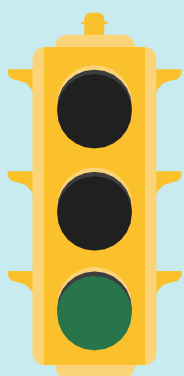


EL SEMÀFOR DE LES EMOCIONS

Des del Gabinet Psicopedagògic hem encetat junt amb els tutors i tutores d'algunes classes la dinàmica del semàfor. Aquesta dinàmica ajuda a l'alumnat a identificar les seues emocions al mateix temps que aprenen a autoregular-se i a cercar conductes alternatives en moments de desregulació emocional.

A continuació, us deixem un recull en primera persona de les experiències del nostre alumnat.

Així ens sentim



VERD

Tranquil·la / tranquil

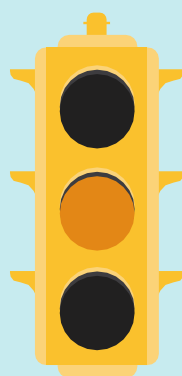
Calmada / calmat

Alegre

Feliç

Contenta / content

Emocionada / emocionat



GROC

Nerviosa / nerviós

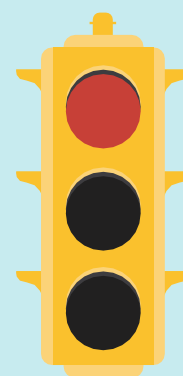
Molesta / molest

Disgutada / disgustat

Trista / tris

Angoixada / angoixat

Alterada / alterat



ROIG

Furiosa / furiós

Enfadada / enfadat

Frustrada / frustat

Rabiosa / rabiós

Així gestionem les nostres emocions

¿Uoh estem en color verd estem?
 conhem
 Pero ¿uoh estem en groc?!

Estem molt ehforats i es mállof ho
 oproporse.
 ; ¿uoh estem en roig?

ho se Poder controlat i ho
 se Poder o Phopar. Pen oixó

esto el padre. Pns diu ¿uom
 esto ¿uado esú. ¿uom ¿uom?

El semáfor utilitza perquè els demés sapiguen quan
 estan en verd és que estan bé, que tenen ganes de parlar
 el problema i veig error con un cactus si algu i a propa en tal
 puny

color Roig



- Fer l'estop
- Reflexionar
- intentar no insultar, pegar
ni molestar
- No pujar el to de veu
- No maltractar a les
persones
- No agobiar a les person
es
- No fer que creusca la
enquerda.



Que ajuda?
 Tocar-li la esquena per a tranquilitzar-lo
 Agafar algun objecte del racó de la calma i donar-li'l.

Ami quanestic en groc pera canviar al verd m'ajuda ahat 1 minut al racó de la calma.

M'agrada el semàfor perquè podem expressar les emocions.



Quan estem en color groc tinc que anar al racó de la calma. Quan estem en color roig hi ha que anar a tranquilitzar-nos i solucionar el problema. Quan estem en color verd tenim que intentar continuar en color verd. A mi me agrada molt el semàfor. Jo intente no ficar-me en groc o roig. M'agrada el racó de la calma perquè ajuda molt a relaxar-me. No m'agrada estar en color roig perquè estic super enfadada.

Com ho fem?

Materials



- ◆ Cercles de cartolina verda, groga i roja (plastificats).
- ◆ Cartolina negra (per fer les tires i unir els cercles)
- ◆ Imatge d'un cactus
- ◆ Pinces menudes amb els noms d'alumnes i mestres/ membres de la família.
- ◆ Racó de la calma
- ◆ Elements sensorials per al racó de la calma com per exemple:
 - Guants de cigrons, farina, arrós, etc.
 - Pilotes de diferents textures.
 - Plastilina

Com funciona?



Quan m'estic posant de color



faig un



:

1. Respire.
2. Demane ajuda.
3. Pose la meua pinça al color groc del semàfor.
4. Vaig al racó de la calma una estona.

I així no em posaré de color

