



La recepta de la felicitat

Presentació

Volem recuperar el treball de les emocions degut a la importància que tenen en la nostra vida, ja que les persones contínuament pensem, sentim i actuem. Els infants, igual que les persones adultes, tenen multitud de sensacions, emocions i sentiments. Per prendre consciència de les emocions que experimentem és important saber donar-los un nom: què sento? por, alegria, tristesa...

Ser més conscient emocionalment no tan sols significa identificar, reconèixer i expressar les nostres emocions; sinó prendre consciència que la resta de persones, també, senten i expressen les seves emocions i sentiments.

Proposem dues activitats. La primera, "El bagul de les emocions" on recuperem activitats d'educació emocional de la proposta educativa anterior "Mirall", amb la intenció de treballar el reconeixement de les pròpies emocions per millorar l'autoconeixement i l'autoregulació. La segona, "la recepta de la felicitat", una activitat perquè els infants expliquin què és per a ells la felicitat i recordin moments feliços o coses que els fan sentir feliços, en la seva vida quotidiana.

Objectius educatius

- Afavorir la capacitat de comprendre les pròpies emocions.
- Reflexionar sobre les pròpies vivències personals i el concepte de felicitat.
- Potenciar actituds de respecte, tolerància i empatia.

Motivació

Vinculació amb el Centre d'Interès

Acabem de conèixer l'Osvald i ens explica que ha vingut a la terra amb set animalons amics seus de Terrastranya. El motiu del seu viatge és conèixer món, aprendre i compartir experiències amb els humans. Ens relata com és la seva illa, i treu de la seva bossa de mà el conte amb els dibuixos dels set animalons, els quals, resulten ser ben curiosos. Ens presenta la primera: la Gronxadrila, una mena de cocodrill a qui li encanta que els infants juguin a gronxar-se damunt dels seu llocs. És una ploramiques, li costa poc enfadar-se per qualsevol fotesa. Especialment, s'empipa quan no es pot fer sempre allò que ella vol; però acaba adonant-se que és millor riure i jugar amb els companys i companyes.

Aquestes rabietes de la Gronxadrila preocupen a tothom. L'Osvald ens proposa ajudar-la a controlar les seves emocions, ja que sap que nosaltres en sabem perquè ho vam treballar amb la Fada Menta.

Farem els jocs del bagul de les emocions i cuinarem la nostra recepta de la felicitat.



Les petjades

Quan acabem el mural de la nostra recepta de la felicitat, ens trobarem petjades al voltant d'aquest, això ens fa sospitar que la Gronxadrila ha estat per allà. Ens trobarem, també, un últim plat per afegir al nostre mural de la recepta, és de la cocodrila, que també ha après a valorar allò que la fa feliç i en deixa una nota on ens explica que deixarà d'empipar-se per coses que no són necessàries i que quan tingui alguna rabieta, farà alguns dels jocs dels bagul de les emocions per tranquil·litzar-se i controlar-les.

Activitats

El bagul de les emocions

Recull d'activitats d'educació emocional per treballar amb els nens i nenes el reconeixement d'expressions i sentiments, la comunicació, l'empatia, el respecte,... Són propostes de curta durada que podreu anar treballant al llarg del curs i a través de les quals, els infants aprendran a conèixer-se millor a si mateixos i als seus companys i companyes, tot creant vincles i acceptant les diferències.

- **La vareta màgica.** Tindrem una vareta i cada cop que ens toqui 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 de sentiments (que podem elaborar prèviament amb els nens i

nenes). Cada cop que el llencem haurem de representar el sentiment i identificar un moment en el que ens haguem sentit així.

- **El rellotge dels sentiments.** Fem fotografies als nens i nenes tot expressant diferents sentiments (por, sorpresa, alegria, tristesa i ràbia) i construïm el nostre rellotge de sentiments. 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,...*)

- **La capsa dels petons.** Cada nen/a 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.

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

- **El dòmino dels sentiments.** Es tracta de crear unes fitxes de dòmino que canviïn els números o dibuixos per diferents situacions a les quals els nens/es hauran d'assignar un sentiment. Per exemple:

- Un company de classe ha fet alguna cosa malament i te n'han donat la culpa.
- Una companya de l'esplai duu les bambes que volies, però que no et van comprar.
- Aquest cap de setmana et duran a veure una pel·lícula que et fa molta il·lusió.

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

- **Acarona'm! El racó dels massatges.** 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!

- **Titelles.** Construïm unes titelles que representin diferents sentiments: l'alegria, la tristesa, l'enuig, la sorpresa, la por... i que ens serviran per a què els infants i els monitors i monitores creïn històries, representin contes, etc.

Altres propostes de jocs emocionals

- **La caixa màgica.** Tindrem una caixa màgica. Farem passar un per un tots els infants per la caixa màgica, una caixa on veuran la persona més important del món, en obrir-la descobriren un mirall. Per tant es veuran a si mateixos, sense dir res als seus companys i companyes hauran de dibuixar el que han vist i així treballarem el propi autoconcepte.

Finalment, cada infant explicarà a la resta de nens i nenes el seu autoretrat i la resta podran afegir aspectes positius potenciant així l'autoestima de cada infant.

- **La flor de l'amistat.** 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 nen/a un pètal, en el qual hauran de fer un dibuix d'un aspecte positiu d'ells/es 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 ells/es d'aquell company/a 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.

- **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.

- **La caixa dels tresors.** Transformem una caixa de cartó en una caixa dels tresors molt especial, que acollirà les nostres coses més estimades. Cada nen/a 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 emocional.

- **Regalem somriures.** 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.

- **Exercicis de relaxació.** 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 la sala, adequar els espais, utilitzar plomes o pilotes per fer massatges,...

- **Mandales.** 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, els homes han creat mandalas: plans de ciutats, decoració de vestits i rosetons de catedrals... Nombrosos exemples de mandalas 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 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 "reconstruïtge" 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 reharmonització, que mai ha de ser obligatòria.

La recepta de la felicitat

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 per ells/es 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 "gominola", 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”**

Valoració

Per finalitzar l'activitat fem la valoració diària, eina que ens serveix per valorar com ha anat el dia, com ens hem sentit, que hem après... Seurem en rotllana i els infants seran els protagonistes. Haurem d'escoltar i respectar les opinions de tots els companys i companyes. Per valorar podem utilitzar els elements de l'assemblea de Terrastranya, com per exemple el llenguatge o el pal de pluja.

Ens fixarem tant en els aprenentatges que hem fet, com en el desenvolupament de les sessions. És a dir, valorarem si som capaços d'expressar els nostres sentiments i si som capaços de mostrar estima a les altres persones; però no deixarem de valorar si el nostre comportament durant el desenvolupament de l'activitat ha estat correcte i si ens hem sentit a gust.

Posar atenció als aspectes següents

- Recupereu les activitats de la proposta anterior, com que ja les coneixeran del curs passat podeu introduir a poc a poc les altres propostes que hi ha. Recordeu repetir-les de tant en tant. Es tracta d'activitats de curta durada (es poden realitzar en 10-15 minuts un cop disposem dels materials) que podeu utilitzar en moments de trobada de grup, temps lliure, entre activitats... Amb un sol dia no n'hi ha prou, s'ha de fer un treball continu.

- Adapteu les activitats al grup, feu-los participar en l'elaboració dels materials. De ben segur que els infants s'ho passaran d'allò més bé representant, fent fotografies,...Es tracta de materials molt senzills d'elaborar i que us duraran molt de temps!

- Durant les dinàmiques hem de treballar i potenciar sempre aquells aspectes positius del nen/a i intentar reflexionar amb els infants més grans la facilitat que es té per definir els aspectes no tan bons dels companys/es i, en canvi, no destacar gaire els bons. Tot això, tractant alhora el tema dels prejudicis.

- Potser hem de fer petites modificacions de les activitats en funció de la edat dels nens i nenes del grup. Us fem unes petites orientacions:

a) Amb als nens/es de 3-5 anys

Quan parlem amb aquest grup d'edat sobre què és per a ells/es la felicitat, podem utilitzar frases com “em sento feliç quan...” o “estic content/a quan...”.

A més a més dels ingredients simbòlics podem tenir imatges que els il·lustrin, perquè potser no són capaços d'entendre aquest simbolisme.



b) Amb als nens/es de 6-8 anys

Reflexionem i parlem més sobre el concepte de felicitat, i quines coses són necessàries i quines menys (parlem de consums, per exemple), per ser més feliços. Procurem que tots els nens/es diguin la seva. A més a més del dibuix, també, poden escriure què és el que els fa sentir feliços.

Recursos

- Carpena, Anna. *Educació socioemocional a primària*. Barcelona: Eumo Editorial 2001.
- Corkille briggs, D, *El niño feliz*. Barcelona: Gedisa 1996
- López , Èlia. *Educación emocional (programa para 3-6 años)*. Ed. PRAXIS 2003.
- Palou, Silvia. Sentir y crecer. *El crecimiento emocional en la Infancia*. Barcelona: Editorial Graó 2004
- Pott, C. *I Tu com estàs?* Itssimagical
- Renom, Agnès. *Educación emocional. Programa para la educación primaria (6-12 años)*. Madrid: Editorial PRAXIS 2007.

- Webs:

<http://blocs.xtec.cat/emocionat/contes>

<http://www.eduardpunset.es/blog/>

<http://blogs.ccrtvi.com/oficideviure.php>