|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE** | **¡A MOVER EL ENFADO!** |
| **OBJETIVOS** | * Desarrollar la capacidad de identificar y controlar el enfado. * Comprender las consecuencias de las diferentes reacciones del enfado, favoreciendo así el desarrollo de unas reacciones apropiadas. |
| **TIEMPO** | 1 sesión de 45 minutos. |
| **MATERIAL/ ESPACIO** | Patio o aula de psicomotricidad.  Globos, pegatinas rojas, una caja, una tela roja, diferentes objetos (pelotas, cuerdas, chaquetas, etc), radio u ordenador (opcional). |
| **DESCRIPCIÓN** | Realizaremos una sesión de psicomotricidad centrada en el enfado.   1. **Asamblea**. Nos ponemos en círculo y explicamos a los niños y niñas que vamos a conocer un poco más acerca de “el enfado” y “las rabietas”. Les preguntamos si saben lo que es una rabieta y si alguna vez han tenido alguna. **Cada uno de ellos cuenta una situación en la que se enfadaron mucho pero muchísimo**, o algo por lo que se suelan enfadar muy a menudo. Dramatizamos poniendo **cara de enfados** y le preguntamos cómo se sienten, si es algo bueno o malo. En este momento les pondremos **pegatinas rojas** por la cara simbolizando el enfado (les explicamos que son rojas porque parece que cuando estamos enfadados tenemos tanto dentro que parece que nos encendemos como el fuego y nos ponemos rojos).      1. Nos levantamos y jugamos a “**Estatuas y emociones revueltas**”. Cada vez que diga “**Estatua enfadada**” tenemos que quedarnos quietos con cara de enfadado, y así con las demás emociones. Si digo “**Estatuas revueltas**” todos nos movemos sin parar por todas partes. Este simple ejercicio sirve de calentamiento y hace que los niños relacionen las emociones con su cuerpo y sepan identificarlas. 2. **Explicamos el enfado y la rabia con un globo**. Cuanto más nos enfada algo más nos llenamos de rabia, y les decimos que si quieren controlar sus emociones deben poder ser capaces de hacer que su globo se deshinche. Llenamos de aire el globo a la vez que lo llenamos con pensamientos y cosas que nos hacen enfadar. Después les decimos que cuando suelten el globo apunten hacia un sitio concreto. ¿Por qué no fueron capaces de dirigir el globo hacia ese punto? Porque la rabia no siempre va hacia donde queremos. Por eso es importante calmarnos a tiempo.   Lo repetimos y les preguntamos: ¿Qué es lo que hace que el globo hinchado en este momento retenga el aire dentro? ¿Nuestros dedos verdad? Tenemos el control, por tanto si decidimos soltar el globo volará. ¡Lo mismo pasa con el enfado! Si somos capaces de reconocerlo y controlarlo ¡podemos soltarlo también! Si no, puede pasarnos como el globo que si no soltamos el aire que hay dentro terminar por explotar.   1. Le presentamos una caja misteriosa **¡la caja del enfado!** ¿qué habrá dentro? Pensamos en algo que nos enfada mucho y abrimos la caja. ¡¡ES EL ENFADO!! El enfado que hay dentro de la caja lo simbolizamos con una tela roja. Si la tela roja me la pongo encima se apodera de mí y no me deja ni ver ni pensar con claridad. Cuando tengo encima la tela (el enfado) me choco con los demás, tiro cosas sin querer, estoy confuso al no ver la realidad, como cuando estoy muy enfadado. Iremos poniendo la tela a los niños y niñas e irá moviéndose sin control. Para poder quitarse la tela tiene que sentarse a meditar. “Cuando meditamos el enfado desaparece”. 2. **Nos movemos por el espacio cogidos de la tela roja del enfado**, echamos cosas encima de la tela y la removemos viendo como se desordena todo. **Luego nos quedamos en silencio y quietos.** Vemos como están todas las cosas dentro de la tela ¿Está ordenado? ¿se pude jugar bien así?. Pues igual nos pasa cuando nos enfadamos, por dentro nos sentimos desordenados y mal **¿No es mejor saber calmarnos antes de dejar que el enfado nos controle?** 3. **Relajación.** En círculo, nos tumbamos boca arriba con los ojos cerrados. Ponemos música de relajación (opcional) y controlamos la respiración (cogemos aire por la nariz inflando la barriga y soltamos el aire por la boca desinflando la barriga, lentamente), repetimos varias veces. Les quitamos las pegatinas rojas una a una, y cuantas más nos quitamos, más relajados estamos. Visualización guiada hacia un lugar agradable. 4. **Asamblea final:** abrimos los ojos y nos sentamos lentamente. Dialogamos sobre el enfado, todo el mundo nos enfados alguna vez, expresamos qué sentimos cuando estamos enfadados, cómo está nuestro cuerpo y qué podemos hacer para controlar el enfado. Hablar de técnicas de relajación para calmar el enfado (la respiración, contar hasta 10, dibujar, saltar, dialogar sobre el problema, etc.) En clase podemos realizar la botella de la calma y la mesa de la paz (un rincón con unos cojines en el suelo y una mesa pequeña donde se encuentre la botella de la calma o/y otros objetos que nos den tranquilidad como por ejemplo una planta o una vela). |