

3. ACTIVITATS PER TREBALLAR EMOCIONS

- 3.1. El/La protagonista del dia
- 3.2. El cub de les emocions
- 3.3. Identificar emocions
- 3.4. Per què? .
- 3.5. Què pot passar si...?
- 3.6. La capseta
- 3.7. La teranyina
- 3.8. Causalitat emocional
- 3.9. Paraules creuades
- 3.10. Frases incompletes
- 3.11. Com em sento?
- 3.12. Agradable o desagradable?
- 3.13. Segur o perillós?
- 3.14. Eficax o ineficax?
- 3.15. Just o injust?
- 3.16. El meu arbre
- 3.17. Dictat de dibuixos
- 3.18. La inundació
- 3.19. Endevinar emocions
- 3.20. Al lloro
- 3.21. Autobiografia
- 3.22. Història d'ases
- 3.23. Quadrats cooperatius
- 3.24. Joc espacial de la NASA

3. ACTIVITATS PER TREBALLAR EMOCIONS

En el treball titulat *Habilitats socials i educació de valors des de l'acció tutorial*, realitzat per Anna Carpena (1999) es poden trobar nombroses activitats adreçades a l'alumnat de primària, que formen part d'un programa d'educació emocional.

Tot i que l'objecte d'aquest treball no és desenvolupar un programa d'alfabetització emocional, he volgut explicar algunes activitats que tenen com a finalitat treballar les emocions.

Són activitats en les que l'objectiu principal és educar emocionalment els infants. Pretenen desenvolupar les habilitats intrapersonals i interpersonal que formen part de la intel·ligència emocional i que he explicat en el primer apartat d'aquest treball.

Per fer moltes d'aquestes activitats és convenient que els infants es col·loquin en rotllana. Aquesta posició els permet veure's tots les cares directament i observar les seves expressions, alhora que facilita la comunicació entre els membres del grup.

Algunes estan pensades per realitzar-les en petits grups (4-5 persones), demanen la col·laboració de tots els membres i fomenten l'adopció d'acords mitjançant el consens.

3.1. EL/LA PROTAGONISTA DEL DIA

Activitat: Cada dia s'escull un nen o una nena que serà el protagonista. L'elecció es pot fer a sorts, per ordre de llista, pel lloc que ocupen a la classe...

Es penja un full a la paret, on els companys i companyes escriuran alguna cosa bonica d'ell. Al final del dia es llegirà i el/la protagonista es quedarà el full com a record.

Cal animar els infants a escriure-hi coses i vetllar, perquè els fulls estiguin el més plens possible.

Mentre es faci aquesta activitat cal dedicar els últims 10 minuts del dia per llegir i comentar els fulls.

3.2. EL CUB DE LES EMOCIONS

Material: - un dau gran que a cada cara té representada una emoció. Es trien les 6 emocions que es volen treballar, per exemple: tristesa, disgust, admiració, por, amor, sorpresa, ràbia, vergonya, alegria, nerviosisme... Es pot enganxar a cada cara un dibuix fet pels mateixos infants, una foto o escriure la paraula.

Activitat: És millor estar asseguts/des en rotllana. Cada participant, per torn, llença el dau i ha d'explicar alguna ocasió en què va sentir l'emoció que li ha sortit.

Cal triar les emocions en funció de l'edat dels infants i començar per les que són més fàcils d'identificar.

Aquesta activitat els permet identificar les seves emocions amb les dels companys i companyes i facilita el desenvolupament de l'empatia.

3.3. IDENTIFICAR EMOCIONS

Material: - fotos o dibuixos que representin diferents emocions: alegria, tristesa, enuig, por, sorpresa, vergonya (cicle inicial), afegir interès i avorriment (cicle mitjà) i aversió i amor (cicle superior). Els mateixos infants poden fer els dibuixos o buscar les fotos en revistes.

Activitat: Ensenyar una a una les imatges de les emocions i els infants les han d'identificar visualment.

Després les han d'identificar auditivament, escoltant aquestes frases:

- De cop va sortir un gos molt gran i em va bordar!
- He guanyat el concurs!
- Vaig veure a la tele un elefant que jugava a futbol.
- Se m'ha mort el meu canari.
- Ecs! No m'agrada gens aquesta sopa.
- Mama, aquest nen m'ha insultat!
- Els meus avis m'estimen molt.
- Vaig haver d'anar a demanar disculpes a l'altra classe.

Suggeriment: poden escriure el nom de l'emoció en una graella preparada o se'ls pot donar unes targetes * plastificades amb el nom de les emocions a cada nen/a, per tal que les aixequin quan correspongui.

3.4. PER QUÈ?

Activitat: Es tracta de buscar causes o raons lògiques a un fet. El mestre o la mestra diu una acció i els infants han d'imaginar totes les causes possibles d'aquell fet.

Exemple:

- Al Marc li han fet un regal. Per què?
- La Maria s'ha caigut amb la bicicleta. Per què?
- El Pere i la Sara estan plorant. Per què?
- Tinc molta son. Per què?
- La Laura i l'Alba es barallen. Per què?
- La Berta ha agafat l'esmorzar del Jordi. Per què?
- Al Víctor li agrada molt anar a la platja, però ahir no hi va anar. Per què?
- L'Aleix sempre es baralla, però avui l'han empès i no s'ha barallat. Per què?
- L'Ignasi és molt treballador i sempre fa els deures, però avui no els ha fet. Per què?
- El Francesc no té gana. Per què?

3.5. QUÈ POT PASSAR SI...?

Material: - Targes de dos colors (groc i blau) amb preguntes i respostes *

- Targes de dos colors (groc i blau) que són els punts, unes amb una estrella dibuixada (valen 2 punts) i altres sense res (valen 1 punt).

Agrupament: grups de 4.

Activitat: S'explica als infants que han de triar un color de tarja i respondre la pregunta que se'ls farà. Les targes de color groc són més senzilles i valen un punt i les de color blau són més difícils i valen dos punts. El grup s'ha de posar d'acord en quin color tria. Se'ls llegeix la pregunta i tenen un minut per pensar la resposta, posar-se d'acord i un portaveu la diu. Si responen exactament la resposta se'ls dóna una tarja amb estrella que val un o dos punts, segons el color de la pregunta, i si diuen una altra resposta que també es pot considerar vàlida, se'ls dóna una sense estrella. Si la resposta no és vàlida pot contestar el grup següent.

Al final cada equip fa el recompte de punts obtinguts.

3.6. LA CAPSETA

Edat: cicle inicial. Si no l'han feta mai, també al cicle mitjà i superior.

Material: - un capsa tancada amb un mirall al fons.

Activitat: Aquesta activitat només es pot fer una vegada, perquè intervé la sorpresa i un cop la coneixen ja no té sentit. Els expliquem el següent:

“Ara un ensenyaré una capseta un per un i ningú pot explicar el què hi ha dins. Mirareu en silenci el seu contingut i esperareu que l'hagi vist tothom. Us donaré unes pistes, a veure si ho endevineu. Però recordeu: no podeu dir res!

Aquí dins hi ha una persona molt important, la més important de la vostra vida; una persona molt bonica i que val molt. Una persona que té moltes coses bones, moltes qualitats. Una persona que estimeu molt i també és estimada per molta gent...”

Podem afegir les qualitats que creiem convenientes i adaptar l'explicació a les diferents edats.

Quan miren dins de la capseta, hi veuen la seva imatge reflectida al mirall.

Després es comenta què han sentit, què pensaven que hi havia...

3.7. LA TERANYINA

Edat: a partir de 3r.

Material: - un cabdell de llana o de fil gruixut.

Activitat: El mestre o la mestra llença el cabdell a algú sense deixar anar l'extrem, a la vegada que diu alguna cosa positiva d'aquesta persona.

Qui rep el cabdell, agafa el fil i el llença a una altra persona, dient també una cosa positiva d'ella. I així successivament fins que entre tots els participants s'ha format

una teranyina. Després es pot parlar de com ens hem sentit i què en pensem de les valoracions fetes.

3.8. CAUSALITAT EMOCIONAL

Edat: a partir de 3r.

Material: - fotos o dibuixos que representin diferents emocions: alegria, tristesa, enuig, por, sorpresa, vergonya, aversió, amor

Activitat: S'ensenya una imatge d'una emoció i els infants l'han d'identificar i pensar i escriure almenys dues raons per les quals es pot sentir així. Després es posen en comú i es comenten entre tots.

També es pot fer a l'inrevés: dir una causa i els infants expliquen com se sentiria. Per exemple: Com et sentiries si no et conviden a una festa? Com et sentiries si et feliciten per haver fet una cosa molt bé?

Altres preguntes: Us ha passat alguna vegada sentir-vos tristos/es o enfadats/des i no saber per què? Heu vist altres persones tristes o enfadades i no enteníeu el per què?

3.9. PARAULES CREUADES

Edat: a partir de 3r.

Activitat: A la pissarra o en un paper d'embalar gran s'escriu una paraula que representi o signifiqui alguna cosa important per a nosaltres.

Els nens i nenes van sortint d'un en un i n'escriuen una altra, utilitzant una de les lletres escrites i formant un encreuat.

L'activitat s'ha de fer en silenci i se'ls pot suggerir als participants que vagin pensant diverses paraules que els agradin, perquè si només en pensen una pot ser que no tinguin cap lletra que es pugui enllaçar amb les altres paraules.

Per exemple:

	P	A	U							
		M								
	S	I	N	C	E	R	I	T	A	T
		C								
		S	O	M	N	I				

Es pot aprofitat per explicar perquè són importants aquestes paraules per les persones que les han escrit.

3.10. FRASES INCOMPLETES

Edat: a partir de 3r.

Material: - un full amb les frases per completar a triar del llistat proposat.

Activitat: És un joc per aprendre a expressar emocions i sentiments.

Se'ls dona un temps suficient perquè cadascú completi les frases que té escrites en el full. Després es fa una posta en comú, on els participants, de manera voluntària, vagin llegint el què han escrit i entre tots es comenta.

Cal fer una tria de les frases i escollir 4 ó 5 entre aquelles que, per l'edat i característiques de l'alumnat, es creguin més adequades.

Exemple: Algunes frases per completar

- Quan em renyen, em sento...
- Quan em feliciten per alguna cosa, em sento...
- Quan no em deixen jugar, em sento...
- Quan m'enfado amb algú, em sento...
- Quan no em surt una cosa com jo vull, em sento...
- Quan estic callat/da en un grup, em sento...
- Quan estic amb una persona i no parla, em sento...
- Quan critico algú, em sento...
- Quan algú que és amb mi plora, em sento...
- Quan dic alguna cosa agradable a algú, em sento...
- Quan em diuen alguna cosa agradable, em sento...
- Quan sóc injust/a, em sento...
- Quan algú és injust amb mi, em sento...

3.11. COM EM SENTO?

Edat: a partir de 3r..

Material: - un full

Activitat: Durant una setmana, cada dia, en el moment determinat que decidim, cada nen/a anota com se sent en aquell moment. A la tornada del pati pot ser un bon moment perquè prenguin consciència de les seves emocions i alhora això els ajuda a tranquil·litzar-se.

Aquesta activitat s'ha de fer un cop ja s'hagi parlat de les emocions, en coneguin els noms i les sàpiguin identificar. Hi ha d'haver un clima de respecte i acordar que el què escriuen és confidencial, però que qui vulgui ho podrà llegir i així ajudarà a la resta a conèixer més les emocions. A partir de les lectures, convé comentar les diferents emocions i possibilitar que es facin més intervencions.

3.12. AGRADABLE O DESAGRADABLE?

Edat: a partir de 3r..

Material: - Targes amb situacions agradables i desagradables *

Agrupament: grups de 3-4 alumnes

Activitat: Es reparteixen les targes entre tots els infants. Un membre del grup llegeix una de les seves targes i entre tot l'equip decideixen si aquesta situació és agradable o desagradable. I així una per una van llegint totes les targes i les van classificant en dos piles.

Un cop han acabat es posa en comú i es comenten les situacions.

3.13. SEGUR O PERILLÓS?

Edat: a partir de 3r..

Material: - Targes amb situacions segures i perilloses *

Agrupament: grups de 3-4 alumnes

Activitat: Es reparteixen les targes entre tots els infants. Un membre del grup llegeix una de les seves targes i entre tot l'equip decideixen si aquesta situació és segura o perillosa. I així una per una van llegint totes les targes i les van classificant en dos piles.

Un cop han acabat es posa en comú i es comenten les situacions.

3.14. EFICAÇ O INEFICAÇ?

Edat: a partir de 3r..

Material: - Targes amb situacions eficaçes i ineficaçes *

Agrupament: grups de 3-4 alumnes

Activitat: Es reparteixen les targes entre tots els infants. Un membre del grup llegeix una de les seves targes i entre tot l'equip decideixen si aquesta situació és eficaç o ineficaç. I així una per una van llegint totes les targes i les van classificant en dos piles.

Un cop han acabat es posa en comú i es comenten les situacions.

3.15. JUST O INJUST?

Edat: a partir de 3r..

Material: - Targes amb situacions justes i injustes *

Agrupament: grups de 3-4 alumnes

Activitat: Es reparteixen les targes entre tots els infants. Un membre del grup llegeix una de les seves targes i entre tot l'equip decideixen si aquesta situació és justa o injusta. I així una per una van llegint totes les targes i les van classificant en dos piles.

Un cop han acabat es posa en comú i es comenten les situacions.

3.16. EL MEU ARBRE

Edat: a partir de 4t.

Material: - un full i llapis

Activitat: Cada participant dibuixa un arbre amb arrels, branques, fulles i fruits. Es pot fer un model a la pissarra, perquè vegin com ha de ser i els càpiga el què han d'escriure:

- A les arrels, les qualitats i capacitats que creu que té. Per exemple: sóc treballadora.
- A les branques, les coses positives que fa. Per exemple: sempre faig els deures.
- A les fulles i als fruits, els èxits que aconsegueix. Per exemple: trec bones notes.

Després es fa una posta en comú, on cada participant pot afegir, d'un altre color, les arrels, branques o fulles i fruits que els altres li reconeixin.

3.17. DICTAT DE DIBUIXOS

Edat: a partir de 4t.

Agrupament: per parelles.

Material: - diferents dibuixos fets amb formes geomètriques*

- fulls en blanc dividits en 2 parts

Activitat: Els participants es col·loquen per parelles, esquena contra esquena. Es reparteix un dibuix a un membre de cada parella (l'altre membre no el pot veure). Qui té el dibuix comença a dictar, amb el màxim de detalls, el que hi ha dibuixat i l'altre (que no pot parlar ni fer cap pregunta) ho va fent en una de les parts del full blanc.

Després es posen de cara, però no es poden ensenyar els dibuixos. El mateix que abans li torna a dictar i ara qui dibuixa sí que pot preguntar o demanar els aclariments que necessiti. Ho va fent al costat del dibuix anterior.

En acabar es comparen els dos dibuixos i es para atenció en la importància d'una bona comunicació, per poder entendre les coses bé i evitar malentesos.

Finalment es torna a fer l'activitat canviant el paper dels dos membres de la parella, qui dibuixava, ara dicta i qui dictava, ara dibuixa. És molt probable que qui dicta ara ho faci amb molta més precisió, però d'això es tracta, de fixar-s'hi bé en tots els detalls i saber-ho transmetre.

3.18. LA INUNDACIÓ

Edat: a partir de 4t.

Agrupament: grups de 4.

Material: - un llistat de coses per salvar *, per a cada grup i llapis.

Activitat: Per grups de 4 han de prendre la decisió de salvar les 4 coses (entre 10) que més valorin. S'han de triar per consens, no es pot votar, i escriure-les per ordre de prioritats.

Es llegeix la situació i se'ls dóna la llista.

“Porta uns quants dies plovent força i la policia amb un altaveu avisa tothom que s'ha d'evacuar la zona pel perill imminent de desbordament del riu. Només tenim 15 minuts per salvar 4 coses d'aquest llistat, les que considerem més importants, ja que tota la resta serà destruïda per la inundació”.

Un cop els grups tenen fetes les llistes, es posa en comú el treball fet, incidint en:

- Com ho han fet per posar-se d'acord.
- Per quines raons han salvat aquelles coses i no les altres.
- Veient les diferències de valoracions entre els grups.
- Tots els components del grup han quedat convençuts de la tria feta?

3.19. ENDEVINAR EMOCIONS

Edat: a partir de 4t.

Activitat: Es dóna una situació a un nen o nena i ha de representar l'emoció que sentiria si es trobés en aquesta situació. Només ha de representar l'emoció, no la situació. Els companys/es han d'endevinar-la.

Possibles situacions:

- Dic als pares que he arribat tard, perquè he anat a veure la meva cosina, però just llavors truca la cosina que vol parlar amb mi perquè fa molt temps que no em veu.
- Els pares em diuen que aquest cap de setmana anirem a esquiar.
- Estic amb un amic que està plorant perquè un cotxe ha atropellat el seu gos.
- M'han castigat sense patir per una cosa que no he fet jo.
- M'agrada molt l'astronomia i estic mirant pel telescopi el pas d'un cometa.
- Els amics no hi són, a la tele no fan res que m'agradi i no sé què fer.
- Miro per la finestra i veig un elefant que s'ha escapat d'un circ.
- Estic sol/a a casa, hi ha tempesta i de cop se'n va la llum i es queda tot a fosques.

3.20. AL LLORO

Edat: a partir de 5è.

Material: - un full DIN A5 dividit en 4 parts i llapis.

Activitat: És un joc per millorar el coneixement dels participants.

Tenen 5 minuts per escriure en el paper (sense posar el nom) el següent:

- Part superior esquerra: el que acostuma a fer els diumenges per la tarda.
- Part superior dreta: la seva afició preferida.
- Part inferior esquerra: el que més li agrada trobar en les persones.
- Part inferior dreta: el desig que li demanaria al geni ni ara mateix se li

aparegués.

Es recullen els fulls i es barregen. Es reparteixen de manera que a ningú li toqui el seu.

Un per un van llegint el què posa en el paper i han de procurar endevinar de qui pot ser.

3.21. AUTOBIOGRAFIA

Edat: a partir de 5è.

Material: - un full DIN A5 per a cada participant

Activitat: És un joc per millorar el coneixement dels participants.

Tenen 5 minuts per escriure en el paper (sense posar el nom) les dades més significatives de la seva vida.

Després es recullen els fulls, es barregen i el mestre o la mestra els va llegint. Entre tots han d'endevinar de qui és cada full.

3.22. HISTÒRIA D'ASES

Edat: a partir de 5è.

Material: - una fotocòpia de la història d'ases dibuixada * i llapis.

Activitat: Es reparteix a cada participant els dibuixos de la historieta dels ases. Individualment l'observen i escriuen el què han entès i què els suggereix (5 minuts).

S'agrupen de 4 en 4 i ho comenten. Quines conclusions han tret?

Es tracta que vegin que per resoldre conflictes si cada part només fa cas del què ella veu, és molt difícil aconseguir una solució. En canvi si les dues parts col·laboren, escolten l'opinió de l'altra i la tenen en compte, es pot aconseguir una solució que beneficiï a totes dues.

3.23. QUADRATS COOPERATIUS

Edat: a partir de 5è.

Agrupament: grups de 5.

Material: - 5 sobres marcats A-B-C-D-E per a cada grup. A dins de cada sobre es posen les següents peces * fetes amb cartolina:

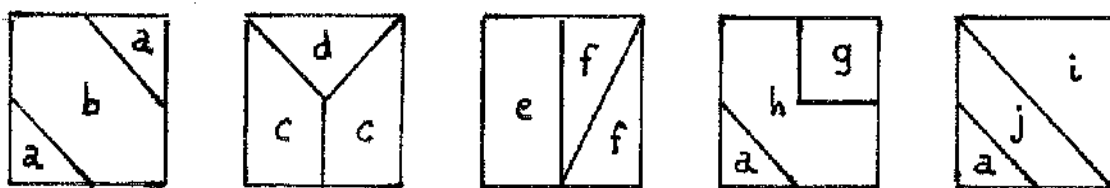
Sobre A: peces a, c, h, i

Sobre B: peces a, a, a, e

Sobre C: peça j

Sobre D: peces d, f

Sobre E: peces b, c, f, g



Activitat: Es reparteix un sobre diferent a cada membre del grup. Se'ls llegeixen les següents instruccions:

- Cada un de vosaltres té un sobre que conté peces per formar quadrats.
- El joc finalitza quan tothom tingui davant seu un quadrat de la mateixa mida.
- No es pot parlar, ni comunicar-se per gestos, ni de cap altra manera amb els membres del grup.
- No es poden prendre peces a cap jugador/a, però sí cedir-ne.
- Quan un grup acaba, observa en silenci els altres grups.

Al finalitzar el joc és bo parlar de com ho han fet, si els ha costat, si han col·laborat, si cada membre només s'ha preocupat del seu quadrat...

Cal incidir en la importància de la cooperació.

3.24. JOC ESPACIAL DE LA NASA

Edat: 6è.

Agrupament: primer individual i després grups de 5.

Material: - una fotocòpia del llistat de material *.

Activitat: S'explica que es troben en una emergència a l'espai i que han d'ordenar una llista de material de més a menys útil en la situació en què es troben.

Es reparteix un llistat de material a cada participant i es deixen entre 5 i 10 minuts per a què l'ordini de més a menys necessari. No es pot parlar amb ningú.

Després s'agrupen de 5 en 5 i comenten la prioritats que ha donat cadascú, tot elaborant-ne una altra entre tots i justificant-la.

Posteriorment es posa en comú entre tota la classe. L'objectiu d'aquest joc és valorar que les decisions preses en grup i ben justificades són més encertades que les individuals. Cada membre del grup aporta la seva opinió i els seus coneixements, enriquint d'aquesta manera el resultat del treball.

La valoració correcta no coincideix en les diferents fonts consultades. De totes maneres més que la solució correcta exacta, el que cal és el raonament i l'aportació de tots els membres del grup.

APARELLS I ESTRIS	ORDRE	RAONAMENT
Unes caixes de llumins	15	No hi ha oxigen, no es poden encendre
Aliments concentrats	3	Necessaris per viure i tenir energia
25 m. de corda de niló resistent	6	Per arrossegar el bot o en terrenys irregulars
20 m ² de seda de paracaigudes	7	Per protegir-se del sol
Un aparell portàtil de calefacció solar	13	La cara il·luminada és calenta
2 pistoles del 45	12	Poden servir com a propulsió
Llet en pols	4	Dóna energia
2 tancs d'oxigen	1	A la lluna no hi ha oxigen, necessari per respirar
Un atlas del cel	10	Pot servir per orientar-nos
Un bot autoinflable de salvament	9	Per portar coses o protegir-se
Una brúixola magnètica	14	No hi ha camp magnètic terrestre
5 bidons d'aigua	2	Imprescindible per viure
Coets de senyals	11	Útils a molt poca distància
Farmaciola d'urgència	8	Pot ser necessari
Un receptor-emissor de FM d'energia solar	5	Útil per comunicar-se amb la nau

