

Autolesions

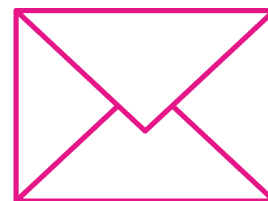
Dinàmica
Bústia
o correu
electrònic



Autolesions

Dinàmica

Bústia o correu electrònic



Edat aproximada

Primària, secundària, batxillerat i FP.



Durada

Mantenir la bústia durant l'any.



Objectiu general

Potenciar el vincle amb el docent i fomentar l'expressió emocional.



Objectius específics

Mantenir un canal de comunicació obert i promoure capacitats per demanar ajut.



Material necessari

Material per crear la bústia (fusta, cartró...).



Font

Pròpia.



Desenvolupament

És fonamental abordar de manera preventiva aquesta problemàtica amb els nostres infants i adolescents. D'aquesta manera, l'activitat no van dirigida a tractar les autolesions de manera directa, sinó que és una activitat amb incidència protectora que promouen estratègies d'afrontament emocional.

L'activitat consisteix que l'alumnat compti amb un recurs, ja sigui físic (bústia) o virtual (correu electrònic), per poder expressar-se i compartir amb el docent els seus sentiments desagradables i què o quines situacions li generen malestar.