot de la calma

Aquest exercici parteix de la contemplació del davallament suau que fan els flocs de purpurina dins d'un recipient amb aigua. Aquest pot de purpurina, que recorda les figures nadalenques amb un paisatge de neu, constitueix una metàfora de la nostra ment quan ens calmem. Quan la purpurina ha baixat totalment, la imatge apareix clara, l'aigua és neta, hi ha serenor. Aquesta serenor en permet posar atenció en el que volem fer.

Edats recomanades: a partir de 6 anys

Material que necessitem:

- 1 pot de vidre amb tapa (serveix qualsevol que tinguem per casa sense etiquetes)
- Purpurina de colors, un bon grapat (queda més atractiu)
- Aigua, preferentment destil·lada (amb una mica de glicerina queda millor però no és fàcil aconseguir-ne en poques quantitats)
- Silicona o pega forta (per enganxar la tapa i que no es vessi el líquid quant li donem la volta)

Com fer el pot de la calma?

1. Omplir el pot amb l'aigua destil·lada. Tirar un grapat de purpurina dins el pot. Enganxar la tapa amb la pega forta. Quan agitarem el pot la purpurina omplirà tot l'espai i quan el deixem quiet es depositarà en la base i l'aigua quedarà, de nou transparent.
2. Observar el pot de la calma mentre prestem atenció a la respiració ajuda a trobar la calma i podem estar més atents al què fem. Podem repetir l'exercici un parell de vegades en funció de com veiem els infants.
3. En un primer moment, la persona adulta mostrarà com manipular el pot i es poden acordar normes per tal de què, de forma autònoma, els infants l'utilitzin quan els calgui. Cal donar al pot la categoria d'objecte especial, ens servirà com a tècnica de relaxació per assolir moments de calma personal.

Quines habilitats es treballen? Maneig dels sentiments i les emocions; maneig de la tensió i l'estrès.

Font: Adaptat per Dipsalut