



PALO DE LLUVIA con materiales caseros

MATERIALES:

- Un rollo de papel plata terminado
- Tornillos.
- Arroz
- Martillo.
- Pinturas varias.
- Cola blanca.
- Pistola de silicona



CÓMO HACERLO:

1. Decora como quieras el rollo de papel, puedes utilizar temperas, rotuladores..
2. Clava los clavos por todo el cilindro.
3. Rellénala de arroz.
4. Cierra las aberturas laterales con un círculo de cartón y séllalas con silicona.
5. Cúbrela con una capa de cola blanca para que brille y sea duradero.

OBJETIVOS:

- Controlar el estrés a través del movimiento y el sonido que produce.
- Reducir la frustración
- Canalizar la ansiedad
- Calmar la mente.
- Regular las emociones negativas
- Atención en el momento presente
- Expresar sentimientos
- Favorecer la relajación y el autocontrol.
- Fomentar la capacidad de concentración.

Ejercicios que podemos hacer:

Relajación:

Sentados en postura cómoda decimos:

"Mira el palo de lluvia y escucha el sonido mientras le das la vuelta. Percibe el sonido que es diferente según lo muevas más deprisa o más lento. Concéntrate en el sonido mientras lo mueves y en el ritmo acompasado del movimiento.

Piensa solo en este momento y en las sensaciones que te producen.

Podemos poner una luz tenue para crear más ambiente de relajación.

Ejercicio de respiración:

Sentados en una postura cómoda.

Inspiramos mientras escuchamos como caen los granos de arroz y expiramos al darle la vuelta al palo de lluvia y escuchar como los granos de arroz vuelven a caer. Se puede hacer respiraciones cortas o largas según muevas más rápido o lento el palo de lluvia. Poco a poco iremos controlando la respiración que se adaptara al movimiento del palo.

Expresión emociones:

Lo podemos usar cuando hay un conflicto, o una situación de rabieta.

Vamos a pedirle a nuestro alumno que nos cuente cómo se siente (que ha sido lo que le ha enfadado, o porqué ha tenido esa rabieta...) mientras mueve el palo de lluvia. Después tiene que respirar y cuando esté calmado puede explicar cómo podría arreglarlo. El resto de los compañeros no pueden interrumpir, hasta que suelte el palo.