



5 DINÀMIQUES I MATERIALS

Camí de la gestió emocional

La importància de la gestió emocional es fa cada dia més evident. Camí a la gestió emocional trobem objectius bàsics que hem d'anar treballant. No cal fer grans projectes sinó petites propostes o dinàmiques freqüents i constants. De vegades no hi ha temps per fer més.

¿Per on començar?

Alguns dels objectius que podem treballar:

1. Identificar emocions en un mateix i en els altres.
2. Percebre les emocions que succeeixen al nostre voltant, mitjançant els signes pels quals es manifesten.
3. Comprendre les emocions en un mateix i en els altres.
4. Expressar les emocions d'una forma ajustada.
5. Iniciar-se en la consciència emocional per tal de poder anticipar-se o posar-se en posició de realitzar tècniques de gestió de les emocions.
6. Regular les emocions.

En definitiva, adquirir unes competències emocionals que ens ajudin a augmentar les nostres habilitats per un millor ús de les emocions.

Algunes dinàmiques i propostes encaminades a tot aquest procés podrien ser les següents.

CURSA DE RELLEUS

- AUGMENTAR EL VOCABULARI EMOCIONAL.

Normalment el vocabulari dels nens i nenes és molt pobre, els hi costa expressar les seves emocions fora de les sis emocions bàsiques.

L'objectiu és sortir d'aquestes 6 emocions.

1. Anem a augmentar el vocabulari emocional. Fem petits grups i s'asseuran en cadires o a terra però un darrere l'altre.
2. Agafen la plantilla i un llapis.
3. Cal escriure 3 emocions (consensuar el nombre) i passar la llista al company de darrere.
4. Les emocions que es repeteixin amb altres equips, no puntuen!

Qui tindrà més emocions?

SOTA EL MATEIX SOL

- AGRUPAR LES EMOCIONS SECUNDÀRIES QUE ENS ENVOLTEN, INTERPERSONAL, & QUE SENTIM A NIVELL INTRAPERSONAL.

Amb aquesta proposta m'agradaria mostrar-vos com és possible agafar una activitat de qualsevol material i adaptar-la al context emocional.

El sol de les operacions matemàtiques on posem un número i al voltant, els nens i nenes escriuen operacions que donin aquesta quantitat, és fàcil de traslladar.

1. Agafarem un sol i posarem una emoció bàsica: alegria, tristesa, ira, por, fàstic o sorpresa.
2. Han d'escriure en els raigs de sol, les emocions secundàries que coneguin, ja sigui per sentir-les a un mateix o perquè la perceben en els altres.
3. Es pot fer en petits grups i comparar els resultats.
4. Seria interessant combinar-ho amb música. Treballar des de la calma.

- En aquesta activitat és important el temps, no tenir pressa.

¿Podem comparar els sols?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

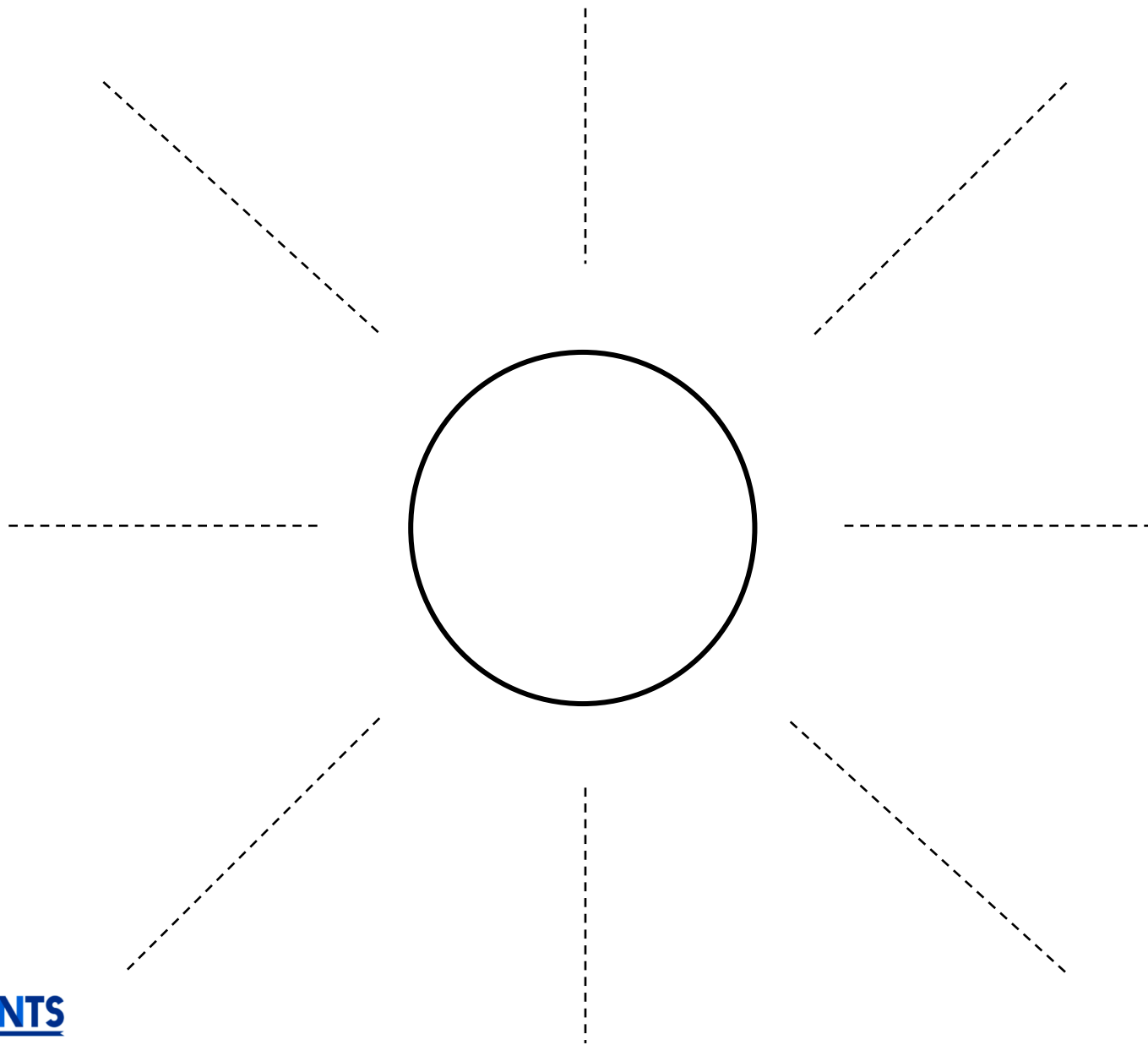
.....

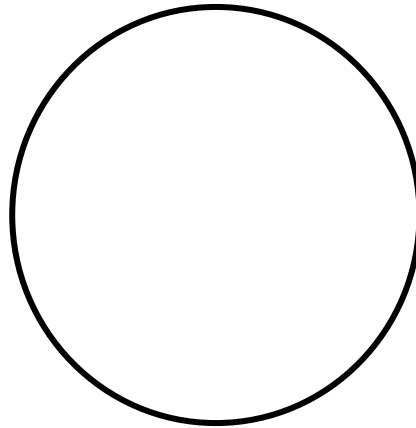
.....

.....



Sota el mateix sol





EL TELÈFON ESPATLLAT

- COMPRENDRE LES EMOCIONS DELS ALTRES.

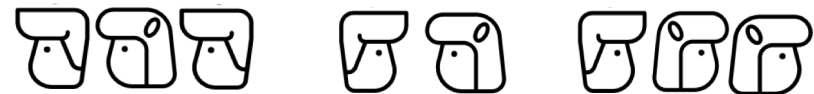
Es pretén buscar un format més seriós, on empatitzar amb el company o companya.

1. Un fila, tots miren direcció a l'últim.
2. El primer de la fila agafa una targeta i haurà de representar mitjançant expressió facial i corporal aquesta emoció.
3. Pensa l'emoció i toca l'espatlla al company per que es giri.
4. La resta no els veuen ja que queden d'esquena. Fa l'expressió i es gira cap endavant. No es pot parlar.
5. El segon interpreta l'emoció, toca l'esquena del tercer... Tornar a fer el procés fins arribar a l'últim .
6. L'últim dirà quina emoció és i si coincideix amb la del primer

Podem fer equips de 5 nois i noies. Quin grup ha endevinat?

Fer targetes amb les emocions que vulguem treballar.

- Després parlar sobre els matisos de les emocions i com es manifesten .



EL BRESCA DE LES EMOCIONS

- AUGMENTAR LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL PER TAL DE PODER ANTICIPAR-SE O POSAR-SE EN POSICIÓ DE REALITZAR TÈNIQUES DE GESTIÓ DE LES EMOCIONS.

Una de les grans competències emocionals, és la conscienciació emocional, de fet, la conscienciació emocional, juntament amb la regulació emocional, són pilars fonamentals dins de la gestió de les emocions.

Amb la bresca de les emocions podem anar fixant-nos en les emocions que ens envolten, tant en nosaltres mateixos, com en els altres.

- Cada emoció que detectem durant el dia, pintaran un hexàgon.
- A cop d'ull veurem quines emocions ens envolten per la gama de colors.

És necessari parar i observar per augmentar la consciència interpersonal , fixant-nos en les emocions que fluctuen a l'aula. Després comparar les bresques. Es pot utilitzar amb qualsevol mandala, l'objectiu és poder identificar de forma visual els colors predominants.



ALEGRIA

SOMDOCENTS



TRISTESA

SOMDOCENTS



POR

SOMDOCENTS



IRA

SOMDOCENTS





SORPRESA

SOMDOCENTS



FÀSTIC

SOMDOCENTS



CALMA

SOMDOCENTS



MOTIVAT

SOMDOCENTS





SOMDOCENTS



SOMDOCENTS



SOMDOCENTS



SOMDOCENTS





ALEGRIA



IRA



TRISTESA



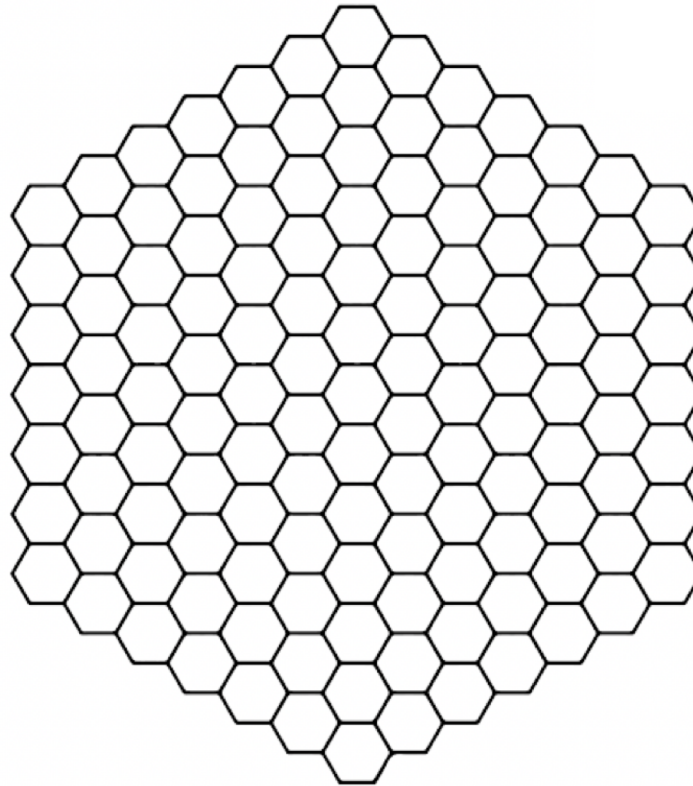
ÀSTIC



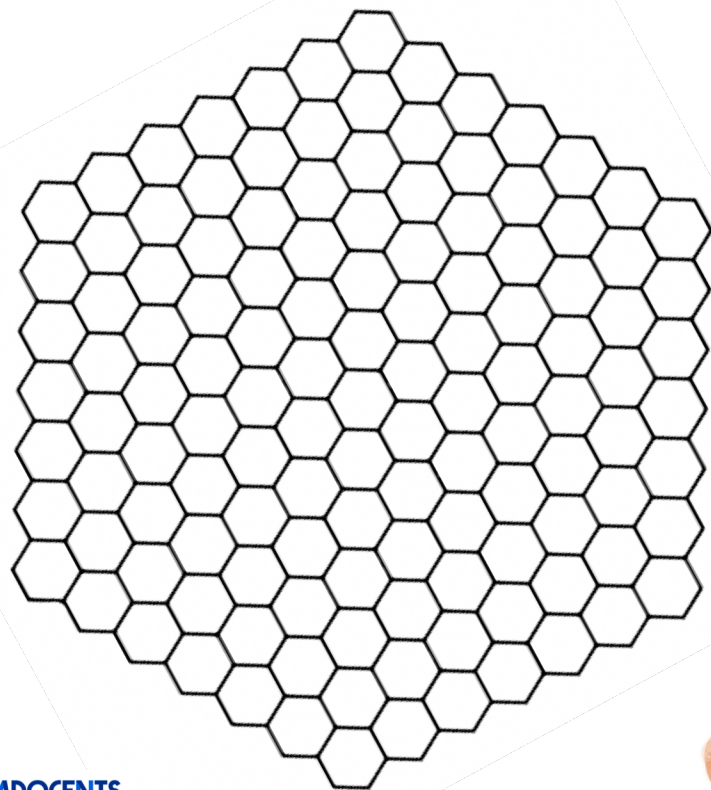
POR



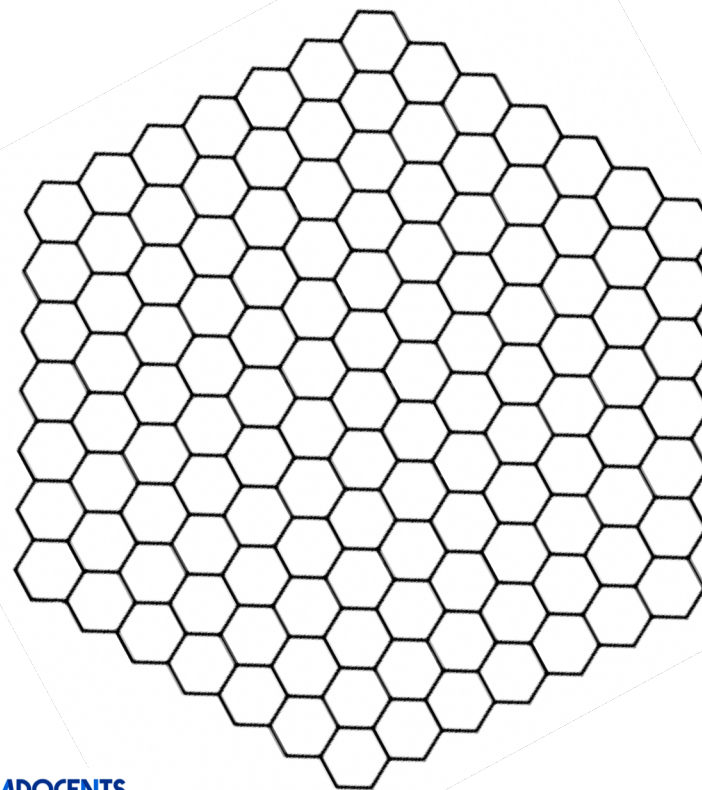
SORPRESA



-  ALEGRIA
-  IRA
-  TRISTESA
-  FÀSTIC
-  POR
-  SORPRESA



-  ALEGRIA
-  IRA
-  TRISTESA
-  FÀSTIC
-  POR
-  SORPRESA



RESPIRACIÓ CONSCIENT

- TREBALLAR LA RESPIRACIÓ, SENTINT EL PROPÍ COS, PER TAL D'ARRIBAR A UN ESTAT D'EQUILIBRI I BENESTAR..

Una de les tècniques més fonamentals de la regulació emocional és la respiració.

L'hem de treballar i hem de ser capaços de recórrer a la tècnica quan la nostra energia es dispari o sentim que entrem en un estat emocional que no volem o ens comportarà conseqüències negatives.

Un petit material bàsic per al racó de la calma o racó de la respiració pot ser de gran ajuda. Coneguem el nostre cos! És molt important.

RULETA DE LES EMOCIONS

Aquest és un recurs bàsic dins del treball de l'educació emocional.

1. Per poder fer petites dinàmiques.
2. Per triar de forma aleatòria una emoció.

Les propostes son il·limitades:

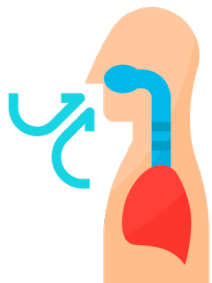
- Explicar les característiques.
- Fer mímica.
- Endevinar què fa el company o companya.
- Comprendre l'emoció expressada.

A les rodes en blanc podem posar uns petits velcros i així podrem enganxar i desenganxar rodones amb diferents emocions i poder canviar la funció de forma fàcil i ràpida.

Serà la nostra gran aliada!

Només s'ha de posar un espiner a sobre o un clip i un llapis per fer-ho rodar, dóna-li voltes al clip!

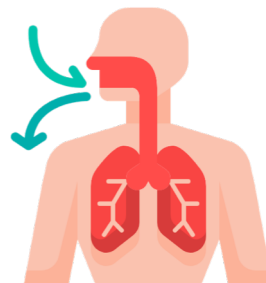




PEL NAS

Inspirar - Mantenir 3' - Expirar

[SOMDOCENTS](#)



NAS I BOCAL

Inspirar - Mantenir 3' - Expirar

[SOMDOCENTS](#)



RACÓ DE LA CALMA

1. Sentir l'aire com entra
 2. Mantenir
 3. Sentir com surt
- Buidar la ment

[SOMDOCENTS](#)

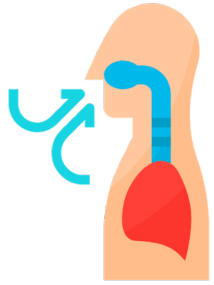


RACÓ DE LA CALMA

1. Sentir l'aire com entra
 2. Mantenir
 3. Sentir com surt
- Buidar la ment

[SOMDOCENTS](#)

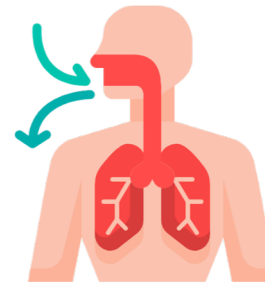




nas I Boca

Inspirar - Manter 5' - Expirar

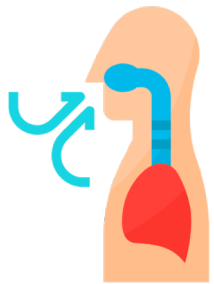
[SOMDOCENTS](#)



nas I Boca

Inspirar - Manter 5' - Expirar

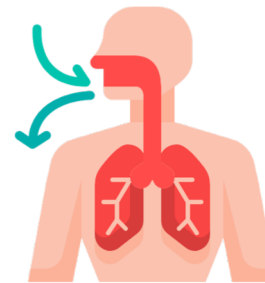
[SOMDOCENTS](#)



nas I Boca

Inspirar 2' - Manter 4' - Expirar 2'

[SOMDOCENTS](#)



nas I Boca

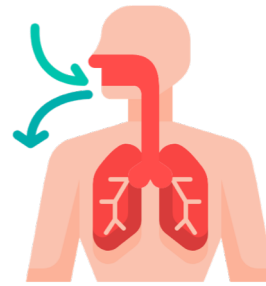
Inspirar 2' - Manter 4' - Expirar 2'

[SOMDOCENTS](#)

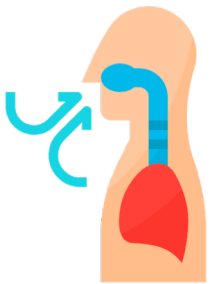




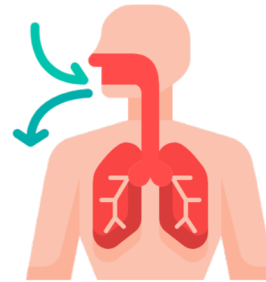
[SOMDOCENTS](#)



[SOMDOCENTS](#)



[SOMDOCENTS](#)



[SOMDOCENTS](#)



