

EE al centre

Rosa Miralles Pascual
rmirall2@xtec.cat

Algunes activitats que funcionen

Consciència emocional

Objectius de la consciència emocional

- Conèixer les pròpies emocions
- Reconèixer les emocions dels altres
- Adquirir vocabulari emocional
- Expressar els propis sentiments i emocions
- Expressar els sentiments i les emocions d'altres

Presentar les emocions

- Mural amb experiències
- Color
- Fotografies
- Dibuixos
- Titelles
- Contes / històries

Diari emocional

- Com em sento?
- Com em vull sentir?
- Com ho puc fer per sentir-me com jo vull?





Targetes
Semàfors
Cares
Paraules
Dibuixos

Com et/es sent/s?

Conte: el monstre de colors



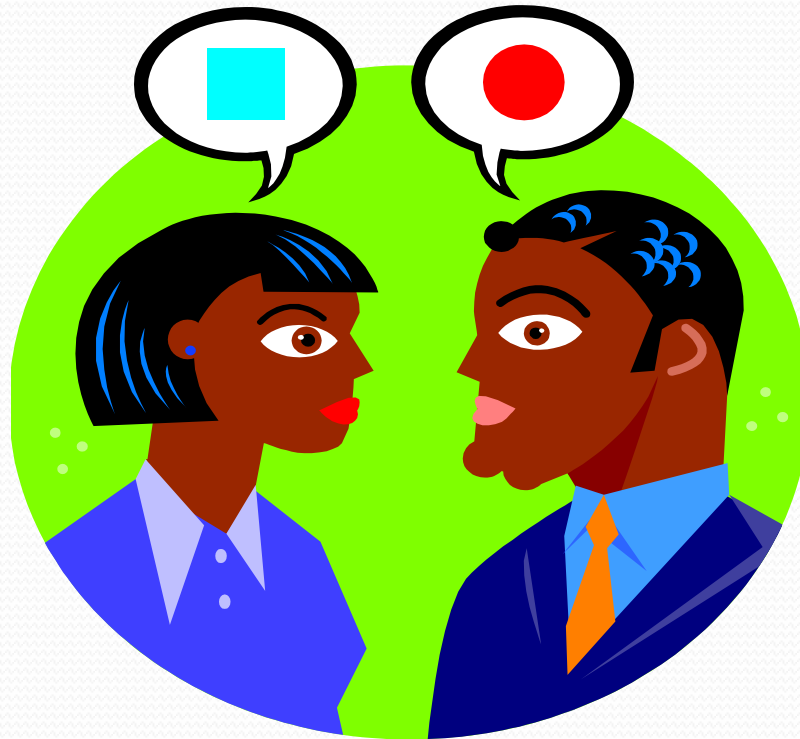
Crítics d' art



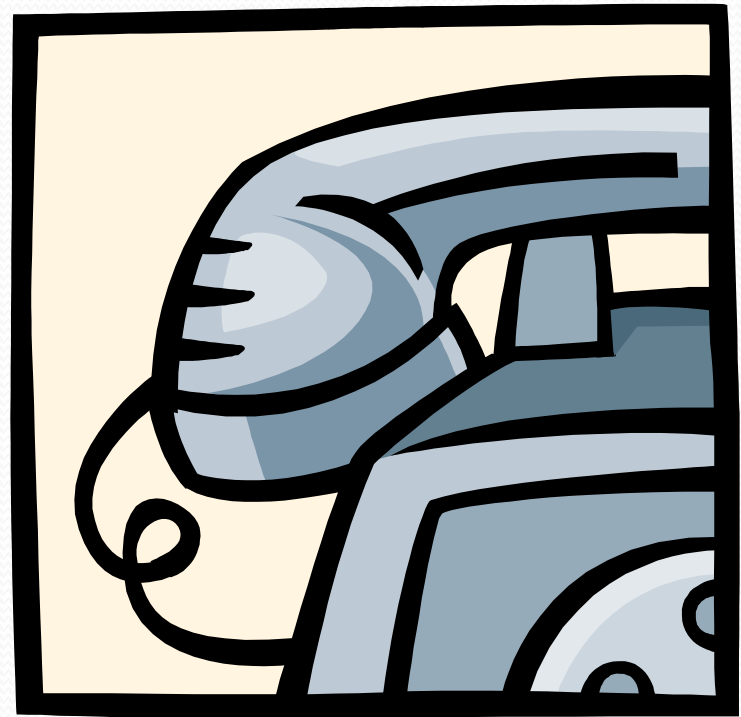
Bufa les espelmes. Per molts anys !!!



Les etiquetes



Escolta i endevina



Estimat amic....



Mira a la càmera



Activitat: Escolta la música....

Escolta la música i
omple la graella
segons les
sensacions i
emocions que sentis.

	Música 1	Música 2
Emoció		
Dia o nit		
Color		
Olor		
Sol/a o acompanyat/da		
Títol		
Lloc		

Algunes activitats que funcionen

Regulació emocional

Inclou....

- Conèixer les estratègies de regulació que incideixen en els diferents components de l'emoció
- Habilitats d'afrontament (pràctica)
- Autogenerar emocions positives

En centrem en...

- **Autocontrol de la impulsivitat**
“Comptar fins a deu”. Estratègies corporals
- **Tolerància a la frustració** per prevenir estats emocionals negatius “Al mal temps, bona cara”. Estratègies cognitives.
- **Sentit de l’humor**

TÈCNICA DE LA TORTUGA

Conte de la tortuga (3 a 7 anys)

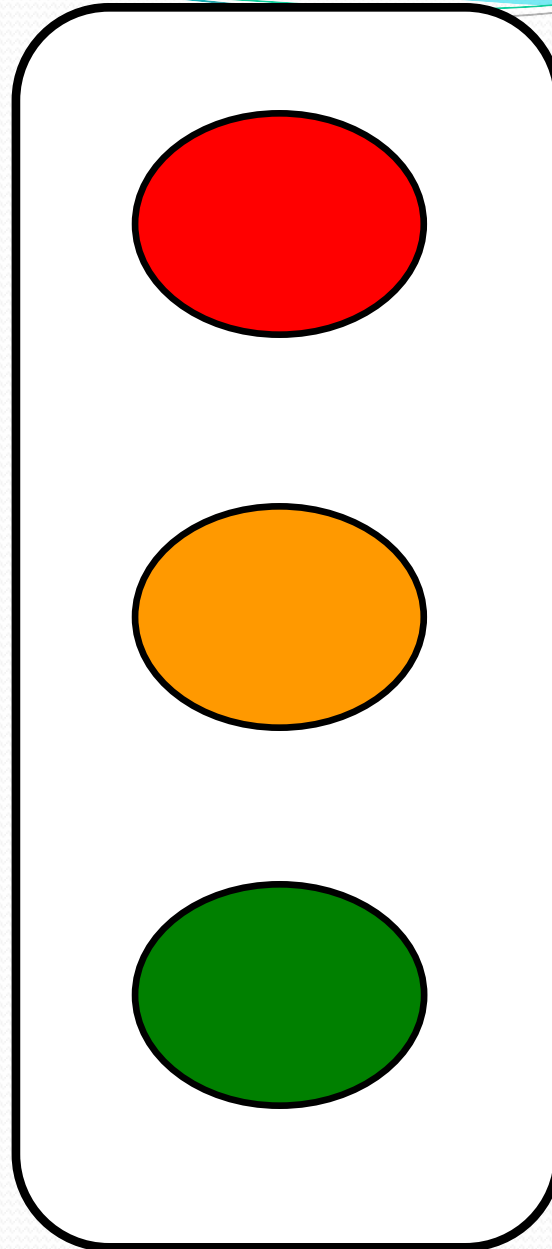


TÈCNICA DEL SEMÀFOR - Primària

**PARA'T I
CALMA'T**

**RESPIRA
FONS**

**DIGUES EL
PROBLEMA I
COM ET SENTS**



Paraules màgiques...

“No importa com és la realitat, el que compta és com la vivim a través de definir-la amb paraules que es combinen i s’agrupen donant lloc a les creences”

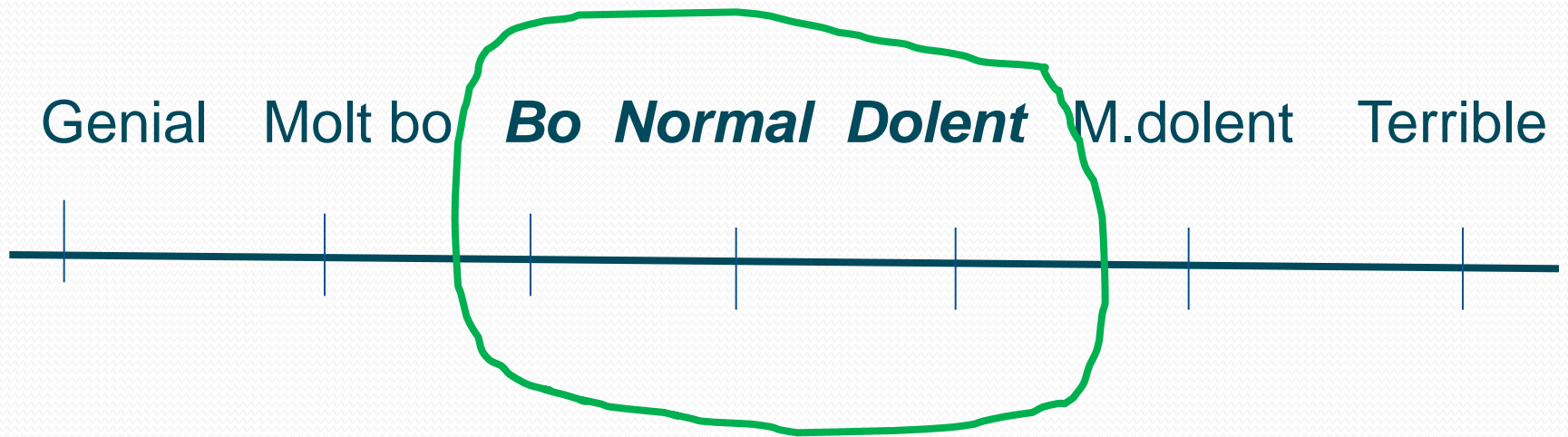
Pensament positiu

- Defecte o qualitat

“Tot depèn de com es mira”



Questionar creences i aprendre a avaluar allò que ens passa



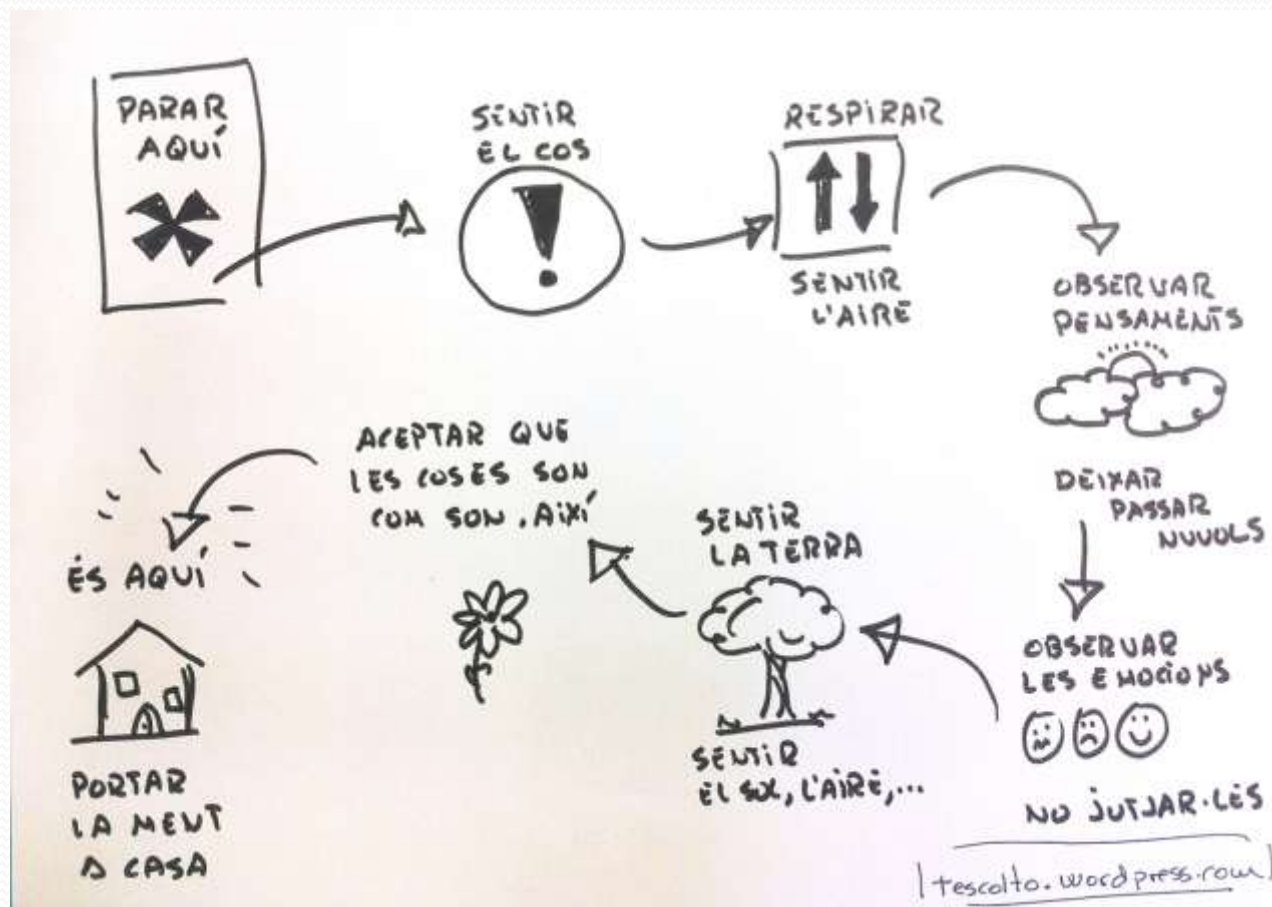
Pel·lícules i/o dibuixos animats



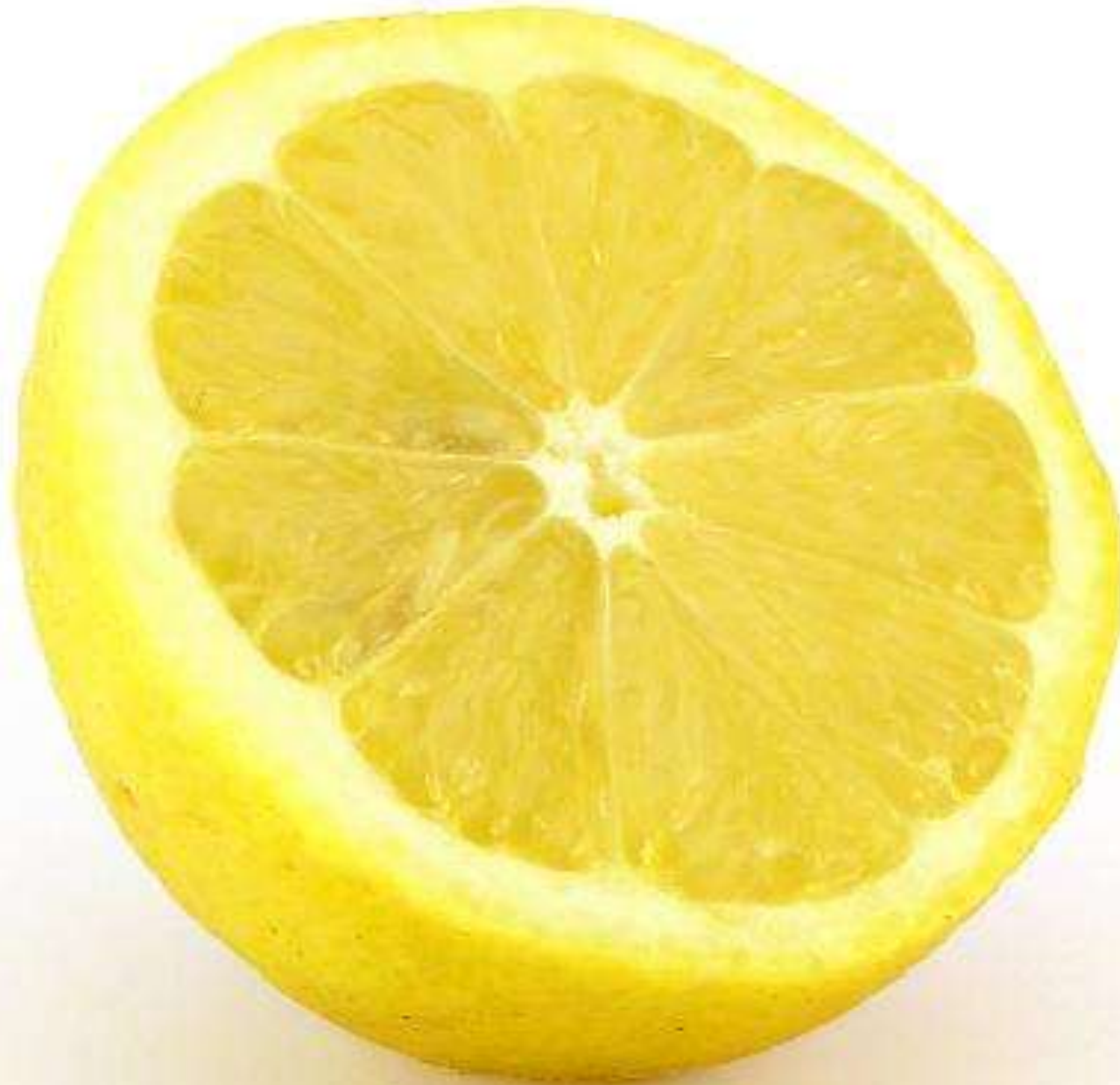
Respiració i relaxació



L'atenció conscient



Visualitzacions



Massatge



Recordait
de
Somriure !!

;

:)

SI TENS UN MAL DIA
AGAFA UN SOMRIURE

:)

:)

:)

:)

:)

:)

:)

:)

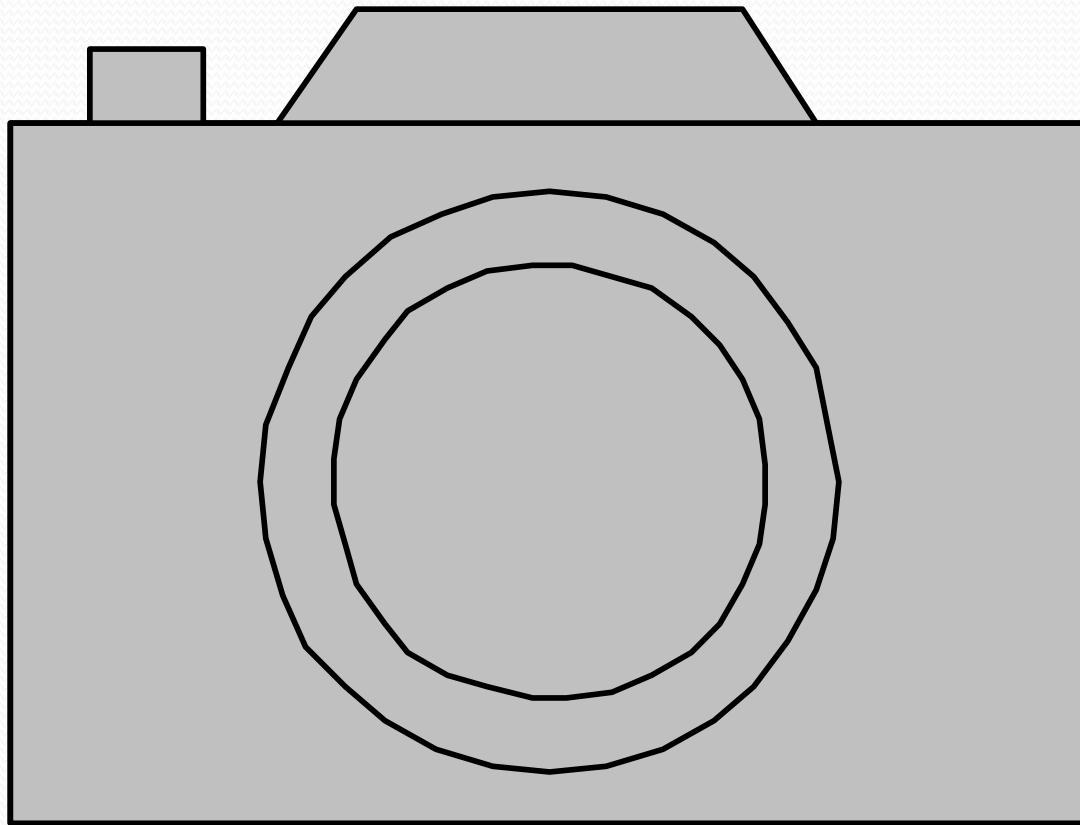
Algunes activitats que funcionen

Autonomia emocional

Autonomia personal

- Inclou:
 - Autoconcepte
 - Autoestima
 - Autoeficàcia emocional

Sóc, qui sóc?

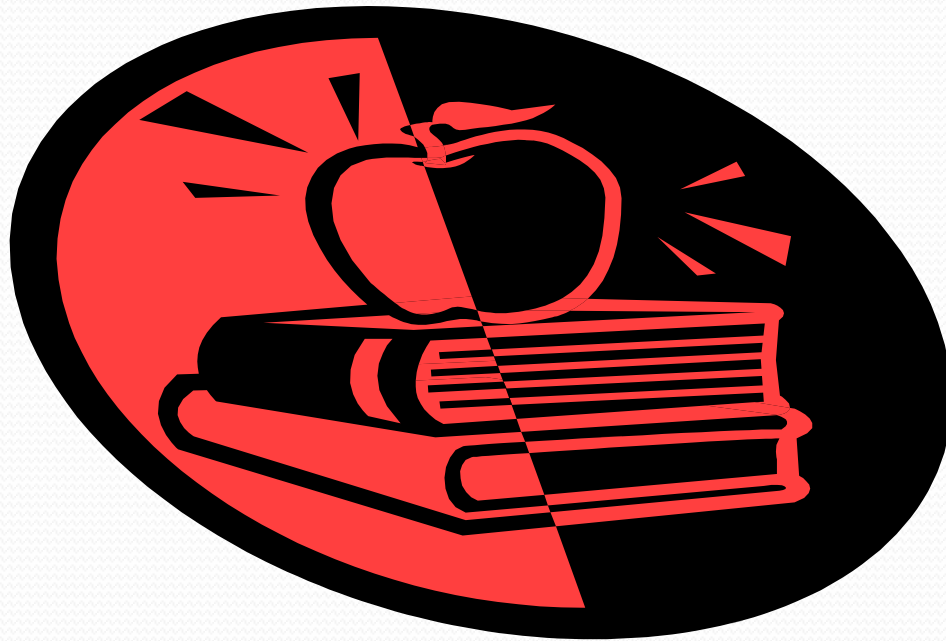


M'agrada, no m'agrada...

**Cerquem qualitats nostres
i dels altres**



La meva història personal



A partir de fotografies, recordar coses que els han succeït i pensar en el futur; com es veuen d'aquí a 20 anys...

El protagonista de la setmana



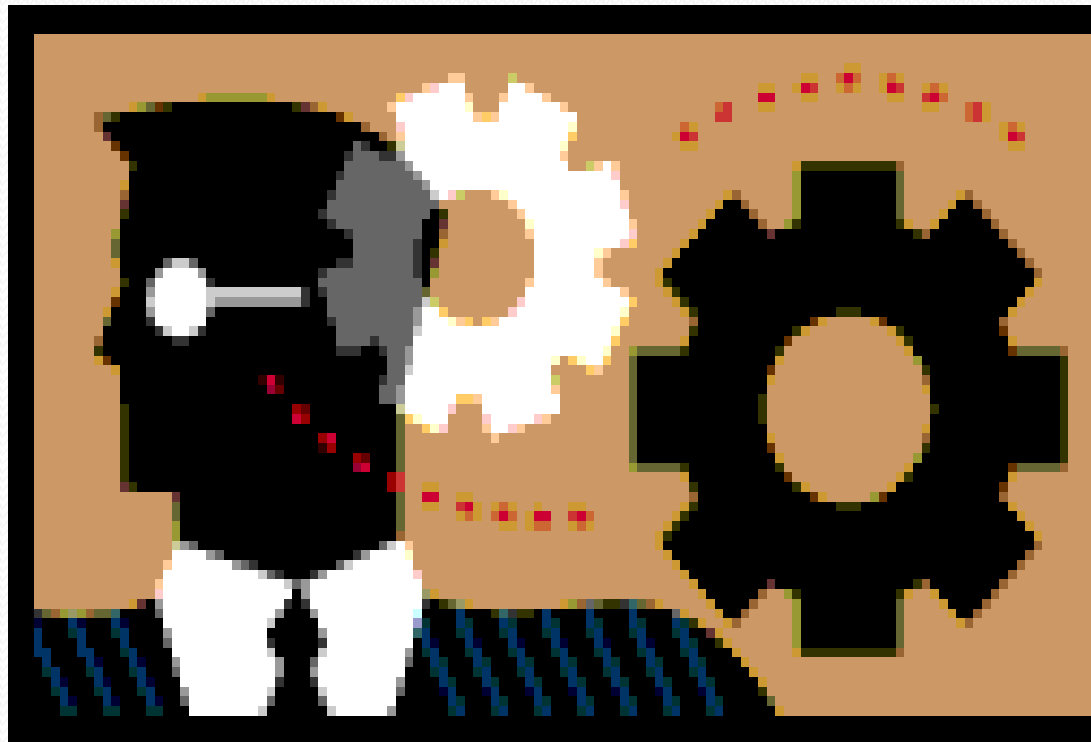
Porten fotos, joguines, coses que li agraden... i fins i tot els pares ens poden venir a visitar i explicar-nos alguna cosa.

El rei i la reina de la classe



La bellesa està en els teus ulls

Donar qualitats positives i maneres de tractar a un objecte.



Roda positiva

Qualitats positives dels companys i companyes



L'estrella



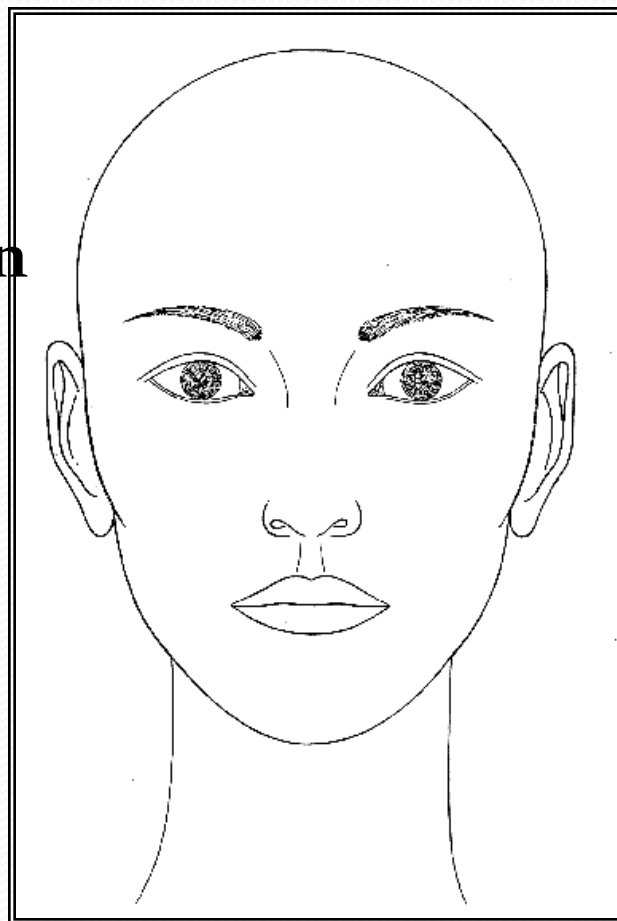
L'arbre de la meva autoestima

Els meus assoliments	Les meves qualitats

La foto de grup

Les orelles d'en
Pol

El nas de la
Laia



Els ulls de la
Gemma...

La boca d'en
Joan

La caixeta màgica



**Dins hi
posarem un
mirall...**



L'amic invisible



El túnel d'aplaudiments



L'ampolla dels desitjos

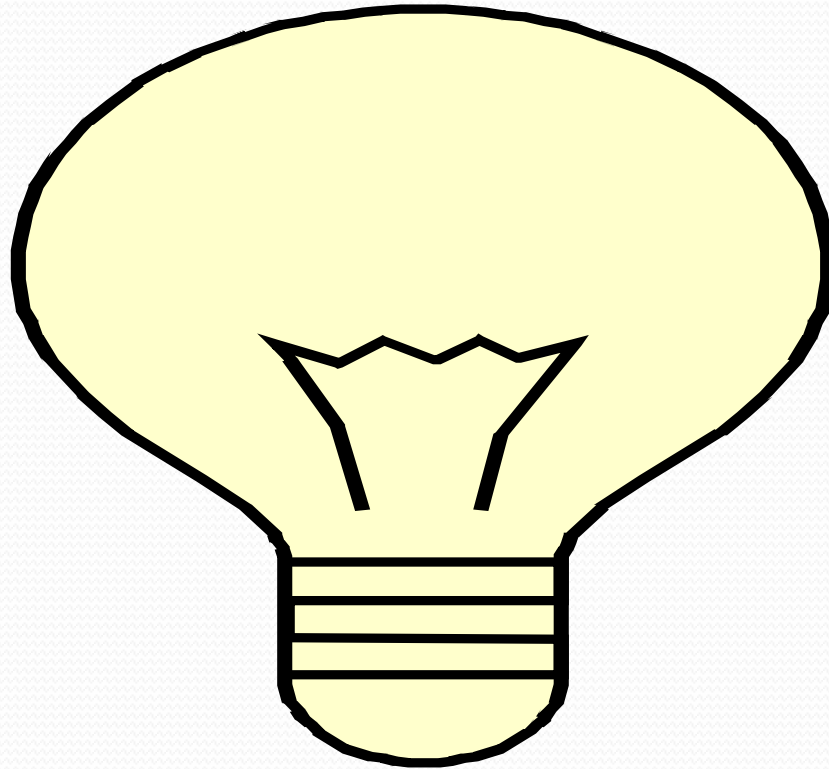


Activitats d'autonomia i responsabilitat

- Els càrrecs
- Escollim les fitxes i activitats
- Debats per escollir temes de projectes
- Els més petits donar-los autonomia en els hàbits (bates, aigua, bany...)

Em comprometo a...

Felicito a... per...



Algunes activitats que funcionen

Competències socials i
per a la vida

Habilitats socials

Intel.ligència interpersonal

- Inclou:
 - Habilitats socials bàsiques
 - Respecte
 - Comunicació (receptiva i expressiva)
 - Empatia (Compartir emocions)
 - Comportament pro-social (cooperació)
 - Assertivitat

Habilitats de vida i benestar

- Inclou:
 - Solució de conflictes
 - Negociació
 - Benestar i fluir

L'Escola Alfred Potrony otorga aquest
DIPLOMA a

L' ALUMNE/A: IRIS CARABASSA

2n trimestre

Curs 2013-14

Signat,

La Directora i Tutor/a:



Un 10 en valors!

ACTIVITATS

- **Resolució de conflictes:**
- **NEMO:** nom, emoció, motiu, objectiu; “Miquel,estic enfadat perquè m’has donat un cop, oi què no ho tornaràs a fer?”
- **Anàlisi de situacions a través de les preguntes màgiques:**
Quin problema tinc? De quantes maneres ho puc resoldre? Quines conseqüències tindrè? Quina és la millor? Com ho he fet?

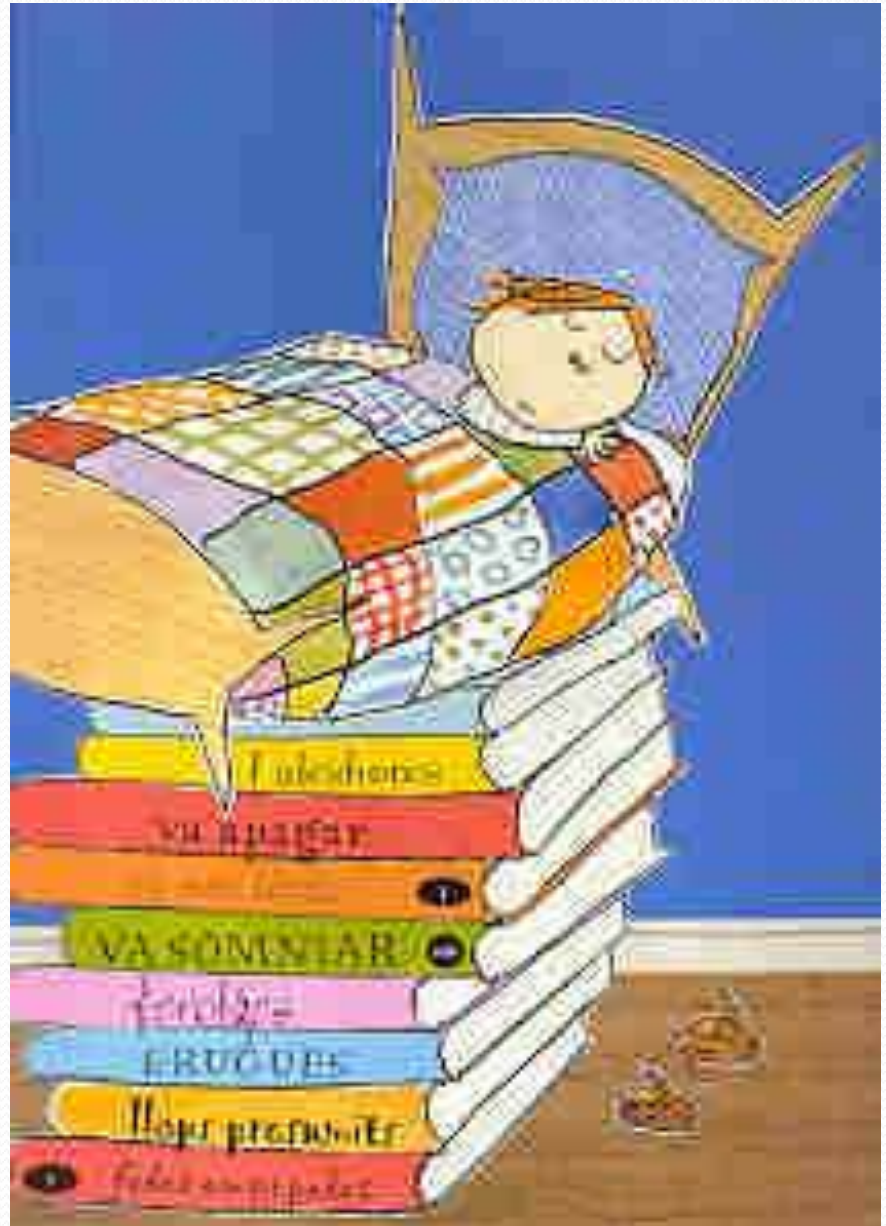


Habilitats Socials

GOLDSTEIN

- **GRUP I. Primeres habilitats socials**
- **GRUP II. Habilitats socials avançades**
- **GRUP III. Habilitats relacionades amb els sentiments**
- **GRUP IV. Habilitats alternatives a la agressió**
- **GRUP V. Habilitats per fer front a l'estrès**
- **GRUP VI. Habilitats de planificació**

Contes, històries i metàfores



Resolució de conflictes

- El puente

<https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItN3MM>

- La convivència

<https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItN3MM>

- Bullying

<https://www.youtube.com/watch?v=LySCjgnHLWI&list=PLFE3D9FE971EDCD27>

5 Pensaments *(Spivach i Shure)*

- Pensament causal; Capacitat de determinar on està el problema. Necessitem informació per no treure conclusions precipitades.
- Pensament alternatiu; Capacitat d'obrir la ment i veure possibles alternatives.
- Pensament conseqüencial; Capacitat per preveure les conseqüències i assumir-les.
- Pensament de perspectiva o empatia; Capacitat per posar-me en el lloc de l'altre.
- Pensament de mitjans-fins; Capacitat per planificar-se les coses, de marcar-se objectius i buscar la manera de aconseguir-los.