

reice

recursos web per a la igualtat i la convivència



"Programa finançat pel Ministeri d'Educació, Cultura i Esport"





recursos web
per a la igualtat
i la convivència

**MINDFULNESS, UN RECURS PER
APRENDRE A GESTIONAR EMOCIONS EN
L'AULA D'EDUCACIÓ INFANTIL**



"Programa finançat pel Ministeri
d'Educació, Cultura i Esport"





FITXA DEL RECURS

MINDFULNESS, UN RECURS PER APRENDRE A GESTIONAR EMOCIONS EN L'AULA D'EDUCACIÓ INFANTIL



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

L'ensenyament amb atenció plena (Mindfulness) fomenta un enriquiment personal de l'alumnat que redunda en una major capacitat de concentració, així com una millora en el seu equilibri emocional i les seues relacions socials.

Els xiquets i xiquetes xicotets viuen més l'atenció plena, gaudeixen el present. A mesura que creixen comencen a preocupar-se per qüestions del passat i del futur, i deixen d'usar aqueixa predisposició tan valuosa cap a Mindfulness.

Per açò és tan important fomentar durant tota l'educació infantil la mirada cap al present.

A mesura que van creixent van sentint emocions que els pertorben: enuig, tristesa, tenen por, els fa vergonya alguna cosa, envegen el que té un altre company, critiquen a uns altres i els posen etiquetes. Tot açò, sovint, els crea un desassossec que els dificulta una adequada concentració, imprescindible per a afermar els aprenentatges d'una manera eficaç.

L'alumnat que practica Mindfulness:

- experimenta un major benestar personal. La capacitat de desconnectar l'atenció sobre una cosa i dirigir-la cap a una altra resulta essencial per al nostre benestar (D. Goleman (2013) (1)
- aprén a relaxar el seu cos i calmar la ment. Després d'una sessió d'atenció plena "els alumnes estan més descansats, són més positius i el seu estrès comença a desaparèixer". (Susan Kaiser





- millora l'atenció i concentració. Recerques recents dutes a terme en el “Mindful Awareness Research Center del Semel Institute de UCLA (2010) (3), han posat en relleu que la pràctica de Mindfulness està associada, ja en l'alumnat molt menut, al desenvolupament de la **xarxa executiva**:

- Control inhibitori, que permet al xiquet i xiqueta resistir distraccions.
- Memòria de treball, que li permet recordar i utilitzar informació.
- Flexibilitat cognitiva, que li permet canviar l'atenció de forma eficaç d'un objecte a un altre i contemplar les experiències vitals des de diferents perspectives.

- Millora la competència **d'autorregulació emocional**. La regulació emocional, segons Mayer J.D i Salovey, P. (1997) (4) implica:

- Ser conscient de les pròpies emocions i la capacitat d'acceptar-les com a positives en si mateixes.
- Distingir clarament entre “sentir” una emoció, “expressar-la” i “actuar”.
- Estar receptiu a les emocions.
- Saber gestionar-les de forma eficaç (les emocions pròpies i les dels altres, ja siguin agradables o desagradables).

- aprén **habilitats d'interacció social**, es relaciona millor amb els seus companys i companyes, resol més eficaçment les situacions conflictives, així, millora la convivència a l'aula i al centre, i s'aconsegueix aconseguint una integració socioeducativa més alta.



BLOCS I ACTIVITATS

1. ACÍ I ARA: TREBALLAR EL TEMPS AMB L'ALUMNAT.....	11
2. PERCEPCIÓ I EXPRESSIÓ D'EXPERIÈNCIES I PENSAMENTS.....	13
3. PERCEPCIÓ SENSORIAL I CONCENTRACIÓ AUDITIVA I VISUAL.....	17
4. COMPRENDRE I IDENTIFICAR EMOCIONS.....	23
5. CULTIVAR L'ACCEPTACIÓ.....	34
6. MEDITACIONS BREUS: RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ.....	38
7. MEDITACIONS BREUS: PUNT DE MEDITACIÓ.....	42
8. MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ CONSCIENT.....	44
9. MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ I CONSCIÈNCIA CORPORAL.....	47
10. MEDITACIONS BREUS AMB VERBALITZACIONS.....	52



COM ES REALITZA?

Es realitza integrant l'Atenció Plena en la programació d'aula, coordinant les activitats seqüenciades segons els diferents nivells d'Educació Infantil i Primària.

El professorat pot confeccionar una programació d'aula que incloga activitats i exercicis Mindfulness apropiats segons els diferents moments educatius:

- Diàriament, en començar i/o finalitzar les classes, com a part de la rutina de prestar atenció.
- En qualsevol moment que es requereix concentració.
- Quan l'alumnat està cansat: després de una tasca que supose gran esforç, etc.
- Quan la classe està alterada, després del pati, després d'un dia intens, ...
- Com a activitats curriculars d'expressió oral en castellà, valencià o anglés, de Plàstica, Educació Física, etc.
- En començar o finalitzar avaluació.



QUAN I PER A QUÈ S'UTILITZA?

S'utilitza durant tot el curs, tal com s'ha explicat en l'apartat anterior.

Els centres que en la programació inclouen activitats d'Atenció Plena durant tota l'Educació Infantil i Primària constaten que l'alumnat:

- Si practiquen les activitats Mindfulness es concentren millor i ignoren les distraccions.
- Amb la meditació aprenen a relaxar el cos, calmar la ment i centrar l'atenció.
- Els ajuda a gestionar les seues emocions, a trobar la tranquil·litat i equilibri quan se senten enfadats/des, angoixats/des, molests/es... i a sentir-se més segurs/es.



- Augmenta la seua capacitat de reflexió, veuen més clarament el que succeeix en el seu interior; però també en el seu exterior, en els/les altres i en el seu entorn.
- Desenvolupen l'empatia, així com la compassió i l'amabilitat cap a si mateixos i cap als/a les altres.



LIMITACIONS

Requereix una formació i haver sigut experimentat pel professorat abans d'aplicar-ho al seu alumnat



PROCEDIMENT, ORIENTACIONS I MATERIALS

S'han elaborat dos quaderns, diferenciats per a Educació Infantil i per a Educació Primària.

L'enfocament d'aquest quadern d'aprenentatge Mindfulness està basat en la definició que fan Germer, Siegel i Fulton (2005) (5) considerant l'atenció o consciència plena com la "consciència de l'experiència present, amb acceptació"; aquests tres elements consciència, experiència present i acceptació es tractaran al llarg dels 10 apartats de què consta el quadern d'Infantil:

- El primer element: **ser autoconscient**, es veurà en diversos apartats perquè requereix pràctica, experimentació i presa de consciència de les sensacions sensorials, de les físiques i dels pensaments i emocions. Es tracten d'una manera específica en els següents blocs:
 2. Percepció i expressió d'experiències i pensaments
 3. Percepció sensorial i concentració auditiva i visual
 4. Comprendre i identificar emocions



- El segon element: viure l'**experiència present**, com és el més fàcil de percebre i imprescindible per a sentir els altres dos elements, s'inicia en el primer apartat:
 1. Ací i ara: treballar el temps amb l'alumnat.
- El tercer element el constitueix l'**acceptació**, tant d'un mateix, de les pròpies actuacions, com de les de la resta, i també l'acceptació de la realitat pròxima. La pràctica de les activitats d'acceptació és fonamental per a millorar l'**autoestima**, l'**empatia** i la **convivència** en les aules, ho veiem de manera específica en l'apartat:
 5. Cultivar l'acceptació
- Els apartats del 6 al 10 contenen les **meditacions breus**, més apropiades per a aquestes edats. La seua pràctica afavoreix la integració dels tres elements esmentats: autoconsciència, viure l'experiència present i acceptació. Per aquest motiu s'hi inclouen moltes activitats, a fi que l'alumnat pugui exercitar-les diàriament, triant el moment que el professorat estime adequat.

Cada apartat consta de:

- Introducció teòrica.
- Orientacions per a programar activitats d'atenció plena en l'escola:
 - Activitats Mindfulness.
 - Cursos als quals va dirigit.
 - Recomanacions per a la seua realització, indicant el moment i/o assignatura més adequada.

Al final de cada apartat s'afigen també les fitxes que es van anomenant per a la seua realització escrita en classe.



INVESTIGACIONS I DOCUMENTACIÓ



REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- (1) GOLEMAN, D. (2013). *Focus*. Barcelona: Editorial Kairós
- (2) KAISER-GREENLAND, S. (2013). *El niño atento*. Bilbao: Editorial. Desclée de Brouwer
- (3) FLOOK, L., Smalley, S.L., KITIL, M.J, GALLA, B.M., KAISER-GREENLAND, S., LOCKE, J., ISHIJIMA, E. i KASARI, C. (2010). *Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children*. *Journal of Applied School Psychology*.
- (4) MAYER J.D i SALOVEY, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Ed. Harper Collins.
- (5) SIEGEL, R., GERMER, C. i FULTON, P. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press
- (6) GOLEMAN, D. (2013). *Focus*. Barcelona: Editorial Kairós
- (7) SIEGEL, D.J. (2010). *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Ed. Paidós
- (8) GOODMAN, T.A. i KAISER-GREENLAND, S. (2011). *Mindfulness con niños: Trabajando con emociones difíciles*. En Fabrizio Didonna (ed.), *Manual Clínico de Mindfulness* (pp. 694-701) Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer
- (9) KAISER-GREENLAND, S. (2013). *El niño atento* (p.171). Bilbao: Editorial. Desclée de Brouwer
- (10) SIEGEL, D.J. i BRYSON, T.P. (2016). *El cerebro del niño. Libro de ejercicios* (p.83). Barcelona. Ed. Alba
- (11) HARRISON, E. (1993). *Aprenda a meditar*. Barcelona: Ed. Amat

BIBLIOGRAFIA

- GERMER, C.K. (2014). *El poder del mindfulness*. Barcelona: Ed. Paidós
- KABAT-ZINN, J (2005). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Ed. Kairós
- KABAT-ZINN, J (2011). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Ed. Kairós



- KABAT-ZINN, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona: Ed Paidós
- KAISER GREENLAND, S. (2016). *Juegos Mindfulness*. Madrid: Ed. Gaia
- KABAT-ZINN, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona: Ed Paidós
- KAISER GREENLAND, S. (2016). *Juegos Mindfulness*. Madrid: Ed. Gaia
- KAISER-GREENLAND, S. (2013). *El niño atento*. Bilbao: Editorial. Desclée de Brouwer
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2015). *Meditación para niños*. Barcelona: Plataforma Editorial
- NHAT HANH, Thich (2012). *La paz está en tu interior*. Barcelona: Ed. Oniro
- SCHOEBERLEIN, D. (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender*. Madrid: Ed. Gaia
- SIEGEL, D.J. i BRYSON, T.P. (2016). *El cerebro del niño. Libro de ejercicios*. Barcelona. Ed. Alba
- SIEGEL, R.D. (2012). *La solución Mindfulness*. Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer
- SIMÓN, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Madrid: Ed. Sello
- SNEL, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Ed. Kairós
- TOLLE, E. (2003). *Practicando el poder del ahora*. Madrid: Ed. Gaia
- WILLIAMS, M i PENMAN, D. (2013) *Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Barcelona: Ed. Paidós





FITXA DEL RECURS

1. ACÍ I ARA: TREBALLAR EL TEMPS AMB L'ALUMNAT



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?



Saber situar-se en el **PRESENT** és fonamental per a aprendre a **concentrar-se** en la tasca escolar que s'està realitzant llavors, deixant de costat les distraccions i preocupacions innecessàries.

L'alumnat entrenat en Mindfulness aprèn i realitza el seu treball de manera eficaç, amb atenció plena, situats en el present (Goleman, 2013) (6). Al contrari, els alumnes desatents (Mindlessly), realitzen les tasques escolars amb l'atenció en altres pensaments o emocions, amb la qual cosa el seu rendiment escolar disminueix.

En Educació Infantil es proposen ja tres activitats per a començar a vivenciar el present, activitats que en Primària seran més nombroses.



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	 ACTIVITATS MINDFULNESS: ACÍ I ARA	REALITZACIÓ (Orientatiu)
5 anys	Concentració en el present - a meitat classe és fa sonar una campana, colp,... l'alumnat para 5-10" - diu el que estava fent en eixe moment. - Realitza 3 respiracions, i torna a la tasca. 	Es pot fer tots els dies, com a part de la rutina d'estar atents/es.
Tots	Concentració en el present Emetre un so: gong, triangle, campana, nota musical: -alcen les mans en deixar d'escoltar-ho. Prendre consciència d'un automatisme: caminar Passeig lent, verbalitzant: en alçar el peu dir, primer en veu alta i després baixa, "puge" i en recolzar , "baixe".	En qualsevol moment que es requerisca concentració. - Psicomotricitat.



FITXA DEL RECURS

2. PERCEPCIÓ I EXPRESSIÓ D'EXPERIÈNCIES I PENSAMENTS



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?



Es poden percebre les **experiències** més o menys agradables. La interpretació que es fa d'elles, els pensaments que es generen, influirà en l'estat d'ànim.

Els **pensaments** són elaboracions de la ment, de vegades apareixen de manera automàtica: a partir d'una emoció o experiència es desencadena una cascada de pensaments. Els pensaments són com rumors en el cervell, poden ser certs, però també poden estar distorsionats. Els pensaments distorsionats:

- provoquen emocions negatives i doloroses.
- no es corresponen amb la realitat. Sempre són exagerats.
- poden referir-se a un mateix o a altres.

Els pensaments i emocions generen **preocupacions** que naixen quan es tem que les coses siguen de manera diferent de com són en eixe moment. Cada canvi provoca l'amenaça de perdre quelcom que valorem: l'estabilitat. Els canvis provoquen desassossec en moltes persones, i especialment en la infantesa

El concepte de si mateix com a persona adaptada/feliç o inadaptada/infeliç està fortament lligat en l'alumnat a com executen, bé o mal, les tasques





La millora en **l'autoestima** es desenvolupa més ràpidament en un ambient relaxat i alegre. Per això és tan important introduir cada dia, abans de realitzar les tasques:


- **Pensaments de coses agradables.**
- **Meditacions breus:** respiració conscient, consciència corporal.




MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	 ACTIVITATS MINDFULNESS: PERCEPCIÓ I EXPRESSIÓ d'EXPERIÈNCIES I PENSAMENTS	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p>Percepció d'experiències</p> <p>-Després del pati l'alumnat conta :</p> <ul style="list-style-type: none"> • què els ha agradat més de l'esbargiment. • què els ha agradat menys. <p>-Comparar les diferents percepcions de cada alumne/a sobre les seues experiències d'esbargiment.</p>  <p>Pensar en coses agradables</p> <p>- -Recordar moments feliços del dia anterior.</p> <p>-Pensar en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llocs agradables (bosc, mar, parc, casa dels iaïos, els oncles i ties, d'un amic,...) • Alguna cosa que ens agrada menjar. • Un joc interessant. • Un conte. 	Després del pati, activitats d'expressió oral.
5 anys	<p>Història feliç compartida</p> <p>Crear entre diversos/es alumnes una història feliç. Es trien 4-5 alumnes:</p>	Activitats d'expressió oral.



	<ul style="list-style-type: none">-El/la professor/a o un/a alumne/a comença, per exemple: “Un dia anava jo caminant...”-L'alumnat escollit, per torn van completant la història, que ha de ser coherent i feliç.-Quan han acabat es demana a altres alumnes que relaten el que recorden de la història que han escoltat, l'alumnat que l'ha contat corregirà.	
Tots	<p>Respirar i moure's amb pensaments agradables.</p> <p>Pensar en 2 coses agradables. Dibuixar-les. Començar de peu amb les mans esteses a un costat i a l'altre del cos, palmes cap amunt, posar en cada mà el dibuix del pensament agradable, caminar lentament perquè no caiguen. L'atenció tot el temps en les mans i els pensaments que porten.</p>	Es pot realitzar setmanalment, com a activitat de psicomotricitat i expressió oral.
Tots	<p>-1r i 2n, col·locar un joguet o peluix, o un dibuix que hagen pintat en cada mà i posar-li un adjectiu agradable (bonic, simpàtic, ...).</p>	
	<p>Entrenar la capacitat de pensar</p> <p>El professorat pot entrenar esta habilitat:</p> <ul style="list-style-type: none">-Dient ell mateix en veu alta tots els passos a realitzar (sempre en el mateix ordre)-Demant que l'alumne/a verbalitze els passos mentre realitza la tasca (per exemple, en la pissarra).	En qualsevol activitat que requerisca explicació.
4 -5 anys	<p>Entrenar la capacitat de reflexionar</p> <ul style="list-style-type: none">-Presentar imatges de situacions en què l'alumnat ha de valorar i interpretar el que està succeint- A través dels contes, expressar què creu que pensen els personatges per a actuar com actuen.-En qualsevol moment en què es considere oportú: notícies, successos no habituals, etc..	Activitat d'expressió oral.



Tots	<p>Verbalització de sensacions i pensaments</p> <p>Després de la realització de meditacions breus:</p> <p>“I TU, QUÈ SENTS/VEUS/PENSES?”:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sensacions, què explica el teu cos?: “A mi em pesa el braç, i tu què sents?”- Imatges; quines imatges passen pel teu cap? “Jo tinc una imatge de..., i tu què veus?”- Pensament, què estàs pensant? “Jo em recorde de...”, i tu què penses?”	Activitat d'expressió sensorial i oral.
5 anys	<p>Escoltar amb atenció plena</p>  <ul style="list-style-type: none">- L'alumnat pensa algun succés recent-Es tria 5 xiquets/es. Per torns, cada un contarà el que ha pensat. <p>-La resta de la classe, farà una pregunta a cada un sobre el que han contat, per a ampliar la informació.</p> <p>-El/la professor/a donarà pistes per a preguntar: quan va passar, amb qui estaves, com et vas sentir, etc..</p>	Activitat d'expressió oral.



FITXA DEL RECURS

3. PERCEPCIÓ SENSORIAL I CONCENTRACIÓ AUDITIVA I VISUAL



La pràctica de l'atenció plena ens ajuda a percebre **sensacions** de què normalment no en som conscients (Siegel 2010) (7). En practicar les activitats i meditacions Mindfulness, els xiquets i xiquetes aprenen a sentir amb més precisió el seu cos:


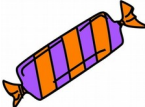
- A localitzar les sensacions corporals
- A percebre la seua intensitat

Aprendre a concentrar-nos ens permet prendre consciència, amb prou claredat, de qualsevol cosa a què dirigim la nostra atenció. I, també al contrari, quan dirigim l'atenció a les sensacions, augmenta la percepció.

En este apartat s'ofereixen activitats d'Atenció Plena per a entrenar els infants a percebre amb més claredat les sensacions **dels sentits**, i especialment, les auditives i visuals.



MATERIALS




CURSOS (Orientatiu)	 ACTIVITATS MINDFULNESS: PERCEPCIÓ SENSORIAL I CONCENTRACIÓ : AUDITIVA I VISUAL	REALITZACIÓ (Orientatiu)
5 anys	<p>Meditació de la llepolia: es repartix a cada xiquet/a un caramel xicotet, (diferents colors per a cada xiquet/a) i embolicats en paper:</p> <p>-Imaginar que no saben el que és. Instruccions</p> 	Activitat d'atenció plena.




	<ul style="list-style-type: none">• MIRAR: El miren atentament i van dient forma, color, etc.• OBRIR I ESCOLTAR: L'obrin, amb atenció al soroll del paper• POSAR EN LA BOCA: Se'l posen en la boca, sense mastegar-lo, observen en quina part de la boca se l'han posat, on es nota més el sabor, a què sap	
Tots	<p>- Per a fomentar la percepció visual es comença en Infantil amb objectes reals: els/les xiquets/es agafen un joguet amb les seues mans, concentren la seua atenció mirant-lo, i se'ls demana que realitzen 3-5 respiracions, depenent de l'edat i el moment.</p> <p>- Després amaguen el joguet en la seua esquena i cada xiquet/a el descriu als seus companys i companyes, el posa de nou davant i acaba de descriure el que se li havia oblidat, amb ajuda de la resta.</p>	Formant part del currículum, com a exercici d'atenció/concentració visual.
Tots	<p>La llanterna màgica: amb els ulls oberts, imaginar que pels ulls ix un feix de llum (la llanterna) que fixa l'atenció en diferents objectes, la seua forma, color, ...</p> <p>Es pot fer mirant la classe o una làmina, imatge, etc.:</p> <ul style="list-style-type: none">- Comptar tots els objectes que veu, després dibuixar-los- Notar quin color predomina- Buscar objectes que tinguen quelcom redó, quadrat, d'un color determinat- Cercar objectes que servisquen per a llegir, pintar, tallar, etc.	En qualsevol moment que es requerisca concentració.
	<p>Sensacions auditives</p> <p>ESCOLTAR, sense cercar el contingut ni l'origen dels sons. Dirigir l'atenció cap a:</p>	Formant part del currículum, com a exercici d'atenció/concentració





	<ul style="list-style-type: none">- Els sorolls més llunyans que es puguem percebre- Sons més propers, de l'edifici on estem- Sons de l'habitació, de la classe- Sons del propi cos: respiració, batecs del cor, moviments intestinals	auditiva:- 3 anys : concentració en el soroll, en general - 4 anys : sons de fora i de dins del cos - 5 anys : tot.
Tots	<p>Atenció sensorial. L'ABELLA</p> <ul style="list-style-type: none">-Els/les xiquets/es es tapen les orelles, tanquen els ulls i inspiren profundament pel nas i amb la boca tancada -Espiren l'aire fent el so "MMMMM"- Mantenen el bronzit durant l'exhalació, i repetixen tres vegades- Conten on han sentit el so i què els ha paregut l'experiència	Formant part del currículum, com a exercici d'atenció/ concentració auditiva.
Tots	<p>Mantres</p> <ul style="list-style-type: none">- OM/ AH - OM / AH / HUM- SA TA NA MA, combinat amb els dits de la mà - AOEA- Etc. <p>Dedicar 2-3 minuts al cant del mantra i afegir 1-1 minut de silenci</p>	<ul style="list-style-type: none">- Es pot fer diàriament, com a meditació breu- En ser un exercici activador, és convenient realitzar-lo en començar el matí o la vesprada, o després del pati.
	<p>El mantra es pot incorporar com a pràctica habitual com un eslògan, en el qual el professorat pot dir una part i l'alumnat contesta la resta:</p> <ul style="list-style-type: none">-Com a norma de classe: "treballe en silenci"- Com a contingut: "Les planten respiren per les fulles"	<ul style="list-style-type: none">- Per a ressaltar normes de convivència-Per a facilitar l'aprenentatge de continguts.



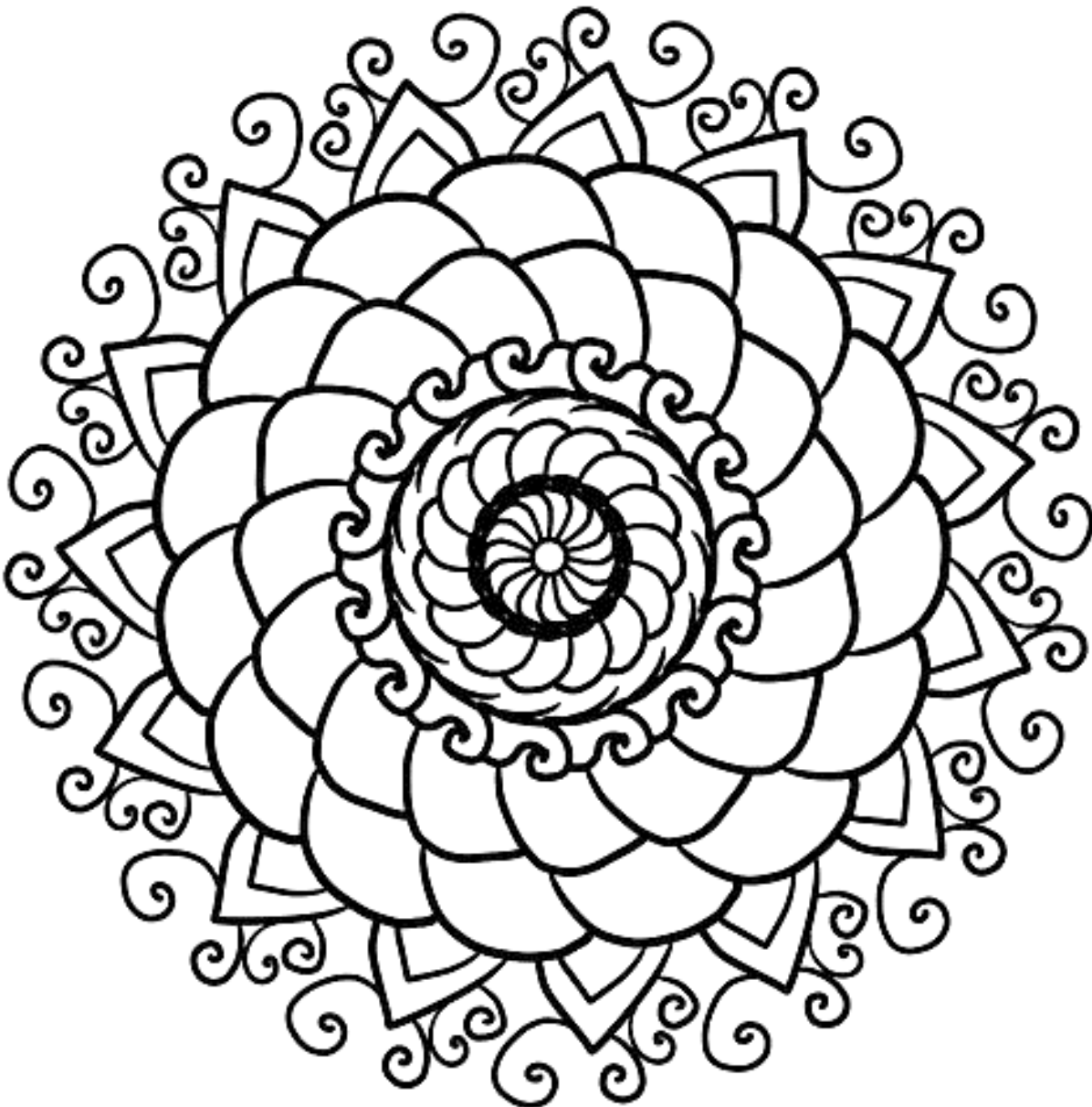
<p>Tots</p>	<p>Visualitzacions:</p> <p>-Mandales: (fitxa 3.1)</p> <ul style="list-style-type: none">• Es pinten, donant la instrucció “tria només 3-4 colors”, i anar preguntant de tant en tant per on han començat, quin color estan utilitzant, etc.• Es visualitzen en un vídeo, fixes o en moviment. En este cas, després del vídeo, es dedica 1 minut de silenci. <p>- Paisatges relaxants, amb objectes repetitius: onades, núvols, estreles, fulls dels arbres, meduses, etc. Pot fer-se concentrant-se en una làmina o en un vídeo, en este cas, com en la mandala, es destina 1 minut de silenci, després de la visualització del vídeo.</p>	 <p>- Dins de la unitat didàctica dels sentits.</p> <p>- En començar la classe, com a meditació breu, per a reforçar la concentració i relaxació.</p>
-------------	--	---



FITXA DE PERCEPCIÓ SENSORIAL I CONCENTRACIÓ AUDITIVA I VISUAL

Fitxa 3.1. PINTA LA MANDALA AL TEU GUST

Tria 3 colors i pinta la mandala:





Tria 3 colors i pinta la mandala:





FITXA DEL RECURS

4. COMPRENDRE I IDENTIFICAR EMOCIONS



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?



Les emocions són senyals del nostre cos que ens aporten informació relacionada amb el propi equilibri i benestar. Les emocions estan formades per:

- sensacions corporals
- **pensaments** (imatges o paraules)

L'expressió de les sensacions en l'emoció és molt ràpida, manifesta canvis en la musculatura facial i en la de la resta del cos, així com un augment de la pressió sanguínia i del ritme cardíac, pocs mil·lisegons després de l'esdeveniment que desencadena la reacció. El temps que dura la sensació d'una emoció intensa és breu, es mesura en minuts i segons. La resposta emocional és automàtica.

Les xiquetes i els xiquets, molt més que les persones adultes, sovint no tenen consciència de les emocions que senten, la qual cosa els porta a actuar impulsivament.

Observar i atendre les sensacions corporals ens ajuda a percebre els pensaments que les acompanyen, i viceversa. Amb la pràctica de Mindfulness els xiquets i xiquetes aprenen a percebre les emocions com un flux canviant, passatger, que ve i va, i no com alguna cosa permanent intrínsec a ells mateixos (Goodman i Kaiser- Greenland, 2011) (8)

Quan s'experimenten emocions se solen reflectir en:





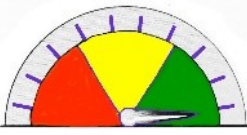

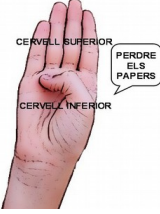
- la postura, la tensió muscular
- l'expressió de la cara
- el funcionament de les vísceres

Exercitar-se a prestar atenció al cos des de la infantesa és necessari per a aprendre a regular les emocions. Amb la pràctica de Mindfulness els xiquets i les xiquetes aprenen a integrar-se més amb el seu cos.



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	ACTIVITATS MINDFULNESS: COMPRENDRE I IDENTIFICAR EMOCIONS 	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p>La bola de neu o la botella de la calma</p> <p>-Bola de neu o botella amb aigua; glicerina, xampú o sabó; i purpurina.</p> <p>-Comparem la botella amb els pensaments i emocions: quan les persones estem nervioses i preocupades, igual que la botella quan s'agita, els nostres pensaments i emocions també es mouen ràpidament.</p> <p>-Dins del nostre cos, tenim una arma molt poderosa per a tornar a la calma: la respiració.</p> 	<p>Per a explicar Mindfulness aplicat al control de pensaments o emocions agitades i com es poden calmar amb la respiració.</p> <p>-Com a meditació breu, concentrant l'atenció en com es mou la purpurina a l'agitar la bola.</p>
Tots	<p>Observar les sensacions. Dramatització: - Expressar amb el COS:</p>	Activitat d'expressió corporal.

	<ul style="list-style-type: none"> • por • alegria • ira o enuig <p>-Congelar el moviment i observar quina part del cos es tensa</p>	
<p>4 – 5 anys</p>	<p>“Mesurador mental” de l'estat d'ànim: Està bé, regular, mal. (Kaiser-Greenland, 2013) (9)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Poden assenyalar-ho els de 3 anys. • Els de 4 i 5 anys poden també pintar-ho en el full que els proporciona el/la professor/a (Fitxa 4.1). 	<p>Es fa el dibuix en gran i els xiquets ho assenyalen, tots els dies, o els dilluns o divendres.</p>
	<p>Els 2 cervells (D. J. Siegel i T. Payne Bryson, 2016) (10)</p> <p>Als/a les xiquets/es se'ls explica que tenen “2 cervells”:</p> <ul style="list-style-type: none"> -El cervell inferior (dit polze doblegat): sent les emocions: s'alegra, es posa trista, sent por,... -El cervell superior (resta de dits que es pleguen sobre el polze): el que decidix, pensa les millors solucions, inclús quan estàs enfadat. 	<p>Activitat d'educació emocional.</p> <p>Una vegada que s'ha explicat es fa individualment, o en classe, depenent de la situació i el xiquet o xiqueta, cada vegada que algú “perd els papers”</p>
	<p>Quan estem molt enfadats/ades es poden perdre els papers, llavors el teu cervell superior no es toca amb l'inferior i no li pot ajudar a calmar-se. (s'obri la mà, el dit polze no toca la resta dels dits)</p>  <p>Recursos per a integrar els “2 cervells”</p> <p>“Què podria ajudar-te a estar més tranquil, més content?”:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una foto de papà/mamà. Pensar en ells. -Abraçar una mascota o peluix. -Dir paraules de consol: calma, no té importància,... -Abraçades, besos -Imaginar un lloc tranquil: platja, muntanya, casa dels iaies/es, el meu racó favorit,... -Meditació breu 	<ul style="list-style-type: none"> - Cada xiquet diu el que pot ajudar-li a sentir-se més tranquil/il·la -Es practica quan s'observa algú inquiet o alterat.



3r	<p>El part meteorològic interior</p> <p>“Com et sents hui? Quin humor tenen hui la teua família, amigues, companys? Imagina-t’ho en termes de clima meteorològic. Dibuixa-ho”</p>	Activitats d'educació emocional. Es pot realitzar regularment, en començar o acabar la setmana.
Tots	<p>Fitxa 4.2. Coneixement emocions: “Tria una cara...”</p>	Activitats d'educació emocional. Les fitxes es treballen oralment.
Tots	<p>Fitxa 4.3. Coneixement d'emocions: “Completa la frase....”</p>	Activitats d'educació emocional. Les fitxes es treballen oralment.
Tots	<p>Fitxa 4.4. Expressió d'emocions: entonació. “Endevina l'emoció”</p> <p>Els i les alumnes ensenyen la targeta davant cada situació que exposa la professora o el professor.</p> <p>Expressió d'emocions: llenguatge corporal</p> <p>Endevina els meus senyals: amb el cos i la cara representen diferents emocions: disgustat, trista, de mal humor, alegre, sorprés, satisfeta, preocupat, espantada, avorrit, valent, tranquil, inquieta ,...</p> <p>El/la professor/a suggereix al grup una situació per a generar l'emoció, i la representen tots. Després, d'entre 3-4 emocions, els xiquets van representant una d'elles i la resta endevina quina és.</p>	Activitats d'educació emocional. Les fitxes es treballen oralment.



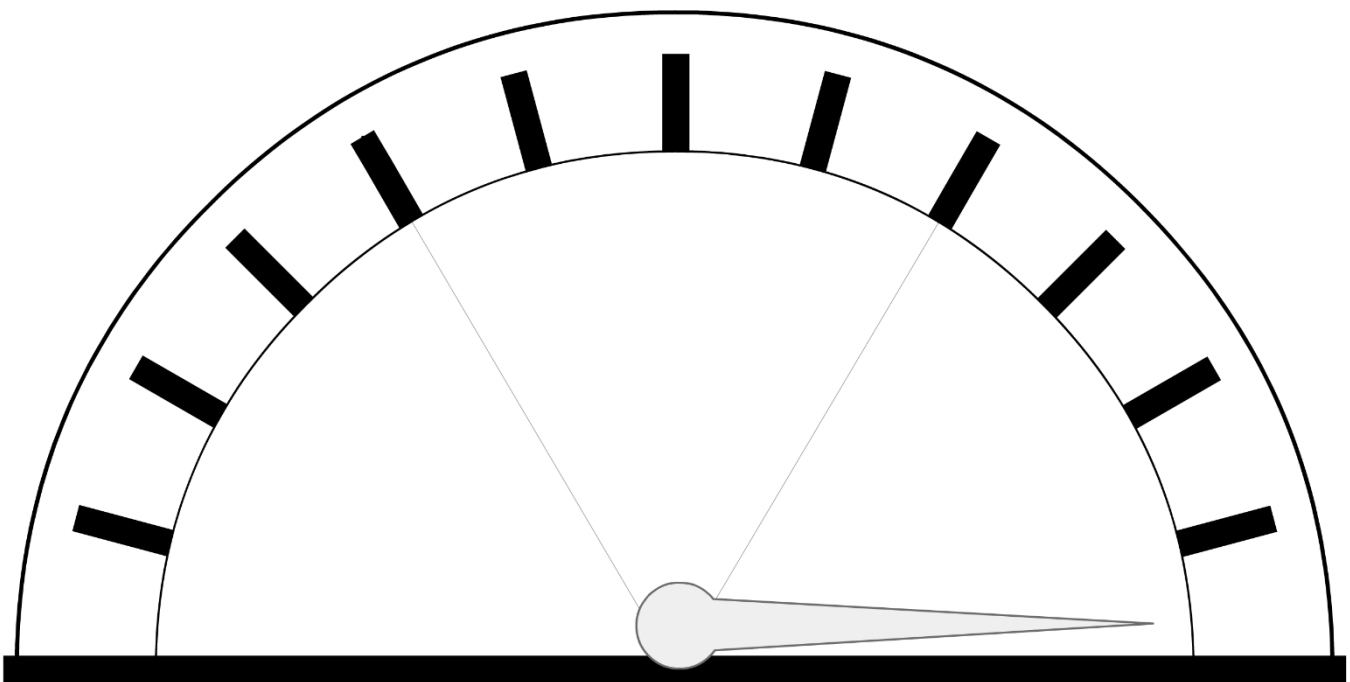
Tots	Fitxa 4.5: Vocabulari emocional: “Etiquetar emocions”	
	Vocabulari Emocional Triar 4-5 emocions, posar una per pàgina: -fer dibuixos -retallar imatges de revistes	Activitat de Plàstica.
	Fitxa 4.6. Consciència de les emocions dels/de les altres: “Què creus que sent...” La professora o professor suggereix 3 emocions i els xiquets i les xiquetes assenyalen la que creuen correcta per a cada imatge.	Activitats d'educació emocional. Realitzada oralment.



FITXES DE COMPRENDRE I IDENTIFICAR EMOCIONS

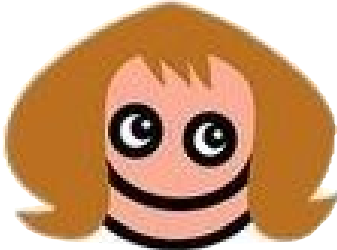
Fitxa 4.1. EL MESURADOR MENTAL

Acoloreix **com et sents: roig, groc o verd** (malament, regular, bé)

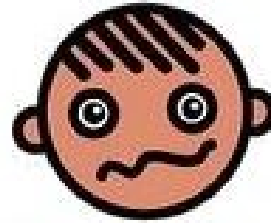


Fitxa 4.2. CONEIXEMENT D'EMOCIONS: TRIA UNA CARA

1



2



3



4



Tria una cara, el número:

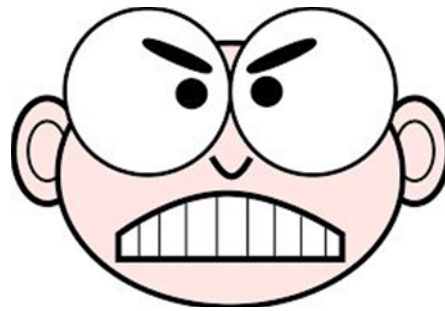
- Quin cara posa?..... És una emoció de.....
- Què creus que li ha passat?
- Què va a dir o fer?

Fitxa 4.3. CONEIXEMENT D'EMOCIONS. COMPLETA LES FRASES

Completa les frases:



Em sent feliç quan:



M'enfade molt quan:



Em sent trist quan:



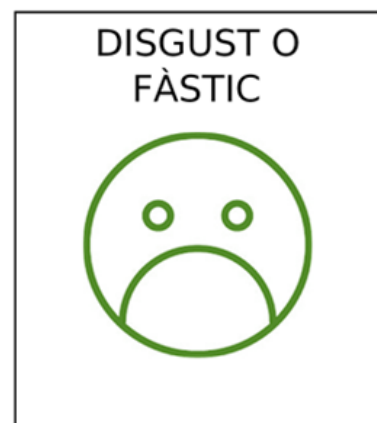
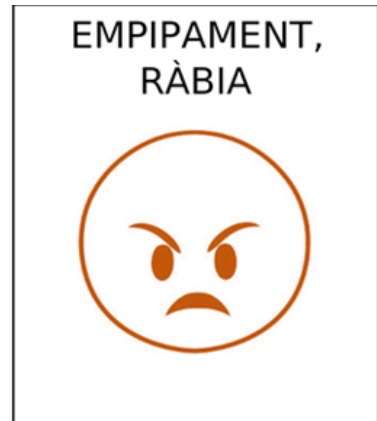
Sent por quan:

Fitxa 4.4. CONEIXEMENT D'EMOCIONS. ENDEVINA L'EMOCIÓ

Imagina aquestes situacions:

1. He oblidat l'entrepà a casa
2. He caigut en el pati
3. He fet un dibuix molt bonic
4. Un company o una companya , en passar, m'ha tirat totes les pintures al sòl
5. El dibuix del monstre m'ha espantat
6. He perdut el meu peluix favorit

Retalla les targetes, i mostra cadascuna la que creus que es correspon amb la frase (que diu el professor o la professora)



Fitxa 4.5. VOCABULARI EMOCIONAL: ETIQUETAR EMOCIONS



Com se sent?

Quina emoció és?

És una emoció agradable o desagradable?



Com se sent?

Quina emoció és?

És una emoció agradable o desagradable?



Com se sent?

Quina emoció és?

És una emoció agradable o desagradable?



**Fitxa 4.6. CONSCIÈNCIA DE LES EMOCIONS DELS/DE LES ALTRES:
QUÈ CREUS QUE SENT...**



Està CONTENT, PREOCUPAT O ENFADAT?



Està TRISTA, ENFADADA O ALEGRE?



Està ENFADAT, PREOCUPAT O TRIST?



Estan CONTENTS, PREOCUPATS O ENFADATS?



5. CULTIVAR L'ACCEPTACIÓ



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

L'acceptació en Mindfulness significa acceptar amb comprensió i sense por:

- com som**, amb les nostres qualitats i defectes.
- què fem**, tant si tot ens ix bé com malament.
- com són les coses en la nostra realitat **pròxima**.



Això implica aplacar la nostra ment enjudiciadora, que ens pot criticar tant per com som, com pel que fem.

a) Els xiquets menuts quasi mai tenen problema amb la seua **imatge**, els problemes sorgixen:

- quan altres persones menudes o adultes opinen sobre ells o elles
- quan aprenen a emetre judicis negatius sobre la seua pròpia persona: “ que lleig..., baixa..., gros..., insípida..., bleda..., sóc”
- quan percep com va canviant el seu cos i/o el seu caràcter i no accepta estos canvis

b) Una bona part de la nostra identitat es construeix amb el balanç **d'èxits i de fracassos** en les nostres actuacions. L'enfocament cap als nostres actes adequats o inadequats, depén, igual que en la construcció de la identitat personal, de:



- les reaccions **que percebem de la resta**. El xiquet o la xiqueta que creix sentint-se criticat creen imatges de si mateix negatives, mentres que els que se senten amats generen imatges positives
- la història **d'èxits i de fracassos** quan ens enfrontem als desafiaments de la vida: acadèmica, esportiva, artística, professional o social.

c) Acceptar **la realitat** en Mindfulness suposa:


- percebre com són les coses en la nostra realitat pròxima, acceptant tant els punts positius com els negatius
- si alguns dels aspectes d'esta realitat no ens agraden, aprendre a no estancar-nos en els pensaments negatius sobre ells
- aprendre a SURFEJAR: pujar l'onada, intentant no caure dins, i si ens caiem, remuntar novament l'onada

Per a ensenyar l'alumnat a afrontar la realitat d'una manera adequada és necessari que el xiquet o la xiqueta aprenga a:



- marcar-se **límits** adequats.
- **acceptar** possibles conseqüències **desagradables** de les seues actuacions.
- **acceptar les decisions equivocades**, com a **forma d'aprenentatge**.
- planificar solucions possibles.



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	 CULTIVAR L'ACCEPTACIÓ	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	El teu àlbum de fotos d'identitat	Activitat



Tots	Portar de casa 2 fotos de l'alumne que li agraden. Preguntar-li: - Què estava fent - Amb qui estava - Com se sentia - Quines sensacions pot recordar: sons, olors, colors,...	d'expressió oral
5 anys	 <p>La cortina màgica (gest) -S'utilitza per a indicar a un altre xiquet o xiqueta que en eixe moment no vol que li parle, o que li conte el que li està contant. -També es generalitza el seu ús per a parar el pensament, quan no volem seguir enganxats/ades a una idea.</p>	S'utilitza quan algun xiquet o alguna xiqueta està molestant .
Tots	 <p>Transmetre amabilitat: Bons desitjos per al món -Sostindre una pilota imaginària, mans cap amunt. -Cada xiquet/a pensa i diu un bon desig per al món. Simular que es posa el desig dins de la pilota i com es va fent més gran i pesada. -Es compta fins a tres i se simula llançar la pilota a l'aire portant tots els nostres desitjos als habitants del planeta.</p>	Expressió oral i psicomotricitat.
Tots	<p>Transmetre amabilitat a) Passar l'impuls: -En dir "ja" s'estreny la mà de la persona que tenen a la seua dreta. -Es fa molt lentament. Parar de tant en tant, congelar el moviment i sentir -Canviar el sentit: congelar novament, parar i sentir, veure diferència.</p> <p>b) El joc de la pedra: - Cada xiquet/a porta una pedra, tanca els ulls, la sent.</p>	Psicomotricitat. Atenció.



	<p>-Obri els ulls i la mira atentament.</p> <p>-Quan la professora o el professor diu "ja" col·loquen la seua pedra en la mà del company o de la companya de la seua dreta, que la mira també amb atenció plena.</p> <p>-Van fent el mateix amb les diferents pedres, fins que li arriba a cadascú la seua i la reconeix.</p>	
	<p>Agraïment. Exercici de gratitud</p> <p>Dir, i/o dibuixar 3 coses bones de la seua vida, que el professor o la professora pot anar suggerint.</p>	Expressió oral.
Tots	<p>Meditació "Metta" caminant: Transmetre bondat i bons desitjos cada vegada que fem un pas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Desig de ser feliç/fort, estar atenta/tranquil/contenta,...- Enviar un bon desig a un ser estimat-Enviar un bon desig a un/a company/a que conegues poc- Enviar bons desitjos a tota la classe, a tots els éssers humans	Expressió oral i psicomotricitat.



FITXA DEL RECURS

6. MEDITACIONS BREUS: RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?



Les persones adultes sovint ens estressem, però també els xiquets i xiquetes, amb molta freqüència, senten intranquil·litat, nerviosisme i agitació, en estos casos els és de gran utilitat **saber relaxar-se**.

En este apartat s'introdueixen exercicis **de relaxació**, sempre combinats amb la **respiració**.

L'atenció plena s'afavorix per mitjà de la pràctica de la meditació. La meditació comprén 2 parts:

- **Relaxació** del cos
- **Concentració** de la ment


Amb la pràctica d'estos exercicis els xiquets i les xiquetes es van habituant a relaxar-se i concentrar-se i, d'esta manera, comencen a practicar amb facilitat el procés d'aprenentatge de la meditació formal.

Per això, estos exercicis, senzills però molt eficaços, és convenient realitzar-los al començament del programa Mindfulness. En finalitzar cada exercici es preguntarà: Què s'ha sentit? En quina part del cos?, etc. per a afavorir l'autoconsciència corporal.








MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	MEDITACIONS BREUS: RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p>Relaxació muscular: “Koeppen”, és una variant de la relaxació muscular, pensada per als/a les més menuts/udes, relaciona moviments musculars amb visualitzacions. Fitxa 6.1</p> 	- En començar el programa de Mindfulness, al principi setmanalment.
	<p>Relaxar-se amb l'expiració: Tècnica del SOSPIR</p> <ul style="list-style-type: none">-Dirigint mentalment l'expiració cap al ventre.-Exhalant l'aire per la boca-Exclamant “Ah” en expulsar l'aire	Quan les criatures estiguen cansades o alterades.
4 - 5 anys	<p>Soltar les preocupacions</p> <p>-La respiració en el ventre: Se'ls demana que es col·loquen en posició de relaxació asseguda, i que porten la seua respiració del cap a la panxa. “Allí no arriben les preocupacions”. “Allí hi ha pau i calma profunda”.</p> <p>-Respiren 3-5 vegades col·locant la seua mà en el ventre i concentrant-se en com puja i baixa. En l'expiració es repeteix “fora”.</p>	



<p>Tots</p>	<p>Relaxació muscular breu</p>  <ul style="list-style-type: none">-Es comença per realitzar 3 respiracions profundes, inspirant en 3 temps i espirant en-Es dona la instrucció només “d'estreny les mans” “compte fins a 3” “solta”. Es repetix 3 vegades.-O bé estirar tot el cos.	<p>-Abans de començar la classe, al matí, després del pati, a la vesprada.</p>
<p>Tots</p>	<p>Som titelles: (assentats/ades)</p>  <ul style="list-style-type: none">• Com fan els braços d'un titella quan els puges i els soltes (pujar-els braços prenent aire, i deixar-los caure espirant).• Sents els braços blans, pesats... relaxats.• I com fan les cames? Pujar en angle recte i deixar-les caure.• I el cap i el coll?... Com sentim tot el cos?. <p>Afonar-se en el núvol (assentats/ades)</p>  <ul style="list-style-type: none">• Estirar tot el cos mentre s'inspira.• Espirar i deixar caure el cos com si ens afonàrem en un núvol.	<p>- Es poden realitzar diàriament combinant exercicis.</p> <p>-Abans de començar la classe, al matí, després del pati, a la vesprada.</p>



FITXES DE MEDITACIONS BREUS: RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ

FITXA 6.1. RELAXACIÓ “KOEPPEN”

Si associem la relaxació amb la visualització, és més fàcil d'imaginar el sentit d'estrényer – soltar.

El model de relaxació muscular adaptat a xiquets/es de KOEPPEN (1974) és fàcil d'aplicar i molt eficaç per a l'Educació Infantil i els primers cursos de l'Educació Primària. Cada exercici es realitza 2-3 vegades. Vegem-ne la seqüència amb les associacions:

INSTRUCCIONS DE RELAXACIÓ:

1. Mans i braços: Estrényer les mans com si espremerem una llima, inspirant; tensor també els braços per a fer més força. Soltar espirant, perquè ja hem espremut tota la llima.



2. Braços i muscles: Estirar els braços inspirant, sentir com s'eleven també els muscles, com un gatet en desemperesir-se. Soltar espirant.

3. Coll i muscles: Imaginar que som tortugues; comença a ploure i ens fem dins de la closca..., pujant els muscles i inspirant. Ja ha parat de ploure i traiem el cap dels muscles amb molta tranquil·litat, espirant.



4. Mandíbula: Suposar que estem mastegant un xiclet molt gran mentre inspirem i que ens costa moure la mandíbula. Parem el moviment espirant (“Quin descans!”).



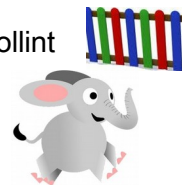
5. Cara: nas i front: Visualitzar una palometa que es posa en el nas, la movem inspirant, espirem perquè ja se n'ha anat. Fem el mateix amb el front.



6. Pit i pulmons: Imaginar que un fem un globus; un fem el pit mentre inspirem; soltem espirant i relaxant el pit.



7. Estómac: Visualitzar una barrera de barrots per la qual hem de passar, inspirant i encollint l'estómac. Quan ja hem passat, exhalem l'aire. També podem imaginar un elefant xicotet que ens posa la poteta damunt de l'estómac; l'encollim inspirant. Després l'elefant se'n va i soltem l'aire.



8. Cames i peus: Imaginar que una ona està a punt de banyar-nos els peus i no volem que ens banye; alçem la punta dels peus, tensant peus i cames mentre agafem aire; l'ona se'n va i relaxem els peus i tirem l'aire.



Finalment, **estirar tot el cos i soltar**. Preguntar als xiquets i les xiquetes com **se senten**.



FITXA DEL RECURS

7. MEDITACIONS BREUS: PUNT DE MEDITACIÓ



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

Punt de meditació, terme encunyat per Eric Harrison (1993)⁽¹¹⁾, consisteix a detindre la ment i l'activitat durant uns breus moments, entre 30 segons i 2 minuts, i fixar l'atenció:

- En un objecte **exterior**:

- **Auditiu**: música, sons del carrer, cant dels pardals...
- **Visual**: un objecte visual al qual dirigim l'atenció (una fulla, un dibuix, una mandala...).
- **Corporal**: una part del nostre cos (mà, ungla, peu...).




- En **un mateix**: observant sensacions, emocions o pensaments.

Es realitzen respiracions durant aquest breu període de temps (30"- 2') alhora que ens concentrem en l'objecte exterior o interior triat.

Com que són meditacions molt breus, són fàcils de realitzar i recordar pels/per les alumnes.



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	MEDITACIONS BREUS: PUNT DE MEDITACIÓ	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p>Fixar l'atenció en un objecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mirar-se l'ungla, la mà, un cercle dibuixat en un full, etc. - Realitzar 3-5 respiracions. 	En qualsevol moment que es requerisca concentració.
	 <p>Mig somriure: mirant un punt fix, que pot ser una foto del xiquet o la xiqueta somrient, o un dibuix gran d'una cara somrient en la classe, fer 3 respiracions somrient, ("estem contents").</p>	En començar el matí.
	<p>PARA-RESPIRA-PENSA</p> <p>Davant d'una tasca a realitzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -PARA de fer tot el que estàs fent -Realitza 3 RESPIRACIONS profundes -PENSA Què he de fer? <p>Es pot fer amb frases i gestos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Em pare (palmes cap a fora, senyal d'Stop)". - "Sent la meua respiració" (mans damunt del melic). - "Tranquil/la estic preparat/da per a... (dibuixar, menjar, fer una fitxa, cantar,...)". 	Davant d'una tasca que requerix atenció, o quan la classe no està atenta o no presta atenció.



FITXA DEL RECURS

8. MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ CONSCIENT



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

Quan prenem consciència de la respiració, ens centrem en el **present** i aprenem a gestionar-la per a alleujar **tensions**.

És important entrenar des de la infantesa en la respiració **abdominal**, la més apropiada per a relaxar-se, i fer veure com contribueix a relaxar el nostre cos.

Des del principi és molt important centrar l'atenció en **l'espiració** com a font de relaxació; la inspiració, al contrari, té com a missió omplir el cos d'energia.

Amb la pràctica només cal dirigir l'atenció i l'espiració cap a una part determinada del cos perquè aquesta es relaxe. Donarem la instrucció que dirigisquen **l'exhalació ('l'alé')** cap a la **zona que anomenem**, per exemple: front, mans, pit, abdomen, peus, etc.

Per a realitzar aquests exercicis poden adoptar la posició asseguda o tombada



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ CONSCIENT	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p>Respiració conscient abdominal:</p> <p>Posició tombada, col·locant un peluix o una mà sobre el</p>  <p>ventre, inspirant i espirant explicant 3-4, realitzant 5-10 respiracions, amb música suau de fons.</p>	Pot establir-se una rutina, sempre en el mateix moment del dia: a l'entrada en classe, al matí, a la vesprada, després del pati..
Tots	<p>Concentració en la punta del nas</p> <p>- Se'ls demana que dirigisquen l'atenció a la punta del seu nas, col·locant una mà</p>  <p>- Concentrar-se en com l'aire entra i ix per la punta del nas, posant l'accent en com es nota l'aire en espirar en la mà.</p> <p>- El/la professor/a compta en veu alta cada respiració, fent-ne un total de 5-10, segons el nivell.</p> <ul style="list-style-type: none">• Fer notar l'aire més fresc entrant pel nas, i més calent en l'espiració.• Repetir interiorment: "dins" en inspirar i "fora" en exhalar l'aire.	Quan necessitem que l'alumnat descanse una mica.



Tots	<p>Respiració conscient: Respiració amb fortalesa:</p> <ul style="list-style-type: none">-De peu s'inhala mentre s'elevan els braços.-S'expulsa l'aire per la boca en 3-4 ràfegues mentre s'abaixen els braços.	Quan l'alumnat es troba cansat, adormit o avorrit.
5 anys	<p>1,2,3 dits: front, pit, ventre</p> <ul style="list-style-type: none">-El/la professor/a diu "1" i alça 1 dit, els alumnes col·loquen la mà en el front i realitzen 5 respiracions concentrant-se en el front-El/la professor/a diu "2", alça 2 dits, els alumnes col·loquen la seua mà en el pit i respiren centrant l'atenció en el pit-El/la professor/a diu "3", alça 3 dits, els xiquets i xiquetes porten la seua mà al ventre i respiren focalitzant l'atenció en eixa zona-Posteriorment, el/la professor/a només alçarà 1, 2 o 3 dits i l'alumnat sabrà ja què fer	Fomentar l'atenció plena , en moments que l'alumnat està distret o alterat.





FITXA DEL RECURS

9. MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ I CONSCIÈNCIA CORPORAL


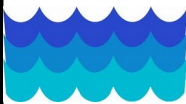


DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

La respiració conscient és més fàcil d'assimilar quan es combinen **moviments** corporals **amb la inspiració i l'expiració**. Recordar sempre al principi inspirar en 3-4" i expirar en 3-4", marcant el ritme la professora o el professor.



MATERIALS




CURSOS (Orientatiu)	MEDITACIONS BREUS: RESPIRACIÓ I CONSCIÈNCIA CORPORAL	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p>- Massatge compartit per parelles utilitzant pilotes o les mans, posant l'accent en les sensacions i la respiració: inspirar quan es fa el massatge cap amunt i expirar quan les mans van cap avall.</p> 	Activitats de psicomotricitat.
	<p>Respiració i consciència corporal. Exercicis de peu:</p>  <p>- L'ona: Alçar les mans a l'altura de muscles,</p>	






<p>Tots</p>	<p>inspirar, baixar com acariciant l'ona, espirar.</p> <ul style="list-style-type: none">- La creu: mans als malucs, inspirar; flexionar el cos espirant; fer el mateix cap arrere; després, a la dreta, i, finalment, a l'esquerra.- Braços pegats al cos, inspirar, desplegar les ales, espirar.- Fer el molí primer amb un braç i després amb l'altre; inspirar amb el braç al front mentre puja cap amunt; espirar quan el braç va cap arrere. Finalment, fer-ho amb els dos braços al mateix temps.- Enfilant per la corda: Imaginar que s'ascendeix per una corda, executant els moviments lents i conscients de les mans, els braços i els muscles.- Marxa en el mateix lloc, repetint mentalment "puge, baixa" amb cada peu.	<p>Activitats de psicomotricitat.</p>
	<p>Respiració conscient caminant</p> <ul style="list-style-type: none">- Coordinar els passos amb la respiració amb consciència plena: s'inspira en alçar el peu, s'espira en recolzar-lo.- Caminar a poc a poc, en silenci o repetint paraules, amb cada pas una paraula (dins-fora/puge-baixa/etc.).	<p>Activitats de psicomotricitat.</p>
<p>Tots</p>	<p>Respiració i consciència corporal. Exercicis asseguts:</p> <ul style="list-style-type: none">- La cova de les mans: Ajuntant només les puntes dels dits, formant una cova, inspirar; ajuntar les mans espirant.- Balanceig de mans, amb les mans juntes, inspirar dirigint-les cap al pit; espirar portant-les cap a fora.	





Tots	 <p>- Meditar amb els artells: El puny és una serralada, els artells són les cimes i l'espai entre aquests, les valls. Es recorre lentament amb el dit índex de l'altra mà dient: "muntanya – vall – muntanya – vall".</p> <p>- La torre que cau cap a un costat i després cap a un altre: Braços penjant al costat del cos, inspirar; en espirar, deixar caure el cos cap a un costat, repetir 3 vegades; després cap a l'altre costat.</p> <p>- La pilota que puja i baixa: Imaginar que sostenim una pilota gran entre les mans. En inspirar la pugem amb les palmes cap amunt; en espirar la baixem amb les palmes cap avall.</p> <p>- L'avió: Estendre els braços cap als costats a l'altura dels muscles, les palmes cap avall. En inhalar, alçar la mà esquerra i abaixar la dreta. En espirar, alçar la mà dreta i abaixar l'esquerra.</p>	
Tots	<p>Respiració i consciència corporal. Exercicis amb matalasset:</p> <p>- Dansa de la flor.</p>  <p>- L'estrela de mar: Posició tombada, s'inspira i a l'espirar s'estenen braços i cames. S'explica que l'estrela de mar té la boca en el centre, coincidint amb el nostre abdomen, per a reforçar així la idea de la respiració abdominal.</p> 	Activitats de psicomotricitat

<p>Tots</p>	<p>Sentint el cos: AUTOMASSATGE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fer massatge als braços (5 vegades). Primer molt suau, després molt fort. Veure'n les diferències. Observar si se sent el mateix en un braç que en l'altre.   <ul style="list-style-type: none"> - Massatge de la cara (abans fregar-se les mans): El front (del centre als costats), 3 vegades; les galtes; la part superior i inferior dels llavis; la part inferior de la mandíbula (dels oïts al centre de la barbeta). - Observar què se sent en les diferents parts de la cara. També se'ls suggereix què poden sentir. 	<p>Activitats de psicomotricitat.4 - 5</p>
<p>4- 5 anys</p>	<p>Sentint l'energia en el cos: EL SOL</p> <p>És important realitzar els moviments molt lentament:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primer se "sosté el sol", braços en creu en actitud de mantindre el sol, s'inspira. - S'eleven els braços per damunt del cap, espirant. - S'inspira novament i s'espira abaixant les mans per davant del cos, passant-les molt a prop de la cara i de la resta del cos, i sentint "la calor del sol". - Preguntar-los què senten i en quines parts del cos. 	<p>Activitats de psicomotricitat.</p>

<p>Tots</p>	<p>Postura i sensació</p> <p>- Canya de bambú o alga: de peu amb els braços a un costat i a l'altre del cos; peus descalços; notar com senten els peus; imaginar-los arrelats en la terra. Inclinar-se cap avant i cap arrere observant quines parts del cos es tensen per a mantindre l'equilibri. També es pot realitzar en posició asseguda , sentint-se com un balancí.</p> <p>- Arbre: Abraçar l'arbre; observar què se sent en els braços, mans...</p> <p>- Pilota: Situar les mans enfrontades a l'altura del pit com si tingueren dins una pilota blana d'uns 15 cm, amb les puntes dels dits pròximes. Observar la sensació dels dits. Pujar les mans a l'altura de la cara i comparar la sensació.</p>	<p>Activitats de psicomotricitat</p>
-------------	---	--------------------------------------





FITXA DEL RECURS

10. MEDITACIONS BREUS AMB VERBALITZACIONS



DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

Repetir en veu alta, o interiorment, paraules o frases combinades amb moviments o amb la respiració fomenta la concentració i ajuda als xiquets i xiquetes a memoritzar els exercicis.



MATERIALS

CURSOS (Orientatiu)	MEDITACIONS BREUS AMB VERBALITZACIONS	REALITZACIÓ (Orientatiu)
Tots	<p><i>Meditacions breus amb verbalitzacions senzilles:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Dalt - baix, mà en el pit o el ventre, mentalment es repeteix “dalt” en la inspiració i “baix” en l’expiració. Es pot repetir també “dins-fora” en prendre aire i en expulsar-lo.- Comptar “1” en la inspiració i “2” en l’expiració. En 3r si es fan 5 respiracions, es pot fer 1-1, 1-2, 1-3, 1-4, 1-5.- Balanceig, dient “TIC-TAC”, inspirant en “Tic”, i expirant en “Tac” (només 1r i 2n).	En entrar a classe, de matí, després del pati o de vesprada.



Tots

Meditacions breus amb verbalitzacions senzilles:

- **Ajuntar les mans:** de peu, cames juntes, braços al llarg del cos. En inhalar, ajuntar les mans per damunt del cap, dient “**junt**”; exhalar portant les mans a l’altura del pit, dient “**baix**”.

- **Braços com a globus:** portar les mans per damunt del cap, inspirant i dient “m’unfle”; abaixar les mans espirant i dient “em **desunfle**”. També es pot fer col·locant les mans sobre el pit; quan s’allunyen es diu “m’unfle”, i “em **desunfle**”, quan es tornen al pit.



- **Repetir frases de relaxació.** Inspiració: “Els meus braços estan relaxats”; espiració: “Molt relaxats”. El mateix amb cap, pit, ventre, cames.

En entrar a classe, de matí, després del pati o de vesprada.



SEGUIMENT I AVALUACIÓ

L'avaluació és una activitat d'anàlisi i reflexió que ens permet determinar en quina mesura s'han aconseguit els objectius proposats en el programa. Podem realitzar aquest procés després de cadascun dels blocs d'activitats realitzats, d'aquesta manera integrarem l'avaluació en el procés educatiu.

Proposem aquesta escala, com a instrument d'avaluació, perquè valoreu de l'1 al 5 el grau de consecució dels objectius del programa a través del desenvolupament de les diferents activitats realitzades:

5: Aconseguit

4: Bastant aconseguit

3: Parcialment aconseguit

2: Poc aconseguit

1: No aconseguit

Al final, deixem oberta l'escala, perquè pugueu introduir en ella altres indicadors d'avaluació, així com les observacions que considereu.

Us demanem, que si realitzeu aquesta avaluació, ens l'envieu al correu convivencia@gva.es



En el desenvolupament de les activitats, l'alumnat experimenta un major benestar personal	Valoració (1 a 5)	Observacions
1. Concentració durant l'activitat d'atenció plena.		
2. Millora en la concentració després de l'activitat mindfulness.		
3. Relaxació durant l'activitat d'atenció plena.		
4. Millora en la relaxació després de l'activitat mindfulness.		

En el desenvolupament de les activitats, l'alumnat ha practicat i consolidat habilitats d'interacció social	Valoració (1 a 5)	Observacions
5. Ha participat en les activitats d'atenció plena.		
6. Es dirigeix amb amabilitat als/a les companys/es i als professors i a les professores.		
7. Posa nom i reconeix les emocions.		
8. Mostra i experimenta estats emocionals d'alegria i calma.		
9. Ha millorat la convivència en l'aula i l'ambient de treball.		
10. Millora el tracte entre iguals.		