

RINCÓN DE LA CALMA O MESA DE LA PAZ

Es un lugar seguro donde se puede ir siempre que los alumnos y alumnas estén enfadados, tristes, preocupados, nerviosos o simplemente cuando quieran estar solos y tranquilos.

No es un castigo, sino una herramienta que pueden usar o no, son libres de elegir. Pueden ir solos o si lo prefieren acompañados.

En el supuesto de haber tenido un conflicto con un compañero la instrucción primera es relajarse con algún elemento de la mesa. Posteriormente, hablan de lo sucedido al modo del rincón boca-oreja. Se puede hacer uso de un reloj de arena para estipular el tiempo de turno de palabra.

NORMAS DE USO:

1. Es un lugar que hay que respetar, no molestar al que lo está usando.
2. Debemos intentar enseñar a respirar a los niños, por ejemplo, con un juguete en la barriga, cogiendo aire por la nariz y echándolo por la boca.
3. Cuando se sientan enfadados pueden ir para recuperar el equilibrio, una vez calmados se vuelve para hablar de ello y buscar soluciones.
4. Podemos indicarles que fijen la atención en las emociones y las sensaciones corporales que les manda el cuerpo, el cerebro.
5. No juzgar, ni aplacar, ni disminuir las emociones que deben fluir.

ELEMENTOS DEL RINCÓN

- Mandalas, las grandes de pared permiten la colaboración entre varias personas.
- Bote de la calma o bola de nieve
- Cuentos relajantes como " *Un bosque tranquilo*" de Patricia Díaz Caneja y Marta Naval Gar. Colección: los mejores cuentos de Oriente y Occidente, " *Respira*" de Inés Castel-Branco de Seabra. Pequeño Fragmenta.
- Bolsa aromática.
- Instrumentos musical palo de agua, Energy Chime, cuenco tibetano, etc.
- Laberintos de meditación, <http://www.clubpequeslectores.com/2017/01/rincon-calma-paz-cuentos-relajantes.html>
- Pelota relajante
- Cuentos de emociones " *Emocionómetro Del Inspector Drilo*" de Susanna Isern y Mónica Carretero. Nubeocho " *El monstruo de colores*" de Anna Llenas. Flamboyant.