

2.6 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. LA MESA DE LA PAZ EN EL HOGAR.

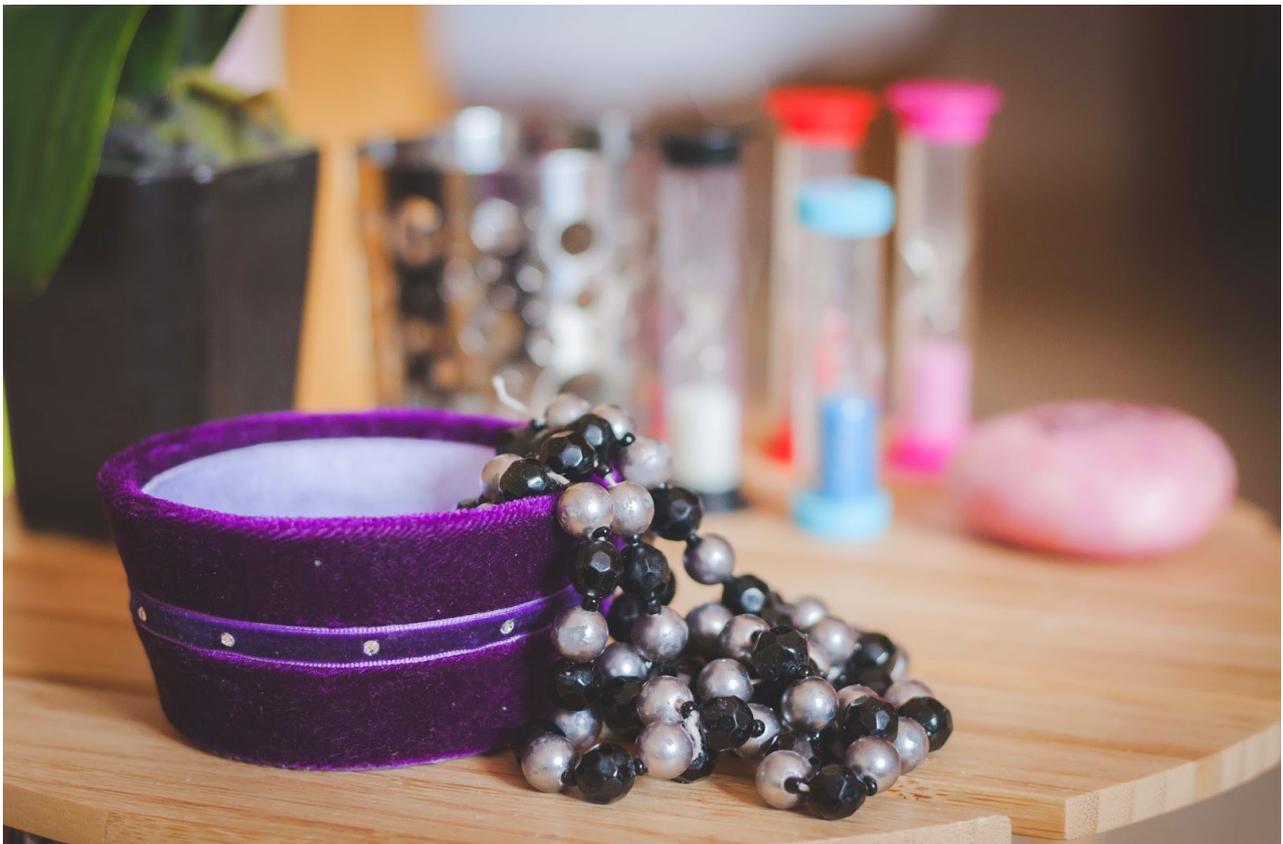
La mesa de la paz es uno de los recursos más interesantes y fácilmente adaptables al hogar en Montessori. Ya os expliqué en este post como en la *Academia Red Bus* lo habían implantado con increíbles resultados y en este post os daba unas pinceladas de cómo lo usamos en casa. También os expliqué en estos post mi visión sobre los conflictos entre hermanos y 20 tips para favorecer una relación sana entre ellos. Una de las mayores satisfacciones de tener este blog es cuando un padre o un profe me dicen que gracias al blog descubrieron la mesa de la paz y lo han implantado en su casa o aula, ¡o en el aula de sus hijos!



La mesa de la Paz, es un instrumento de convivencia que puede implantarse en cualquier aula u hogar. Sirve para resolver los conflictos, pero también para que si nos sentimos agobiados, podamos tomarnos unos minutos para reponernos, como podéis ver en este gráfico del blog de Jaisa Educativos:

<p>Cuando cualquier niño se siente agobiado o triste, puede acudir a la mesa de la paz y permanecer allí un tiempo hasta que recupere su ánimo habitual.</p> <p>Uso individual</p> 	<p>Como herramienta para la resolución de conflictos.</p> <p>Uso colectivo</p> 
<p>Imagen: Jaisa Educativos</p>	

Sobre su uso y presentación profundizamos en el curso online y sobre los objetos que podemos incluir, las niñas ahora mismo tienen: - Un **collar de cuentas** (a Emma sobre todo le relaja un montón, atención a los niños pequeños en fase oral, con ella no hay problema, pero ¡sigue a tu niño!)



- **Cuatro relojes de arena.** No para hacer tiempo fuera, sino porque las relaja muchísimo. Y como además sirve para hacer turnos muy fácilmente, lo tenemos ahí para cuando hay conflictos.



-Una **plantita** (debería ser verdadera, pero es de plástico, porque el hecho de que Emma esparciera constantemente la tierra de la plantita era un conflicto en si mismo :D. Un aula y un hogar no es lo mismo, nunca lo olvidéis)



- La **pedra de la paz**: La compramos en Tiger, es pulida, preciosa, -además de ser rosa el color de moda por aquí jijiji- y dice "PEACE", paz en inglés. Tocarla es muy relajante y además sirve para hacer los turnos de palabra.



-No tienen campana, por la paz mental de nuestros vecinos (la paz de los demás es importante)

también :P), pero cuando llegan a un acuerdo simplemente se van a jugar de nuevo 😊 Tampoco tienen sillas, por espacio y porque veo más cómodo que se sienten en el suelo...



No podemos estar más felices con el resultado. Si Abril tiene un mal día, ella misma se va a la mesita hasta que se relaja y vuelve muy contenta para contárnoslo. Emma está empezando a usarla ahora mismo, a veces cuando se enfada por algo, va a la mesa y se sienta hasta que se le pasa, a veces coge el collar y se tumba en la cama con él. La mayoría de las veces necesita ayuda para gestionar su enfado, como es normal, solo tiene casi 20 meses, es muy pequeña, pero estamos sentando las bases de una futura comunicación no violenta. Si entre ellas hay conflicto también intentan resolverlo allí: la mayoría de sus peleas incluyen un conflicto de posesión en un 80% de los casos, con lo que los relojes les permiten hacer turnos. Otras veces son conflictos puntuales que resuelven enseguida sin tener que ir. Y luego están los conflictos profundos. El otro día Abril se enfadó con su hermana porque fuimos a un cumpleaños y Emma no quería estar con otros niños y lo resolvieron en la cama mientras se dormían. Es un recurso más, no el único, y me alegro de tenerla. **Ojalá hubiera más mesas de la paz y menos sillas de pensar.**

La mesa **puede ser distinta según el espacio que tengamos y las edades de los niños**. Os recuerdo que tiene **dos usos: para conflictos internos o para conflictos colectivos**. Y no tiene nada que ver con la silla de pensar, por mucho que desde el desconocimiento algunas personas piensen lo contrario, no es un castigo, sino una herramienta, que al principio necesitaran usar en compañía y progresivamente también en esto lograrán la autonomía.

ESPACIOS



Podemos implantar un espacio para la mesa de la paz organizando:

- 1- Una mesa con sillas
- 2- Una mesa sin sillas (como la nuestra)
- 3- Solo las sillas
- 4- Unos cojines en un rinconcito
- 5- Un colchoncito en el suelo con un dosel
- 6- Una cesta con objetos o una cesta colgada en la pared
- 7- Una estantería no muy grande
- 8- Una repisa pequeña en la pared
- 9- Una ventana con una pequeña repisa
- 10- Un lugar de la casa indicado por una lámina o con unas banderolas como este blog



Fuente <http://mcguffeymontessori.com/blogs/primary/2012/12/03/the-peace-corner/>

Se pueden hacer verdaderas preciosidades, como esta mesa de la paz que hará las delicias de los amantes de Waldorf, me parece una dulzura (no he conseguido encontrar la fuente)



“La paz es un principio práctico de la civilización humana y de la organización social que se basa en la naturaleza misma del ser humano. La paz no lo esclaviza sino que lo exalta. No lo humilla, sino que le hace tomar conciencia de su propio poder sobre el universo. Y como se basa en la naturaleza humana, es un principio constante, universal, que se aplica a todos los seres humanos. Este principio debe ser nuestra guía para construir una ciencia de la paz y educar a todas las personas para la paz.”

OBJETOS

Podemos incluir una serie de objetos. Como ya os conté nosotros tuvimos o tenemos los siguientes:

1/ Un collar de cuentas

2/ Cuatro relojes de arena.

3/ Una plantita

4/ La piedra de la paz:

5/ Campana

6/ Árbol musical

7/ Un libro (ahora mismo tienen El libro sin dibujos que por cierto estoy sorteando) puede ser algo que les ayude a reconectar o un libro de la paz, como los de esta lista.



Y otros que se me ocurren pueden ser los siguientes, según nuestras necesidades y preferencias y ayudarnos a reconectar con los demás y nosotros mismos. Están ordenados alfabéticamente y no por edades, porque las clasificaciones por edades me parecen muy arbitrarias. **Ya sabéis, ¡seguid al niño!**

8/ Bote de la gratitud

9/ Botella con arena de playa y conchitas, caracolas,...

10/ Botella de la calma, que he leído atribuida a Montessori (en el siglo pasado había purpurina y plástico a porrillo XD) bromas aparte es una recurso guay, nosotros hicimos una hace tiempo. Yo tuve hace ya un marco con arena de playa y agua de colores que hacía también un efecto *mindfulness* muy chuli.

11/ Cajita con piñas, bellotas, hojas (elementos de la naturaleza que nos hagan reconectar, especialmente si las hemos recogido en familia)

12/ Cajita o bote con un olor que nos guste (como lavanda recogida en un paseo por el campo juntos) o un saquito y/o muñequito de olor

13/ Cuaderno y colores para expresar como nos sentimos

14/ Cuenco tibetano

15/ Emotibloks (nos los mandaron de Miniland y me pareció un recurso estupendo)

16/ Espejo (para visualizar nuestras emociones)

17/ Estatua de buda como esta de Yaiyoga

18/ Estrellas de colores como las que preparó Aguamarina en su blog De mi casa al mundo

19/ Foto familiar, de los hermanos, de los niños de la clase juntos, de los padres en la boda XD

20/ Jardín zen (para niños muy peques puede ser más conflicto que solución)

21/ Lámina bonita y relajante



22/ Ploma en miniatura o en dibujo (símbolo de la paz)

23/ Pelota antiestrés (sugerencia de MachoAlfa, no se me ocurre porqué XD)

24/ Pergamino “mágico” con el mismo fin que el cuaderno

25/ Piedras pintadas paz como éstas

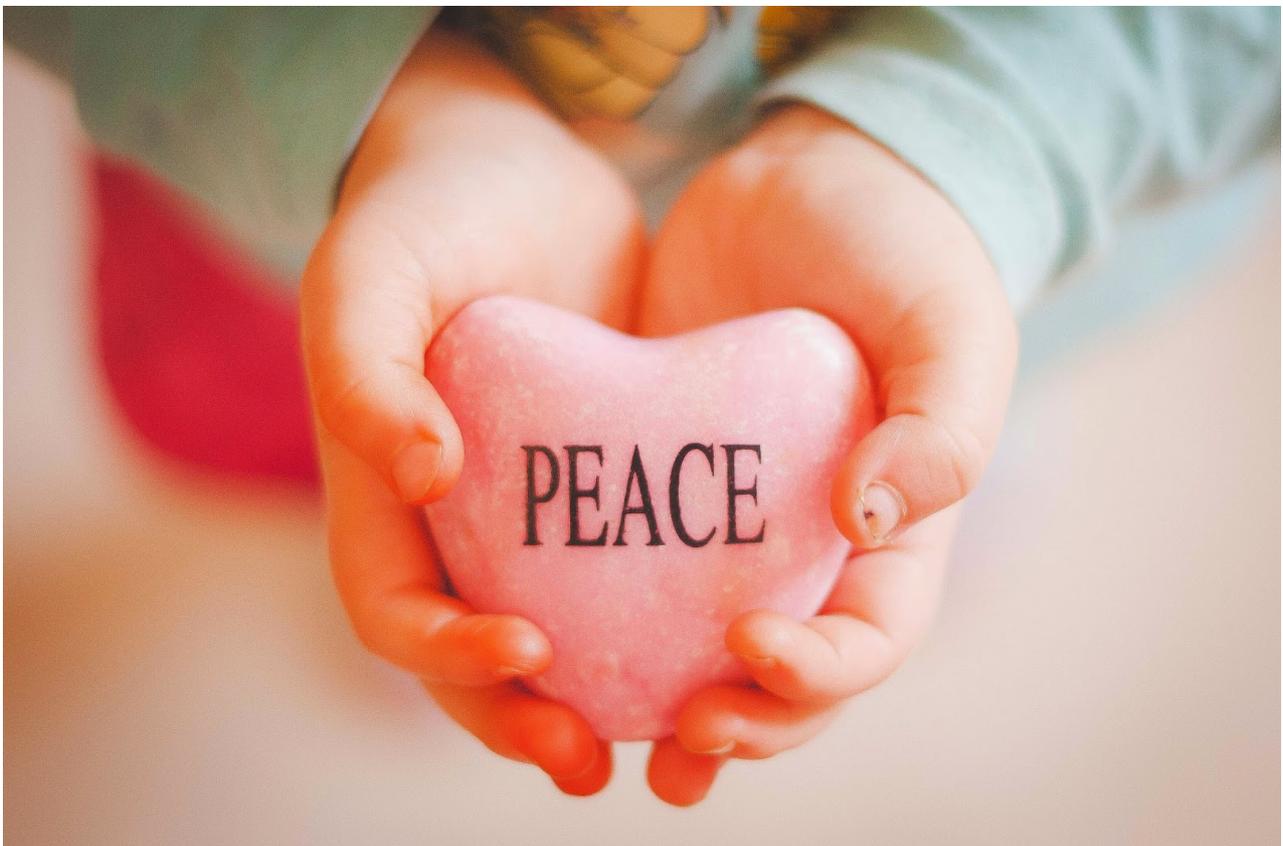
26/ Piedras preciosas (como el cuarzo) o pulidas (que las hayan cogido en un paseo juntos, por ejemplo) o conchitas (recuerdos de aquellas vacaciones...)

27/ Poemas sobre la paz

28/ Pulseras de cuentas (mucho mejor si las han hecho ellos/as especialmente en equipo)

29/ Tarjetas de la paz

30/ Vela para contemplarla (para niños pequeños y/o escuelas una opción interesante son unas lámparas de ikea que parecen velas)



Ah y nunca olvidéis el poder de una sonrisa <3

- LA SONRISA - Una sonrisa no cuesta nada y produce mucho. Enriquece a quienes la reciben, sin empobrecer a quien la da. No dura más que un instante, pero su recuerdo a veces es eterno. Nadie es demasiado rico para prescindir de ella. Nadie es demasiado pobre para no merecerla. Da felicidad en el hogar y apoyo en el trabajo. Es el símbolo de la amistad. Una sonrisa da reposo al cansado. Anima a los más deprimidos. No se puede comprar, ni prestar, ni robar, pues son cosas que no tienen valor, hasta el momento en que se da. Y si alguna vez se tropieza con alguien que no sabe dar una sonrisa más, sea generoso, dele la suya. Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa como el que no puede dársela a los demás. -Mahatma Gandhi.

