

## La Bleda ESQUITXA EMOCIONS - Impaciència



### TÍTOL: «Tot plantant»

**SINOPSI:** La Bleda planta una llavor, la rega, li parla, espera i espera però no surt. Està tan impacient que al final decideix plantar una flor de plàstic.

**ALUMNAT:** Primària (cicle inicial), tot i que les activitats es poden adaptar i dur a terme també amb infants de quatre a dotze anys.

### EMOCIÓ PRINCIPAL: Impaciència

*La impaciència ve acompanyada de nerviosisme, inquietud i, fins i tot, ansietat per les ganes que tenim que alguna cosa acabi passant. També la podem sentir quan volem que allò que estem vivint passi com més aviat millor. Quan amb més força volem aconseguir allò que ens agrada, més desagradable pot arribar a ser la impaciència. És una emoció especialment forta en els infants, i cal treballar-la perquè arribin a ser persones adultes tolerants i madures. La impaciència crea irritabilitat, i pot anar lligada a la ràbia i la por que el moment que desitgem finalment no arribi. El nostre cos està inquiet, necessitem moviment, i és molt possible que no puguem concentrar-nos. La impaciència no té una funció clara, però reconeixent-la i treballant-la farem créixer la paciència, la tolerància i la serenitat.*

**ALTRES EMOCIONS:** Avorriment, nerviosisme, intranquil·litat, inquietud, desgana.

**OBJECTIUS:** Ajudar els infants a identificar i prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres per tal de poder regular-les de manera adequada i assolir un bon equilibri emocional. Treballar la impaciència i altres emocions relacionades.

**DESENVOLUPAMENT:** Visioneu el vídeo amb el vostre alumnat. Podeu fer-ho d'una tirada o anar aturant el vídeo per facilitar la interacció en diferents moments de la història. A partir de la frase final «**I a tu, quina emoció t'esquitxa?**», podem fer una pluja d'idees i anotar-les a la pissarra, o seure en cercle a terra i, senzillament, compartir. Demaneu-los que expressin:

- Quines emocions creieu que sent la Bleda? Per què?
- Triem entre tots l'emoció bàsica que predomina al vídeo. Creieu que és agradable o desagradable? Per a què creieu que serveix?
- Què feu vosaltres quan sentiu aquesta emoció? On sentiu l'emoció? Quina cara poseu? Què fa el vostre cos?
- Creieu que tothom ho expressa igual?
- Què us fa sentir aquesta emoció? Quines vivències o anècdotes podeu explicar d'aquesta emoció?

Podeu fer grups de tres o quatre alumnes i demanar-los que preparin una petita representació sobre l'emoció treballada. Establiu vosaltres les característiques: si és una representació muda facilita l'expressió corporal; si és parlada, podeu treballar la comunicació interpersonal i l'expressió oral; podeu marcar certes paraules que hagin de sortir a la història; podeu fer-la en anglès, fer un ball o una coreografia... També

podeu facilitar l'expressió plàstica i artística de l'emoció a través de la pintura (l'ús de pintures de dits és interessant per a l'expressió ja que els permet pintar amb les pròpies mans, sense eines), del collage, de la pasta de sal... També podeu utilitzar les [«Músiques per emocionar-se»](#).

**PRACTIQUEM LA PACIÈNCIA.** Podem proposar a l'alumnat que faci el mateix que la Bleda: agafem un pot de iogurt net, hi introduïm dues o tres llavors de lletia o mongeta i, a sobre, hi posem cotó. Els infants hauran de regar les llavors i així veuran com creixen. Escriurem el nom de cada infant a cada pot i els tindrem a l'aula. Quan hagin sortit les plantes, se les podran emportar a casa. Abans que s'ho emportin podem parlar sobre els processos de la vida i el fet que, per aconseguir quelcom, normalment cal tenir paciència i viure el procés.

**PERCEPCIÓ DEL TEMPS.** Podem construir a classe un rellotge de sorra. Amb aquest aparell treballarem el pas del temps i la seva relativitat. Observar la sorra com cau ens dona una visió real del temps, però no sempre és així, veritat? Fem un experiment: ens estem cinc minuts amb els ulls tancats i sense moure'ns. Després, anem al pati a jugar al que vulguem durant cinc minuts més. Com ens ha passat el temps? Quan passa més ràpid? I més lent? Per què creieu que passa això?

**Per tenir en compte:** Si no es pot fabricar el rellotge de sorra, per fer l'activitat de presa de consciència en podem adquirir un o calcular el temps amb un cronòmetre o un telèfon.

**CONSCIÈNCIA CORPORAL.** Us proposem treballar la calma a través de la consciència corporal. Consisteix a fer una cursa a càmera lenta. La premissa és que sempre cal avançar, un peu davant d'un altre, com si féssim una cursa, i guanya qui va més a poc a poc (cal marcar el punt de sortida i el punt d'arribada).

També podeu practicar la consciència corporal de forma guiada a partir de la [taula de moviments de Tirabuixó](#).

**PER TREBALLAR EN FAMÍLIA.** Us proposem una activitat per fer durant dues setmanes, quan els infants no siguin a l'escola: agafar un pot buit i omplir-lo d'avorriment. Si durant aquests dies m'avorreixo, agafo una mica de paper i anoto el dia, l'hora i el motiu del meu avorriment. En faig una boleta i la poso al pot. Quan tornem a l'escola, el portarem a l'aula i mirarem si s'han avorrit durant la setmana, quantes vegades i per què? Passa més entre setmana o el cap de setmana? És bo o dolent avorrir-se? Què fem quan ens avorrim? A partir d'aquí, generarem conversa i debat.

**Per tenir en compte:** Moltes vegades l'avorriment és l'aigua que fa créixer la nostra creativitat.

**Realització i Producció del vídeo:** La Bleda (Pere Hosta i Helena Escobar) i **Dipsalut**  
**Proposta pedagògica:** Equip del "Sigues tu" (Carme Dolz, Marta Esplugas, Anna Loste, Àlex Morales i Laura Oliva)