
PLAERS QUE OBREN MONS

Taller d'educació sexual per a cicle mitjà de primària

Aquest taller està basat en quatre eixos: les emocions, els sentiments, l'escolta (tant la nostra pròpia com l'escolta de les altres) i els límits. Farem servir la màgia dels nostres cossos per connectar-los amb la nostra imaginació i les nostres emocions, i ho representarem en un mapa d'emocions i límits dels nostres propis cossos.

OBJECTIUS

- Promoure el coneixement del propi cos com una forma d'autocura.
- Donar eines d'autoescolta i autocura, i d'escolta i cura dels i les altres.
- Obrir un espai on explicitar les emocions i els afectes sense jutjar-nos.
- Celebrar la diversitat corporal.
- Aprofitar la creativitat i la màgia de la infància per ampliar els imaginaris d'allò possible en les nostres maneres de ser i de relacionar-nos.
- Donar eines per reconèixer els nostres límits, com expressar-los i com respectar els límits dels i les demés.
- Prioritzar el plaer com a base de l'autocura.

CONTINGUTS

- Autoconeixement
- Emocions i sentiments
- Diversitat corporal com a riquesa
- Autocura, cura dels i les altres i respecte
- Autoescolta. Límits i consentiment.

METODOLOGIA

- Utilitzarem un recurs audiovisual per explicar les emocions i després explorarem emoció per emoció si sabem de quina es tracta, si l'hem sentit alguna vegada i a quina part del cos la sentim cadascú de nosaltres. Parlarem de com els cossos perceben aquestes sensacions, que cada cos és únic i té sensacions diferents i explicarem que a vegades aquestes sensacions poden resultar agradables o desagradables. Explorarem i parlarem de la importància de cuidar el nostre cos. Posarem al centre l'autoescolta com a forma de cuidar-nos. I expressarem els nostres límits a la resta del grup així com escoltarem els límits de la resta.

Persones destinatàries

Infants de 8 a 10 anys. Grups-classe 3r i 4t primària

Durada

Una o dues sessions d'1 hora i mitja

