

Benestar
per estar bé

Ansietat



Dinàmica
**Relaxo el
meu cos**



Generalitat
de Catalunya

Ansietat

Dinàmica

Relaxo el meu cos



Edat aproximada

A partir de primària.



Durada

15 min. Es recomana practicar l'activitat mínim 2 o 3 dies per setmana i demanar a l'alumnat que ho posi en pràctica a casa.



Objectius específics

- Incrementar la capacitat dels infants de relaxar-se i autoregular-se.
- Facilitar la identificació i control de la tensió derivada d'emocions desagradables.
- Aportar eines a l'alumnat per afrontar situacions estressants.



Material necessari

Espai ampli i tranquil.



Font



Habilitats socials,
CFGS.SSC.HAB/0.18 (2018)
(gencat.cat)

<https://repositori.educacio.gencat.cat/handle/20.500.12694/2244#page=1>



Desenvolupament

Abans d'iniciar l'activitat, s'explicarà a l'alumnat l'objectiu de l'activitat: **aprendre a relaxar-se i promoure el seu benestar**. Un cop dominin la tècnica, la podran fer servir en moments de malestar per sentir-se millor.

Es començarà l'activitat amb **3 o 4 sèries de respiracions** lentes i profundes.

A continuació, es practicaran exercicis de tensió i relaxació de diferents parts del cos. Es recomana que la pràctica no sigui major a 15 minuts, per tant, es poden seleccionar exercicis concrets. Durant el procés s'animarà i es felicitarà l'alumnat. Es presenten els següents exercicis:

Mans i braços

Per fer l'entrenament de tensar i relaxar les mans, es demanarà a l'alumnat fer veure que **espremen una llimona** amb totes les seves forces per treure el suc. Se'ls guiarà per tal que es concentrin en la tensió de la mà i el braç quan fan aquest gest. Després d'uns segons, se'ls demanarà que llencin la llimona i es relaxin, fixant-se amb l'agradable sensació de tenir el cos relaxat.

Es repetirà l'exercici tres vegades amb cada mà, intentant que cada vegada la llimona tregui més suc.

Continua a la pàgina següent >

Ansietat

Dinàmica

Relaxo el meu cos

< Continua de la pàgina anterior

Braços i esquena

Una manera de tensar i relaxar l'esquena és demanar a l'alumnat que **estirin els braços cap amunt com si volguessin tocar el sostre**. Després, cap endavant i per últim cap enrere, com si fossin un **gat molt mandrós**. S'han de fixar en com senten l'esquena fent aquest moviment.

Més tard, se'ls demanarà que deixin caure els braços als costats i notin com es relaxa l'esquena.

Es repetirà tres vegades.

Esquena i coll

Per fer aquest exercici, els i les alumnes han d'imaginar que són una **tortuga** asseguda sobre una roca prenent el sol. De cop, se sent un soroll perillós i han de ficar el **cap dins la closca** per protegir-se. Hauran de portar les espatlles cap a les orelles i dirigir el cap al cos.

Han d'aguantar uns segons, fins que passi el perill. Després ja poden relaxar-se i tornar a prendre el sol. Es guiarà a l'alumnat per tal que notin la diferència entre la tensió i la relaxació del cos.

L'exercici es realitzarà tres vegades.

Mandíbula

En aquest exercici l'alumnat ha d'imaginar que **masteguen un xiclet enorme i dur**. Cada cop han de mastegar més fort, per tal de sentir la tensió a la mandíbula i al coll.

Seguidament, podran deixar de mastegar i afluixar la mandíbula. Se'ls guiarà per identificar la sensació i els beneficis de relaxar-se.

Es repetirà dues vegades més, posant cada cop més èmfasi entre la tensió i el benestar de la relaxació.

Estómac

Per tal de tensar l'estómac, es pot proposar als i les alumnes el següent: "imagineu que heu de **passar a través d'una tanca molt estreta amb punxes als costats**". Hauran d'endinsar la panxa tant com puguin per travessar la tanca. Després d'uns segons, se'ls felicitarà per haver-la travessat. Podran relaxar l'estómac i notar com se senten millor. Es farà l'exercici tres vegades en total.

Cames i peus

Per tal de tensar les cames i els peus, es suggerirà a l'alumnat que intentin **enfonsar els peus en un pantà molt espès**. Han d'empènyer amb força cap endins. Quan surten del pantà, poden relaxar-se i deixar els músculs fluïxos per sentir-se bé.

Es repetirà dues vegades més, cada cop empenyent amb més força.

Imatge positiva

Aquest últim exercici consisteix a imaginar-se un paisatge o situació que aportí calma i benestar. Es recordarà la sensació de relaxació i lleugeresa del cos que han sentit als anteriors exercicis i es demanarà a l'alumnat que pensin en una imatge i busquin aquestes sensacions. Poden gaudir d'aquest benestar amb els ulls tancats. Es tracta de trobar un **lloc, real o imaginari, que només d'imaginar-lo els faci relaxats i a gust**. Es reforçarà que es fixin en les sensacions del seu cos quan hi pensen. És la seva imatge positiva i poden tornar-hi sempre que vulguin.