

Recuperem la calma

Nivell de dificultat: 1

Edat recomanada:

> 6 anys.

Intenció educativa:

- Identificar la necessitat de recuperar la calma com un pas en el procés de resolució de conflictes.
- Conèixer algunes de les possibles maneres de recuperar la calma.

Resum: Es tracta de fer una pluja d'idees per buscar recursos per calmar-nos quan tenim un conflicte i estem enfadats.

Temps: 15 minuts.

Tipus: Interior, dinàmica.

Grup: De 6 a 20, un grup gran.

Material: -

Desenvolupament

- Fem una pluja d'idees sobre què ens ajuda a calmar-nos quan estem enfadats .
- Els infants han d'escollir alguna de les coses que hagin sortit a la pluja d'idees i que sigui viable: fer un crit que duri més de 30 segons, córrer durant dos minuts, respirar profundament durant un minut, picar contra un coixí durant un minut, fer un dibuix del que em passa, etc.
- Els infants fan allò que han escollit i, en acabar, valoren com estan.
- Decidiu quines opcions utilitzareu quan hi hagi algun conflicte en el grup.

Valoració i conclusions

Com et sents després de l'exercici?

Com et sents quan estàs enfadat?

Penses que et pot servir fer alguna d'aquestes coses per calmar l'enrabiada?

És important valorar els avantatges i els inconvenients —sobretot la viabilitat— de cadascuna de les maneres que han provat (no es pot cridar en qualsevol lloc, no hi ha espai per córrer a tot arreu, etc.).

Altres indicacions

Cal que els infants s'adonin de la importància de no dialogar des de l'enrabiada, però també que un cop calmats no poden deixar córrer el conflicte perquè cal solucionar-lo, sinó reapareixerà més endavant (si realment hi ha conflicte). Recuperar la calma ens permet estar en condicions per afrontar-lo de forma pausada i noviolenta.

Propostes d'acció

Decidim com a grup quins comportaments es permetran quan sorgeixi un conflicte i utilitzem-los a partir d'ara.

A qualsevol lloc on ens trobem, quan estiguem enrabiats amb algú, abans de voler parlar-hi, assegurem-nos que estem prou calmats.