

### ALGUNS ASPECTES A TENIR EN COMPTE

Partim de la base que les emocions formen part de la nostra vida quotidiana. Ens ajuden a aprendre i a créixer, a saber el que ens agrada i el que no, i per tant ens serveixen per prendre decisions i motivar-nos.

Algunes emocions però, ens són desagradables i ens poden portar problemes si no sabem gestionar-les adequadament (conflictes amb els altres, trastorns fisiològics, malestar amb un mateix...). No podem evitar sentir el que sentim, però sí podem aprendre a conviure amb les nostres emocions i a gestionar-les de forma positiva.

Les emocions no són bones ni dolentes, senzillament són adaptatives. Són els comportaments que es deriven de les nostres reaccions emocionals els que es poden qualificar de “positius” o negatius” en funció de si ens perjudiquen a nosaltres o als altres.

La regulació emocional no preten eliminar, reprimir o ignorar les emocions, sinó **disminuir l'impacte de les emocions desagradables i augmentar els efectes beneficiosos de les emocions agradables**, incidint sobre els comportaments que fem quan ens trobem en un estat determinat i sobre la manera com experimentem les emocions (tan a nivell fisiològic com mental).

Per això les activitats de regulació emocional es classifiquen, generalment, en funció del component de l'emoció sobre el que actuen:

- Fisiològic
- cognitiu
- comportamental

D'altra banda la majoria d'estratègies de regulació requereixen d'una **pràctica** continuada abans de poder-se aplicar a una situació determinada.

Per això es proposa introduir les estratègies que cal aplicar a partir del debat i la reflexió i fer exercicis en situacions controlades, simulades o imaginades.

Un cop aquestes estratègies s'han entrenat, el professorat pot intervenir en situacions de conflicte guiant l'alumnat en la utilització d'aquestes estratègies, modelant la seva actuació, recordant alternatives de resposta més adequades...

La intenció és que progressivament els alumnes vagin adquirint autonomia per tal de resoldre els conflictes per ells mateixos sense necessitat de l'adult.

Després és responsabilitat de cada alumne posar-les en pràctica en el moment en que es trobi amb un conflicte o una situació emocionalment complicada.

Es important treballar cada dia una emoció diferent per donar temps suficient per assimilar el que es va aprenent

Cal no oblidar que la regulació emocional incideix tant en les emocions positives com en les negatives, per tant un aspecte primordial i prioritari a treballar és la generació de climes emocionals positius que ajudin a **prevenir** l'aparició d'emocions desagradables, ja sigui creant entorns d'aula acollidors i relaxats, gestionant les situacions que poden esdevenir font de conflictes (patis, sortides d'aula, menjadors...), prioritzant les activitats cooperatives més que les competitives.

### NOCIONS BÀSIQUES PER EXPLICAR ALS NENS

- Tots tenim una veu interior, a vegades sense adonar-nos ens parlem a nosaltres mateixos. Podem aprendre a fer servir aquesta veu perquè digui el que volem. Segons el que ens diem a nosaltres mateixos ajudem a tenir uns sentiments o uns altres i podem provocar sentir-nos més o menys còmodes.
- Hem d'ensenyar als alumnes a reconèixer els estats emocionals negatius, a detectar els senyals que envia el cos. La clau per conduir positivament les emocions negatives és veure-les venir, reconèixer els senyals corporals que els anuncien.
- Després s'ha d'ensenyar que quan tenim una emoció molt forta (estem molt enfadats) el que hem de fer és parar-nos, calmar-nos en comptes d'actuar impulsivament.
- Quan estem calmsats som més capaços de pensar què volem fer.
- És molt important expressar com ens sentim als altres i buscar formes que ens ajudin a sentir-nos millor: riure, cantar, passejar, córrer, parlar, relaxar-nos....

### TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

#### 1) **Aquelles que promouen el benestar de l'alumnat (serien de caire preventiu):**

- Relaxacions per estar més tranquils i a gust amb un mateix.
- Massatges i exercici físic.
- Buscar coses que els agrada fer. Quan tenim emocions negatives hi ha coses que ens fan sentir bé: escoltar música, parlar amb el meu amic, anar al cine.

#### 2) **Activitats per identificar quan una emoció o la conducta que se'n deriva pot ser disfuncional. Conseqüències de les respostes emocionals.**

- Aprendre a reconèixer l'emoció... ja sigui a partir del que notem al cos, del que pensem i del que tenim ganes de fer (aquestes activitats es treballen en consciència emocional).
- Identificar quan és necessari fer la "pausa" o "l'stop" per poder pensar abans d'actuar.
- Un cop hem reconegut l'emoció i ens hem atura't cal reflexionar sobre aquelles actuacions que fem deixant-nos portar per l'emoció i les seves conseqüències positives i negatives.

#### 3) **Alternatives de resposta i regulació de les emocions.**

Un cop s'ha vist les conseqüències de cada actuació cal pensar en alternatives de resposta possibles (i que siguin més adequades). Aquesta seria la regulació emocional pròpiament dita. Això inclouria:

- Estratègies de relaxació (que actuen sobre el component fisiològic).
- Estratègies cognitives (que actuen en la interpretació que fem de les situacions i com aquestes ens afecten).
- Estratègies comportamentals.

### ACTIVITATS PER REGULAR EL COMPONENT FISIOLÒGIC

Cal entrenar aquestes activitats per tal que l'alumnat aprengui a tranquilitzar-se ell sol en situacions diverses i en cas que sigui necessari en situació de conflicte.

- Respiracions, relaxacions, visualitzacions, massatges (com a prevenció), exercici físic (per "desfogar-se"). De vegades es tracta senzillament de canviar d'activitat.

### ACTIVITATS PER REGULAR EL COMPONENT COGNITIU

Es tractaria d'identificar aquells pensaments negatius que distorsionen la realitat o que ens fan tenir una visió poc realista i d'utilitzar estratègies de pensament que ens permeten prendre una mica de distància o veure les situacions des d'una altra perspectiva.

- Aparellar pensaments i sentiments (per prendre consciència de la importància del pensament intern).
- Reformulació positiva (veure què podem aprendre d'aquella situació)
- Les distorsions cognitives (identificar els pensaments distorsionats o limitadors)
- Autoinstruccions (dir-nos el que hem de fer...) Ajudar-los a construir un llenguatge intern positiu, pensant en coses agradables, verbalitzant normes, reforçant-se a si mateixos... Entre tots elaborem frases: "M'he de relaxar... Si estic tranquil, podré controlar-me. Ho puc fer... Tranquil, Joan, tranquil... Puc controlar-me. Ho puc fer... He de respirar a fons. Així. Una altra vegada... Tampoc n'hi ha per a tant... No vull que tot això em faci mal... No m'ha d'importar això que ha dit... Si vol que m'enfadi va bé, perquè no penso enfadar-me... Quina llàstima que hi hagi persones que es comportin així..."
- Distanciament (Relativitzar, apartar-nos del lloc on es produeix el conflicte)
- Distracció...

### ACTIVITATS PER REGULAR EL COMPONENT COMPORAMENTAL

- Relacionar les emocions i les conductes que se'n deriven.
- Aprendre a preveure les conseqüències positives i negatives de les nostres actuacions. Fer llistes de reaccions adequades i inadequades segons les experiències de cada dia (pot quedar penjat a la classe i anar ampliant).
- Recerca d'alternatives més adaptatives (pensar maneres d'evitar reaccions agressives o perjudicials, fer llistes de bones actuacions...). Arribar a la conclusió que les conseqüències de controlar-nos són més intel·ligents que no pas el deixar-nos portar sense control.
- Role-playing. Fer molt sovint dramatitzacions en les quals algú no cedeix a provocacions, tant si són intencionades com si són accidents. S'ha de veure què fan físicament per controlar-se i han de dir en veu alta aquells pensaments que normalment serien interns. El mestre o la mestra han de modelar les actuacions, que les primeres vegades participi representant el paper de provocat. Estaria bé gravar-les. Les escenes vistes a la pantalla a vegades tenen més influència i són imitades. Els role-playing serveixen per entrenar:
  - Resolució de conflictes
  - Expressió d'emocions
  - Habilitats socials.

## ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ INFANTIL

### **Què puc fer quan em sento enfadat**

Aquesta activitat va unida a l'activitat de la llibreta de les diferents emocions.

En semicercle. La mestra els contarà una història amb un titella. El titella no sempre està content, hi ha coses que el fan enfadar. La seva cara es mostra llavors diferent, ja no és alegre.

S'enfada quan no és el primera a la filera, quan li trenquen els seus dibuixos o quan el peguen.

Quan us sentiu enfadats, quines coses feu vosaltres? Quines coses us fan enfadar?

Quan el titella s'enfada té algunes fórmules màgiques perquè desaparegui el seu enuig: així se sent millor i una altra vegada apareix el seu somriure.

- S'enfada quan no és el primer de la filera però es diu a sí mateix que no passa res perquè el més important és que estigui en ella per poder anar amb els seus amics.
- Quan el trenquen els seus dibuixos li ho diu a la mestra o parla amb la persona que els ha trencat i li diu que està molt enfadat i que no li agrada que li facin aquesta cosa. Normalment li demanen disculpes i tornen a ser amics.
- Quan algú el pega li ho diu a la mestra o parla amb la persona que l'ha pegat i li diu que se sent molt enfadat i que no li agrada que el peguin. Després li demanen disculpes i tornen a ser amics.

El més important és que expliquem què nos passa a les persones que estimem. Això ens ajudarà a sentir-nos millor.

Vosaltres ho feu?

Podem fer alguna dramatització de les situacions que ens diuen que els fan enfadar en la qual alguns d'ells interpreten el personatge i la resta digui de quina forma es podria solucionar.

Amb els més petits la mestra recollirà vivències dels nens i nenes en les quals mostrin aquest estat emocional per després parlar-ne fent una representació en forma d'història amb titelles.

Es poden muntar de la mateixa manera les activitats: *Què puc fer quan em sento trist?*, *Què puc fer quan tinc por?*

### **Fem la tortugueta**

Contarem el conte de *La tortuga* i després practicarem una altra vegada el "fer la tortuga": braços creuats al davant i diem:

"1- Digues STOP

2- Respira fondo

3- Digues el problema i com et sents"

Caldrà repetir varies vegades la història perquè compreguin de quina manera ens pot ajudar el "fer la tortuga". És important animar els nens i nenes perquè es reforcin els uns als altres a fer la tortuga.

S'ha de reforçar el que els nens i nenes facin us d'aquesta tècnica. Cada vegada que veiem algú que fa l'esforç d'autocontrolar -se el felicitem i li farem saber que ens sentim molt orgullosos d'ell.

Es pot crear un racó on els nens i nenes puguin anar a "fer la tortuga" quan ho necessitin.

### **No pares de riure**

Aquesta activitat es farà després d'una relaxació. Cantarem una cançó suau perquè s'incorporin a l'activitat: "Ara haureu de despertar als vostres companys fent ...moltes i moltes pessigolles! Pessigolles i carícies sense parar!

Per continuar la sessió posarem música alegre i els nens imitaran els gestos estranys que faci el mestre seguint la música. Mai perdrem el somriure.

Reflexió: Com esteu?, què us ha agradat? Per què? Com us sentiu?

### **El globus. (Relaxació)**

"Ara ets un globus. Començo a bombejar aire i tu t'infles com un globus. Omple els teus pulmons d'aire, inflant la panxa i aixecant els braços en forma de creu. Cada vegada t'infles més i més, com un globus ple d'aire. Et poses de puntetes.

Ara posa les mans a la panxa i deixa sortir l'aire com si s'estigués desinflant. L'aire surt per la boca. La teva panxa es posa llisa com un globus desinflat. Et mous en tots els sentits com un globus desinflat. (Inflarem i desinflarem entre dos i quatre vegades. L'última vegada el desinflem fins que estigui buit del tot).

I ara caiem a poc a poc al terra. Els braços i les cames també estan completament desinflades. Descansa una mica. Quan us digui començareu a aixecar-vos molt a poc a poc girant-vos cap a un costat i anireu al vostre lloc".

Abans de començar l'activitat es fan tots els aclariments necessaris mitjançant preguntes i explicacions sobre com realitzar l'activitat. Què hi ha en un globus inflat?. Els expliquem què es una bomba d'aire i com han de fer per imitar el globus inflat i el globus desinflat.

Convé repetir el mateix joc de relaxació durant tres o quatre dies seguits

És un joc que es pot jugar en diferents dies, per exemple, deu minuts abans de la sortida, quan ja estan tots asseguts o també a l'entrada, després del pati o de dinar.

## **ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ PRIMÀRIA**

### **Aparellar pensaments i sentiments**

per prendre consciència de la importància del pensament intern. Exemple:

SITUACIÓ: T'acabes de barallar amb el teu amic.

Pensaments

- M'ho ha fet expressament, per fer-me empipar!
- No tinc amics...
- Bé, després ja farem les paus i tornarem a ser amics

Com et sents

- Bé
- Enfadat
- Trist

### **El semàfor**

Explicarem que les emocions són senyals. Algunes vegades ens indiquen que hem de parar com el llum vermell del semàfor. Explicarem que quan tenim sentiments molt forts que no podem controlar, el primer que hem de fer és parar-nos i calmar-nos.

Entre tots farem una llista del que podem fer per calmar-nos. Per exemple: respirar profundament, apartar-nos del lloc del conflicte, passejar, córrer, cantar, xiular, comptar fins a deu, parlar-nos nosaltres mateixos donant-nos instruccions, fer una relaxació...

Farem pràctiques de com calmar-nos: hem d'aprendre a relaxar el cos i tenir control de la respiració profunda.

Després presentarem el cartell del semàfor explicant el significat de cada frase:

Color Vermell: STOP. M'HE DE CALMAR

Color taronja: RESPIRO FONDO

Color Vermell: QUIN PROBLEMA TINC? I, COM EM SENTO?

Es deixarà penjat el semàfor. Convé també deixar penjats semàfors a diferents espais de l'escola per ajudar-nos a recordar que hem de fer quan tenim problemes o quan tenim sentiments molt forts i desagradables.

En diferents moments del dia direm en veu alta què cal fer per controlar-se, repetint les frases del semàfor. Practicarem els senyals del semàfor en situacions reals, davant comportaments conflictius, baralles...

### **Relaxant el cos**

Ens estirem a terra amb els ulls tancats i música de fons.

El mestre llegirà el text: "Pensa que has anat d'excursió i que has fet moltes coses, t'ho has passat molt bé: corrent, saltant i jugant amb els amics. Però ara estàs molt cansat i necessites estirar-te a terra. Notes com tot el teu cos comença a descansar i la respiració es va fent més lenta. La teva cara està cansada. També els teus ulls, el nas, les orelles, la boca, la barbeta... estan tenses. Deixa que es relaxin a poc a poc.

Ara les espatlles noten el cansament acumulat tot el dia, però recorda que ara estàs tranquil i t'estàs relaxant.

Mou els dits de les mans, deixa-les obertes i en repòs. Ara concentra't em els braços i experimenta com es relaxen. Respira profunda i lentament i, amb la mà damunt la panxa, experimenta com puja i baixa al compàs de la teva respiració.

Les teves cames estan cansades de jugar, saltar... amb els amics. Deixa que es relaxin lentament.

Els peus també necessiten descansar. Mou-los lentament obrint-los i tancant-los. Deixa que es relaxin”.

### **Sr. Positiu i Sr. Negatiu**

Role playing. Es presenta una situació en què hi ha un conflicte o en què s'ha de prendre una decisió. Tres alumnes representen la situació, l'un serà qui la viu, els altres dos faran la veu del pensament, l'un positiu i l'altre negatiu.

**Exemple: EN Joan estima una nena i li vol preguntar si ella també l'estima:**

#### **PENSAMENT POSITIU**

- Li agradarà que li ho diguis. A tothom li agrada que li diguin que l'estimen. És possible que et digui que sí que t'estima.
- Si encara no t'estima, un cop ho sàpiga, que tu te l'estimes, pot ser que canviï.
- Després d'haver parlat amb ella et quedaràs més tranquil.

#### **PENSAMENT NEGATIU**

- No li ho diguis perquè es riurà de tu.
- Ho dirà a les seves amigues i faràs el ridícul.
- No seràs capaç de dir-li-ho. A mig parlar se t'acabaran les paraules.
- Si li ho dius, et dirà que no, que no t'estima.

### **Tenim dret a enfadar-nos**

Preguntem: I a tu, què et fa enfadar?

Entre tots aniran dient situacions que els enfaden: quan algú els fa por, quan els ataquen, quan els prenen o els trenquen alguna cosa, quan els fan enrabiari, quan algú els fa mal, quan alguna cosa no els surt... Convé que el mestre/a també digui quines coses li fan enfadar.

A continuació es pot fer una dramatització d'alguna escena i buscar entre tots solucions:

Una persona t'ofereix un caramel i et demana que vagis a fer un tomb amb ell pel carrer. Com li diries que no?

Una nena t'ha pres la pilota. Què pots fer?

### **Relaxant el cos amb la música**

1.Treball individual: Asseguts a terra, amb els ulls tancats i en silenci, prenen consciència de la pròpia respiració durant uns segons. S'inicia un moment de relaxació i tranquil·litat en un estat de silenci absolut.

Sonarà una música suau i tranquil·la i es demana que vagin movent les mans al ritme de la música; passats uns minuts s'atura aquesta música i sense obrir els ulls sonarà la música excitant. Sense aixecar-se del terra actuen lliurement; mouen els braços, les mans, el coll o qualsevol altra part del cos. Passats 2 o 3 minuts deixarà de sonar la música i es demana silenci absolut.

Tornarà a sonar la música tranquil·la, durant 1 minut i a continuació es demana tornar a escoltar la pròpia respiració. De mica en mica aniran obrint els ulls seguint les paraules

del mestre: "Esteu tranquils, relaxats, deixeu que el vostre cos experimenti aquesta sensació (deixar 1 minut), anireu despertant lentament".

2. Posada en comú: Asseguts a terra en rotllana cadascú comenta les sensacions i emocions que ha experimentat, tant en situació tranquil·la com en situació alterada, per reflexionar com actua el cos en moments de relaxació i/o excitació.

Aprendrem aquesta tècnica de relaxació fent una sessió a l'hora de tutoria i es pot repetir asseguts cadascú al seu lloc de classe quan el mestre ho trobi convenient.

### **I jo, com actuo?**

Treball en grup-classe :Es divideix la classe en dos grups. Cadascun d'ells triarà un secretari, que serà l' encarregat d'observar i anotar tot allò que succeeixi. Es plantejarà una activitat competitiva.

Treball en petit grup: Es distribuirà la classe en grups de quatre o cinc persones. Cada grup triarà un secretari , encarregat de escriure en un paper les respostes a les preguntes següents. Tots han de participar :

Quines emocions han sortit?

Quines situacions han provocat aquesta emoció?

De quin altra manera ho podíem haver fet?



## **ACTIVITATS PER A EDUCACIÓ SECUNDÀRIA**

### **Agafa aire**

Activitats de respiració conscient. Es pot fer 5 minuts al inici de la classe amb la tècnica d'ajuntar les dues mans. També se'ls pot demanar que posin la mà sobre el ventre i notin com s'infla.

### **Imagina...**

Visualització: Tanca els ulls, imagina que ets un animal volador. Aixeca't i comença a moure les teves ales. Inicies un vol molt suau...aquest vol es duu al cim més alt del teu poble, al campanar, un edifici. Des d'allà ho veus tot petit, petit i tu gran i ample, molt ample. Amb les teves ales pots acollir a molta gent que camina par allà baix a la Terra... Tu els dius "no aneu de pressa, no correu..." Tu continues volant, et mou cada cop millor amb més harmonia. Sents l'aire com acarona les teves plomes...Vas pujant i pujant... veus un espectacle meravellós, el cel blau, el paisatge... el cos no et pesa, et sents lleuger, et sents molt bé. Veus allà baix un amic... poc a poc comences a baixar suaument, cada cop esta més a prop. Li fas una abraçada... Pots anar obrint els ulls lentament, estira't, badalla...

Després es pot passar un qüestionari:

- a) Què has sentit?
- b) Has arribat a relaxar-te?
- c) Has pogut imaginar que eres un animal volador?
- d) Què t'ha vingut al cap durant i al final de l'experiència?
- e) Creus que aquesta visualització t'ha ajudat a relaxar-te?

També es poden fer les preguntes en veu alta i que vagin contestant per ordre.

### **Em sento bé quan...**

Es demana que en grupets facin una llista d'activitats amb les quals es sentin a gust (a poder ser que siguin barates i fàcils de realitzar...) Un cop han fet la llista es pot demanar que reflexionin quants moments agradables han tingut durant la setmana... també es pot proposar de fer un horari on incloguin una mica de temps per fer aquestes activitats (molt útil per alumnes responsables i molt centrats en l'estudi).

Es pot dibuixar una figura humana i que vagin relacionant aquestes activitats amb cada part del cos (per fer l'activitat més atractiva).

Pot donar-se el cas que algú digui mirar la televisió... es pot preguntar "veus aquells programes que t'agraden o et quedes mirant la tele per que no tens res millor a fer o estàs evitant alguna altra cosa?)

### **Què em puc dir per controlar...**

Fer entre tots llistats d'autoinstruccions que ens podem dir per controlar... la ràbia la tristesa...

Cadascú pot escollir les que li siguin més útils i fer-ne un llistat bonic per penjar en un lloc estratègic (a l'habitació, dins l'estoig...). Poden fer un dibuix que les simbolitzi.

### **Distorsions cognitives**

Es passa una definició de cadascuna de les distorsions cognitives i un llistat amb frases que en contenen alguna.

L'alumnat ha d'identificar quines són les distorsions que apareixen i reflexionar sobre si en la seva vida diària n'utilitzen alguna... Sovint els companys són els que ho diuen (ex... X sempre malpena de les intencions dels altres...)

### **Reformulem**

Cadascú diu tres aspectes d'ell mateix que no li agraden. En grups de tres persones, els companys hauran de buscar aspectes positius d'aquells "defectes"... Cal un cert nivell de maduresa per fer aquesta activitat.

Es pot apuntar també situacions "negatives" a la pissarra i buscar entre tots el que en podem aprendre (fins i tot ells poden anotar en un paper experiències desagradables que els han passat i entre tots extreure'n un aprenentatge, donar consells...).

En fer aquestes activitats surten moltes distorsions cognitives que és bo de remarcar (Per exemple una alumna escriu com a situació: "una amiga em va fer una mala passada", sempre hi ha algú que apunta com a conclusió: "no pots fiar-te de ningú". Això seria una generalització i es pot parlar sobre les conseqüències negatives d'aquesta manera de pensar i buscar altres pensaments més adaptatius..." no puc fiar-me d'aquesta persona", "ha d'aprendre a triar bé els amics", "tots podem fer una mala passada en un moment determinat", "potser en aquell moment aquella persona no estava massa bé", "tots som humans i sovint no fem el que és més correcte". Amb això estem reformulant, relativitzant, i aplicant estratègies cognitives diverses.

### **Àngels i dimonis**

Per adonar-nos que tenim una veu interior que ens parla constantment...

Es proposa un "dilema moral" o una situació en que hem de prendre una decisió. Es demana tres representants, un fa de persona que pren la decisió, l'altre d'àngel i l'altre de dimoni. L'àngel i dimoni han d'anar dient els avantatges o aspectes positius i els inconvenients a cau d'orella. Després es pregunta a la persona com s'ha sentit i si això ens passa en realitat. Ex. he d'estudiar per un examen i m'han trucat per anar al cine (Àngel: és important que estudiïs així aprovaràs i et sentiràs millor, t'estalviaràs recuperacions, pots anar al cine un altre dia... Dimoni: quin pal estudiar, si no vaig al cine igual no em truquen més, em fa mandra, semblaré un avorrit...).

El més interessant d'aquestes activitats és el debat que es crea després i les reflexions que fan els/les alumnes. El professor/a pot reconduir les intervencions a partir de preguntes (millor no jutjar o no dir el que cal fer).

### **Estels i pedres**

Pot complementar l'activitat anterior.

Es demana que pensin en tots els desigs, plans, metes, esperances i somnis que senten que són importants. Després hauran de decidir quins d'aquests sembla que estan tirant endavant (estels) i quins senten que estan impeding o bloquejant (els estels tenen una pedra lligada que els impedeix volar).

Es demana que es felicitin per aquells estels que han aconseguit fer volar.

## ACTIVITATS DE REGULACIÓ EMOCIONAL

Després, centrant-se en els somnis que no aconsegueixen han d'identificar què és aquesta pedra que els impedeix volar (pot ser coses que els han dit els altres, coses que es diuen ells mateixos, experiències negatives que hagin tingut...). Ho escriuen en un dibuix dins la pedra.

Després han de pensar en l'origen d'aquestes creences, qui els les ha dit, quan, quines circumstàncies els han dut a tenir aquelles creences sobre ells mateixos...

Els pot ajudar el següent esquema:

CREENÇA	COM S'HA FORMAT
Exemples de creences: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ningú es fixa en mi</li><li>• Mai podré aprovar</li></ul>	Exemples de respostes: <ul style="list-style-type: none"><li>• Me l'ha inculcat algú</li><li>• L'he pres d'algú que m'ha servit de model</li><li>• L'he escollit sense saber bé perquè</li><li>• L'he escollit després d'haver pensat...(perquè sempre em passa)</li></ul>

Un cop han omplert el formulari, poden decidir quines són certes o no, quines volen eliminar (els amics els poden ajudar).

### Conte de l'elefant encadenat (Bucay)

Explica molt clarament les creences limitadores.

Es pot explicar abans o després de l'activitat estels i pedres.

### Controla't

Es divideix la classe en grups i hauran de pensar en situacions en que s'han sentit estressats, enfadats o han tingut por o ansietat (es pot incloure altres emocions negatives que poden anar dient ells mateixos...vergonya, gelosia, tristesa...). Abans caldrà haver treballat les definicions d'aquestes emocions. Es pot dividir la classe en grups en funció de les emocions que tinguem o bé treballar tots la mateixa emoció.

Per a cadascuna d'aquestes emocions hauran de contestar les següents qüestions:

- a) En quines situacions has experimentat aquestes emocions?
- b) Com has respost davant de cadascuna d'elles?
- c) Què pots aprendre de cadascuna d'aquestes experiències? (conseqüències positives i negatives).
- d) Algunes estratègies per fer front de manera adequada a aquestes emocions.

Després es posa en comú amb la resta de la classe. Es poden ampliar el tipus de situacions en que es pot sentir cadascuna d'aquestes emocions i el tipus de respostes que es poden donar davant cadascuna d'elles (alternatives de resposta). Entre tots s'analitzen les conseqüències de cada comportament i si és generalitzable a totes les situacions o cal actuar específicament en funció de la persona que tinguem davant, en funció dels nostres objectius (tenint sempre en compte els valors morals que hi ha al darrera i mirant de respectar-nos a nosaltres mateixos i a l'altra persona).

### **Solucionem problemes:**

Cadascú pensa en un problema que té o una situació que l'incomoda.

Es demana que individualment, o per parelles responguin a les següents qüestions:

- a) Descriu el problema o situació i com et fa sentir.
- b) Quins són els motius que l'originen? (causes)
- c) Quines són les persones implicades?
- d) Quines són les diferents alternatives de resposta que tens?
- e) Quines serien les conseqüències possibles de cada resposta?
- f) Com et sentiries davant de cada opció?
- g) La resposta que cadascú triï és única i exclusivament responsabilitat seva... no podem fer els altres responsables de les nostres eleccions.

En funció de la maduresa i nivell de cohesió del grup es poden analitzar alguns dels problemes i possibles solucions entre tot el grup (haurien de ser anònims).

Una altra opció seria que cadascú escrivís un problema que té en un paper anònim. Després es reparteixen els problemes a l'atzar i per parelles o grups han de trobar diferents opcions de resposta i exposar-ho al grup classe.

També es poden posar els problemes en una capseta i que quan un alumne el tregui digui una possible solució.