

EL NOSTRE CACTUS

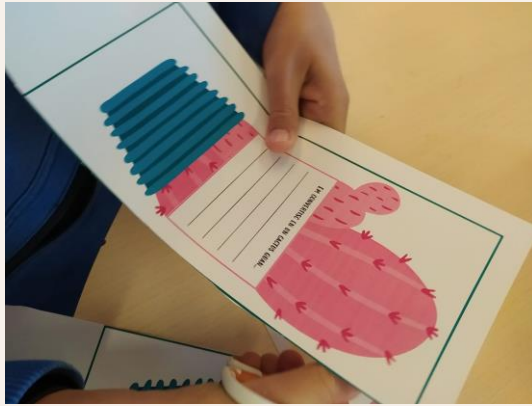
A les aules de La Comarcal tots i totes sabem de la importància de respectar als companys i companyes i tindre una bona convivència.

Amb la finalitat de conèixer més els nostres companys i companyes i sobretot a nosaltres mateixos, el gabinet psicopedagògic junt a alguns tutors i tutores estem posant en marxa la dinàmica del cactus.



Però, en què consisteix?

Cadascú de nosaltres pensa en aquelles coses que ens molesten profundament i que poden arribar a fer que ens convertim en un cactus i puguem punxar a les persones que es troben al nostre costat, tot i que no siga la nostra intenció fer-ho. Després, compartim amb els nostres companys i companyes el nostre cactus i posem el nostre particular jardí a la classe!



Quins són els beneficis d'aquesta dinàmica?

1. Millorar l'autoconeixement.
2. Identificar les pròpies emocions i acceptar-les.
3. Aplicar estratègies d'autocontrol i gestió d'emocions.
4. Desculpabilitzar i obrir la porta al canvi.
5. Potenciar l'empatia.
6. Millorar el clima d'aula

