

**CURSO: LA
EDUCACIÓN
EMOCIONAL**

**MATERIALES PARA
TRABAJAR EN EL
AULA.**

**CEIP MIGUEL
HERNÁNDEZ**

ABRACINES



El primer día de clase les presento a los niños a Abracines y les propongo como vamos a trabajar con él.

Algunos días los niños vienen tristes o se ponen tristes en el cole por diferentes cosas: echan de menos a sus papás, les duele algo, no les apetece trabajar, están cansados porque no han dormido suficiente... y otras muchas cosas.

En la clase tenemos un grupo (compuesto solo por dos niños) se llama el grupo amoroso. Cuando algún niño llora estos niños son los encargados de levantarse, de coger a Abracines y de dárselo al niño que llora para que le abrace y le consuele.

Por lo general se les pasa la tristeza y dejan de llorar, aunque algunas veces es necesario que yo intervenga para darles ánimos y hablar con ellos.

BOTES DE LAS EMOCIONES



En el aula, en nuestra mesa de las emociones, tenemos varios botes que tienen diferentes nombres.

1- El bote de las emociones: en este bote metemos cualquier emoción que tienen los niños en un momento determinado. Por ejemplo: hoy un niño viene preocupado por algo o está triste... en definitiva algo que necesita contarnos.

Por lo general estas cosas se cuentan en la asamblea, dejamos que nos lo cuente para que pueda tranquilizarse, si no es posible que la clase no pueda continuar. Desde que comienza el colegio, en mi aula los alumnos están acostumbrados a solucionar los problemas grupalmente, por lo que buscamos una solución. Una vez que la tenemos y para que el alumno se tranquilice. Este, si es posible, escribe o dibuja como se siente y mete el papel en el bote. Por lo general es un papel de colores que yo le proporciono, relacionado cada color con una emoción ya trabajada en el aula.

2- Bote de las lágrimas: el bote pequeñito es el bote de las lágrimas porque llorar es muy importante, con esas lágrimas se escapan nuestras emociones, alegrías, tristezas, preocupaciones... y nosotros las recogemos.

Cuando un alumno llora en el aula aprovecho el momento para pedirle por favor que me regale alguna de sus lágrimas para guardarla de recuerdo en mi bote de las lágrimas. Por lo general a los niños en ese momento se les pasa y se acercan a darme alguna de sus lágrimas sintiéndose muy importantes por valorar sus emociones y que la profe quiera guardarlas.

3- El bote de la alegría: en la clase tenemos los botes de todas las emociones trabajadas, pero no todos están en la mesa. Uno de los que están siempre presentes es el bote de la alegría.

Muchas veces los niños quieren contarte cosas que les ha pasado por lo que están muy contentos, como que ha venido sus abuelitos a verles o les han regalado algo o ha nacido un hermanito... lo dibujamos o lo escribimos y lo meten en el bote, desde luego después de hablarlo en la asamblea y contárselo a todos sus compañeros.

4- El bote de la tranquilidad: tenemos un bote que representa a nuestro cerebro. Es el bote que está llena de cositas que se mueven por el agua al agitarlo.

Al comienzo del curso les explico a los alumnos como es nuestro cerebro, como nuestra mente está llena de pensamientos que no nos dejan tranquilos, todo el tiempo haciendo ruido y no dejándonos centrarnos en las cosas importantes.

Para que lo entiendan agito el bote y ven como todas esas cositas se mueve. Les invito a que se queden mirando y vean como cuando pasa un ratito las cositas se van parando, unas caen al fondo, otras quedan flotando. Estas cosas son nuestros pensamientos, unos se van al fondo y otros se quedarán con nosotros todo el día, pero es importante no hacerles mucho caso, para que nos dejen centrarnos en las cosas importantes que necesitamos durante el día.

Cuando los alumnos en clase hablan mucho en la asamblea o durante el trabajo, les digo: hoy tenemos la mente un poco agitada, mirad como el bote y lo agito, ellos se quedan mirando al bote y mágicamente se quedan en silencio mirándole y observando cómo se calman las cositas que flotan en el bote.

BUENOS DÍAS, ENCARGADO



Es muy importante ser educados en la sociedad en la que nos movemos. Por ello trabajamos todos los días el saludo. Buenos días al entrar, hasta mañana al marcharnos o buen fin de semana si es viernes.

Una de las personas importantes del aula es el encargado, es el que me ayuda durante el día a realizar las diferentes actividades del aula, como repartir pinturas, repartir actividades, cuidar el comportamiento en el aula cuando tengo que salir algún momento del aula...

Una vez que terminamos la asamblea y el encargado me ha ayudado a explicar las diferentes cosas correspondientes al día en el que nos encontramos, toca sentarnos en las mesas a realizar el trabajo individual o grupal. En este momento el encargado me ayuda a repartir los libros o actividades y según vamos diciendo la lista de alumnos ellos se acercan al encargado y antes de darles el libro o ficha y marcharse a su sitio le saludan. Pueden elegir como saludarle: chocando los 5, dándose un abrazo, dándose un beso o dándose la mano como suelen hacer los adultos cuando se encuentran.

EL MONSTRUO DE LA TRANQUILIDAD

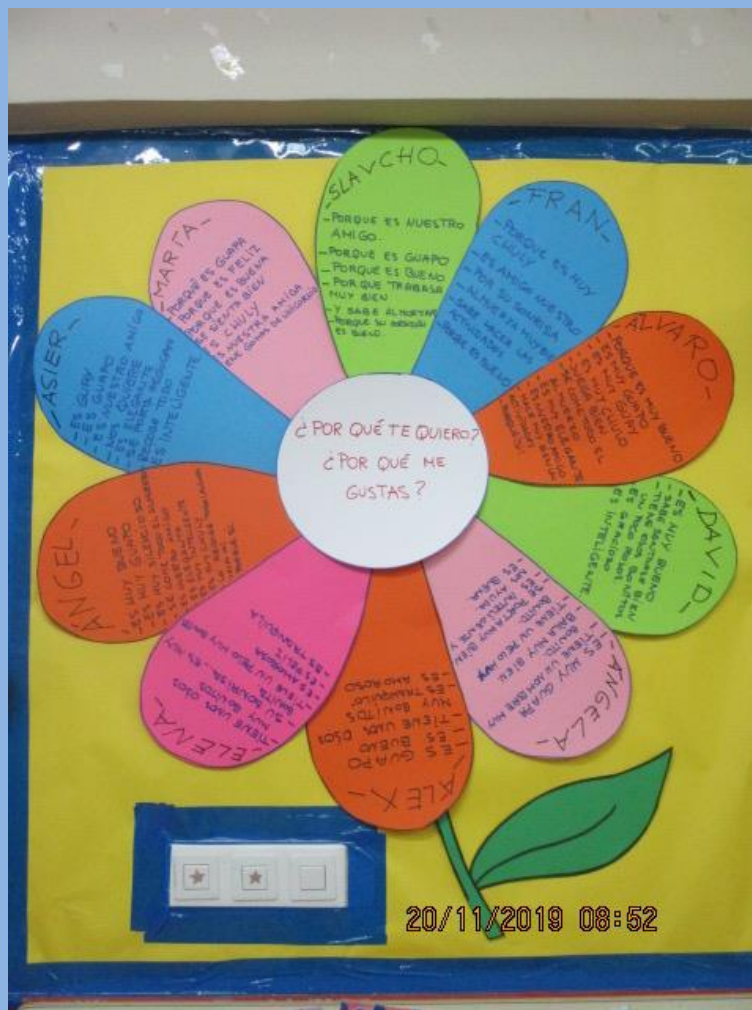


Los días que los niños están muy intranquilos o agitados recurrimos a nuestro monstruo de la tranquilidad.

Algunas veces los niños no paran quietos, están nerviosos, no atienden en la asamblea porque no dejan de moverse... en ese momento nuestro monstruo de la tranquilidad entra en acción y el grupo de niños amorosos se levantan cogen al monstruo y se lo dan al niño que lo necesita para que lo abrace y se tranquilice mientras continúa la clase.

En cualquier momento que algún niño del aula se encuentre nervioso o agitado, en momentos de trabajo o juego el mismo puede coger al monstruo de la tranquilidad e irse a sentar con él al rincón de la meditación o tranquilidad y permanecer allí con el monstruo todo el tiempo que necesite hasta que se tranquilice.

FLOR ¿POR QUÉ TE QUIERO? ¿POR QUÉ ME GUSTAS?



Una de las cosas que más les cuesta aceptar a los niños son los halagos. Cuando les dices cosas buenas o bonitas, lo bien que hacen las cosas, lo guapos que son... la mayoría de las veces se sienten avergonzados, se ruborizan, miran hacia abajo, se sonríen avergonzados...

Una bonita manera de que se acostumbren a ello es haciendo esta actividad.

Lo primero tenemos que elaborar los pétalos de la flor de diferentes colores. Colocaremos en una pared muy visible la parten central o polen de la flor. Cada día cuando salga el encargado de la clase y hasta que terminemos de elaborar nuestra flor seguiremos los siguientes pasos:

- El encargado elige un pétalo del color que más le guste.
- Lo pegamos en la pizarra.
- Preguntamos a sus compañeros, por qué nos gusta ...nombre del encargado, por qué le queremos.
- Y vamos escuchando las cosas que nos dicen los compañeros del encargado y escribiéndolo en el pétalo que ha elegido el encargado.
- Una vez terminado de escribir todo lo que dicen los niños cogemos el pétalo y lo pegamos en la pared donde está el polen de forma que día a día vayamos construyendo la flor.

- Es importante que cuando el encargado escucha lo que sus compañeros dicen de él, observemos su reacción y que nos cuente lo que piensa de lo que dicen y así mismo que les dé las gracias por todas las cosas que le están diciendo.

Algunas veces los niños no quieren trabajar porque creen que no saben hacer la actividad y se sienten inseguros, es importante que en ese momento le llevemos donde está su pétalo y pueda leer todas esas cosas bonitas que han dicho sus compañeros de ellos de manera que su autoestima y seguridad mejoren.

LIBROS DE ATENCIÓN PLENA



A los tres años cuando los pequeños entran en mi clase, comenzamos a trabajar una serie de libros de atención plena, que vamos dejando en la mesa de las emociones para que una vez terminados puedan verlos siempre que quieran.

El primero que trabajamos es: ¿cómo soy? En este libro a través de una serie de preguntas y dibujos que el niño va contestando, se va elaborando el conocimiento corporal y emocional de cada niño, realizado a partir de sus pensamientos, conocimiento de sí mismo y del conocimiento que tienen sus compañeros de él. Estos libros se van elaborando diariamente, cada día un alumno coincidiendo siempre con el encargado de la clase que será el protagonista diario del libro que corresponda.

Una vez se termina el primer libro de reconocimiento personal pasaremos a los diferentes libros de atención plena. Actividades de atención de figuras, de dibujos, de objetos, de colores, de animales, de frutas... de este modo vamos trabajando la atención de los niños según el objeto que estamos trabajando.

Cuando pasamos a los 4 años, seguimos trabajando la atención plena, pero ampliamos con los diarios de las emociones, en un primer momento será igualmente trabajando diariamente con el encargado haciendo un libro grupal y en 5 años pasaremos a realizar nuestro diario de las emociones personalizado.