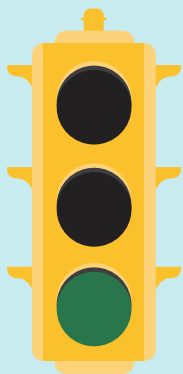


# EL SEMÀFOR DE LES EMOCIONS

Des del Gabinet Psicopedagògic hem encetat junt amb els tutors i tutores d'algunes classes la **dinàmica del semàfor**. Aquesta dinàmica ajuda a l'alumnat a identificar les seues emocions al mateix temps que aprenen a autoregular-se i a cercar conductes alternatives en moments de desregulació emocional.

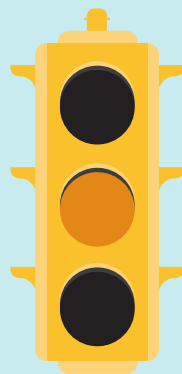
A continuació, us deixem un recull en primera persona de les experiències del nostre alumnat.

## Així ens sentim



### VERD

Tranquil·la / tranquil  
Calmada / calmat  
Alegre  
Feliç  
Contenta / content  
Emocionada / emocionat



### GROC

Nerviosa / nerviós  
Molesta / molest  
Disgutada / disgustat  
Trista / tris  
Angoixada / angoixat  
Alterada / alterat



### ROIG

Furiosa / furiós  
Enfadada / enfadat  
Frustrada / frustat  
Rabiosa / rabiós

# Així gestionem les nostres emocions

¿Uoh estem en color verd estem?  
 conhem,

Pero ¿uoh estem en groc?!

Estem molt enfadats i es millor ho  
 o proposar-se.

; ¿uoh estem en roig?

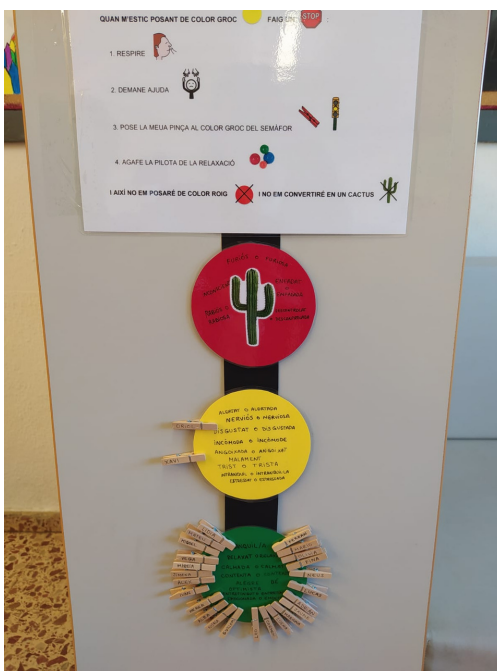
ho se. Podem controlar i ho  
 se podem o proposar. Per això

esto el pafion ens diu ¿uoh  
 esto ¿uoh esto? ¿uoh ¿uoh?

El semafòr s'utilitza perquè els demés sapiguem quan  
 estan en verd és que estan bé, que tenen ganes de parlar  
 el problema i roig estar com un cactus si algú s'apropa a pel  
 punyó

Color Roig

- Fer l'estop
- Reflexionar
- intentar no insultar, pegar  
ni molestar
- No pujar el to de veu
- No maltractar a les  
persones
- No agobiar a les person  
es
- No fer que creusca la  
enquenda.





Que ajuda?  
Tocar-li la esquena per a tranquilitzar-lo  
Agnfer algun objecte del racó de la calma i donar-li'l.

A mi quanestic en groc pera canviar al verd m'ajuda ahat 1 minut al racó de la calma.

M'agrada el semàfor perquè podem expressar les emocions.



Quan estem en color groc tinc que anar al racó de la calma. Quan estem en color roig hi ha que anar a tranquilitzar-nos i solucionar el problema. Quan estem en color verd tenim que intentar continuar en color verd. A mi me agrada molt el semàfor. Jo intente no ficar-me en groc o roig. M'agrada el racó de la calma perquè ajuda molt a relaxar-me. No m'agrada estar en color roig perquè estic super enfadada.

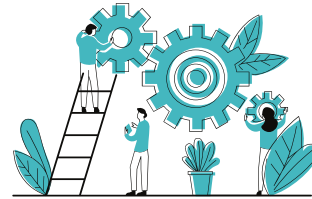
## Com ho fem?

### Materials



- Cercles de cartolina verda, groga i roja (plastificats).
- Cartolina negra (per fer les tires i unir els cercles)
- Imatge d'un cactus
- Pincetes menudes amb els noms d'alumnes i mestres/ membres de la família.
- Racó de la calma
- Elements sensorials per al racó de la calma com per exemple:
  - Guants de cigrons, farina, arròs, etc.
  - Pilotes de diferents textures.
  - Plastilina

## Com funciona?



Quan m'estic posant de color



faig un



:

1. Respire.
2. Demane ajuda.
3. Pose la meua pinça al color groc del semàfor.
4. Vaig al racó de la calma una estona.

I així no em posaré de color

