**6 jocs per ajudar als nens a expressar les emocions**

Quan la canalla juga, és un moment ideal per introduir l’educació emocional, d’una manera lúdica.

** Ninots que parlen d’emocions durant el joc simbòlic (+3 anys)**

Quan els infants juguen un joc simbòlic, moltes vegades introdueixen situacions de la seva vida quotidiana sense adonar-se. Poden renyir a una nina, a l’estil que fan els pares o la mestra o poden fer que els playmobils portin mascareta perquè hi coronavirus.

És per tant, un bon moment per posar en boca dels peluixos, nines , play mòbils o legos, aquelles preguntes o emocions que criem que passen pel cap de l’infant. “*Estic trist, perquè la mama s’ha enfadat.. i tu com et sents*?” O *“Em molesta molt portar aquesta mascareta… i a tu?*”

**Bingo de les emocions (+ 5 anys)**

L’objectiu del joc és aprendre a identificar emocions i relacionar-les amb situacions.

L’adult agafa una fitxa de la bossa i explica una situació de la vida quotidiana que generi aquesta emoció.  Els jugadors que tinguin aquesta emoció a la seva fitxa, la marquen.  Qui faci línia (3 emocions) o ompli primer la fitxa (4 emocions), canta bingo.

Una variant del joc podria ser que l’adult treu la fitxa de la bossa, i el jugador que primer canti línia o bingo ha de donar exemples de situacions relacionades amb les emocions a la seva fitxa.

[**Descarrega les fitxes del joc**](https://www.youmekids.com/wp-content/uploads/2020/06/Bingo-emocions.pdf) (inclou 16 fitxes de bingo, una fitxa mestra amb totes les emocions i una fitxa per retallar). Es recomana plastificar les fitxes.

**Ball d’emocions  (+5 anys)**

Si volem treballar les emocions a través del moviment, podem triar una sèrie de melodies clàssiques fàcilment identificables amb estats d’ànim o emocions. Podem posar un trosset curt de cada melodia i demanar als nens que facin un moviment que identifiquen amb el que senten quan escolten la cançó o melodia.

3 exemples:

* [**Marxa fúnebre F. Chopin**](https://www.youtube.com/watch?v=ZA0s6p4WpFg)  (tristesa, solitud, incomprensió)
* [**Pequeña serenata noctura Mozart**](https://www.youtube.com/watch?v=YofUPSyCrwo) (alegria, il·lusió)
* [**5è simfonia de Beethoven**](https://www.youtube.com/watch?v=kBpc3WZOubQ) (por, hostilitat, angoixa)

** Porto la mascara de color perquè … (+7 anys)**

Fent servir [**les mascares de llibre “El monstre de colors”**](http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/Mascares_EMC_A4_Cat.pdf) cada nen o nena tria la mascara del color (Groc-alegria, Blau-Tristesa, Vermell-Enuig, Negre-Por, Verd-Calma) que l’identifica en aquell moment  en una situació proposada per l’adult. Per exemple: *Com us sentiu quan acaba l’escola i marxeu cap a casa o una activitat extraescolar?*

Per torn cada alumne explica perquè ha triat el color en qüestió.  Un nen pot tenir un mascara de color groc, perquè no li agrada l’escola i per tant està content d’anar a casa. Un altre, en canvi, es posa la mascara blava, perquè li agrada molt estar a l’escola amb els seus amics i es posa trist quan ha d’anar a casa. Un tercer pot triar el color negre, perquè en acabar l’escola ha d’anar piscina i li té por a l’aigua.

**Endevina l’emoció (+8 anys)**

Tenim una bossa amb diferents [**imatges que representen emocions**](https://www.youmekids.com/wp-content/uploads/2020/05/targetes-emocions-comprimido.pdf). Per torns els jugadors agafen una carta i han de representar l’emoció (sense dir res o fer cap soroll) davant de la resta de jugadors. La resta ha d’endevinar en un minut de quina emoció es tracta. La persona que endevina l’emoció, ha de donar un exemple d’una situació en que ens podem sentir d’aquesta manera. En cas que ningú endevini el sentiment, ha de ser el jugador que ha fet la mímica, qui ha d’explicar una circumstància en la que et pots sentir d’aquesta forma.

Una variant del joc podria treballar més la part lingüística, fent que cada alumne hagi de descriure una situació en la que pots sentir l’emoció, sense pronunciar el nom de l’emoció. La resta de companys ha d’endevinar de quina emoció es parla.

[**Descarrega 20 fitxes d’emocions trilingües (català, castellà i anglès)**](https://www.youmekids.com/wp-content/uploads/2020/05/targetes-emocions-comprimido.pdf).

**Dixit d’emocions (+10 anys)**

El[**joc de taula Dixit**](https://www.amazon.es/gp/product/B001OH9EDW/ref%3Das_li_qf_asin_il_tl?ie=UTF8&tag=youmekids-21&creative=24630&linkCode=as2&creativeASIN=B001OH9EDW&linkId=d4cad7359307929b4d5bf69f6a20bb61) pot servir per explicar contes o també pot ajudar-nos a relacionar una carta amb una emoció.

El [**joc de cartes**](https://www.amazon.es/gp/product/B001OH9EDW/ref%3Das_li_tl?ie=UTF8&tag=youmekids-21&camp=3638&creative=24630&linkCode=as2&creativeASIN=B001OH9EDW&linkId=91e084e4e612531690977ed55885a6e8) conté **84 il·lustracions d’escenes estranyes i curioses**. Per torns cada jugador (el contacontes) tria una carta del seu mall de 6 cartes i sense ensenyar-la a la resta de jugadors, formula una emoció que relaciona amb la seva carta.

La resta de jugadors ha triar una carta dels seus malls que s’ajusti a l’emoció. Sense ensenyar-les a ningú, els jugadors donen les cartes al contacontes. Aquest les barreja (inclosa la seva) i les exposa sobre la taula. Ara tots els jugadors han d’endevinar quina és la carta del contacontes. Depenent dels encerts, s’obtenen punts.