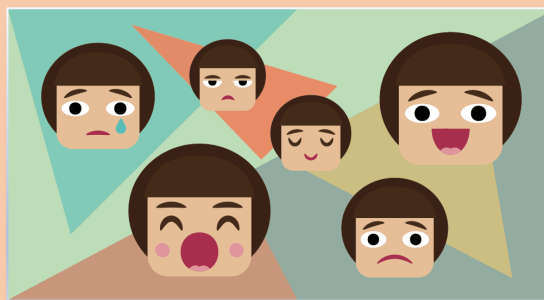


Parlem d'emocions.

Estem vivint uns moments emocionalment intensos. Els adults tenim a l'abast diferents recursos per fer-hi front (parlar amb la parella, video trucades a la família, llegir un bon llibre, escoltar música, escriure un diari...) però molt sovint, els petits de la casa no saben com expressar el que estan sentint.

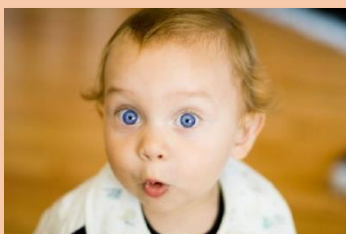


Avui us volem proposar diverses activitats lúdiques, que, amb el vostre ajut, facilitaran que els més petits reconguin i connectin amb les seves emocions.

I avui, com em sento? Juguem a les emocions.

Per començar, us proposem un joc: posar nom a les emocions bàsiques, aquelles que tenim tots, que no són bones ni dolentes i apareixen com a reacció a coses que ens passen.

Què deuen sentir aquests infants?



(Enuig, sorpresa, alegria, decepció, tristesa, fastig)

Ara podríem jugar tots a imitar i endevinar emocions. Fem mim i a veure qui n'endevina més. Us animeu?

Explica'm un conte.

Per continuar us proposem de nou que expliqueu contes, però aquest cop contes que ells puguin mirar, tocar, olorar...

Els contes que us recomanem avui parlen de les emocions, posen nom al que sentim. Nosaltres us proporcionem un que funciona molt bé per als més menuts:

EL MONSTRE DE COLORS



En podeu trobar molts d'altres que us poden ser útils, començant pels contes clàssics (Hansel i Gretel, La Ventafocs, Rinxols d'Or...) o altres més actuals:



Pintem?

Un cop mirat el conte us proposem fer una activitat plàstica. Necessitareu alguns materials com colors, retoladors, ceres, pintura de dits, cartolines, papers de colors, tisores, cola o qualsevol altre material que tingueu a l'abast en casa per fer dibuixos i manualitats.



Tanquem els ulls i pensem com ens sentim en aquest moment. Després, cadascú agafarà el material que vulgui per expressar-se plàsticament.

Encara que siguin petits, podem ajudar-los a pintar gargots. Deixem-los triar el material i donem-los un cop de mà amb el traç. Després fem servir la "Reverie" (en vam parlar fa uns dies) per intentar interpretar de forma senzilla el que pensem que poden sentir. No passa res si no l'encertem, els estem donant la possibilitat d'expressar-se. Deixem sortir les nostres emocions!

Amb els nens més grans, que ja tenen riquesa lèxica, podreu aprofitar per parlar de com es senten, per exemple, per no poder anar al parc, a l'escola, no poder abraçar als avis... en general sobre el que els fa sentir aquesta situació de confinament. Si apareixen preguntes i neguits, mireu de ser clars en les respostes, però també intenteu donar-los ESPERANÇA i explicar que és una situació TEMPORAL i que tard o d'hora tornarem a la normalitat.

La bústia dels agraïments.

Per als nens més grans, els germans que ja saben llegir i escriure, us proposem tenir una capsa buida a un lloc visible de la casa (menjador, cuina...). Al llarg de la setmana cada cop que us passi alguna cosa bona, alguna cosa per recordar i donar les gràcies, l'heu d'escriure en un paper i deixar el paper dins del pot. Quan acabi el mes l'obrirem per recordar i agrair tot allò bo que ens ha passat aquests dies.



Bibliografia.

- **Cómo educar les emocions?** La intel·ligència emocional a la infància i l'adolescència. Faros. Sant Joan de Déu. Observatori de la infància i l'adolescència. A INTERNET
- **El cerebro del niño.** Daniel J. Siegel. Editorial Alba
- **Un infant que creix.** Generalitat de Catalunya.

Esperem que us agradin les nostres propostes. Una abraçada a tots!

Sílvia Ciprés i Conesa.

Psicòloga Municipal.

Col·legiada 9.258

Ajuntament de Sentmenat.