

Sílvia Ciprés Conesa
(col. nº 9.258)
Departament
psicopedagògic.
C.E SERRA

EINES PER AL BENESTAR EMOCIONAL DELS INFANTS

RECU LL D'EINES I RECURSOS.

Benvolgudes famílies,

Des de l'escola, volem posar al vostre abast un recull de materials que us puguin servir per fer més suportable la situació de confinament que estem vivint.

Sabem que tenir criatures tancades a casa no és gens fàcil per a ningú. Però també en podem veure un costat positiu: aquesta situació excepcional ens ofereix una oportunitat única per compartir temps (que sempre ens falta) amb els més petits.

Recordem que els més menuts necessiten de la nostra guia per a organitzar el seu temps. És important que els pares els acompanyem també en els moments d'oci.

Esperem que gaudiu de les propostes i que aquesta guia us pugui ser d'utilitat.



QUE SONI LA MÚSICA

Diuen allò que la música tranquil·litza les feres...

Us animem a buscar cançons que us agradin. Deixeu-vos portar pel ritme, la melodia i l'harmonia i expresseu-vos lliurement.

A ballar!

Aquí us deixem unes peces “mogudetes” que no us poden faltar:

<https://www.youtube.com/watch?v=whmzEXywq40>

<https://www.youtube.com/watch?v=DkpXrqTVrKU>

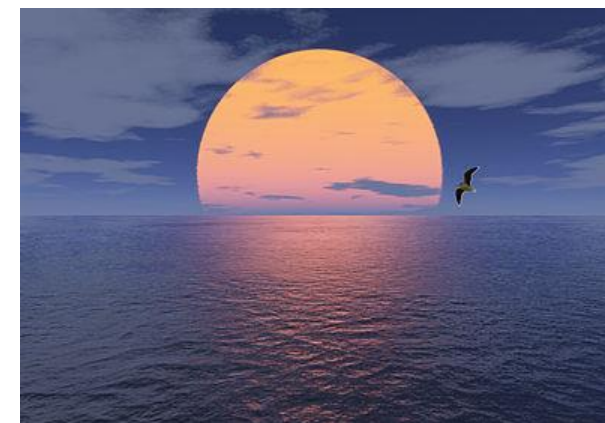
FER-NOS UN MASSATGE

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, estirats d'esquena... Comencem pel cap, fent suaus moviments circulars amb els dits i anem baixant a poc a poc per tot el cos. Podem fer servir materials com ara mocadors, plomalls, pilotes petites...

Si cliqueu a l'enllaç sentireu una música de piano que ens convida a relaxar-nos.

https://www.youtube.com/watch?v=CvFH_6DNRCY



L'HORA DEL CONTE



Una altra opció ben entretinguda és explicar-nos contes.

Llegim-los junts: mostreu els dibuixos i les seves característiques; expliqueu els personatges amb el màxim detall.

Després podeu fer-vos preguntes per comprovar que hem entès el conte. Aquí us deixem un exemple que agrada molt als nens i nenes, El monstre de COLORS.

<https://youtu.be/L0coPOPYbp4>

Però en trobareu moltes més opcions: “Vaya rabieta”, “EMOCIONARIO” ...

I ELS CONTES CLÀSSICS DE TOTA LA VIDA!

I AVUI, COM EM SENTO?

Un cop mirat el conte podem fer una activitat plàstica. Necessitarem alguns materials com colors, retoladors, ceres, 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. Deixem sortir les nostres emocions!

Segurament podreu aprofitar per parlar amb ells de les emocions que els desperta aquesta situació de confinament. Mireu de ser clars en les respostes però també de donar-los ESPERANÇA i dir-los que és una situació TEMPORAL.



JUGUEM JUNTS

Els nens més petits acostumen a necessitar-nos per a jugar. Els costa imaginar jocs, i, si ho fan, poden estar-se poca estona sols. Quan van creixent comencen a jugar sols “en presència dels pares”. Posem al seu abast jocs simbòlics (ninos, disfresses, titelles...) sabent que, a estones, els haurem d’ajudar a jugar.

Els jocs d’endevinar com el veo-veo, els personatges, el dicciopinta, el mèmori, els jocs de pistes (buscar el tresor), les cartes (UNO), els escacs, el Rumicub... ens permeten passar estones divertides i es poden adaptar a jugadors de diferents edats





LA BÚSTIA DELS AGRAÏMENTS

Per als nens que ja saben llegir i escriure, podem tenir una capsula buida a 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 la capsula. Quan acabi el confinament l'obrirem per recordar i agrair tot allò bo que ens ha passat aquests dies.



IOGA A CASA

L'activitat física, tan restringida aquests dies, és una necessitat vital per a tothom. A casa també es pot fer esport, tot i que adaptat a l'espai que tenim. El loga és una molt bona opció per fer en família.

Us adjuntem l'enllaç a una pàgina de youtube, <https://youtu.be/nNbRQX8yJWs> però en trobareu infinitat a la xarxa. Trieu la que més un agradi i a Practicar!

NAMASTÉ



MINDFULNESS: TRANQUILS I ATENTS COM UNA GRANOTA

Llibre de l'Eline Snel

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



Ara i sempre, no em canso de recomanar la meditació per a petits i grans. Trobar el racó de la calma dins nostre és un regal que no té preu!

Per començar, els vídeos d'aquest llibre són una molt bona opció: <https://youtu.be/p-UMZmA80ME>

LA MEDITACIÓ Serveix per centrar l'atenció al que estem fent ARA (PRESENT) i així evitar angoixar-nos pensant en el que pot passar.



CONSELLS PRÀCTICS PER ALS PARES

ESTABLIR UNS HORARIS

Per que a que la convivència sigui possible, establir uns horaris ens serà de gran ajut. Han d'incloure les rutines bàsiques (higiene, àpats, treball escolar, teletreball, oci, activitat física, descans, etc.).

Seguir aquestes rutines ens permet a tots situar-nos en el dia a dia (per als nens és encara més important perquè els permet saber quin dia de la setmana és, si és matí o tarda, diari o cap de setmana...) i ens ajuda a anticipar els esdeveniments més immediats.



SENSE ESTRÉS

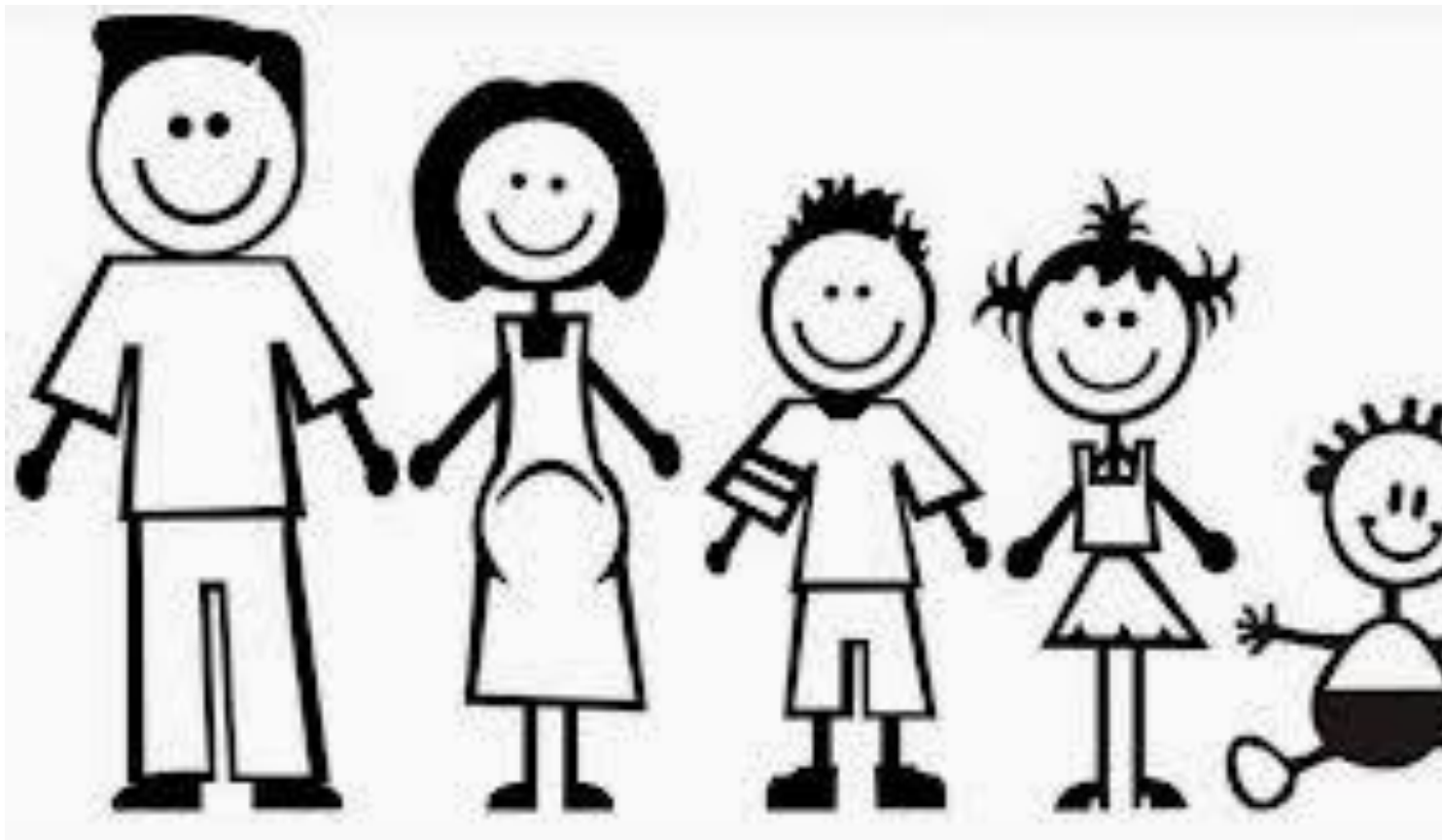
A nivell de treball, aquestes rutines, no podran ser les mateixes que tenim en situació normal i tots ens hem de mentalitzar per no causar-nos més estrès.

Els adults hem de saber, i fer saber als nens, que no podrem treballar igual que ho fèiem abans.

Hem d'intentar marcar-nos uns objectius ajustats a les circumstàncies actuals.

Rutines i flexibilitat han d'anar de la mà.





CONVIVÈNCIA

Aquesta situació té molts desavantatges, però també podem trobar la part positiva i és que tenim temps per compartir amb la nostra família. Aprofitem-lo per conviure, conèixer-nos millor, trobar noves aficions, crear nous vincles.

Intentem dedicar un temps diari a mantenir converses, fer la llista de la compra, dinar junts (penseu més opcions, segur que en trobeu moltes). Aprofitar aquestes estones per explicar-nos com ens sentim, què necessitem dels altres membres de la família, que podem millorar cada un...

POTSER SORTIM ENFORTITS COM A FAMÍLIA, VAL LA PENA INTENTAR-HO

I PER ACABAR, UN PETIT REGAL PER A TOTS



<https://www.youtube.com/watch?v=InDifgPuhHI&t=8s>

An illustration of five children in a classroom. In the background, a girl with red pigtails in a green dress and a girl with blonde hair in a blue dress stand near a chalkboard with the number '8' and some books. In the foreground, a boy with glasses in an orange shirt and red shorts runs towards the right, and a boy with brown hair in a yellow shirt runs towards the left. A boy with blonde hair in a blue shirt is also visible in the foreground. The scene is set in a classroom with desks and a chalkboard.

**ESPEREM QUE US HAGI
AGRADAT.**

Us trobem molt a faltar!