

FITXA D'ACTIVITAT

Títol de l'activitat

El diari de les emocions

Objectius de l'activitat

- Reconèixer les emocions que sento
- Saber identificar on sento les emocions
- Entendre com repercuteix en els altres les meves emocions
- Saber quines estratègies aplicar per frenar les reaccions a les emocions

Realització temporal

Edat	4t - 5è de primària	Participants	15-20 infants
Espai	Exterior/ interior	Durada	20 minuts

Recursos necessari

Material fungible	- Els diaris emocionals (Annex 1), un per a cada infant. - Bolis i colors.
Materials a preparar	- Imprimir diaris.
Material logístic	

Desenvolupament de l'activitat

PART 1: Preparació per fer el diari emocional

Mímica: s'explicarà que hi ha 5 nivells d'emocions. S'escolliran 3 voluntaris i els direm a l'orella una de les emocions bàsiques. La resta d'infants actuaran com a públic i hauran d'intentar endevinar les emocions. El moni donarà el tret de sortida i dirà un número. Els infants voluntaris hauran de representar aquella emoció en aquell nivell (p. ex. alegria, nivell 1: somriure, obrir els ulls...; nivell 5: saltar, cridar, mostrar felicitat...). Cada infant haurà de graduar l'emoció per tal d'adequar-se al nivell que li correspongui. La intenció és veure

diferents maneres d'expressar una mateixa emoció, veure com és d'important el llenguatge no verbal en elles i aprendre que cada emoció la podem sentir i expressar amb molts graus.

Reconec les meves emocions: en un full de paper, els participants trobaran 5 figures humanes corresponents a les 5 emocions primàries (por, tristesa, ira, felicitat i fàstic). A continuació els infants escriuran sota cada figura almenys 3 situacions que els facin sentir l'emoció corresponent (p. ex. "em sento trist quan perdo jugant", "em sento trist quan em faig mal" i "em sento trist quan els meus amics s'enfaden amb mi"). Seguidament, els infants hauran de pintar les figures. Per fer-ho utilitzaran 3 colors que indicaran la intensitat amb què senten les emocions (p. ex. blau - poc intens, groc - intensitat normal i vermell - molt intens) i hauran de pintar les parts del cos on senten més les emocions (p. ex. en la ira pintaran en vermell els braços, però en blau la panxa; en l'alegria pintaran vermella la cara, etc.). L'objectiu de l'activitat és que els infants identifiquin les seves emocions, què els fa sentir-les i com els afecten.

Caixa d'eines: aquí hi ha unes quantes propostes per fer quan se sentin aquestes emocions.

Quan sento ira, coses que puc fer:

- Apartar-me del grup i respirar fondo.
- Pensar per què sento aquesta ira i quin n'és l'origen.
- Poder escriure, ratllar, trencar un full.

Quan sento tristesa, coses que puc fer:

- Saber d'on ve aquesta tristesa i acceptar-la com a vàlida.
- Si volem deixar de sentir tristesa, podem fer activitats que ens agradin com estar amb els amics, dibuixar, escriure o ballar.

Quan sento por, coses que puc fer:

- Detectar d'on ve la por i veure si puc fer quelcom al respecte.
- Saber si la por que sento és imaginària o és quelcom real que em pot passar.

La idea és que aquí els infants es posin a parlar de les eines que ells utilitzen quan senten les diferents emocions. Recomanem tenir preparats fulls i bolis per poder apuntar-ho tot i guardar-ho a la caixa d'eines de les emocions perquè hi puguin accedir quan vulguin.

PART 2

L'objectiu principal és poder reconèixer les emocions. La idea és fer-ho en grup, durant 20 minuts cada membre del grup la fa el seu diari emocional i després es posen en comú, o no. Cada membre del grup omple la graella segons l'emoció que ha sentit aquell dia i escriu les seves reflexions.

Annex 1

PDF titulat "Diari de les emocions".