EDUCACIÓ EMOCIONAL

PROPOSTA D'ACTIVITATS

confinament i postconfinament

COMUNICACIÓ EDUCATIVA AMB COR

Eva Bach &
Montse Jiménez

EDUCACIÓ EMOCIONAL

per al confinament i postconfinament

Eva Bach
Pedagoga i escriptora

COMUNICACIÓ EDUCATIVA AMB COR

Eva Bach &
Montse Jiménez

Conferències...

- Per calmar, curar i transformar emocions
- Per construir relats reparadors
- Per reconnectar amb l'alegria de viure
- Per promoure aprenentatges vitals
- Per posar més cor i més humanitat a la vida, a l'educació, a la comunicació

@evabachbcn
@evabachcobacho
www.evabach.cat

Modalitats

- Presencial
- Online

per a famílies, escoles, infants i adolescents

...i formacions

- Per adaptar metodologies i aprenentatges a l'aula del segle XXI
- Per posar més cor i pedagogia a la tecnologia
- Per encaixar adolescències, pantalles i comunicació
- Per preparar els joves i les aules d'avui per a la societat i les destreses del demà

@montserratjimvi
@montserratjimvi

Recursos gratuïts

- **Infografies**
  (a les nostres xarxes socials)
- **Reptes** per afavorir la comunicació emocionalment ressonant i amb cor a les famílies i a les escoles
  (a les nostres xarxes socials)
- **Activitats** d'educació emocional, per fer a l'aula o a casa
  (al web www.evabach.cat)

EDUCACIÓ EMOCIONAL

PROPOSTA D'ACTIVITATS

confinament i postconfinament

2 Quan la POR em pot

Què i Per a què?

Activitat d'AUTOCONSCIÈNCIA i AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL

No tinguis por de les teves pors. No estan aquí per espantar-te.
Hi són per fer-te saber que alguna cosa val la pena.

C. JoyBell C

Totes les persones tenim pors; totes sentim por en algun moment.

A vegades, les nostres pors són més grans que nosaltres. En algunes ocasions no ho sabem veure i en altres no volem que ho vegin. Negar-les o amagar-les ens resta energia, coratge i tranquil·litat. Reconèixer-les amb naturalitat, ens permet afrontar-les de maneres saludables, mitigar-les i molt sovint superar-les.

Descobrir què ens ajuda a autocalmar-nos és essencial davant la POR.

CC BY NC SA

COMUNICACIÓ EDUCATIVA AMB COR

Eva Bach & Montse Jiménez

EDUCACIÓ EMOCIONAL

QUAN LA POR EM POT

Síntesi de la Proposta

Aquesta unitat convida a l'alumne/a a identificar i expressar la por o les pors que tots podem tenir i sentir en algun moment. D'aquesta manera, el noi/a pot reelaborar-les i conèixer eines i estratègies que poden ajudar a afrontar-les i mitigar-les per tal de poder-les superar en algun moment.

Seqüència didàctica

ESCALFEM MOTORS :POR?

1. **RECONEIX, IDENTIFICA i EXPRESSA LA POR**

   Activitat 1 : "I, jo, en tinc de pors?"

2. **QUÈ PODEM FER AMB LES PORS?**

   Activitat 2: "Dissecció de la por"

3. **I, DESPRÉS, QUÈ ? CALIBREM**

   Activitat 3: "Com és de gran la meva por?

4. **UN KIT MENJAPORS**

   Activitat 4: "El meu Kit Menjapors"

Àmbit Personal i Social

Àmbit Educació en valors

COMUNICACIÓ EDUCATIVA AMB COR

Eva Bach
www.evabach.cat
Montse Jiménez

Suggerit per:

C.S.PRIMÀRIA

SECUNDÀRIA

Quan la POR em pot

POR?

Escolta aquestes cançons i/o alguna altra que coneguis i que parli sobre diferents tipus de pors o sobre la por en general. Selecciona'n frases amb les quals et sentis identificat/da o t'hagis sentit identificat/da en algun moment

POR Els Pets	JA ERA FORT Manel	MIEDO Pablo Alborán

Altres:

1- Per anar més enllà: proposta GUIA

COMUNICACIÓ EDUCATIVA AMB COR
Eva Bach & Montse Jiménez

Per poder amb la POR

1 RECONEIX, IDENTIFICA I EXPRESSA LA POR

"Ho reconec, tinc por"

Si quan tens por ets capaç de dir i reconèixer obertament: "Tinc por", ja tens fet el primer punt d'aquesta activitat i el primer pas per enfrontar saludablement les teves por.

Reconèixer la por és el primer pas indispensable per convertir-la en aliada.

Ser capaç de dir "Sí, tinc por", denota consciència, honestedat, coratge, valentia, humilitat, salut i responsabilitat emocional.

Identifica i expressa

El silenci és el gran aliat de la por. Per això és important parlar del que t'atemoreix. Mai no et guardis la por. Expressa-la.

José Antonio Marina, *Anatomía del miedo*

Concreta la por per fer-la més petita, perquè, com més petita sigui, més fàcil serà afrontar-la.

Cristina Gutiérrez, *Créixer amb valentia*

ACTIVITAT 1: "Les meves pors"

Escriu quines són les teves pors principals en relació a la pandèmia que estem vivint i a la situació de confinament i restriccions que se n'ha derivat.

a) Comença per un màxim de 4. Et recomanem que n'expressis al menys un parell.

b) Expressa-les de la manera més concreta i precisa possible. Concretar-la et pot ajudar a afrontar-la millor.

1

2

3

4

Compartiu-ho amb la classe. Podeu elaborar un núvol de paraules amb alguna aplicació.

2- Per anar més enllà: proposta GUÍA

2 QUÈ PODEM FER AMB LES PORS?

1- Respectar-les, tractar-les bé, aprovar-les

No les qualifiquis negativament.
No t'avergonyeixis de tenir-les.
Accepta-les...

Tinc DRET a tenir POR

Tinc DRET a sentir aquesta por concreta...

2- Desemmascarar-les

Les teves pors, siguin quines siguin, tenen algun sentit i/o alguna utilitat. I sempre amaguen alguna cosa que no saps reconèixer o que potser no t'atreveixis a dir.
Agafa les teves pors i desemmascara-les.
Pregunta't què hi pot haver darrere de les teves pors, que estimis i/o que valoris molt, que valgui molt la pena, i mira d'expressar-les dient què és això que estimes i que vols preservar i cuidar (i la por t'ajuda a fer-ho, si bé no sempre de maneres saludables).

M'estimo molt _____
per això tinc por.

Estimo molt _____
per això tinc por.

3- Disseccionar-les

Coneix-les, investiga-les, esmicola-les.

Si té solució, per què et preocupes?
Si no té solució, per què et preocupes?

PROVERBI XINÈS

A continuació et proposem una activitat per disseccionar les teves pors. Pots omplir un full com el que et presentem per a cada por important.

ACTIVITAT 2: Dissecció de la por

POR:

Pots fer alguna cosa per evitar que això que tems passi?

**La té algú més a la teva família, aquesta por?
Qui? Per quin motiu creus que la té?**

Què és el pitjor que podria passar? Què et reconfortaria si passés?

Què necessita la teva por que li diguis? Què vol que facis?

Quines ajudes, aliats, suports i/o proteccions tens per calmar la teva por? Qui/què et cuida? Qui/què et pot cuidar?

Quins altres suports nous que encara no tens et pots buscar o crear?

A les preguntes anteriors, en mans de qui poses la solució a les teves pors? Quina part confies a factors externs i quina a interns?

DEBAT GRUPAL: Quina és la proporció ideal de factors interns i externs? Què necessiten les nostres pors?

3 I DESPRÉS QUÈ? CALIBREM LES PORS

Hem començat convidant-te a reconèixer les teves pors.
Després a disseccionar-les.

Ara cal descobrir quina mida tenen.
Sentim por quan **alguna cosa que estimem està en perill i l'amenaça que representa és més gran que els nostres recursos**.

Calibrar les pors i descobrir quines són **MÉS GRANS que TU, et** permetrà comprovar posteriorment si les eines que apliques per mitigar-les funcionen i aconsegueixen disminuri-les.

Aquets pas de calibrar la mida de les emocions, és un pas necessari per a totes les emocions difícils o que volem transformar

Per fer-ho ben fet i aconseguir que resulti clar, entenedor i plenament eficaç, cal fer **una DEMO** i després fer l'activitat **amb l'acompanyament d'alguna persona adulta,** que conegui els diferents passos a seguir.

De moment, us deixem aquest 3r pas, a mode de relexió:

Com és de gran la meva por?

Què necessita per fer-se petita?

Quan la por sigui més gran que tu, no vulguis arreglar-ho fent-te el mil homes o la mil dones.
Poques coses s'arreglen dient "Jo més!".
No et servirà de res si internament no ho sents així.
És millor fer-te un KIT MENKJAPORS que funcioni.

una recomanació

4 FES-TE EL TEU PROPI KIT MENJAPORS

El darrer pas per a una bona gestió emocional de la por és es començar a confeccionar **el teu KIT MEJAPORS.**
PER QUÈ? Doncs perquè...

Tens DRET a tenir POR

I també tens el DRET a experimentar i recopilar recursos que t'ajudin a enfrontar-la saludablement.

ACTIVITAT 4: EL MEU KIT MEJAPORS

Hi ha una **GRAN VARIETAT d'eines, recursos, tècniques, frases, etc.**, per mitigar les pors i transformarles, fins que siguin molt petites o desapareguin. Comença a experimentar els recursos que et van bé a tu i a recopilar-los.

Eines que funcionen per al teu KIT MENJAPORS

Podeu compartir una bona idea amb la classe en un MUR DIGITAL