

COM ESTÀS?

LABORATORI DE LECTURA - CICLE INICIAL



Comprendre, modular i transformar les emocions és imprescindible. Saber molt o tenir un bon nivell cultural només té sentit si ens serveix per a sentir-nos bé amb nosaltres mateixos, perquè els altres se sentin bé amb nosaltres i per a deixar una petjada positiva a cada pas.

NEUS BALLESTEROS

Aprendre a controlar les emocions – identificar-les i expressar-les- per anar creant experiències vitals satisfactòries en consonància amb el que se sent i el que es pensa, és una feina de tota la vida que es veurà beneficiada si apostem per una alfabetització i una educació emocional des de la infància.

MANEL GÜELL





ON ES REALITZA?

A la biblioteca de l'escola
i també a l'aula ordinària.



A QUI VA DIRIGIT?

A l'alumnat del Cicle
Inicial de Primària.

QUANTES PERSONES CALEN?

Una sola persona creiem que és
suficient.

QUANTES SESSIONS HI HA?

Hi ha programades 3
sessions de 45-50 minuts i 3
sessions optatives i/o
complementàries.





OBJECTIUS

1

Començar a entendre i expressar oralment sentiments i emocions.

2

Proporcionar exemples de situacions que ens ajudin a entendre quin sentiment estem treballant.

3

Expressar emocions a través del cos (expressió corporal).

4

Animar els infants a explicar vivències de quan han experimentat alguna emoció, tant agradables com desagradables.

5

Donar estratègies per entendre què ens passa quan ens enfadem i per poder tornar a la calma.



SESSIÓ 1 COM ET SENTS?



- A la biblioteca de l'escola es prepararà un ambient on hi trobarem el llibre *COM ESTÀS?*. La seva lectura ens servirà com a benvinguda per presentar el laboratori.





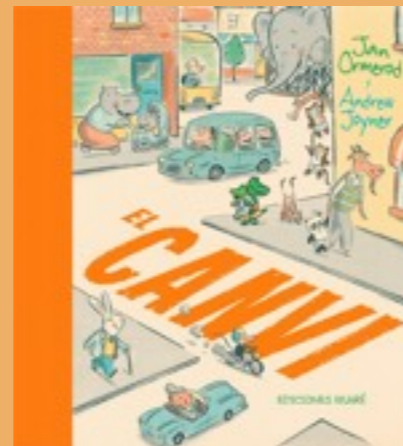
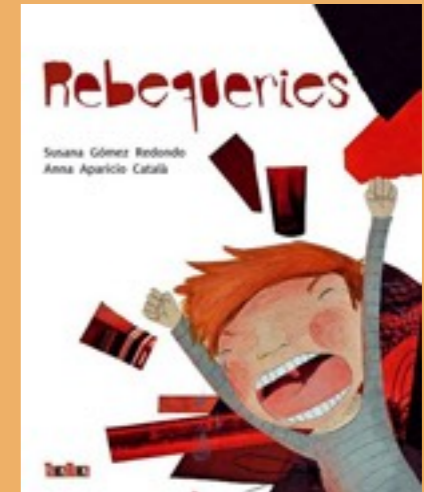
- Un cop llegit el conte, presentem làmines del conte del MONSTRE DE COLORS que representen diferents emocions i sentiments que han aparegut en la història llegida. Les distribuïm pel terra. Demanem si sabem quina emoció representa cada imatge.
- Donem a cada alumne/a una targeta amb el seu nom escrit (o els demanem que l'escriguin ells mateixos) i van posant els noms damunt del sentiment que tenen en aquell moment cadascú.
- Un cop fet això, parlem de com ens sentim i per què.
- Utilitzem un dau que té emocions dibuixades a les seves cares per representar els sentiments amb el cos.
- Els fem adonar de l'energia que es genera quan apareix el sentiment de la RÀBIA i els expliquem que ens centrarem en aquest sentiment a la següent sessió.



SESSIÓ 2 LA RÀBIA



- Recordem el que vam treballar durant la sessió anterior i ens centrem en l'emoció de la ràbia.
- Presentem una sèrie de llibres que parlen d'aquesta emoció. Els llegim.
 - la mestra pot fer una lectura en veu alta d'algun dels llibres.
 - els alumnes poden mira-los repartits en petits grups.
 - podem preguntar si algú en coneix algun i el poden explicar als companys i companyes.
 - podem passar les imatges per veure si, sense explicar-lo poden endevinar què hi passa.
 - (...)
- Un cop mirats o llegits els contes, parlem sobre situacions on han sentit ràbia, com s'han sentit, com han notat que estaven enfadats, com reaccionen quan estan així, ...



SESSIÓ 3 EL RACÓ DE LA PAU



- Recordem el que vam treballar durant la sessió anterior sobre la ràbia com a emoció que costa de controlar.
- Presentem una sèrie de llibres que ens expliquen maneres com calmar-nos en moments que ens notem enfadats.
 - la mestra pot fer una lectura en veu alta d'algun dels llibres.
 - els alumnes poden mira-los repartits en petits grups.
 - podem preguntar si algú en coneix algun i el poden explicar als companys i companyes.
 - podem passar les imatges per veure si, sense explicar-lo poden endevinar què hi passa.
 - (...)





- Convidem als alumnes a visitar el RACÓ DE LA PAU que prèviament hem adequat en un espai de la biblioteca. N'observem els elements que hi ha una catifa amb un bol tibetà, espelmes, música relaxant, un pot amb purpurina, ...
- Utilitzem aquest espai per fer una mica de relaxació guiada amb els alumnes perquè aprenguin a calmar-se en moments difícils.
- A partir dels llibres sobre ioga que hem estat mirant, podem fer-ne alguna postura entre tots.
- com a COMIAT, fem una reflexió conjunta sobre les nostres emocions per arribar a concloure que la ràbia n'és una més, que és normal que la sentim però que també és imprescindible poder reconèixer-la, gestionar-la i tenir estratègies per poder-la controlar.





ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES





OBJECTIUS

1

Complementar l'activitat feta a la biblioteca de l'escola.

2

Continuar parlant de la ràbia com a sentiment.

3

Organitzar un RACÓ DE LA PAU dins de l'aula.

4

Aconseguir, de mica en mica, que els alumnes reconeixin el seu propi nerviosisme i malestar, li sàpiguen posar paraules i trobin la manera de calmar-se.





SESSIÓ 1 LA RÀBIA I LA CALMA

- Recordem les sessions sobre les emocions treballades a la biblioteca sobre la ràbia.
 - Parlem de quines situacions ens provoquen ràbia, com sabem que estem enfadats o nerviosos, què notem, què fem en aquests casos, què ens va bé per tornar a la calma, ...
 - Proposem crear entre tots un RACÓ DE LA PAU dins l'aula per usar en situacions en les que no estem bé i necessitem estar sols una estona per poder recuperar-nos.
 - Parlem d'aquest racó: on el podem posar?, quin espai de l'aula és el millor per tranquilitzar-nos?, què hauria de tenir el racó?, Què ens aniria bé per poder-nos tranquilitzar?, ...
- Per respondre aquestes preguntes es pot fer a través d'una xerrada en gran grup on la mestra va escrivint el que diuen els alumnes en forma de llista o també es pot dividir els alumnes en grupets i que vagin apuntant ells mateixos les seves idees. Al final es posa en comú el que s'ha dit en els diferents grups.





SESSIÓ 2 EL RACÓ DE LA PAU



- Presentem EL RACÓ DE LA PAU amb aquelles propostes i objectes que ens havien comentat els alumnes en la sessió anterior que eren adequats per calmar-nos.

- Acordem entre tots les normes d'ús d'aquest espai:

- quantes persones hi poden anar a la vegada?
- com hi hem d'estar? en silenci?
- quanta estona hi podem estar? la que vulguem? posem un rellotge que marqui el temps?
- en quins moments hi podem anar? quan vulguem independentment de l'activitat que es faci a la classe en aquell moment?, en moments de rotllana? de feina individual?
- (...)

- Si ho creiem necessari, podem realitzar uns cartells amb les normes d'ús d'aquest espai nou.



SESSIÓ 3 PARAULES DOLCES



- Presentem el conte "Les paraules dolces" de Carl Norac i Claude K. Dubois.

El podem llegir o visualitzar-lo i escoltar-lo a través del següent enllaç:

<https://www.youtube.com/watch?v=we7Qu3weqyc>

- Un cop explicat, parlem de la necessitat d'expressar el que sentim, de compartir el que pensem. Ens agrada explicar-ho? Com ens sentim quan volem dir alguna cosa i no ens escolten? Ens agrada dir /rebre paraules boniques i dolces? Quines paraules dolces ens diuen a casa? Com ens sentim quan ens les diuen? Ens poden ajudar a sentir-nos millor?

- Proposem de fer una capsula o un pot amb paraules o frases boniques i deixar-lo al racó de la pau (de la biblioteca, de l'aula o a ambdós). Quan hi anem podem agafar aquesta capsula/pot, obrir-la i llegir les paraules dolces que hi ha.

- Aquells que ho vulguin, també poden escriure paraules dolces per als seus pares, germans, ... o dir-les a cau d'orella als amics i amigues.



BIBLIOGRAFIA

- Browne, Anthony; “Com estàs?”.KalandraKa, Barcelona
- Llenas Serra, Anna; “El monstre de colors”; EDITORIAL FLAMBOYANT S.L.; Barcelona
- Carrier, Isabelle, “Una mica de mal humor”, Ed. Joventut, Barcelona
- Gómez Redondo, Susana i Aparicio Català, Anna, “Rebequeries”. Ed. Takatuka. Barcelona
- Oram, Hiawyn i Kitamura, Satoshi, “En Ferran enfadat”. Ed. Ekaré. Barcelona
- D’Allancé, Mireille. “Quina rebequeria!”. Ed. Corimbo. Barcelona
- Walter Reiner, Traudl , “Com sentir-se felí fent ioga” . Ed. Elfos. Barcelona
- Oldland, Nicholas, “L’ós que abraçava als arbres”. Ed. Símol.
- Baptiste, Baron, “El papa de plastilina, ioga per pares i fills”. Ed. La Magrana, Barcelona.
- Aertssen, Kritien, “la reina dels petons”. Ed. Corimbo, Barcelona
- Browne, Anthony, “Bernat l’amoïnat”. Ed. Fondo de cultura económic. México
- Tarango, “Compta amb mi” Ed. Nanit.
- Ormerod, Jan i Joyner, Andrew, “El canvi”. Ed. Ekaré, Barcelona
- Norac, Carl i Dubois, Claude K., “Les paraules dolces”. Ed. Corimbo. Barcelona





REALITZACIÓ:

Roser Lozano

Raquel Porcel

Isabel Rosa

Carla Salillas

