



**MONITORA:** María Santos Molinos (Psicóloga)

## **OBXECTIVO XERAL:**

No obradoiro “EU + TI + EL@” trabállanse fundamentalmente as emocións e aspectos relacionados con elas. A monitora serve de guía para dotar os rapaces das ferramentas básicas para poder enfrontarse a problemas de índole emocional.

Algunha das temáticas que se traballan na aula son: a discriminación de emocións básicas (alegría, tristeza, enfado e medo), a aceptación dun mesmo, a superación persoal e a valentía (normalización do medo e como superalo), a autoestima, as relacións interpersoais e a solución de problemas.

Outro aspecto fundamental da actividade diaria é o establecemento e cumprimento dunha serie de normas de convivencia establecidas polo grupo así como respectarse mutuamente.



*“Aprender a vivir xuntos, todos diferentes, pero unidos polos mesmos principios, fraternalmente”*

**Declaración Universal dos Dereitos Humanos**

## **EXEMPLOS DE ACTIVIDADES:**

Nunha das sesións traballouse a **resolución de problemas/conflitos** dun xeito eficaz. A través da técnica do rol-playing, e outras relacionadas coa expresión verbal e corporal, as nenas e nenos foron descubrindo a forma máis axeitada de solucionar un problema: a comunicación.

O obxectivo fundamental era que as nenas e nenos coñecesen os **estilos de comunicación** que existen: a asertividade, a inhibición e a agresividade; e elixisen cal deles era o máis adecuado á hora de solucionar os conflitos. Para iso, a través da dramatización e propoñendo situacións problema, xerouse un debate que levou á busca de posibles solucións e consenso.



En cada obradoiro faise unha manualidade vinculada co tema que se está a tratar. Neste caso, fíxose unha careta de gomaeva que cada nena/o decorou como quixo. Unha vez rematadas, por grupos, fixeron unha breve representación na que se reflectían os tres estilos de comunicación. Entre todas/os, e coas orientacións da monitora, consolidouse a idea de que a mellor forma de solucionar problemas é tratando de ser **asertivas/os**.

## **ENLACES E/OU RECURSOS DE INTERESE:**

A continuación recóllense enlaces dalgúns libros moi recomendables cos que se traballa no obradoiro

<http://www.casadellibro.com/libro-cuentos-para-sentir-educar-las-emociones/9788434894129/891923#modSipnosis>

<http://www.casadellibro.com/libro-cuentos-para-sentir-t-i-educar-los-sentimientos/9788434895867/934645>

<http://editorialcepe.es/33-cuento-contigo>



Audioconto para trabajar o medo, a normalización deste e a superación dun mesmo para enfrentarse ós medos:

<http://cuentosparadormir.com/audiocuentos/castellano/el-nino-valiente-y-el-fantasma-multicolor-audiocuento-narrado-en-castellano>

Video “La urraca vanidosa y la cotorra tonta” para trabajar a autoestima:

<http://www.youtube.com/watch?v=AnWoffDsLjc>

Vídeo a decisión de Mickey para trabajar a solución de problemas:

<https://www.youtube.com/watch?v=9JPXZHhcN0>