

Benestar
per estar bé

Ansietat



Dinàmica
**Caixa de
les angoixes**

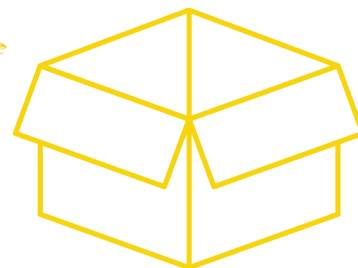


Generalitat
de Catalunya

Ansietat

Dinàmica

La caixa de les angoixes



Edat aproximada

A partir de 7 anys.



Durada

45 minuts / 1 hora.



Objectiu general

Desenvolupar la competència de regulació emocional.



Objectius específics

- Fomentar que l'alumnat reflexioni sobre les seves angoixes i el malestar que generen.
- Promoure un espai en el qual l'alumnat expressi els seus neguits, angoixes i malestars...
- Debatre entre els companys estratègies per gestionar els malestars.



Material necessari

- Caixa.
- Folis en blanc.
- Bolígrafs.



Font

Creació pròpia.



Desenvolupament

Explicuem a l'alumnat que tots vivim situacions a la nostra vida que ens angoixen i ens preocupen. Posem exemples quotidians que s'adeqüin a l'edat i grup classe.

Seguidament, explicuem que totes les preocupacions ens fan sentir malament. Així mateix, cal explicar que és normal que el nostre cap anticipi situacions i això ens angoixi (per exemple: anticipo que suspendré l'examen de mates).

Així doncs, presentem la caixa de les angoixes.

La classe haurà de decorar la caixa al seu gust i deixar-la a un espai on tothom hi tingui accés.

Segona Part:

L'alumnat haurà d'escriure en un paper (de forma anònima) quins aspectes els preocupen. Aquests papers els hauran de dipositar a la caixa. Això els ajudarà a promoure la seva capacitat d'identificar que els angoixa i verbalitzar-ho.

Aquesta caixa es deixarà a l'aula en un lloc visible, on tothom tingui accés. El/la tutor/a aprofitarà els espais de tutoria o altres que es puguin crear i treballarà de forma puntual els diferents aspectes que l'alumnat vagi posant de forma anònima.

Aquesta eina pot ser molt potent per detectar malestars d'alumnes que tenen dificultats per verbalitzar les seves angoixes.

La idea és que de forma periòdica, el/la tutor/a creï un espai en el qual es recullen les preocupacions de l'aula (anònimament) i l'alumnat pugui debatre possibles solucions / actuacions per minimitzar el patiment.