

el monstre de colors

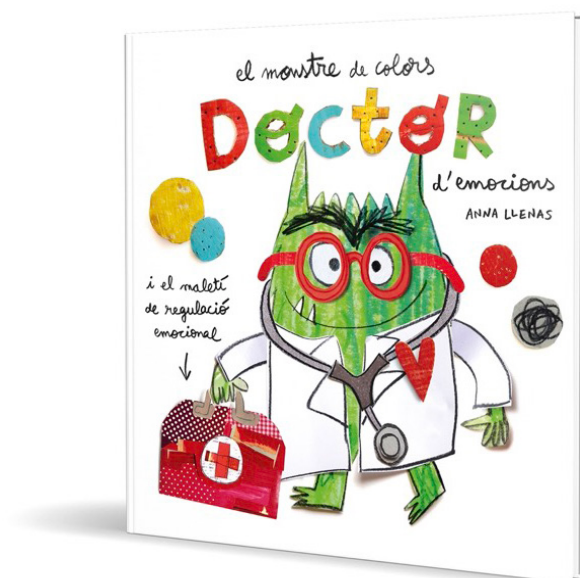
Dæctør

d'emoions



ANNA LLENAS

El Monstre de Colors i el maletí de regulació emocional



Escolla el teu cos,
escolla el teu cor.



ABANS DE COMENÇAR QUÈ FAREM?



Edat recomanada

A partir de cinc anys

Objectiu

- Reflexionar sobre la gestió i regulació de les emocions
- Promocionar l'autoconeixement i la regulació emocional en nens i nenes
- Conèixer estratègies per relaxar-nos i trobar-nos més bé en moments complicats

Participants

Fins a deu participants (orientatiu)

Durada

1 - 1,5 hores



Aquest cop, el **Monstre de Colors** es converteix en **doctor d'emocions** i ajuda a curar les emocions, sobretot aquelles que s'han fet tan grans que costen de digerir.

En aquesta guia hi trobareu una proposta relaxada i sensorial per treballar les emocions.

Abans de començar, es pot ambientar una zona diàfana de lectura, preferiblement a terra, amb catifes, coixins i altres elements que despertin les sensacions i els sentits (música relaxant, sons de la natura, element amb olor...).

Cal mirar de crear un petit espai de calma, amb teles i altres elements sensorials per afavorir l'experimentació tranquil·la, la concentració i la relaxació.

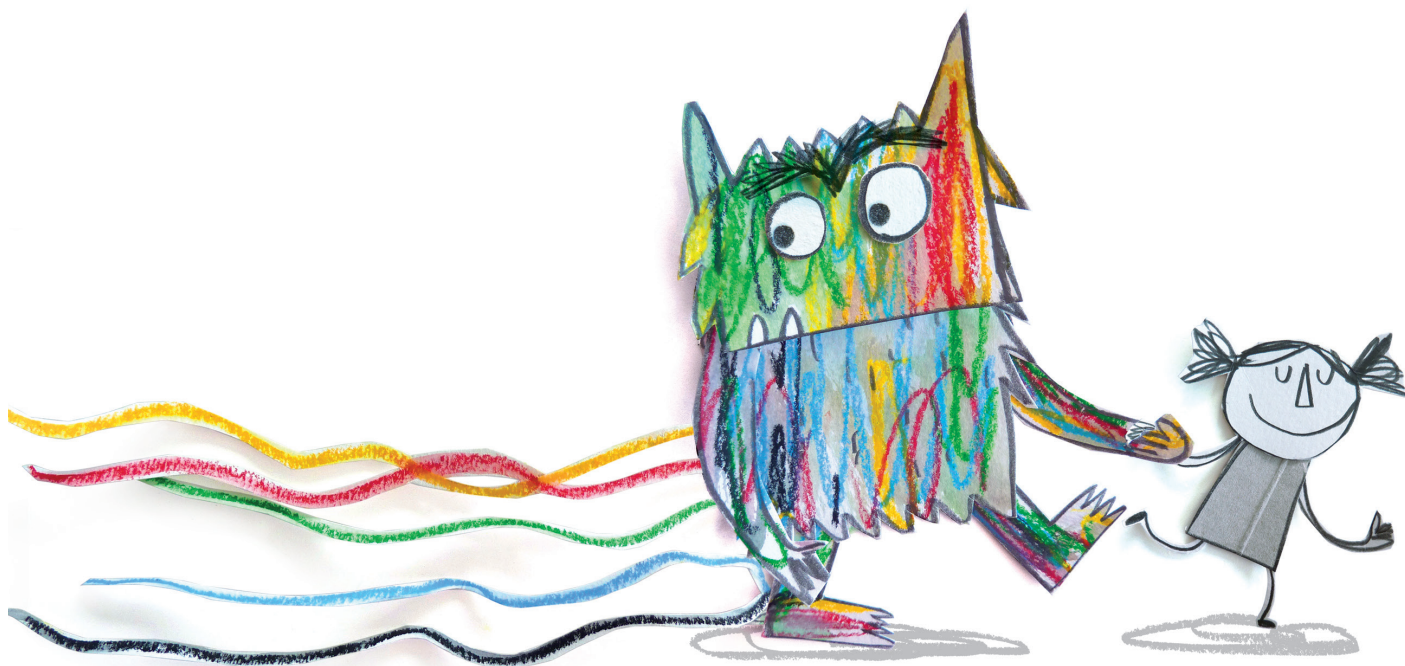
El taller es divideix en **tres activitats**:

ACTIVITAT 1

LECTURA I MEDIACIÓ DEL LLIBRE

Es dona la benvinguda als participants i es narra el llibre ***El Monstre de Colors. Doctor d'emocions***.

La durada és de 15 a 20 minuts.



ACTIVITAT 2

EL MALETÍ DE REGULACIÓ EMOCIONAL

Es reparteix a cada participant una capsa de cartó, que servirà com a maletí.

Primer, els participants decoren el maletí, experimentant amb materials com ara pintures guaix, trossos de paper, estrelletes, llanes de colors... Després, muntem la capsa.

Es convida els participants a recol·lectar i crear els recursos i elements que els inspiren a sentir-se millor i que més els ajudin a calmar-se i a relaxar-se. En els retalls de cartolina s'hi poden dibuixar altres recursos que també els facin sentir bé i els ajudin a regular-se.

A continuació, poden pintar aquests elements i desar-los dins a del maletí. Aquest maletí personalitzat pot emportar-se'l cada participant per tenir-lo com a recurs que pugui ajudar-lo a regular les emocions en altres situacions.

La durada és de 35 a 45 minuts.



ACTIVITAT 3

ACOLORIR MANDALES

Un cop els nens i nenes vagin acabant la farmaciola de regulació emocional, es pot repartir un **mandala per pintar**.

És convenient crear un **ambient que convidi a la relaxació i a la reflexió sobre l'activitat anterior**, explicant als participants que el fet de pintar mandales i **centrar la nostra atenció a l'activitat present** ens pot ajudar a **calmar-nos i a sentir-nos més bé**.

La durada és de 15 a 20 minuts.



MATERIALS

1. **Capses per al maletí personalitzat** (una per participant).
2. **Materials per decorar el maletí**: barres de trempa sòlida, retoladors, pompons, estrelletes, retalls de paper de colors, llanes, cola o altres materials per decorar.
3. **Recursos** per trobar-nos bé i relaxar-nos **per incloure dins el maletí** de regulació emocional (n'hi ha d'haver prou perquè cada participant pugui triar entre diversos recursos).
4. **Cartolines de colors** (retallades en quadrats).
5. **Mandales** per acolorir.



L'autora



Anna Llenas és autora i il·lustradora de llibres que arriben al cor. Els seus contes estan escrits per a petits i grans perquè van adreçats al nen o la nena que portem dins i tenen la voluntat d'acollir-lo, acompanyar-lo i alleujar-lo d'alguna manera.

Va començar la seva carrera professional com a publicista i dissenyadora gràfica de grans agències de publicitat. Però un dia, tornant a agafar els pinzells i els colors, es va adonar que connectava amb la seva essència i que l'art i les paraules tenien un gran poder curatiu i transformador. Llavors, va decidir canviar de rumb per continuar explorant aquest camí més personal. Es va formar com a artterapeuta i, avui dia, a més d'escriure contes sobre emocions, imparteix cursos i tallers acompanyant les persones en el seu procés de creixement personal.

El Monstre de Colors és una obra coneguda arreu del món per haver ajudat petits i grans a identificar i comprendre les seves emocions.

La col·lecció

Descobreix la col·lecció que ha esdevingut una eina utilitzada arreu del món per treballar l'educació emocional i ajudar famílies i educadors a introduir la regulació emocional en nens i nenes.

