

Títol de la dinàmica: «El pot de la calma»

Habilitats que es treballen: Maneig dels sentiments i les emocions i maneig de la tensió i l'estrès.

Objectius: Posar en pràctica tècniques de relaxació i assolir moments de calma personal.

Participants:

- A partir d'1 infant
- Infantil i Primària

Material:

- 1 pot de vidre amb tapa (serveix qualsevol que tinguem per casa lliure d'etiquetes)
- Purpurina de colors, un bon grapat (queda més atractiu)
- Aigua destil·lada (amb una mica de glicerina queda millor però no és fàcil aconseguir-ne en poques quantitats)
- Silicona o cola (per enganxar la tapa i no es vessi el líquid quant li donem la volta)

Desenvolupament:

Aquesta dinàmica parteix de la contemplació de la caiguda suau que fan els floc de purpurina dins d'un recipient amb aigua. Aquest pot de purpurina, que molts cops conté una figura i simula un paisatge amb neu, constitueix una metàfora de la nostra ment quan ens asserenem. S'ha anomenat *mindfulness* a l'exercici de meditació conscient que entre d'altres, es concentra en la respiració per aprendre a estar present a cada instant. Quan la purpurina ha baixat totalment, la imatge apareix clara, l'aigua és neta, hi ha serenor.

Quan estem serens és més fàcil posar atenció en el que volem fer.

Com fer el "pot de la calma":

Omplir el pot amb l'aigua destil·lada. Tirar un grapat de purpurina dins el pot. Enganxar la tapa amb la cola. Quan agitem el pot la purpurina omplirà tot l'espai i quan el deixem quiet es dipositarà a la base i l'aigua quedarà, de nou transparent.

Observar el pot de la calma mentre prestem atenció a la respiració ajuda a trobar la calma i podem estar més atents a allò que fem; podem repetir l'exercici un parell de vegades en funció de com veiem els infants.

L'adult en un primer moment mostrarà com manipular el pot i progressivament es poden acordar normes per tal de que, de forma individual, els infants també el puguin manipular. Cal donar al "pot de la calma" la categoria d'objecte regulador de la pulsio de l'estrès dels membres de la família.

Font: Adaptat per Dipsalut