

¹ESQUEMA PER AL TRACTAMENT D'EMOCIONS I SENTIMENTS (A. Carpena)

El contingut d'aquest apartat és bàsicament verbal i interactiu. En general, per tractar cadascun dels sentiments es pot seguir la següent seqüència:

1. Presentar l'emoció que es tractarà mitjançant una definició senzilla.
2. Ensenyar dibuixos i fotografies amb aquesta expressió emocional.
3. Proporcionar exemples de situacions de les quals fàcilment se'n pugui deduir el sentiment que ens interessa.
4. Animar a que els infants expliquin vivències de quan han experimentat aquesta emoció.
5. Donar categoria d'agradable o desagradable.
6. Fer expressar físicament aquesta emoció.
7. Fer entre tots una llista de quines són les coses que provoquen aquesta emoció.
8. Fer llistes d'actituds i comportaments que prenen la gent amb aquesta emoció.
9. Proporcionar una activitat a través de la qual l'emoció es pugui experimentar a un nivell més personal (exercicis, role-playing, jocs, contes, escriure un text ...).

NOCIONS BÀSIQUES PER EXPLICAR ALS ALUMES

Buscarem diferents activitats perquè els nens i nenes puguin entendre les següents idees:

- És natural sentir tota mena d'emocions
- Les emocions són senyals que ens donen informació
- No hi ha emocions bones i dolentes, positives o negatives, són els comportaments que es deriven d'elles els que es poden catalogar com a bons o dolents.
- Hi ha emocions "agradables de sentir" i "desagradables de sentir"
- Podem sentir més d'una emoció a la vegada. Posar exemples: estic contenta perquè he aprovat l'examen però preocupada per la meva amiga, la qual ha tingut un accident.
- Una mateixa situació pot produir més d'una emoció diferent. Es tolera i s'accepta l'"ambigüïtat emocional". Podem enfadar-nos molt amb algú al qual estimem molt. Tenim ganes de fer teatre, però el moment de l'estrena...quins són els sentiments que podem tenir?

¹ CARPENA, ANNA. *Educació socioemocional a primària: materials pràctics i de reflexió*. Vic: Eumo, 2001

ACTIVITATS DE CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

- Tothom podem sentir la mateixa classe de sentiments, independentment de la raça, sexe, edat... però no tots sentim el mateix davant la mateixa situació. Comprendre això és el camí per millorar les relacions.
- Hem de diferenciar entre emoció i conducta. Concepte de responsabilitat. Aprendre a pensar abans d'actuar i a ser crítics per avaluar quins comportaments són correctes i quins no. Explicarem que les emocions són senyals que sentim per dins i les conductes són les accions que fem. Podem triar com ens comportarem mentre que no podem triar les emocions que sentim.
- Els sentiments es tenen per dins però es poden veure des de fora: senyals externs.
- També la veu ens informa de com se sent l'altre.

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

1. Vocabulari emocional
2. Expressió emocional
 - llenguatge verbal (el que diem, el to de veu)
 - llenguatge no verbal (el cos per dins i per fora, la veu)
3. Les causes de les emocions
4. Conseqüències de les emocions

ORIENTACIONS

Les diferents activitats que es presenten es poden modificar adaptant-les al nivell dels alumnes. Serveixen com a excusa per treballar les emocions dins l'aula. Seria ideal però que aquest treball formés part del currículum i que es poguessin aprofitar moments del dia a dia per reflexionar sobre aquests temes.

Les activitats (especialment les d'expressió corporal) es poden fotografiar o gravar. De vegades va bé recollir els treballs realitzats en un quadern, o bé es poden deixar penjats a l'aula.

Es pot pensar en diferents suports per dur a terme cada activitat (fitxes, murals, escrits, dibuixos...)

Es molt útil treballar a partir de contes, titelles, visionat de pel·lícules o dibuixos... A secundària es pot incloure el treball d'emocions a partir de l'anàlisi de llibres o poemes, d'obres d'art, pel·lícules, contes per a adults (tipus Bucay...).

ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ INFANTIL

Com se senten?

Es presenten fotografies i dibuixos de cares que reflecteixen diferents estats d'ànim (alegria, tristesa, enfado, preocupació, por sorpresa).

Es pregunta què hi ha al dibuix? Com està la cara? (es proporcionen pistes) Com se sent aquesta persona... trista, contenta...?

La meva cara reflexa

-Davant del mirall s'assagen cares que representin diferents emocions. (per ajudar es pot pintar les diferents parts de la cara amb barres de maquillatge). Es pot formar grups que treballin diferents emocions i anar rotant. Mentre uns actuen els altres miren

-Es reparteix siluetes de cares i en dibuixen l'expressió de l'estat d'ànim que vulguin. Després hi poden enganxar un pal i tenen una màscara

La vareta màgica

En una bossa de colors hi ha làmines amb el dibuix d'un nen que reflecteixen diferents emocions. Amb una vareta màgica transformem l'estat emocional dels nens (han de canviar l'expressió facial i corporal segons la làmina que surti). Un grup pot representar i l'altre endevinar

Quina cara deu fer?

Es presenta una làmina amb quatre figures humanes. Cada una adopta una expressió corporal diferent però no té expressió facial (la cara és buida). La mestra reproduceix l'expressió amb el cos i els alumnes l'han d'imitar.

Després es parla de l'expressió facial que pot tenir (es donen pistes de l'emoció que sent explicant una història que ajudi a reflectir l'estat d'ànim que experimenta). Ex : "*Què hi ha en el dibuix?... es un nen que es diu i li agrada molt anar a l'escola perquè juga amb els amics. Com se sent?*"

Posteriorment es reparteixen còpies de les làmines per dibuixar les cares

El rellotge de les emocions

Es penja el rellotge de les emocions en un lloc visible de la classe. El mestre llegeix en veu alta històries amb personatges coneguts. Un cop explicada la història posen les agulles del rellotge en el dibuix que creuen que reflexa millor l'estat emocional del personatge en aquella situació

Ex.: *La infermera va punxar la Clara per posar-li una vacuna. La Clara no parava de plorar perquè estava (trista)*

La Clara feia un dibuix molt bonic quan una nena de la classe li va estripar. Com se sentia la Clara?... (trista o enfadada)

Es poden fer preguntes sobre vivències personals en situacions similars (com es van sentir, què van fer?)

Com em sento?

En passar llista es pregunta a cada nen com se sent, i aquest contesta i mostra un dibuix o foto de l'estat emocional que té. Es pot preguntar a alguns nens per què se senten així. S'enganxen les fotos en un suro a l'aula. L'activitat es pot repetir quan es detecti canvis en l'estat d'ànim i quan algun nen tingui un comportament negatiu cap a algú de la classe.

Els titelles

És interessant que les sessions d'educació facin servir titelles com a motivació.

Al començament de cada sessió els nens van a buscar el titella, que està dormint dins un cabàs, i el desperten amb una cançó. Aquest ritual d'inici ens ajuda a centrar-nos i ambientar-nos. Depenent del nostre interès descriurem les coses que li passen al titella, les seves reaccions, les reaccions que provoca en els altres...

El titella pot estar a la disposició dels nens per què el facin parlar, si en tenen necessitat, durant el dia en què hem fet l'activitat. De tant en tant s'anirà repetint i recordant l'activitat amb el titella.

Què senten els personatges dels contes

Es selecciona un conte, amb imatges grans, que pot ser conegut pel grup. El mestre explica el conte, amb ajuda de les imatges, posant èmfasi en aquelles situacions que provoquin emocions de manera clara (ex: quan apareix el llop, quan surt el geni de la làmpada....).

Una vegada acabat el conte es passa a fer una reflexió, tenint en compte tot allò que ens ha fet viure el relat. Per fer això es proporcionen una sèrie de preguntes de reflexió als alumnes que hauran de respondre, intentant que tots participin:

- Recordant el conte, enumera situacions en les que el personatge va sentir alegria, tristesa, vergonya, ira, por.
- Quan recordes haver-te sentit alegre? (trist/a, vergonya, ira, por, etc.)
- Són les meves emocions semblants a les dels altres davant una mateixa situació?

ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Vocabulari emocional

•Classificar un llistat d'emocions segons les quatre emocions bàsiques o segons famílies d'emocions (o segons siguin agradables o desagradables). Es poden fer targetes amb el nom de cada emoció i les han de classificar en diferents capsos o cistells

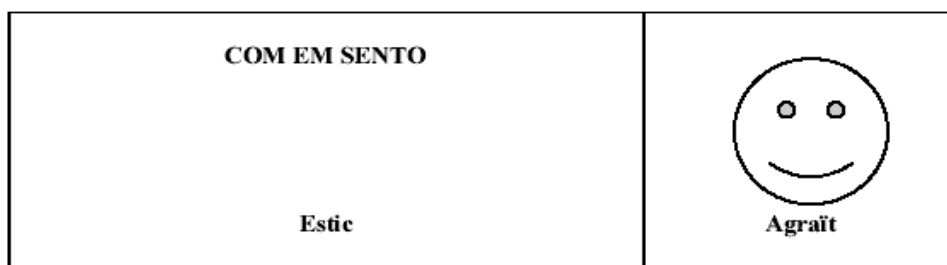
•Il·lustrar emocions: es reparteixen les targetes d'emocions i cadascú pinta la que li ha tocat intentant que expressi allò que l'emoció vol dir

•Sentiments contraris: es pot demanar que uneixin antònims de la següent llista:

| | |
|------------------|------------------------|
| Trist * | * Amor |
| Furiós * | * Acceptat |
| Espantat* | * Compassiu |
| Nerviós* | * Esperançat |
| Egoista* | * Orgullós |
| Avorrit * | * Segur (d'un mateix) |
| Tímid * | * Encuriós |
| Avergonyit * | * Generós |
| Malintencionat * | * Feliç |
| Frustrat * | * Segur (sense perill) |
| Rebutjat* | * Relaxat |
| Odi * | * Tranquil |

Identificar les pròpies emocions

•Cadascú té una bosseta amb targetes de les emocions que volem treballar:



Es demana varis cops al dia que es posi sobre la taula la targeta que millor expressa com se sent

•Es plantegen situacions i cal dir com se sentirien: ex:

Com et sentiries si et toqués la loteria

Com et sentiries si et quedessis tancat a l'ascensor

Com et sentiries si el teu germà t'estigués sempre empipant

•Fotos de paisatges (les poden portar de casa). Amb quin paisatge se senten identificats i quina emoció els suggereix.

Consciència corporal

- Identificar diferents emocions a partir de fotos dibuixos de cares. Augmentar al cos sencer. Fixar-se en els diferents senyals corporals (els que es veuen i els que no)

- Diferenciar entre els senyals interns i externs dels sentiments

| | |
|-------------------------|---------------------------|
| <i>emoció:</i> | <i>nervis</i> |
| <i>se sent per dins</i> | <i>un nus a l'estómac</i> |
| <i>es veu per fora</i> | <i>no para quiet</i> |

- Pensar en diferents frases fetes que reflecteixin emocions

ex: tenir la pell de gallina, el cor en un puny, deixar amb la boca oberta

- Representar emocions amb el cos i la cara. Uns representen i els altres han d'endevinar. Representar només amb la cara o amb el cos. Modelar emocions en els altres. Fer estàtues d'emocions

La veu

- Llegir un seguit de frases amb diferents entonacions (suplica, enuig, pànic, alegria...)

No m'ho puc creure

No, no ho facis

Ho has fet

- Es pot demanar que facin el mateix en una altra llengua per veure si endevinen el to

Per què em sento així?

- Amb fotos, imaginar què pot haver passat als personatges per què se sentin d'aquella manera. Pensar en quin moment ens hem sentit com ells

- Amb l'exercici de la veu, imaginar un context on es pugui donar aquella emoció o situació

- Domino emocional

- Daus emocionals. Es fa un dau on en cada cara hi ha una emoció. Per grups es tira el dau i cadascú ha d'explicar una vegada que va sentir l'emoció que ha sortit. Es pot fer el mateix amb una ruleta

- Role-playing de situacions que ens provoquen emocions (o bé es representa la situació i es va preguntant als nens com es senten o bé han de representar una situació en que van viure una emoció determinada)

Les conseqüències de les emocions

- Què faig quan em sento... Es pot parlar dels diferents comportaments que tenim segons el nostre estat emocional i valorar si són adequats o no (els comportaments). Es poden aprofitar els exercicis anteriors per fer aquestes reflexions. Com modificar aquests comportaments forma part de la regulació emocional.

La caixa de les emocions

Asseguts al terra en forma de cercle, es demanarà als alumnes que pensin situacions en les quals hagin sentit alegria, tristesa, por o ira, deixant uns 3 minuts perquè puguin pensar.

El mestre demana a quatre voluntaris, als quals tancarà els ulls amb un mocador i hauran de treure una fitxa de la caixa de les emocions. A continuació se'ls deixa un o dos minuts perquè llegeixin la fitxa i pensin com ha d'explicar o representar al grup l'emoció escrita a la fitxa.

D'un en un, explicaran o representaran una situació en la que hagin viscut l'emoció senyalada.

Al finalitzar cada explicació o representació, el mestre preguntarà als espectadors:

Heu pensat una situació similar per a aquesta emoció? Només han de contestar sí o no. S'anota en un costat de la pissarra quants han dit que sí i quants que no.

La representació us ha provocat la mateixa emoció que a l'actor? S'anoten les respostes en l'altre costat de la pissarra.

Al final de l'actuació dels quatre voluntaris es porta a terme una reflexió grupal.

L'educador plantejarà una sèrie de preguntes per dirigir el debat i facilitar la participació del grup:

Tots sentim la mateixa emoció en situacions diferents?

Aquesta emoció es pot viure en situacions diferents?

Has après quelcom nou sobre les emocions?

Passejant

Els alumnes es passejaran per la classe. Cada un d'ells/es expressarà amb la seva cara una emoció (alegria, tristesa, ira, por, vergonya, sorpresa...). Aniran passejant i actuant segons el seu propi criteri, en funció del que estiguin vivint en aquest moment i de l'emoció que vulguin expressar. No es donarà cap instrucció de com ho han de fer ni tampoc se'ls indicarà emocions concretes. Després de cinc minuts s'atura l'activitat i se seuen tots en rotllana.

Posada en comú

Els alumnes seuran en rotllana de manera que es puguin veure les cares. L'educador els hi preguntarà:

- És fàcil mostrar una emoció amb l'expressió de la cara?
- Com us heu sentit?
- Pot canviar la relació amb els altres segons la cara que tinguis aquell dia?
- Com t'agradaria que et tractessin?

Cal motivar-los a dir coses, encara que en un principi els hi semblin sense importància. A partir de les seves aportacions, podrem arribar a entendre com ens condicionen les expressions de les emocions dels altres.

ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

Vocabulari emocional

•Classificar un llistat d'emocions segons les quatre emocions bàsiques o segons famílies d'emocions (o segons siguin agradables o desagradables). Es poden fer targetes amb el nom de cada emoció i les han de classificar en diferents capsos o cistells.

Les emocions se'ls poden donar en un llistat o bé demanar-los que facin llistes per grups i posar-los en comú (i anotar-los a la pissarra).

•Il·lustrar emocions: es reparteixen les targetes d'emocions i cadascú pinta la que li ha tocat intentant que expressi allò que l'emoció vol dir.

•Sentiments contraris: es pot demanar que uneixin antònims de la següent llista:

| | |
|------------------|------------------------|
| Trist * | * Amor |
| Furiós * | * Acceptat |
| Espantat* | * Compassiu |
| Nerviós* | * Esperançat |
| Egoista* | * Orgullós |
| Avorrit * | * Segur (d'un mateix) |
| Tímid * | * Encuriós |
| Avergonyit * | * Generós |
| Malintencionat * | * Feliç |
| Frustrat * | * Segur (sense perill) |
| Rebutjat* | * Relaxat |
| Odi * | * Tranquil |

•Mots encreuats sentimentals: en parelles cal escriure en una quadrícula alguns sentiments (com si fossin) uns mots encreuats. Després es crea la plantilla dels mots encreuats amb la definició de les paraules que han de trobar.

S'intercanvien els mots encreuats amb els d'altres companys i els hauran de resoldre.

Identificar les pròpies emocions

•Es penja fotos de paisatges diversos a la paret o bé s'escampen pel terra (es pot demanar que ells mateixos les portin de casa. Cadascú tria un paisatge amb el que se sent identificat. Cal explicar a la resta del grup per què s'ha escollit aquell paisatge i quina emoció els suggereix.

Es pot fer el mateix amb imatges diverses (animals, situacions injustes, meteorologia...).

•Es plantegen situacions i cal dir com se sentirien:

ex: *Com et sentiries si et toqués la loteria? Com et sentiries si et quedessis tancat a l'ascensor? Com et sentiries si el teu germà t'estigués sempre empipant?*

Es pot proposar que per grups facin un qüestionari amb possibles situacions i que el passin a unes quantes persones.

Després es pot fer un buidat del qüestionari i veure quina ha estat la resposta més freqüent per a cada pregunta. Reflexionar per què les persones sentim o no de manera similar...

ACTIVITATS DE CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

• Ara em sento... Es penja un mural a l'aula i cada dia els alumnes han d'escriure en un post-it el seu estat emocional i enganxar-lo. Al final de setmana es comenta en grup com ha anat l'experiència. Es pot lliurar una fitxa a cada alumne on registrin l'estat de cada dia i en posin el motiu.

• Es demana que cadascú porti una música de casa que tingui associada a una situació "especial". S'escolta un fragment de la cançó i comparteixen amb el grup quina emoció els desperta i per què. (Cal que hi hagi bon ambient de grup i respecte). La mateixa activitat es pot fer canviant la música per un objecte.

• El color de les emocions: es demana a l'alumnat que en dos fulls intentin expressar amb diferents colors dues emocions diferents que hagin viscut. Un cop tothom ha acabat el dibuix el passen al company que tenen a la dreta. Aquest l'observa durant uns segons i intenta sentir què li transmet. Ho escriu en una frase al darrera del full i passa el dibuix al company. Cadascú recull els seus dibuixos i llegeix en silenci el que li han escrit. Reflexió sobre si els altres han captat el que volien expressar, què els ha sorprès, què han descobert de les seves emocions...

Consciència corporal

• Identificar diferents emocions a partir de fotos o dibuixos de cares. Augmentar al cos sencer. Fixar-se en els diferents senyals corporals (els que es veuen i els que no). Espot demanar que ells mateixos busquin fotos en revistes. Reflexionar quin tipus d'emocions és més habitual (sovint en revistes predominen fotos de gent somrient, de vegades amb un somriure fals...)

• Dibuix de la figura humana: Es distribueixen les emocions bàsiques en diferents grups de treball. Cada grup haurà de dibuixar una figura humana que representi aquesta emoció tenint en compte tot el que passa pel cos i pel cap (com varia la cara, com estan les diferents parts del cos -per dins i per fora-, quins pensaments ens venen al cap...). Cal escriure també aquelles coses que tindriem ganes de fer (encara que no arribem a fer-les). Aquesta activitat permet diferenciar entre el que és sentir una emoció i actuar deixant-se portar per aquesta emoció.

• Diferenciar entre els senyals interns i externs dels sentiments

| | |
|-------------------------|---------------------------|
| <i>emoció:</i> | <i>nervis</i> |
| <i>se sent per dins</i> | <i>un nus a l'estómac</i> |
| <i>es veu per fora</i> | <i>no para quiet</i> |

• Termòmetre emocional: es demana a l'alumnat que puntuï en un dibuix d'un termòmetre (o en una escala de l'1 al 10) el grau d'intensitat amb que sent una emoció.

• Pensar en diferents frases fetes que reflecteixin emocions
ex: tenir la pell de gallina, el cor en un puny, deixar amb la boca oberta

• Representar emocions amb el cos i la cara. Uns representen una emoció i els altres han d'endevinar. Representar només amb la cara o amb el cos. Modelar emocions en els altres. Fer estàtues d'emocions.

La veu

- Es reparteixen targetes amb diferents frases neutres per representar i targetes que indiquin el to amb què s'ha d'expressar aquella emoció (súplica, enuig, pànic, alegria...)

No m'ho puc creure

Tanca la porta

Un altre cop

- Es pot demanar que facin el mateix en una altra llengua per veure si endevinen el to (si hi ha alumnat estranger).

Per què em sento així?

- Es mostren una sèrie de fotos de cares de diferents persones (si pot ser amb alguna expressió emocional), imaginar què pot haver passat als personatges per què se sentin d'aquella manera. Pensar en quin moment ens hem sentit com ells.

- Amb l'exercici de la veu, imaginar un context on es pugui donar aquella emoció o situació

- Domino emocional: s'emparellen diferents emocions amb les situacions que les provoquen.

- Daus emocionals. Es fa un dau on en cada cara hi ha una emoció. Per grups es tira el dau i cadascú ha d'explicar una vegada que va sentir l'emoció que ha sortit. Es pot fer el mateix amb una ruleta

- S'escriu a la pissarra 4 emocions amb les seves definicions (disgust, sorpresa, por, tristesa) (esperança, alegria, acceptació, optimisme). Per a cada grup d'emocions l'alumne en tria una (no pot dir-la) i escriu en una tarjeta una situació en que va sentir-la. El professor tria una de les situacions i la llegeix en veu alta. Els alumnes escriuen individualment a quina emoció correspon i en grups de cinc ho posen en comú. Si l'emoció coincideix amb tres persones o més, sumen tants punts com persones han coincidit. Si no coincideixen resten tants punts com persones no han coincidit. Al final cadascú suma tots els punts.

- Role-playing de situacions que ens provoquen emocions (o bé es representa la situació i es va preguntant com se senten o bé han de representar una situació en que van viure una emoció determinada)

Les conseqüències de les emocions

- Què faig quan em sento... Es pot parlar dels diferents comportaments que tenim segons el nostre estat emocional i valorar si són adequats o no (els comportaments). Es poden aprofitar els exercicis anteriors per fer aquestes reflexions. Com modificar aquests comportaments forma part de la regulació emocional.

Una part molt important del treball amb les emocions és la reflexió posterior a cada activitat, per això cal fer preguntes i intentar arribar a unes conclusions. Una manera de fer-ho és repartir papers on cada alumne pugui apuntar el què ha après de la sessió, què l'ha sorprès, què li ha agradat, què no...