

VIAXE AO REINO DAS EMOCIÓNS II

3. REGULACIÓN EMOCIONAL

A respiración profunda é un mecanismo que nos permite controlar as emocións, e é especialmente útil na xestión de estados emocionais como a ansiedade e a rabia, así como para relaxarse tras unha actividade intensa. Igualmente, facilita o control da impulsividade. Existen diferentes técnicas para axudar a facer unha respiración profunda ou abdominal. Trátase dunha respiración un pouco máis lenta e máis intensa que a nosa respiración normal na cal o movemento muscular se centra na zona diafragmática. Este tipo de respiración ten moitos beneficios, entre os que están a oxixenación do sangue, a liberación da ansiedade, o estímulo do corazón, a mellora da circulación e o incremento da capacidade pulmonar. Nos nenos/as exercitar este tipo de respiración axuda a controlar as emocións, centrar a atención, diminuír o estrés e incrementar a confianza en si mesmo/a.

➤ Conto (Páxinas 6 e 7)

Nesta parte do conto Andreia e Draco atopanse cun novo personaxe "A Rá" polo que tedes que pintala (está

fotocopiada no material que vos demos no cole) e poñerlle un pauciño de pincho moruno para facer a marioneta, igual que fixemos no cole, cos outros personaxes.

➤ A Baralla da Calma (pdf D)

Consiste nun conxunto de cartas nas que se ilustran diferentes actividades, que pode realizar o neno/a cando se enfada, para calmarse. As ilustracións están acompañadas dun pequeno texto, para os nenos/as que xa comezan a ler. Cando o neno/a se enfade, invitámolo a que se calme e falamos con el/ela do que pasou, despois ofréceselle esta baralla para que escolla que tipo de actividade quere levar a cabo para relaxarse. Polo tanto debese preparar un espacio onde poida estar tranquilo/a e atope as cousas necesarias para facer ditas actividades.

➤ Botella Relaxante

Material: - Unha botella grande de plástico.

- Auga quente.

- Pegamento líquido transparente.

- Purpurina e outros materiais de decoración.
- Colorante alimentario.
- Glicerina (opcional).
- Pistola de silicona ou pegamento resistente.

Esta actividade consiste na realización dunha botella que contén diferentes elementos, e que ao moverse se desprazan por todo o recipiente de forma pausada.

Énchese aproximadamente media botella de auga quente, e engádese pegamento líquido ata que teña un aspecto máis denso. Canto máis pegamento haxa, máis amodo se moverán despois a purpurina e demais elementos. A continuación, botaselle un pouco de glicerina (opcional) o que permite que haxa fluídos de densidades diferentes, para que a purpurina se mova a distintas velocidades. Despois disto, engádese a cantidade de colorante que se desexe para obter a cor esperada, mesturando ben, e a continuación a purpurina e outros elementos de decoración (cristaliños, abalorios,...). Se é preciso, complétase con máis auga quente a botella, deixando un pouco de aire para que o contido se mova cando sexa axitado. Mestúrase ben para asegurar o seu bo

funcionamento e péchase co tapón pegandollo cun pegamento resistente ou cunha pistola de silicona para que non se poida abrir.

A finalidade desta actividade é ofrecer un momento de calma, que permita relaxarse por medio da concentración, diminuindo así o estrés e a ansiedade. A idea orixinal desta actividade está baseada no método Montessori.