




El semàfor

Vermell		EM CALMO	Respiro profundament M'aparto
Groc		PENSO	Com en sento? Quin és el problema? Què he de fer?
Verd		SOLUCIONO	Faig el meu pla

Objectiu

Valorar el parar-se a pensar

Material

Cartolines i colors

Temps

Una hora, aproximadament

Metodologia

- En gran grup s'ensenyen els passos per la tècnica del semàfor:
 - Associar els colors del semàfor amb les emocions i la conducta.
 - VERMELL: ATURAR-SE. Quan no podem controlar una emoció (sentim molta ràbia, volem agredir algú, ens posem molt nerviosos ...) hem de parar-nos com quan un cotxe es troba amb el llum vermell del semàfor.
 - GROC: PENSAR. Després de detenir- és el moment de pensar i adonar-se del problema que s'està plantejant i del que s'està sentint.
 - VERD: SOLUCIONAR. Si un es dóna temps de pensar poden sorgir alternatives o solucions al conflicte o problema. És l'hora de triar la millor solució.
- Per associar els llums del semàfor amb les emocions i la conducta es pot realitzar un mural amb un semàfor:
 - Llum Vermella:
 - ATURA'T , tranquil·litza't i pensa abans d'actuar.
 - Llum Groga
 - PENSA solucions o alternatives i les seves conseqüències.
 - Llum Verda
 - ENDAVANT i posa en pràctica la millor solució.
- Aprendre formes de controlar:

Podem començar demanant als nens que facin una llista del que poden fer per calmar en una situació conflictiva. El normal és que entre tots sorgeixin diferents possibilitats, com distanciar físicament de la situació (allunyar-se del lloc, no tornar fins a estar tranquil), distanciar psicològicament (respirar profundament, fer un ràpid exercici de relaxació, pensar en una altra cosa), realitzar alguna activitat que distregui (comptar fins a 10, passejar, parlar amb

- un company, creuar els braços, allunyar ràpidament del lloc, ficar les mans a les butxaques...).
4. Quan els nens s'adonen que hi ha moltes maneres d'aturar-se i calmar-se, es tractaria de veure quines serien les millors per a cada un.
 5. Fer pràctiques d'autocontrol a través del Role – Playing.
El professor i els companys serviran de model de conductes d'autocontrol i cadascun tindrà ocasió de veure's en una situació en la que ha de posar en pràctica l'apòs.
 6. Utilitzar semàfors com estímuls discriminatoris:
Col·locarem semàfors en diferents llocs de l'escola, d'aquesta manera es faran conscients que hauran parar , pensar i solucionar pacíficament els seus conflictes , o millorar el seu estat emocional.