



OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Expressar l'estat d'ànim i les emocions bàsiques parlant i creant.
- Expressar les emocions a través del llenguatge teatral.
- Conscienciar-se que les reaccions emocionals de la resta de persones no sempre coincideixen amb les nostres.
- Promoure conductes adequades lligades a les emocions.

MATERIAL NECESSARI

- **Campaneta per al Temps m'escolto**
- **Plantilla dels titelles de les 5 emocions (amor, alegria, enuig, tristesa, por), una per a cada infant**
- **4 històries sense final**
- *Palets de gelat o canyetes (5 per infant)*
- 4 històries sense final narrades

METODOLOGIA

• **Immersion - Temps M'escolto**

Busquem una postura còmoda, amb l'esquena recta. Fem tres respiracions profundes per començar l'activitat i fem sonar la campaneta. Tanquem els ulls i ens imaginem que avui serà un dia molt important (és el nostre aniversari, vindrà a veure'ns algun amic o familiar, anirem a un lloc diferent...) i ens aturem per començar: inspirem i expirem amb els palmells de les mans cap enfora (en senyal d'stop). Sentim la respiració per sobre del melic i ens diem: «Estic tranquil (o tranquil·la), estic preparat (o preparada)». Deixem les mans creuades damunt el pit. Fem tres respiracions profundes per acabar l'activitat i fem sonar la campaneta.



- **Presentació**

Els titelles ens han portat unes figures perquè puguem fer una representació o teatret. Tenen quatre històries per explicar-nos, però no en saben el final... i ens demanen ajuda.

- **Experimentar**

Cada infant munta les cinc figures emocionades i hi clava un pal de gelat o una canyeta. Quines són les emocions que representen les figures?

- **Expressar**

Llegim una de les històries sense final o bé l'escoltem narrada des del web. Per grups, podem treballar diferents resolucions o podem crear un debat conjunt: com pot acabar la història?, què passarà després?, quines emocions entren en joc en cadascun dels personatges?, com se sent cadascun en cada moment? Podem treballar la resta de la mateixa manera.

- **Compartir**

Fem el teatret de les emocions amb les històries que ens han dut els titelles i amb les figures emocionades que hem muntat. Un cop les hem vist totes, ens asseiem en rotllana i compartim: com expressem les nostres emocions?, què els ha passat, als personatges?, com hauríem resolt nosaltres les històries?



I PER TREBALLAR EN FAMÍLIA...

A casa podem continuar jugant a fer d'actors i actrius amb els titelles que ens enduem! Ells ens poden ajudar a expressar les nostres emocions: saben què ens passa per dins i poden explicar-ho quan nosaltres potser no podem!





HISTÒRIES EMOCIONANTS

HISTÒRIA 1

L'altre dia la Pum va anar a buscar pa a la fleca. Un cop allà, es va trobar amb en Pom, que plorava, i la Pim, al seu costat.

— Pom, què et passa? Per què plores? — va dir la Pum, preocupada pel seu amic.

— El pare m'ha comprat un pastisset, perquè avui és un dia especial — va respondre en Pom, sanglotant.

— Això és una bona notícia! — va exclamar la Pum.

— Sí, però quan només li havia fet una queixalada m'ha caigut a terra, ha vingut el gos de la Pim,... I se l'ha menjat! — en Pom no podia deixar de plorar, cada vegada més fort.

La Pim i la Pum no sabien quina cara fer ni què dir...

HISTÒRIA 2

La setmana passada va ser l'aniversari d'en Pem i la Pam. La Pam i en Pem son bessons, van néixer el mateix dia, així que celebren els anys junts. El dia abans van preparar la festa per convidar-hi la Pum, la Pim i en Pom... Van fer entrepans per berenar, van cuinar un pastís i van pensar jocs, van inflar globus i van penjar decoració a la casa.

El mateix dia de la festa, al matí, el telèfon va sonar tres cops: La Pum estava malalta, la Pim no es trobava bé, en Pom havia hagut de marxar a última hora. Cap dels tres no podria venir a la festa!

En Pem i la Pam miren tot el que tenien preparat...



 **HISTÒRIA 3**

El proper cap de setmana la Pim anirà a casa dels avis a dormir. Fa molt que no els veu i en té moltes ganes. Vol portar-los un regal, així que decideix fer un dibuix ben bonic per a cadascun d'ells. Abans de començar ha de pensar què és el que més els agrada, vol que els dibuixos siguin especials i meravellosos. Mentre pensa en ells, sent que té moltes ganes d'abraçar-los i li fa la sensació que mai no arribarà el dia.

Si pogués, marxaria avui mateix, però encara falten dos dies pel cap de setmana...

 **HISTÒRIA 4**

El gat d'en Pum està molt estrany. Avui al matí no ha anat a despertar-lo, i això és ben estrany. En Pum l'ha trobat al sofà, sense ganes d'aixecar-se, no ha volgut menjar quan li ha posat l'esmorzar, i té els ulls mig tancats. Abans d'anar a escola a casa li han promès que portarien el gat al veterinari. En Pum està preocupat i nota un nus a la gola cada vegada que pensar en el seu amic pelut, i si li passa res?

Sort que els seus amics i amigues, en Pom, la Pam, en Pem i la Pim estan al seu costat i l'escolten, això el fa sentir...

