

TÍTOL: «No puc dormir»

SINOPSI: La Bleda se'n va a dormir, però no pot agafar el son. Té por de la foscor i sent sorolls estranys. Obra i tanca els llums fins que s'adona que la seva imaginació li està fent una mala passada. Acabarà guardant la seva por en un pot i adormint-se.

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: Por

És una emoció intensa que provoca un sentiment d'inseguretat davant d'una situació que percebem com a perillosa. El que ens fa por pot ser real o imaginari, present o futur. Ens serveix per evitar riscos, per saber retirar-nos davant d'una amenaça i per planificar. Davant de la por, la tendència natural és fugir, però també podem amagar-nos, paraitzar-nos o tenir altres reaccions. Quan sentim por obrim molt els ulls, suem, els nostres músculs es tensen, tremolem, els llavis s'estiren enrere, obrim la boca i cridem i ens cobrim la cara o el cos per protegir-nos.

ALTRES EMOCIONS: Terror, indefensió, inseguretat, confusió...

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 por 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 sent la Bleda? Per què? Triem entre tots l'emoció bàsica que predomina al vídeo. Us sembla agradable o desagradable? Per a què penseu que serveix?
- Què feu vosaltres quan sentiu aquesta emoció? On sentiu l'emoció? Quina cara feu? Què fa el vostre cos? 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 i demanar 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»](#).

PARLEM-NE UNA MICA MÉS. La por és una emoció necessària per a la supervivència, però pot ser un problema si és exagerada o les conseqüències són pitjors que allò que l'ha causada. A partir de l'activitat inicial podem demanar a l'alumnat:

- Escriviu o dieu en veu alta tres coses que us facin por. Penseu que tothom té por d'alguna cosa? Què feu normalment quan sentiu por?
- Com es diu quan la por és molt intensa? Sabeu què és el terror? Com reaccionem quan sentim terror? De la mateixa manera que amb la por? Sabeu què és tenir fòbia a alguna cosa? Sabríeu posar algun exemple de fòbia?

EL POT DELS CRITS. Com la Bleda, podem crear el nostre pot dels crits molestos. Pot ser un pot on posar-hi els crits de quan tenim por o sentim ràbia. És important que, cada vegada que hi posem un crit, el deixem anar unes hores després; que sortim a l'exterior i obrim la tapa. És una manera de reflexionar amb el cap fred sobre allò que en un moment determinat ens ha fet trontollar (ja sigui perquè ens hem enfadat molt o perquè ens ha paralytitzat la por). Una altra opció és crear en grup [el fantasma que es menja les pors](#), o, a partir d'un inici terrorífic, construir plegats una història de por. També podem utilitzar els jocs clàssics com la gallina cega o el gat i la rata, tal com explica [aquest article](#), per entrenar la por a la foscor i l'amenaça quan ens persegueixen.

RIURE'S DE LA POR. L'humor ens pot ajudar a superar les pors. Podem compartir què ens fa més por i fer-ne una representació, un dibuix o un collage caricaturitzant-ho. Per exemple, si ens fan por els gossos, podem dibuixar un gos molt gros, però amb els ulls torts i sense dents. Si ens fa por la foscor perquè pensem que hi ha un monstre sota el llit, podem dibuixar-lo i buscar en una revista un aspirador que puguem retallar i enganxar al costat del monstre, com si fos aspirat per la màquina.

PER TREBALLAR EN FAMÍLIA. La por és una emoció bàsica que tothom sent alguna vegada, i és positiu que els infants sàpiguen que les persones adultes també la senten. Poden preguntar a les persones adultes què els fa por i comparar-ho amb allò que els fa por a ells i elles i comprovar si és el mateix. Per què passa això? Ho compartim tota la família.

Cal tenir en compte: És important no ridiculitzar els infants, sinó donar-los suport per anar afrontant a poc a poc les seves pors; fer-los preguntes per concretar què els fa por i què pensem que els podria passar. Per exemple, si tenen por de la foscor, podem proposar jocs per fer plegats a les fosques o bé posar-hi una mica d'humor. En cas que sentin molta por d'alguna cosa que no sigui un perill real, podem ajudar-los a gestionar-ho fent respiracions diafragmàtiques, visualitzant imatges tranquil·les o repetint missatges tranquil·litzadors; també fent servir la imaginació, per exemple, poden pensar en una bombolla de llum que els envolta i els protegeix.

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)