

OBJECTIU	Facilitar la identificació dels sentiments i treballar la importància d'exterioritzar-los.
MESURA DE PROTECCIÓ	<input type="checkbox"/> ACOLLIMENT RESIDENCIAL <input type="checkbox"/> ACOLLIMENT FAMÍLIA EXTENSA <input type="checkbox"/> ACOLLIMENT FAMÍLIA EDUCADORA <input type="checkbox"/> GUARDA AMB FINS D'ADOPCIÓ / ADOPCIÓ NACIONAL <input type="checkbox"/> ADOPCIÓ INTERNACIONAL <input checked="" type="checkbox"/> TOTES
FRANJA D'EDAT PREFERENT	<input checked="" type="checkbox"/> Fins a 10 anys <input type="checkbox"/> A partir d'11 anys
ACCESSIBILITAT	<input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
GRAU DE SUPERVISIÓ	<input type="checkbox"/> BAIX <input type="checkbox"/> MITJÀ <input checked="" type="checkbox"/> ALT
MATERIALS	Llapis / bolígrafs. Fitxa explicativa de les emocions: document de suport per a acompanyar la persona menor d'edat.
INSTRUCCIONS	<p>La fitxa consisteix en la lectura de la història per a després respondre a les preguntes que s'hi plantegen.</p> <p>Abans d'escriure les respostes, s'aprofundirà en la història i les reaccions dels dos amics i de la professora.</p> <p>Una vegada s'ha completat la fitxa, amb l'ajuda de la fitxa explicativa de les emocions i d'altres materials, si fora el cas, les persones adultes facilitaran una explicació de les 6 emocions bàsiques.</p>





Això diu que era un xiquet que es deia Ferran. Solia ser molt amigable i alegre. Tenia bastants amics i amigues a classe, però el seu amic de l'ànima era Manel.

Un dia, Ferran va portar una pilota nova al col•legi i, en l'hora del pati, Manel va xutar tan fort que la va encalar. Ferran es va posar molt nerviós perquè era nova i, a més, era un regal dels seus pares. Li va dir a Manel que li devia una pilota i ell li va contestar que no. Després d'escoltar-lo, Ferran va començar a posar-se tens, tenia els punys i la boca tancats amb força, va començar a tindre calor i a suar.

La professora, Betlem, que havia vist la situació i s'havia adonat de la discussió, es va acostar a parlar amb ells. Quan va veure que Ferran estava nerviós i roig, li va preguntar: " Ferran, què estàs pensant?"

Ferran li va dir que el seu pare s'enfadaria molt amb ell perquè quan li la va regalar li va dir que la cuidara i no la perdera. Per això, pensa que quan arribe a casa el seu pare el castigarà. Això li semblava molt injust perquè la culpa havia sigut de Manel.

Betlem li va dir que entenia el seu nerviosisme, però que el fet que s'haguera encalat la pilota no era un motiu per a no parlar amb Manel. També li va dir que, quan ens enfadem, és normal posar-nos així, com estava ell: amb els punys tancats amb força, amb calor, més roig que de costum, estretint la boca... Això passa perquè el nostre cos reacciona davant d'alguna cosa que no ens agrada, ens enfada i ens fa sentir tristos.

L'important era poder parlar i intentar buscar una solució. També es va oferir per a ajudar-los, ja que quan estem molt enfadats no pensem com ho faríem quan estem contents.

Betlem va parlar amb Manel i Ferran per a fer-los veure que eren molt bons amics i que la seua amistat estava per damunt de tot i era el més important.

No va ser fàcil perquè al principi els dos estaven seriosos i aquell dia quasi no es van parlar. No obstant això, l'endemà Manel va arribar al col•legi amb una altra pilota per a Ferran, per a poder jugar junts. Durant aquell pati, els dos amics van jugar amb la pilota i s'ho van passar molt bé.

COM CREUS QUE SE SENTIA FERRAN QUAN ES VA ENCLAR LA SEUA PILOTA NOVA?

ALGUNA VEGADA T'HAS SENTIT AIXÍ?

SÍ NO

EN CAS AFIRMATIU, RECORDES QUÈ VA PASSAR?

COM CREUS QUE ES VA SENTIR MANEL QUAN EL SEU MILLOR AMIC (FERRAN) ES VA ENFADAR AMB ELL?

COM CREUS QUE ES VA SENTIR FERRAN QUAN MANEL LI VA LLIURAR LA NOVA PILOTA?



FITXA EXPLICATIVA DE LES EMOCIONS







- Aquesta fitxa és perquè les persones que acompanyen en el treball del llibre de vida treballen la identificació de les emocions en els xiquets i les xiquetes.
- És important transmetre que les persones s'emocionen i que les emocions ens acompanyen durant el dia a dia.
- No hi ha emocions bones o dolentes perquè totes les emocions que sentim són importants.
- S'ha d'usar un llenguatge senzill. I una de les maneres d'explicar les emocions és mitjançant exemples pràctics de la seua vida

A CONTINUACIÓ, ES PLANTEGEN UNS EXEMPLES QUE ES PODEN UTILITZAR PER A EXPLICAR A LES XIQUETES I ELS XIQUETS LES 6 EMOCIONS BÀSIQUES.

- 1) Si veig un gos en un parc que borda, puc sentir **por**. M'allunyaré perquè no vull que em mossegue.
- 2) Si estic en una festa d'aniversari amb les meues amigues i amics i m'ho estic passant bé, no me'n voldré anar perquè estic molt **content**.
- 3) Si un dia, passejant per un parc, xafe una caca de gos, em farà **fàstic**.
- 4) Si em regalen un joguet nou, me l'emporte a classe i algú me'l trenca, m'**enfadaré**.
- 5) Si és el meu aniversari i la gent que més estime se n'oblida i no em felicita, em sentiré **trist**.
- 6) Quan trobe un joguet que havia perdut, sent **sorpresa**.

ES PODEN POSAR TOTS ELS EXEMPLES QUE ES VULGA. FINS I TOT, EXEMPLES DE SITUACIONS QUOTIDIANES DEL XIQUET O LA XIQUETA.

EMOCIONS-A

EMOCIONS	EXPLICACIÓ	EXPRESSIÓ	QUÈ FAIG?
IRA/ENUIG	Apareix quan alguna cosa no ens agrada o quan no aconseguim una cosa en la qual hem posat molta obstinació.		Podem sentir-nos agitats/ades, alçem la veu, plorem, ens acalorem...
POR	Ens sentim així quan passa alguna cosa al nostre voltant que no coneixem i creiem que és perillosa o no sabem què pot passar.		Intentem fugir o buscar la companyia d'algú que ens puga protegir.
FÀSTIC	Sentim fàstic quan alguna cosa ens resulta desagradable.		Solem mostrar rebuig, ens allunyem i, fins i tot, ens pot produir angixa.
TRISTESA	Apareix quan sentim que perdem algú o alguna cosa, quan ens sentim sols.		Tenim ganes de plorar, d'estar sols, no ens abelleix jugar o volem que ens abracen...
ALEGRIA	Solem sentir-nos bé, estem contents, sense preocupacions, gaudint.		Riem o somriem. Estem amb ganes de fer coses, animats i animades.
SORPRESA	Aquesta emoció apareix quan passa alguna cosa que no esperàvem.		Sentim curiositat perquè és una cosa que no esperàvem. La sorpresa, al seu torn, pot estar acompanyada d'emocions com l'alegria o la tristesa.