

ACTIVIDADES DEL BLOQUE II:

Cómo tranquilizarse: el enfado y cosas que podemos hacer para tranquilizarnos.

Objetivos:

- Reconocimiento de emociones asociadas a los conflictos.
- Reconocer y explorar el enfado.
- Encontrar maneras positivas de manejar el enfado y estrategias para tranquilizarse.

Actividades:

(Adaptado a partir de Porro, B. ,1999)

1. Ayudar a los niños a reconocer las emociones asociadas a los conflictos y las maneras que tienen de expresarlas.

Preguntar a los niños: ¿Cómo os sentís cuando tenéis un problema? Las respuestas pueden ser: enfadado, triste, hecho un lío, con ganas de insultar, pegar ¿Cómo nos damos cuenta de que alguien tiene un problema?. A veces porque alguien llora, porque alguien grita, porque se enfada, cuando alguien pelea...

2. Reconocer y explorar el enfado, la ira o cualquier otra emoción, como respuesta natural ante situaciones conflictivas. Decir: “A veces, cuando tenemos un problema, lo primero que sentimos es enfado o rabia. Este enfado es una señal de que algo anda mal. Nos hace saber que algo nos molesta, no nos gusta y queremos que algo cambie. Es normal enfadarse cuando las cosas no marchan bien para nosotros. Todos nos enfadamos algunas veces”. Preguntar a los niños ¿qué cosas os hacen enfadar”.

3. Analizar posibles maneras de expresar el enfado o la rabia. “Cuando estamos enfadados hay dos cosas que podemos hacer. Podemos expresar nuestro enfado de manera que el problema se ponga peor o podemos utilizar este enfado o esta rabia para averiguar cuál es el problema y así poder solucionarlo.

¿Qué cosas hacemos a veces con nuestro enfado que sirven para que el problema se haga más grande?

4. Presentar una manera positiva de manejar el enfado (Recuerda que este es el Paso 1 del proceso resolución dialogada de conflictos: Parar y tranquilizarse)

Se dice a los alumnos: “Otra manera de expresar el enfado es acercarse a la persona con la que tenéis el problema y hablar hasta entenderse con ella.

Se escribe en la pizarra o se señala en un cartel en 1er paso: “Hoy vamos a aprender el primer paso de “hablar hasta entenderse”: **parar y tranquilizarse**. Esto quiere decir que nos paramos antes de hacer algo que pueda hacer daño al otro, y que nos tomamos un tiempo para estar en condiciones de hablar tranquilos y pensar con claridad”.

Damos un ejemplo de cómo tranquilizarse. Podemos leer el siguiente relato (Sergio mantiene la calma) o contar una historia personal de cómo una vez recobramos la calma antes de resolver un conflicto.

Sergio mantiene la calma

A Sergio le habían regalado un balón oficial y estaba deseando enseñárselo a sus amigos de clase. Mientras esperaba que sonara el timbre de entrada, Andrés corrió a su lado, le quitó el balón y se lo tiró a Juan Carlos. Éste lo atrapó y volvió a tirárselo a Andrés. “¡Oye, dadme mi balón!, gritó Sergio, mientras corría intentando cogerlo. Pero los chicos no se lo dieron. Cuánto más se pasaban el balón Andrés y Juan Carlos, más se enfadaba Sergio. Y cuanto más se enfadaba, más parecían divertirse Andrés y Juan Carlos.

Entonces, a Sergio se le ocurrió una idea. Dejó de gritar, fue hasta la fuente y bebió un trago de agua. El timbre sonaba. Mientras se ponía en fila para entrar en clase, Andrés le dio el balón a Sergio.

Sergio seguía tan enfadado con Andrés que estuvo lejos de él toda la mañana. Por último, antes de salir al recreo, Sergio se acercó a Andrés y le dijo: “No me gusta que me quites el balón. No vuelvas a hacerlo, ¿de acuerdo?”

Andrés se encogió de hombros: “Sólo era una broma”.

Y así se terminó el problema.

Se analiza el relato con estas preguntas (pueden adaptarse si se cuenta otra historia).

- ¿Qué pensáis que habría pasado si Sergio no se hubiera ido a la fuente?
- ¿Qué pasó con el enfado de Sergio mientras tomaba el agua?
- ¿Por qué parar y tranquilizarse es un paso importante?

5. Encontrar estrategias para tranquilizarse.

Se inicia una tormenta de ideas con los alumnos, preguntándoles: “¿Qué podéis hacer para sentirnos mejor cuando estáis enfadados o tristes?”. Se anotan las ideas en la pizarra.

Cualquier actividad que aleje a los chicos de la situación conflictiva puede servir para calmarlos: contar hasta diez, respirar hondo, beber algo, hacer algún ejercicio físico, dibujar, imaginar que el enfado se escapa volando de su cabeza, hablar con un amigo o un adulto comprensivo de lo que ha pasado. Cuando los niños esquimales se ponen nerviosos se les dice que contemplen un pájaro o un pez. Esta actividad los distrae de la situación problemática, del mismo modo que un pájaro podría salir volando o un pez podría nadar lejos. A los niños también se les enseña a volver más tarde sobre el problema, igual que el pájaro y el pez regresan a su lugar.

Si los chicos dicen ideas inadmisibles, cuando se evalúen todas las propuestas, tacharemos las que no sean aceptables. Por ejemplo: tirar objetos puede ser un alivio en un momento dado, pero es destructivo. Es importante que los alumnos entiendan que deben elegir maneras seguras de tranquilizarse.

A continuación, establecemos maneras “pacíficas” de recobrar la calma dentro del colegio. Se pide a los alumnos que piensen maneras de calmarse o de tranquilizarse y que puedan llevarlas a la práctica en el colegio. Les haremos saber si las propuestas son apropiadas o no lo son. Por ejemplo: Salir a correr o a andar es una buena

manera de calmarse, pero no puedo permitirles que salgan del aula hasta la hora del recreo.

6. Analizar cuándo emplear las estrategias para recobrar la calma.

Cuando están enfadados o dolidos, algunos chicos reaccionan tan rápido que no se dan cuenta de que podrían haber hecho otra cosa. De alguna manera han aprendido que hay que desquitarse en el momento. No saben que no les conviene dejarse llevar por su enfado y actuar de forma agresiva. La siguiente actividad ayudará a los niños a detectar cuándo se ponen furiosos, poner freno a su enfado y decidir tranquilizarse antes de pasar a la acción.

- Detectar los primeros signos de enfado. Se pregunta a los niños: ¿Cómo os dais cuenta de que estáis enfadados o furiosos? ¿Qué os pasa en el cuerpo?. Las respuestas podrían ser: tengo ganas de pegarle a alguien, el corazón late más rápido, se me altera la respiración, los músculos se me ponen tensos, me acaloro, cierro los puños, se me hace un nudo en la garganta o en el estómago, aprieto la mandíbula.
- Preguntar a los alumnos: ¿Qué situaciones nos hacen sentirnos enfadados, furiosos, dolidos?
- Preguntar a los alumnos: ¿Qué hacéis normalmente cuando os enfadáis?
- Preguntar a los alumnos: ¿De qué manera podéis tranquilizaros?