

Proposta 12

Avui és dia de psico!

Ja torna a ser dimarts! I us proposo una nova activitat de psicomotricitat.

He pensat que podríem treballar l'EQUILIBRI, els SALTS, RODOLAR i DESCÀRREGA.

Així doncs:

- Primer haurem de fer un tren amb les cadires del menjador, posar-les en filera i caminar per damunt.
- Un cop haguem caminat per sobre les cadires, haurem de fer un salt, tant fort i tant lluny com puguem.
- Després del salt haurem de rodolar fent la croqueta i/o fer una tombarella.
- Al final de tot, haurem de crear un espai on ells/es puguin descarregar tota la seva energia, mal humor i ràbia. Potser podem posar un matalàs recolzat a la paret i fer-hi cops. També és una bona idea fer una lluita de coixins tots junts, així tota la família podrà descarregar les seves angoixes.

Aquest mini-circuit (entenc que cadascú l'adaptarà com podrà) els hi podeu deixar realitzar tantes vegades com vulguin. Motiveu-los a què el facin de forma intensa, ràpida, saltin ben fort, piquin amb potència. Ens interessa que es cansin i descarreguin.

Un cop acabeu, com a relaxació, podríeu posar una música relaxant, fer-los estirar al terra i fer-los-hi massatges, fregant-los suaument amb les mans o amb una pilota.

Algunes famílies m'heu estat comentant que noteu als vostres fills/es més nerviosos, alterats i sobre-excitats. Com us podeu imaginar, és un efecte normalíssim del confinament, però crec que amb la proposta d'avui els podrem ajudar.

Us recomano que en el vostre dia a dia familiar, incloeu algun moment de descàrrega, en què puguin alliberar tensions. És a dir, un moment en què els hi permeteu de bon grat fer coses que normalment els hi prohibim. A tots/es els hi sol agradar destruir, però els hi cridem l'atenció quan ho fan. Així doncs, heu de pactar algun moment en què, en forma de joc, puguin construir alguna cosa (ja sigui amb peces de construcció, rotllos de paper de vàter o de cuina, muntanya de coixins, etc.) i després els hi doneu tot el permís perquè ho puguin destruir. I això unes quantes vegades, fins que ells vulguin. Ja veureu com us ho agrairan!

Per relaxar-se diàriament, podríeu dedicar una estoneta a fer jocs de falda. Amb cançonetes i balancejos a sobre vostre, inclinant-los cap per avall i sempre acabant amb una súper abraçada. A la classe ho fem amb la cançó de "Si la barqueta es tomba" i els hi agrada molt.

Espero que us funcioni!

