



General | Alba Culell | Actualitzat el 13/03/2024 a les 07:00

4 recursos senzills per baixar revolucions a casa i a l'aula

Rituals que es poden fer amb els infants per calmar l'ambient

[inici centrareport] Coneixeu els avantatges dels **rituals**? Són un conjunt d'accions que fem de manera determinada, perquè formin part d'una tradició i sempre per vetllar per al **benestar del grup**.

Alguns dels rituals els podem enfocar com a eines per a ajudar-nos a **baixar les revolucions**, parar, calmar l'ambient de l'entença i tornar a la calma:

[intext1]

[GotaVerdaPle] **loga amb els infants:**

El so del gong és el que ens crida l'atenció i ens demana que deixem el FER i posem atenció en el nostre COS. Ens demana deixar l'acció i anar cap al cos.

Podem guiar els moviments a partir de petites històries, on hi apareguin animals i plantes (fem la serp, fem d'arbres, surt el sol, etc.) o simplement anar reproduint moviments lents, posant atenció en la nostra respiració.

Els infants estan molt més vinculats amb el cos que les persones adultes, per tant els hi és molt més fàcil no desconnectar-se completament del que els demana el seu cos, però com que sabem de la gran importància de tenir el COS present, podem anar realitzant petites sessions per a que sempre que ho necessitin tinguin un recurs que els permeti tornar-hi.

[intext2]

[GotaVerdaPle] **Seure al voltant de la catifa:**

Ens els moments de fer pinya, quan volem reunir a tot el grup, poden aparèixer conflictes, ja que un passa per sobre de l'altre, un es queda darrere de tot i no veu res, l'altre trepitja el peu del company, etc.

Per això la catifa rodona és un magnífic recurs per acollir els moments de grup sense jerarquies, on tothom té el seu lloc, on tothom és vist.

[GotaVerdaPle] **La caixa de cançons:**

Una caixa plena de caixetes, i dins de cada caixeta elements que ens donen una pista de quina cançó cantarem. Ja sabeu allò de "la música amansa les feres", i si, però a vegades passa tot el contrari. Però en realitat aquesta és la màgia de la música, que a vegades calma i vegades esvera.

Sigui com sigui, és un magnífica recurs que ens demana seure i parar.

[intext3]

[GotaVerdaPle] **El ritual de l'espelma:**

Anem a seure als coixins i encenem una espelma. Quan l'espelma està encesa hem de ser curosos i curoses, perquè el foc pot ser perillós. Per tant, la norma és clara: Si hi ha l'espelma encesa totes hem d'estar assegudes als coixins.



Observem la flama, i ens preguntem: Com està? Es mou? Està quieta? I fem diferents reflexions, depenent del dia. Hi ha dies que ens focalitzem en què ens aporta calma a cadascun de nosaltres i ho compartim, i altres ens expliquem quin ha sigut el moment més plaent del matí, a què volem donar gràcies.

Un cop hem acabat, inspirem i juntes apaguem l'espelma.

Els rituals ens ajuden a posar el focus en l'aquí i ara, a fer balanç, a anar al cos.

[info]L'Alba Culell és educadora infantil i psicopedagoga. **Segueix-la a les seves xarxes.**[/info]

[newsletter-criar][ficentrareport]