

La Bleda ESQUITXA EMOCIONS - Alegria

TÍTOL: «Un dia especial»

SINOPSI: La Bleda està preparant la festa del seu aniversari. Està molt excitada esperant que arribi tothom. Finalment rep un regal molt especial: un nas de pallassa.

Cal tenir en compte que potser alguns infants no celebren l'aniversari. En aquest cas el missatge podria ser el mateix que quan conviden algun familiar o amestat a casa.

ALUMNAT: Primària (cicle inicial), tot i que les activitats es poden adaptar i dur a terme també amb infants de 4 a 12 anys.

EMOCIÓ PRINCIPAL: L'alegria.

És una emoció agradable i plena d'energia positiva que experimentem quan creiem que tot va bé. De vegades la sentim sense un motiu concret. L'alegria facilita i regula la interacció social i ens predisposa a ajudar els altres. Ens fa sentir benestar, curiositat, optimisme, bon rotllo! Riem, ens brillen els ulls, ballem, saltem, aixequem els braços, ens expandim! Ens empeny a expressar-la i compartir-la perquè és molt agradable.

ALTRES EMOCIONS: Il·lusió, entusiasme, eufòria, felicitat, sorpresa, gratitud, curiositat...

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 l'alegria i altres emocions secundàries 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. Per a què creieu que serveix aquesta emoció? A què creieu que ens empeny?
- 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 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). També podeu utilitzar el collage, la pasta de sal... Per acompanyar-vos us suggerim aquest recull de [«Músiques per emocionar-se»](#).

PER AMPLIAR EL VOCABULARI EMOCIONAL. Després de la pluja d'idees inicial, en la qual haurem parlat de l'ALEGRIA, podem introduir altres emocions que també trobem al vídeo i que potser són més desconegudes per als infants. D'aquesta manera els ajudem a incrementar el seu vocabulari emocional i així expressar millor com se senten. Us proposem algunes preguntes per encetar el debat:

- Quines altres emocions o sentiments són semblants a l'alegria o neixen d'ella? Com dieu que esteu molt contents i contentes?
- Sabeu què és la curiositat? Quan l'experimenteu? Per a què creieu que serveix?
- Què és l'entusiasme? És una manera d'expressar alegria? Quan el sentim? Com es diferencia de l'alegria?
- Què creieu què és més intens, l'entusiasme o la il·lusió?
- Us agraden les sorpreses? Per què? Són sempre agradables?

LA GRATITUD. La psicologia positiva ha demostrat que la gratitud millora la percepció de benestar i transforma la nostra pròpia activitat cerebral i també la de les persones que la reben. Podem proposar-los que reflexionin sobre això:

- Què us fa més il·lusió: fer un regal o rebre'l? Per què?
- Què sentiu quan us donen les gràcies per alguna cosa que heu fet? I quan les doneu vosaltres?
- Quines paraules, gestos o accions podem fer servir per expressar gratitud?

Per tal de practicar la gratitud, us proposem la dinàmica següent: fem una rotllana i regalem un «gràcies per...» al company o companya que tinguem a l'esquerra. Així tots i totes rebrem un regal en forma d'agraïment i en podrem fer un. Finalment, dediquem uns minuts a la meditació o reflexió sobre alguna cosa que voldríem agrair a algú. Podem acabar les activitats amb la cançó de [Gertrudis Bon dia vida](#)

PER TREBALLAR EN FAMÍLIA. Podeu demanar als infants que parlin sobre l'alegria a casa i busquin fotografies amb la família en què l'expressin, o bé que se'n facin alguna. Podem fer un pòster a l'aula sobre l'alegria i enganxar-les-hi totes.

Cal tenir en compte que potser alguns infants no tenen fotografies amb la família o no tenen mitjans per fer-se'n. Els en podem fer alguna a l'aula amb les amistats més properes i imprimir-la.

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)