

Ansietat



Dinàmica
Visualitzo
el meu espai
segur



Ansietat

Dinàmica

Visualitzo el meu espai segur



Edat aproximada

A partir de primària



Durada

20 - 30 minuts



Objectius específics

- Incrementar la capacitat dels infants de relaxar-se i autoregular-se.
- Aportar eines a l'alumnat per afrontar situacions estressants.



Material necessari

Espai ampli i tranquil



Font

Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria. Materiales prácticos y de reflexión*. Octaedro Recursos.



Desenvolupament

Aquest exercici consisteix en una activitat de relaxació a través de la visualització d'un paisatge que transmeti calma i seguretat. En primer lloc, es posarà una música relaxant de fons per facilitar la relaxació i es demanarà a l'alumnat que sigui a una cadira adoptant una postura còmoda. Hauran de tenir els peus tocant a terra, els ulls tancats i les mans sobre les cames. Es demanarà als alumnes que pensin en un paisatge que els transmeti calma. Pot ser un paisatge real o inventat. Una platja, una muntanya, un parc, una plaça... L'educador/a els guiarà a través de preguntes perquè es fixin en aspectes concrets del paisatge:

- Observa atentament. Què veus?
- Quins sons escoltes?
- Quines són les olors?
- T'imagines el tacte dels objectes?
- Fixa't en la sensació que notes al cos.

Per acabar, es promourà que cada alumne expressi com s'ha sentit durant l'activitat i com se sent en acabar-la.

També és recomanable conduir una reflexió final per tal que l'alumnat pensi en quines situacions en les quals podrien pensar en el seu lloc segur per sentir-se millor. Es promourà que prenguin consciència de la utilitat d'aquesta estratègia per afrontar situacions i emocions desagradables.