

TÍTOL: «Maleïda mosca»

SINOPSI: La Bleda està llegint un conte, però hi ha una mosca que no la deixa concentrar i acaba molt molesta, irritada, la intenta espantar, caçar... Finalment s'adonarà que, de vegades, les coses són més fàcils del que semblen.

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: Ràbia o enuig

És una emoció carregada d'un fort disgust que apareix quan algú trenca una norma que per a nosaltres és important. La podem sentir per alguna persona o situació externa, present o passada, però també cap a nosaltres, per no ser coherents amb allò que voldríem fer. Sentim malestar, patiment i disgust. Ens obliga a fer alguna cosa, normalment descarregar físicament (picar, cridar...). Les celles baixen i s'ajunten amb força, les parpelles estan tenses, arrufem el nas i n'obrim les aletes, sentim calor, acceleració, de vegades ensenyem les dents i cridem. Quan sentim ràbia se'ns fa un nus a l'estómac, la gola se'ns bloqueja, sentim tensió muscular, el cor ens bateja amb més força, tanquem els punys... La ràbia ens serveix per defensar-nos davant d'allò que considerem injust, per marcar límits, per arriscar-nos.

ALTRES EMOCIONS: Tensió, ira, irritació, alleujament, compassió, serenitat...

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 gestió de la ràbia 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 creieu que sent la Bleda? Per què?
- Triem entre tots l'emoció bàsica que predomina al vídeo. Creieu que és agradable o desagradable? Per a què creieu que serveix?
- Què feu vosaltres quan sentiu aquesta emoció? 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), del collage, de la pasta de sal... També podeu utilitzar les [«Músiques per emocionar-se»](#).

NO HI HA EMOCIONS BONES O DOLENTES. Hi ha emocions que ens despertin sensacions agradables i d'altres, de desagradables, però totes elles són necessàries i tenen la seva funció. Ens hem de permetre viure-les totes i validar qualsevol emoció expressada per un infant. Allò que cal modelar, parar o reconduir, en cas necessari, són aquelles conductes inapropiades que han estat provocades per aquesta emoció. La ràbia ens activa i ens serveix per defensar-nos d'allò que considerem injust, però de vegades ens desborda. Escoltar-la i recuperar la serenitat ens ajudarà a tenir una conducta adequada.

- Preguntem als infants: Heu sentit alguna vegada molta ràbia? Quines sensacions heu tingut abans? Això es diu irritació i en aquest moment podem fer alguna cosa perquè la ràbia no arribi a desbordar-nos.
- En grup, podeu fer una llista de coses que us facin enfadar.
- Compartim: Quines coses us va bé fer quan la ràbia us desborda? Saltar, córrer, bufar, escoltar una cançó, trencar papers....
- Podem explicar als infants la tècnica de la tortuga, que consta de quatre fases: 1) reconèixer l'emoció; 2) pensar i parar; 3) ficar-se a la closca i respirar, i 4) sortir de la closca i pensar una solució.

PRACTICAR MINDFULNESS. Aquesta tècnica ens ensenya que podem trobar la serenitat modulant la respiració. Comencem l'activitat agafant una campaneta, un plateret o un triangle i fent-lo sonar. Preguntem als infants si l'han sentit i esperem les seves respostes. Ens preparem fent una, dues o tres respiracions profundes. Observem com respirem amb l'ajut de les nostres mans: mantenim una mà ben oberta i amb l'índex de l'altra mà resseguim cadascun dels dits. Quan inspirem, pugem un dit; quan expirem, baixem el mateix dit, camí del següent. Inspirem al pujar, expirem al baixar, fent els cinc dits d'una mà primer, i els cinc dits de l'altra mà després. Sense forçar, observant com entra i surt l'aire. Fem tres respiracions profundes per acabar l'activitat i fem sonar la campaneta.

PER TREBALLAR EN FAMILIA. [Fabricar el pot de la calma.](#)

Cal tenir en compte que es pot proposar fer aquesta activitat a l'aula.

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)