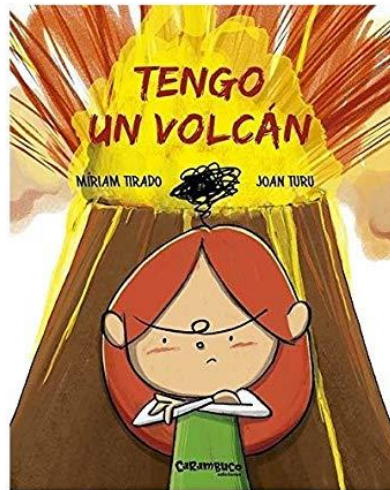


Comezaremos escoitando o conto de Miriam Tirado titulado " *Tengo un volcán*": <https://www.youtube.com/watch?v=O8pCbS8xEa4>



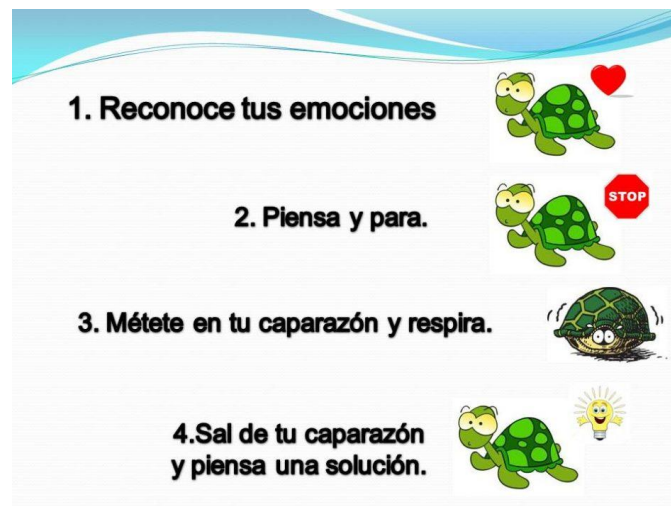
Despois de realizar as preguntas de comprensión sobre o conto, farédeslle preguntas para que comprendan e reflexionen que lles pasa e como se senten cando se enfadan: que cousas lle fan enfadar?, como o expresan, chorando, tirándose ó chan, tirando ou rompendo cousas...?, como se senten eles/as mesmos/as e as outras persoas cando eles/as se enfadan?...

A protagonista do conto aprende unha técnica para controlar a rabia cando se enfada que consiste en respirar, coller aire e levalo ata a zona entre o embigo e costelas para así apagar o seu volcán interior.

Cada vez que nos enfademos intentaremos poñer en práctica esta técnica de respiración para controlar as nosas emocións. O obxectivo é que os rapaces/as comprendan que enfadarse é unha emoción totalmente natural, o problema prodúcese cando non sabemos controlala por iso temos que aprender a xestionar os nosos enfados da mellor maneira posible.

Existe outra técnica de relaxación para xestionar as nosas emocións cando nos enfadamos chamada a "técnica da tartaruga". En que consiste? En

imitar o comportamento deste animal cando nos enfadamos e así evitar actuar dunha maneira impulsiva (chorando, gritando...). Cando esteamos enfadados nos resgardaremos nun caparazón imaxinario para relaxarnos e pensar antes de actuar. Ó principio teredes que practicar esta técnica xunto cos nenos/as para que co tempo sexan capaces de aplicala eles mesmos cando o precisen, autorregulando así as súas emocións.



Agora que xa aprendemos dúas técnicas para controlar os nosos enfados faremos un pequeno **experimento** que consistirá en crear un **volcán** caseiro, ó igual que o volcán interior de Alba, a protagonista do conto.

Que materiais necesitaremos? Botella de plástico, levadura, auga oxixenada, colorante alimenticio e deterxente.

Os pasos a seguir son os seguintes:

- Mesturar nun recipiente 2 culleradas de auga tibia cunha cullerada pequena de levadura.
- Colocar na botella medio vaso de auga oxixenada, un par de gotas de colorante alimenticio e un pouco de deterxente
- E por último, introducir a mestura de levadura dentro da botella.



É para rematar só nos falta crear a páxina sobre o enfado para o noso **dicionario das emocións**:

- Escribir nun folio/cartulina a palabra ENFADO e debuxar situacións, momentos... que vos fagan sentir así.
- Poñerse diante dun espello e pór cara de enfado, fixándose na expresión dos ollos, cellas, boca... pois despois teredes que debuxarvos no folio expresando esta emoción. Tamén podedes sacar unha foto coa cámara do móbil e se tedes a posibilidade imprimila e pegala no folio.

Recórdovos que podedes enviarme as vosas fotos o correo lauraprofealternativa@gmail.com

Un bico enorme!!!