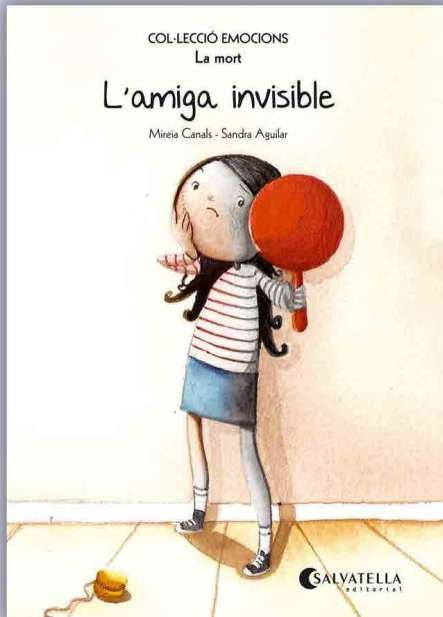


EMOCIONS

L'amiga invisible



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixerem, aprendrem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



La mort



Els molinets de Salvatella





Argument

Una tarda que l'Anna torna de l'escola, l'actitud i l'aparença de la seva mare han canviat notablement. Quan la seva mare li dona una notícia molt trista sobre la seva àvia, l'Anna començarà a sentir el mateix que la seva mare i es convertirà en una altra versió, molt diferent, d'ella mateixa. No obstant això, passarà una cosa que li permetrà travessar aquesta situació desoladora, i així és com descobrirà per si mateixa com afrontar les pèrdues irreversibles.

L'amiga invisible

Recursos docents

Localitza el concepte

Què li passa a l'Anna quan s'assabenta que s'ha mort l'àvia? Dibuixa l'Anna en blanc i negre i l'Anna en color. Per què són diferents?

Aprèn a mesurar el concepte

Agafa un paper en blanc i dibuixa un regle. Pinta'l del color que més t'agradi. Ara, retalla'l. En un altre paper dibuixa't a tu. Pinta't i retalla't. Pensa en algú que t'estimes i s'hagi mort. Ara pensa com et sents, de 0 a 10, i col·loca't en el regle. Penja-ho a l'habitació, i vés-ho canviant a mesura que passi el temps. Quan hakis arribat a 10, hauràs acabat l'activitat.

Soluciona el conflicte

Què faries tu al lloc de l'Anna? Com ho faries per estar content/a després de la mort d'algú que estimes? Repassem el conte i veiem com ho fa l'Anna.

P3 - 3n

Objectius

Autoconeixença

El dol

Gestió

d'emocions



EMOCIONS

La cua de drac



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixerem, aprendrem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



La ràbia





Argument

Quan la seva mare no li dóna el que ell vol, el Xavier s'enfada tant que es posa vermell, i fins i tot es transforma en una criatura de conte. Més tard, quan el seu pare li demana que ordeni el que ha desordenat durant el seu atac de ràbia, el Xavier s'enfada encara més. I els que pitjor ho passen, a part d'ell, són les seves joguines.

Això no obstant, el Xavier haurà de fer front a les conseqüències dels seus actes, i llavors aprendrà d'una manera sorprenent com gestionar les seves emocions més impulsives i agressives.

La cua de drac

Recursos docents

Localitza el concepte

Què li passa a en Xavier tota l'estona? Per què s'enrabia cada vegada? T'has enrabiat alguna vegada? Podries explicar per què et vas enrabiar? Escriu o dibuixa allò que et va fer ràbia un dia.

Aprèn a mesurar el concepte

Amb els dibuixos o els escrits, l'adult replanteja de nou el tema. Mesura amb el soroll: pica de mans fluixet si et fa poca ràbia. Ara pica de mans més fort quan vegis o llegeixis allò que et fa una mica de ràbia. Ara pica de mans molt fort si veus o llegeixis allò que et fa molta ràbia.

Soluciona el conflicte

Dibuixa't enrabiat/a, a en Xavier li surt la cua de drac i se li posa la cara vermella. Què creus que et passaria a tu?

P3 - 3n

Objectius

Autoconeixença

La ràbia

Gestió
d'emocions

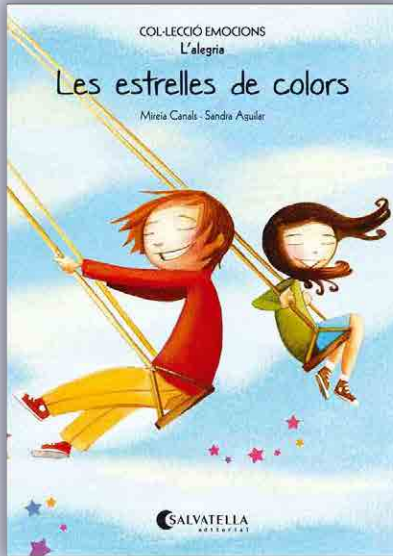


EMOCIONS

Les estrelles de colors



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixerem, aprendrem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



L'alegria





Argument

Quan l'Anna i el Xavier surten al parc, la diversió i els riures no paren de créixer. Però aquesta vegada passa una cosa estranya. A través d'aquesta imprevisible experiència, els dos protagonistes descobriran que l'alegria és visible i sobretot, una emoció que podem compartir amb els altres.

Les estrelles de colors

Recursos docents

Localitza el concepte

L'Anna i en Xavier estan contents en el conte? Què estan fent? Els altres nens amb qui parlen, quin problema tenen? Com dibuixa el conte l'alegria? Podries buscar-ho a les il·lustracions? Explica el que has trobat tot fent un dibuix.

Aprèn a mesurar el concepte

Agafa un cartró d'una capsa i dibuixa amb colors diferents coses que t'agradin. Ara pinta-les de colors que també t'agradin. Són alegres les coses que has pintat?

Soluciona el conflicte

Aplica manualitats: a continuació, retalla-les i enganxa-les en un paper, un suro o un altre tros de cartró. Posa un nom a la teva alegria.

P3 - 3n

Objectius

Autoconeixença

L'alegria

Gestió

d'emocions



EMOCIONS

Els sacs de sorra



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixerem, aprendrem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



La tristesa





Argument

L'Anna s'ha adormit molt trista perquè se li ha romput la seva capsa dels tresors. Quan algú està trist sent una espècie de dolor físic que és representat d'una manera original a aquest conte. Tot i la seva tristesa, gràcies al seu germà l'Anna recuperarà allò tan especial que va perdre.

Els sacs de sorra

Recursos docents

Localitza el concepte

Com expressa l'Anna la tristesa? Com sabem qui està trist al conte? Com saps quan algú està trist? Dibuixa la tristesa: un paisatge trist, una persona trista, una casa trista. Té sons? Olores? A què s'assembla la tristesa?

Aprèn a mesurar el concepte

Divideix el paper en tres parts. Dibuixa't a tu molt trist. Ara dibuixa't una mica trist. Fes un tercer dibuix on surtis content. Pinta el dibuix que acabes de fer i mesura'l amb els colors: Quin o quins colors tinc quan estic trist/a? Quin o quins colors tinc quan estic content/a?

soluciona el conflicte

L'Anna deixa d'estar trista quan aconsegueix trobar una altra capsa del tresor, tot i que el seu germà li dona un cop de mà foradant-li el sac de la tristesa. Explica en quatre ratlles com ho fas tu per deixar d'estar trist.

Objectius

Autoconeixença

La tristesa

Gestió

d'emocions



EMOCIONS

La superheroïna supersònica



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixem, aprendem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



La por



EMOCIONS

La superheroïna supersònica



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixem, aprendem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.

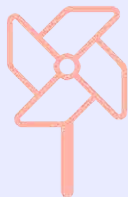


La por



EMOCIONS

El núvol gris



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixerem, aprendrem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



La preocupació





Argument

Tot i el dia fred, l'Anna se'n va a dormir tranquil·la d'haver passat una bonica tarda familiar. No obstant això, a la nit rebrà una desagradable visita que farà que corri als braços de la seva mare, on se sent segura. Gràcies a la seva valentia i l'ajuda de la seva mare, Anna afrontarà els seus temors i les seves pors més terribles.

El núvol gris

Recursos docents

Localitza el concepte

Què li passa a l'Anna a la nit, quan es renta les dents? Per què li passa? Recordes alguna vegada que t'hagis preocupat? Dibuixa't preocupat/ada. T'imagines un núvol gris damunt del cap? O t'imagines preocupat/ada d'una altra manera?

Aprèn a mesurar el concepte

Juguem al «Més gran que»: Començo explicant: «Quan em preocupo per alguna cosa se'm posa un núvol molt gran..., més gran que una moto, més gran que un tractor...» Ara li toca al teu company. I així amb cada preocupació que tenim.

soluciona el conflicte

Crea la teva pissarra de la preocupació. En un foli blanc fas tres columnes. A dalt de la primera hi dibuixes un núvol petit, a la segona un núvol mitjà i a la tercera un núvol gran. A sota hi pots escriure allò que et preocupa poc, una mica o molt.

P3 - 3n

Objectius

Autoconeixença

La preocupació

Gestió
d'emocions



EMOCIONS

Aprendre a dir que no



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixerem, aprendrem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



L'assertivitat





Argument

A l'aniversari del Xavier, no hi ha res que superi el seu estoig nou i el seu berenar de croissants de xocolata. Però el Xavier al llarg del dia descobrirà que acabarà sense el seu deliciós croissant i jugant de porter a futbol, la posició que menys li agrada. Però tot tindrà solució gràcies al seu superheroi preferit.

Aprendre a dir que no

Recursos docents

Localitza el concepte

Què passa amb el berenar d'en Xavier? I amb l'equip de futbol? Com es troba en Xavier després d'això? Fes un dibuix d'alguna situació en què has dit que no (Per exemple, et demanen una cosa que no vols donar).

Aprèn a mesurar el concepte

Farem dos grups, un sempre dirà que sí quan respongui a les preguntes i l'altre grup sempre dirà que no. Triem quatre preguntes i les fem als dos grups. Després canviem els grups i el que deia que sí ara dirà que no i al revés.

Soluciona el conflicte

En Xavier menja avellanes com el nen superheroi. Dibuixa't de superheroi o superheroïna amb el secret que serveix per transformar-te.

P3 - 3n

Objectius

Autoconeixença

L'assertivitat

Gestió

d'emocions

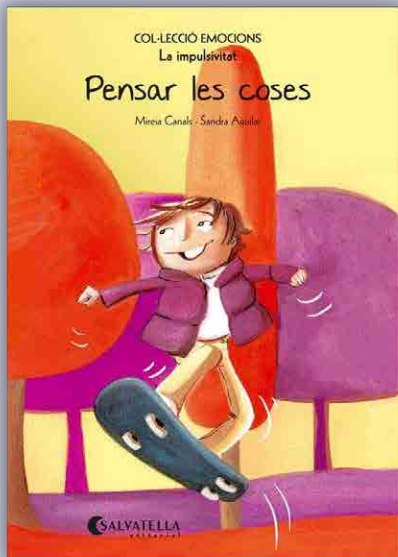


EMOCIONS

Pensar les coses



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixem, aprendrem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



La impulsivitat





Argument

El Xavier, l'única cosa que pensa cada matí és sortir a jugar. No obstant això, s'adona que els seus amics abans de voler jugar han d'esmorzar i compartir aquell moment amb les seves famílies. Però, què passarà quan en Xavier descobreixi que passen coses estranyes quan ell vol esmorzar?

Pensar les coses

Recursos docents

Localitza el concepte

Què li passa a en Xavier cada matí? Pensa en alguna situació semblant que t'hagi passat. Dibuixa't anat en bicicleta per la vorera. Al teu davant hi ha una àvia amb bastó i una mare amb un cotxet, per la calçada hi ha cotxes. Escribeu què faràs per continuar endavant.

Aprèn a mesurar el concepte

En una cartolina dibuixa dues espirals grans. Una la ressegueixes amb cura i l'altra la fas molt de pressa. Quina et sembla que ha quedat millor?

soluciona el conflicte

Retalla l'espiral que t'ha quedat bé i posa-li el rètol «pensar les coses». Després enganxa-la al teu suro.

P3 - 3n

Objectius

Autoconeixença

La impulsivitat

Gestió
d'emocions



EMOCIONS

Quan estic tranquil



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixem, aprendrem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



La tranquil·litat





Argument

No hi ha res més divertit que jugar amb els amics i gaudir de la naturalesa quan arriba la primavera. Això és el pensa el Xavier mentre es prepara per jugar una històrica partida de futbol, només que abans haurà d'aprendre a gestionar un sentiment molt particular.

Quan estic tranquil

Recursos docents

Localitza el concepte

Com saps quan algú està tranquil? Per què no està tranquil en Xavier? Fes tres dibuixos: un gat reposat, un paisatge serè i una música tranquil·la.

Aprèn a mesurar el concepte

Ara agafa una cartolina i enganxa-hi els dibuixos que has fet abans, un a sota de l'altre. Ara dibuixa un gat inquiet, un paisatge angoixós i una música que et posi nerviós. Enganxa'ls al costat dels seus contraris.

soluciona el conflicte

Pensa en una cosa que no et deixi estar tranquil. Escriu-la en un paper i fes-ne una pilota, llança-la tan lluny com puguis.

P3 - 3n

Objectius

Autoconeixença

La
tranquil·litat

Gestió
d'emocions



EMOCIONS

Visita al museu



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixem, aprendrem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



L'autoestima





Visita al museu

Recursos docents

Localitza el concepte

Què li passa al Xavier tota l'estona? Per què està trist? T'has sentit així alguna vegada? Podries explicar què et va passar? Escriu o dibuixa el que et va passar algun dia a tu que et fes sentir com en Xavier.

Aprèn a mesurar el concepte

Amb els dibuixos o els escrits, l'adult replanteja de nou el tema: Quan comença a sentir-se així en Xavier? Per què no ho soluciona de seguida? Què li falta? Qui l'ajuda? Quan se sent millor?

Soluciona el conflicte

Dibuixa't sentint-te com en Xavier, primer al principi del conte i després al final del conte. Quina és la diferència?

Argument

A l'escola fan una excursió al museu i en Xavier en té moltes ganes, però s'oblida d'agafar l'estoig i la llibreta, i a l'autocar no troba ningú amb qui seure. El que serà més estrany, però serà que en Dino, el dinosaure del museu, li demanarà una cosa ben curiosa, que l'ajudarà a obrir els ulls.

P3 - 3n

Objectius

Autoconeixença

L'autoestima

Gestió

d'emocions



EMOCIONS

Sort que et tinc a tu!



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixem, aprendrem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



L'aferrament





Argument

L'Anna i en Flip, el gos de la família, passen molt de temps junts, tot ho fan acompanyats. Però un dia en Flip no hi és perquè ha sortit amb el seu germà, el Fliplet, i l'Anna haurà d'aprendre a passar-ho bé d'altres maneres.

Sort que et tinc a tu!

Recursos docents

Localitza el concepte

Com expressa l'Anna l'aferrament? Què li passa a l'Anna quan en Flip no hi és? Dibuixa com se sent l'Anna quan li diuen que en Flip ha marxat amb el seu germà.

Aprèn a mesurar el concepte

Dibuixa l'Anna al principi del conte. Després, dibuixa-la quan no té en Flip a la vora. Per acabar, dibuixa-la quan s'ho passa bé amb el seu nou pla (llegint i bevent un batut de xocolata). Quines són les diferències?

soluciona el conflicte

Com soluciona l'Anna el seu problema? Analitza què va passar-li a l'Anna i com ho va fer per solucionar-ho. T'ha passat alguna vegada alguna cosa semblant?

Objectius

Autoconeixença

L'aferrament

Gestió

d'emocions



EMOCIONS

L'excursió amb bici



Reconèixer i saber expressar emocions i sentiments és molt important per al desenvolupament dels nens entre els dos anys i mig i els vuit anys. Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixem, aprendrem i posarem en pràctica tota mena d'emocions i sentiments.



La frustració





Argument

L'Anna i en Xavier decideixen anar en bici fins al castell, però, tal com els havia dit la seva mare, el castell està molt lluny. Amb aquesta aventura els infants descobriran què és la frustració i aprendran a reconèixer-la.

L'excursió en bici

Recursos docents

Localitza el concepte

Quin és el pla que a l'Anna i al Xavier no els surt bé? Per què? Dibuixa els moments en què l'Anna i el Xavier tenen problemes. Ara, a sota, escriu la solució a aquests problemes.

Aprèn a mesurar el concepte

Amb color vermell, subratlla els problemes i amb color verd, les solucions.

soluciona el conflicte

De què els adverteix la seva mare quan estan planificant la sortida amb bici? Què els diu el seu pare quan fan un nou pla? Què aprenen amb aquesta aventura?

P3 - 3n

Objectius

Autoconeixença

La frustració

Gestió

d'emocions

