

El tren de les emocions

L'autor d'aquesta dinàmica l'anomena «*El tren de les emocions*» perquè permet que els infants passin d'un vagó a un altre, anant endavant o enrere, en funció del que decideixin sentir o pensar. Generen un pensament i arriben a un resultat. Aquest joc, doncs, permetrà als infants interpretar les coses que els passen i fer-los reflexionar sobre els sentiments que experimenten davant determinades situacions.

Edats recomanades: a partir de 6 anys

Material que necessitem: 5 cartolines de diferents colors i un retolador gruixut

Com es desenvolupa?

1. Escrivim a cada cartolina una de les següents frases: **QUÈ PASSA?**, **QUÈ PENSO?**, **QUÈ SENTO?**, **QUÈ FAIG?**, **EL RESULTAT**. Les col·loquem per ordre, una després de l'altra (amb infants més petits, les podem decorar com un tren per fer la dinàmica més motivadora).
2. Situem l'infant que vulgui explicar una situació conflictiva sobre la primera cartolina. Anirà passant d'un vagó a un altre a mesura que construeix un diàleg intern:
 - **QUÈ PASSA?** (Situació del conflicte) *En Pau (germà petit) m'ha agafat els meus retoladors (de peus sobre la primera cartolina)*
 - **QUÈ PENSO?** *No pot ser, són meus i els cuido molt (2a cartolina)*
 - **QUÈ SENTO?** *Ràbia, estic molt enfadada perquè me'ls fa malbé (3a cartolina)*
 - **QUÈ FAIG?** *Li dono una empenta i l'insulto (4a cartolina)*
 - **EL RESULTAT.** *En Pau m'empenta a mi també, ens enfadem més, ens acabem barallant i el pare ens castiga (última cartolina)*
3. Fem el mateix exercici però fent que l'infant pensi d'una manera diferent. Per fer-ho, situem l'infant novament al primer vagó perquè racionalitzi i obtingui un millor resultat:
 - **QUÈ PASSA?** (Situació del conflicte) *En Pau m'ha agafat els retoladors (de peus sobre la primera cartolina)*
 - **QUÈ PENSO?** *En Pau sempre vol els meus materials de dibuixar, perquè sé que també li agrada molt pintar, però és més petit que jo i li costa més. Si em molesta molt, primer l'hi diré a ell i després al pare (2a cartolina)*
 - **QUÈ SENTO?** *Em molesta però no estic gaire enfadada; estic més tranquil·la (3a cartolina)*

- **QUÈ FAIG?** *Dic a en Pau que no està bé agafar els meus retoladors, que si els vol, els ha de demanar i el puc ajudar a utilitzar-los. També puc demanar ajuda al pare sense enfadar-me (4a cartolina).*
- **EL RESULTAT.** *Tots aconseguim pintar una estona junts sense que ens enfadem i sense que ens castiguin (última cartolina)*

4. L'infant ha anat construint aquest diàleg intern passant d'un vagó a un altre. Això l'ajudarà a reflexionar sobre com els nostres pensaments guien les nostres accions.

A tenir en compte: Aquesta dinàmica és totalment pràctica i es pot aplicar davant qualsevol situació que aparegui a casa. Com més petits siguin els infants, més caldrà orientar-los; com més grans siguin, més complexes seran les situacions conflictives.

Quines habilitats es treballen? Maneig de la tensió i l'estrès; maneig dels sentiments i les emocions; presa de decisions i la solució de problemes.

Font: Blog de Javier Sobrino González