

40

ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

#DretAlLeure

ÍNDEX

LES 5 COMPETÈNCIES DEL MODEL GROU

CLICA SOBRE CADA APARTAT PER ANAR DIRECTAMENT AL SEU CONTINGUT A LA GUIA



CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels demès. Caldrà fer activitats per treballar vocabulari emocional, posant les emocions al centre, saber quines emocions hem sentit cada dia per poder fer-ne un recull. Per exemple: tira el dau, el memory de les emocions o la ruleta de les emocions.

REGULACIÓ EMOCIONAL

És la capacitat per gestionar les emocions de forma apropiada. Treballarem dinàmiques per regular les emocions i generar emocions positives. Proponem fer exercicis de relaxació, mandales, etc.



AUTONOMIA EMOCIONAL

Concepte ampli que inclou característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les que es troben l'autoestima, l'actitud positiva, la responsabilitat, l'empatia, etc. Farem activitats per treballar l'autoconcepte, l'autoestima i el grup, a mode d'exemple la flor de l'amistat, la caixa màgica.



COMPETÈNCIA SOCIAL

És la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones, això implica dominar les habilitats socials bàsiques, les capacitats per la comunicació afectiva, el respecte, les actituds pro socials, l'assertivitat, etc. Podem treballar activitats com la caixa dels tresors, el sobre de les paraules boniques o la capsa dels petons.



HABILITATS PER A LA VIDA I EL BENESTAR

És la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida, ja siguin personals familiars, professionals, socials, etc. Aquí podem treballar activitats com un passeig pel bosc, la recepta de la felicitat, etc.



INTRODUCCIÓ

QUÈ TROBARÀS EN AQUESTA GUIA?

ACTIVITATS I RECURSOS PER POTENCIAR LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS, posar en valor el grup, l'empatia, els somriures, les mirades, els valor de les paraules i els petits moments de complicitat... Amb aquestes activitats treballarem el reconeixement i la gestió emocional, l'autoconeixement, l'autoestima i els valors com el respecte, la solidaritat, la pau o la sostenibilitat entre d'altres.

COM HAN DE SER LES ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL?

ACTIVITATS MOLT PARTICIPATIVES I DINÀMIQUES. En totes elles hi ha d'haver respecte per les emocions pròpies i les dels altres i voluntarietat de compartir o no les pròpies experiències i emocions. **HEM D'ANAR AMB MOLT DE COMPTE** i tenir moltíssima sensibilitat per tal d'ajudar als infants i joves a expressar les seves emocions, sense jutjar, i veure en quin moment hem d'intervenir i canviar el rumb de les activitats si creiem que algun infant se sent incòmode. No oblidem que **MOLTS INFANTS I JOVES NO ESTAN ACOSTUMATS A EXPLICAR COM SE SENTEN** o posar nom a les emocions.

Cal que hi hagi una pràctica continuada de l'educació emocional no només en activitats específiques sinó **DURANT TOTA LA JORNADA**. És important que les educadores i educadors tinguin **FORMACIÓ EN EDUCACIÓ EMOCIONAL** i hagin fet el seu propi desenvolupament emocional per poder ajudar els infants.

Moltes d'aquestes activitats les trobareu en les **PROPOSTES EDUCATIVES DE FUNDESPLAI** com:



(Visita les webs de les propostes educatives clicant al logotip)

INTRODUCCIÓ

QUÈ SÓN LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS?

Per elaborar aquest recull ens hem basat en el en **EL MODEL DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS DEL GROP** (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagogia - Universitat de Barcelona). Aquest programa es basa en l'adquisició de **CINC COMPETÈNCIES EMOCIONALS** que abracen els diferents aspectes de l'educació emocional.

BISQUERRA I PÉREZ (2007) concreten la definició de competència emocional: "Són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals".

CONSCIÊNCIA EMOCIONAL



CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

La **CONSCIÈNCIA EMOCIONAL** és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc es poden especificar una sèrie d'aspectes com els següents.



PRESA DE CONSCIÈNCIA DE LES PRÒPIES EMOCIONS: És la capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments a causa de inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.



DONAR NOM A LES EMOCIONS: És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.



COMPRESIÓ DE LES EMOCIONS DELS ALTRES: És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se amb empatia a les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.



PRENDRE CONSCIÈNCIA DE LA INTERACCIÓ ENTRE EMOCIÓ, COGNICIÓ I COMPORTAMENT: Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; ambdós poden regular per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, de manera que resulta difícil discernir que és primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional. Aquestes competències són:

La consciència emocional és el primer pas per poder passar a les altres competències

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

I. CALAIX DE SASTRE DE LES EMOCIONS (PETITS, MITJANS I JOVES)

Us presentem un recull de dinàmiques que us ajudaran a treballar i dominar el llenguatge emocional, ampliar el vocabulari, per tal de millorar la consciència emocional:

LA VARETA MÀGICA

Tindrem una vareta màgica i quan sigui el nostre torn haurem de representar diferents sentiments, expressions i personatges que trobem en fotografies i/o dibuixos. Caldrà que aprenguem a expressar-nos amb gestos i a posar-nos en el lloc de l'altre.

TIRA EL DAU

Utilitzem un dau gegant que enlloc de números tindrà diferents fotografies d'emocions (que podem elaborar prèviament amb els nens i nenes). Cada cop que el llencem haurem de representar l'emoció i identificar un moment en el que ens haguem sentit així.

LA RULETA DE LES EMOCIONS

Creem una ruleta en la que figurin diferents emocions. La fem girar i cada nen o nena haurà de recordar i comunicar als companys/es una situació en la que s'hagi sentit així.

MEMORY DE LES EMOCIONS

Muntem un memory amb imatges de diferents emocions amb la intenció que es familiaritzin amb les diferents imatges i expressions i puguin verbalitzar l'emoció que representa.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

EL DÒMINO DE LES EMOCIONS

Creem un dominó en paper, cartró, etc. en el qual en un costat s'escrigui una emoció i en l'altre costat una situació que pugui provocar una altra emoció diferent. Es tracta de crear unes fitxes de dòmino que canviïn els números o dibuixos per diferents situacions a les quals els hauran d'assignar una emoció.

El joc consisteix en el fet que s'haurà de buscar la peça que posseeixi l'emoció adequada que provoca la situació i anar ajuntant-les. A poc a poc s'aniran fent correlacions entre les situacions i la seva emoció. D'aquesta manera els infants poden observar en quins moments es pot sentir per exemple la por, o què significa la incertesa o l'amor.

Es tracta d'associar una emoció a cada situació i anar-ho comentant, tenint en compte que hi poden haver diferents emocions associats a cada situació i que podem anar afegint tantes fitxes com vulguem.

AQUESTA IMATGE EM REPRESENTA

Cadascú tria una imatge del Dixit (joc de taula) que representi alguna característica d'ella mateixa o que li desperti una emoció. En rotllana, tothom explica la imatge i el motiu pel qual l'ha triat .

Amb les cartes del Dixit, també podem fer la dinàmica de Et faig un regal. Cadascú ha de triar una carta per a regalar al company o companya que té al costat i explicar-li el motiu pel qual l'ha escollit i perquè li regala.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

2. LA BERTA I LES ULLERES DE VISIÓ EMPÀTICA (PETITS I MITJANS)

L'activitat comença amb la lectura del conte de la Júlia Prunes: La Berta i les ulleres de visió empàtica. Aquest conte ens parla de l'empatia, una eina imprescindible per a una bona convivència i també, en la gestió dels conflictes...

Llegirem el conte en veu alta i després se'ls demanarà que aportin les seves idees sobre el contingut del conte. Es tracta d'anar reconduint el tema de manera que porti als infants a pensar que els altres també tenen sentiments i que de vegades el que fan afecta emocionalment als altres, que si miréssim a través de les "ulleres empàtiques" tindríem menys baralles i ens ajudaríem més. Es poden posar exemples de situacions viscudes i anar identificant com es van sentir cada una de les parts.

Per exemple davant d'algú que s'ha fet mal: com es pot sentir qui s'ha fet mal? Què podem fer per ajudar-la? O per exemple quan un algú es burla d'un altre: com es deu sentir el nen de qui es burlen? Com us sentiríeu vosaltres si us passés aquesta situació?



RECURSOS: CONTE: La Berta i les ulleres de visió empàtica. Prunés Massagué, J.(2013). La Berta i les ulleres de visió empàtica. Catalunya: OmniaBooks.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

3. LA GRAN FÀBRICA DE LES PARAULES (PETITS I MITJANS)

Explicarem als infants el conte La gran fàbrica de les paraules, és una història que parla de temes tan diversos com la desigualtat social, la comunicació i la connexió entre les persones o la importància de dir les coses des del cor.

Després de la lectura iniciarem una reflexió sobre com pot afectar el què diem i sobretot com ho diem, el valor de les paraules, l'entonació i la comunicació no verbal donen molta informació sobre com ens sentim.



RECURSOS: CONTE: La gran fàbrica de les paraules. Lestrade, A. i Docampo V. (2011). La gran fàbrica de les paraules. Barcelona: Sleepyslaps.

4. DIBUIXAR LES EMOCIONS QUE ENS TRANSMET LA MÚSICA (PETITS, MITJANS I JOVES)

Per dur a terme aquesta activitat donem als infants un full en blanc dividit en 4 parts. Posem 4 peces musicals ben diferents i els deixem dibuixar lliurement les emocions que els provoquen. Per cada peça pinten i dibuixen en un requadre diferent. A continuació, cadascú ensenya a la resta de grup el que ha dibuixat i quina emoció li ha generat (alegria, tristesa, por...) No sempre coincideixen i debaten les emocions que han sentit.

Exemples de peces musicals, La Primavera de Vivaldi, Simple and Clean en versió instrumental d'orquestra, una cançó relaxant i també alguna alegre que coneguin.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

5. ELS POTS DE LES EMOCIONS (PETITS, MITJANS I JOVES)

Agafarem 5 pots, a cada pot serà una emoció: tristesa, alegria, por, ira i fàstic. Cada infant o jove haurà de ficar dins de cada pot, una situació o una cosa que li faci sentir la emoció del pot. (No cal que sigui tot el mateix dia, anem fent una cada vegada, poc a poc i amb temps de que ho pensin). És molt important dir als infants o joves que pot ser totalment anònim, i donar-los la llibertat d'escollir si volen ficar el seu nom o no, moltes vegades el fet de que sigui anònim els hi dóna força per sincerar-se.

Es tracta de que en alguns moments, i en dies diferents, seiem tots, agafem un pot i llegim i comentem en veu alta aquelles coses o situacions que hem escrit totes.

6. LA CATIFA D'EMOCIONS (MITJANS I JOVES)

L'activitat consta de dues parts:

Portem unes quantes fotografies de paisatges diversos (muntanya, platja, ciutat, animals, persones, ... les posem en forma de catifa pel terra (en un espai ampli). Els donem temps perquè passegin, les vegin i que cada un triï una que li provoqui una emoció agradable o desagradable (poden triar la mateixa més d'un nen o nena). Després els demanarem que es posin per parelles i que expliqui perquè l'han triat i quina emoció els provoca. Després ho poden fer en petit grup i finalment qui vulgui ho pot fer en el gran grup. A qui ho exposa en grup quan acaba se li demana permís per fer-li un parell de preguntes i si diu que sí quan se li fa ell/a té dret a dir que no vol contestar. Els passos sempre són primer en parella, després en petit grup i finalment en gran grup.

La segona part consisteix en escriure a un mural/ terra amb guix les paraules **AGRADABLE** i **DESAGRADABLE** i recordant el què hem sentit en la primera part anar explicant si el que han sentit és agradable o desagradable i anar ampliant amb emocions que no hagin sortit. Es tracta de que entenguin que les emocions no són bones o dolentes sinó que ens fan sentir bé o no i que totes són necessàries. Cal acabar amb la idea de què el que és bo o dolent són les conductes i no les emocions.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

7. ENDEVINAR EMOCIONS (MITJANS I JOVES)

Formem grups de 4 o 5 persones. Per fer-ho, podem utilitzar un sistema que promogui la motivació per la dinàmica: per exemple, repartim a l'atzar a tots els infants o joves papers amb el nom d'un objecte que correspongui a una família de 4 o 5 elements (colors, fruites, planetes...). Cada nen i nena ha de trobar als companys que tinguin un objecte de la seva mateixa família i formar el grup. Hauran de fer tants papers com infants hi hagi.

Donem una situació diferent a cada membre del grup i, per torns, hauran de representar l'emoció que sentirien si es trobessin en aquesta situació. Expliquem al grup que s'ha de representar l'emoció, no la situació. La resta del grup haurà de tractar d'endevinar de quina emoció es tracta. No necessàriament tots els membres han de posar-se d'acord. (25 min)

Una vegada tothom hagi representat la seva situació en el subgrup, farem un debat general en el qual reflexionarem respecte les diferents maneres de pensar i sentir. Per fer-ho, llegirem les situacions en veu alta i demanarem als participants quina emoció han representat, si el grup l'ha endevinat i si s'han posat d'acord. En aquest punt és important destacar que una mateixa situació pot generar diferents emocions i que podem fer diferents interpretacions de la mateixa emoció. (20 min)

A tenir en compte: Es proposa un conjunt de possibles situacions per a desenvolupar la dinàmica (segons es tracti de primària o de secundària). Podeu utilitzar també situacions plantejades pels alumnes o bé crear-ne de pròpies adaptades a les característiques del grup o de l'entorn.



FONT:
Sigues tu.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

8. EMOCIONARI (PETITS, MITJANS I JOVES)

Creiem en la màgia de les paraules i posar nom a les coses ajuda a prendre consciència d'elles i de nosaltres mateixos. Us proposem una lectura que inspira, el llibre Emocionari, un diccionari d'emocions pensat per a infants i joves perquè aprenguin a identificar les seves pròpies emocions i, així, puguin dir el que realment senten.

Els seus autors s'ajuden de precioses il·lustracions per a desenvolupar cadascun dels 42 sentiments diferents que ens porten a fer un profund recorregut per les nostres emocions.

Palabras aladas és una editorial que du a terme itineraris per al desenvolupament dels més menuts. "Digues el que sents" es el "ITINERARIO" on es troba ubicat tant el llibre com els materials complementaris (en castellà):

Fichas



taller








CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

9. EL MIRALL DE LES EMOCIONS (MITJANS I JOVES)

La consciència emocional és la capacitat d'adonar-se de quines són les emocions que experimentem. Molts cops ens resulta difícil parlar de nosaltres mateixes i prendre consciència de les nostres emocions.

Us proposem que feu parelles delimitant l'espai personal o bombolla de seguretat. L'activitat consisteix a imitar durant 1 minut les emocions que el nostre company o companya expressa a través de diferents canals, alternant els papers d'actriu i mirall en cada torn:

-  En primer lloc, un dels membres de cada parella representa l'emoció de la **SORPRESA** només amb el cap (cara i coll) i l'altra persona la imita com si fos un mirall.
-  A continuació, l'altre membre de la parella ha de representar l'emoció de **L'EMPIPAMENT** usant el seu cap i els seus braços, imitant-lo/a l'altre membre.
-  Ara, utilitzant tot el cos però sense moure's del lloc ni separar els peus, un/a representa la **VERGONYA** i l'altra persona imita.
-  Finalment, fent ús de tot el cos i movent-nos per la sala, espai a l'aire lliure, etc. un dels membres imita l'**ALEGRIA** i l'altra persona l'imita.
-  Podeu afegir tantes emocions com vulgueu. Recordeu alternar en cada torn el paper d'actriu i mirall.

Finalitzem aquesta dinàmica donant-nos les gràcies. Es destinen els últims 4-5 minuts a compartir en grup quina és l'emoció i el canal d'expressió que més ens ha costat representar i utilitzar, així com amb quin ens hem sentit més còmodes.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

10. TERMÒMETRE EMOCIONAL (MITJANS I JOVES)

Amb quina emoció/emocions hem arribat avui a l'esplai/activitat? Ens sentim plenes d'energia o, per contra, ens falten les forces? Estem experimentant sensacions agradables o desagradables? Amb aquesta dinàmica aprendrem a distingir entre emocions que ens generen sensacions positives/agradables; i les que ens generen sensacions negatives/desagradables, així com entre aquelles que ens activen energèticament i les que, per contra, disminueixen la nostra energia.

Creem un termòmetre emocional, en aquest poden haver diferents colors, per exemple: vermell, per a emocions que ens activen i són negatives (ira, por, etc.), taronja fosc i clar per a emocions menys desagradables encara que també activadores (nerviosisme, irritació i fàstic), groc, per a emocions positives i energètiques (amor, felicitat, etc.), verd, per a emocions positives que redueixen la nostra energia (calma, seguretat, pau, agraïment, etc.), fins a arribar al blau, color amb el qual representem en aquest termòmetre les emocions desagradables i que ens desactiven (tristesa, apatia, solitud, etc.).

Demanarem als infants i joves que es prenguin uns minuts per a connectar amb sí mateixos i identificar quines són les seves emocions en aquest moment. També els hi podem plantejar situacions diverses en les que es poden trobar o que hagin viscut i que les situïn en el termòmetre.

Els animarem a prendre's la seva "temperatura emocional" diàriament per a enfortir la seva competència emocional.

REGULACIÓ EMOCIONAL



REGULACIÓ EMOCIONAL

La regulació emocional és la capacitat per manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar emocions positives, etc.

Les microcompetències que la configuren són:

EXPRESSIÓ EMOCIONAL APROPIADA

És la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa. Això es refereix tant en un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, suposa la comprensió de l'impacte que la pròpia expressió emocional i el propi comportament, puguin tenir en altres persones. També inclou l'hàbit per tenir això en compte en el moment de relacionar-se amb altres persones.

REGULACIÓ D'EMOCIONS I SENTIMENTS

És la regulació emocional pròpiament dita. Això significa acceptar que els sentiments i emocions sovint han de ser regulats. La qual cosa inclou: regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió), perseverar en l'assoliment dels objectius tot i les dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini però d'ordre superior, etc.

HABILITATS D'AFRONTAMENT.

Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.

COMPETÈNCIA PER AUTOGENERAR EMOCIONS POSITIVES

És la capacitat per autogenerar i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per a auto-gestionar el propi benestar emocional a la recerca d'una millor qualitat de vida.

REGULACIÓ EMOCIONAL

11. EL RELLOTGE DE LES EMOCIONS (PETITS)

Fem fotografies als nens i nenes tot expressant diferents emocions (por, sorpresa, alegria, tristesa i ràbia) i construïm el nostre rellotge de les emocions. Un cop elaborat el podem utilitzar per a què els nens/es mostrin com es senten tot "posant l'hora" en la que es troben cada dia (Ex. Una mica trist i enfadat, molt contenta,...).

12. ACARONA'M! EL RACÓ DELS MASSATGES (PETITS, MITJANS I JOVES)

Convidem els infants a posar-se per parelles i fer-se un massatge l'un a l'altre. Deixem que descobreixin el sentit del tacte, el contacte amb l'altre i sempre podem acabar amb una guerra de pessigolles d'allò més divertida. És important crear un espai còmode (el podem equipar amb matalassos, teles, coixins...) i podem anar introduint materials que ens ajudin a experimentar diferents sensacions: fer rodar una pilota llisa, una de rugosa, utilitzar una ploma,... A través del massatge i l'automassatge podem aconseguir que els infants es relaxin en moments de tensió. Dins el bagul podem posar una "capsa de la relaxació", en la que hi hagi plomes per acariciar, boletes de cotó, una capseta de música, un cargol a través del qual sentir "el mar", un estri per a fer massatges al cap, al cos... i tot allò que se us pugui acudir!

ADAPTACIÓ COVID19: Ens fem un automassatge!

13. EXERCICIS DE RELAXACIÓ. (PETITS, MITJANS I JOVES)

Els exercicis de relaxació ens serveixen per viure "per dins" amb un major grau de comoditat i, freqüentment també, amb menys dolor; ens ajuden a pacificar la nostra ment i gaudir de les nostres emocions. El nostre cos es "forma" i "conforma" amb les experiències de la nostra vida; però, també, es "deforma" si el sotmetem a pressions i tensions, sense oferir-li la possibilitats de lliurar-se d'elles.

Aquests exercicis els podem fer per obrir i tancar les sessions. Podem utilitzar molts recursos o eines: música clàssica o relaxant, jugar amb la llum de las ala, adequar els

REGULACIÓ EMOCIONAL

14. MANDALES (PETITS, MITJANS I JOVES)

La paraula mandala designa una imatge organitzada al voltant d'un punt central. És una manifestació simbòlica de la psique humana. En totes les èpoques, la humanitat han creat mandales: plans de ciutats, decoració de vestits i rosetons de catedrals... Nombrosos exemples de mandales es troben a la natura, des de l'organització de les flors fins el sistema solar. Els nens i nenes dibuixen espontàniament, això és l'expressió de la unitat del seu ser. Tindrem les mandales a la sala/ espai com una eina o recurs a utilitzar en moments concrets de l'activitat. Treballar aquest tema els ajudarà a organitzar-se, a evitar la dispersió, a consolidar-se i a concentrar-se, per aconseguir millors resultats. La utilització d'aquesta tècnica del "disseny centrat" forma part de tècniques de "re centratge" que permet a l'infant trobar condicions de calma i d'atenció per poder afrontar l'esforç cerebral. Oferim la possibilitat d'acolorir; però no es tracta d'un acolorit habitual, sinó d'una activitat espontània de re harmonització, que mai ha de ser obligatòria. També podem fer mandales amb elements que trobem a la natura (**LAND ART** - [Consulta l'article de fundesplai escoles](#)).

15. TALLER D'ABRAÇADES (PETITS, MITJANS I JOVES)

Amb la música de Macaco de fons: "Love is the only way" els convidem a fer-nos diferents tipus d'abraçades: De costat per parelles: un al costat de l'altre i passant-se un braç per sobre les espatlles. D'ós: abraçant-se cos a cos. D'entrepà: tres alhora i algú al mig. De tot el grup: tots fent una pinya...

ADAPTACIÓ COVID19: Com ara mateix fer-nos una abraçada és una mica complicat. Un proposem posar la música ben forta i fer exercicis d'expressió corporal seguint les consignes que doni l'equip educatiu. Deixar que flueixen les energies i els cossos. Aquí teniu un vídeo, en el que trobareu una taula de moviments amb música que podeu practicar amb els infants a la sala o a l'aire lliure. Ens permeten millorar la consciència corporal i treballar les habilitats de maneig de les tensions i l'estrès i autoestima i control intern.



FONT:












Tirabuixó / Sigues tu

REGULACIÓ EMOCIONAL





16. MASSATGE ORDINADOR (PETITS I MITJANS)

Aquesta activitat consisteix en fer un massatge a un company/a i després serà ell/a qui ens el faci a nosaltres.

Passos a seguir:

-  Engegar l'ordinador: mans al cap del company; Ratolí: puny tancat; Clicar: puny tancat i pressionar suaument; teclat: moure els dits
-  Fer parelles.
-  Sempre que el massatge ens incomodi o ens facin mal el podem aturar fent un senyal amb la mà o tocant la mà del massatgista.
-  Demanar permís per fer el massatge a l'ordinador.
-  El que rep el massatge s'asseu ben assegut i amb les mans a sobre dels genolls, i a ser possible amb els ulls tancats.
-  El que fa el massatge es prepara. Ajunta les dues mans i les posa per sobre del seu cap i a poc a poc les baixa.
-  Posa les mans al cap del seu company/a (encendre l'ordinador)
-  Després posa les mans al costat del cap sobre les orelles: (símbol de protecció).
-  Després puny tancat a l'esquena i es mou: ratolí
-  Després pressió amb el puny: clicar.
-  Ratolí, clicar

REGULACIÓ EMOCIONAL

-  Busquem una pàgina web i escrivim amb el teclat: moure els dit per l'esquena (com si fos un piano).
-  Ratolí, clicar, ratolí, ratolí, clicar, ...
-  Per acabar tornar a posar mans a sobre el cap per desconnectar l'ordinador.
-  Fer canvi i repetir les mateixes consignes.

Quan acabem és important preguntar com s'han sentit, si els ha agradat o no, què canviarien

ADAPTACIÓ COVID19: Ens fem un automassatge!

17. AUTOMASSATGE (PETITS I MITJANS)

Aquesta activitat consisteix en que cada infant es faci un auto massatge. Cal crear un bon clima, posar música, encens, etc. Per fer-ho posem les mans en forma còncava i ens anem picant per tot el cos seguint les instruccions de l'educador/a. Podem tenir altres objectes que ens ajudin a fer l'automassatge i que anirem incorporant(plomes, pilota de tennis, crema corporal, etc.).

També podem introduir alguna tècnica de kinesologia per ajudar a relaxar-nos. Per exemple: es tracta de posar-se una mà al front i deixar caure una mica el cap, cap endavant, la mà l'aguanta i després posar l'altra mà al final del cap (a tocar del coll) i mantenir-se en aquesta posició una estona. El ganxo de cook , és un altre tècnica que també pot servir per relaxar-nos, consisteix en creuar una cama per davant de l'altre fer el mateix amb les mans però amb la mateixa posició que les cames (si la dreta està a sota i l'esquerra a dalt a les mans iguals) ajuntar les mans i girar-les fins que et queden contra el pit, aguantar la postura, et mous molt. Després fer-ho amb els ulls tancats, encara et mous més. Després canviar si abans tenien la cama dreta darrera ara davant i fer el mateix. Es pot fer servir quan estan nerviosos, davant d'exàmens, ...

REGULACIÓ EMOCIONAL

18. TAULA DE MOVIMENTS (PETITS, MITJANS I JOVES)

En aquest vídeo hi trobareu una taula de moviments amb música que podeu practicar amb els infants a la sala o a l'aire lliure. Ens permeten millorar la consciència corporal i treballar les habilitats de maneig de les tensions i l'estrès i autoestima i control intern.



FONT:





Tirabuixó / Sigues tu

19. EL POT DE LA CALMA (PETITS I MITJANS)

Aquest exercici parteix de la contemplació del davallament suau que fan els flocs de purpurina dins d'un recipient amb aigua. Aquest pot de purpurina, que recorda les figures nadalenques amb un paisatge de neu, constitueix una metàfora de la nostra ment quan ens calmem. Quan la purpurina ha baixat totalment, la imatge apareix clara, l'aigua és neta, hi ha serenor. Aquesta serenor en permet posar atenció en el que volem fer.

"Descobreix aquí com preparar el pot de la calma o ampolla sensorial"

Material que necessitem:

-  1 pot de vidre amb tapa (serveix qualsevol que tinguem per casa sense etiquetes)
-  Purpurina de colors, un bon grapat (queda més atractiu)
-  Aigua, preferentment destil·lada (amb una mica de glicerina queda millor però no és fàcil aconseguir-ne en poques quantitats)
-  Silicona o pega forta (per enganxar la tapa i que no es vessi el líquid quant li donem la volta)

REGULACIÓ EMOCIONAL

Com fer el pot de la calma?



Omplir el pot amb l'aigua destil·lada. Tirar un grapat de purpurina dins el pot. Enganxar la tapa amb la pega forta. Quan sacsegem el pot la purpurina omplirà tot l'espai i quan el deixem quiet es depositarà en la base i l'aigua quedarà, de nou transparent.



Observar el pot de la calma mentre prestem atenció a la respiració ajuda a trobar la calma i podem estar més atents al què fem. Podem repetir l'exercici un parell de vegades en funció de com veiem els infants.



En un primer moment, la persona adulta mostrarà com manipular el pot i es poden acordar normes per tal de què, de forma autònoma, els infants l'utilitzin quan els calgui. Cal donar al pot la categoria d'objecte especial, ens servirà com a tècnica de relaxació per assolir moments de calma personal.



FONT:

Sigues tu

20. PASSADÍS DE LES EMOCIONS (MITJANS I JOVES)

Aquesta dinàmica ens servirà per prendre consciència i comprendre l'impacte que la pròpia expressió emocional i el propi comportament té en altres persones.

Demanem que tres o quatre voluntàries dins del grup i els hi demanem que surtin de la sala o s'apartin del gran grup, explicant-les que quan entrin o s'incorporin al grup, d'un en un, es trobaran a la resta de companyes fent un passadís pel qual hauran de desfilars mentre aquestes companyes mostren, gesticulen, interpreten cadascú una mateixa emoció que serà triada per el o la monitora. Les voluntàries hauran de descobrir quina és l'emoció amb la qual han estat rebudes per aquest "passadís" de companyes. Les voluntaris abandonen l'espai.

REGULACIÓ EMOCIONAL

La monitora en aquest moment li torna a explicar a la resta del grup el que han de fer. Se situaran els uns enfront de les altres fent un passadís i s'anirà cridant d'un en un als voluntaris. Quan el primer dels participants voluntaris entre a la sala o s'incorpora al gran grup, totes han de mostrar cap a aquesta l'emoció que la monitora els ha dit.. Han de fer-ho amb interès, ja que d'això dependrà que la companya endevini quina és l'emoció amb la qual ha estat rebuda. Així aniran passant pel passadís cadascuna de les voluntàries que aniran rebent diferents emocions (Ignorància, por, adoració, etc...) Finalitzada la dinàmica es formulen preguntes del següent tipus:



Com us heu sentit les persones voluntàries en rebre cadascuna de les emocions?

Com us heu sentit el grup quan interpretàveu cadascuna de les emocions?



Quines emocions costa més rebre, les positives o les negatives? Quales costa més interpretar?

Heu sentit alguna una cosa semblant alguna vegada?

Si no ens ha agradat sentir-ho aquí com penseu que es senten les persones que reben emocions negatives en el seu dia a dia?

21. MINDFULNESS I RELAXACIÓ (PETITS, MITJANS I JOVES)

En aquesta activitat treballarem el mindfulness i la relaxació com a tècniques de regulació emocional i les posarem en pràctica. Expliquem al grup que portarem a terme dinàmiques que els seran molt útils per regular les emocions o per a qualsevol moment en què es trobin cansats, enfadats, tristos, estressats, etc.

REGULACIÓ EMOCIONAL



Com respires? Mindfulness (10 minuts) Se li demana als infants o joves que s'asseguin en la cadira amb l'esquena recta i les plantes del peu ben recolzades en el terra, i que comencin a respirar sense forçar, de manera natural, parant atenció en com és la seva respiració: és compassada? respires pel nas? per la boca? és una respiració abdominal? Passat un o dos minuts se'ls demana que tanquin els ulls i comencin a inspirar i expirar fixant-se només en la respiració, deixant els pensaments passar, sense jutjar, si en algun moment deixen de fixar-se en la respiració, es torna a ella, sense estrès, sense jutjar. Es pot animar als participants al fet que inspirin imaginat que s'infla un globus en el seu abdomen i en espirar aquest globus es desinfla. També se'ls pot suggerir que inspirin i imaginin l'aire que entra en el seu cos és del seu color preferit, i que expirin expulsant un aire on van totes les seves preocupacions, tristesa, estrès, etc. Una vegada que l'han entès es practica en silenci durant dos minuts.



Relaxació: Es demana als grup que es posin còmodes en la seva màrrega i que adoptin una postura còmoda, i que simplement escoltin, perquè practican una relaxació guiada. Dedicar una estona a trobar aquesta postura on el teu cos es trobarà bé durant l'exercici, a continuació, porta l'atenció a la teva respiració, sents cada inspiració i cada expiració hi ha a qui li ajuda escoltar el so de la seva respiració hi ha a qui l'ajuda sentir com s'infla i es desinfla el seu pit en respirar o simplement porta l'atenció a les teves fosses nasals i sents com entra i surt l'aire per elles en aquest moment només existeix la teva respiració i és útil saber, que el simple fet de posar l'atenció en la teva respiració és relaxant per si només si ho fas el temps suficient.

El monitor/a comença a llegir de forma calmada i lenta el text de sento el meu cos i les persones participants inicien el procés de relaxació, totalment guiats fins al final. En finalitzar les activitats es farà una breu reflexió sobre el que han sentit.

REGULACIÓ EMOCIONAL

SENTO EL MEU COS

Recolza l'esquena a la cadira, separa les cames, posa els peus a terra i les mans sobre les cuixes. Respira lentament, agafa aire pel nas i deixa'l anar lentament per la boca. Sent com entra i surt l'aire de la teva panxa. Respira profundament tres vegades més (pausa llarga). Començaràs a relaxar el teu cap. Sent com es relaxa el front. Els teus ulls i les teves parpelles estan fluixes i relaxades, les galtes, les orelles, la boca i la llengua. Segueix observant la teva respiració tranquil·la. Les espatlles estan relaxades. El braç i la mà dreta es relaxen. Ara el braç i la mà esquerra també es van relaxant. Observa el teu coll, el pit i nota com es relaxen. Sent la panxa relaxada. Continua respirant i sentint com entra i surt l'aire de la panxa. L'esquena i les espatlles reposen a la cadira. Sent la cama dreta ben relaxada. Ara observa també la cama esquerra. Sent com es van relaxant. Observa tot el teu cos relaxat i tranquil. La música t'ajuda a estar bé. T'agrada el que escoltes. Penses que potser és la primera vegada que experimentes aquestes sensacions. Estàs amb tu mateix, estàs amb tu mateixa i t'agrada el que sents: t'estimes i ets important per a tu. Món d'emocions. Ara, en el teu viatge imaginari, veus un grup de persones reunides no gaire lluny. T'apropes i quan gairebé ja has arribat es giren tots i comencen a cantar i a ballar. Són els teus amics i amigues i tota la teva família. La teva família també hi és i s'apropen a tu. T'agafen d'una mà i tot jugant t'enlairen cap amunt. Et sents tan segur que per un moment penses que arribaràs al cel! Us apropem on són la resta de persones i comenceu a ballar i a riure. Tens una sensació molt agradable. Sents que t'estimes tal i com ets i llavors t'envaeix una alegria especial. Estàs molt content o contenta i feliç perquè t'agrades com ets. Ets fantàstic, ets fantàstica! (Pausa) De mica en mica aniràs tornant d'aquest viatge imaginari; aniràs despertant d'aquest viatge sentint-te molt tranquil i satisfet de tu mateix o tu mateixa. Serà com despertar d'una manera bonica. Pots obrir els ulls, estirar el cos, bellugar les mans, els peus, badallar si et ve de gust, fer mandres...

També podeu trobar respiracions guiades en els següents enllaços :



AUTONOMIA EMOCIONAL



AUTONOMIA EMOCIONAL

L'AUTONOMIA EMOCIONAL es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals hi ha l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional. Com microcompetències inclou les següents:

AUTOESTIMA

Significa tenir una imatge positiva de si mateix; estar satisfet de si mateix, i mantenir bones relacions amb si mateix. L'autoestima té una llarga tradició en investigació i en educació.

AUTOMOTIVACIÓ

És la capacitat d'automotivar i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc. Motivació i emoció van de la mà. Automotivar-se és essencial per donar un sentit a la vida.

ANÀLISI CRÍTICA DE NORMES SOCIAL

És la capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mass media, relatius a normes socials i comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica. L'autonomia ha d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.

RESILIÈNCIA

És la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres, orfanat, etc.).

ACTITUD POSITIVA

És la capacitat per decidir que vaig a adoptar una actitud positiva davant la vida. Tot i que sempre sobran els motius perquè l'actitud sigui negativa. Saber que en situacions extremes, l'heroic és adoptar una actitud positiva, encara que costi. Sempre que sigui possible manifestar optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres. Per extensió, l'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.

RESPONSABILITAT

És la capacitat per respondre dels propis actes. És la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions. Davant la decisió de quines actituds (positives o negatives) vaig a adoptar davant la vida, en virtut de l'autonomia i llibertat, decidir amb responsabilitat, sabent que en general el més efectiu és adoptar una actitud positiva.

AUTOEFICÀCIA EMOCIONAL

És la percepció que s'és capaç (eficaç) en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a si mateix amb capacitat per a sentir-se com desitja; per generar les emocions que necessita. L'autoeficàcia emocional significa que s'accepta la pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En cas contrari, l'individu està en condicions de regular i canviar les pròpies emocions per fer-les més efectives en un context determinat. Es viu d'acord amb la pròpia "teoria personal sobre les emocions" quan es demostra autoeficàcia emocional, que està d'acord amb els propis valors morals.

AUTONOMIA EMOCIONAL

22. LA CAIXA MÀGICA (PETITS, MITJANS I JOVES)

Aquesta activitat també es pot fer totes assegudes o estirades al terra amb una música de fons tranquil·la i la dinamitzadora de l'activitat anirà dient; que corri el paper, i hauran de passar el full cap a la seva dreta i així tothom tindrà la oportunitat d'escriure a tothom, fins que et torni el teu propi paper. Els hi encanta! Un pujada d'autoestima.

Adaptació COVID19: En aquest cas els papers poden estar distribuïts pel terra (mantenint la distància de seguretat) amb el nom de l'infant o jove.

23. LA FLOR DE L'AMISTAT (PETITS, MITJANS I JOVES)

Ens agrada sentir coses positives de nosaltres mateixos, ens agrada agradar als companys/es. Que les persones ens valorin positivament ens ajuda a construir una autoestima positiva, però també hem de valorar i apreciar als companys/es; per això, farem la flor de l'amistat.

Repartirem a cada participant un pètal, en el qual hauran de fer un dibuix d'un aspecte positiu de sí mateixos, seria convenient amb els infants més petits que els hi escrivim al costat del dibuix aquells aspectes que els agraden de si mateixos. Recollirem els pètals i entre tots i totes comentarem aquell aspecte positiu que el company/a ha dibuixat sobre si mateix. Després farem preguntes a la resta del grup per veure que destacarien d'aquell company o companya en concret, que és el que més els agrada ... i entre tots i totes farem dibuixos amb la resta de pètals, amb les qualitats positives que la resta de companys i companyes han destacat. Farem un mural per decorar la sala.

AUTONOMIA EMOCIONAL






24. L'AUOTRETRAT (PETITS, MITJANS I JOVES)

Ens relaxarem amb música suau i dolça i farem volar la nostra imaginació.

Ens familiaritzarem i experimentarem una mica amb els materials que utilitzarem: llapis de colors, ceres, pintures, etc.

L'autoretrat el farem a partir d'una silueta retallada en cartró blanc, paper d'embalar, plàstic, etc. que mostri el cap i mig cos o el cos sencer. És important poder comptar amb uns miralls perquè els infants més petits puguin veure i reconèixer les parts del seu rostre. Emprarem diversos materials deixant marge a la creativitat dels infants si ho volen afegir retalls de materials amb la tècnica del collage.

24.A.PRIMERA PART DE L'ACTIVITAT (PER PARELLES).

-  Un membre de la parella s'estira damunt el full de mural i l'altre espera.
-  El que s'ha estirat comença a ubicar-se en l'espai delimitat pel paper de mural, el toca en nota la textura i la temperatura, en percep les dimensions, n'observa amb detall la forma i les rugositats, etc. A continuació va adoptant diferents posicions, com si el paper fos un matalàs de gimnàstica: de panxa enlaire, bocaterros, de costat, amb les cames estirades, amb les cames més encongides, etc.) i va provant diferents postures fins a trobar-ne una en la qual se senti còmode i tranquil.
-  Quan ha adoptat la posició definitiva, es queda quiet i el company comença a dibuixar amb un color tot el seu contorn corporal.
-  Un cop finalitzat el dibuix, l'infant o jove que és a terra s'aixeca i observa com ha quedat dibuixada.
-  Seguidament es repeteix el procés invertint els rols dels membres de la parella.

AUTONOMIA EMOCIONAL

24.B.SEGONA PART DE L'ACTIVITAT (INDIVIDUAL). L'educador/a dicta les instruccions següents:



Ara, individualment, heu d'omplir de forma creativa l'interior de la vostra silueta dibuixada per un company.



Ho heu de fer amb retalls de revistes, dibuixos, pintura, volums..., cadascun com vulgui. Heu de connectar amb les sensacions del vostre cos i amb el moment previ d'exploració del paper i del propi cos (recordeu com us sentíeu, quines sensacions teníeu...).



Hi ha dues condicions que heu de seguir durant el desenvolupament de l'activitat: no podeu ultrapassar el contorn de la pròpia silueta i no podeu deixar cap espai en blanc.

Un cop realitzats els autoretrats, dedicarem una estona a reflexionar i compartir com s'han sentit, on podran mostrar les seves creacions la resta de companys i companyes del grup.

ADAPTACIÓ COVID19: En aquest cas, la silueta de l'infanto jove la farà la monitora utilitzant la mascareta per respectar la distància de seguretat.

25. ENS ESCRIVIM COSES BONIQUES! (PETITS, MITJANS I JOVES)

Cada infant tindrà enganxat un paper a la esquena i un bolígraf/retolador a la mà, l'activitat consisteix en que hem d'anar per tota la sala escrivint en els papers de les esquenes de les companyes coses bones que pensem d'elles. Al acabar, cada infant tindrà un paper ple de coses positives que pensen els seus companys i educadores sobre elles, el que vulgui, ho pot compartir amb els demés.










AUTONOMIA EMOCIONAL

Aquesta activitat també es pot fer totes assegudes o estirades al terra amb una música de fons tranquil·la i la dinamitzadora de l'activitat anirà dient; que corri el paper, i hauran de passar el full cap a la seva dreta i així tothom tindrà la oportunitat d'escriure a tothom, fins que et torni el teu propi paper. Els hi encanta! Un pujada d'autoestima.

ADAPTACIÓ COVID19: En aquest cas els papers poden estar distribuïts pel terra (mantenint la distància de seguretat) amb el nom de l'infant o jove.

26. LA MEVA ESSÈNCIA (MITJANS I JOVES)

Aquesta activitat ens ajudarà a entrenar la consciència i l'autoconeixement de cada membre del grup. Es necessita una estona cada dia per fer-la i compartir-la.

-  Utilitzarem un envàs de vidre de casa (de mermelada o similar) per a cada membre del grup.
-  Enganxem una etiqueta a l'envàs que posi «La meva essència» i, tot seguit, el nom.
-  Retallem i escrivim en paperets de diferents colors els aspectes següents (en els quals els infants o joves hauran d'escriure o dibuixar):
 -  M'agrada de mi...
 -  Soc bo/bona en...
 -  M'ho passo bé quan...
 -  Em sento orgullós/orgullosa quan...
 -  Això em fa especial:
 -  L'important per a mi és...

AUTONOMIA EMOCIONAL



És recomanable no emplenar tots els paperets el mateix dia.



Quan acabem, decidim un dia concret per parlar de «la meva essència».



Quan vulguem compartir la nostra essència, obrim el pot i llegim els papers de dins (tots o uns quants, aquí no hi ha cap norma). D'aquesta manera tot el grup podrà conèixer l'«essència» de cada persona.



FONT:

Sigues tu

27. ANUNCI PUBLICITARI (MITJANS I JOVES)

Elaboreu un llistat dels vostres aspectes positius. Poden ser: coneixements, capacitats, habilitats, competències, habilitats socials, etc. o trets de personalitat. Redacteu, feu un mural, gravació, etc. d'un anunci publicitari per a donar-vos a conèixer en un periòdic, web... perquè us contractin pels vostres valors, virtuts, fortaleses, competències, etc. Un cop el teniu fet, cada persona llegeix/ presenta l'anunci de la persona que està a la seva dreta. Un cop ho hem compartit llencem algunes qüestions per reflexionar:



Ha estat fàcil pensar en aspectes positius de la meva personalitat?



Quines sensacions he tingut mentre sentíeu el vostre anunci?



Com em sento quan escolto parlar bé de mi?

COMPETÈNCIA SOCIAL



COMPETÈNCIA SOCIAL

La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc. Les microcompetències que inclou són les següents.

DOMINAR LES HABILITATS SOCIALS BÀSIQUES

La primera de les habilitats socials és escoltar. Sense ella, difícilment es pugui passar a les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar torn, mantenir una actitud dialogant, etc.

RESPECTE PER LA RESTA

És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones. Això s'aplica en els diferents punts de vista que puguin sorgir en una discussió.

PRACTICAR LA COMUNICACIÓ RECEPTIVA

És la capacitat per atendre els altres tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.

PRACTICAR LA COMUNICACIÓ EXPRESSIVA

És la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que han estat bé compresos.

COMPARTIR EMOCIONS

Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència que l'estructura i naturalesa de les relacions vénen en part definides tant pel grau d'immediatesa emocional, o sinceritat expressiva, com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.

COMPORAMENT PROSOCIAL I COOPERACIÓ

És la capacitat per realitzar accions en favor d'altres persones, sense que ho hagin sol·licitat. Encara que no coincideix amb l'altruisme, té molts elements en comú.

ASSERTIVITAT

Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, alhora que es respecta als altres, amb les seves opinions i drets. Dir "no" clarament i mantenir-lo i acceptar que l'altre et pugui dir "no". Fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un pot veure coaccionat per adoptar comportaments de risc. En certes circumstàncies de pressió, procurar demorar la presa de decisions i l'actuació, fins a sentir adequadament preparat, etc.

PREVENCIÓ I SOLUCIÓ DE CONFLICTES

És la capacitat per identificar, anticipar o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixen els conflictes, afrontar-los de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. La capacitat de negociació i mediació són aspectes importants de cara a una resolució pacífica del problema, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

CAPACITAT PER GESTIONAR SITUACIONS EMOCIONALS

És l'habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva. Això es superposa amb la capacitat per induir o regular les emocions en els altres.

COMPETÈNCIA SOCIAL

28. CAPACITAT PER GESTIONAR SITUACIONS EMOCIONALS (PETITS I MITJANS)

Transformem una caixa de cartró en una caixa dels tresors molt especial, que acollirà les nostres coses més estimades. Cada infant s'emportarà la caixa a casa i l'haurà de portar plena d'objectes simbòlics per a ell/a. Poden ser coses molt diverses per exemple: coses de quan érem petits, coses fetes per nosaltres, coses que ens recorden alguna persona estimada o alguna vivència important,... És important que aquests tresors puguin ser compartits amb la família i pot ser un bon moment per parlar i compartir experiències emocionals en família. L'últim pas d'aquesta activitat consisteix en obrir la caixa i compartir amb els companys/es una part del nostre món

29. EL SOBRE DE LES PARAULES BONIQUES (PETITS, MITJANS I JOVES)

Portem sobres de colors i cada infant o jove en tria un i escriu el seu nom a fora. Repartirem tires de fulls de colors, 2 per cada participant i els hi demanem que escriguin a cada paper una qualitat d'un/a dels seus companys/es, en total han d'escriure a dos companys/es. La consigna és que l'activitat s'anirà repetint periòdicament i que cada cop hauran d'escriure a un company/a diferent per tal que tots acabin tenint el mateix número de qualitats. El primer cop que es fa l'activitat els i les monitores escriuen una qualitat a cadascú ja que així tots comencen a omplir el seu sobre. Els papers que reben els han de guardar en el seu sobre de les qualitats positives. Poden compartir o no amb els altres allò que reben. L'única condició és que quan reben un paperet han de donar les gràcies.

30. LA CAPSA DELS PETONS (PETITS, MITJANS I JOVES)

Cada participant es pinta els llavis i estampa un petó en un tros de cartolina, en el que també posarà el seu nom. Amb tots els petons del grup omplirem aquesta capsa. Cada cop que un membre del grup es trobi malament o estigui trist i vulgui petons, podrà obrir la capsa i rebre tots els petons del grup.

Els infants o joves també podran regalar petons a les seves companyes, quan percebin que els necessitin o quan els hi vingui de gust fer-ho.

COMPETÈNCIA SOCIAL

31. REGALEM SOMRIURES (PETITS I MITJANS)

Repartim un cercle dibuixat en un paper a on dibuixarem un somriure, i en el cas dels més grans poden escriure unes paraules pels seus companys/es. Poc després, comencem a pensar a qui ens ve de gust regalar-li un somriure o a qui creiem que, en aquest moment, li és necessari o el pot necessitar. El somriure és pot regalar a una persona del grup o d'un altre grup de l'esplai. Farem una petita valoració sobre com ens hem sentit enviant i rebent somriures. La intenció d'aquest joc és influir positivament en els altres.




32. BINGO EMOCIONAL (PETITS, MITJANS I JOVES)

El bingo és un joc molt popular que resulta divertit per als participants. En aquest cas els jugadors no han d'identificar números en els cartons sinó emocions.

El joc permet discutir els sentiments i comprendre les emocions pròpies i les dels altres i ensenya als infants i joves a desenvolupar l'empatia, comprenent i compartint les emocions dels altres.

Cada infant o jove tindrà una quadricula de bingo en blanc, on haurà de recollir emocions: que ha viscut durant la situació de pandèmia, que li representen o que ha tingut durant un dia en concret de l'activitat. Les col·loca en cadascun dels quadrats del bingo amb un dibuix o paraula que presenti a l'emoció.

El monitors/a tindrà un sac/caixa amb un munt d'emocions. Us proposem que una persona sigui l'encarregada de treure cada fitxa de la caixa/sac. Quan traiem la targeta amb l'emoció, l'hem de mostrar a la resta del grup:

-  Quina emoció és aquesta?
-  Com l'expressem?
-  Quan ens sentim així?

COMPETÈNCIA SOCIAL

Després d'això, podem procedir a tapar l'emoció "tristesa" si està en el nostre cartó. Durant el joc podem cantar línia quan fem una línia completa del nostre cartó o cantar bingo quan l'haguem completat. Quan això ocorri revisem el cartó i aprofitem per a anar repassant les emocions i teatralitzar-les per a continuar treballant la seva expressió.

És important que durant la dinàmica deixem que la conversa flueixi una mica. Si algú explica una anècdota relacionada amb la tristesa, podem deixar que la resta del grup faci algun comentari (sempre des d'un punt de vista empàtic i de suport).

Quan finalitzem el joc, podem conversar sobre les emocions que hem conegut i demanar-les que ens indiquin què ha estat el que més els ha agradat del bingo:



Has descobert una cosa nova d'alguna companya?



Quin tipus d'emocions hi havia en el bingo?



Com hauria estat el desenvolupament i resultat del joc buscant emocions negatives en la resta de companyes.






33. PASSADÍS DE LES EMOCIONS (MITJANS I JOVES)

Aquesta dinàmica ens servirà per prendre consciència i comprendre l'impacte que la pròpia expressió emocional i el propi comportament té en altres persones.

Demanem que tres o quatre voluntàries dins del grup i els hi demanem que surtin de la sala o s'apartin del gran grup, explicant-les que quan entrin o s'incorporin al grup, d'un en un, es trobaran a la resta de companyes fent un passadís pel qual hauran de desfil·lar mentre aquestes companyes mostren, gesticulen, interpreten una mateixa emoció que serà triada per el o la monitora. Les voluntàries hauran de descobrir quina és l'emoció amb la qual han estat rebudes per aquest "passadís" de companyes. Les voluntàries abandonen l'espai. La monitora en aquest moment li torna a explicar a la resta del grup el que han de fer.

COMPETÈNCIA SOCIAL

Se situaran els uns enfront de les altres fent un passadís i s'anirà cridant d'un en un als voluntaris. Quan el primer dels participants voluntaris entre a la sala o s'incorpora al gran grup, totes han de mostrar cap a aquesta l'emoció que la monitora els ha dit.. Han de fer-ho amb interès, ja que d'això dependrà que la companya endevini quina és l'emoció amb la qual ha estat rebuda. Així aniran passant pel passadís cadascuna de les voluntàries que aniran rebent diferents emocions (Ignorància, por, adoració, etc...) Finalitzada la dinàmica es formulen preguntes del següent tipus:

-  Com us heu sentit les persones voluntàries en rebre cadascuna de les emocions?
-  Com us heu sentit el grup quan interpretàveu cadascuna de les emocions?
-  Quines emocions costa més rebre, les positives o les negatives? Quales costa més interpretar?
-  Heu sentit alguna una cosa semblant alguna vegada?
-  Si no ens ha agradat sentir-ho aquí com penseu que es senten les persones que reben emocions negatives en el seu dia a dia?

34. LA CAIXA DE LA MEVA VIDA (PETITS)

Presentem la caixa que servirà com a fil conductor de tota l'activitat. Ha de ser un moment màgic que de ben segur marcarà l'acceptació de l'activitat per part dels infants.

Què tal una sala fosca un únic focus enfocant la caixa màgica. Aquesta conté un full d'instruccions amb el funcionament de la dinàmica.

COMPETÈNCIA SOCIAL

La dinàmica és senzilla. Cada infant s'endurà la caixa a casa durant una setmana. El dissabte la portarà amb records i elements importants de la seva vida i la de la seva família. Si és possible també vindrà la família i conjuntament presentaran tots els elements que omplen la caixa de vida. En acabar els companys poden fer preguntes. En acabar l'explicació farem una foto a la família que ha presentat. En una postal que tindrem preparada totes les companys escriuran/ dibuixaran que han sentit o quins aspectes destaquen de la presentació.

Totes les fotos i postals s'aniran penjant a un mural a l'entrada de l'esplai on podrem apreciar les diferents famílies de la nostra entitat.

35. LES MEVES QUALITATS (MITJANS I JOVES)

Juguem al mercat de les capacitats, cada persona ha de vendre una qualitat positiva que tingui i explicar perquè la ven, un cop tenim recollides les qualitats de tot el grup en un mural, hem de comprar aquella qualitat que creiem que ens manca i explicar el perquè. Un cop tenim totes les qualitats, es proposa als infants o joves seleccioni les qualitats que ella cregui que té, després, doblegant el full per tal que no es vegi, demanar a una companya que seleccioni els atributs que percebi sobre ell, i finalment portar el full a casa perquè la tercera llista l'omplin la família. Un cop la tenim completa, reflexionem plegades:



Què m'ha sorprès del que m'han dit? Per què?



Quines qualitats es repeteixen més?



Hi ha algunes qualitats que m'han posat i no crec que jo tingui?

A continuació es reparteixen dos fulls de paper, un de mida DIN-A4 de colors i un de més petit. En el full petit s'escriuen les qualitats que més s'han repetit en els 3 llistats i es recullen en una caixa.

COMPETÈNCIA SOCIAL

En el full gran es fa un composició enganxant la fotografia d'un mateix i escrivint les qualitats que han escrit abans, posar-ne de noves i afegint-hi les coses que sé fe bé, recordant el que havíem dit en les primeres sessions i també preguntant-ho als companys.

Aquest full se l'enduran a casa amb la consigna que l'han de penjar en un lloc visible de la seva habitació per anar-se creient que són una persona molt especial i valuosa

36. SEGUEIX EL FIL DE L'EMPATIA (PETITS, MITJANS I JOVES)

Assegudes en rotllana, els infants o joves s'aniran passant un cabdell de fil de manera que qui el tingui, explicarà el moment més feliç de la seva vida i el més trist.

Després que tots hagin participat, s'observarà la composició que ha quedat del fil i s'obrirà el torn de paraula perquè expressin si han sentit empatia per algú després d'escoltar-lo.

HABILITATS PER A LA VIDA I EL BENESTAR



HABILITATS PER A LA VIDA I EL BENESTAR

Les competències per a la vida i el benestar són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar. Com microcompetències s'inclouen les següents.

FIXAR OBJECTIUS ADAPTATIUS

És la capacitat per fixar objectius positius i realistes. Alguns a curt termini (per a un dia, setmana, mes); altres a llarg termini (un any, diversos anys).

PRESA DE DECISIONS

Desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions sense dilació en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure, que s'esdevenen en la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.

BUSCAR AJUDA I RECURSOS

És la capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.

Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa .
- La qual cosa implica reconeixement dels propis drets i deures; desenvolupament d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics; respecte pels valors multiculturals i la diversitat, etc. Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però s'obre a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global). Les competències emocionals són essencials en l'educació per la ciutadania (Bisquerra, 2008).

BENESTAR EMOCIONAL

És la capacitat per gaudir de forma conscient de benestar (emocional, subjectiu, personal, psicològic) i procurar transmetre-ho a les persones amb qui s'interactua. Adoptar una actitud favorable al benestar. Acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar, ja que amb això es pot contribuir activament al benestar de la comunitat en la qual un viu (família, amics, societat).

FLUIR

Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

37. LA RECEPTE DE LA FELICITAT (PETITS, MITJANS I JOVES)

Proposem als infants cuinar plegats la recepta de la felicitat. Tindrem una gran olla a la sala i prèviament l'equip educatiu haurà preparat simbòlicament alguns ingredients necessaris per fer aquesta recepta. Comencem fent una pluja d'idees sobre que és ser feliços, que és la felicitat, que els fa sentir bé... Després, entre tots i totes escollim els ingredients de la recepta. Aquests estaran representats de forma simbòlica; l'amor pot ser un cor de "llaminadura", la tendresa pot ser una ploma.... i els posarem a l'olla.

Però per acabar de cuinar la recepta li manca un últim ingredient: un moment de felicitat de cadascun dels infants. Per tant, cada infant haurà de dibuixar en un plat el seu moment de felicitat, o les imatges que el fan feliç, tenint en compte els ingredients que hem parlat abans (moments tendres, moments màgics...). Un cop fet el dibuix el compartirem amb la resta de companys i companyes per tal de cuinar plegats la recepta de la felicitat en una gran olla.

És important que l'equip portem el ritme per tal de que sigui una posada en comú àgil i dinàmica. És important també que es vagi recollint allò més significatiu que els nens i nenes expressen.

Per acabar, es pot realitzar un mural amb el recull dels plats cuinats, ballar la dansa de la felicitat i convidar a les famílies que vinguin a tastar la nostra recepta de la felicitat.

DANSA DE LA FELICITAT

"Si estàs trist i et manca l'alegria,
vinga, fes fora la malenconia,
vine amb mi, t'ensenyaré
la cançó de la felicitat
Bat les aletes, mou les antenes,
dóna'm les dues potetes,
vola per aquí i vola per allà
la cançó de la felicitat"

38. UN PASSEIG PEL BOSC (MITJANS I JOVES)

Cada infant tindrà el seu arbre, amb les arrels, branques, fulles i fruits. En les arrels escriuran les qualitats positives que cada un creu que té, en les branques, les coses positives que fan i en els fruits, els èxits o triomfs.







Es posa música clàssica de fons per a ajudar-los a concentrar-se i relaxar-se. A continuació, formarem grups de 4 persones, i cada un posarà en el centre del grup el seu dibuix, i parlarà de l'arbre en primera persona, com si fos l'arbre.

Després els infants es col·locaran l'arbre en l'esquena, perquè la resta de companyes puguin veure'l, i faran un passeig "pel bosc". Cada vegada que es trobin un arbre llegiran en veu alta el que hi ha escrit en el dibuix, dient "Tu ets..."

Per exemple: "Maria ets ...i tens..."

Tindran 5 minuts per a fer un passeig "pel bosc". A continuació, es fa la posada en comú, en el transcurs de la qual, cada participant pot afegir "arrels" i "fruits" que els altres li reconeixen i indiquen.

Els monitors/es poden llançar les següents preguntes per a comentar l'activitat:

-  Us ha agradat el joc d'interacció?
-  Com us heu sentit durant el passeig pel bosc?
-  Com heu reaccionat quan els vostres company han dit les vostres qualitats en veu alta?
-  Quin arbre, a més del vostre, us ha agradat?
-  Quin company ha dibuixat un arbre semblant al vostre?
-  Com us heu sentit després d'aquesta activitat?






39. ELS MEUS TALISMANS SECRETS (MITJANS I JOVES)

Es comença la sessió explicant el conte Tiretes pel cor del llibre superherois en embolics. En aquest conte un nen està trist i la seva tieta li porta de regal del seu viatge a la Xina una capsa amb tiretes pel cor: manyagueries, abraçades, petons, etc. Després d'explicar el conte el comentem.

S'enllaça el conte amb l'activitat talismans secrets del llibre Activitats per el desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens:

Parlarem sobre el que fet que tots vivim experiències agradables i desagradables. Davant de les desagradables tenim sensació de malestar i per aquesta raó podem tenir uns talismans secrets que ens ajudin a sentir-nos millor. Els talismans secrets poden ser: un pensament, una cançó, una imatge, una música, un gest, ... que només coneguin elles i que et portin a un record d'un moment de benestar en la teva vida. Una emoció negativa es transforma en positiva quan experimentes una sensació agradable.

Han de trobar els seus talismans secrets. Per fer-ho se'ls dóna un paper per anotar els seus talismans secrets. Se'ls hi proposen diferents opcions que han d'anar omplint. Abans d'omplir el full han de tancar els ulls , posar-se la mà al cor per buscar a dintre tot allò que els demanem i quan ho hagin trobat ho escriuen.

-  Una activitat en què s'ho haguessin passat molt bé.
-  Alguna activitat que els agradés molt.
-  La seva cançó preferida.
-  Un paisatge on sentissin pau.
-  Una vegada en que s'haguessin sentit molt estimats.

HABILITATS PER A LA VIDA I EL BENESTAR

Després els hi diem:



Buscar en el record: situacions en què s'hagin divertit molt, s'imaginin fent l'activitat que més els agradi, recordar un moment en què es van sentir molt estimats, o pensar en un paisatge que els agradi molt, o la seva cançó preferida, ...

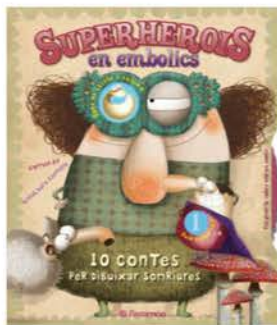


Escollir un dels moments



Concentrar-se en un d'ells cada cop que ho estiguis passant malament. Cal reforçar la idea que el talismà és personal i no es comparteix. Al final i com a símbol se'ls regala una tireta amb un cor dibuixat.

Cal reforçar la idea que el talismà és personal i no es comparteix. Al final i com a símbol se'ls regala una tireta amb un cor dibuixat.



FONT:

GROP, i Zurita, A. (2012). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Badalona: Parramón.

Gil C., Cantone A.L.(2012) *Superherois en embolics. 10 contes per dibuixar somriures*. Xina:Parramón.

40. VISUALITZACIÓ CREATIVA (SOCIOGRAMA) (MITJANS I JOVES)

L'equip educatiu anirà dient algunes consignes:

Tancar els ulls i pensar/ imaginar un lloc ideal, per gaudir, per passar-ho bé, un lloc on ens sentim feliços, ... pensar en quins colors té, quines olors fa, quin tacte, ... Teniu la sort de que anirem tots de viatge a aquest lloc i podeu triar a tres companyes del vostre grup a qui us enduríeu. Penseu en tres companyes que es cuiden molt, que us fan sentir alegria, felicitat, benestar, quan els tingueu pensats obriu els ulls.

Davant seu tindran un full en blanc en una banda han d'escriure el nom del lloc on anirien i a l'altra banda els noms de les 3 companyes que s'endurien en primer lloc. Aquesta enquesta permet veure qui provoca benestar, quins nens són més escollits i els que no són gaire gens escollits, els líders en positiu o en negatiu però que de totes maneres tenen influència en els nens/es que els han triat i que influeixen en positiu o en negatiu.

Se'ls hi demana qui vol explicar el seu lloc ideal. I si volen quins són les tres companyes que es portarien si algú digués a aquest no me l'emportaria, llavors si no ho regula algun membre del grup l'educadora li dirà que si anem de viatge anem totes.

La llista es pot fer pública depenent del grup si aquest està preparat per sentir-lo o no. A qui li ve de gust ho explica. El llistat quedarà penjat a la sala: elles només veuran el nom del lloc on els agradaria anar i els convidats al darrera. Si algú té por perquè li puguin mirar penjar-lo en un lloc que no incomodi per exemple ben alt.



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies
Direcció General de Joventut



Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai