



Us proposem un seguit de jocs i activitats pensades especialment per a casals d'estiu, per treballar **les cinc emocions bàsiques (alegria, tristesa, por, amor i ràbia)**.



L'equip de monitors i monitores desenvoluparan amb les infants la proposta pedagògica segons les seves necessitats i prioritats. Es tracta d'un plantejament flexible, que es pot adaptar a les diferents tipologies de casals i a la diversitat de l'alumnat. La nostra recomanació és adreçar-ho a **l'alumnat de cycle inicial i mitjà (de 5 a 10 anys)**, però cada casal podrà escollir el grup d'infants amb els quals es durà a terme, en funció de les seves característiques. Pel que fa la temporització, es pot organitzar com li vagi millor al casal, però és recomanable que es faci de forma regular: dos cops per setmana, una estona cada dia o bé cada dia durant 10 dies.

Es pot començar explicant les **característiques de cada emoció**, llavors fer una pluja d'idees i anotar-les a una pissarra o a un full gros de paper, o seure en cercle a terra i, senzillament, compartir. Demanar els infants que expressin: *Per a què creuen que serveix aquesta emoció? A què creuen que empeny? A quina part del cos senten l'emoció? Quina cara posen quan la senten? Què fa el seu cos? Pensen que tothom ho expressa igual? Quines vivències o anècdotes poden explicar d'aquesta emoció?...*

Es poden fer grups de tres o quatre infants i demanar-los que preparin una petita representació sobre l'emoció treballada: si és una representació muda facilita l'expressió corporal; si és parlada, es pot treballar la comunicació interpersonal i l'expressió oral; es poden marcar certes paraules que hagin de sortir a la història; es pot fer-la en anglès, fer un ball o una coreografia... També es pot 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 es pot utilitzar el collage, la pasta de sal... Per acompanyar l'activitat us suggerim aquest recull de [«Músiques per emocionar-se»](#).

Aquesta part inicial pot ser més o menys comuna per totes les emocions i a partir d'aquí us oferim un recull de propostes específiques i jocs per treballar l'emoció concreta. Tot i això es tracta d'un plantejament flexible, que es pot adaptar a la naturalesa del casal, les necessitats del grup i a la creativitat dels educadors i educadores que dirigeixen els grups.

Davant d'algunes propostes trobareu un símbol, segons la tipologia d'activitat proposada, per tal de facilitar-ne la identificació:

	Activitats artístiques
	Jocs o activitats d'acció

ÍNDEX

ALEGRIA.....	3
TRISTESA.....	6
POR	7
AMOR	9
RÀBIA	11

ALEGRIA




Com és? És una emoció agradable i plena d'energia positiva que sentim quan creiem que tot va bé. De vegades la sentim sense un motiu concret.



Funció: L'alegria facilita i regula la interacció social i ens predispesa a ajudar als altres.



Què fem? L'alegria ens empeny a expressar-la i compartir-la perquè és molt agradable. Riem, ens brillen els ulls, ballem, saltem, aixequem els braços, ens expandim!

Què sentim? Benestar, curiositat, optimisme, bon rotllo!

PROPOSTES PER DUR A TERME AL CASAL:

	<p>Presentacions alegres. És un joc de presentació. En rotllana i separats per la distància de seguretat, cada infant, per ordre, diu el seu nom acompanyat d'un gest alegre o actiu cap als altres. La resta li responen dient «hola, (<i>nom de l'infant</i>)» i imitant el seu gest.</p>
	<p>Furor de l'alegria. Fem grups de 3 o 4 infants i els proposem que s'inventin diverses maneres alegres i divertides de saludar-se, respectant les normes sanitàries, si escau. Els donem una estona i comencem la ronda: el primer grup mostra a la resta una salutació, el grup següent ha de repetir la salutació del primer grup i mostrar la seva, i així successivament. Anem fent rondes fins que se'ns acabin les maneres de saludar-nos! Consignes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No es pot repetir la salutació. • Si un grup no té més salutacions, ha de representar totes les que s'han ensenyat fins aleshores i pot demanar ajuda. • Les salutacions s'han de representar en el mateix ordre en què s'han anat mostrant.
	<p>Em posa alegre... En rotllana, cada infant comparteix amb la resta alguna cosa que faci sentir alegria. Alhora, mentre ho diu, ha de fer algun gest que ho representi. Per exemple: dic «<i>A mi em fa sentir alegre ballar!</i>» i acompanyo la frase d'un gest que representi que ballo. Els infants que sentin la mateixa emoció en fer aquesta activitat, s'han d'incorporar a la ronda i crear el seu propi gest, que representi el mateix (en aquest cas, ballar). Es poden portar preparades algunes</p>

	<p>consignes, per si als infants els resulta complicat compartir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «<i>Em fa sentir alegre jugar a bàsquet</i>» (o a fet i amagar, amb els amics i amigues, etc.) • «<i>Em fan sentir alegre els somriures</i>» (o les abraçades, les mirades de complicitat, etc.) • «<i>Em fa sentir alegre la música</i>» (es poden dir algunes cançons concretes) • «<i>Em fa sentir alegre ballar</i>» (o nedar, riure, córrer, anar en bicicleta, etc.) • «<i>Em fa sentir alegre estar amb...</i>». <p>Per tal de generar cohesió, podem demanar als infants que regalin un gest alegre i una frase a algú del grup.</p>
	<p>M'imites l'alegria? Per parelles, els infants es col·loquen un davant de l'altre. Cada membre de la parella té uns minuts per fer gestos diferents, com més estrafolaris millor. Llibertat i originalitat total! Es tracta que l'altre infant, en el mateix moment, copii els moviments de la seva parella. La dinàmica es pot acompanyar amb diferents tipus de música que canviïn de ritme constantment (cada 10 segons). Anem intercalant els rols de creador i imitador. També podem fer canvis de parelles i fer diferents rondes.</p> <p>Si tu rius... Seguint les indicacions anteriors, juguem a aguantar-nos la mirada sense que se'ns escapi el riure. Ens hem d'estar quietes i quietes mirant-nos als ulls. Ho aconseguirem?</p>
	<p>Acció: gràcies! Dibuixem dos cercles: un d'exterior per on es pugui córrer i un d'interior on els infants han de seure. Abans de començar el joc, els/les monitors/es donen una targeta a cada infant amb el nom d'un altre infant del grup, al qual hauran de donar les gràcies. Però no serà tan fàcil: per donar les gràcies, cada infant s'ha d'aixecar, fer tota una volta corrent per darrere de la rotllana i, a la segona volta, aturar-se darrere de la persona en qüestió, dir el seu nom i agrair-li alguna cosa. Per exemple: «<i>Maya, et dono les gràcies per dir-me sempre bon dia al matí</i>». En acabar, podem reflexionar sobre si algú s'ha cansat de córrer o si li ha suposat un problema pronunciar la frase esbufegant, per fer constar que de vegades costa donar les gràcies, que per a algú pot representar un esforç, i que no deixa de ser bonic mostrar agraïment cap als altres, públicament.</p>

	<p>Paracaigudes alegres. Mantinent la distància de seguretat, cada infant agafa el paracaigudes per un extrem diferent. Dins de la tela podem posar una o dues pilotes (que poden ser de diverses mides: ben grosses, inflables...), les quals simbolitzen l'alegria del grup. Hem d'intentar, entre tots i totes, que les pilotes no surtin de la tela. Però no serà fàcil, ja que cada vegada un infant proposarà un moviment diferent (saltar, ajupir-se, seure a terra, anar cap a la dreta, cap a l'esquerra...), moviment que la resta haurà d'imitar. Finalment, podem reflexionar: «Com ha anat?», «Quina emoció hem sentit?», «L'alegria del grup depèn d'una sola persona o de totes?», «Quines coses ens fan sentir alegres com a grup?»</p>
	<p>Gimcana d'alegria a l'aigua. Proposem diverses proves relacionades amb l'emoció de l'alegria, per fer en grups petits. Per cada prova superada, s'aconsegueix material d'aigua per a l'esquitxada posterior. Us deixem algunes idees de possibles proves:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fer amb el cos una imatge que representi l'alegria. • Crear un ball alegre (una coreografia senzilla). • Cantar una cançó en què apareguin paraules com <i>alegria, felicitat, gratitud...</i> • Pensar tres situacions en què sentin alegria (a l'escola, a casa, al carrer, al casal...). • Cantar una cançó amb la boca plena d'aigua i que la resta endevini quina cançó és.

TANCAMENT

La festa de l'alegria. Proposem preparar una festa per agrair que aquest estiu podem compartir el casal. En grups de 3 o 4, els infants poden pensar jocs, dinàmiques, actuacions... que podrien fer el dia de la festa.

TRISTESA




Com és? La tristesa és una emoció de dolor emocional perquè alguna cosa no ha estat com esperàvem o perquè hem perdut alguna cosa o algú que estimàvem.

Funció: La tristesa ens permet pensar, acceptar i superar una pèrdua.

Què fem? Potser plorem, ens pot marxar la gana, no tenim ganes de fer gaire res,...

Què sentim? Sensacions desagradables com ara dolor, malestar, desesperació, aixafament, sentiment de pèrdua...

PROPOSTES PER DUR A TERME AL CASAL:

	<p>El racó dels records. En rotllana, compartim tot allò que hem trobat a faltar del curs passat i/o tot allò que no hem pogut fer (jugar al pati, relacionar-nos amb els amics, fer una festa de final de curs, anar de colònies...). Després, amb tot el grup creem un espai que commemori aquests moments. Per fer-ho, proposem que cada infant busqui una pedra que li agradi i la decori (pinti o escrigui) amb quelcom que representi allò que no vol oblidar d'aquest curs. Fet això, ajuntem totes les pedres en algun racó del casal. I és que les pedres són permanents, com poden ser-ho els nostres records de tot allò que ens ha fet feliços. Recordem plegats, doncs?!</p>
	<p>La cara de la tristesa. Fem dues fotografies a cada infant: una de la seva mirada trista i una de la seva boca trista. Un cop fetes, les imprimim i aleatòriament donem a cada infant una imatge d'uns ulls i una imatge d'una boca. Amb aquests dos elements, han de crear una cara que representi la tristesa. Després, obrim un espai per compartir. <i>(Per a aquesta proposta necessitem els drets d'imatge dels infants.)</i></p>
	<p>Bitxo bola. Cada infant tria un lloc del pati (els infants han d'estar ben separats i separades), s'arrauleixen com una boleta i pensen en alguna cosa que els faci sentir tristesa. Marquem un espai al pati des del qual puguem compartir. Quan algú vulgui compartir allò que li genera tristesa, pot anar a l'espai delimitat i fer-ho. Si algun altre infant sent el mateix, pot aixecar-se i, si vol, dir alguna paraula. Si els costa compartir, podem portar nosaltres la llista de possibles situacions que fan sentir tristesa. Quan diem alguna cosa que a un infant li fa sentir tristesa,</p>

	aquest infant ha d'anar al cercle que contingui la proposta que creu que li pot anar millor (dibuixar, escoltar música, fer una abraçada, estar sol...).
--	--

TANCAMENT. Proposem que cada infant, de manera individual, pensi en alguna situació que li hagi provocat tristesa durant el confinament. Per cada situació ha de dibuixar i pintar una llàgrima, que pot ser més o menys grossa depenent de la intensitat de la tristesa. Pot ser que dibuixin dues llàgrimes, com pot ser que en dibuixin un grapat. Una vegada han acabat, retallem les llàgrimes i les ajuntem totes amb l'objectiu de transformar-les en aigua. D'aquesta manera, podem treballar la idea que plorar no és dolent, que les llàgrimes poden ser molt sanadores, que cada llàgrima que representava una cosa trista s'ha convertit en una cosa amb vida (un riu, un estany, un mar...).

PER APROFUNDIR. Contes *En Lluc està trist, T'estimaré sempre, petitó* o *No és fàcil, petit esquiro* per parlar del dol i la tristesa que ens neix arran d'una pèrdua.

POR


Com és? És una emoció intensa que provoca un sentiment d'inseguretat davant d'una situació que entenem com a perillosa. El que ens fa por pot ser real o imaginari, present o futur




Funció: La por ens serveix per evitar riscos, per saber retirar-nos davant d'una amenaça.

Què fem? Davant de la por, la tendència natural és fugir, però també podem amagar-nos o tenir altres reaccions.

Què sentim? Produeix sensacions d'indefensió i d'inseguretat.

PROPOSTES PER DUR A TERME AL CASAL:

	Què ens fa por?! Proposem als infants que en un paper escriguin, anònimament, allò que els fa molta por. Després ho podem compartir. Amb la conversa ajudarem a fer les pors més petites. També podem fer una representació de les pors amb ombres xineses (històries de por, figures, representació de les pors...).
---	--

	<p>En grup. Creem el fantasma que es menja les pors o, a partir d'un inici terrorífic, construïm plegats una història de por. Es tracta de fer una història entre tots: un comença i la resta va intervenint a partir de la intervenció anterior.</p>
	<p>El circuit! Al pati, creem un circuit ben delimitat i segur en el qual definim una línia de sortida i una d'arribada. Els infants han de fer el circuit amb els ulls tapats. El monitor o monitora els guia amb l'ajuda d'un pal i amb petites indicacions (el rol de guia es pot anar alternant entre els infants i el monitor). Un cop tothom té els ulls tapats, en el recorregut podem posar obstacles: ous dibuixats o de paper, patates fregides, ulleres de plàstic... Aquests obstacles, en realitat, es poden trepitjar, però segurament els infants acabaran introduint la norma de no trepitjar-los. Un cop tothom ha fet el recorregut, podem reflexionar sobre la por: «<i>Quines emocions he sentit fent el circuit? I fent de guia?</i>», «<i>Què us imaginàveu, quan teníeu els ulls tapats? I com sentíeu el cos?</i>», «<i>Magnifiquem la por (la por es fa gran) quan no hi veiem?</i>», «<i>Quina emoció heu sentit quan us heu tret el mocador?</i>»</p> <p>Reflexió: la manca d'informació i/o no poder veure-hi fa que la imaginació faci créixer la por, que s'infla com un globus! Per afrontar la por, l'hem de veure. D'aquesta manera podrem fer-la més petita.</p>
	<p>El cuc de la por. Col·loquem una corda llarga i grossa a terra. Aquesta corda representa una por (per exemple, la por a les serps). No cal que sigui una por real d'un infant del grup. Entre tots i totes hem de mirar de trobar explicacions de per què algú pot tenir por a les serps. Pensem els motius (la seva mossegada, la seva rapidesa, el fet que siguin silencioses, el fàstic que potser ens fan...) i els anotem. Cada infant exemplifica un motiu amb un dibuix o amb materials diversos (plastilina, material reciclat, pasta de sal...). Col·loquem cada representació al costat de la corda, com si fossin les potes del cuc. Podem col·locar cordills més fins per ajudar a fer la forma de les potes del cuc, i al final d'aquest cordill posar la representació. Un cop tenim el cuc de la por a punt, és hora de recorre'ri! Els infants, d'un en un, han de caminar per damunt de la corda sense trepitjar el terra. Si cauen, hem de mirar quina pota els queda més a prop i què hi ha dibuixat/representat. Han de respondre a la pregunta: «<i>Quan tens por és per aquest motiu?</i>»</p>

TANCAMENT. En rotllana, a la de 3 adoptem una figura corporal que pugui espantar les nostres pors!

PER APROFUNDIR. Contes *Feres ferotges* o *A tots els monstres els fa por la foscor*, per connectar amb l'humor. Com tothom, fins i tot les feres ferotges tenen por. I els monstres quines pors tenen?

Exercicis de respiració que ens portin a la calma: imaginar les onades del mar, inflar el globus, vibrar amb les vocals, sentir el vent que desfà els núvols (pors, temors...), imaginar que olores una cosa agradable...

AMOR



Com és? És una emoció universal d'estimació i afecte. L'amor és una de les primeres emocions que sentim quan naixem, i ens permet establir vincles.



Funció: L'amor ens ofereix seguretat, ja que ens permet establir vincles amb les persones properes.

Què fem? Tenim ganes d'estar amb l'altre, de tenir-ne cura. Abraçar, tocar, compartir...

Què sentim? Sensacions agradables com l'alegria, la protecció i la tendresa.

PROPOSTES PER DUR A TERME AL CASAL:

	<p>Amor pel món! Entre tots, construïm una frase que transmeti amor al món! Escrivim cada paraula o lletra en un full, per tal de fer la frase més visual. Podem fer un «tren» d'infants amb les paraules alçades, i enregistrar-ho (foto o vídeo) per compartir-ho a les xarxes i estendre l'amor! <i>(Es necessiten els drets d'imatge dels infants.)</i></p>
	<p>La companyia de l'amabilitat! Entre tots, construïm un racó de paraules amables (paraules, gestos, accions...) que ens fan sentir a gust i estimats i estimades pels altres. Fem un mural i hi incloem un apartat amb les paraules que ens fereixen. La idea és que aquest espai pugui ser accessible en qualsevol moment del dia, que pugui anar creixent al llarg del casal i tothom el cuidi. A més, per tal que sigui una autèntica «companyia», proposarem als infants que estiguin</p>

	<p>atents per si els seus companys necessiten una mà amiga (un cop de mà, ser amigable, etc.).</p> <p>Anirem posant en comú què passa, què apareix en el mural, quines paraules o accions hi ha reflectides. D'altra banda, també es pot compartir tot allò que no ens ha fet sentir amabilitat o amor i buscar maneres de transformar-ho. Per tal de compartir, us proposem algunes preguntes: «<i>Com et sents quan ajudes algú o ets amable?</i>», «<i>Com et sents quan algú t'ajuda o és amable amb tu?</i>», «<i>T'agrada que les persones siguin agraïdes amb tu? Com et sents?</i>», «<i>Com et sents quan dius gràcies?</i>», «<i>Què es pot fer per ser amable?</i>», «<i>Com et sents quan no ets amable?</i>», «<i>Com et sents quan no són amables amb tu?</i>», «<i>Ets amable amb tu mateix? Com et parles? Et parles amb amabilitat o amb duresa?</i>», «<i>Com et sents quan fas alguna cosa que no vols?</i>»</p>
	<p>Sons de confiança. Es fan parelles, les quals han d'acordar un so que les identifiqui (el cant d'un ocell, una onomatopeia, el crit d'un animal, una melodia, una paraula d'amor...). Ha de ser agradable i transmetre seguretat. Un cop acordat, un infant se'n va a l'inici del recorregut i tanca els ulls, a l'espera que l'altre infant el guiï amb el so pactat fins a arribar al destí (pot ser al final del recorregut, a la meitat, dins d'una zona de seguretat propera a la parella...). Després invertim els papers, per tal que tothom experimenti des de la tendresa i la cura cap a l'altre.</p>
	<p>Amor per tu, amor per mi. En rotllana, ens anem passant una pilota mentre sentim música de fons (<i>Bon dia vida</i> de Gertrudis, per exemple). Quan s'acaba la cançó o quan el monitor o monitora diu «STOP!», qui té la pilota rep una paraula positiva o amorosa de la resta del grup. I així, fins que tothom hagi rebut una paraula. En acabar, podem reflexionar sobre com ens hem sentit: «<i>Com em sento quan rebo coses positives dels altres? Em costa? Em fa vergonya o m'agrada?</i>», «<i>Què em costa més: dir coses boniques als altres o que me les diguin?</i>», «<i>Què em fa sentir, l'amor? El sento en algun lloc del cos?</i>», «<i>Què és més fàcil: trobar coses boniques dels altres o d'un mateix?</i>». Arran d'aquesta última pregunta, podem deixar una estona perquè els infants pensin alguna cosa bonica per dir-se a ells mateixos i compartir-ho en un mural que tinguem a la vista i on puguem recopilar el potencial que tenim com a grup!</p>

TANCAMENT

La capsula de l'amor. En una capsula (decorada anteriorment amb missatges o dibuixos sobre què és l'amor per als infants) guardem petons i abraçades. Però... com?! Els petons seran dibuixos de llavis i les abraçades, dibuixos de cors. Cada infant ha de dibuixar (pintar o crear) un de cada, acompanyat d'una frase, i guardar-los a la capsula col·lectiva. L'últim dia de l'emoció de l'amor, repartim aleatòriament a cada infant un cor i uns llavis. Serà com si un company o companya els fes un petó i una abraçada. Després podem encetar un espai per compartir com ens hem sentit.

Propostes de frases: «Ets molt especial», «Estic feliç d'haver-te conegut», «Que bé coincidir amb tu al casal!», «No espero res de ningú; ho espero TOT de TU», «Que sempre ens brillin els ulls!», «Qui té la seva pròpia llum incomoda qui està a les fosques», «Fer el que t'agrada és llibertat», «Que t'agradi el que fas és felicitat!»

PER APROFUNDIR. Contes *Endevina com t'estimo*, *El teu petó és el millor* o *Bons amics*, per connectar amb les diferents formes de mostrar l'amor, les cures i l'ajuda mútua.

RÀBIA






Com és? 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 el que voldríem fer

Funció: La ràbia ens serveix per defensar-nos davant d'allò que considerem injust, per marcar límits.

Què fem? La ràbia ens obliga a fer alguna cosa, normalment descarregar físicament. És necessari buidar.

Què sentim? Tenim ganes d'actuar, sentim malestar, patiment i disgust.

PROPOSTES PER DUR A TERME AL CASAL:

	<p>Mandales. Una manera de canalitzar la ràbia (n'hi ha moltes) és dibuixar o pintar. Us proposem que creeu el vostre propi mandala a la pista de l'escola o a l'entorn proper (es pot fer amb guix, amb paper d'embalar i pintura o es pot fer un collage de diferents materials), i crear-ne un amb elements de la natura. El més important és gaudir i poder canalitzar el sentiment, no tant el resultat final.</p>
	<p>Estic cansat (o cansada) de ser el dolent (o dolenta) de la pel·lícula! Els personatges dels contes amb l'etiqueta de dolents (bruixes, dracs, llops, pirates...) s'han cansat. Estan ben tips de fer sempre aquest paper i demanen un canvi! Proposem als infants que, per grups, creïn noves històries dels contes clàssics, en què els personatges «dolents» no ho siguin tant. I, si s'animen, que ho representin!</p>
	<p>Pica-paret enrabiàt! Juguem al clàssic joc de pica-paret, però amb una consigna: els infants han de fer una estàtua que representi la ràbia. Si se'ls escapa el riure o expressen una altra emoció, els toca tornar a començar. Al final podem reflexionar: «<i>Podem mantenir molta estona la ràbia?</i>», «<i>És cansat?</i>», «<i>Quines emocions apareixen després?</i>»</p>
	<p>Les estàtues enfadades. Ens movem lliurement pel pati simulant que sentim ràbia i, a la senyal (pactada anteriorment), ens aturem de cop.</p> <p>Reflexió: ens adonem que és difícil aturar la ràbia de cop i volta, necessitem temps i estratègies per poder tornar a la calma.</p> <p>Un cop feta la dinàmica, podem compartir quines estratègies tenim per tornar a la calma i fer la nostra pròpia capseta de la calma.</p>
	<p>Em fas pujar la mosca al nas! Segur que més d'un cop hem sentit l'expressió «Em fas pujar la mosca al nas!», però què vol dir ben bé? Per parelles, un infant va dient exemples de coses que l'empipen i l'altre fa de mosca, amb una canya en què, a l'extrem, hi ha enganxada una ploma, un mocador o un tros de tela (construcció individual per a cada infant). Si qui té la canya creu que allò deu molestar molt al seu company o companya, prova d'apropar-li l'extrem de la canya al nas; si creu que no li deu molestar tant, l'hi pot apropar als peus, cames, braços...! Després s'intercanvien els papers.</p>



Qui pilla vola! Fem grups de 5 infants, que s'han de posar en rotllana. Al mig col·loquem un cubell ple d'aigua i una ampolla. Fem girar l'ampolla a terra. Quan s'aturi, el tap assenyalarà un infant, que haurà d'agafar la seva xeringa, omplir-la d'aigua al més ràpid possible i llançar l'aigua cap a la resta d'infants, que, just quan l'ampolla hagi deixat de rodar, hauran pogut sortir corrents per escapar de la remullada. En acabar, obrim un espai per compartir: «*Hem sentit ràbia en algun moment del joc?*», «*Pots expressar què és el que t'ha fet sentir ràbia?*», «*Què ens fa reaccionar d'aquesta manera?*», «*Què ens va bé per no aferrar-nos a aquesta emoció?*»

TANCAMENT. Cada infant ha d'escriure, en un paper, una cosa que li faci sentir ràbia. Fet això, anem tots al pati i oferim als infants la possibilitat que, d'un en un, comparteixin el que han escrit mentre fan alguna acció que els ajudi a descarregar la ràbia, com ara xutar o llançar una pilota, estripar un paper, cridar, córrer, saltar, etc.

PER APROFUNDIR. Contes *Tinc un volcà!* i *Respirem*, que expliquen l'emoció de la ràbia i ofereixen recursos a través de la respiració i de postures de ioga (el lleó, el gat, el mussol, la cobra, la grua) per canalitzar-la.

Exercicis de meditació: cadascú busca un espai, al pati, on pugui recolzar l'esquena, deixar les cames relaxades i separades, les mans mirant amunt i recolzades suaument... Tanquem els ulls i escoltem els sons que ens arriben, tant de fora com interns o propis, durant 5 minuts.