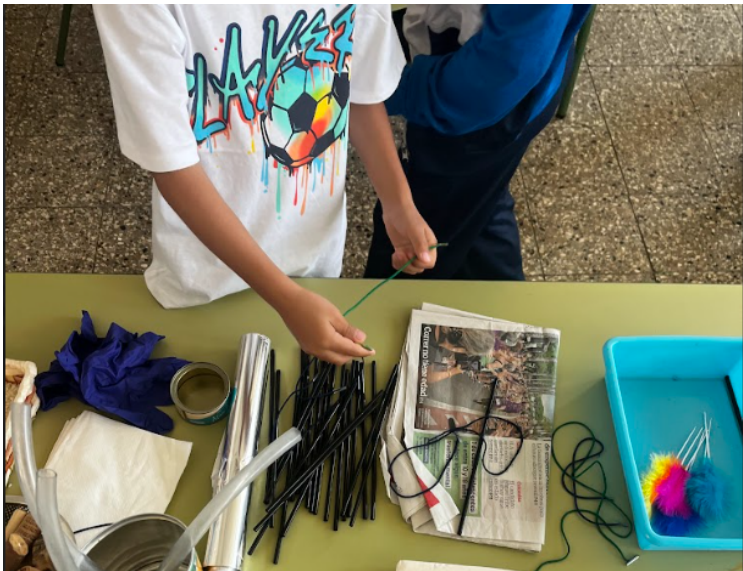




Com sabem si el cos està nerviós?

Escola Marià Fortuny - Reus

e3002259@xtec.cat

Infantil

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Eines manuals

Durada

entre 10 i 25 hores

Propòsit del projecte

Identificar les emocions bàsiques i adquirir eines per expressar-les i gestionar-les, per poder demanar ajuda de manera conscient i eficaç. Es vol promoure l'autoconeixement com a eina de regulació emocional, afavorir el benestar i la salut emocional dels infants, i millorar la convivència, l'empatia i la resolució de conflictes des del diàleg i el respecte.

Pregunta essencial, repte o servei

Com podem ajudar al cos a saber què li passa i a relaxar-nos per explicar com ens sentim i demanar ajuda, si cal?

Descripció del projecte

Els infants del Carrasclat sovint tenien el cos molt inquiet i els costava controlar-lo. A vegades s'enfadaven, ploraven o sorgien conflictes, però no sabíem com explicar què sentíem. Per entendre millor les emocions, vam fer diverses activitats d'experimentació: per exemple, escoltàvem músiques diferents i les plasmàvem amb materials artístics, representàvem situacions amb el cos —com un lleó que veu arribar sis elefants corrents— i miràvem fotos de persones per imaginar què els podia haver passat. Així vam descobrir que les emocions poden tenir intensitats diferents.

Creació d'obres o productes

En primer lloc, vam observar diferents recursos que ens podien ajudar a relaxar-nos, com ara moviments, accions o objectes. Ens vam fixar especialment en els objectes de la capsa de relaxació: de quins materials estaven fets i què ens permetien fer. Després, vam experimentar amb diferents materials per dissenyar el nostre propi objecte de calma. Entre tots vam acordar que havia de ser segur i fàcil de portar sempre amb nosaltres. Finalment, el vam crear i vam pensar possibles millores.

Reflexió de les persones implicades

“Quan estic cansat, a vegades em poso trist o m’enfado” — alumnat “Després de pintar, estic més relaxat” — alumnat “Estirar “el cuc” m’ajuda quan estic nerviós” — alumnat “Estic més tranquil després de saber què em passa” — alumnat “Si agafem la joguina quan estem molt nerviosos, la podem trencar” — alumnat “A vegades és difícil per a nosaltres saber per què estem de mal humor” — família “Les joguines ajuden a observar els símptomes i descobrir l’emoció” — col·laborador