

Benestar
per estar bé

Ansietat



Dinàmica
**Caixa de
les angoixes**

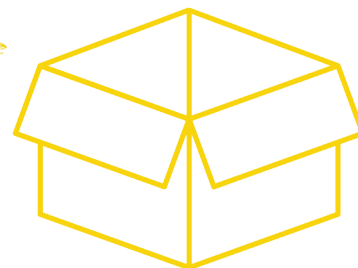


Generalitat
de Catalunya

Ansietat

Dinàmica

La caixa de les angoixes



Edat aproximada

A partir de 7 anys.



Durada

45 minuts / 1 hora.



Objectiu general

Desenvolupar la competència de regulació emocional.



Objectius específics

- Fomentar que l'alumne/a reflexioni sobre les seves angoixes i el malestar que ens generen.
- Promoure un espai en el que els i les alumnes poden expressar els seus neguits, angoixes i malestars...
- Debatre entre els companys i les companyes estratègies per gestionar els malestars.



Material necessari

- Caixa.
- Folis en blanc.
- Bolígrafs.



Font

Creació pròpia.



Desenvolupament

Expliquem als i les alumnes que tots i totes tenim situacions a la nostra vida que ens angoixen i ens preocupen (l'ideal és posar exemples que s'adeqüin a l'edat i grup classe).

Seguidament expliquem que totes les preocupacions ens fan sentir malament. Així mateix cal explicar que és normal que el nostre cap anticipi situacions i això ens angoixi (per exemple: anticipo que suspendré l'examen de mates).

Així doncs, presentem la caixa de les angoixes.

La classe haurà de decorar la caixa al seu gust i deixar-la a un espai on tothom hi tingui accés.

Segona Part:

Els i les alumnes hauran d'escriure en un paper (de forma anònima) quins aspectes els hi angoixen. Aquests papers els hauran de dipositar a la caixa. Això els hi ajudarà a promoure la seva capacitat d'identificar que els hi angoixa i verbalitzar-lo.

Aquesta caixa es deixarà a l'aula en un lloc visible, on tothom tingui accés. El tutor aprofitarà els espais de tutoria o altres que es puguin crear i treballarà de forma puntual els diferents aspectes que els i les alumnes vagin posant de forma anònima.

Aquesta eina pot ser molt potent per detectar malestars d'alumnes que tenen dificultats per verbalitzar les seves angoixes.

La idea és que de forma periòdica, el tutor creï un espai en el qual es recullen les preocupacions de l'aula (anònimament) i els i les alumnes debaten sobre possibles solucions / actuacions per minimitzar el patiment.