

TÍTOL: «Superpoder»

SINOPSI: 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.

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: 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.

ALTRES EMOCIONS: Serenitat, relaxació, pau, inquietud, nerviosisme, harmonia, alleujament...

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 calma o serenor 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 penseu que sent la Bleda? Per què? Triem entre tots l'emoció bàsica que predomina al vídeo. És la mateixa al llarg de tot el vídeo? Us sembla agradable o desagradable? Per a què serveix?
- Què feu vosaltres quan sentiu aquesta emoció? On sentiu l'emoció? Quina cara poseu? 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»](#).

PER AMPLIAR EL VOCABULARI EMOCIONAL. Després de la pluja d'idees inicial, podem ajudar els infants a incrementar el seu vocabulari emocional i expressar millor com se senten. Us proposem algunes preguntes per encetar el debat: Podeu escriure o dir paraules sinònimes que expressin el mateix que calma? Què vol dir harmonia? Quan us sentiu en harmonia amb algú, alguna cosa o situació? És el mateix que estar en pau? Què vol dir sentir alleujament? Voleu compartir alguna situació que us hagi fet sentir alleugerits o en harmonia amb algú?

ACTIVITATS PER ENTRENAR LA CALMA. Us proposem dues activitats diferents per treballar la calma a través de la relació amb el cos, la percepció, el control i l'escolta.

1.- Introduïm dibuixos d'animals i/o d'objectes dins de sobres i en donem un a cada infant. Els demanem que representin aquell animal amb un petit moviment (sense so) i que tot seguit s'aturin com una estàtua. S'han de quedar immòbils durant cinc segons (podem comptar fins a 5). Els companys i companyes hauran d'endevinar de quin animal o objecte es tracta. Podem posar música i, quan el nen s'aturi, parar-la.

2.- Agafem cinta adhesiva de pintor i n'enganxem una tira a terra. Els diem que imaginin que és una cinta d'equilibri com les del circ i que hi passin pel damunt posant un peu davant de l'altre, després enrere i també a peu coix. Per acabar podem fer que passin fent equilibris amb els ulls tancats. També els podem demanar que caminin per un circuit marcat amb un llibre al cap o algun altre objecte i que intentin arribar fins a l'altre costat sense que caigui.

VISUALITZACIÓ «TORNAR A CASA». Demanem als infants que, amb els ulls tancats, i amb l'ajut de la imaginació, creïn un espai de calma, on sentin seguretat i no s'hagin de preocupar de res. Un lloc on estiguin sols i soles, i que no conegui ningú més. Un lloc a mida. Si és al bell mig de la natura, millor. Haurem d'anar guiant la visualització: Com hi arribes? Si hi vas caminant, notes el terra sota els peus... Si hi arribes volant, notes el vent a la cara... Què hi ha al voltant? Quin color hi predomina? Estàs menjant? Sents alguna olor? Un cop tenen identificat l'espai on se senten completament com a casa, els diem que aquest espai sempre hi serà quan el necessitin, que serà el seu refugi quan vulguin sentir calma, i que té l'avantatge que hi poden accedir des de qualsevol lloc, només amb la imaginació. És casa seva. Podeu acompanyar l'activitat amb aquest [recopilatori de sons de la natura](#).

IOGA PER A NENS. Per als infants que prefereixen la relaxació en moviment podem practicar [la salutació al sol](#) o bé [el mantra SATANAMA](#).

PER TREBALLAR EN FAMILIA. Us proposem dues activitats abans de dormir: 1) **Et veig:** poseu-vos davant del vostre infant i us mireu durant dos minuts als ulls sense parlar. L'objectiu és veure el seu interior (podeu posar música relaxant per acompanyar l'activitat). 2) **Repàs del dia:** anoteu les coses que han fet com ara esmorzar, plàstica, castellà, dinar, extraescolars... Al costat de cada acció, hi afegirem si ens fa sentir tranquil·litat o, pel contrari, estrès, i els preguntarem si el dia, en general, ha estat estressant o tranquil.

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)