



## MINDFUNTLESS PER INFANTS (Una forma d'aprendre a calmar-nos i gaudir)

Taller d'introducció al Mindfuntless.

Explicarem com podem estar tranquils, atents i quiets.

Des de la calma podem observar el que ens passa: emocions, pensaments, estats d'ànim.

I des de la calma podrem triar la nostra reacció i decidir sobre el nostre comportament.

### Adreçat a:

Nens i nenes de primària

(Els exercicis i explicacions, així com la dinàmica de les intervencions s'adapten en funció de les edats dels nens i nenes pels quals es contracta el taller).

**Durada aproximada:** 45 minuts

**Nombre màxim d'infants:** 25 nens i nenes

**Espai necessari:** es pot fer a l'aula de treball habitual tot i que és preferible fer-ho a un aula diàfana (tipus aula de psico) per poder gaudir més de la part pràctica.

**Material:** no cal preparar material específic. El porta la persona que imparteix el taller.

**Bibliografia:** en finalitzar el taller aportarem guia bibliogràfica al/a la mestre per poder seguir aprofundint en el treball.

**Per contractar el taller:** poder trucar a Ester Miñarro al telèfon 654.93.08.85 o escriure a [ciapatawa@gmail.com](mailto:ciapatawa@gmail.com)



Ester Miñarro Belzuz  
Telf: 654.93.08.85  
Mail: [ciapatawa@gmail.com](mailto:ciapatawa@gmail.com)



## Introducció al taller:

Tot va molt ràpid. Moltes persones del nostre entorn vivim a un ritme que a vegades no ens permet viure. Conscients d'això en els darrers anys estem desenvolupant tècniques, exercicis i maneres d'aconseguir calmar-nos per viure amb més serenitat i més capacitat de sentir, amb més consciència del que passa.

Això també afecta als infants. Sovint a l'escola ens adonem que estan més inquietos i dispersos del que els faria feliç. Que no aconsegueixen centrar-se en sí mateixos, concentrar-se o simplement gaudir.

Per això us proposem un taller adreçat a explicar als infants què són les emocions, què són els pensaments, i com aquets i aquestes influeixen en nosaltres sense que ni tan sols ens adonem. Onades i núvols que caldrà aprendre a surfejar i a deixar passar. Potser sumergint-nos dins nostre, potser volant més enllà dels núvols.

Parlarem plegats del que passa quan no som conscients de com ens sentim. De les accions i comportaments que es generen a partir de les emocions i que no podem controlar perquè no ens adonem del nostre estat d'ànim i mental.

I per poder canviar aquesta forma impulsiva de viure farem junts uns petits exercicis adreçats a calmar-nos, a aconseguir estar més serens, a sentir-nos. A poder observar i viure conscientment el que ens passa per així poder decidir sobre les nostres accions, sobre en què invertim l'energia i sobre el nostre comportament.



Ester Miñarro Belzuz  
Telf: 654.93.08.85  
Mail: ciapatawa@gmail.com

## Estructura del taller:

Començarem amb una part reflexiva adreçada a entendre entre tots els següents conceptes:

- Què són les emocions i quines són
- Què són els pensaments (tòxics o positius)
- Com es retroalimenten emocions i pensaments
- Què és el comportament i què l'origina
- Com podem aconseguir ser conscients del que ens passa
- Com calmar-nos i poder decidir desde un altre lloc més enllà d'emocions i pensaments tòxics

Introduïrem tots aquets aspectes mitjançant un conte (o narració en el cas dels infants més grans) i després, entre tots, comentarem cadascún d'aquets aspectes.

Seguirem després amb una part activa (pràctica) adreçada a practicar i experimentar el fet d'estar tranquils, quiets i atents. Ho farem a partir de diferents exercicis:

- Sentim la respiració
- La nostra pell com un element d'atenció: jocs amb plomes i caricies
- Descubrim el nostre cos
- Ens fem invisibles
- Endevina a què sap

Amb aquestes petites pràctiques tancarem el taller convidant els infants a triar un dels exercicis per practicar quan s'adonin que no estan serens, i que necessiten tranquilitzar-se per estalviar energia i decidir el seu comportament.



Ester Miñarro Belzuz  
Telf: 654.93.08.85  
Mail: ciapatawa@gmail.com