



Construcció del Panell de les emocions

OBJECTIU

- Aprendre a identificar i gestionar les pròpies emocions i les dels altres.

CAPACITATS QUE HI INTERVENEN

- **Emocionals:** autoconeixement, gestió d'emocions
- **Socials:** comunicació i empatia
- **Cognitives:** imaginació i creativitat
- **Físiques:** motricitat fina
- **Conductuals:** atenció i concentració, autonomia

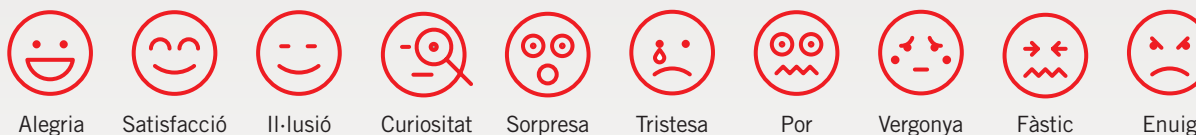
MATERIALS

- Un plafó rígid (cartó ploma, fusta, pissarra, etc.) que servirà de suport físic per enganxar-hi el Panell de les emocions
- Emoticones que representen les emocions o els estats emocionals següents: alegria, satisfacció, il·lusió, curiositat, sorpresa, tristesa, por, vergonya, fàstic i enuig
- Taps de suro, xapes, etc.
- Blu-Tack, cinta adhesiva, etc.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Tot i que s'inclou entre els materials del programa un **Panell de les emocions** ja dissenyat, pot ser una opció molt interessant i divertida crear un panell propi o únic per a la CiberCaixa. La finalitat del Panell de les emocions és que els infants aprenguin a identificar les seves emocions. Es poden encarregar de construir el panell els educadors o educadores o bé convertir-ho en una activitat en què participi tota la CiberCaixa.

- Es tracta d'identificar visualment emocions o estats emocionals a partir de diferents icones. Cada icona ha de tenir un espai on es poden definir diferents nivells d'intensitat per a les emocions. Per exemple, es pot fer servir un termòmetre per a cada emoció o una figura similar a una diana. En aquest últim cas, les emoticones se situaran al cercle extern i es definiran seccions circulars, associant el centre a la intensitat més forta i la part externa a la més dèbil. És rellevant tenir en compte que l'espai dins d'una secció ha de ser prou gran per permetre incloure-hi les *emos* de diferents persones.
- Una mostra de possibles icones:



Les *emos*

Cada infant s'ha de fabricar un petit objecte, anomenat *emo*, que pot construir amb taps de suro, xapes, adhesius, imants, etc., i que enganxarà i desenganxarà del Panell de les emocions a cada activitat. És imprescindible personalitzar les *emos* amb una fotografia, el nom, etc. per poder-les relacionar de manera inequívoca amb el nen o nena corresponent.

RECORDA-HO

- > Les *emos* s'han de poder enganxar i desenganxar del Panell de les emocions al començament i al final de cada sessió. Per això, és necessari assegurar-se que el material és resistent. També cal disposar d'una capsa per guardar-les correctament.



Activitats a partir del Panell de les emocions 1/3

OBJECTIUS

- Aprendre a identificar les pròpies emocions i la seva possible transformació mitjançant el treball personal i en equip.
- Reflexionar individualment i en grup sobre com podem gestionar i modificar les nostres emocions.

CAPACITATS QUE HI INTERVENEN

- **Emocionals:** autoconeixement, autoestima, gestió d'emocions
- **Socials:** empatia, comunicació, relació entre iguals

MATERIALS

- Panell de les emocions
- L'*emo* que representa cada infant

DURADA



Entre 1 i 2 hores per a la dinàmica de presentació del Panell de les emocions i entre 10 i 15 minuts per començar i acabar cada sessió

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

El **Panell de les emocions** és una eina clau en el **Programa Tens Talent** i serveix perquè els infants aprenguin a identificar i gestionar les seves emocions jugant en grup, al principi i al final de cada sessió. El panell proposa diferents opcions vinculades als estats emocionals, i permet, a més, especificar-ne la intensitat. Cal fer-lo servir periòdicament i ha d'estar com més visible millor dins de la CiberCaixa.

El primer dia, es presenta als infants el funcionament del Panell de les emocions i, sobretot, el significat de les diferents emocions. Probablement, caldrà algun reforç amb relació a algunes de les emocions fins a aconseguir que tots els participants puguin diferenciar-les clarament, comprendre'n el significat i l'origen, i identificar com es manifesten.

En totes les sessions cal fer servir sistemàticament el panell. En començar una sessió, cada nen o nena ha de col·locar la seva *emo* al lloc corresponent dins el panell, segons l'emoció predominant i la seva intensitat en aquell moment. Al final de la sessió, ha de tornar al panell per analitzar si hi ha hagut cap canvi en les seves emocions i, si és així, quin n'ha estat el motiu. L'activitat d'aquest dia pot haver implicat un canvi emocional, i és important valorar en grup o individualment aquesta possible transformació i reforçar-la en cas que sigui positiva per a l'infant.

Així mateix, un dels millors mecanismes per actuar sobre les emocions i recuperar-ne el control és la meditació. Qualsevol activitat basada en la meditació permet millorar l'autoconeixement i la gestió de les emocions. La meditació també facilita l'atenció i la concentració, ja que elimina qualsevol barrera emocional que ens pugui impedir estar disposats a gaudir l'aquí i l'ara.

Altres possibles dinàmiques:

- **Dinàmica 1:** Dibuixar a terra el panell. Es tracta de la mateixa activitat, però col·locant cintes a terra per reproduir el panell. Cada infant se situa on li correspongui, és a dir, damunt de l'emoció que sent en aquest moment. Al final de la sessió, se li ha de preguntar si vol canviar d'emoció. Si és així, cal remarcar molt bé que no es pot saltar d'un costat a l'altre del panell, sinó que és necessari passar a poc a poc d'una emoció a una altra. Per això, s'han de fer exercicis de respiracions profundes i moure el cos lentament al principi i amb més ritme al final.



DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

- **Dinàmica 2:** Relacionar les emocions amb el cos; per exemple, portar les emocions negatives fins a l'extrem expressant-les de manera corporal i després relaxar-se, per poder captar així la relació entre cos i emoció.
- **Dinàmica 3:** Aprendre i cantar la cançó de les emocions: *The Feelings Songs* (escrita i interpretada per A. Jenkins, <http://www.youtube.com/watch?v=UsISd1AMNYU>).
- **Dinàmica 4:** Pintar globus amb colors que expressin algunes emocions bàsiques i omplir-los amb diferents materials:
 - Groc per a l'alegria: amb dos cascavells.
 - Vermell per a l'enuig: amb macarrons que fan soroll i simulen l'estat d'enuig.
 - Negre per a la por: amb pasta petita com els pistons.
 - Blau per a la tristesa: amb confeti.
 - Verd per a la calma o l'emoció neutra (satisfacció, il·lusió o curiositat): amb arròs.

Es tracta d'endevinar què hi ha dins del globus. Es poden explicar històries curtes que tinguin a veure amb l'emoció en qüestió i convidar els infants a explicar situacions viscudes que els recordin aquella emoció.

TANCAMENT DE L'ACTIVITAT

L'activitat assolirà el seu objectiu si s'aconsegueix que, tot i la seva brevetat, tinguin una importància especial i arribi a simbolitzar un ritual d'entrada i sortida del centre. La seva finalitat és que, mitjançant la pràctica, es converteixi en un indicador per valorar el propi estat d'ànim, cosa que exigeix aprendre a identificar-lo i ser capaç de compartir-lo amb els altres. També pot servir per tenir com a objectiu canviar una actitud per una altra al llarg d'una sessió.