

### El meu volcà interior

La ràbia és l'emoció que experimentem quan percebem que han envaït el nostre territori o que han vulnerat els nostres drets. Tot sovint ens incomoda i mirem de negar-la, tant en nosaltres com en els infants, però per poder gestionar-la bé l'hem de reconèixer i acceptar.

**Edats recomanades:** a partir de 6 anys

**Material que necessitem:** ordinador, mòbil o tauleta amb connexió a Internet

#### Activitat per treballar la ràbia amb els infants:

1. Reunim tota la família —o les persones que hi vulguin participar— i **parlem sobre la ràbia durant una estona**. Les preguntes següents poden ajudar a la reflexió:

- Què és la ràbia?
- Com sabeu que esteu enfadats/des?
- Què noteu en el vostre cos?
- Quines situacions us fan enfadar?
- Amb quines persones us enfadeu més?

Explicuem el conte *Tinc un volcà*, de Míriam Tirado i Joan Turu. En el cas que no el tingueu, us l'hem adjuntat en aquest [enllaç](#) que us porta a un vídeo de Yolanda Lois que l'explica molt bé.

2. **Reflexionem** sobre el conte:

- Què us ha semblat?
- Us hi heu sentit identificats/des?
- Creieu que vosaltres també teniu un volcà a dins?
- Quines solucions poseu en pràctica per gestionar i expressar la ràbia? Us funcionen?
- Què us sembla la solució que troba la protagonista? Creieu que us podria servir?

3. Per acabar, podem **posar en pràctica** la proposta de la fada del volcà.

4. **Meditacions** que ens poden ajudar després d'haver fet l'activitat:

- [Aquí](#) veureu diferents recursos de *Meditem* per a grans i petits.
- [Aquí](#) trobareu, dintre de les propostes a Primària del Sigues Tu, *les petites relaxacions* d'Educaixa de dos o tres minuts de durada.
- També us recomanem com a recurs per a infants per iniciar-se a la meditació el llibre de *Tranquils i atents com una granota* d'Eline Snel.

**A tenir en compte:** els infants de 3 a 6 anys podrien començar a participar en aquesta activitat si rebaixem l'expectativa i adequem els continguts a la seva edat.

**Quines habilitats es treballen?** Autoestima i control intern; maneig dels sentiments i les emocions; empatia.

**Autoria:** Estefania Pérez i Dipsalut