

Recuperemos la calma

Nivel de dificultad: 1

Edad recomendada:

> 6 años.

Intención educativa:

- Identificar la necesidad de recuperar la calma como un paso en el proceso de resolución de conflictos.
- Imaginar posibles maneras de recuperar la calma.

Resumen: Se trata de hacer una lluvia de ideas para buscar recursos para calmarnos cuando tenemos un conflicto y estamos enfadados.

Tiempo: 15 minutos.

Tipo: Interior, dinámica.

Grupo: De 6 a 20, un grupo grande.

Material: -

Desarrollo

- Hacemos una lluvia de ideas sobre qué nos ayuda a calmarnos cuando estamos enfadados .
- Los niños tienen que escoger alguna de las cosas que hayan salido en la lluvia de ideas y que sean viables: dar un grito que dure más de 30 segundos, correr durante dos minutos, respirar profundamente durante un minuto, golpear una almohada durante un minuto, etc.
- Los niños hacen lo que han escogido y, al acabar, valoran cómo están.
- Decidid qué opciones utilizaréis cuando haya algún conflicto en el grupo.

Valoración y conclusiones

¿Cómo te sientes después del ejercicio?

¿Cómo te sientes cuando estás enfadado?

¿Piensas que te puede servir hacer alguna de esas cosas para calmar el enfado?

Es importante valorar las ventajas y los inconvenientes —sobre todo la viabilidad— de cada una de las maneras que han probado (no se puede gritar en cualquier sitio, no hay espacio para correr en todas partes, etc.).

Otras indicaciones

Los niños deben darse cuenta de la importancia de no dialogar desde el enfado, pero también que una vez calmados no pueden dejar pasar el conflicto porque es necesario solucionarlo, puesto que sino reaparecerá más adelante. Recuperar la calma nos permite estar en condiciones para afrontarlo de forma pausada y no violenta.

Propuestas de acción

Decidimos como grupo qué comportamientos se permitirán cuando surja un conflicto y los utilizaremos a partir de ahora.

En cualquier lugar donde nos encontremos, cuando estemos enfadados con alguien, antes de querer hablar de ello, asegurémonos de que estamos lo bastante calmados.