

LA BOTELLA DE LA CALMA

EMOCIONES A TRABAJAR: Enfado, frustración y tranquilidad.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Sentir las emociones enfado, frustración y tranquilidad ser capaces de expresarlas.
- Fomentar espacios privilegiados para desarrollar actitudes de calma y de relajación.
- Disfrutar compartiendo estas emociones.
- Escuchar y respetar las emociones de los demás.
- Canalizar las emociones negativas ayudando a superar el enfado y la frustración a través de un instrumento externo (la botella de la calma)

MATERIALES NECESARIOS



Fuente foto: internet

- Botellas de plástico.
- Agua
- Aceite
- Purpurina de formas y colores
- Colorante

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Presentar las emociones de enfado y frustración y entre todos expresar en qué situaciones nos sentimos así.
- Buscar soluciones entre todos para afrontar esas situaciones mejor.
- Elaborar individualmente botellas de la calma.
- Destinar un rincón de la tranquilidad en el clase con mensajes tranquilizadores donde puedan ir los niños cuando se sientan nerviosos.



Autoría: Seminario - Mejora de la convivencia escolar con herramientas de inteligencia emocional. 2018