

TRABALLANDO AS EMOCIÓNS DENDE A CASA (IV)

"Quen canta, as penas espanta."



Departamento Orientación. CEIP Sandiás

A TRISTEZA

É unha das emocións básicas do ser humano.

Cando estamos tristes diminúe a nosa enerxía, o noso estado de ánimo, o apetito, chorarmos, etc.

As cousas, situacións que nos entristecen son diferentes en cada persoa pero é habitual sentir tristura cando nos decepcionan, cando non se cumpren as nosas expectativas ou cando perdemos algo que é importante para nos.

(Adaptación do Libro "Emocionario")

@MaríadoP

Chorar non é malo!
Chorar é igual a emoción.
Chorar quítanos un peso de enriba.
Chorar é algo do que non hai que avergoñarse!

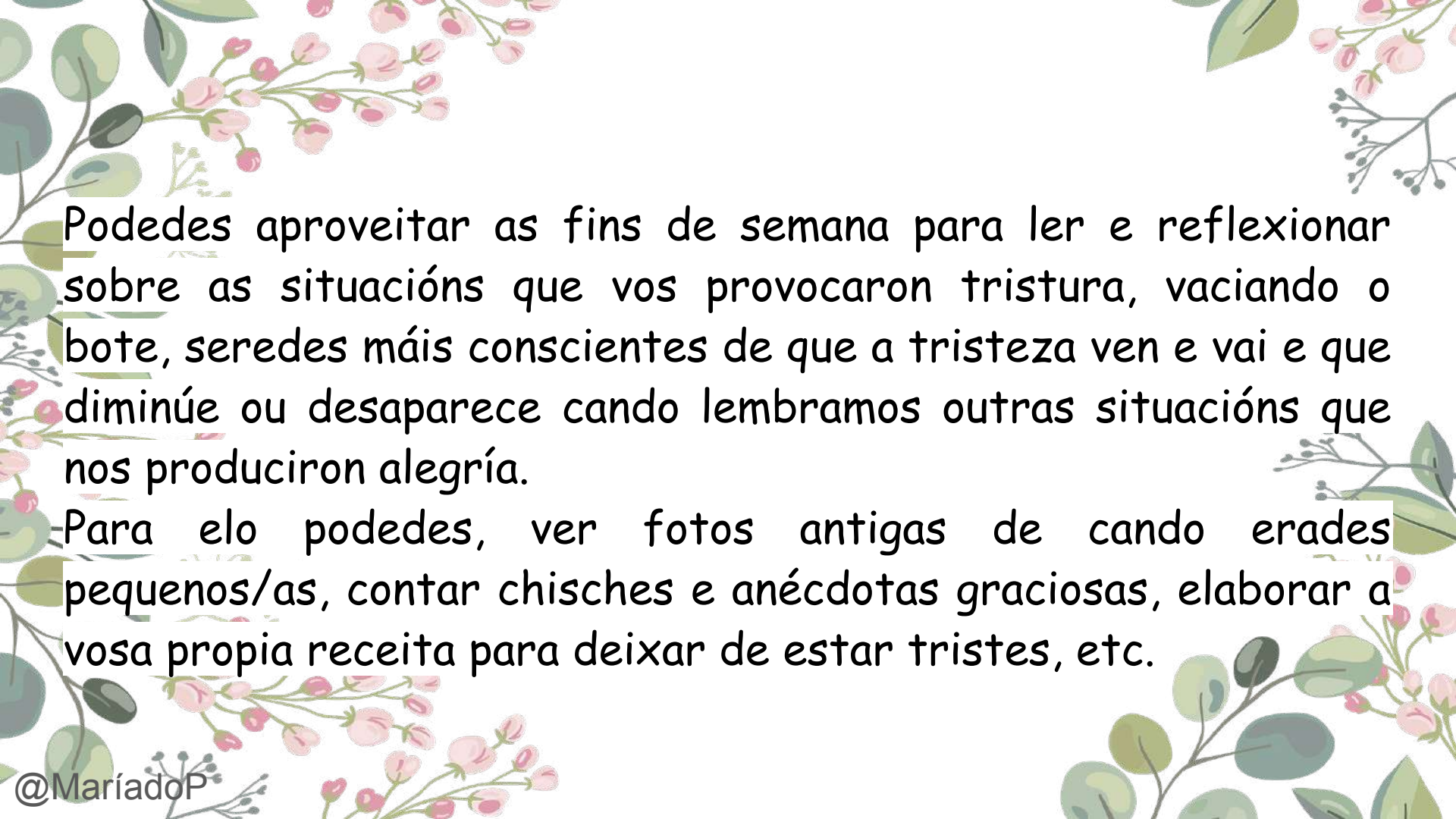


“O BOTE DAS BÁGOAS”

Para esta actividade, propoñémosvos crear un “bote de bágoas”, para poñer dentro diferentes emocións ou situacións que vos fixesen sentir tristeza.

A idea é escribir/debuxar, expresando o que vos sucedeu como primeiro paso para poñerlle unha solución.





Podedes aproveitar as fins de semana para ler e reflexionar sobre as situacións que vos provocaron tristura, vaciando o bote, seredes máis conscientes de que a tristeza ven e vai e que diminúe ou desaparece cando lembramos outras situacións que nos produciron alegría.

Para elo podedes, ver fotos antigas de cando erades pequenos/as, contar chisches e anécdotas graciosas, elaborar a vosa propia receita para deixar de estar tristes, etc.



RECEITA PARA DEIXAR DE ESTAR TRISTE

- ★ Ovos, fariña, azucre. 1 bico de sapo.
- ★ Tocar a pandeireta cos pés.
- ★ Poñer a roupa do revés.
- ★ Poñer a arrefriar a mezcla no lavalouzas cunha cullerada de cóxegas.
- ★ Tomar a sobremesa na bañeira.

Departamento de Orientación
María Jesús Pereira Ares
mariajesus.pereira@edu.xunta.es

Coidádevos e coidade moito.
Apertas!!!!

