

Sessió 4. Maneig de les emocions i els sentiments.

Objectius de la sessió:

- Conèixer la relació entre pensament-emoció-conducta.
- Practicar estratègies cognitives de gestió de les emocions i els sentiments.

Maneig de les emocions i els sentiments: *aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia ... Permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.*

Durada: 1:30 h.

Material: pissarra, papers, bolígrafs i sobres.

DESENVOLUPAMENT

1. Presentació de la sessió (10 minuts)

Situarem a l'alumnat dient que avui és l'última sessió, que ja n'hem fet 3, i recordarem en comú què hem treballat a cadascuna.

Comencem preguntant a l'alumnat: *Com esteu avui?*

Els proposem respondre fent un gest, sense paraules. Les persones que creuen que tenen la mateixa resposta copien el gest. Podem reflexionar: *Es repeteixen molts gestos? Quin és l'ambient general de l'aula?*

2. Dinàmica *El tren de les emocions* (30-60 minuts)

Els pensaments ens provoquen emocions. Modulant aquests pensaments podrem modular les emocions i, per tant, els comportaments. Sovint davant d'una situació que ens incomoda apareixen una sèrie de **pensaments distorsionats** (generalització, bola de vida, etiquetatge, sobrerresponsabilització, dramatització...) que ens la fan veure de forma poc objectiva i en conseqüència apareix malestar emocional, que afecta directament a la conducta i a la forma de relacionar-nos (amb nosaltres, amb les altres persones i amb el món).

De manera individual, a partir d'una situació concreta demanem a l'alumnat que analitzi:

SITUACIÓ

QUÈ PENSO?

QUÈ SENTO?

QUÈ FAIG?

QUIN PODRIA SER EL RESULTAT?

Per exemple: Arribo a classe i noto que un grupet m'està mirant i rient, què penso? D'acord amb això, què sento? I com actuo? Aquests pensaments són objectius? Si penso diferent, actuaré diferent? Quines emocions em provoquen aquests pensaments? Són agradables o desagradables?

Un cop fet de manera individual els demanem que es posin en grups i qui vulgui ho comparteixi. Segurament necessitaran acompanyament per separar pensaments de sentiments. A vegades, el llenguatge no ens ajuda a veure la diferència.

Aquesta dinàmica pot ajudar l'alumnat a separar l'emoció del pensament i a entendre's millor (agafar consciència). Ens pot servir per comprendre moments passats o bé per instants presents, quan no sabem com desencallar una situació, una emoció o un pensament (p. ex., fa dies que sento enuig).

Per fer-ho amb moviment, podem escriure les 5 frases en cartolines diferents i posar-les a terra. Convidem l'alumnat a passar-hi per sobre. Poden començar allà on creguin que ho necessiten.

3. Tancament: *Somniem!* (20 minuts)

Aquesta dinàmica ens pot servir com a tancament de les 4 sessions.

Fem un exercici individual. Escrivim en un full el nostre ideal de vida d'aquí a 15 anys. Podem fer les següents preguntes per ajudar l'alumnat:

A què t'agradaria dedicar el teu temps? Quines relacions t'agradaria tenir? On t'agradaria viure? Amb qui? Alguna altra cosa que t'agradaria? Ara pots somniar el que vulguis.

Un cop hem fet aquesta primera projecció de vida, els demanem que tornin a fer el mateix, escriure una vida ideal d'aquí a 15 anys, però que no tingui res a veure amb la que acaben d'imaginar. Si la primera vida que han somniat no fos així, com més podria ser?

Font: Equip «Sigues tu».