

SEMINARIO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL. CRA DE GEMA

EJEMPLO DE PRÁCTICA

Durante todo el curso hemos ido aplicando los contenidos del seminario, tanto prácticos como teóricos, en las respectivas aulas del CRA de Gema.

La sesión que aquí expongo, a modo de muestra, fue la que programamos para el primer día de este extraño curso 20-21.

Se aplicó en todas las aulas, con algunas variaciones al gusto de las respectivas tutoras o tutores.

Nuestros objetivos eran:

- Combatir el estrés que podía causar la vuelta al cole después del largo periodo de confinamiento.
- Enfrentarnos a sus miedos e incertidumbres y dar un espacio a la empatía y la comunicación.
- Experimentar la alegría del reencuentro y crear un clima de confianza.
- Dejar claras las normas del cole y las señales del Centro en este nuevo periodo.

SESIÓN DE VUELTA AL COLE 20-21

La vuelta al cole es siempre un momento difícil para los niños, sobre todo para los más pequeños, los alumnos nuevos, los que pasan al cole grande...

Siempre es un momento de transición y cambio que lleva implícito, en mayor o menor medida, cierta dosis de incertidumbre, preocupación e incluso miedo.

Este año los profes y las familias estamos preocupados. Los niños notan y oyen todo lo que pasa a su alrededor y ¿qué decir de lo que les llega a través de los medios de comunicación?

Por eso, más que nunca, sería aconsejable adoptar unas medidas para procurar su bienestar emocional.

Al llegar al cole debemos guardar nuestros propios miedos y transmitirles seguridad. Nos deben ver relajados y felices de reencontrarnos. Dar la impresión de que todo está controlado. Y de que vuelven estar en su cole, en su espacio de confort.

Se transmite la idea de que confiamos en ellos y que sabemos que lo van a hacer muy bien. Algo así como “este año en este cole lo vamos a hacer genial. Los niños de Gema sois superhéroes y vais a luchar contra el supervillano COVID” “Entre todos lo vamos a conseguir. No dejaremos que entre”

¿Cómo?

- Se le indica a cada alumno su sitio.
- Se les explican las normas básicas, mostrando y explicando las señalizaciones brevemente. “Tranquilo, hoy va a ser un día de prueba y pronto nos acostumbraremos”.

- Para dejar claras las normas, ayudar a memorizarlas y empezar con una sonrisa y actitud positiva: Cantamos, bailamos todos juntos el “MAMBO del COVID” de la profesora Fuensanta Martínez. Lo podemos repetir varias veces.
- Cada niño, de pie en su puesto, imita los gestos de su profe al ritmo de la música. Los profes más bailones bailan en su sitio, los otros hacen los gestos: mascarilla (tapar boca con las dos manos), lavar manos, saludos.... En la parte instrumental se pueden elevar los brazos, hacer el signo de la victoria con las manos, sacar bíceps... (“postura poderosa”), mientras se balancean al ritmo.
- Después del mambo se aplaude y se experimenta la alegría.
- Se pueden inventar más gestos para saludar y transmitir cariño a distancia: palmada en el corazón, brazos abrazando, formar corazón con las manos, lanzar un beso... seguro que entre todos salen muchos más gestos y nos reímos.

Ahora hay que dejar tiempo para que expresen sus temores y dudas y para darles información racional y fiable. Transmitirles que nunca, ni sus padres ni nosotros, los expondríamos a peligros. Hay que proporcionar un espacio de expresión emocional y empatía.

. CUENTOS:

Cada profe que elija el que le parezca mejor para su grupo

- “Ramón preocupón”
- “La preocupación de Lucía”
- “Los tentáculos de Blef”

Sugerencias de actividades después del cuento (elegir una o varias según el grupo, el cuento o el gusto del profesor):

1.- Se habla sobre el cuento y seguro que los niños empiezan a expresar ideas que dan mucho juego.

2.- Los niños dibujan cada uno su muñeco “quitapesares” o “Atrapamiedos”. También se puede hacer una manualidad con telas, papeles de colores, botones, palos de helado... lo que se tenga.

Se lo muestran a los demás.

- Se tiene preparada una caja de cartón más bien grande “La caja de las preocupaciones”. Sirve para dejar encerradas nuestras preocupaciones, una vez que se han liberado y se han compartido.
- El profe va pegando los muñecos en ella. Se explica que en esa caja se van a guardar las preocupaciones para que queden encerradas y custodiadas por los muñecos “quitapesares”.
- Luego dibujan o escriben su preocupación. Como en el cuento de Lucía, al contarle a los demás en un ambiente empático, las preocupaciones disminuyen. Se la muestran y explican a los demás. El profe va aclarando dudas y miedos, siempre con actitud positiva y soluciones.

- Se encierran todas en la caja. La caja queda a la vista y se les explica a los niños que cuando quieran pueden utilizarla (le darían el papel al profe, se lo explica y este lo encierra).
- Esto también nos va a servir para captar el nivel de estrés y salud mental de nuestros alumnos y poder ayudarlos mejor.

3.- “Los tentáculos de Bleff” acaba formando pareados divertidos con los miedos y los nombres de los niños. Si nos parece fácil, podemos intentarlo.

4.- Termómetro de los miedos del 1 al 10 en la pared, grande y en lugar visible. Se explica que todos tenemos miedo o preocupaciones alguna vez. Es bueno reconocerlo y ser valientes haciéndole frente. No es más valiente el que menos miedo tiene, si no el que sabe enfrentarse a él.

Los niños dicen en que número están y se coloca su nombre (plastificado y con velcro) en el número, explican la razón y se les tranquiliza como se ha explicado.

5. Se dibujan a sí mismos como superhéroes haciendo frente al supervillano COVID. Explican cómo lo van a hacer.

La sesión fue un éxito y se cumplieron los objetivos previstos con creces. Empezamos el curso tal y como pretendíamos y fue el punto de partida para muchas otras experiencias de Educación Emocional que se han ido aplicando e intercalando en nuestra práctica docente durante este curso 20-21, que ahora cerramos.