



Recursos per a famílies

PART 2 – MÉS EMOCIONS

La sèrie de vídeos [Esquitxa Emocions amb la Bleda](#), del programa [«Sigues tu» de Dipsalut](#), són històries breus que permeten treballar amb els més petits moltes de les emocions que sentim en el dia a dia. És inqüestionable que **les famílies teniu un paper protagonista i fonamental** en l'aprenentatge de la gestió emocional dels infants, per això hem creat activitats úniques i específiques per tal que les pugueu fer a casa. L'objectiu és 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.

Edats recomanades: De 5 a 10 anys

Què us proposem? Després d'haver treballat les 5 **emocions bàsiques** (ALEGRIA, TRISTESA, AMOR, POR i RÀBIA), podeu seguir aprofundint en altres emocions a partir de les aventures de la Bleda en els diferents vídeos. A continuació trobareu les següents emocions: FÀSTIC, GELOSIA, IMPACIÈNCIA, SATISFACCIÓ i CALMA.

6- FÀSTIC – «Un plat de verdures»

El fàstic és una emoció bàsica i universal que es basa en una sensació de rebuig i aversió davant d'alguna cosa o persona que considerem molt desagradable. Sentim angúnia i podem tenir marejos d'estómac i, fins i tot, basques. Té una funció de protecció, ja que si un aliment està fet malbé ens farà fàstic sentir-ne l'olor. I també social, ja que ens fa comportar-nos correctament per relacionar-nos amb la resta (per exemple evitarem fer pudor corporal). Quan sentim fàstic arrufem les celles i el nas i aixequem el llavi superior.

Visioneu [«Un plat de verdures»](#). En aquest vídeo, la Bleda obre la nevera per fer-se el dinar i descobreix que només hi té verdures. Tot i que li fan molt de fàstic, acaba resignant-se i trobant una opció creativa perquè no li costi tant menjar-se-les.

Finalment, s'adona que potser no odia tant les verdures com pensava... Una de les emocions predominants és el FÀSTIC, però n'hi ha d'altres... Quines hi veieu?

Parleu amb els infants sobre el FÀSTIC plantejant preguntes obertes, com ara: quina cara fem quan sentim fàstic?, serveix per a alguna cosa, el fàstic?, què us fa fàstic, a cadascun dels membres de la família?, sempre és el menjar, el que en fa fàstic, o hi ha altres coses?

Cap a la cuina! Cuineu en família algun plat divertit amb aliments que potser als infants no els agraden gaire o amb algun aliment que encara no hagin tastat mai. Feu una foto al resultat per poder compartir-la després a l'aula. Us deixem algunes idees inspiradores: [Totnens](#) i [Culinarium](#).

7- GELOSIA – «Una carta per a tu»

La gelosia és una resposta emocional que sorgeix quan veiem perillar la nostra relació amb una persona que considerem de la nostra propietat, quan no volem compartir-la per por de perdre-la. Habitualment passa quan apareix una tercera persona (germà o germana, noves amistats...). La gelosia va de bracet de la frustració i l'enuig, i a vegades també de la tristesa. La gelosia ens pot ajudar a madurar i a tenir més autonomia emocional. Tot i estar molt relacionada amb l'enveja, aquesta última apareix quan nosaltres desitgem molt una cosa que posseeix una altra persona.

Visioneu [“Una carta per a tu”](#). En aquest vídeo, la Bleda escriu una carta a la seva amiga Clara d'Ou i li diu que la troba molt a faltar. Passats uns dies, rep una resposta que no li agrada gens: la Clara d'Ou té una nova amiga i s'ho passa molt bé. Finalment descobreix que, de vegades, les coses no són tan negatives com semblen en un primer moment. Una de les emocions predominants és la GELOSIA, però n'hi ha d'altres... Quines hi veieu?

Parleu amb els infants sobre les diferències entre GELOSIA i ENVEJA plantejant preguntes obertes, com ara: Penseu que és el mateix l'enveja que la gelosia? Quines diferències hi ha? En què s'assemblen? Entre germans, què penseu que hi predomina: la gelosia o l'enveja? Per què? Quan desitgeu una cosa que té una altra persona, què experimenteu? Vosaltres, quan sentiu gelosia o enveja, hi ha alguna altra emoció que us acompanyi? Potser por, enuig, tristesa? En general són emocions agradables o desagradables?

Superpoders! Sentim admiració per algú quan pensem que aquella persona pot fer coses extraordinàries o apreciem les qualitats que creiem no tenir nosaltres. Per tal que aquesta emoció no es converteixi en enveja, cal saber que les nostres qualitats són úniques i diferents a les dels altres. Per això, us proposem identificar quina és la millor

qualitat de cadascun dels membres de la família. Es tracta que feu una llista amb els vostres noms i que cadascú hi escrigui, al costat, dues qualitats. Després, llegiu-les en veu alta. La qualitat que més es repeteixi en cadascú serà el seu *superpoder*. Després, l'infant pot fer un dibuix de tota la família on cadascú sigui el superheroi o superheroïna de la seva qualitat, i pot enganxar una fotografia de carnet al lloc del cap. Per exemple, si la qualitat del gos és ser pacient, agafaríem una foto de la cara del nostre gos, li dibuixaríem un cos amb un vestit amb capa, i seria el *Superpatience!*

8- IMPACIÈNCIA – «Tot plantant»

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.

Visioneu [“Tot plantant”](#). En aquest vídeo, 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. Una de les emocions predominants és la IMPACIÈNCIA, però n'hi ha d'altres... Quines hi veieu?

Parleu amb els infants sobre la IMPACIÈNCIA plantejant preguntes obertes, com ara: a cada membre de la família, què us fa sentir impacients?, què fem quan sentim impaciència?, què fa cadascun de vosaltres per gestionar-la millor? Potser ens donem idees els uns als altres!

Ompliu un pot d'avorriment. Durant dues setmanes, els infants han d'agafar un paperet i anotar-hi el dia, l'hora i el motiu del seu avorriment. Tot seguit, n'han de fer una boleta i posar-la al pot. Quan tornem a l'escola, portarem el pot a l'aula i mirarem si s'han avorrit, quantes vegades i per què. Veurem si s'han avorrit més entre setmana o els caps de setmana. A casa els podeu recalcar que moltes vegades l'avorriment és l'aigua que fa créixer la creativitat.

9- SATISFACCIÓ – «Plis plas»

La satisfacció és una emoció que ens produeix alegria i benestar. La sentim quan donem resposta a una necessitat física o psicològica, quan assolim un objectiu o quan ens sentim orgullosos i orgullosos d'haver fet bé alguna cosa. De vegades no aconseguim l'objectiu, però experimentem igualment satisfacció per haver-ho intentat i haver-nos-hi esforçat. La satisfacció reforça la nostra autoestima i ens motiva a continuar avançant.

Visioneu [“Plis plas”](#). En aquest vídeo, la Bleda vol fer un dibuix ben bonic. Fa moltes proves i ha de llençar uns quants esbossos. Finalment aconseguix fer un quadre que li agrada molt i el penja a la paret de casa seva. Una de les emocions predominants és la SATISFACCIÓ, però n'hi ha d'altres... Quines hi veieu?

Nota: *Potser els infants no reconeixen d'entrada aquesta emoció. Per ajudar-los, podem donar-los pistes amb alguna pregunta: Què sentim quan hem fet una cosa ben feta?, o després de menjar el nostre plat preferit?*

Practiqueu l'elogi descriptiu. De vegades elogiem els infants de forma molt general: «Aquest dibuix és molt bonic», «Ho has fet molt bé», etc. Això pot generar sospites, negació o sensació de falsedat. És important dir als infants el que ens agrada per tal de reforçar-los l'autoestima, així com ajudar-los a arribar a les seves pròpies conclusions i evitar que només facin les coses per rebre l'aprovació dels adults. Elogieu-los de manera específica: «Veig que el paisatge del fons està difuminat, m'agrada com has utilitzat els colors», «M'ha emocionat la frase de la teva redacció “El vent acarona la seva cara”», «Veig que has ordenat les joguines segons la mida, quina gran idea!». D'aquesta manera, els infants se senten molt més valorats i satisfets. Haureu practicat l'elogi descriptiu que recomana el llibre *Com hem de parlar perquè els fills escoltin i escoltar perquè els fills parlin*.

10- CALMA – «Superpoder»

La calma és una emoció de benestar i harmonia, que ens permet mantenir la serenitat i actuar de manera tranquil·la, sense impulsivitat. Ens serveix per reflexionar, buscar solucions i relacionar-nos amb els altres amb amabilitat. És més difícil arribar-hi quan tenim algun problema o dificultat, però podem aprendre'n a partir d'exercicis de relaxació i de la respiració. Quan sentim serenitat, la nostra musculatura es relaxa.

Visioneu [“Superpoder”](#). En aquest vídeo La Bleda s'ha aixecat amb molta energia: es renta les dents, neteja la casa, escriu a l'ordinador, llegeix, toca diferents instruments. Al cap d'una estona s'adona que necessita posar en marxa el superpoder de tornar a la calma: respira a poc a poc i fa moviments suaus, però encara li cal practicar una mica

més.. Una de les emocions predominants és la CALMA, però n'hi ha d'altres... Quines hi veieu?

Abans d'anar a dormir, podeu practicar la calma amb les activitats següents:

- **«Et veig»**. Poseu-vos davant de l'infant i mireu-lo als ulls durant dos minuts, sense parlar. L'objectiu és que vegeu el seu interior. Podeu posar música relaxant de fons.
- **«Repàs del dia»**. Anoteu les coses que ha fet l'infant durant el dia: esmorzar, plàstica, castellà, dinar, extraescolar... Al costat de cada activitat, escriviu si li ha fet sentir tranquil·litat o, pel contrari, estrès, i com d'estressant o de tranquil ha estat el dia en general.

Contacteu amb la Bleda. Si teniu alguna pregunta o suggeriment per a ella, podeu escriure-li a info@siguestu.cat

Realització: La Bleda (Pere Hosta i Helena Escobar)

Producció: Dipsalut

Proposta pedagògica: Equip "Sigues tu" (Carme Dolz, Marta Esplugas, Anna Loste, Àlex Morales i Laura Oliva).