



Programa d'educació emocional per a segon cycle d'educació infantil

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública

Activitats
~
Aula i famílies

Les activitats que figuren en aquest programa han estat dissenyades a partir de la idea original del programa *Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning (SEAL)* del UK Departament for Education and Skills (2005), essent un programa subjecte a llicència oberta (Open Government Licence v2.0). Altrament, en l'adaptació d'aquest programa s'han incorporat propostes i idees lliurement aportades per les mestres participants del grup de treball, així com adaptacions d'altres materials docents que es fan constar en el programa, per la qual cosa poden existir semblances amb altres idees o propostes similars, per simple coincidència.

AULA
i FAMILIES

Responsable del projecte i coordinació

Montse Bartroli
Agència de Salut Pública de Barcelona

Grup de treball de l'Agència de Salut Pública de Barcelona

Montse Bartroli
Olga Juárez
Pilar Ramos
Beatriz Puertolas
Ester Teixidó
Catrina Clotas
Marina Bosque
Albert Espelt

Grup de treball de mestres d'educació Infantil (en col·laboració amb l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona)

Carmen Abad (Centro Escolar San Francisco, Barcelona)
Sònia Benito (Escola Isidre Martí, Esplugues de Llobregat)
M^a José Cara (Escola Projecte, Barcelona)
Celia de Miguelsanz (Escola Projecte, Barcelona)
Esther Fajardo (Escola Anna Ravell, Barcelona)
Anna Forcada (Escola Prosperitat, Barcelona)
Pilar Funollet (Escola Pràctiques, Barcelona)
Jordina Gil (Escola Projecte, Barcelona)
Eva López (Escola Isidre Martí, Esplugues de Llobregat)
Cristina López (Escola Mercè Rodoreda, Barcelona)
Sílvia Mas (Escola Pràctiques, Barcelona)
Carme Montell (Escola Pràctiques, Barcelona)
Vanessa Roma (Escola Nou Patufet, Barcelona)
Elena Rovira (Escola La Salle Gràcia, Barcelona)
Laura Vilchez (Escola Mestre Morera, Barcelona)

Grup de treball d'altres professionals de l'escola (en col·laboració amb l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona)

Sílvia Bellés (psicòloga, Centro Escolar
San Francisco, Barcelona)
Sílvia Magriñá (tècnica d'educació infantil,
Escola Antaviana, Barcelona)
Esperanza Palacios (vetlladora,
Escola La Palmera, Barcelona)

Grup d'assessores

Mireia Cabero (psicòloga psicoterapeuta i coach,
consultora en benestar emocional)
Maria Gómez (mestra d'educació Infantil)
M. Pau González (psicòloga experta en programes
de promoció de la salut en educació)
Gemma Páez (Servei de Salut Comunitària
de l'Agència de Salut Pública de Barcelona)
Montse Petit (Servei de Salut Comunitària
de l'Agència de Salut Pública de Barcelona)
Marta Sales (Departament d'Ensenyament
de la Generalitat de Catalunya)
Anna Soteras (Consorci d'Educació de Barcelona)
Fundació Vicki Bernadet

Revisors/es

Pautes per a la introducció de la perspectiva de gènere:
Mercè Martí i Gemma Altel (Fundació SURT)

Pautes per a la introducció de la perspectiva intercultural:
Centre d'Estudis Africans i Interculturals

Pautes per a la introducció de la perspectiva en diversitat
funcional: Alicia Apolo, Gemma Casado, Óscar Esteban,
Marta Gari, Raquel Igual, Clara Santamaria (Institut Municipal
de Persones amb Discapacitat)

Correcció de textos

FOTOLETRA, S.A.

Disseny gràfic

Carina Garrido
Germán Chamorro

Il·lustració

Mariona Cabassa

Dipòsit Legal

B.21620-2018

Agraïments

Carmen Abad, Marleny Agudelo, Ana Aguilera, Laura Alonso,
Alba Asensio, Maite Balcells, Carla Baqué, Blanca Baró, Pilar
Royo Beltrán, Núria Berdonces, Mònica Bori, Rosa Bover,
Aurora Bretones, Maite Cabello, Mireia Calsina, Montserrat
Soriano Calvete, Marta Camps, Cristina Capel, Ester Cases,
M^a Luisa García Castañer, Montserrat Castelló, Noemí
García Castelló, Pilar Catells, Núria Cobles, Maria Cobles,
Lidya Salvatierra Colomina, Montse Sánchez Colón, Celia
de Miguelsanz, Paula De Prado, Cristina Ortiz Domínguez,
Núria Molina Dueñas, Helene Duval, Arantxa Elorza, Gina
Castellà Farrés, Maribel Reina Fernández, Ester Fernández,
Lina Vozmediano Fernández, Araceli Bagán Flor, Gemma
Fontelles, Lidia Galan, Remei Galcerán, Montserrat García,
Teresa García, Jordina Gil, Susana Giol, Iolanda González,
Almudena Gordon, Ana Maria Megias Grau,
M^a Jesús Dávila Guisado, Montse Hernández, Blanca
Hernández, Lola Alcázar Hidalgo, Anna Hilari, Cintia Isla,
Miriam Morales Jiménez, Mònica Lavilla, Gemma Trepal
Llenas, M^a Jesús Llop, M. Mar López, David Lozano, Sandra
Martín, Esther Martín, Judith Martínez, Montserrat Martínez,
Sílvia Mas, Anna Medel, Cristina López Merino, Rodrigo
Miranda, Albert Oriol Montoliu, Alicia Mora, Francisco
Moraleta, Anna Murt, Patricia Norte, Lidia Opi, Irene
Orellana, Dolors Orta, Montserrat Pagès, Mireia Miralles
Pampliega, Marta Pareja, Vanessa Roma Parra, Anna Forcada
Pascual, Noèlia Pastor, Montserrat Pau, Alicia López Peña,
Tibisay Pérez, Ruben Ponce, M^a Carme Pons, Gloria Pons,
Albert Prats, Gemma Ribas, Estrella Ribo, Cristina Riera,
Imma Roger, M^a Isabel Yeste Romero, Elena Rovira, Francisca
Olid Sagra, Paula Santofimia, Alexis Sentís, Sandra Serra,
Alba Tamari, Txell Torrella, M^a José Cara Vallejos, Ana José
Alcázar Varillas, Montse Vidal, Laura Vilchez.

Finançat per:



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública

Prova pilot

La **prova pilot** d'aquest programa es va dur a terme durant el curs 2017-18 en les següents escoles amb la col·laboració de l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona:

Escola Amor de Dìos, Escola Cor de Maria Sabastida, Escola El Carmel, Escola La Salle Gràcia, Escola Mercè Rodoreda, Escola Mestre Morera, Escola Nou Patufet, Escola Pràctiques, Escola Projecte, Escola Prosperitat i Centro Escolar San Francisco.

Terminologia

Al llarg de tot el text del programa s'utilitza "la mestra" per referir-nos a tots els mestres i totes les mestres d'educació infantil.

© 2018 Agència de Salut Pública de Barcelona.

Aquest informe està sota una llicència Creative Commons Reconeixement – NO Comercial – Compartir igual (BY-NC-ND) <https://creativecommons.org/>



Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona

1ª Edició 2018

Impressió: Artgraf Sabadell

Disseny gràfic i maquetació: Fecunda

Depòsit Legal: B.21621-2018



Referència de citació del document

Bartroli M (coord.), Juárez O, Ramos P, Puertolas B, Teixidó-Compañó E, Clotas C, Bosque-Prous M, Espelt A. Programa d'Educació Emocional pel segon cicle d'educació Infantil. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2018

Índex

			P3	P4	P5
Introducció al projecte	8	Introducció als blocs	19	117	211
Objectius	10	Unitat 1. Pertinença	21	119	213
Estructura del programa	11	Unitat 2. Autoestima	41	135	229
Recomanacions	14	Unitat 3. Amistat	57	151	245
		Unitat 4. Reptes	71	165	263
		Unitat 5. Justícia i assetjament	85	179	275
		Unitat 6. Canvis, pèrdua i mort	101	195	289

Introducció

L'educació emocional s'entén com “un procés educatiu, continuat i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per això es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social”⁽¹⁾. Tot i que l'educació té com a objectiu afavorir el desenvolupament integral de les persones⁽²⁾, en els diferents models d'educació tradicionals s'han prioritzat continguts cognitius per davant d'aspectes afectius i emocionals⁽³⁾, tot i que ambdós elements són essencials per a un adequat desenvolupament personal⁽⁴⁾.

Les competències emocionals que es poden fomentar mitjançant l'educació emocional es poden dividir en cinc blocs temàtics que estan interrelacionats i es treballen de forma conjunta:

- 1 Consciència emocional,**
que és la capacitat de saber què estem sentint i el perquè i què estan sentint els altres i quina en pot ser la causa.
- 2 Regulació emocional,**
que és la capacitat de gestionar les emocions desagradables de manera adaptativa i de potenciar les agradables.
- 3 Autonomia emocional,**
relacionada amb l'autoestima i la capacitat d'automotivar-se i mantenir una actitud positiva davant la vida.
- 4 Competència social,**
relacionada amb la capacitat per mantenir relacions sanes i positives amb altres persones.
- 5 Habilitats de vida i benestar,**
relacionades amb la capacitat d'adoptar comportaments apropiats per a la resolució de problemes personals, familiars i socials, així com la capacitat de gaudir conscientment i de generar experiències positives en els diferents àmbits de la pròpia vida^(1,2,5).

La implementació de programes d'educació emocional a les escoles s'ha mostrat efectiva per millorar les habilitats interpersonals dels estudiants, la qualitat de les relacions amb els companys i els adults i les competències cognitives, així com per incrementar la implicació a l'escola i la capacitat de resoldre problemes o conflictes⁽⁶⁾. A més, l'aplicació d'aquests programes ajuda a prevenir alguns problemes de salut com els trastorns de l'estat d'ànim o la simptomatologia depressiva^(7,8), així com la conducta antisocial, agressiva o violenta^(9,10), l'assetjament⁽¹¹⁾ i el consum i abús de substàncies^(12,13).

El desenvolupament de les competències emocionals requereix una pràctica continuada i, per aquest motiu, l'educació emocional s'hauria d'iniciar en els primers moments de la vida i estar present al llarg de tot el cicle vital⁽¹⁴⁾. Per aquesta raó, les escoles tenen un paper clau en promoure la implementació d'aquests programes i la seva integració transversal en la dinàmica escolar. Degut a l'evidència existent al seu favor, s'ha postulat que els programes universals d'educació emocional representen un enfocament prometedori per augmentar l'èxit dels infants tant a nivell escolar com des de la perspectiva vital⁽¹⁵⁾.

Finalment, tot i que alguns programes que es duen a terme únicament en l'àmbit escolar poden ser

efectius per fomentar el desenvolupament de competències emocionals, és essencial incloure en el procés d'aprenentatge altres àmbits igualment propers als infants com la família o l'entorn escolar per tal que el procés d'educació emocional sigui òptim⁽⁶⁾.

Aquest programa és una adaptació del programa SEAL (*Social and Emotional Aspects of Learning*) del Departament d'Educació del Regne Unit⁽¹⁶⁾. La tria d'aquest programa per a ser adaptat al nostre context es va fer a partir d'una revisió per part de tècnics i tècniques de l'Agència de Salut Pública de Barcelona dels programes escolars d'educació emocional existents a escala internacional l'evidència dels quals havia estat publicada entre el 2000 i el 2013. A partir d'uns criteris de qualitat prèviament definits relacionats amb el programa pròpiament, l'avaluació, l'impacte en salut i l'adaptabilitat a nous contextos, es va seleccionar el programa SEAL. Posteriorment es va fer un grup de treball format per mestres d'educació infantil d'escoles públiques i concertades de diferents districtes de Barcelona per participar en l'adaptació del programa a la realitat de les escoles de la ciutat. Paral·lelament, un grup d'assessores expertes en els àmbits de la salut, l'ensenyament i l'avaluació va supervisar l'adaptació del programa.

Durant el curs 2017-18 es va pilotar en 11 escoles de Barcelona i posteriorment es van introduir els suggeriments i les millores que van proposar els/les mestres, altres professionals de l'escola i les famílies.

Referències:

1. Bisquerra R. Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis; 2000.
2. Bisquerra R. Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación. 2003;21(1):7-43.
3. Agulló Morera MJ, Filella Guíu G, Soldevila Benet A, Ribes R. Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. Revista de educación, 2011, núm 354, p 765-783
4. López È. La educación emocional en la educación infantil. Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado. 2005;(54):153-168.
5. Bisquerra R, Pérez N. Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España. 2012;16:1-11.
6. Catalano RF, Berglund ML, Ryan JA, Lonczak HS, Hawkins JD. Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. The annals of the American academy of political and social science. 2004;591(1):98-124.
7. Horowitz JL, Garber J. The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review. J Consult Clin Psychol. juny 2006;74(3):401-15.
8. Stice E, Shaw H, Bohon C, Marti CN, Rohde P. A meta-analytic

review of depression prevention programs for children and adolescents: factors that predict magnitude of intervention effects. J Consult Clin Psychol. juny 2009;77(3):486-503.

9. Lösel F, Beelmann A. Effects of child skills training in preventing antisocial behavior: A systematic review of randomized evaluations. The Annals of the American Academy of Political and Social Science. 2003;587(1):84-109.
10. Wilson SJ, Lipsey MW, Derzon JH. The effects of school-based intervention programs on aggressive behavior: a meta-analysis. J Consult Clin Psychol. febrer 2003;71(1):136-49.
11. Blank L, Baxter S, Goyder E, Guillaume L, Wilkinson A, Hummel S, et al. Systematic review of the effectiveness of universal interventions which aim to promote emotional and social wellbeing in secondary schools. Interventions. 2009;56(4.5):1.
12. Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. Journal of primary Prevention. 2000;20(4):275-336.
13. Trinidad DR, Unger JB, Chou C-P, Johnson CA. The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. Personality and Individual Differences. 2004;36(4):945-954.
14. Bisquerra R. Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower; 2011.
15. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child development. 2011;82(1):405-432.
16. UK: Departament for Education and Skills. Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning (SEAL). 2005.

Objectius

L'objectiu general del programa és la promoció de la salut i la prevenció de conductes de risc mitjançant el desenvolupament de competències emocionals.

Objectius específics per a mestres

- Assegurar que les/els mestres tenen o adquireixen un mínim de coneixements d'educació emocional abans d'implementar el programa.
- Assegurar que les/els mestres tenen o adquireixen un mínim de competències emocionals abans d'implementar el programa

Objectius específics per als infants

- Incrementar la consciència emocional dels infants.
- Millorar la capacitat de regulació emocional dels infants.
- Millorar l'autoestima dels infants.
- Incrementar la tolerància a la frustració davant les adversitats així com la capacitat de gestionar les dificultats.
- Millorar la qualitat de les relacions amb els companys/es i les persones adultes.
- Millorar l'habilitat de resoldre problemes o conflictes.
- Millorar l'afrontament al canvi.
- Disminuir les conductes violentes.
- Incrementar la capacitat de gaudir conscientment.
- Incrementar la capacitat de generar experiències positives.

Objectius específics per a les famílies

- Sensibilitzar les famílies sobre la importància de l'educació emocional a casa.
- Millorar l'educació emocional en l'àmbit familiar.

Objectius específics per a altres professionals de l'escola

- Sensibilitzar els/les altres professionals de l'escola sobre la importància de l'educació emocional.
- Millorar l'educació emocional en l'entorn escolar fora de l'aula.

Estructura del programa

Aquest programa va dirigit als infants del segon cicle d'educació infantil (P3, P4 i P5).

El programa està organitzat en **tres blocs**:

- **Aula**, amb activitats pensades per ser dinamitzades per les mestres d'educació infantil a la seva aula.
- **Famílies**, amb activitats pensades per ser proposades per les mestres a les famílies perquè aquestes lesuguin a terme en l'entorn familiar.
- **Entorn**, amb activitats pensades per ser dinamitzades per professionals que treballen a l'escola però que no són mestres (per exemple: monitors/es de menjador o professionals de les activitats extraescolars) perquè lesuguin a terme dins l'escola però fora de l'aula.

El **bloc d'aula** està estructurat en **sis unitats**:

- 1 **Pertinença**, en la que es treballa el sentiment de pertànyer a un grup que t'aprecia i t'accepta i la valoració positiva d'aquest fet.
- 2 **Autoestima**, relacionada amb la valoració positiva de l'autoconcepte tenint en compte els rols socials i el paper que juguen aquestes en el desenvolupament de l'autoestima.
- 3 **Amistat**, centrada en les estratègies per potenciar la cooperació i els vincles afectius amb els i les iguals.
- 4 **Reptes**, relacionada amb marcar-se objectius realistes, motivar-se i perseverar malgrat les dificultats.
- 5 **Justícia i assetjament**, centrada en el rebuig i les eines per fer-hi front.
- 6 **Canvis, pèrdua i mort**, en la que es treballen els canvis i les emocions associades. Es recomana seguir l'ordre proposat de les unitats però la mestra pot variar-lo

segons les característiques del grup i les circumstàncies que es presentin. El programa està pensat per implementar-lo al llarg de tot el curs, realitzant aproximadament dues unitats per trimestre.

Cadascuna de les sis unitats inclou **quatre àrees temàtiques**, definides com temes que es treballen en aquella unitat. Cada àrea temàtica té un objectiu associat. De les quatre àrees temàtiques, dues se centren en aspectes relacionats pròpiament amb el tema, una està relacionada amb la consciència d'almenys una emoció i l'última se centra en estratègies de regulació emocional.

Cada àrea temàtica conté **dues activitats per a cadascun dels cursos** als que va dirigit el programa (P3, P4 i P5) perquè la mestra en dugui a terme com a mínim una a la seva aula. Les activitats tenen una durada variable que oscil·la entre els 30 i els 60 minuts aproximadament. Es recomana realitzar almenys una de les dues activitats proposades per cada àrea temàtica.

Cada activitat té tres objectius operatius a assolir, una breu descripció de l'activitat, el temps previst aproximat per dur-la a terme, orientacions didàctiques per a un millor desenvolupament,

Estructura del bloc d'aula

Unitats	Àrees temàtiques	Activitats
1 Pertinença	Jo: autoimatge, nom propi i característiques personals	2 activitats per cada àrea temàtica i per cada curs (P3, P4 i P5)
	L'altre i l'entorn	
	Les emocions bàsiques en un/a mateix/a i les/els altres	
	Eines per a la regulació i la tristesa	
2 Autoestima	Consciència de què sentim i per què	
	Reconeixement i expressió de les pròpies emocions	
	Sentiment de benestar amb un/a mateix/a	
	Resolució de conflictes	
3 Amistat	Habilitats clau per fer activitats amb altres nens i nenes	
	Consciència de l'emoció de ràbia	
	Eines per a la regulació de la ràbia	
	Resolució de conflicte	
4 Reptes	Com sóc jo: les mees activitats i punts forts	
	Objectius realistes i equilibrats	
	Alegria i frustració	
	Eines per potenciar l'alegria i augmentar la tolerància a la frustració	
5 Justícia i assetjament	Tots som diferents	
	Identificació de l'assetjament escolar	
	Emocions de por i tristesa en l'assetjament	
	Eines per fer front a l'assetjament	
6 Canvis, pèrdua i mort	Canvis	
	Pèrdua i mort	
	Emocions relacionades amb els canvis i la pèrdua	
	Eines per potenciar el benestar que quan succeeix un canvi desagradable	

Figura 1

un quadre del procediment organitzat en seqüència d'accions, metodologia de treball, recursos i temps previst per a cada acció, i finalment un apartat on recull allò que els infants han d'haver treballat en acabar l'activitat.

A la figura 1 es pot observar un esquema de l'estructura del bloc d'aula.

El **bloc de famílies** està organitzat en les mateixes sis unitats que el bloc d'aula. Per a cada unitat s'ofereix una activitat per a famílies per a cadascun dels cursos als que va dirigit el programa (vegeu figura 2).

El **bloc d'entorn** està organitzat en les mateixes sis unitats que el bloc d'aula. Per a cada unitat s'ofereixen dues activitats que poden ser implementades als tres cursos als que va dirigit el programa simultàniament (vegeu figura 3).

Al llarg de tot el programa es treballen les cinc competències emocionals descrites a la introducció: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats de vida i benestar.

Estructura del bloc de famílies

Unitats	Activitats
1 Pertinença	1 activitat per cada unitat i per cada curs (P3, P4 i P5)
2 Autoestima	
3 Amistat	
4 Reptes	
5 Justícia i assetjament	
6 Canvis, pèrdua i mort	

Figura 2

Estructura del bloc d'entorn escolar

Unitats	Activitats
1 Pertinença	2 activitats per cada unitat i per cada curs (P3, P4 i P5)
2 Autoestima	
3 Amistat	
4 Reptes	
5 Justícia i assetjament	
6 Canvis, pèrdua i mort	

Figura 3

Recomanacions

Recomanacions per introduir la perspectiva de diversitat funcional en el programa

Amb l'objectiu d'orientar l'atenció educativa a tothom, es recomana la utilització d'un model que facilita la personalització d'entorns i la planificació d'activitats: el Disseny Universal de l'Aprenentatge (DUA).

En el model del DUA "es conceben o projecten des de l'origen –sempre que això sigui possible– entorns, processos, béns, productes, serveis, objectes, instruments, programes, dispositius o eines, de tal manera que puguin ser utilitzats per totes les persones, en la major extensió possible, sense necessitat d'adaptació ni de disseny especialitzat" ⁽¹⁾.

Aquest model es basa en tres principis que ajuden a orientar la metodologia de les activitats:

Principi I: Proporcionar múltiples mitjans de representació

Els infants difereixen en la manera en la que perceben i comprenen la informació que se'ls presenta. Per exemple, els infants amb deficiències sensorials (sordesa o ceguesa), amb dificultats d'aprenentatge (dislèxia), amb diferències

culturals o d'idioma i altres, poden requerir formes diferents d'abordar els continguts. Per reduir les barreres de l'aprenentatge, per tant, és important assegurar que tots els infants percebin la informació. Caldria proveir la mateixa informació a través de diferents canals sensorials (a través de la vista, l'oïda o el contacte) proporcionant diversitat d'opcions en la representació.

Principi II: Proporcionar múltiples mitjans d'expressió

Els infants difereixen en com expressen el que saben. Per exemple, infants amb discapacitats motores significatives (paràlisi cerebral), aquells/es amb problemes amb les habilitats estratègiques i organitzatives (dèficits de la funció executiva, TDHA), aquells/es amb una llengua materna diferent a la llengua d'acollida i altres, aborden les tasques de l'aprenentatge i demostren el seu domini de manera molt diferent. Caldria proporcionar opcions diverses per expressar-se (oralment, amb música, amb símbols, fotografies, amb la manipulació física o el moviment).

Principi III: Proporcionar múltiples mitjans de compromís

Els infants difereixen marcadament en la forma en què poden sentir-se implicats i motivats per aprendre. Hi ha infants que s'entusiasmen amb la

novetat mentre que altres desconnecten, i/o fins i tot s'espanten, quan estan aprenent. Així es poden pensar diverses formes d'implicar els infants per aconseguir els objectius, com per exemple apropant-los a la seva quotidianitat, fent-los més personals.

És important també afegir dos principis més als anteriors:

Principi IV: Educar parlant de les emocions, acompanyar vivint les emocions, des de la diversitat

En la quotidianitat de la vida escolar apareixen nombrosos moments que permeten treballar l'emoció en els infants. De fet, cada cop que apareix una emoció és una oportunitat per treballar-la, acompanyant així a cadascú dels infants en la seva diferència i en el seu dia a dia.

És recomanable que en el material didàctic (contes, imatges, personatges, titelles...) es tingui present la diversitat i la discapacitat, la diferència i la interculturalitat. És a dir, cal que la diferència aparegui des de la normalitat i no només com un fet a ser educat.

Per exemple: el protagonista del nostre conte pot ser un titella cec o tartamut, coix o que va en cadira de rodes, molt neguitós o molt inhibït, africà o àrab, amb dues mares o només un pare,

sense necessitat que això sigui una característica per ser treballada en si mateixa, apareixent des de la normalitat. Perquè la diferència no és ser menys, és ser diferent. Per integrar la diferència, cal acceptar-la des de la normalitat.

Tots els infants s'emmirallen en les emocions de les persones adultes. Per tant, les persones adultes que acompanyen i eduquen els infants cal que treballin sobre les seves pròpies emocions.

Principi V: Reconèixer i posar en valor la diversitat que es dona en les famílies i en l'entorn escolar

A les famílies i a l'entorn escolar es dona la mateixa diversitat que es presenta a l'aula, de manera que en el moment de proposar activitats en aquests àmbits caldrà conèixer i posar en valor les diversitats que s'hi donen i oferir aquelles activitats més adequades a partir dels principis proposats: proporcionar múltiples mitjans de representació, proporcionar múltiples mitjans de expressió, proporcionar múltiples mitjans de compromís i educar parlant de les emocions, acompanyar vivint les emocions.

Referències:

1. CAST (Center for Applied Special Technology). Universal design for learning guidelines version 1.0. Wakefield, M.A; 2008.

Lectura recomanada:

Direcció General d'Educació Infantil i Primària de la Generalitat de Catalunya: De l'escola inclusiva al sistema inclusiu. Una escola per a tothom, un projecte per a cadascú. Barcelona: Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya; 2015.

Recomanacions per introduir la perspectiva d'interculturalitat i gènere en el programa

- Dins l'aula hi poden haver diferents vivències i identitats respecte al gènere. Potser no tot l'alumnat se sent identificat com a nen o com a nena, o el que aquestes categories representen. Cal realitzar una aproximació al tema sense plantejar-ho com a dues categories (nen/nena) tancades i contraposades.
- Totes les activitats que es plantegen en el programa no són neutres al gènere. És important recordar que tot allò que considerem "normal" o esperem de nens i nenes depèn moltes vegades més dels estereotips socials compartits sobre el que ha de ser i com s'ha de comportar un nen o una nena que de la realitat.
- És important fomentar activitats mixtes per trencar la tendència que els infants s'ajuntin per sexe fomentant el binarisme i la socialització de gènere. És molt recomanable que en totes les dinàmiques participin de forma equilibrada nens i nenes, independentment de si perceben que van dirigides més a uns o altres. Cal que la

mestra vetlli perquè totes les veus de la classe estiguin representades i siguin escoltades de forma equitativa.

- La socialització de gènere s'inicia a edats molt primerenques i és especialment sensible a partir dels 4-5 anys. És essencial revisar els materials (imatges, cançons, pel·lícules, contes, etc.) que s'utilitzen a les diferents activitats per assegurar-nos que aquests no reproduïxin rols i estereotips de gènere, ja que juntament amb les actituds d'educadors/es i família són la principal via de socialització de gènere en infants d'educació infantil.
- Cal tenir especial cura davant la possibilitat d'existència de casos d'abús o situacions de violència dins o fora de les aules i reforçar la zona de seguretat i de referència de l'infant.
- És important incloure materials i referents culturals diversos per assegurar que els infants se senten representats i protagonistes.
- Cal evitar caure en estereotips, en la normativitat i en donar una imatge negativa de les figures i de les situacions individuals/familiars/grupals/socials que s'utilitzen. Han de poder veure reflectida de forma positiva la seva identitat

i la del seu entorn (en termes d'etnicitat, funcionalitats corporals, gènere, etc.). Això significa donar valor a les pràctiques quotidianes de diversos orígens culturals i econòmics com a eleccions reals, vàlides i actuals, i no solament com alguna cosa curiosa/exòtica o emmarcada com a anècdota històrica.

- Cal escollir continguts creats per una àmplia gamma d'autors/es, il·lustradors/es, creadors/es, etc. en termes d'origen, identitat i experiències vitals.
- És important assegurar que quan la protagonista d'una història o la seva imatge és una nena i/o presenta trets no normatius i/o pertany a una minoria, el personatge no requereixi exhibir qualitats extraordinàries per ser acceptat o aconseguir l'aprovació dels altres personatges en el relat.
- Es recomana canviar els noms dels/de les protagonistes dels contes i històries del programa per recollir la diversitat de l'aula.
- Totes les línies argumentals han de representar a les dones com a persones que es valen amb iniciativa i habilitats pròpies, no per la seva relació amb els homes o per la seva aparença física.

- Cal evitar que les dinàmiques proposades estimulin la comparació o competència negativa entre infants.
- És una bona idea exposar els infants regularment als sons d'un altre idioma a través de la música. A més, en aules culturalment diverses el fet de fer servir ritmes i músiques que representin les arrels dels infants de la classe és un element que contribueix a posar en valor la diversitat cultural existent a l'aula. A través de la música, l'infant també pot desenvolupar llenguatge, conceptes, desenvolupament físic i resultats socials i emocionals, com és el cas d'aquest programa.

P3



P E R T I N E N C I A



Unitat 1

Pertinença

Contingut

En aquesta unitat es dona l'oportunitat als infants de reconèixer-se a ells mateixos, d'entendre que formen part d'un grup que els accepta i aprecia així com de contribuir a crear un entorn que sigui amable i segur per a tothom. En aquesta primera unitat també es presenten les emocions bàsiques i s'introdueix la noció que totes les emocions són acceptables si bé no ho són tots els comportaments. Per últim s'introdueixen eines per regular les emocions de la por i la tristesa.

Àrees temàtiques

1 Jo: nom propi, característiques personals i autoimatge

Objectiu: Que els infants siguin conscients d'ells/elles mateixos/mateixes.

2 L'altre i l'entorn: noms dels i les companys/es, identitat del grup, coneixement de l'aula i del centre, coneixement de les rutines

Objectiu: Que els infants siguin conscients que formen part del grup classe i es familiaritzin amb l'entorn classe.

3 Les cinc emocions bàsiques (alegria, tristesa, ira, por i sorpresa) en un/a mateix/a i en els i les altres

Objectiu: Conèixer les emocions bàsiques: alegria, tristesa, ira, por, sorpresa.

4 Eines per a la regulació de la por i la tristesa

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular una emoció desagradable.

Interculturalitat i gènere

- La necessitat de pertinença existeix tant en nens com en nenes; però cal tenir en compte que el concepte de pertinença no hauria d'estar vinculat al gènere. És a dir, no s'haurien de crear vincles de pertinença segons si ets nen o nena dins la classe. El que cal aconseguir és que el sentiment de pertinença sigui neutre al gènere. Recorda, però, d'on partim! La pertinença no és neutra dins la nostra societat, tu hi pertanys d'una manera concreta i el gènere és un element clau dins la definició d'aquesta manera en la que pertanys. No és el mateix ser un nen que una nena a classe, desenvolupes rols diferents i ocupes espais diferents.
- És important que tant amb les imatges com amb les músiques seleccionades per dur a terme les activitats s'intenti busca diversitat d'estils i de zones geogràfiques.

Vocabulari

Jo
Tu
Altres
Escola
Classe
Emoció
Content/a
Trist/a
Enfadat/da
Espantat/da
Sorprès/a
Igual
Diferent
Feliç
Calmat/da
Preocupat/da



Àrea temàtica 1: Jo: nom propi, característiques personals i autoimatge

- Ser nena o nen és part troncal de la autoimatge i la imatge que tenen els altres de mi. Resulta clau poder trencar amb imatges estereotipades sobre què significa o és ser nen o nena i l'aspecte i els gustos que hem de tenir en base a això.
- És important no fer judicis de valor en relació amb l'aspecte físic de nens i nenes. Per això, cal vigilar de no reforçar els cànons de bellesa majoritaris. Parleu des de la diversitat també en l'aspecte físic com a valor.
- És clau visualitzar la pressió en l'autoimatge dels nens i les nenes que s'exerceix socialment i des de ben aviat, a través de la publicitat i les joguines. Tot i que aquesta pressió existeix per a ambdós, l'estigmatització dels nens que adopten rols, aspecte i interessos de joc típicament considerats de nenes està més estigmatitzat que al revés.
- Per això cal prendre consciència de les diferències que fem entre nens i nenes en algunes activitats i materials, i intentar neutralitzar les diferències que ells i elles mateixes creen.
- En contextos culturals diversos té molta importància preocupar-se per fer una pronunciació dels noms propis tan correcta i propera a l'original com sigui possible. Interessar-se en cas que els noms propis puguin tenir significats específics.
- És clau observar les característiques familiars, llengua materna i creences de cadascun dels infants, ja que són els eixos a partir dels quals construirà la seva autoimatge, autoestima i identitat.

Àrea temàtica 2: L'altre i l'entorn

- Comencem a construir la identitat del grup classe. És important que el nom de la classe inclogui part dels dos gèneres, i que la participació i el pes de nens i nenes en la tria siguin equitatius.
- És clau neutralitzar comentaris que expressin que els nens o nenes no poden ser determinada cosa i per tant no es pot triar cert nom per aquesta raó. En la mateixa línia procurarem neutralitzar comentaris del tipus "això no ho vull perquè és de nenes" o al revés.
- Assegurar la participació de tothom, inclosos els nens i les nenes que no solen participar tant. Cal que tothom tingui la seva pròpia veu.

Àrea temàtica 3: Les emocions bàsiques en un/a mateix/a i els altres

- S'espera que les nenes aprenguin a regular-se emocionalment abans que els nens (per la imatge i estereotips que tenim al respecte i per com les ensenyem a socialitzar-se). Probablement l'exigència en aquest camp sigui més alta en elles perquè se suposa que està dintre de les seves fortaleces com a nenes. Revisa no estiguis aplicant tu també aquesta mirada.
Exemple: Com i on fem seure els nens i les nenes a la classe, adjudicant-los a elles el rol de "calmadores" de nens (més moguts) a l'hora d'ubicar-les en una taula o altra.
- L'empatia se sol exigir molt més en nenes que en nens i com a conseqüència es treballa més amb elles que amb ells. Així que cal treballar al

grup classe per aconseguir que aquest valor sigui equilibrat entre nens i nenes; per tant, cal que es treballi i s'espera per igual en uns i altres.

Àrea temàtica 4: Eines per a la regulació de la por i la tristesa

- Les interpretacions que fem del comportament de nens i nenes també tenen biaix de gènere:
 - La por és més permesa en les nenes. Sentir-la, identificar-la i expressar-la sol ser més censurat en nens que en nenes. Cal tenir-ho present a l'hora de treballar la regulació d'aquestes dues emocions amb el grup classe.
 - Cal que observem si algú mostra dificultats per expressar que té por d'alguna cosa. Cal acompanyar perquè els nens també expressin que tenen por d'algunes coses.
 - La forma que solem tenir per regular la tristesa és procurar que les nenes s'apropin al model dels nens, de "superar" pors i tristesses i negar-les (miratge de la igualtat).
 - Cal reforçar la idea que totes les emocions són necessàries i tenen la seva funció i trencar amb la idea d'emocions bones i dolentes. Expressar una emoció mai suposa una feblesa, al contrari! Aquesta afirmació és especialment important a mesura que els infants estan més socialitzats i per tant són més grans.
- És important tenir en compte les diverses maneres possibles de regular i gestionar les emocions en funció dels patrons culturals.

P3
~
Aula

Àrea temàtica 1
**Jo: nom propi,
característiques
personals i autoimatge**

Activitat 1

El titella Gina ens vol conèixer


Preparació 10 min
Realització 30 min

Objectius

- Ser conscient d'un mateix/a.
- Donar a conèixer al grup classe el nostre nom.
- Veure com tothom diu el seu nom davant de tot el grup.

Descripció de l'activitat

La mestra explica que la Gina és un titella que viu a l'aula de P3 i que després de l'estiu, en iniciar-se les classes, ha descobert que els infants que coneixia ja no hi són i que n'hi ha de nous.

La Gina vol saber com es diuen. Per aquest motiu s'anirà apropant a cada infant perquè aquest li digui el seu nom. Després que cada infant li digui el seu nom li demanarà si li pot fer un petó i, si l'infant accepta, li farà.

Orientacions didàctiques

La mestra pot manipular el titella de forma que sembli que li fa vergonya sortir i parlar amb els infants perquè així, quan aquest surti, tothom tingui més ganes de veure'l. Es pot aprofitar aquest fet per transmetre la idea que encara que ens pugui fer vergonya conèixer persones noves podem vèncer aquesta vergonya i descobrir persones que ens agradin molt.

Pot haver-hi infants que tinguin recel del titella. En aquest sentit cal respectar que no vulguin dir el seu nom. Malgrat això, el titella els pot preguntar el nom més tard per si desitgen dir-lo llavors.

Cal que el titella pregunti a l'infant si pot fer-li un petó i acceptar que l'infant no ho vulgui. Cal transmetre la idea que tenim el dret a no voler un petó i a dir-ho, així com que la resta té el deure de respectar-ho. Cal transmetre que un petó s'ha

d'acceptar o s'ha de donar si ens ve de gust, no per satisfer a l'altre o evitar que l'altre s'enfadi.

Segons el criteri de la mestra, es pot realitzar l'activitat al mes d'octubre una vegada hagi passat un temps d'adaptació.

Idees clau

En acabar aquesta activitat, els infants han d'haver vivenciat que han estat capaços de dir el seu nom davant de tot el grup. També hauran entès que l'afecte no ha de ser imposat o forçat.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Titella	1 Presentació del titella de la classe	5 min
		2 El titella parla a cau d'orella a la mestra i aquesta explica a la classe que al titella li agradaria saber els seus noms, ja que no coneix els nous infants de la classe	5 min
		3 La mestra va apropant el titella a cada infant per a què aquest li digui el seu nom	20 min
		4 Quan tots els infants s'han presentat, el titella mostra una gran alegria	

P3
~
Aula

Àrea temàtica 1
**Jo: nom propi,
característiques
personals i autoimatge**

Activitat 2

Protagonista de la setmana


Preparació 60 min
Realització 20 min diaris
durant una setmana

Objectius

- Reconèixer els nostres gustos i preferències.
- Expressar davant els i les altres els nostres gustos i preferències.
- Valorar positivament els nostres gustos i preferències.

Descripció de l'activitat

Cada setmana un infant de la classe es converteix en el/la "protagonista de la setmana".

La setmana abans de ser protagonista la mestra fa arribar a la família una nota explicant que durant la setmana següent cal que l'infant porti cada dia un objecte diferent amb el qual s'identifica o que li agrada especialment.

El primer dia de la setmana la mestra li dona a l'infant un altre distintiu del seu protagonisme durant aquella setmana (per exemple, un cor).

Durant la setmana, el/la protagonista porta cada dia a la classe un objecte diferent amb el qual s'identifica i que li agrada especialment. El dilluns pot portar fotografies de quan era petit i de

l'actualitat, el dimarts la seva joguina preferida, el dimecres el conte que més gaudeix i el dijous la música que li agrada ballar. El protagonista mostra als seus company/as/es l'objecte i explica per què li agrada.

L'últim dia de la setmana es fa un retrat del protagonista. La mestra demana a l'infant protagonista que s'aixequi i va destacant les seves característiques físiques (color d'ulls, cabell, ...) i el va dibuixant a la pissarra. En acabar, tot el grup fa dibuixos de l'infant protagonista en un full.

Orientacions didàctiques

En la mesura del possible podem fer coincidir la setmana del protagonista amb la setmana en què és el seu aniversari.

Podem destinar un espai de l'aula on poder penjar les fotografies o posar els objectes que porta l'infant protagonista.

La mestra pot recollir els dibuixos dels protagonistes realitzats al llarg del curs i fer un àlbum personalitzat on quedin recollits els dibuixos que aquest ha fet dels seus companys/es de classe al llarg del curs.

També en alguna sessió podem convidar algun familiar (pares i/o mares preferentment) perquè vinguin a la classe a explicar-nos com és l'infant protagonista o què feia de més petit.

En cas que algun infant no porti els objectes de casa, la mestra pot ajudar-lo a triar objectes de la classe o de l'escola que li agradin o amb els que s'identifiqui i fer l'activitat de la mateixa manera.

Encara que l'activitat formi part de la primera unitat, Pertinença, segons les característiques del grup pot ser recomanable iniciar-la a finals del 1er trimestre.

Una variant de l'activitat seria fer el "Dia del protagonista" en comptes del protagonisme setmanal.

Idees clau

Cada protagonista ha de finalitzar la setmana reconeixent allò que l'identifica i valorant-ho positivament. Alhora s'ha d'haver transmès que canviar de gustos i preferències no només és possible sinó totalment acceptable.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Circular informativa	0 Fer arribar a la família una nota informativa en què es comunica que la setmana següent el seu fill/a serà el protagonista	Una setmana abans de la setmana de protagonisme
	Medalla o distintiu	1 El primer dia de la setmana, donarem a l'infant la medalla de protagonista o algun altre distintiu que l'infant podrà dur sempre que vulgui durant la seva setmana	10 min
Els infants asseguts en rotllana. L'infant protagonista s'asseu en una cadireta al costat de la mestra i comenta les fotos		2 El primer dia l'infant porta a l'aula un recull de fotografies des que era petit fins a l'actualitat on, si és possible, també apareguin familiars propers	20 min
Els infants asseguts en rotllana. L'infant protagonista explica per què li agrada la joguina que ha portat		3 El segon dia, l'infant porta la seva joguina preferida	20 min
El protagonista, amb l'ajuda de la mestra, l'explica		4 El tercer dia, l'infant porta el seu conte preferit	20 min
		5 El quart dia, es balla al ritme de la música que més agrada al protagonista	20 min
A la classe ajuntarem totes les taules per tal de fer una sola taula al voltant de la qual seuran tots els infants		6 El darrer dia, es dibuixa al protagonista	20 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 2

L'altre i l'entorn: noms dels i les companys/es, identitat del grup, coneixement de l'aula i del centre, coneixement de les rutines

Activitat 1

Bon dia a tothom!

 **Preparació 15 min**
Realització 30 min

Font: Adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Conèixer el nom dels i les companys/es.
- Identificar-se com a part del grup.
- Mostrar confiança a l'hora de relacionar-se.

Descripció de l'activitat

Els infants seuen a les cadires amb el cap amagat com si estiguessin dormint. La mestra va passant tot cantant la cançó de *Bon dia i bon sol* i l'infant al qual acaroni el cap amb un nino va aixecant el cap com si s'estigués despertant. Cada cop que acaba la cançó, la mestra diu bon dia i el nom dels infants que s'acaben de despertar. Quan es desperten, s'afegeixen a la cançó ajudant la mestra i esperant que tothom estigui despert.

Un cop s'han après la cançó, és un infant el que fa l'acció d'acaronar amb el nino als seus companys/es i de dir-los bon dia i el nom quan s'acaba la cançó.

Orientacions didàctiques

És important crear un ambient de calma abans d'iniciar l'activitat, sobretot les primeres vegades que es fa.

L'activitat també es pot fer en una rotllana a terra en comptes de seure a les cadires.

Es pot utilitzar una altra cançó, com la de *Bon dia!* de la Damaris Gelabert.

Hi hauria una variant més senzilla d'aquesta activitat en la qual, asseguts en rotllana, cada infant acaroni amb el nino el company/a/a del costat mentre li diu bon dia i el nom. Després li passaria el nino i el company/a faria el mateix amb l'infant de l'altre costat.

Segons consideri la mestra es pot repetir l'activitat diverses vegades començant per la variant senzilla i acabant amb la més complexa.

Pot ser que els infants tinguin vergonya a l'hora de participar. Cal respectar-los i acceptar la seva decisió.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants han d'haver vivenciat que són part del grup-classe i han d'haver escoltat el nom dels i les companys/es.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Una cadira per a cada infant o espai suficient perquè s'estirin a sobre d'una catifa	1 Crear un clima de calma, on els infants estan asseguts a la cadira amb el cap amagat com si estiguessin dormint	5 min
	Cançó: <i>Hola, hola, bon dia i bon sol. Hola, hola, no em deixis mai sol</i>	2 La mestra va passant amb el nino, acaronent el cap dels infants, mentre canta la cançó del <i>Bon dia i bon sol</i> i els va dient el nom	10 min
		3 A mesura que es van despertant els infants s'afegeixen a la cançó	15 min

P3 ~ Aula

Àrea temàtica 2

**L'altre i l'entorn: noms dels
i les companys/es, identitat
del grup, coneixement
de l'aula i del centre,
coneixement de les rutines**

Activitat 2

Som la classe de..!



Preparació 30 min

Realització 1 h i 30 min

Objectius

- Començar a construir la identitat del grup classe.
- Començar a sentir-se part del grup.
- Realitzar un mural conjuntament amb tots els i les companys/es.

Descripció de l'activitat

Durant diferents sessions i amb l'ajuda de la mestra, cada infant diu un nom que li agradaria que tingués la classe. La mestra els pot ajudar a que proposin noms dient-los que pensin en una cosa que els agradi molt, com per exemple un animal, un menjar, etc.

La mestra va apuntant els noms a la pissarra i es fan votacions fins a arribar a una última tria de la qual surt el nom de la classe.

Una vegada s'ha decidit el nom, entre tots els infants fan un mural representatiu d'aquest nom. Tothom hi participa pintant el fons i també afegint el seu dibuix que pot tenir una foto seva enganxada. Per exemple, si es tria el nom de "classe dels cargols" es pot fer un mural que representi l'herba i que cada infant pinti un cargol amb la seva foto enganxada.

Un cop realitzat el mural, es penja a un lloc visible de l'aula.

Es recomana realitzar l'activitat en més d'una sessió (entre dues i quatre sessions).

Orientacions didàctiques

El nom de la classe ha de sorgir de les propostes fetes pels infants i s'ha d'intentar que agradi a tothom.

Hi ha tendència a posar noms masculins a la classe. Intentar que el nom reculli

la variant femenina (per exemple, "la classe dels gats i gates").

Si el nom de la classe ja està establert per l'escola també es pot fer el mural del nom ja donat.

Per votar podem donar a cada infant una peça (tipus Lego, per exemple) o una pedreta o similar per tal que la posi al costat del nom que li agrada més. La proposta de nom que tingui més peces o pedretes o similar serà la guanyadora.

No cal que els infants pintin directament sobre el mural, es poden fer dibuixos individuals i després enganxar-los.

Idees clau

En finalitzar l'activitat, els infants han d'haver vivenciat el fet de fer un mural tots junts i que formen part d'un grup que té un nom comú.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Paper i llapis o pissarra	1 Cada infant diu quin nom li agradaria que tingués la classe	20 min
	Peces, pedretes	2 Es van fent votacions de les propostes fins que només en queda una, que és l'escollida	10 min
	Paper d'embalar, pintures, ceres, papers, tisores, etc.	3 Amb el nom decidit, la mestra prepara un gran paper d'embalar on es plasma el dibuix del nom de la classe	
		4 Cada infant pinta el fons del mural	
Individualment	Foto carnet de cada infant	5 Individualment cada infant fa o pinta un dibuix on s'enganxa una foto de la seva cara. Aquest dibuix s'inclou dins el mural	45 min
		6 Es penja el mural a l'aula	15 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 2

**L'altre i l'entorn: noms dels
i les companys/es, identitat
del grup, coneixement
de l'aula i del centre,
coneixement de les rutines**

Activitat 3

Primera aventura dels exploradors i expladores

Realització 60 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Conèixer els diferents espais de l'escola a la qual pertanyen.
- Saber què es fa en cadascun dels espais que es visitin.
- Presentar-se com a grup davant altres persones.

Descripció de l'activitat

En iniciar el curs la majoria d'infants no coneixen els diferents espais de l'escola. Per aquest motiu, la mestra els proposa descobrir i explorar altres llocs de l'escola. Els infants fan un tren tots junts i recorren alguna altra aula, el menjador, el pati, etc. Abans d'iniciar l'aventura la mestra els explica que cal caminar a poc a poc i parlar fluixet.

A cada espai nou, els infants es presenten dient el nom de la seva classe i esperen a que els membres de l'altra aula, per exemple, diguin també el seu nom i quina és la seva tasca en aquell espai.

Orientacions didàctiques

És important explicar molt bé als infants l'activitat i que es tingui en compte que pot ser que algun infant es pugui sentir insegur en sortir de la seva classe. Per aquest motiu, és desitjable que la mestra compti amb altres mestres de reforç per a fer el recorregut pels diferents espais.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants coneixeran els diferents espais de l'escola. Haurien de sentir l'escola com un lloc conegut i segur. També hauran ratificat la seva identitat com a grup en presentar-se davant els i les altres amb el nom de la classe.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra fa una breu explicació de l'activitat	10 min
		2 Es disposa als infants formant un trenet	5 min
		3 Mestra i infants inicien el recorregut pels diferents espais del centre	45 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Les emocions bàsiques
(alegria, tristesa, ira, por
i sorpresa) en un mateix/a
i en els i les altres**

Activitat 1

**Què creus
que senten?**


Preparació 25 min
Realització 50 min
per sessió i emoció

Objectius

- Aprendre que podem sentir diferents emocions.
- Aprendre que les emocions es poden mostrar a través de l'expressió facial.
- Aprendre a reconèixer les emocions bàsiques en els i les altres a partir de la seva expressió facial.

Descripció de l'activitat

La mestra explica que quan pensem o ens passen coses podem sentir diferents emocions. La mestra posa exemples: si el pare o la mare ens explica que anirem d'excursió podem sentir *alegria*, si ens fan un regal que no ens esperàvem podem sentir *sorpresa*, si algú ens diu que no vol jugar amb nosaltres podem sentir *tristesa*, si algú ens pren una joguina nostra podem sentir-nos *enfadats/des* i si anem a un lloc que no hem anat mai podem sentir *por*. A mesura que la mestra vagi exposant els exemples fa la cara de l'emoció corresponent. Després animar els infants a expressar cadascuna de les emocions amb la cara.

Un cop fet això, la mestra ensenya als infants imatges de contes on hi hagi personatges que expressin diferents emocions i els pregunta què creuen que senten. Finalment els dona revistes, si és possible en color, i els demana que busquin fotografies on surtin persones que estiguin

contentes o alegres. Els infants retallen aquestes cares i les enganxen a un mural que té per títol: "Alegria". Posteriorment o en alguna altra sessió es fa el mateix amb la resta d'emocions bàsiques.

Orientacions didàctiques

L'expressió d'emocions per part dels infants és molt recomanable fer-la davant un mirall. D'aquesta manera podran veure, mentre la noten, l'expressió del seu nas, boca, ulls i galtes, quan expressen una emoció determinada. També se'ls animarà a mirar l'expressió dels seus companys/es quan se'ls demana que facin una emoció determinada amb la cara.

Es recomana que la mestra observi i treballi posteriorment si les diferents emocions són expressades i interpretades de manera diferent segons si són nens o nenes. També pot observar i treballar posteriorment si els nens i les nenes de forma diferencial tenen més facilitat per expressar les diferents emocions.

Tot i que l'ideal seria que els infants busquessin en revistes i diaris imatges que representessin cadascuna de les emocions, si la mestra considera que els infants són massa petits per retallar les imatges, pot ser ella mateixa qui porti les imatges directament retallades i les hi doni. Si és possible, és recomanable que a la fase de realitzar el mural es pugui comptar amb una altra mestra de reforç.

L'activitat es pot fer en dues o més sessions. En la primera introduiríem les emocions bàsiques i en les següents aniríem fent els murals de cadascuna de les emocions.

A l'hora de triar els contes caldria analitzar quins personatges expressen cada emoció per evitar que tant els personatges masculins com els femenins expressin les emocions estereotipades o esperables segons rol de gènere.

És important utilitzar revistes que continguin no només representacions/imatges de persones blanques/normatives. Petits detalls com veure persones que s'assemblin a ells/es mateixos/es quan estan treballant amb imatges és de suma importància.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que podem sentir diferents emocions, algunes d'agradables i d'altres de desagradables, i que les mostrem amb l'expressió facial. També sabran que observant les expressions facials de les altres persones podem tenir una idea de com se senten. Finalment s'haurà introduït la idea que no passa res per expressar emocions tipificades normalment com a negatives segons gènere, especialment les mimoses o tendres entre els nens i les d'enuig o empipament entre les nenes.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Asseure's en rotllana. Grup sencer		1 La mestra explica les diferents emocions bàsiques, posa exemples i anima els infants a fer amb la cara les diferents emocions	10 min
En rotllana. Grup sencer	Contes	2 La mestra mostra als infants personatges de contes i els pregunta quina emoció creuen que senten	10 min
	Diaris i revistes	3 La mestra porta imatges de revistes o diaris en les quals s'hi vegin representades les diferents emocions i les dona als infants (retallades o bé per què les retallin)	5 min
	Paper d'embalar Cartolina Retoladors	Fer un mural conjunt, enganxant totes les cares que s'han retallat i que reflecteixin la mateixa emoció	25 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Les emocions bàsiques
(alegria, tristesa, ira, por
i sorpresa) en un mateix/a
i en els i les altres**

Activitat 2

Fem cara de...


Preparació 10 min
Realització 25 min

Objectius

- Aprendre que podem sentir diferents emocions.
- Aprendre que les emocions es poden mostrar a través de l'expressió facial.
- Donar exemples de situacions que ens fan sentir cadascuna de les emocions.

Descripció de l'activitat

La mestra explica que quan pensem o ens passen coses podem sentir diferents emocions. La mestra posa exemples: si el pare o la mare ens explica que anirem d'excursió podem sentir *alegria*, si ens fan un regal que no ens esperàvem podem sentir *sorpresa*, si algú ens diu que no vol jugar amb nosaltres podem sentir *tristesa*, si algú ens pren una joguina nostra podem sentir-nos *enfadats* i si anem a un lloc que no hem anat mai podem sentir *por*. A mesura que la mestra vagi exposant els exemples farà la cara de l'emoció corresponent i demanarà als infants que la imitin. Després els infants que vulguin proposaran quina emoció volen expressar i la resta la farà. La mestra els farà notar quina forma prenen els ulls, la boca, el nas, etc. quan expressem una emoció determinada. Finalment, la mestra demanarà als infants exemples de què els fa sentir cadascuna de les emocions.

Orientacions didàctiques

Si per les característiques del grup la mestra pensa que els infants no suggeriran exemples de què els fa sentir d'una determinada manera, un pas previ pot ser mostrar als infants dibuixos de personatges expressant una emoció on sigui explícita la causa d'aquesta. Així poden anar relacionant diferents causes associades a emocions determinades. En aquest cas és important utilitzar dibuixos que continguin no només representacions o imatges de persones blanques/normatives. Petits detalls com veure persones que s'assemblin a ells/es mateixos/es quan estan treballant amb imatges és de suma importància.

Durant alguna situació de conflicte que sorgeixi a la classe podem fer notar als infants implicats l'expressió de l'altre i preguntar-los com es pot estar sentint i si creuen que aquella emoció és agradable o desagradable.

Si al demanar-los exemples de situacions que els fan sentir una emoció desagradable algun infant expressa o insinua una situació que la mestra creu que pot fer perillar la seva integritat física o psíquica (negligència, abús o maltractament) es recomana que la mestra validi l'emoció ("entenc que et sentis així") i li suggereixi parlar més tard amb calma. Es recomana

evitar que l'infant hagi de detallar una situació com les esmentades davant de tot el grup.

Posteriorment, cal parlar amb l'infant sense demora i sense la presència dels i les companys/es sobre la situació que ha esmentat. Segons el que expliqui l'infant caldrà seguir el Protocol de prevenció, detecció, notificació, derivació i coordinació de les situacions de maltractament infantil i adolescent en l'àmbit educatiu.

Si la mestra ho veu convenient es pot realitzar l'activitat en més d'una sessió.

Es recomana afegir suport visual (imatges reals o dibuixos) de les emocions per tal que sigui més fàcil d'interpretar i entendre pels infants.

Es recomana que la mestra observi si hi ha un patró diferenciat entre nens i nenes i intenti neutralitzar-lo.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants començaran a reconèixer l'emoció d'un altre través de la seva expressió facial. També sabran que les emocions estan relacionades amb les situacions que vivim. Finalment començaran a integrar l'empatia.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. Asseure's en rotllana		1 La mestra explica les diferents emocions bàsiques i proposa el joc d'imitar emocions	5 min
		2 La mestra posa exemples de situacions que ens poden provocar cadascuna de les emocions bàsiques, fa l'expressió facial de l'emoció relacionada amb cada situació d'exemple i els infants han d'imitar-la	5 min
		3 Diferents infants proposen la cara que volen representar i la resta segueix la consigna	10 min
		4 En acabar el joc, els infants poden verbalitzar quina cara els agrada més de fer i/o quines situacions els fan sentir cadascuna de les emocions	5 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per a la regulació
de la por i la tristesa**

Activitat 1

Quan tinc por


Preparació 5 min
Realització 30 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Saber que és legítim sentir por.
- Escoltar una o més estratègies per vèncer la por en aquelles situacions en què és adaptatiu fer-ho.
- Practicar almenys una estratègia per vèncer la por.

Descripció de l'activitat

Abans de l'arribada de l'infant, la mestra posa un peluix o titella que encara no hagi estat presentat a la classe a sota d'una cadira o algun lloc similar on els infants el puguin veure i on es podria haver amagat si estigués espantat. Un cop els infants estan asseguts, la mestra explica que avui els vindrà a visitar algú. La mestra diu que encara no ha arribat el visitant, els explica com és aquest visitant i pregunta si algú l'ha vist. Quan els infants indiquen on s'ha amagat el titella, la mestra agafa el titella i els pregunta per què creuen que es pot haver amagat. Un cop la mestra té algunes respostes dels infants, els pregunta com podríem saber del cert per què s'ha amagat. Quan algun infant diu que li ho poden preguntar, la mestra ho fa i es posa el titella prop de l'orella per què li respongui. Després la mestra explica als infants el que el titella li ha respost: "Està

espantat, té por". La mestra pregunta als infants per què creuen que el titella pot tenir por i fa una llista. Després pregunta al titella: "Estàs espantat? Tens por per què..?" i va enumerant les raons que han dit els infants. Finalment el titella diu que sí quan se li pregunta si està espantat perquè no coneix els infants de la classe i no sap si els agraden els titelles. La mestra pregunta als infants què podria fer sentir millor al titella i prepara una llista de les propostes que fan els infants i en pot suggerir d'altres. Entre les estratègies per vèncer la por hi ha: cantar una cançó, dir-se baixet paraules de força ("sóc valent/a"), respirar profundament bufant suaument la seva mà a mesura que exhalen l'aire, pensar que els infants l'acolliran bé i que farà nous amics i amigues ("segur que faré amics i amigues nous"). Per últim i amb la guia de la mestra, els infants posen en pràctica algunes d'aquestes estratègies i, si és possible, es fan fotos mentre les practiquen per penjar-les a l'aula.

Orientacions didàctiques

Per ambientar l'inici de l'activitat així com per introduir l'emoció de la por i validar-la es pot utilitzar la cançó de *El cuc poruc*.

Cal validar que es pot sentir por ("entenc que tinguis por") i normalitzar aquesta emoció ("tothom ha sentit por alguna vegada") al mateix temps que es donen estratègies per regular-la ("estic segura que pots vèncer aquesta por"). Si la mestra explica una situació en la qual va sentir por, els infants ràpidament entenen que tothom pot sentir-la i que no és dolent sentir-se així, ja que fins i tot els adults tenen por.

En acabar l'activitat, la mestra dirà als infants que si la por és molt grossa i no marxa amb aquestes estratègies caldria dir-ho a alguna persona adulta que pensin que els pot ajudar.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que es pot tenir por i que no passa res per sentir aquesta emoció, hauran escoltat algunes raons per les quals un infant pot tenir por i sabran que hi ha estratègies per superar-la. De la mateixa manera, però, s'haurà introduït la idea que algunes pors són necessàries i tenen una funció protectora i adaptativa, i que per tant no cal superar-les.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Peluix o titella	0 La mestra amaga un peluix o titella sota una cadira	
		1 Els infants seuen en rotllana i la mestra els explica que avui hi ha una visita i si algú l'ha vist	5 min
		2 La mestra pregunta per què es pot haver amagat el titella i anota el que responen els infants	5 min
		3 La mestra pregunta què podria fer el titella per sentir-se millor i anota el que responen els infants	10 min
		4 Els infants practiquen les estratègies que han proposat i en fan fotografies per penjar a l'aula	10 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per a la regulació
de la por i la tristesa**

Activitat 2

La ploma

Preparació 10 min
Realització 35 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Saber que és legítim sentir-se malament.
- Aprendre una estratègia per sentir-se millor.
- Practicar una estratègia per fer sentir millor als altres.

Descripció de l'activitat

La mestra explica que de vegades ens sentim malament perquè tenim alguna emoció desagradable. Proposa fer el joc de "Passar-se la frase" en el que els infants per torns diuen "em sento malament quan...". Un cop han fet una ronda en la qual cada infant ha tingut l'oportunitat d'expressar alguna cosa que el fa sentir malament, la mestra explica que avui els ensenyarà un truc per sentir-se una mica millor. La mestra organitza els infants en parelles i a cada parella els dona una ploma. La mestra explica que podem fer-nos sentir millor si ens acarorem amb la ploma o un company/a ens acarona amb la ploma. Els infants practiquen aquesta estratègia. En acabar l'activitat, els infants verbalitzen què senten quan els acaronen amb una ploma.

Orientacions didàctiques

Es recomana partir d'exemples per diferenciar "agradable" i "desagradable" ja que no tothom considera igual el que és agradable i el que no. En comptes d'agradable i desagradable podem parlar d'emocions "que m'agraden" i d'emocions "que no m'agraden".

Aquesta activitat també es pot fer passant un petit cotxe per l'esquena dels infants o amb qualsevol altre element que sigui suau i agradable.

Durant la realització d'aquesta activitat, la mestra pot posar una música suau i explicar que la música també ens pot ajudar a sentir-nos millor: més calmsats si posem una música suau quan estem neguitosos, o més contents si posem una música animada quan estem tristos.

La tècnica del massatge en parelles es pot establir com una rutina en tornar del pati o a la tarda, en moments en què els infants acostumen a sentir-se més neguitosos, o prèviament a un esdeveniment important. Cal respectar els infants que no vulguin participar en l'activitat del massatge.

Segons consideri la mestra, l'acaronament amb la ploma es pot fer primer individualment i després en parelles.

Es pot animar els infants a que manifestin de quina manera els agraden els massatges (fluxets, a l'esquena, al braç) i de quina manera no els agraden per tal d'evidenciar les diferències entre persones i aprendre a respectar el que agrada i el que no agrada. La mestra aprofitarà per explicar que respectar el que agrada i no agrada a l'altre és necessari perquè sinó en comptes de fer-lo sentir millor el farem sentir pitjor.

Si l'activitat es fa a inici de curs es pot plantejar aquest joc de passar-se la frase amb una temàtica menys emocional, i més endavant quan la confiança hagi incrementat tornar a fer l'activitat tal com està descrita.

Qüestions per reflexionar i pensar

El massatge ens ajuda a crear vincles afectius amb la persona que interactuem i podem observar que produeix reaccions físiques (relaxació muscular, disminució del dolor), psíquiques (sensació de benestar, ens sentim estimats) i socials (ens mirem amb empatia, ens comuniquem des d'una vessant diferent).

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que es poden sentir malament i que és legítim, hauran escoltat algunes raons per les que un infant es pot sentir malament i hauran practicat una estratègia per sentir-se millor i per fer sentir millor a altres. Si quan els demanem exemples de situacions que els fan sentir una emoció desagradable, algú expressa o insinua una situació que la mestra creu que pot fer perillar la seva integritat física o psíquica (negligència, abús o maltractament) es recomana que la mestra validi l'emoció ("entenc que et sentis així") i li suggereixi parlar més tard amb calma. Es recomana evitar que l'infant hagi de detallar una situació com les esmentades davant de tot el grup. Posteriorment, cal parlar amb l'infant sense demora i sense la presència dels i les companys/es sobre la situació que ha esmentat.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra explica que de vegades ens sentim malament perquè sentim emocions desagradables	5 min
		2 La mestra i els infants juguen a "Passar-se la frase"	10 min
	Plomes suaus i de colors	3 La mestra organitza els infants en parelles, els dona una ploma i els explica l'estratègia	5 min
		4 Els infants descansen i es relaxen, mentre dos infants passen la ploma pel cos dels i les companys/es	10 min
		5 Els infants després verbalitzen què senten quan els acaronen amb una ploma	5 min

P3 ~ Famílies

Àrea temàtica 1
**Jo: nom propi,
característiques
personals i autoimatge**

Activitat 1

La meva llibreta dels tresors


Preparació a casa 45 min
Realització a casa 40 min
Realització a l'aula 30 min

Objectius

- Identificar i expressar com som.
- Tenir una imatge positiva d'un mateix.
- Mostrar confiança en la pròpia persona.

Descripció de l'activitat

A l'inici de curs la mestra demana a les famílies que portin una llibreta que anomenaran "La llibreta dels tresors". La mestra proposa que infants i famílies omplin la llibreta de fotografies o dibuixos o qualsevol altra expressió plàstica de la vida quotidiana de l'infant (a casa, amb la família, durant les vacances, fent coses que els agradin molt, activitats comunitàries religioses o altres).

Durant el temps que estipuli la mestra la llibreta viatja de casa a l'escola i es va omplint. Amb aquesta llibreta es pretén que els companys/es coneguin més bé l'infant i la família, ja que es converteix en una mena de diari personal per mitjà

del qual pot anar mostrant i explicant les coses que fa a la resta del grup.

És important que en el grup classe no es generin valoracions d'unes activitats per sobre d'altres marcant possibles diferències socials i econòmiques o estructures familiars diferents.

Es pot aprofitar el moment per potenciar i posar en valor les diversitats familiars i les diferents formes d'entendre el concepte de família.

El dia estipulat per la mestra aquesta convida als infants a seure en rotllana perquè tots els infants puguin mirar i ensenyar als altres la seva llibreta.

Orientacions didàctiques

Es recomana aprofitar l'entrevista o reunió inicial amb les famílies per explicar-los l'activitat i donar-los les indicacions perquè preparin les llibretes.

És important dir a les famílies que aquesta llibreta no és una tasca de deures sinó que serveix per donar confiança i seguretat als seus fills/es durant els primers dies a l'escola, ja que els pot servir d'ajuda per parlar d'ells mateixos, d'allò que els agrada, etc.

Es recomana valorar el temps que necessiten les famílies per dur a terme l'activitat sense presses i gaudint-la. També es recomana que en finalitzar l'activitat s'expliqui a la família com ha anat i com s'ha treballat amb les llibretes a l'aula.

Idees clau

A l'acabar l'activitat els infants han d'haver vivenciat que són part del grup-classe i han d'haver escoltat el nom dels companys.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a l'aula
	1 La mestra demana una llibreta a les famílies durant l'entrevista o reunió inicial prèvia al començament de l'escola i els explica l'activitat	
Llibretes	2 La mestra convida els infants a fer una rotllana i demana que tothom agafi la seva llibreta dels tresors	5 min
	3 La mestra convida els infants a què mirin i mostrin la seva llibreta a la resta	25 min
	4 La mestra deixa estones en què els infants poden mirar la llibreta i compartir-la amb la resta	



AUTISMO

Autoestima

Contingut

En aquesta unitat es desenvolupa en els nens i nenes l'autoconsciència de les pròpies emocions i l'autoconeixement sobre què els provoca una emoció o una altra. Es potencia la consciència de que és bo i positiu ser com un és. En aquesta segona unitat també es treballa la consciència i l'expressió de les pròpies necessitats. Finalment s'introdueixen eines per regular l'ansietat i el neguit.

Àrees temàtiques

1 Consciència de què sentim, per què i de com les emocions estan relacionades amb com ens comportem

Objectiu: Saber identificar emocions en diferents situacions.

2 Reconeixement i expressió les pròpies emocions i necessitats de manera adequada

Objectiu: Saber expressar què els provoca una determina emoció.

3 Sentiment de benestar amb un/a mateix/a

Objectiu: Integrar la idea de que "és bo ser com sóc". La diversitat ens aporta riquesa.

4 Eines per regular l'ansietat i el neguit

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular l'ansietat..

Interculturalitat i gènere

- L'autoestima és la forma en la que cada persona es valora a ella mateixa i se sent valorada pels altres. Així, és clau que treballem per tal que aquelles dinàmiques, actituds, comportaments, emocions que des dels estereotips de gènere es consideren socialment femenins tinguin el mateix valor que aquelles emocions i formes d'actuar considerades masculines i que estan més prestigiades en la nostra societat. Això permetrà que no existeixin tants biaixos d'autoestima de gènere entre nenes i nens.
- Els noms propis que apareixen a les activitats poden ser canviats i es recomana que es canviïn per representar millor la diversitat existent a la nostra societat.
- Hi ha diverses activitats en què es relacionen les emocions amb colors concrets. Es recomana que en totes les activitats que es facin s'associïn els mateixos colors a les mateixes emocions. Algunes consideracions sobre com són entesos alguns colors en les diferents cultures:
 - El **groc** és el color de la llum i de l'or. Es relaciona amb la riquesa i l'abundància,

Vocabulari

Em sento
Necessito
M'agrada/no m'agrada
Calmat/da
Neguitós/a
Nerviós/a
Preocupat/da
Trist/a
Espantat/da



amb l'acció i el poder. També amb la força i les seves propietats estimulants. El groc daurat simbolitza la divinitat en la religió. D'altra banda té lectures negatives com l'enveja, la ira o la traïció.

- El **taronja** simbolitza l'entusiasme i l'acció. Per altra banda es relaciona amb certes religions orientals, i alguns dels seus significats tenen a veure tant amb allò terrenal (entre d'altres coses com la luxúria i la sensualitat), com allò diví, doncs representa també exaltació. Per l'hinduisme és considerat el color dels auspicis i del sagrat.

- El **vermell** és el color més vigorós que existeix; demostra alegria i festa. És impulsiu i simbolitza la sang, el foc, la passió, la força... També es relaciona amb la destrucció, la crueltat i la violència. Per al judaisme significa sacrifici i pecat mentre que per al cristianisme, és passió i amor.

- El **blau** és el color de l'espai, de la llunyania i de l'infinit. La gama cromàtica dels blaus simbolitza idees de tranquil·litat, fred i intel·ligència.

- El **verd** és el color de la natura i de la humanitat. Representa l'esperança i l'equilibri emocional però d'altra banda té significats negatius, com el verí, allò demoníac i la seva relació amb els rèptils. També és el color de la gelosia.

- El **lila o violeta** s'identifica amb la passió i té a veure amb idees que s'apropen al patiment i la mort. També amb la tristesa i la penitència. En la seva variant púrpura es relaciona amb la reialesa i la dignitat, així com amb la malenconia i la delicadesa.

- El **marró** és un color sever, confortable. És evocador de l'ambient de tardor i dona impressió de gravetat i equilibri. És el color realista, potser perquè és el color de la terra que trepitgem.

- El **blanc** generalment té lectures positives com la puresa, la neteja, la pau i la virtut. El **negre**, el contrari: tenebres, ceguera, mort, dol, etc., tot i que també simbolitza l'elegància.

Àrea temàtica 1: Consciència de què sentim

Àrea temàtica 2: Reconeixement i expressió de les pròpies emocions

- Cal recordar i traslladar-ho a la classe que no hi ha emocions i sentiments diferenciats de nens i de nenes.
- Es recomana observar si els gustos a la classe són homogenis o no, si els nens i les nenes se senten lliures i segurs/es de triar preferències i interessos més enllà dels rols de gènere, i per tant de trencar-los.

Àrea temàtica 3: Sentiment de benestar amb un/a mateix/a

- Cal recordar que les cures no són cosa només de nenes. Cal remarcar la importància de l'autocura també en nens com a part d'estimar-se i respectar-se a ells mateixos.
- Cal promoure la intercooperació i la cooperació per sobre de la competència i la competició.
- És important tenir present que les mostres d'afecte mai es poden forçar ni exigir. Procurem no caure en aquestes dinàmiques. Cal també recordar que en la nostra societat existeix un

biaix en el que tendim a exigir més aquestes mostres a les nenes. Hem d'ajudar a recordar a les nenes que, si no volen, ningú les ha d'obligar a fer cap mostra d'afecte.

Àrea temàtica 4: Eines per regular l'ansietat i el neguit

- Cal tenir present que les emocions no les socialitzem de forma neutra al gènere. Per exemple, l'ansietat i el neguit són emocions que vinculem més als nens ja que els considerem més moguts i inquiets. Aquesta mirada també respon a un constructe social que hem fet sobre el que significa ser nen i les actituds més normalitzades en ells. Per conseqüència, una nena "més moguda" o "més rebel" sempre serà viscuda des d'una doble penalització i de forma menys acceptada perquè se surt de la norma, d'allò que és esperable que sigui i faci.
- Convé analitzar si a l'aula les nenes estan expressant totes les emocions o en tenen alguna d'inhibida.

P3
~
Aula

Àrea temàtica 1
**Consciència de
què sentim, per què
i de com les emocions
estan relacionades amb
com ens comportem**

Activitat 1

**Com ens
sentim quan...**


Preparació 10 min
Realització 30 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Adonar-se que les emocions poden venir precedides per una situació determinada.
- Adonar-se que una situació determinada pot provocar una emoció.
- Adonar-se que davant una mateixa situació diferents persones poden sentir emocions diferents, i que totes aquestes són vàlides/correctes.

Descripció de l'activitat

Els infants s'asseuen en rotllana i al mig es posen cercols de color groc, blau i vermell. S'explica que cada color correspon a una emoció: groc-alegria, blau-tristesia, vermell-ràbia.

La mestra explica diferents situacions i proposa als infants que es situïn en el cercol de l'emoció que creuen que sentirien en aquella situació.

Orientacions didàctiques

La mateixa activitat pot fer-se substituint els cercols per imatges.

Ens podem trobar que un infant no vulgui participar, llavors respectarem la seva decisió. Així mateix és important no condicionar els infants assenyalant només un cercol-emoció com a correcte per a cada situació.

La mestra pot portar material visual per donar suport a les explicacions de les diferents situacions.

Si és possible es recomana fer-la en grups reduïts.

Aquesta activitat es pot repetir al llarg del curs.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran vivenciat com una situació ens pot provocar una emoció determinada. També s'hauran adonat com una mateixa situació pot provocar emocions diferents.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Cercols	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra posa cercols de color groc, blau i vermell al mig de la rotllana	5 min
		3 La mestra explica breument l'activitat	5 min
		4 La mestra explica diferents situacions i els infants se situaran en els cercols	10 min
		5 Es recolliran els cercols entre tots	5 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 1
**Consciència de
què sentim, per què
i de com les emocions
estan relacionades amb
com ens comportem**

Activitat 2

Les emocions dels tres porquets

Preparació 15 min
Realització 35 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Identificar les emocions dels altres utilitzant el vocabulari adequat: content/a, trist/a, enfadat/da, preocupat/da, rabiós/a, emocionat/da i orgullós/a.
- Adonar-se que les emocions poden venir precedides per una situació determinada.
- Adonar-se que una situació determinada pot provocar una emoció.

Descripció de l'activitat

La mestra explica el conte popular *Els tres porquets* amb el suport d'imatges de fragments del conte (grans i plastificades si és possible) fent èmfasi a les emocions que van sentint els personatges que apareixen a les imatges. Després els infants, amb l'ajuda de la mestra tornen a explicar el conte.

Posteriorment, la mestra col·loca a terra tres imatges de cares que expressin alegria, tristesa i por i proposa als infants que colloquin a prop les diferents imatges

de fragments del conte segons l'emoció que creuen que es mostra en aquestes.

Es pot dur a terme l'activitat en dues o més sessions.

Orientacions didàctiques

Aprofitarem el moment d'explicació del conte per treballar possibles conflictes que el grup pugui viure.

A l'hora de realitzar l'activitat, cal tenir en compte els casos d'infants que poden estar vivint situacions emocionalment dures a casa. Si algun infant expressa o insinua una situació que la mestra creu que pot fer perillar la seva integritat física o psíquica (negligència, abús o maltractament), es recomana que la mestra validi l'emoció ("entenc que et sentis així") i li suggereixi parlar més tard amb calma. Es recomana evitar que l'infant hagi de detallar una situació com les esmentades davant de tot el grup. Posteriorment, cal parlar amb l'infant sense demora i sense la presència

dels i les companys/es sobre la situació que ha esmentat. Segons el que l'infant expliqui caldrà seguir el Protocol de prevenció, detecció, notificació, derivació i coordinació de les situacions de maltractament infantil i adolescent en l'àmbit educatiu.

Es poden utilitzar titelles per representar la història, a banda de les imatges del llibre.

Idees clau

Identificació d'emocions com l'alegria, la tristesa i la por.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte i imatges de fragments del conte	1 La mestra explica el conte	5 min
		2 Els infants, amb l'ajuda de la mestra expliquen una altra vegada el conte	5 min
	Tres cares (alegria, tristesa i por)	3 La mestra col·loca a terra les imatges de les cares que representen les emocions	20 min
	Cares i imatges de fragments del conte	4 Els infants colloquen els diferents fragments del conte prop de les cares que els representen	

La referència del conte recomanat és: Andersen HC. *Els tres porquets*. Barcelona: Cruïlla, 2010.

P3
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Reconeixement
i expressió de les pròpies
emocions i necessitats de
manera adequada**

Activitat 1

Com em sento?


Preparació 10 min
Realització 30 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Identificar les pròpies emocions.
- Adonar-se que es poden tenir diferents emocions al llarg del dia.
- Expressar les pròpies emocions de manera adequada.

Descripció de l'activitat

Abans de començar l'activitat, la mestra ha preparat un petit mural amb imatges d'emocions (alegria, tristesa, ira i por) que es penja al "Racó de com em sento". La mestra també prepara fotos de carnet dels infants per enganxar perquè aquests puguin col·locar la seva fotografia sota la imatge de l'emoció que en aquell moment sentien.

El grup seu davant del mural i cada infant col·loca la seva foto. La mestra proposa als infants canviar la seva fotografia d'emoció segons com se sentien.

Orientacions didàctiques

La mestra propiciarà que els infants expliquin al grup per què se senten així. És convenient crear un ambient de calma, respecte i escolta en el moment que un company/a està parlant i compartint la seva emoció. Si algun infant expressa o insinua una situació que la mestra creu que pot fer perillar la seva integritat física o psíquica (negligència, abús o maltractament), es recomana que la mestra validi l'emoció ("entenc que et sentis així") i li suggereixi parlar més tard amb calma. Es recomana evitar que l'infant hagi de detallar una situació com les esmentades davant de tot el grup. Posteriorment, cal parlar amb l'infant sense demora i sense la presència dels i les companys/es sobre la situació que ha esmentat. Segons el que expliqui l'infant caldrà seguir el Protocol de prevenció, detecció, notificació, derivació i coordinació de les situacions de maltractament infantil i adolescent en l'àmbit educatiu.

Cal respectar aquells infants que no vulguin explicar com se senten.

Els propis infants poden portar de casa també fotografies de les seves cares.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran estat capaços de verbalitzar com se sentien i hauran tingut l'oportunitat de veure que al llarg d'un dia es poden sentir emocions diferents.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Imatges de diferents emocions, fotografies de carnet de cada infant, material per enganxar les fotografies (per exemple: Velcro)	0 La mestra prepara el "Racó de com em sento?" i fotos de carnet per enganxar de cadascun dels infants	5 min
		1 La mestra i els infants se situen al "Racó de com em sento"	5 min
		2 Cada infant col·loca la seva foto sota una emoció o una altra depenent de com se senten en aquell moment	5 min

P3 ~ Aula

Àrea temàtica 2
**Reconeixement
i expressió de les pròpies
emocions i necessitats de
manera adequada**

Activitat 2

L'osset està emocionat


Preparació 5 min
Realització 25 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Imaginar situacions on es poden sentir emocionats/des.
- Verbalitzar situacions que poden emocionar.
- Ampliar vocabulari emociona.

Descripció de l'activitat

Els infants seuen en rotllana i la mestra els explica que s'aniran passant l'osset de peluix dient la frase: "L'osset està emocionat perquè..." i que en aquest punt cadascun d'ells haurà d'inventar una raó per la que l'osset pot estar emocionat. La mestra explica que ens emocionem quan alguna situació ens omple d'una emoció molt intensa, usualment agradable. Exemple: "L'osset està emocionat perquè la seva àvia ve a veure'l aquesta nit".

Es recomana realitzar dues o més sessions.

Orientacions didàctiques

La mestra pot utilitzar, en comptes d'un osset, un titella, un nino o la mascota de la classe.

Es pot utilitzar la paraula "emocionat/da" al principi, i en una segona ronda fer la mateixa activitat però canviant la paraula per l'emoció concreta: content/a, trist/a, enfadat/da, etc.

Podem començar l'activitat explicant una història que serveixi de model per fer després l'activitat.

Es recomana realitzar l'activitat ens dues sessions. Si les condicions ho permeten, podria ser bona idea fer-ho en grups reduïts per tal que tots els infants parlin i s'escoltin millor.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran après el significat del verb emocionar-se i hauran imaginat i expressat situacions que poden fer-nos emocionar. També hauran pensat sobre el fet que ens emocionen les coses que ens importen.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer o mig grup	Osset	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra els explica que s'aniran passant l'osset mentre diuen: "L'osset està emocionat perquè..." i s'inventaran una causa	20 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Sentiment de benestar
amb un/a mateix/a**

Activitat 1

La capseta del tresor

Preparació 10 min
Realització 20 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Experimentar que som únics/ques i especials.
- Expressar com ens sentim de manera adequada.
- Vivenciar la idea que és bo ser com un és.

Descripció de l'activitat

La mestra enganxa un petit mirall al fons d'una capsa. Pot decorar l'exterior de la capsa amb paper de colors.

La mestra explica als infants que la capsa conté una cosa molt especial i que poden mirar el seu interior per veure què és.

Els infants es van passant la capsa. Després s'inicia una conversa en la que cada infant explica què ha sentit en veure's al mirall i la mestra conclou que tots i totes som únics i úniques, i que "és bo ser com som".

Orientacions didàctiques

Abans d'iniciar la ronda de passar-se la capseta, la mestra explica als infants que no diguin res del que es veu a l'interior perquè així tothom pugui sorprendre's en veure's en el mirall.

Cal que la mestra respecti si algun infant no vol mirar l'interior de la capsa.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran vivenciat el fet que cadascun d'ells/es és únic/a i especial i que és meravellós ser tal com un/a és.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Caixa petita i mirallet	0 La mestra prepara una caixa petita amb un mirallet enganxat al fons	
		1 Els infants seuen en la rotllana	5 min
		2 La mestra explica que la caixeta conté una cosa molt especial i demana que se la passin i mirin què hi ha dins	5 min
		3 La mestra dinamitza una conversa posterior en la que cada infant explica què ha sentit en veure's reflectit al mirall. Conclou que tots i totes som únics i especials i que és bo ser com un/a és	10 min

P3 ~ Aula

Àrea temàtica 3
**Sentiment de benestar
amb un/a mateix/a**

Activitat 2

Mira què sé fer!


Preparació 45 min
Realització 30 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Saber almenys una cosa que fem bé.
- Experimentar la idea de que és bo ser com un és.
- Reconèixer el que fan bé els altres.

Descripció de l'activitat

Al llarg d'una setmana, la mestra fa una fotografia a cada infant de l'aula fent alguna cosa que fa especialment bé. El dia de l'activitat, la mestra va ensenyant les fotos i entre tots/es expliquen què fa bé l'infant que surt en cada fotografia. Quan acaben de parlar de cada fotografia, tot el grup aplaudeix l'infant que hi surt. Finalment les fotografies es poden penjar en un lloc visible de l'aula.

Es recomana fer l'activitat en dues sessions.

Orientacions didàctiques

La visualització i descripció de les fotografies es pot fer en més d'una sessió.

Les fotografies es poden reutilitzar en altres activitats.

Es recomana realitzar l'activitat en petits grups, per tal que no sigui llarg i feixuc per als infants.

És especialment important que en aquesta activitat la mestra prengui consciència de quines activitats o accions vol ressaltar de cada infant per no caure en reproduir estereotips tals com: els nens fan bé les construccions i les nenes, els jocs simbòlics o els dibuixos tranquils.

Idees clau

En acabar l'activitat, cada infant sabrà almenys una cosa que fa bé i haurà rebut el reconeixement de la resta de companys/es.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Càmera fotogràfica	0 Al llarg d'una setmana la mestra fa una fotografia a cada infant mentre realitza una activitat que fa especialment bé	1 setmana
		1 La mestra i els infants miren les fotos i expliquen de cadascuna què fa l'infant que hi surt	20 min
		2 En acabar la descripció de cada fotografia s'aplaudeix l'infant que hi surt	
		3 Es penjen les fotografies en un lloc visible de l'aula	10 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per regular
l'ansietat i el neguit**

Activitat 1

El conte de la Tortugueta


Preparació 10 min
Realització 30 min

Font: Basat en la tècnica de
Marlene Schneider i Arthur Robin.

Objectius

- Aprendre una eina per regular l'ansietat.
- Conèixer estratègies per relaxar-se.
- Fomentar l'autocontrol de la conducta impulsiva.

Descripció de l'activitat

La mestra explica als infants que ha vingut a la classe una tortugueta que ens vol explicar la seva història i que ens donarà un truc per sentir-nos millor quan ens posem molt nerviosos/es.

La mestra explica als infants el conte de la tortugueta, els ensenya la tècnica i inventa situacions per posar-la en pràctica.

En finalitzar l'activitat, la mestra penja a l'aula un recordatori amb les imatges dels quatre passos de la tècnica.

Orientacions didàctiques

Els quatre passos de la tècnica per aprendre a regular l'ansietat són els següents:

1. M'aturo
2. Respiro.
3. Dic com em sento.
4. Penso quin problema tinc i busco una solució.

El primer pas recau en la part física: aturar-se i respirar. En el segon es demana que ens fixem en l'emoció que sentim. En el tercer pas cal verbalitzar el problema: "m'he barallat amb el meu millor amic o amiga perquè...". En el quart i últim pas es plantegen les possibles solucions.

Després de realitzar l'activitat es pot fer un mural per penjar a l'aula amb els passos a seguir per regular l'ansietat, o qualsevol emoció desagradable.

El text de l'adaptació del conte de la Tortugueta, a càrrec de l'Anna Carpena, és el següent:

Vet aquí que una vegada hi havia una tortuga petita que es deia Tortugueta. A la Tortugueta no li agradava gens anar a l'escola. Preferia quedar-se a casa jugant o bé sortir al carrer a córrer. La Tortugueta pensava que era massa difícil provar d'escriure, massa difícil llegir un llibre i massa difícil fer matemàtiques. La Tortugueta molestava els/les companys/es, els prenia els llapis, els agafava els fulls. A la Tortugueta no li agradava escoltar les mestres, li costava seguir les normes de l'escola i trobava molt difícil no enfadar-se i tenir conflictes.

Cada dia, quan anava camí de l'escola, la Tortugueta es deia a ella mateixa que intentaria no ficar-se en embolics però cada dia acabava enfadant-se, fent alguna cosa que no havia de fer i tenint problemes... La Tortugueta sentia que no tenia control sobre el que feia. Les altres tortugues ja no volien jugar amb ella i la Tortugueta es va començar a sentir sola i dolenta.

Un dia que la Tortugueta se sentia pitjor que mai es va trobar la tortuga més vella i més sàvia del món, que en veure-la li va preguntar: "Tortugueta, com és que estàs tan trista?". La Tortugueta li va contestar: "És que tinc un problema molt gran. Sempre que m'enfado o em frustro no puc controlar-me i acabo barallant-me o portant-me malament. Em sembla que ningú m'estima".

La vella tortuga sàvia era molt amable i va voler ajudar a la Tortugueta. "T'explicaré un truc, Tortugueta. La solució als teus problemes la tens tu, està amb tu, vagis on vagis". La Tortugueta no ho entenia. "És la teva closca, la teva closca... Sempre que estiguis enfadada, preocupada o frustrada el que has de fer és entrar dins teu". La vella tortuga sàvia li va explicar encara més bé. "Quan siguis dins teu, dins la teva closca, segueix aquests passos:

1. Digues-te a tu mateixa STOP i atura't, estiguis fent el que estiguis fent.
2. Respira fondo.
3. Digues com et sents.
4. Pensa quin problema tens.

I després descansa fins que els teus sentiments no siguin tan forts, fins que et sentis més calmada". La vella tortuga sàvia va ensenyar a la Tortugueta com posar-se dins la closca per calmar-se tal i com jo ara us ensenyaré (modelar). "Ho veieu? Feu així: creueu els braços per davant del pit. Llavors digueu-vos a vosaltres mateixos STOP, després respireu profundament, digueu com us sentiu i penseu quin problema teniu".

Llavors la vella tortuga sàvia va dir: "Ara ja ho saps, la pròxima vegada que tinguis problemes entra dins teu per calmar-te...". A la Tortugueta li va agradar la idea i ho va voler provar ("Ara ho provem tots i totes").

L'endemà a l'escola la Tortugueta estava fent feina quan un company va començar a molestar-la. La Tortugueta va notar que es començava a enfadar i just quan anava a pegar el company va recordar el que la vella tortuga sàvia li havia explicat. Així és que va posar els braços, el cap i les potes

dins la closca, es va dir a ella mateixa STOP, va respirar profundament i va dir-se “estic enfadada perquè un company m’està molestant!”. La Tortugueta estava contenta de veure que era agradable estar dins seu, que s’hi estava bé... Aviat es va sentir tranquil·la i es va sentir capaç de sortir de la closca. Quan va sortir es va quedar sorpresa de veure que la seva mestra estava somrient. Li va dir que se sentia molt orgullosa d’ella. La Tortugueta ho va practicar una vegada i una altra, moltes vegades. Sempre que sentia que alguna cosa la molestava, es posava dins de la closca fins que es calmava... quan algú l’empipava o quan la feina de

l’escola era molt difícil per a ella anava dins seu i descansava fins que se sentia més tranquil·la...

Al cap d’unes setmanes, la Tortugueta es va adonar que ja no tenia problemes a l’escola, que als seus amics/gues els agradava jugar amb ella i que la feina de l’escola semblava més fàcil... se sentia feliç!

A partir d’aquell dia la Tortugueta va anar contenta a l’escola!

Autoria del conte original: A. Carpena (Carpena A. Educació socioemocional a primària: materials pràctics i de reflexió. Vic: Eumo, 2001).

Adaptació del conte original: Agència de Salut Pública de Barcelona.

Idees clau

En acabar l’activitat, els infants hauran après i practicat una eina per regular les emocions desagradables.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d’accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte	0 Introducció de l’activitat, motivació	5 min
		1 Explicació del conte	15 min
	Conte i dibuix o peluix d’una tortuga	2 La mestra inventa situacions i es practiquen els passos de la tècnica de la Tortugueta	10 min
		3 La mestra penja a l’aula les quatre imatges dels passos de la tècnica	

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per regular
l'ansietat i el neguit**

Activitat 2

La nostra olor especial



Preparació 25 min

Realització 40 min (1a sessió)
i 15 min (sessions posteriors)

Font: Basat en la tècnica de
Marlene Schneider i Arthur Robin.

Objectius

- Aprendre almenys una eina per regular l'ansietat.
- Regular la respiració olorant una aroma.
- Reconèixer l'olfacte com una eina que ens ajuda a regular-nos.

Descripció de l'activitat

La mestra porta una de les seves olors preferides dins d'una capseta petita. Aquesta olor es pot captar a la capseta col·locant un cotó impregnat de la cosa que fa aquesta olor. La mestra explica als infants, tot passant-los la capseta, que aquesta és l'olor que més li agrada i explica el que sent quan l'olora i en quina part del cos li produeix una emoció.

La mestra proposa als infants que ells/elles també portin la seva olor especial. Per això enviarà a les famílies una nota, on els demanarà que acompanyin el seu fill o filla en la cerca de la seva olor especial, doncs l'elecció de l'olor ha de ser de

l'infant. En aquest punt, s'ha de tenir en compte la possible barrera idiomàtica.

És important que la capseta dugui el nom de cada persona a sota, perquè així es podrà jugar a endevinar de qui és cada olor.

A mesura que les capsetes d'olors arriben a l'aula, la mestra dedica una estona a que tots i totes l'olorin i conversin amb qui pertany aquella olor: "A què pertany aquesta olor? Per què és important per a tu? Et recorda a algú? Com et fa sentir? En quina part del cos et fa sentir una emoció aquesta olor?".

La mestra explica que quan ens sentim tristos/es o angoixats/des podem obrir la nostra caixeta i olorar la nostra olor especial. Quan olorem una aroma que ens agrada sentim emocions agradables i pensem coses boniques que ens poden ajudar a sentir-nos millor.

Les capsetes es deixen a un racó de l'aula perquè els infants juguin lliurement. La mestra pot proposar jugar a endevinar de qui és cada olor.

Es recomana realitzar l'activitat en dues o més sessions.

Orientacions didàctiques

En aquesta activitat és essencial la col·laboració de la família, ajudant a cada infant a triar la seva olor i una caixeta. En cas que la mestra prevegi difícil la implicació de la família, la mestra preguntarà a l'infant què li agrada i l'ajudarà a trobar l'olor a l'escola.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran après i practicat una eina per regular les emocions desagradables. També sabran que quan olorem una aroma que ens agrada sentim emocions agradables i pensem coses boniques que ens poden ajudar a sentir-nos millor.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Capseta d'olor	1 Seure en rotllana	5 min
		2 La mestra mostra la seva capseta d'olor preferida i explica per què és especial per a ella	5 min
		3 Passem la capseta perquè l'olorin de manera individual	5 min
		4 Expliquem que hi ha olors que ens fan sentir emocions i convidem els infants a parlar. Proponem que cadascú porti la seva capseta	10 min
		5 Deixem la capseta en un racó de l'aula a l'abast dels infants	5 min
		6 Parlem de les olors preferides dels infants a mesura que van arribant les capsetes	(10 -15 min)

P3
~
Famílies

Àrea temàtica 2
**Reconeixement i expressió
de les pròpies emocions
i necessitats de
manera adequada**

Activitat 1

**El llibre que
m'emociona**



Preparació a casa 45 min
Realització a casa 30 min
Realització a l'aula Curs escolar

Objectius

- Reconèixer quan estem emocionats/des.
- Expressar com em sento quan estic emocionat/da.
- Identificar emocions en diferents situacions.

Descripció de l'activitat

La mestra demana a les famílies que portin una fotografia o qualsevol altre element visual (per exemple, un dibuix) dels seus fills o filles fent alguna cosa emocionant recentment o que se'ls vegi emocionats/des per alguna situació que han viscut.

Un cop la mestra té les fotografies de tots els infants, crea un llibre: "El llibre que m'emociona..." amb les fotografies.

Durant una sessió a classe cada infant explica per què aquella acció/situació era emocionant. Cada setmana el llibre va a casa d'un infant de la classe.

Orientacions didàctiques

Per tal que el llibre pugui viatjar per totes les cases, l'activitat hauria de començar a mitjans d'octubre. D'aquesta manera ens assegurem que cada família pot tenir el llibre a casa al llarg d'una setmana.

Si alguna família no s'implica amb l'activitat, la mestra pot fer la fotografia a l'infant o utilitzar algun altre mitjà visual (com demanar-li que faci un dibuix) fent alguna cosa que li resulti emocionant a l'escola.

Si les fotos o els elements visuals no són per sí mateixes prou explicatives, la mestra pot afegir-hi una breu explicació que pugui ajudar les famílies a comentar amb els seus infants les fotografies.

És important recordar a les famílies que cal neutralitzar les burles cap a fotografies o situacions d'altres companys/es en cas que es donin.

Es recomana donar facilitats a les famílies per imprimir les fotografies.

En finalitzar l'activitat, es recomana explicar a les famílies com ha anat el resultat i com s'ha treballat a l'aula.

La lectura d'imatges és enriquidora pels infants i els ajuda a posar paraules a les seves pròpies emocions. Seria interessant donar una perspectiva intercultural a les imatges que poden sorgir per tal d'evitar actituds poc adequades.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants i les seves famílies hauran parlat de situacions emocionants. Els infants hauran pensat sobre què els emociona i sobre què emociona als seus companys i companyes.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a l'aula
Nota per a les famílies	1 La mestra envia una nota a les famílies informant de l'activitat i de la necessitat de la foto o de qualsevol altre element visual	
Fotos dels infants	2 Recull de fotografies o de qualsevol altre element visual	2 setmanes
Fotos, enquadernadors, fulls i tapes dures	3 Creació del llibre	
Llibre	4 El llibre viatja de l'escola a les cases	1 setmana a cada casa

AMISTAT



Contingut

Aquesta unitat se centra en el desenvolupament d'habilitats clau de l'aprenentatge social i emocional: compartir, fer alguna cosa per torns, escoltar als/ les altres, demanar ajuda i ser capaç d'empatitzar amb les emocions dels altres. En aquesta tercera unitat també es treballa la resolució de conflictes i la consciència i regulació de la ràbia.

Àrees temàtiques

- 1 **Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres**

Objectiu: Mostrar en la majoria de les activitats grupals les habilitats de l'àrea temàtica 1.

- 2 **Consciència de l'emoció de ràbia**

Objectiu: Identificar l'emoció de la ràbia en un mateix/a i en els/les altres.

- 3 **Eines per a la regulació de la ràbia**

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular l'emoció de la ràbia.

- 4 **Resolució de conflictes**

Objectiu: Aprendre almenys una manera d'arreglar una situació en la que no s'està d'acord amb l'altre.

Vocabulari

Aprendre
Acabar
Futur
Compartir
Treballar junts
Esperar el torn
Escoltar
Demanar ajuda
Amic/ga
Enfadat/a
Enrabiad/da
Fer les paus
Incloure

Interculturalitat i gènere

Àrea temàtica 1: Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants

- És important fixar-se en quins lideratges existeixen a l'aula i si hi ha alguna dinàmica del grup classe que exclogui algun nen/a. En aquest últim cas caldria analitzar si aquests infants tenen alguna característica que pugui ser un eix de desigualtat.
- Els contextos socioculturals i religiosos poden ser diversos i, per tant, també les formes d'entendre les habilitats claus de l'aprenentatge social i emocional que podem trobar en una aula. Des de les cultures individualistes es fomenta l'autonomia individual i l'assoliment personal, mentre que les collectivistes promouen l'harmonia relacional i la interdependència.
- Des de la premissa de ser i fer per agradar als altres s'educa sovint a les nenes i també actuem com a dones. Cal intentar no reproduir aquest aprenentatge a l'aula.

Àrea temàtica 2: Consciència de l'emoció de ràbia

Àrea temàtica 3: Eines per a la regulació de la ràbia

- L'emoció de la ràbia i la seva expressió la tenim interioritzada com a un valor/característica masculina. Però les emocions no entenen de gènere. Cal procurar ser igual de tolerants davant de conductes violentes de nens que de nenes... i no actuar des del que s'espera de cadascú.
- Evitar ubicar a les nenes sempre en la càrrega de comprendre i acceptar la ràbia dels i les altres cap a elles. Cal entendre que elles poden també estar enfadades i no voler entendre de raons en algun moment. És també vàlid i les ajudem a posar límits.
- És important tenir en compte que l'expressió de l'emoció es veu influïda en gran mesura per la cultura en què s'ha socialitzat una persona.



P3 ~ Aula

Àrea temàtica 1

Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres

Activitat 1

Hola, digues com estàs!

Preparació 5 min
Realització 20 min

Objectius

- Practicar el fet d'esperar el propi torn.
- Practicar respondre quan et toca.
- Gaudir d'una activitat en grup.

Descripció de l'activitat

La mestra i els infants canten la cançó popular: *Hola, digues com estàs!* La cançó implica que la mestra fa unes preguntes als infants en conjunt o a cada infant successivament.

Lletra de la cançó

*Hola (nom de l'infant), digues com estàs?
Molt bé!*

I les teves amistats com van? Molt bé!

Farem el possible per ser bons amics

*Hola (nom de l'infant), digues com estàs?
Molt bé!*

Orientacions didàctiques

Es pot iniciar la cançó preguntant al conjunt de la classe: "Hola (nom de la classe), digueu com esteu!". Els infants han de respondre: "Molt bé!". Després la mestra pot preguntar a cada infant individualment.

És aconsellable que la mestra convidi tots els infants a cantar la cançó i prèviament entre tots acordin a quin company/a anomenaran.

Més endavant, quan els infants ja hagin après la cançó, poden ser els infants mateixos els que gestionin el torn de nomenament. La mestra començarà anomenant un infant i aquest triarà després a qui s'anomenarà a la cançó.

Es pot fer amb els infants asseguts a terra i havent assajat prèviament la cançó.

L'activitat es pot realitzar en més d'una ocasió.

Qüestions per reflexionar i pensar

La mestra pot observar quins són els infants que saben esperar el seu torn, a quins infants els costa expressar-se, quins tenen vergonya, quins canten fluixet, qui són els líders segons el gènere, etc.

Quan els infants comencen a escollir els companys i companyes a anomenar es pot observar a qui trien, si hi ha algun infant que no l'anomenen o un altre que l'anomenen en més d'una ocasió, etc.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran gaudit d'una activitat musical en grup i hauran practicat el fet de respondre quan els toca, d'esperar el propi torn i d'escoltar als/les altres.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Cançó: <i>Hola, digues com estàs</i>	1 La mestra canta la cançó als infants	3 min
		2 La mestra fa una explicació de com és la cançó interactiva	2 min
		3 La mestra canta preguntant a tota la classe	5 min
		4 Mestra i infants canten la cançó preguntant a infants individualment	10 min

P3 ~ Aula

Àrea temàtica 1

Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres

Activitat 2

La pilota és per a tu



Preparació 10 min

Realització 20 min

Font: Activitat adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Conèixer els noms dels companys i companyes.
- Esperar el propi torn.
- Respondre utilitzant una forma de cortesia.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana i a fer rodolar una piloteta cap a un company/a, llavors s'haurà de dir el nom d'aquest infant. El receptor/a de la piloteta donarà les gràcies, i la farà rodolar cap a un altre infant, dient el nom d'aquell/a

Orientacions didàctiques

La mestra explicarà la importància de donar les gràcies en rebre la piloteta i de passar-la rodolant i no llançant-la.

La mestra convidarà a tot el grup a recordar el nom d'un infant quan l'infant que li ha passat la piloteta no el recordi.

Es recomana donar la consigna de no poder repetir noms. D'aquesta manera tots els infants rebran la pilota i afavorirà que estiguin atents i atentes per recordar els noms que ja s'han dit.

Aquesta activitat també pot servir com a activitat de coneixença i ser realitzada a l'inici del curs escolar.

Qüestions per reflexionar i pensar

Es pot observar quins són els infants que saben esperar el seu torn i a quins els costa.

Es pot observar quin company/a tria cadascú, observar si hi ha algun infant que no l'anomenen o que l'anomenen en més d'una ocasió, etc.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran practicat el fet de respondre quan els toca, d'esperar el propi torn i d'escoltar als/les altres.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Pilota petita	1 Seure a terra en rotllana	3 min
		2 La mestra fa l'explicació de l'activitat i una demostració	2 min
		3 Es realitza l'activitat	15 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Consciència de
l'emoció de ràbia**

Activitat 1

La Rínxols d'or

Preparació 10 min
Realització 30 min

Objectius

- Apropar-se a la consciència de ràbia mitjançant el conte.
- Treballar l'empatia amb cadascun dels personatges del conte.
- Compartir experiències de ràbia amb els altres infants.

Descripció de l'activitat

Els infants seuen en rotllana i la mestra crea un clima tranquil per explicar el conte popular: *La Rínxols d'or*. En l'explicació del conte, la mestra fa èmfasi als moments en què els tres óssos veuen els plats de sopa, les cadires i els llits utilitzats per la Rínxols d'or. La mestra fa incís en l'emoció de ràbia que es pot sentir quan algú ens pren una cosa que és nostra i les diferents manifestacions que pot tenir (enfadar-se, cridar, plorar, atacar...). En acabar l'explicació del conte s'inicia una conversa en què es pregunta als infants:

- Què ha fet enfadar els tres óssos?
- Vosaltres us enfadaríeu si algú mengés la vostra sopa? I si us prenen alguna cosa que és vostra?

- Quan us enfadeu vosaltres?
- Què feu quan us enfadeu?

La mestra i els infants reflexionen les respostes que van sorgint i la mestra ajuda a posar nom a allò que expressen per tal de treballar el vocabulari relacionat.

Orientacions didàctiques

Es recomana que en l'explicació del conte la mestra introdueixi canvis en la modulació de la veu segons el personatge i l'emoció corresponent, sobretot fent èmfasi en el cas de l'emoció de ràbia.

Es poden utilitzar altres mètodes per explicar la història, com per exemple fer una representació teatral, utilitzar titelles o un vídeo o àudio on s'expliqui la història per facilitar la comprensió i atraure l'atenció dels infants.

És important que la mestra intenti crear un clima de respecte vers totes les aportacions dels infants i que ajudi a aquells/es que tenen més dificultats per expressar-se.

En finalitzar l'activitat la mestra pot ensenyar dibuixos dels óssos expressant

diferents emocions i demanar als infants que les agrupin per emocions. A més, també es pot proposar reproduir aquestes cares utilitzant miralls perquè puguin anar observant la seva expressió facial.

Fer l'activitat en petit grup pot permetre millorar l'experiència, ja que l'atenció serà més individualitzada i tots els infants podran participar de forma activa.

En cas de trobar que els infants encara no són capaços d'identificar correctament les emocions pròpies i alienes, es recomana repetir l'activitat més endavant.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran empatitzat amb personatges que senten ràbia i hauran pres consciència de com ens sentim quan sentim ràbia.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Conte	1 La mestra explica el conte	15 min
		2 La mestra conversa amb els infants en relació amb l'emoció de ràbia	15 min

La referència del conte recomanat és: Perrault C. *Rínxols d'or*. Barcelona: Combel; 2015.

P3
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Consciència de
l'emoció de ràbia**

Activitat 2

**Avui estic
mooolt
ENFADAT/DA!**

 **Preparació 5 min**
Realització 30 min

Objectius

- Reflexionar sobre què ens passa físicament quan ens enfadem.
- Compartir experiències de ràbia amb els altres infants.
- Tenir l'experiència de com les paraules que ens agraden ens poden generar estats d'ànim agradables.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana i els mostra imatges on es veu un o més personatges enfadats. La mestra pregunta als infants:

- Què els passa?
- Com sabeu que estan enfadats/des?
- Per què creieu que poden estar enfadats/des?
- Què us fa enfadar a vosaltres?
- Com noteu que esteu enfadats/des?
- Què feu quan us enfadeu?

En acabar la conversa i per finalitzar l'activitat amb un regust agradable, la mestra els demana fer tres respiracions profundes (indicant per exemple: "agafem aire com si volguéssim inflar un globus i ara el deixem anar"), i fer una petita ronda on cada infant digui una paraula que li agradi molt.

Orientacions didàctiques

És important que les imatges mostrin amb claredat l'emoció de ràbia perquè els infants puguin imaginar què passa.

Per tal de que els sigui més senzill reconèixer l'emoció, es poden aportar exemples de situacions i de referents personals.

Una pregunta clau en observar les fotografies serà: per què creieu que està enfadat/da?

Dir paraules boniques o fer una respiració profunda és una gestió emocional fisiològica, ajuda a reduir la intensitat de

l'emoció però no la canvia. Per canviar una emoció sobretot cal acceptar l'emoció, comprendre-la i emprendre accions per canviar-la.

Si el grup és massa gran i és possible, es pot dividir l'alumnat en dos grups i que així l'atenció sigui més individualitzada.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran una mica millor com reconèixer que s'estan enfadant, hauran vist que hi ha diferents situacions que ens fan enfadar i hauran experimentat que les respiracions profundes i dir-nos paraules agradables pot ser una bona manera de sentir-nos millor.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
	Imatges de personatges enfadats	2 La mestra els mostra les imatges i inicien la conversa	15 min
	Imatges d'emocions	3 Els infants fan tres respiracions profundes i una ronda de paraules que els agraden	10 min

P3 ~ Aula

Àrea temàtica 3 Eines per a la regulació de la ràbia

Activitat 1

L'infant que no sabia què li passava


Preparació 10 min
Realització 30 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Saber que és normal sentir ràbia de vegades.
- Valorar positivament la regulació de la ràbia.
- Conèixer estratègies per regular la ràbia.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana i explica el conte *El nen que no sabia què li passava*.

L'argument del conte és el següent:

La Marta i el conill Nuc jugaven a prop del riu amb una baldufa d'en Jordi. La tiraven una vegada i una altra i s'ho passaven molt bé. Quan li va tocar tirar-la a en Nuc, la baldufa va caure a l'aigua i va desaparèixer dins el riu. El conill Nuc va demanar perdó a la Marta i li va prometre que l'endemà li regalaria la seva baldufa. Però la Marta estava ben enfadada i no va voler escoltar al conill Nuc. A la Marta li va començar a pujar des de la panxa una cosa que la feia sentir malament. Les galtes se li van posar vermelles i se li van inflar. Era tan gran la seva ràbia que se la va empassar tota i li va començar a fer mal la panxa.

De camí cap a casa es va trobar l'esquirol Roc. L'animal li va preguntar què li passava. La Marta no ho sabia explicar, només podia dir que s'havia enfadat amb el conill Nuc i que des de llavors li feia molt mal la panxa. En Roc no sabia donar-li una solució i la Marta va seguir el seu camí. (Aquesta situació es pot repetir un parell de vegades més amb diferents personatges.)

Finalment la Marta es va trobar amb el conill Nuc i li va explicar com se sentia. Llavors en Nuc li va explicar que com que s'havia enfadat tant s'havia empassat la ràbia i la tenia a dins de la panxa. El conill Nuc li va dir que ell sabia un truc per treure's la ràbia de la panxa i sentir-se millor.

Llavors la mestra, per mitjà del personatge del conill, explicarà als infants quines estratègies els poden ajudar a sentir-se millor. La mestra pot triar, segons les característiques del grup, entre les següents:

- Inspirar i expirar profundament i lentament 5 vegades. La mestra mostrarà com fer-ho i ajudarà als infants; per exemple, inspirant i bufant lentament a la mà de l'infant.
- Buscar un lloc on poder estar sol/a un moment per calmar-se.
- Beure una mica d'aigua.
- Agafar un parell de pilotes petites i toves i estrènyer-les amb força.
- Agafar un pal de pluja i manipular-lo per sentir el seu so relaxant.
- Aixafar ben fort un bon tros de plastilina.
- Buscar un adult que us ajudi.

Quan la Marta va provar el que li explicava el conill Nuc es va sentir molt millor. Va fer una bona abraçada a en Nuc i van marxar corrents a jugar amb la baldufa d'en Nuc.

En finalitzar el conte la mestra pot habilitar un racó a la classe on els infants hi puguin anar quan necessitin calmar-se. En aquest racó es poden penjar dibuixos on es vegi una o més estratègies per regular la ràbia que hagin sorgit en l'explicació del conte. A més, es pot acordar

que quan un infant s'hagi calmat després d'haver-se enfadat amb un altre/a li digui què és el que l'ha fet enfadar.

Orientacions didàctiques

La mestra pot utilitzar titelles o ninots en l'explicació del conte.

En l'explicació del conte, la mestra pot canviar el nom dels personatges i també pot canviar lleugerament l'argument fent servir alguna acció més propera als infants.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que és natural sentir ràbia a vegades i que hi ha formes de sentir-nos millor.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Conte	1 Explicació del conte i de les estratègies per regular la ràbia	15 min
		2 Habilitar un racó per calmar-se i penjar els dibuixos de les estratègies	15 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Eines per a la
regulació de la ràbia**

Activitat 2

El dibuix enfadat

 **Preparació** 10 min
Realització 30 min

Objectius

- Saber que és normal sentir ràbia de vegades.
- Valorar positivament la regulació de la ràbia.
- Conèixer estratègies per regular la ràbia.

Descripció de l'activitat

Els infants seuen en rotllana i la mestra els explica que de vegades ens passen coses que fa que ens sentim molt enfadats/des. La mestra demana als infants que posin exemples de coses que els fan sentir enfadats/des i que expliquin de quina manera saben que estan enfadats/des. La mestra pot començar posant un exemple personal proper als infants.

La mestra els explica que els ensenyarà un truc perquè aquesta ràbia surti de manera que no es facin mal i no facin mal als/les altres. La mestra els diu que el truc és fer un dibuix enfadat que consisteix en el següent:

- Anar a l'espai que la mestra habiliti per fer dibuixos enfadats.

- Agafar un paper i un color que els vingui de gust fer servir.
- Ratllar ben fort el paper i tanta estona com vulguin fins que la seva emoció desagradable ja estigui tota al full i a dins seu no en quedi gens ni mica.

En acabar un dibuix enfadat fem tres respiracions profundes i donem el nostre full a la mestra perquè pugui saber com d'enfadats hem estat.

Encara que quan la mestra expliqui el truc del dibuix enfadat els infants probablement no estaran enfadats, la mestra els demanarà que, per tal de veure com funciona, s'imaginin que estan molt enfadats/des i facin un dibuix enfadat. Posteriorment la mestra els preguntarà com s'han sentit un cop han tret la ràbia de dins i l'han deixada al paper.

Orientacions didàctiques

A l'espai preparat per fer dibuixos enfadats hi haurà permanentment fulls i colors/retoladors. En acabar l'activitat, la mestra

encoratjarà els infants a utilitzar aquest espai quan els calgui.

Es pot utilitzar algun suport com un titella o un conte que ajudi als infants a entendre l'activitat.

Es recomana realitzar aquesta activitat en petit grup.

En una situació real d'enuig, es pot animar els companys/es de l'infant a que siguin ells que l'ajudin a saber com desfer-se de la ràbia per mitjà de la tècnica apresada.

Cal recalcar la idea de que sentir ràbia és normal en algunes circumstàncies i que el problema està en que la seva expressió pot no ser l'adequada de vegades.

Si algun infant no vol expressar la seva emoció, és important no forçar-lo.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que és natural sentir ràbia de vegades i que hi ha formes de sentir-nos millor.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana		1 La mestra conversa amb els infants sobre què els fa enfadar i com ho saben	10 min
		2 La mestra explica als infants el truc del dibuix enfadat com a eina per regular la ràbia	5 min
	Fulls de paper, colors, ceres, etc.	3 Els infants practiquen el truc de fer un dibuix enfadat	10 min
		4 La mestra conversa amb els infants sobre com s'han sentit un cop acabat el dibuix enfadat	5 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4
Resolució de conflictes

Activitat 1

Com ho podem resoldre?



Preparació 10 min

Realització 35 min

Font: Activitat adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Entendre que hi ha maneres inadequades de resoldre un conflicte.
- Aprendre maneres adequades de resoldre un conflicte.
- Practicar l'escolta activa.

Descripció de l'activitat

La mestra presenta dos titelles i representa la situació següent: els titelles són amics i estan jugant molt bé junts;

de sobte un agafa una joguina a l'altre i es comencen a barallar donant-se empentes i dient-se paraules desagradables.

La mestra conversa amb els infants sobre allò que passa i sobre què farien en aquella situació i com es podria resoldre.

Orientacions didàctiques

És important crear un bon clima per propiciar l'escolta i la participació, així com el respecte pel torn de paraula.

Es recomana fer l'activitat en petit grup per així afavorir la participació i atenció dels infants.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants tindran clar que hi ha maneres inadequades de resoldre un conflicte i hauran reflexionat entre tots sobre maneres adequades per fer-ho.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Titelles	1 Els infants seuen en rotllana	2 min
		2 La mestra presenta els titelles	3 min
		3 La mestra representa el conflicte	8 min
		4 El mestre i els infants conversen al voltant del conflicte	12 min
		5 Entre tots/es pensen possibles solucions	10 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4
Resolució de conflictes

Activitat 2

La nostra manera de resoldre a P3


Preparació 15 min
Realització 30 min

Objectius

- Consensuar tots junts/es idees per facilitar la convivència a l'aula.
- Entendre que hi ha maneres inadequades de resoldre un conflicte.
- Aprendre maneres adequades de resoldre un conflicte.

Descripció de l'activitat

La mestra proposa als infants seure en rotllana. La mestra inicia una conversa per pensar entre tots i totes idees sobre com els agradaria que funcionés la classe pel que fa a la relació entre iguals (per exemple: demanar les coses si us plau, esperar que un acabi allò que està fent abans d'agafar-li el material, etc.).

Posteriorment els infants pensen què caldria fer si es produís un conflicte per l'incompliment d'aquestes idees consensuades.

Posteriorment la mestra dibuixa el que s'ha acordat i ho penja en algun lloc visible de la classe.

Orientacions didàctiques

Es recomana acordar un màxim de tres idees de funcionament.

Es proposa que, en cas d'incompliment d'alguna de les idees acordades, els infants s'hagin de mirar als ulls, explicar com se senten, escoltar a l'altre i pensar conjuntament, si cal amb l'ajuda de la mestra, com resoldre el conflicte.

Es pot realitzar una primera sessió a l'inici de curs per establir les bases de la convivència, i anar fent diverses sessions que serveixin per anar matisant i aportant noves idees, així com per recordar les normes i fomentar la participació.

És important fer èmfasi en la forma correcta d'actuar i no en el que no s'ha de fer.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pensat plegats idees per a una bona convivència i tindran idees per resoldre un conflicte de manera adequada.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra i els infants inicien una conversa per pensar idees sobre el funcionament de la classe	15 min
		3 Els infants decideixen maneres de resoldre els conflictes que es produeixen a la classe en relació amb les idees acordades	10 min
	Cartolina, retoladors	4 La mestra dibuixa el que s'hagi acordat perquè els infants ho puguin recordar i ho penja en algun lloc visible de la classe	

P3 ~ Famílies

Àrea temàtica 1 Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants

Activitat 1

El que ens agrada fer junts!



Preparació a casa 10 min

Realització a casa 20 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Compartir una activitat agradable amb la família.
- Recordar moments especials compartits amb persones que t'estimes.
- Practicar habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota a les famílies i els proposa fer un dibuix conjunt amb els seus infants d'alguna activitat que els agradi fer junts. Posteriorment les famílies demanaran als infants que facin un segon

dibuix d'alguna activitat que els agradi fer amb els seus amics i amigues. Finalment la família i els infants parlen dels dibuixos, de quines activitats s'hi fan i de quines emocions senten en fer-les.

Es pot demanar que els infants portin els dibuixos a classe per comentar-los amb els companys/es.

Orientacions didàctiques

En el dibuix es pot escriure el títol de "El que ens agrada fer junts és..." i al peu del dibuix es pot escriure "Vam fer això el dia..."

Es pot suggerir a la família que pengi els dos dibuixos en un lloc especial de la casa.

Tenir en compte que algunes religions, com la islàmica, no permeten representar o dibuixar res que tingui ànima.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran compartit una activitat agradable amb les seves famílies, hauran reviscut un moment agradable compartit i s'hauran practicat les habilitats d'esperar el torn, escoltar els/les altres i escoltar, i comprendre les emocions dels/les altres.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a casa
Nota per a les famílies	1 La mestra envia una nota informativa explicativa a totes les famílies sobre l'activitat	
Paper i colors/ retoladors/ceres/etc.	2 Els infants fan els dos dibuixos amb les seves famílies	12 min
	3 Els infants parlen amb les seves famílies dels dibuixos	5 min
	4 Els infants pengen amb l'ajuda de les seves famílies els dibuixos en un lloc especial de la casa	3 min



REPTILES

Reptes

Contingut

Aquesta unitat se centra principalment en l'auto-motivació, entesa com la capacitat d'avançar cap a un objectiu malgrat les adversitats i, de manera secundària però prèvia, en l'autoconeixement de les pròpies habilitats, qualitats i punts forts. En aquesta quarta unitat es treballen l'alegria i la frustració, lligades a la consecució o no d'un objectiu. Finalment, es proposen eines per potenciar l'alegria i augmentar la tolerància a la frustració.



Àrees temàtiques

1 Com sóc jo: les meves habilitats i punts forts

Objectiu: Desenvolupar els sentiments d'autoconfiança i d'eficàcia personal.

2 Objectius realistes i equilibrats

Objectiu: Prendre decisions encertades i equilibrades en relació amb els objectius que ens fixem.

3 Alegria i frustració

Objectiu: Saber explicar què he fet i quines coses han sortit bé i quines les he de fer diferent.

4 Eines per potenciar l'alegria i eines per augmentar la tolerància a la frustració

Objectiu: Aprendre almenys una eina per potenciar l'emoció de l'alegria i una altra per augmentar la tolerància a la frustració.

Interculturalitat i gènere

Cal procurar promoure un enfocament menys competitiu dels reptes. Si existeix una socialització diferent s'entén que aquí també hi ha diferències i cal recollir totes les sensibilitats.

Cal posar atenció a si existeixen diferències en la autopercepció i per tant autovaloració de les capacitats de partida i de les capacitats de superació entre nens i nenes i, si és així, intentar treballar perquè aquestes no existeixin dins l'aula.

Cal promoure la participació en grups mixtos en les dinàmiques per evitar potenciar la idea que els nens són bons en unes coses i les nenes en unes altres.

La frustració pot ser viscuda i afrontada de diverses maneres segons la religió que es professi. Des de l'islam la manera de gestionar la frustració és mitjançant el control mental i espiritualitat.

Vocabulari

Aprendre

Acabar

Futur

Error

Persistència

Aconseguir

Orgullós

Objectiu

Intentar

Treball conjunt

P3
~
Aula

Àrea temàtica 1
**Com sóc jo:
les meves habilitats
i punts forts**

Activitat 1

**Els nadons
saben... però
jo sé...**



Preparació 15 min

Realització 35 min

Per dur a terme l'activitat 35 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Treballar una imatge positiva d'un mateix/a.
- Treballar l'autoconfiança en les pròpies habilitats.
- Treballar el sentiment d'eficàcia personal.

Descripció de l'activitat

Per desenvolupar aquesta activitat la mestra busca imatges de bebès fent accions (gatejar, beure amb el biberó, picar l'aigua de la banyera...).

La mestra i els infants seuen en rotllana i la mestra els mostra les imatges. Es fa una ronda on s'utilitza la frase "els bebès saben..." (i aquí els infants expliquen què veuen en alguna de les imatges que els ha mostrat la mestra) "però jo sé..." i els infants expliquen què saben fer ells.

Exemples:

- Els bebès saben gatejar però jo sé caminar/córrer.
- Els bebès saben beure amb el biberó però jo sé menjar fent servir forquilla i cullera.
- Els bebès saben picar l'aigua de la banyera però jo sé ensabonar-me sol.

Orientacions didàctiques

En comptes d'utilitzar imatges, si coneixem alguna mare o pare que tingui un bebè a casa el podem convidar perquè vingui a explicar i mostrar què sap fer el bebè a la classe. Una altra opció, en el cas que sigui possible, és anar a la llar d'infants de l'escola per observar els nadons.

Es recomana fer l'activitat en grups reduïts.

Tenir en compte la diversitat en el moment de seleccionar les imatges.

Idees clau

En acabar l'activitat els infants hauran expressat que tots fem alguna cosa bé o tenim bones qualitats.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Imatges de bebès	0 La mestra prepara imatges de bebès fent alguna cosa	
		1 Els infants seuen en rotllana i la mestra els mostra les imatges	10 min
		2 Es fa una ronda: "els bebès saben... però jo sé..."	25 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 1
**Com sóc jo:
les meves habilitats
i punts forts**

Activitat 2

**M'agrada
i no m'agrada**



Preparació 10 min
Realització 30 min

Objectius

- Treballar el desenvolupament de sentiments d'autoconfiança.
- Manifestar amb confiança els propis gustos.
- Mostrar respecte pels gustos dels/de les altres.

Descripció de l'activitat

La mestra mostra diferents imatges a la pantalla digital o en format paper. Aquestes imatges seran d'accions, objectes, aliments, oficis, esports, llocs, etc.

Els infants tenen al seu abast dos dibuixos de cares: una cara alegre i una de fàstic o trista. La mestra explica als infants que, quan vegin una imatge que els agrada, cal que aixequin la cara alegre i quan no els agradi, cal que aixequin l'altra cara.

En acabar la visualització d'imatges, la mestra inicia una breu conversa sobre com a cadascú ens agraden coses diferents, sobre el nostre dret a poder-ho verbalitzar i sobre la importància de respectar els gustos dels altres encara que no coincideixin amb els nostres.

Orientacions didàctiques

Es pot utilitzar un altre material com gomets o targetes de colors per indicar el que agrada o no.

Prèviament els infants o la mestra hauran fet les dues cares o s'haurà preparat el material escollit per realitzar l'activitat (gomets, targetes, etc.). Una possible variant de l'activitat podria ser que en rotllana i per torn els infants piquessin amb els peus a terra un cop i llavors haguessin de dir allò que els agrada.

Es recomana aprofitar aquesta activitat per treballar la idea de que tots som diferents i cal respectar-se.

Tenir en compte la diversitat en el moment de seleccionar les imatges.

Qüestions per reflexionar i pensar

Cal que la mestra fomenti el respecte per l'opinió de cada infant.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran manifestat el que els agrada i el que no de manera que ningú els hagi jutjat pels seus gustos, fet que haurà contribuït a augmentar l'autoconfiança.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Paper/cartolina, colors/retoladors, canyes/palets	1 Abans de l'activitat els infants o la mestra hauran elaborat dues cares, una contenta i l'altra trista/fastiguejada o haurà preparat els materials a utilitzar (gomets o targetes)	10 min
		2 La mestra convida els infants a seure en rotllana	5 min
	Imatges per mostrar i cares alegres i tristes/fastiguejades	3 La mestra mostra diferents imatges i els infants aixequen una cara alegre o trista/fàstic en funció de si els agrada o no	20 min
		4 La mestra inicia una breu conversa sobre la importància de dir i respectar els diferents gustos	5 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Objectius realistes
i equilibrats**

Activitat 1

Troba un lloc nou si...



Preparació 5 min
Realització 30 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Escollir les pròpies metes.
- Manifestar el que volem fer.
- Manifestar el que ens agrada.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana. La mestra els explica que s'han d'aixecar i trobar un nou lloc on asseure's si allò que els diu la mestra està relacionat amb ells. Per exemple: "aixequeu-vos i trobeu un lloc nou si creieu que avui en algun moment...

...jugareu al sorral"

...pintareu"

...jugareu amb un amic"

...fareu un trencaclosques"

En acabar la dinàmica, la mestra inicia una breu conversa sobre la importància que un mateix esculli i decideixi què vol fer així com la importància de manifestar el que un vol fer i el que li agrada fer.

Orientacions didàctiques

Si es creu que l'activitat costarà es pot fer més endavant o demanar als infants que en comptes d'imaginar l'acció facin veure que la realitzen (sense moure's del lloc).

L'activitat es pot dur a terme en grups petits o en gran grup.

Qüestions per reflexionar i pensar

La mestra encoratjarà els infants a manifestar què els agrada fer i què volen fer.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran escollit i manifestat què volen fer i hauran reflexionat sobre la importància de respectar el que els altres triïn i prefereixin.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra convida als infants a seure en rotllana	5 min
		2 La mestra dona la consigna de la dinàmica i es duu a terme	20 min
		3 Breu conversa entre la mestra i els infants sobre l'activitat	5 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Objectius realistes
i equilibrats**

Activitat 2

**Xxxxxt...
silenciosament...**


Preparació 10 min
Realització 25 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Prendre decisions en relació amb un objectiu.
- Fer accions individuals per assolir un objectiu grupal.
- Aprendre a avaluar el que assolim a partir del que decidim fer.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana i els proposa un repte: s'han de passar els uns als altres una pandereta (o pot ser un objecte que faci soroll fàcilment com per exemple un joc de claus) sense fer

soroll. Cal que la mestra vagi comentant les decisions que van prenent els infants en relació amb l'objectiu de ser el màxim de silenciosos possible. En acabar cada ronda, la mestra parla sobre les millores observades en cada nova ronda, per exemple com ha variat la qualitat del silenci o el temps que ha calgut per a l'assoliment de l'objectiu.

Orientacions didàctiques

L'activitat es pot realitzar tantes vegades com cregui oportú la mestra. Cal recordar la consigna prèviament als infants cada vegada.

És important que els infants entenguin l'objectiu individual i com a part d'un grup.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat que el grup és important per aconseguir els objectius i que un cop fixat un repte les nostres decisions i el que anem fent ens permet assolir-lo.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra convida els infants a seure en rotllana	5 min
		2 La mestra explica la consigna i l'objectiu	5 min
		3 Els infants inicien la dinàmica i la mestra va comentant les decisions que van prenent en relació amb l'objectiu	10 min
		4 En acabar cada ronda la mestra va comentant les millores observades	5 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 3
Alegria i frustració

Activitat 1

Fem un trencaclosques entre tots!


Preparació 10 min
Realització 30 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Assolir una fita cooperativament.
- Explicar com ens sentim quan assolim un repte.
- Explicar com ens sentim quan alguna cosa ens costa.

Descripció de l'activitat

La mestra fa grups de tres o quatre infants i reparteix dues peces d'un trencaclosques a cada infant. La mestra els demana que uneixin les peces entre tots els del grup per fer el trencaclosques. Un cop els infants hagin acabat, la mestra inicia una conversa amb els infants preguntant-los:

Què heu aconseguit fer?

Com us sentiu ara que ja heu acabat?

Hi ha alguna cosa que us hagi costat mentre intentàveu fer el trencaclosques? Com l'heu solucionat?

Us ha costat trobar on posar la vostra peça? Com us heu sentit? Què feu fet?

Orientacions didàctiques

La mestra s'ha d'assegurar que tots els infants disposen del temps necessari per portar a terme amb èxit la tasca.

La mestra ajudarà els infants mitjançant la formulació de preguntes obertes: què intentes fer?, Què has de fer? Has acabat? Com saps que has acabat? Necessites ajuda?

Qüestions per reflexionar i pensar

El treball cooperatiu és un bon recurs perquè l'infant vagi guanyant confiança, seguretat, la qual cosa contribuirà a que cada vegada es mostri més independent a l'hora de fer altres activitats.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran realitzat una activitat cooperativa i hauran experimentat i reflexionat sobre les emocions de frustració i alegria en relació amb l'assoliment d'un objectiu.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup de 3 o 4 infants	Trencaclosques	1 La mestra fa grups de tres o quatre infants	5 min
		2 La mestra distribueix un trencaclosques repartint les peces entre els infants del grup	5 min
		3 Entre tots els infants del grup treballen per encaixar les peces per realitzar el trencaclosques	10 min
Grup sencer		4 La mestra inicia una conversa amb els infants sobre l'activitat i les emocions que ha generat	10 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 3
Alegria i frustració

Activitat 2

Construïm un castell?



Preparació 10 min

Realització 25 min

Font: Activitat adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Saber explicar què hem fet.
- Explicar quines coses han sortit bé i quines les hem de fer diferent.
- Pensar què podem fer quan alguna cosa no surt com esperem.

Descripció de l'activitat

La mestra dona a cada infant una peça de construcció i explica als infants que construiran un castell. Quan els infants comencin a intentar encaixar les peces veuran que algunes no encaixen amb les altres. Per aquest motiu, no tots els infants poden participar en la construcció del castell iniciat per la mestra.

En acabar el castell, els infants que s'han quedat amb les peces sense encaixar, perquè no formaven part del castell inicial, han de provar d'encaixar les seves peces i així construeixen un segon castell.

La mestra inicia una breu conversa sobre les emocions d'alegria i frustració que han sorgit fent l'activitat i entre tots comenten què es pot fer quan alguna cosa no surt com esperem.

Orientacions didàctiques

Aquesta activitat permet treballar l'alegria i la frustració, segons si la peça encaixa o no al castell inicial.

Cal comprovar que les peces siguin adequades i si se'n disposa de la quantitat suficient perquè tots els infants puguin participar en l'activitat.

Es recomana fer l'activitat en un espai ampli.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat les emocions d'alegria i de frustració i hauran reflexionat sobre què es pot fer quan les coses no surten com esperem.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Peces de cartró	1 La mestra mostra les peces i les reparteix entre els infants	5 min
		2 Els infants construeixen el 1r castell	5 min
		3 La mestra inicia una breu conversa sobre els que tenen peces que no han encaixat i els proposa intentar ajuntar-les	5 min
		4 Els infants construeixen el 2n castell	5 min
		5 La mestra inicia una conversa sobre l'alegria i la frustració i sobre què podem fer quan les coses no surten com esperem	5 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4

Eines per potenciar l'alegria
i eines per augmentar la
tolerància a la frustració

Activitat 1

Música per a tots i totes

Preparació 10 min

Realització 30 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Aprendre almenys una eina per potenciar l'emoció de l'alegria.
- Aprendre almenys una eina per regular el malestar de la frustració.
- Experimentar la música com a eina potenciadora i reguladora d'emocions.

Descripció de l'activitat

En primer lloc, la mestra fa una petita introducció sobre què vol dir la paraula frustració: "ens sentim frustrats quan no aconseguim el que volem".

La mestra dona als infants l'oportunitat d'escoltar diferents fragments de cançons que els puguin fer sentir diferents emocions. La mestra els pot demanar que tanquin els ulls i suggerir-los que imaginin una escena que poden descriure posteriorment. La mestra els encoratja a jugar amb el cos i moure's per l'espai. La mestra els pot preguntar: "quina melodia us fa moure més i quina menys?, com ens movem quan escoltem una melodia trista/alegre/intensa?".

La mestra fa una petita reflexió final: "quan ens sentim tristos o enfadats perquè ens ha passat alguna cosa (podem demanar quines situacions ens posen tristos o enfadats), la música ens pot ajudar a alegrar-nos".

La mestra ofereix la possibilitat d'escoltar música alegre als infants amb uns cascos i els convida a escoltar-la quan la necessitin com a eina per alegrar-se o quan els vingui de gust sentir-se encara més contents i alegres.

Orientacions didàctiques

Respecte a les melodies poden ser: bandes sonores, música clàssica, cançons conegudes pels infants, etc.

Els cascos per escoltar música han de ser adequats per a infants i s'ha de vigilar que tinguin un control del volum que ells mateixos no puguin manipular.

Tenir en compte la diversitat en el moment de seleccionar els fragments de les cançons.

Per ensenyar els infants a tolerar la frustració, alguns consells útils poden ser:

1. Donar exemple. L'actitud positiva a l'hora d'afrontar les situacions adverses és el millor exemple perquè els infants aprenguin a solucionar els problemes.
2. Educar en la cultura de l'esforç. És important ensenyar l'infant que és necessari esforçar-se. Així aprendrà que l'esforç és, en moltes ocasions, la millor via per resoldre alguns dels fracassos.
3. No donar-ho tot fet. Si a un infant se li posa tot fàcil i no se li permet assolir els reptes per si mateix, serà difícil que pugui equivocar-se i aprendre dels seus errors per saber com enfrontar-se al fracàs.
4. No cedir davant les enrabiades. Les situacions frustrants deriven, en molts casos, en enrabiades. Si les famílies cedeixen davant d'elles, l'infant aprendrà que aquesta és la forma més efectiva de resoldre els problemes.
5. Marcar-li objectius. Cal ensenyar l'infant a tolerar la frustració marcant-

li objectius realistes i raonables, però sense exigir-li que s'enfronti a situacions que, per la seva edat o maduresa, sigui incapaç de superar.

6. Convertir la frustració en aprenentatge. Les situacions problemàtiques són una excel·lent oportunitat perquè l'infant aprengui coses noves i les retengui. D'aquesta manera, podrà afrontar el problema per si mateix quan aquest es torni a presentar.

7. Ensenyar-li a ser perseverant. La perseverança és essencial per superar situacions adverses. Si l'infant aprèn que amb la constància pot solucionar molts dels seus problemes, sabrà controlar la frustració en altres ocasions.
8. Entrenar la paciència. Aprendre a viure en pau el temps d'espera.

Es recomana traslladar aquests consells a les famílies.

Els infants petits no saben esperar perquè no tenen desenvolupat el concepte del temps ni la capacitat de pensar en els desitjos i necessitats dels altres.

Si sempre donem als infants tot allò que demanen no aprendran a tolerar el malestar que provoca la frustració i a enfrontar-se a situacions adverses. Per això, en l'edat adulta seguiran sentint-se malament cada vegada que no aconseguixin allò que s'han proposat.

Quan es parla de frustració és important transmetre als infants que no han de creure als altres si els diuen que en equivocar-se han fracassat.

Font: Bisquerra, Rafel (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López-Cassà, Èlia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilar, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu, 2012.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran compartit una activitat emocional relacionada amb la música amb els seus companys/es i hauran experimentat la música com a eina potenciadora d'emocions positives i reguladora d'emocions desagradables. En la conversa de la mestra amb els infants s'haurà introduït nou vocabulari emocional (per exemple: frustració, enuig).

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
En la mesura del possible, mig grup	Músiques prèviament seleccionades	1 La mestra introdueix el concepte de frustració	5 min
		2 Els infants escolten diferents músiques i la mestra els convida a imaginar escenes i a moure's per l'espai	15 min
		3 Parlem sobre moments tristos o frustrants	5 min
		4 Reflexió final i oferiment d'un recurs per sentir-nos alegres i tornar a la calma davant d'una frustració	5 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4

**Eines per potenciar l'alegria
i eines per augmentar la
tolerància a la frustració**

Activitat 2

La recepta de l'alegria

Preparació 20 min
Realització 35 min

Font: Adaptada de Bisquerra, Rafel (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López-Cassà, Èlia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilar, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012). Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Objectius

- Aprendre almenys una eina per potenciar l'emoció de l'alegria.
- Aprendre almenys una eina per regular el malestar de la frustració.
- Reflexionar sobre el que ens fa sentir alegres.

Descripció de l'activitat

La mestra té preparades imatges d'accions (abraçades, petons, massatges, esports, ioga...), de cares de personatges en diferents estats d'ànim i objectes que poden propiciar emocions agradables (plomes, teles suaus, instruments de massatge, espelmes, objectes olorosos, aparells de música...).

La mestra i els infants observen conjuntament les imatges i els materials i els comenten.

La mestra explica que cuinarem una recepta de l'alegria.

La mestra prepara tantes olles i cullerots com grups de quatre es formen a l'aula, i un davantal i un barret de cuiner/a per a cada infant.

Cada grup prepara la seva recepta de l'alegria col·locant dins de l'olla tot allò que cregui oportú. Acabades les receptes, es posen en comú i s'inicia una conversa sobre quins ingredients poden servir per fer una recepta comuna. Amb els ingredients triats es fa la recepta comuna.

La mestra fa una petita reflexió sobre els ingredients de la recepta i en com ens fan sentir bé i animarà a fer servir un o més ingredients de la recepta quan se sentin malament o quan vulguin sentir-se encara millor.

La recepta i els ingredients es poden col·locar al racó de les emocions.

Orientacions didàctiques

Es recomana que l'activitat es faci amb mig grup, encara que es podria realitzar amb tot el grup si es compta amb dos professionals a l'aula. Al final, tots els infants han d'haver pogut fer la recepta.

És recomanable la utilització d'expressions com: emocions agradables/desagradables en lloc de positives/negatives.

Tenir en compte la diversitat en el moment de seleccionar les imatges d'accions.

Qüestions per reflexionar i pensar

Alguns dels beneficis que produeix la vivència d'emocions agradables són:

- Disminució del dolor.
- Disminució dels nivells d'adrenalina associats a l'ansietat.
- Promoció de calma.
- Creació d'un estat de major benestar.
- Millora de l'estat d'ànim i el sentit de l'humor.
- Positivitat en la relació amb els altres.
- Potenciació de les funcions del sistema immunitari

Idees clau

En acabar l'activitat els infants hauran treballat en equip eines per potenciar la felicitat.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mig grup	Imatges i objectes	1 La mestra i els infants observen i comenten imatges i objectes	5 min
	Barrets i davantals	2 La mestra organitza els infants en grups de 4 i es vesteixen de cuiners	5 min
		3 Cada grup elabora la seva recepta de l'alegria	5 min
		4 Els infants seuen en rotllana i cada grup presenta la seva recepta	10 min
		5 Els infants elaboren la recepta comuna amb els elements escollits entre tots	5 min
		6 La mestra fa una reflexió sobre per què ens pot servir la recepta	(10 -15 min)
		7 Els infants amb l'ajuda de la mestra colloquen la recepta i els ingredients al racó de les emocions	

P3
~
Famílies

Àrea temàtica 4
**Eines per potenciar
l'alegria i per augmentar
la tolerància a la frustració**

Activitat 1

Cançons d'alegria


Preparació a casa 10 min
Realització a casa 5 min
Realització a l'aula 45 min

Objectius

- Experimentar que la música pot ser una eina per potenciar l'emoció de l'alegria.
- Ser conscients de la música que ens fa sentir alegre.
- Compartir amb la família una activitat agradable.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota a les famílies demanant-los que juntament amb l'infant escullin una cançó que agradi a l'infant i el faci sentir alegre i l'escoltin, cantin i/o ballin tots junts. Les famílies faran arribar

la cançó a la mestra en el termini que aquesta fixi. Quan ja s'hagi fet el recull de totes les cançons es farà una o diverses sessions on es ballaran.

Orientacions didàctiques

Si es vol fer tota l'activitat en una sola sessió no cal escoltar totes les cançons senceres sinó que podem anar posant petits fragments de totes les cançons.

Si alguna família no s'implica en l'activitat, la mestra pot ajudar a l'infant a triar la seva cançó.

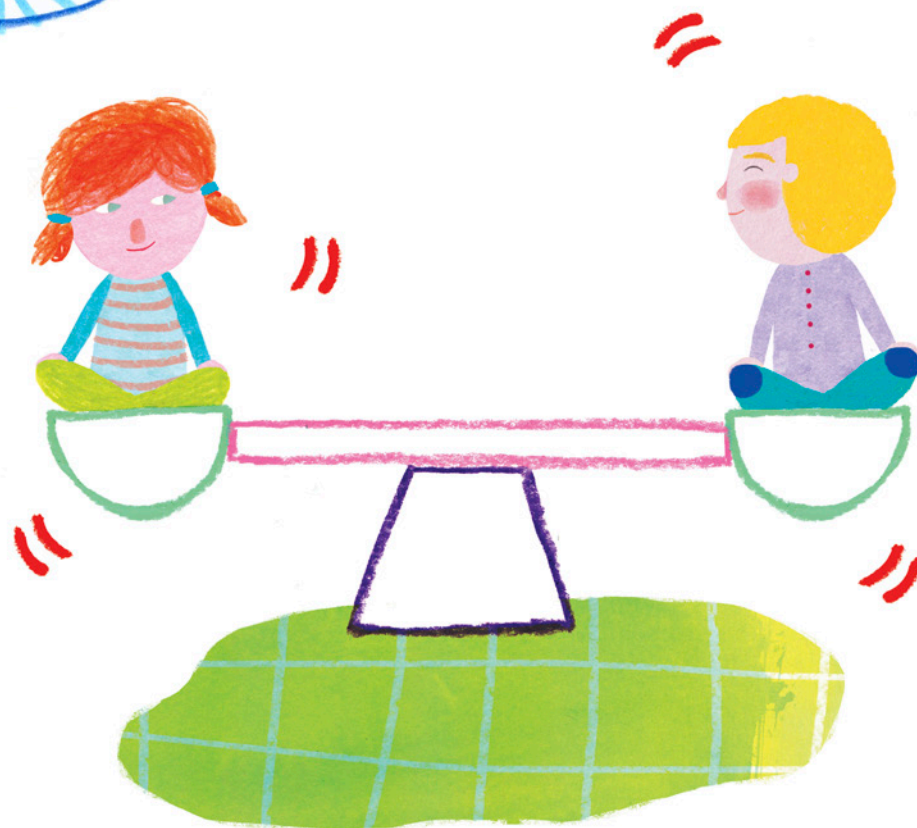
Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran compartit una activitat agradable amb les seves famílies, hauran identificat cançons que els fan sentir alegres i hauran vivenciat com la música és una eina de regulació emocional.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Nota per a les famílies	1 La mestra envia una nota informativa explicativa a totes les famílies sobre l'activitat	
Cançons	2 Buscar amb la família una cançó que faci sentir alegre a l'infant i portar-la a l'escola	15 min
	3 Es ballen les cançons d'alegria triades pels infants	45 min

JUSTÍCIA i ASSETEJA MENT



Unitat 5

Justícia i assetjament

Contingut

Aquesta unitat està centrada en l'assetjament escolar (també anomenat amb l'anglicisme *bullying*). Es treballarà sobre què és l'assetjament escolar, quines conseqüències emocionals té i com s'hi pot fer front. Es farà èmfasi en el fet positiu que tots i totes som diferents, en la detecció de conductes desagradables o cruels d'uns infants cap a uns/unes altres, en la valoració d'aquestes conductes com a injustes, en el reconeixement de la por i la tristesa com a emocions associades a l'assetjament, en l'empatia i suport cap al nen/a assetjat/da i en la importància d'avisar una persona adulta.

Àrees temàtiques

1 Tots i totes som diferents

Objectiu: Valorar positivament el fet que tots som diferents i potenciar el respecte a un mateix/a i als/les altres.

2 Identificació de l'assetjament escolar

Objectiu: Saber identificar quan un nen/a està essent desagradable i/o cruel amb un mateix/a o amb un altre nen/a.

3 Emocions de por i tristesa en l'assetjament

Objectiu: Aprendre a reconèixer en un mateix/a i en els altres les emocions de tristesa i/o por en cas d'assetjament i saber què cal fer davant d'aquests casos.

4 Eines per fer front a l'assetjament

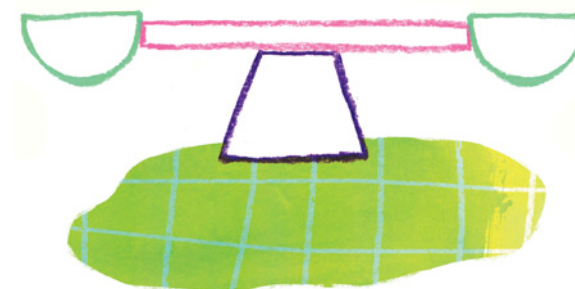
Objectiu: Desenvolupar eines per fer front a l'assetjament.

Vocabulari

Igual/diferent
Formar part de
Cruel
Insultar
Expressament
Abusar
Inseguretat
Accidentalment
Poder
Marginar
Cuidar l'altre/a
Força
Dret
Estimar-se a un mateix/a

Interculturalitat i gènere

- Recordar integrar de forma normalitzada a les dinàmiques la diversitat de gènere, d'identitat, d'orientació sexual, etc.
- Treballar la idea que no existeixen nens i nenes millors que altres i fer-ho sempre des de l'enfocament que cadascú té uns drets que ningú no pot violar.
- És clau realitzar un treball estret amb les famílies perquè aquestes comparteixin el tracte des del respecte dels infants i que els nens i nenes integrin que així és com mereixen ser tractats.
- També cal treballar amb les famílies que, davant qualsevol situació de possible assetjament, no qüestionin mai a l'infant i el facin sentir acollit, escoltat i entès.
- És possible que hi hagi algunes preguntes sobre el tema que no puguin ser respostes de forma concreta o dins de l'aula ja que els temps són limitats. Cal recollir totes les inquietuds que puguin sorgir a l'entorn de l'assetjament perquè es puguin reprendre en un altre moment.
- Tenir en compte que la diversitat cultural pot ser un dels motius pels quals es pot patir discriminació o assetjament escolar.
- Els nens i les nenes perceben les diferències físiques i de les dinàmiques intergrupals i elaboren una explicació del que veuen independentment de si se'ls parla sobre prejudicis i racisme.
- Cal tenir present que els infants (4-5 anys) que pertanyen a grups ètnico-culturals amb major poder afavoreixen els seus iguals quan prenen decisions o a l'hora d'associar-se, mentre que els infants que formen part de grups amb menor poder no mostren aquesta preferència o ho fan vers el grup d'estatus major.
- Per evitar seguir reproduint situacions de desigualtat, de discriminació o d'assetjament, es recomana abordar el tema de les diferències ètnico-culturals i sobre racisme de forma directa, tractant el tema de forma adequada a la seva edat i fent referència al fet que és una problemàtica estructural.



P3
~
Aula

Àrea temàtica 1
**Tots i totes
som diferents**

Activitat 1

El mirall


Preparació 10 min
Realització 35 min

Objectius

- Valorar positivament el fet que tots som diferents i tenim coses en comú.
- Potenciar el respecte a un mateix/a.
- Potenciar el respecte als/les altres.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a posar-se al davant d'un mirall i mirar-se. La mestra els pregunta com són físicament: color de cabell, d'ulls, pell, etc. Posteriorment proposa fer una descripció respectuosa d'un company o companya que es posa al davant de la classe. La mestra ajuda als infants en la descripció fent preguntes

com: "de quin color té els ulls?, es alt/a?, tots som així d'alts/es?". La mestra fomentarà que durant l'activitat es faci ús del següent vocabulari: igual, formar part de, diferents, etc.

Orientacions didàctiques

L'activitat es pot realitzar al gimnàs, a l'aula o a un espai de l'escola on es disposi d'un mirall. Si només es disposa d'un mirall individual, cada infant per ordre es mirarà en aquest i quan aquell infant acabi podem fer que es descrigui davant la resta. La mestra dirà quines són les característiques que han d'observar per facilitar la tasca.

Procurar que els nens i les nenes facin una descripció del seu company/a a partir del respecte en tot moment, és a dir, que aquesta "característica" no sigui un motiu de discriminació.

Es pot dur a terme l'activitat amb mig grup.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre el fet que tots som diferents i s'haurà valorat de forma positiva i respectuosa aquest fet. S'haurà transmès la idea que ningú és millor que un altre sinó diferent.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Mirall	0 La mestra busca un lloc a l'escola on hi hagi un mirall gran o sinó és proveeix d'un de petit	
		1 Els infants es miren al mirall en silenci	5 min
		2 Individualment i per torns els infants es descriuen davant els companys/es	25 min
		3 Conversa per reflexionar: tots i totes som iguals però diferents	5 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 1
**Tots i totes
som diferents**

Activitat 2

L'aneguet lleig


Preparació 5 min
Realització 30 min

Referència dels contes recomanats:
• Andersen HC. L'aneguet lleig. Barcelona: Cruilla, 2014.
• Naylor A i Monteagudo S. Nenes i nens. Albuixech: Llitera Libros, 2016.
• Curtmetratge de 8:35 min, sense diàleg: El patito feo, 1939 Disney cortos clásicos. Disponible al YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=86QejraAIHc>.

Objectius

- Valorar positivament el fet que tots som diferents.
- Potenciar el respecte a un mateix/a.
- Potenciar el respecte als/les altres.

Descripció de l'activitat

La mestra explica als infants el conte clàssic de L'aneguet lleig o els projecta el curt *El patito feo*. Després s'inicia una conversa al voltant del respecte a les diferències i a la importància d'acceptar-se un mateix/a i d'acceptar als/les altres tal com són. En la conversa també es parlarà dels sentiments que es generen quan apareix el rebuig.

Orientacions didàctiques

És recomanable fer l'activitat durant el matí, després de realitzar les rutines de la primera hora, perquè estiguin ben atents.

En la conversa la mestra pot formular preguntes com: "per què els ànecs no volen el darrer aneguet que neix?, com creieu que se sent? Què és l'única cosa que necessita? Com se sent al final de la història? Què creus que hagués estat millor que fessin els ànecs en veure que l'aneguet era diferent a ells?".

Es pot utilitzar el següent vocabulari a la conversa: cruel, marginar, insultar, igual, diferent, acollir, respectar.

Es recomana l'ús del conte *Nenes i nens* per complementar l'activitat.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre el fet que tots/es som diferents i s'haurà valorat de forma positiva i respectuosa aquest fet. S'haurà transmès la idea que ningú és millor que un altre/a sinó diferent.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Projector o llibre en paper	1 Els infants estan asseguts per veure bé la pantalla o per veure les imatges del conte	5 min
		2 Els infants veuen el curt o escolten el conte	10 min
		3 Conversa	15 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Identificació de
l'assetjament escolar**

Activitat 1

L'ovelleta i el llop



Preparació 10 min
Realització 40 min

Objectius

- Identificar quan un infant està essent desagradable i/o cruel amb un altre/a.
- Introduir la noció d'empatia.
- Reflexionar sobre les emocions que genera ser rebutjat o rebutjada.

Descripció de l'activitat

La mestra explica un conte on els personatges són una ovelleta i un llop. L'argument se centra en el fet que un llop es vol menjar l'ovelleta aprofitant que aquesta ha anat a demanar-li ajuda, però que finalment no se la menja i conviuen feliços perquè el llop aconsegueix empatitzar amb l'ovelleta. La mestra pot remarcar en la seva narració que el llop pot arribar a ser cruel però que com que al final es posa en la pell de l'ovelleta i comprèn el que sent l'ajuda en comptes de menjar-se-la.

La mestra guia una conversa amb els infants al voltant del conte plantejant preguntes com per exemple: "què en penseu del conte?, què hauríeu fet vosaltres si fóssiu l'ovelleta?, per què era desagradable el llop amb l'ovelleta?, per què creieu que finalment no se la menja?".

Orientacions didàctiques

Es recomana llegir el conte *L'ovelleta que va venir a sopar* per fer l'activitat.

És recomanable parlar de "es comporta correctament o no" en comptes de "és bo o dolent" per entendre que fins i tots els infants que fan coses que "no estan bé" segurament és per un malestar seu, una mancança, etc. El conte serveix per treballar aquest aspecte en el sentit que hi ha un perquè de que el llop es vulgui menjar l'ovelleta.

En una altra sessió es pot fer la representació del conte repartint els personatges entre els infants.

Es pot realitzar l'activitat amb mig grup.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre quins comportaments poden ser desagradables i no han de ser acceptats, sobre les emocions que generen aquests comportaments i sobre què és l'empatia. Amb aquesta activitat, els infants hauran pres consciència que no es pot permetre que algú sigui cruel amb un altre/a i que tothom mereix respecte.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte	1 Explicació del conte	20 min
		2 Conversa	20 min

Referència del conte recomanat: Smallman S. *L'ovelleta que va venir a sopar*. Barcelona: Beascoa, 2007.

P3
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Identificació de
l'assetjament escolar**

Activitat 2

Sóc el que penso que sóc


Preparació 10 min
Realització 30 min

Objectius

- Identificar quan un infant està essent desagradable i/o cruel amb un altre/a.
- Introduir la noció d'empatia.
- Reflexionar sobre les emocions que genera ser rebutjat/da.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana i els explica un conte centrat en el següent argument: un infant està essent rebutjat per la resta d'infants per alguna característica física. Els infants se'n riuen i el comparen amb algun animal per aquesta característica física. Això el fa sentir molt malament i l'entristeix. Un dia alguna persona adulta de referència (mestra, monitor/a) li diu que no som el que ens diuen que som sinó allò que pensem que som. A partir d'aquest moment, quan els altres se'n riuen del protagonista aquest es comporta segons el que creu que és i no segons el que li diuen que és.

Un cop explicat el conte, la mestra guia una conversa amb els infants plantejant preguntes com per exemple: "què en penseu del conte? Què li passa al

protagonista? Com creieu que se sent? Què hauríeu fet vosaltres si fóssiu el protagonista? Per què se'n riuen els altres infants? Què en penseu de l'estratègia que li va explicar la mestra o monitor/a?"

Orientacions didàctiques

Es recomana llegir el conte *Malena Balena* per fer l'activitat.

La mestra pot aprofitar la conversa del conte per parlar sobre si algun infant s'ha trobat en una situació semblant on els/les altres se'n riguin, o posar exemples i plantejar al grup què creu que es podria fer.

L'activitat també es pot realitzar després d'alguna situació de conflicte i aprofitar per fer un paral·lisme amb el conte.

És convenient fer veure als infants que en el cas que ells se sentin com se sent el protagonista del conte:

- Ho facin saber a qui els està molestant, dient-li que allò fa no els agrada.
- Ho comuniquin i demanin ajuda a l'adult.

És convenient utilitzar el següent vocabulari: cruel, insultar, marginar,

expressament, respectar, igual, diferent, formar part.

Es recomana que la mestra transmeti, de manera adequada a l'edat, la importància de saber distingir entre el criteri dels altres i el propi criteri sobre com som.

Seria convenient proporcionar vocabulari que els ajudi a expressar com són.

Si es creu que als infants els resultarà complicat entendre l'activitat, es pot optar per representar amb titelles un conflicte proper a ells semblant al de la història del conte.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre quins comportaments poden ser desagradables i no han de ser acceptats, sobre les emocions que generen aquests comportaments i sobre què és l'empatia. Amb aquesta activitat els infants hauran pres consciència que tots tenim característiques diferents i que no n'hi ha trets d'identitat positius o negatius. Són les persones les que fan o diuen que una manera de ser és negativa o positiva.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 Explicació del conte	10 min
		3 Conversa	10 min
		4 Paral·lelisme del conte amb alguna situació de conflicte a classe	5 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Emocions de por
i tristesa en l'assetjament**

Activitat 1

La samarreta amb un cor molt gran

 **Preparació** 10 min
Realització 25 min

Objectius

- Treballar el reconeixement en un mateix/a i en els/les altres les emocions de tristesa i/o por en cas de rebuig.
- Treballar l'empatia.
- Pensar en diverses solucions davant un problema.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana. La mestra explica un conte amb el següent argument: l'Arlet és una nena de P3 que li agrada molt anar a l'escola i que estima molt els seus companys. Un dia veu al pati que un company de la seva classe, l'Eloi, no deixa jugar la Paula al sorral i que la fa fora escridassant-la. En arribar a casa li ho explica a la seva àvia i aquesta li regala una samarreta amb un gran cor dibuixat. L'àvia li explica que quan es posi aquesta samarreta podrà entendre ben bé les emocions dels que estan a prop seu. L'endemà l'Arlet es posa la samarreta i quan a l'hora del pati s'acosta a l'Eloi el

cor de la seva samarreta comença a brillar molt fort. Llavors l'Arlet entén que l'Eloi té POR de que algú li prengui la pala i la galleda amb la que està jugant, com li ha passat altres vegades. Quan l'Arlet s'acosta llavors a la Paula, el cor de la samarreta torna a brillar encara més fort. Llavors l'Arlet entén que la Paula sent TRISTESA per sentir-se rebutjada per l'Eloi i POR pels crits que ha rebut.

En acabar la història, la mestra inicia una breu conversa amb els infants. Pot plantejar les següents preguntes:

- Per què sentia por l'Eloi?
- Què podia haver fet l'Eloi en comptes de cridar la Paula i fer-la fora del sorral?
- Com creieu que es va sentir l'Eloi després de cridar la Paula?
- Per què sentia por i tristesa la Paula?
- Què faríeu vosaltres si us passés el mateix que a la Paula?
- Us agradaria tenir una samarreta amb un cor molt gran com l'Arlet? Per què?

Orientacions didàctiques

En acabar la conversa, la mestra farà un breu resum de les principals idees.

Es pot pensar en canviar la samarreta que regala a l'Arlet la seva àvia per algun objecte de l'aula i així poder fer el paral·lisme i utilitzar-lo en situacions semblants que es donin entre els infants.

Canviar els noms dels personatges si algun infant de l'aula s'anomena igual. És important utilitzar noms que reflectixin la diversitat cultural.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre les emocions generades pel rebuig, hauran treballat l'empatia cap al patiment dels altres i hauran après que davant un problema hi ha diverses solucions possibles.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra explica el conte	5 min
		3 Conversa	15 min

P3 ~ Aula

Àrea temàtica 3 Emocions de por i tristesa en l'assetjament

Activitat 2

Què passaria si...


Preparació 10 min
Realització 30 min

Font: Basada en el llibre de Boqué i Torremorell MC. Fem les paus: mediació 3-6 anys: proposta de gestió constructiva, creativa, cooperativa i crítica dels conflictes. Barcelona: Ceac, 2005.

Objectius

- Treballar el reconeixement en un mateix/a i en els/les altres les emocions de tristesa i/o por en cas de rebuig.
- Treballar l'empatia.
- Pensar en diverses solucions davant un problema.

Descripció de l'activitat

La mestra inicia una conversa amb els infants en relació amb situacions en què es podria donar un conflicte: "què passaria si volguessis jugar amb una joguina que tu no tens i un company/a sí? Què passaria si volguessis jugar en un grup i no et deixessin?". A més, la mestra pregunta als infants quines solucions es podrien proposar i en fa un recull. A continuació

pregunta als infants quina creuen que és la millor solució i el perquè, fent una petita valoració de les solucions trobades: "quantas solucions s'han trobat? Totes les solucions les trobem bones? Per què sí i per què no?"

Orientacions didàctiques

L'activitat es pot plantejar en relació amb un conflicte determinat que pugui haver succeït a l'aula i es pot presentar a través d'un conte o algun suport digital (vídeo).

La mestra farà èmfasi en les emocions associades en ser rebutjat, introduirà la noció d'empatia i treballarà el perquè unes solucions són respectuoses i generen emocions agradables i unes altres no.

La mestra subratllarà la idea que davant un problema podem trobar diferents maneres per solucionar-lo.

La mestra remarcarà la importància de cuidar als/les altres i de cuidar-nos a nosaltres mateixos/es.

Les solucions a les quals s'arriba es poden incloure dins les normes de convivència a l'aula.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre les emocions generades pel rebuig, hauran treballat l'empatia cap el patiment dels/de les altres i hauran après que davant un problema hi ha diverses solucions possibles.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra i els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra planteja una situació hipotètica conflictiva "Què passaria si..."	10 min
		3 Conversa	15 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per fer front
a l'assetjament**

Activitat 1

El ratolí Serafí


Preparació 10 min
Realització 35 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Identificar quan un infant està essent desagradable o cruel amb un altre/a.
- Reflexionar sobre què fer quan sentim que fem una acció que no volem per la pressió d'un altre/a.
- Reforçar la idea que quan una situació desagradable ens sobrepassa cal buscar ajuda amb un referent adult.

Descripció de l'activitat

La mestra explica la història del ratolí Serafí als infants asseguts en rotllana. Durant l'explicació del conte, la mestra va realitzant diferents parades on planteja als infants preguntes.

El text del conte és el següent:

Hi havia una vegada el ratolí Serafí. No tenia ningú amb qui jugar durant l'esbarjo. Va mirar pel pati i va veure la tauró Nati.

*—Que vols jugar amb mi, DENTOTES? —
va dir el Serafí.*

A la tauró Nati no li agradava el que el ratolí Serafí li havia dit, però el Serafí li feia una mica de por, així que va pensar que el millor seria dir que jugaria amb ell.

—D'acord —va dir la tauró Nati una mica preocupada.

El ratolí Serafí va dir:

—D'acord, ara vull que vagis a buscar el conill Pol i que quan el trobis li diguis

ORELLOTES. —La Nati sabia que no estava bé fer allò, però tenia massa por com per no fer-ho.

La mestra pregunta als infants: “de què creieu que tenia por la Nati?, algun cop us heu sentit així?”.

La tauró Nati va trobar el conill Pol i li va dir:

—ORELLOTES, ORELLOTES! Tens unes ORELLOTES!

Després, va tornar amb el Serafí, que se l'havia mirada de lluny. El Serafí semblava satisfet i li va dir:

—Ara vull que vagis a buscar l'eriçó Eric i que, quan el trobis, li diguis que és gras. Vinga, va!

La Nati sabia que el que estava fent era cruel i estava malament, però seguia tenint massa por com per deixar de fer el que el Serafí li deia que fes. D'alguna manera, el feia sentir poderós això de fer sentir malament als companys durant l'esbarjo.

La mestra pregunta als infants: “què creieu que és sentir-se poderós?, com ho mostràreu?”. La mestra destaca el concepte de poder fer que algú faci alguna cosa.

La Nati va anar a buscar l'eriçó Eric i li va dir:

—Ets molt i molt gras!

El conill Pol i l'eriçó Eric van començar a plorar. Se sentien molt tristos i molt

malament, com si fossin poca cosa. Els havien ferit els sentiments.

L'endemà, el ratolí Serafí va anar a buscar la tauró Nati i li va dir que fes més coses dolentes al Pol i a l'Eric. La Nati tenia tanta por que no sabia què fer! La situació va seguir igual l'endemà, i el dia següent, fins que l'eriçó Eric se sentia tan trist i tan malament que li ho va explicar a la seva mama, que va venir a l'escola i ho va explicar a la mestra.

La professora va preguntar a tots els animals de la classe si sabien què podien fer amb el que havia passat durant l'hora del pati.

La mestra pregunta als infants: “Sabeu què està passant?”. Els infants potser diran que el ratolí Serafí i la tauró Nati estan sent cruels i estan insultant als altres o potser diran que els estan assetjant. No cal introduir el concepte d'assetjament si prèviament els infants no ho fan.

La mestra pregunta:

“Què creieu que haurien de fer els animals i la seva professora?”.

“Què li hauria pogut dir la tauró Nati al ratolí Serafí si no volia ser cruel amb els altres?”.

“Com podria haver demanat ajuda si tenia por?”.

“Qui creieu que estava sent cruel i desagradable en aquesta història?”.

“Si vosaltres ho haguéssiu vist, com creieu que hauríeu pogut ajudar?”.

Orientacions didàctiques

L'explicació del conte es pot fer amb el suport de titelles.

Explicar què signifiquen, a partir del mateix conte, paraules com "cruel" o "desagradable" incloses a les preguntes. Es recomana utilitzar el següent vocabulari durant la realització de l'activitat: igual, diferent, cruel, insultar, expressament, accidentalment, poder, marginar.

Es recomana, un cop contestades les preguntes, finalitzar el conte amb alguna de les propostes dels infants.

La mestra ha de reforçar la idea que davant un comportament desagradable i cruel cal, si un mateix/a no ho pot resoldre, buscar ajuda i explicar-ho a un referent adult. També cal buscar ajuda si veiem que el que està patint un comportament cruel és un company/a. La mestra reforçarà la idea que tots som responsables de protegir els altres i alhora tots tenim dret a protegir-nos i ningú té dret a fer-nos mal.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que en cas que es trobin en una situació desagradable que els sobrepassi cal que busquin ajuda en un adult de confiança.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte i 4 titelles	0 Els infants seuen en rotllana a terra	5 min
		1 La mestra explica el conte utilitzant, si és possible, el suport de les titelles	15 min
		2 La mestra va fent aturades per plantejar preguntes als infants	15 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4
Eines per fer front
a l'assetjament

Activitat 2

Tu què faries?



Preparació 20 min
Realització 30 min

Objectius

- Identificar quan un infant està essent desagradable o cruel amb un altre/a.
- Reflexionar sobre possibles solucions davant una situació desagradable.
- Valorar les conseqüències d'adoptar una solució o una altra davant una situació desagradable.

Descripció de l'activitat

La mestra dona als infants targetes amb dibuixos on es veuen diferents accions quotidianes i properes per a ells, com per exemple:

- Un infant que no deixa jugar a un altre/a amb la pilota.
- Un infant que se'n riu d'un altre/a perquè li agrada jugar a perqueria.

Cada seqüència té dos o tres finals diferents dibuixats a les targetes i els infants hauran de triar amb quina targeta creuen que hauria de continuar la seqüència i el perquè.

La mestra pot convidar els infants a parlar de si alguna vegada els ha passat allò que han vist a les targetes.

Orientacions didàctiques

Es recomana la realització de l'activitat amb mig grup de classe.

També es pot realitzar l'activitat amb fotografies o imatges que mostrin situacions quotidianes de conflicte al pati, a l'aula o al menjador (per exemple: infants que es barallen, un infant que pren la pilota a un altre/a, etc.). Fer que

apareguin representats els dos sexes en tantes imatges com es pugui.

Es recomana utilitzar el següent vocabulari durant l'activitat: igual, diferent, cruel, insultar, expressament, accidentalment, poder.

Es recomana fer l'activitat més d'una vegada.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre situacions en les que un infant està essent desagradable amb un altre/a i s'hauran pensat i valorat diferents solucions. Els infants també sabran que en cas que es trobin en una situació desagradable que els sobrepassi cal que busquin ajuda en una persona adulta de confiança.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mig grup	Targetes, fotografies o làmines impreses a color	1 Mostrar les targetes amb les seqüències d'accions, comentar què veuen i què creuen que estan fent a cada imatge	15 min
		2 Elecció d'imatges de continuació de la seqüència i conversa	15 min

P3 ~ Famílies

Àrea temàtica 1 Tots i totes som diferents

Activitat 1 Em dic... per què?

 **Preparació a casa** 25 min
Realització a casa 25 min
Realització a l'aula 60 min.

Objectius

- Valorar positivament el fet que tots/es som diferents.
- Potenciar el respecte a un mateix/a i als/les altres.
- Compartir amb la família una activitat agradable.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota a les famílies demanant-los que expliquin a l'infant per què van triar el nom que té. El dia que es realitzi l'activitat a classe cada infant explica la raó de tenir el nom que té. En finalitzar l'explicació de cada infant es fa un aplaudiment.

Posteriorment la mestra reparteix a cada infant el seu nom escrit en majúscules i els infants decoren les lletres. Finalment es penjen els noms en un racó de l'aula.

Orientacions didàctiques

A banda de que les famílies ho expliquin als seus infants també es pot demanar que ho escriguin en una nota per la mestra.

Seria adequat suggerir que les mares i pares que tenen un altre tipus de lletra o alfabet, etc., escriguin el nom en aquella llengua.

Es recomana que la mestra promogui la reflexió sobre el fet que les persones i els noms tenen diferents orígens i que la diversitat cultural és positiva.

Si alguna família no s'implica en l'activitat la mestra pot provar de preguntar-ho directament a algun membre de la família o, en cas que no sigui possible, pot buscar conjuntament amb l'infant l'origen i significat del seu nom.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran compartit una activitat agradable amb les seves famílies i s'haurà treballat el respecte cap a un mateix/a i la valoració positiva de la diversitat.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a l'aula
Nota per a les famílies	1 La mestra envia una nota informativa explicativa a totes les famílies sobre l'activitat	
	2 El dia de l'activitat a classe la mestra convida els infants a seure en rotllana	5 min
	3 Per torns cada infant explica el perquè del nom que té	25 min
Full amb el nom de cada infant	4 Els infants decoren les lletres del seu nom i es fa un racó a l'aula amb els noms de tots	30 min



CANVIS,
PERDUA
i MORT

Unitat 6

Canvis, pèrdua i mort

Contingut

Aquesta última unitat està centrada en el canvi. Es treballaran els diferents tipus de canvis, tant positius com negatius, els sentiments associats als canvis i estratègies per fer-hi front. També es treballarà la pèrdua i el sentiment de trobar a faltar alguna cosa o persona que és important per a nosaltres. Finalment s'introduiran els conceptes de viu i mort.

Àrees temàtiques

1 Canvis

Objectiu: Reconèixer els canvis positius i negatius que succeeixen, així com aquelles coses o situacions que no canvien

2 Pèrdua i mort

Objectiu: Reconèixer una pèrdua i introduir la noció de viu/mort

3 Emocions relacionades amb els canvis i la pèrdua

Objectiu: Saber reconèixer i expressar les diferents emocions associades a un canvi o una pèrdua

4 Eines per potenciar el benestar quan succeeix un canvi desagradable

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular una emoció desagradable quan succeeix un canvi que no desitgem i una altra per sentir-nos millor quan estem experimentant una emoció desagradable associada a un canvi o una pèrdua.

Interculturalitat i gènere

- Es recomana aprofitar aquesta unitat per treballar els canvis des de les modificacions corporals que vivim a mesura que anem creixent. Conèixer millor el nostre cos ens ajudarà a respectar el propi i el dels i les altres.
- Recordar també en aquesta unitat que tenim el dret a no voler un petó o una abraçada i a dir-ho. I si algú no en vol, també cal que ho respectem. Cal insistir en que expressarem mostres de tendresa si ens ve de gust, no per satisfer a l'altre/a o evitar que l'altre/a s'enfadi.
- Tothom experimenta dolor i una sensació de pèrdua després de la mort d'un ésser estimat però la manera com les persones tenen i expressen aquests sentiments difereix entre cultures i segons la religió que es professa. Cal informar-se per intentar entendre, respectar i donar importància si cal a les diferents formes d'expressar i d'entendre les emocions, la vida, la mort i el procés de dol de cada individu en particular i de les diferents cultures i religions.

Vocabulari

Canvi
Acostumar-se
Abans
Després
Agradable
Desagradable
Bonic/a
Poruc/ga
Por
Content/a
Trobar a faltar
Trist/a
Viu/va
Mort/a
Incòmode/a
Perdut/da
Pèrdua
Sentir-se sol/a
Enfadat/da
Injust/a
Preocupat/da

- Cada cultura té els seus propis rituals que influeixen en l'expressió del dolor. La realització d'aquestes pràctiques ofereix una sensació d'estabilitat i seguretat. A més, ajuda a les persones que moren i als seus éssers estimats a afrontar la pèrdua.
- Tota cultura té la seva pròpia visió del món. La visió del món de cada cultura inclou creences sobre el significat i el propòsit de la vida i el que passa després de la mort. Això informa de com la gent d'aquestes cultures s'acosta a la mort. Per exemple, es pot trobar la mort més suportable si es creu en una vida després de la mort. En algunes cultures, la gent creu que l'esperit d'un estimat afecta i/o influeix directament en la seva vida. Els membres d'algunes famílies se senten més segurs per la creença que el seu ésser estimat està vigilant-los.
- A cada cultura, la mort s'associa amb rituals i costums per ajudar la gent en el procés de dol. Els rituals ofereixen a les persones maneres d'expressar el seu dolor. A més, proporcionen formes perquè la comunitat pugui donar suport als afluïts. Aquest és el nom de les persones en un període de dolor i de dol després d'una pèrdua. La mort crea caos i confusió. Els rituals proporcionen una sensació de rutina i normalitat. Els rituals i els costums proporcionen un conjunt d'indicacions que ajuden a estructurar el temps al voltant de la mort i estableixen els rols de les persones durant aquest temps. Els rituals i els costums orienten a l'hora d'abordar les situacions següents:
 - Com la gent es preocupa per la persona que està a punt de morir. Això inclou qui està present i quines cerimònies es realitzen abans i després de la mort.
 - Com es maneja el cos després de la mort. Això inclou com es neteja el cos i es vesteix, qui maneja el cos i si el cos està enterrat o cremat.
 - Si la pena s'expressa en silenci i en privat o en veu alta i pública. Això inclou si el plor públic o el lament es considera adequat.
 - Com persones de diferent gènere o edat gestionen el dol.
 - Qui participa en els rituals.
 - Quant de temps porten el dol els familiars i com es vesteixen i es comporten durant el període de dol.
 - Com els morts són honrats.
 - Quins nous rols s'esperen per als familiars. Això inclou si una vídua es pot tornar a casar o el/la fill/a més gran esdevé el líder de la família.
- Cada persona interioritza les creences i valors de la seva cultura i alhora té unes necessitats i ha viscut unes experiències úniques, de forma que les respostes als canvis i al dol varien de persona a persona.
- No hi ha una única manera de portar un dol. Els rituals de dol que són normals d'una cultura poden semblar estranys a una altra. Pot ser difícil saber com ser sensible a una persona de dol d'un context cultural diferent. Tingueu en compte les preguntes següents a mesura que voleu donar suport a aquesta persona:
 - Quines són les creences de la família afectada sobre la mort?
 - Quines emocions i comportaments són respostes habituals de dol dins de la pròpia cultura de la persona?
 - Qui hauria d'assistir a cerimònies de dol i com s'espera que els assistents vesteixin i actuïn?
 - Es preveuen regals, flors o altres ofrenes?
 - Quins dies o dates especials seran importants per a la família afectada?
 - Quins tipus de condolença verbal o escrita s'expressen?
Es recomana valorar conversar amb algú que comparteixi aquest fons cultural o cercar informació a internet.
- El paper de la religió és important per a la majoria de les víctimes/supervivents. Molta gent no coneix la seva posició religiosa fins que es produeix una pèrdua. Algunes religions donen als individus més poder sobre la vida, altres donen a determinades persones poder sobre la vida, mentre que algunes altres donen als esperits més poder sobre la mort que els vius. Algunes diferències religioses inclouen:
 - Judaisme: tots els costums estan dissenyats per tractar el cos amb respecte, per tant, les autòpsies i els embalsaments estan generalment prohibits. La visualització del cadàver també es considera irrespectuosa. Les necessitats emocionals dels supervivents són molt importants, però hi ha diferències entre les tradicions jueves reformista, conservadora i ortodoxa. La shivà fa referència al període de dol de set dies immediatament després de l'enterrament. La família no cuina cap aliment

i es guarda una espelma o un llum en memòria del difunt. Després dels set primers dies, els supervivents són encoratjats a unir-se a la societat però encara mantenen el dol. Si hi ha nounats/es és molt probable que se'ls posi el nom de la persona difunta. Això és important recordar-ho, ja que algunes cultures creuen que és inadequat anomenar persones amb els noms dels morts i, fins i tot, els adults poden canviar-se els noms per evitar dir-se igual que algú que ha mort.

- Tradicions islàmiques: les tradicions difereixen a cada país i la interpretació turca de l'islam, per exemple, és una mica diferent que la dels altres països àrabs. La mort és considerada un

acte de Déu, per la qual cosa no es qüestiona. Els seguidors fidels creuen que tots els esdeveniments en el curs de vida d'un individu, incloent-hi el temps i el tipus de mort, són escrits prèviament per Déu. A les persones que estan passant el dol se les anima a mostrar els seus sentiments de manera oberta i a plorar, ja que es creu que el plor neteja l'ànima. Qualsevol expressió de rebellió contra la decisió de Déu d'emportar-se una persona és considerada pecat. Els amics/gues visiten la casa del difunt i parlen amb els membres de la família, encoratjant-los a descriure com es va produir la mort, què estaven fent al moment de la mort i altres coses. Durant

set dies, els membres de la família mai no estan sols. Tradicionalment no hi ha televisió, ràdio ni dispositius musicals durant 40 dies, però aquesta pràctica ha disminuït en els últims anys. Els musulmans són molt sensibles sobre on s'enterra als seus estimats/des. Definitivament volen que siguin enterrats en un cementiri per a musulmans/es. El cos està enterrat sense el taüt i embolicat amb roba blanca, ja que es creu que el cos ha de tocar el terra. També el cos ha de ser rentat/banyat amb certs rituals abans que comenci la cerimònia funerària.



P3 ~ Aula

Àrea temàtica 1
Canvis

Activitat 1

El gira-sol



Preparació 10 min
Realització 2 sessions de 20 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Començar a entendre que un ésser viu (en aquest cas, una planta) neix, viu i mor.
- Adonar-se dels canvis que fa el gira-sol.
- Expressar emocions mitjançant el cos.

Descripció de l'activitat

La mestra explica el conte *El gira-sol* als infants asseguts en rotllana.

El text del conte és el següent:

Cada dissabte la mare del Roc marxava a treballar i el Roc es quedava amb el seu avi. El Roc se l'estimava molt a l'avi, però quan la mare marxava, sentia una sensació estranya a l'estómac. No volia que la seva mare marxés. Cridava i plorava i l'avi l'abraçava i l'acostava fins a la finestra. Des d'allà podia veure com la mare pujava al cotxe. Li deia adéu amb la mà i ella també li deia adéu amb els braços. Llavors el Roc i l'avi buscaven alguna cosa divertida per fer. Quan la mare tornava a recollir-lo, el Roc ja tornava a somriure i riure. A vegades, s'ho passava tan bé que no volia tornar a casa.

Un dissabte, el Roc va anar a casa de l'avi, com era habitual. Quan va acostar-se a mirar per la finestra va veure que a fora hi havia un test. Va acomiadar-se de la mare que marxava i li va dir a l'avi:

— Avi, per a què és aquest test?

L'avi va anar cap a l'armari i va agafar un paquet. Li va ensenyar al Roc. A l'exterior i hi havia una fotografia d'una flor, un flor gran i groga.

— Què creus que hi ha dins? Una flor?

El Roc va obrir el paquet. A dins hi havia tres petites llavors. El Roc es va emportar una gran desil·lusió.

L'avi li va explicar que si plantaven la llavor a la terra, la llavor creixeria fins a transformar-se en un gira-sol igual que el de la fotografia. Així doncs, l'avi i el Roc van posar una mica de terra al test i hi van afegir la llavor. A continuació, la van cobrir amb una mica més de terra i, finalment, la van regar amb una regadora especial que l'avi havia comprat al Roc.

El dissabte següent, quan el Roc va arribar a casa de l'avi, va acomiadar-se ràpidament de la mare i va córrer a mirar què hi havia al test. Creia que hi trobaria una flor però només hi havia terra. El Roc se sentia desil·lusionat però l'avi li digué:

— Paciència, Roc. Cal que tinguis paciència.

El Roc va regar el test.

El dissabte següent, quan el Roc va arribar a casa de l'avi, va córrer cap al test. Pensava que hi trobaria una gran flor groga. Al principi només hi podia veure terra, però quan s'hi fixà una altra vegada, veié alguna cosa a la terra. Semblava un cuc petit. Anava a desenterrar-lo quan l'avi l'aturà.

— Paciència, Roc. Cal que tinguis paciència. És un brot i es farà gran.

El dissabte següent, en arribar a casa de l'avi, corregué de nou cap al test. Va parar molta atenció, però no podia veure el brot. De fet, ja no era un brot, també tenia una fulla verda. El Roc observà la fulla verda.

— Això és una fulla. On és la meua flor?— va dir el Roc.

— Paciència, Roc. Cal que tinguis paciència.

Això és una fulla i creixerà i es convertirà en una planta, al capdamunt de la qual hi sortirà una flor bonica.

El Roc va continuar visitant l'avi durant tot l'estiu. Cada vegada corria cap al test i, cada vegada, el gira-sol tenia una fulla més i era més alt. Quan el Roc preguntava “On és el meu gira-sol?”, l'avi sempre li responia: “Paciència, Roc. Cal que tinguis paciència”.

Llavors, un dissabte, quan el Roc observà la planta, veié alguna cosa a la part superior. No era una flor. El Roc digué:

— És de color verd. No és una flor bonica com la de la foto.

L'avi li digué:

— Paciència, Roc. Cal que tinguis paciència. És una poncella i un dia s'obrirà i a dins hi haurà una flor bonica.

El dissabte següent, quan el Roc corregué a veure la planta, s'aturà i se la quedà mirant fixament. A la part superior hi havia un bonic gira-sol, igual que el del paquet. El Roc estava molt content.

Al Roc li agradava molt el gira-sol. Esperava que arribessin els dissabtes per poder anar-lo a veure. Ja no plorava ni cridava quan la mare marxava a treballar. Sabia que la mare tornaria a l'hora de berenar.

Llavors, un dissabte, quan el Roc estava jugant a prop del gira-sol, li va caure alguna cosa al cap que, tot flotant, va arribar fins a terra, just davant seu. Era un dels pètals del gira-sol. El Roc es va acostar al gira-sol i va intentar tornar-lo a posar al seu lloc, però un altre pètal va caure a les seves mans. Va córrer a ensenyar-li a l'avi.

L'avi li va dir:

—Ja estem gairebé a la tardor i el gira-sol s'està fent vellet.

Quan el Roc va tornar a visitar l'avi la setmana següent, el gira-sol ja no tenia cap pètal. Tenia un color marró i estava sec. El Roc va començar a plorar.

—Està mort —va dir— Per què no l'has cuidat bé?

L'avi va agafar unes tisores grans i va tallar la part de dalt de la planta. Li va ensenyar al Roc que al bell mig hi havia un munt de llavors, iguals a la que ells havien plantat en aquell test a la primavera. L'avi va agafar una d'aquestes llavors i li va donar al Roc.

—Aquesta és perquè la plantis l'any que ve— li va dir.

Junts la van posar en un sobre i la van guardar a l'armari fins que arribés la primavera.

Després la mestra inicia una conversa plantejant als infants preguntes com:

“Com es va sentir en Roc quan l'avi li va donar la llavor? Com es va sentir en Roc quan va veure que el pètal queia a terra? Què creieu que li va passar al gira-sol? Per què?”.

Posteriorment, la mestra proposa als infants que representin la història mitjançant el moviment i la mímica, expressant com el gira-sol comença la seva vida com una petita llavor, es transforma primer en una petita fulla, es fa gran i més gran, i finalment s'obre i es converteix en un magnífic gira-sol abans de pansir-se i convertir-se de nou en una llavor.

Orientacions didàctiques

Es recomana realitzar l'activitat en dues sessions. En la primera s'explica la història i es realitza una conversa. La història es pot explicar utilitzant imatges de suport. En la segona sessió es representa el conte

amb mímica. En aquesta segona sessió és important posar atenció al treball gestual, per fer un paralelisme entre els canvis i transformacions de la llavor i les postures del nostre cos. Es pot convidar els infants a consensuar entre tots com representar gestualment cada una de les fases de creixement de la llavor.

Considerar plantar llavors perquè els infants vegin el procés de creixement d'una planta, sobre tot si no es realitza l'activitat 2 d'aquesta àrea temàtica.

Es pot realitzar l'activitat amb mig grup.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pres consciència que el cicle de la vida és un cicle natural on els éssers vius neixen, creixen i moren.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer, en rotllana	Imatges de suport per explicar la història	1 Explicació de la història	10 min
		2 Conversa	10 min
		3 Recordar la història	5 min
Mig grup		4 Representació de la història amb mímica	15 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 1
Canvis

Activitat 2

Plantar llavors de lleties



Preparació 20 min

Realització 50 minuts per plantar
les llavors i un trimestre
d'observació i conversa.

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Començar a entendre que un ésser viu (una planta) neix, viu i mor.
- Experimentar el cicle de la vida amb llavors de lleties: néixer, créixer i morir.
- Introduir el vocabulari: “estar viu”, “viure” i “mort”.

Descripció de l'activitat

La mestra proposa als infants plantar llavors de lleties. Per fer-ho, els infants posen en un got o recipient transparent una mica de cotó fluix a la base, afegeixen unes llavors de lleties i les cobreixen amb més cotó fluix. Finalment ho regaran amb aigua.

Durant els dies següents s'observen els gots i el creixement de la planta. La mestra els fa preguntes per què prenguin consciència d'aquest procés: “Què els ha passat

a les llavors de lleties? Què creieu que passarà ara?”.

És important arribar fins al final del procés i poder observar que després de molt temps la planta es mor. La mestra aprofitarà aquesta observació per iniciar una conversa amb els infants: “Què li ha passat a la planta? Alguna vegada se us ha mort alguna planta? Per què creieu que ha succeït?”.

La mestra realitza fotos del procés per documentar l'experiència, fer un mural que es penja a l'aula i conversar al voltant d'aquest.

Orientacions didàctiques

Es proposa que les llavors siguin de lleties perquè el seu creixement és ràpid, però es pot realitzar l'activitat amb altres tipus de llavors.

És recomanable utilitzar un recipient transparent per plantar les llavors, ja que així els infants poden observar totes les transformacions.

Alguna planta es pot trasplantar en un test i d'altres es poden deixar al recipient transparent. En aquestes últimes es pot experimentar: regar poc o en excés, etc., per poder visualitzar tot el procés.

Plantar la llavor de lletia pot permetre recuperar el concepte treballat en unitats anteriors de tenir cura de l'altre/a.

Els períodes per realitzar les observacions són orientatius.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pres consciència que el cicle de la vida és un cicle natural on els éssers vius neixen, creixen i moren.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Tot el grup i/o mig grup	Llenties, cotó fluix, recipient transparent, recipient petit per regar i càmera fotogràfica	1 Cada infant planta llavors de llenties i es fa una fotografia	1r dia: 50 min
1 o 2 infants encarregats reguen Conversa: Tot el grup	Càmera fotogràfica i recipient petit per regar	2 Regar periòdicament i observar les transformacions, fotografiar i conversar	5è dia: 10 min
		3 Regar periòdicament i observar les transformacions, fotografiar i conversar	10è dia: 10 min
1 o 2 infants encarregats reguen Conversa: Tot el grup		4 Regar periòdicament i observar les transformacions, fotografiar i conversar	15è dia: 10 min
Tot el grup i/o mig grup	Fotos, cartolina, pega	5 Mural	17è dia: 30 min
	Test, regadora, terra	6 Opcional: Trasplantar alguna planta a un test	Algunes setmanes
Tot el grup	Càmera fotogràfica	7 Observar alguna planta que s'ha mort i fotografiar	10 min
Tot el grup i/o mig grup	Mural de fotos	8 Introduir noves fotos al mural sobre la mort, etc.	15 min

P3 ~ Aula

Àrea temàtica 2
Pèrdua i mort

Activitat 1

Troballa d'un insecte

Preparació 15 min
Realització 25 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Començar a ser conscient que un ésser viu amb el temps mor.
- Introduir el vocabulari: “estar viu”, “viure” i “mort”.
- Mostrar respecte i cura pels altres éssers vius i per l'entorn.

Descripció de l'activitat

El fet de trobar un insecte mort al pati és aprofitat per la mestra per generar un debat sobre el cicle vital, conduint la conversa amb preguntes com les següents: “Què creieu que li ha passat? Tornarà a viure? Què li passarà ara?”.

De la mateixa manera, trobar una aranya o un insecte viu, també pot aprofitar-se per parlar del dret a viure, amb preguntes com: “Què passaria si el trepitgessin? Us agradaria que algú us trepitgés? Com us sentiríeu?”.

Un cop trobat un insecte viu o mort el podem portar a la classe i observar-lo amb lupes. Si l'insecte és viu, el podem tornar al pati.

Orientacions didàctiques

És important aprofitar l'ocasió per introduir el vocabulari: “estar viu”, “viure” i “mort”.

Parlar també del cicle vital de les plantes i de les persones si s'escau.

Tenir en compte que l'origen familiar, cultural o la religió influeixen l'expressió i l'elaboració del dol.

Durant el transcurs de l'any, pot ser que els infants experimentin la mort d'un animal o fins i tot d'una persona estimada. Aquesta situació oferirà l'oportunitat de treballar les emocions associades amb la pèrdua: tristesa, ràbia, etc. sempre i quan l'infant vulgui expressar-ho. També es pot aprofitar per preguntar als altres infants

com creuen que se sent l'infant que ha patit la pèrdua i què poden fer per tal d'ajudar-lo. Per altra banda, l'infant afectat pot desitjar explicar què ha passat i fer preguntes que la mestra és important que respongui amb franquesa, tot respectant les opinions i creences tant de la família com de la comunitat.

Es pot realitzar l'activitat en petits grups, descobrint i tenint cura de diferents animals.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pres consciència que el cicle de la vida és un cicle natural on els éssers vius neixen, creixen i moren. També s'haurà introduït vocabulari relatiu a la mort i la vida. Finalment s'haurà reflexionat sobre el dret a viure dels éssers vius i hauran entès que si l'animal trobat està viu cal que el tornem al lloc on l'hem agafat.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Lupes per fer l'observació (opcional)	0 Descoberta d'un insecte, aranya... viu o mort	
		1 L'insecte es porta a la classe	5 min
Grup sencer, en rotllana		2 Conversa	15 min
		3 Si és un insecte viu, el tornem a deixar al pati	5 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 2
Pèrdua i mort

Activitat 2

El gatet perdut



Preparació 10 min

Realització 30 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Reconèixer una pèrdua.
- Reflexionar sobre el sentiment de pèrdua.
- Prendre consciència de com ens sentim quan hem perdut alguna cosa que és important per a nosaltres.

Descripció de l'activitat

La mestra explica una història als infants asseguts en rotllana. La història té el següent argument: una nena que es diu Berta té un gatet de peluix que estima molt. És la seva joguina preferida i la porta a tot arreu. Un dia la perd i malgrat que la busca per tot arreu no la troba. La Berta està molt trista i molt enyorada. Un dia va a una botiga i descobreix el seu gatet a l'aparador. El vol comprar però una altra nena que està davant seu el compra primer. La Berta es disgusta molt. Finalment, per mediació de la seva germana, aconsegueix que la nena li canviï el gatet per una altra joguina i així recupera el seu estimat gatet.

A partir del conte, la mestra inicia una conversa que pot dirigir amb preguntes com: "Com es va sentir la Berta quan va perdre el seu gatet? Com us sentiríeu vosaltres si perdéssiu la vostra joguina preferida? A algú de vosaltres li ha passat una situació similar? Com es va sentir la Berta quan l'altra nena es va quedar el seu gatet? Com us sentiríeu vosaltres si us passés el mateix? Com podríem haver ajudat la Berta en el supòsit que no hagués pogut recuperar el seu gatet?".

Orientacions didàctiques

La mestra pot establir un paral·lisme amb possibles situacions quotidianes per als infants com per exemple quan algú et pren una joguina o un objecte que t'agrada molt. En tots els casos, la mestra intenta ajudar els infants a verbalitzar com se senten en aquestes situacions i a reflexionar sobre com es poden sentir millor.

La mestra convida els infants a explicar situacions en què s'hagin sentit com la protagonista del conte però no forçarà cap infant a participar.

Es pot acompanyar l'explicació del conte amb imatges o un altre suport visual.

Modificar el nom de la protagonista de la història si es creu convenient.

Es pot realitzar l'activitat amb mig grup.

Si en comptes d'explicar la història es prefereix llegir un conte es recomana Gosset. Si es té algun altre conte que es creu adient per treballar la mort o pèrdua d'un ésser estimat també es pot utilitzar.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran après a reconèixer una pèrdua i hauran reflexionat sobre les emocions que pot generar. Els infants reflexionaran sobre el fet que en una situació de pèrdua d'una cosa important pot ser positiu poder explicar com ens sentim perquè això ens pot ajudar a reduir el dolor i a augmentar el benestar.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Conte	1 Explicació del conte	15 min
		2 Conversa	15 min

La referència del conte recomanat és: Hughes S. Gosset.
Barcelona: Flamboyant; 2010.

P3
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Emocions relacionades
amb els canvis i la pèrdua**

Activitat 1

Em canvio de casa


Preparació 10 min
Realització 25 min

Objectius

- Saber reconèixer les diferents emocions associades a un canvi o una pèrdua.
- Saber expressar les diferents emocions associades a un canvi o una pèrdua.
- Treballar l'empatia cap a qui ha patit una pèrdua.

Descripció de l'activitat

La mestra explica una història als infants asseguts en rotllana. La història té el següent argument: el Marc i la seva família es canvien de casa, de fet es canvien de ciutat i tot! Quan arriben a la nova ciutat i a la nova casa, el Marc no està gens content. No li agrada ni la ciutat, ni la casa, ni l'escola, ni res. I sobretot... troba a faltar molt els seus amics i amigues d'abans, la seva escola d'abans, la seva casa d'abans... Poc a poc anirà coneixent nous nens i nenes de la nova escola i farà nous amics i

amigues, descobrirà coses de la seva nova casa que li encantaran i farà activitats a la seva nova escola que a la d'abans no feien! El Marc acabarà sentint-se content i feliç amb la seva nova vida!

Després de l'explicació del conte, la mestra inicia una conversa amb preguntes com: "Com us sentíeu al principi de curs? Us sentíeu com en Marc? Alguna altra vegada us heu sentit com en Marc? Si ens passés com al personatge del conte, què faríeu per mantenir les amistats anteriors?".

Orientacions didàctiques

És important crear un bon clima per propiciar l'escolta i la participació. La mestra intentarà que participin tots a la conversa.

Canviar els noms dels personatges si hi ha algun infant a l'aula que s'anomena igual.

Utilitzar noms que reflecteixin la diversitat de l'aula.

Si un nen o nena ha migrat fa poc, aprofitar per posar en valor el procés migratori, el dol migratori i el procés viscut pels infants durant el canvi.

Si en comptes d'explicar la història es prefereix llegir un conte es recomana Canviem de casa.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre les emocions que genera una pèrdua i s'haurà introduït la noció d'empatia cap a aquells/es que la pateixen. També s'haurà introduït la idea que sempre hi ha coses positives en els canvis.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra explica la història	10 min
		3 Conversa	10 min

La referència del conte recomanat és: Altés M. Canviem de casa. Barcelona: Blackie Books; 2014.

P3
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Emocions relacionades
amb els canvis i la pèrdua**

Activitat 2

Hem perdut alguna cosa important?


Preparació 5 min
Realització 20 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Saber reconèixer les diferents emocions associades a un canvi o una pèrdua.
- Saber expressar les diferents emocions associades a un canvi o una pèrdua.
- Treballar l'empatia cap a qui ha patit una pèrdua.

Descripció de l'activitat

La mestra explica als infants asseguts en rotllana que ha perdut alguna cosa important (per exemple un anell que li

va regalar la seva àvia que li recordava molt a ella i que a més a més li agradava molt). La mestra explica què sent davant aquesta pèrdua. Posteriorment, la mestra inicia una conversa amb preguntes com: "Alguna vegada heu perdut alguna cosa per vosaltres molt important? Per què era tan important? Com us heu sentit davant del fet de la pèrdua?".

Orientacions didàctiques

És important crear un bon clima per propiciar l'escolta i la participació.

La mestra intentarà que tots els infants participin a la conversa i els ajudarà a que expressin els seus sentiments.

Aquesta activitat es pot fer en dues sessions.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre les emocions que genera una pèrdua i s'haurà introduït la noció d'empatia cap a aquells/es que la pateixen.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer, en rotllana		1 La mestra convida els infants a seure en rotllana	5 min
		2 La mestra explica la pèrdua d'un objecte personal important	5 min
		3 Conversa	10 min

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per potenciar
el benestar quan succeeix
un canvi desagradable**

Activitat 1

**Per estar
millor...**


Preparació 10 min
Realització 25 min

Objectius

- Pensar estratègies per regular una emoció desagradable causada per una pèrdua.
- Experimentar una estratègia per sentir-nos millor davant d'un fet desagradable.
- Reflexionar sobre el fet que no totes les estratègies ens agraden a tots/es i que cal respectar-ho.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana i inicia una conversa sobre la pèrdua d'una cosa important. Posteriorment pregunta als infants com se sentirien en aquest cas i què podrien fer per sentir-se millor o com podrien fer sentir millor algú que ha patit una pèrdua. La mestra recull les idees i en dona de noves. Algunes opcions poden ser: fer o demanar una abraçada, fer o demanar

un petó, fer o demanar que ens arrupin, demanar que ens escoltin o escoltar, fer o demanar un massatge, etc.

Com a cloenda de l'activitat es proposa fer un massatge per parelles: el receptor del massatge s'estira a terra i l'altre amb una ploma, seguint el ritme d'una música dolça, la passa per la cara, les orelles, coll, mans, panxa, etc.

Orientacions didàctiques

És important crear un clima de calma i benestar.

Cal transmetre la idea que si volem fer un petó o una abraçada a algú primer li hem de preguntar si ho vol. Que tenim el dret a no voler un petó o una abraçada i a dir-ho, així com els altres tenen el deure de respectar-ho. Cal transmetre que un petó o una abraçada s'ha d'acceptar o s'ha

de donar si ens ve de gust, no per satisfer l'altre o evitar que s'enfadi.

Cal respectar si hi ha algun infant que no vol fer o rebre el massatge final.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran proposat i pensat estratègies per regular les emocions desagradables que podem experimentar davant una pèrdua, n'hauran practicat una i hauran entès que no totes les estratègies són adequades per a tots/es en qualsevol moment.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Cartolina, retolador	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra i els infants conversen sobre la pèrdua de coses importants per a nosaltres i de com ens hem sentit quan això ha passat	5 min
Grup sencer. Apuntar en una cartolina les coses que ens fan sentir millor.		3 La mestra i els infants fan una pluja d'idees de coses o accions que ens fan sentir millor quan estem tristos/es per una pèrdua	5 min
Per parelles		4 Pràctica d'una acció que ens pot fer sentir millor: massatges per parelles	5 min a un infant i 5 min a l'altre

P3
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per potenciar
el benestar quan succeeix
un canvi desagradable**

Activitat 2

**Jugarem a
dins perquè
a fora plou**


Preparació 10 min
Realització 20 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Començar a aprendre a regular les emocions davant d'un canvi no desitjat.
- Pensar estratègies per sentir-nos millor davant d'un canvi inesperat.
- Reflexionar sobre el que ens pot aportar de positiu un canvi inesperat.

Descripció de l'activitat

La mestra representa amb dos titelles de la classe coneguts pels infants una situació que implica un canvi respecte a allò previst. La mestra escenifica les emocions desagradables que senten els titelles en

succeir uns fets que no preveien i demana als infants com poden ajudar-los a sentir millor. L'escena que pot representar la mestra pot ser el fet d'haver de jugar dins l'aula perquè a fora plou i no poden sortir al pati a jugar a fet i amagar, que és el que volien els titelles.

La mestra pot preguntar: "Com creieu que se senten els titelles? Com els podríem ajudar? Què deuen estar pensant? Com podrien sentir-se millor?".

Finalment, la mestra pot representar alguna de les propostes dels infants.

Orientacions didàctiques

La mestra pot aprofitar el diàleg entre els titelles per fomentar la participació dels infants.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pensat en estratègies que poden utilitzar quan es troben davant un canvi inesperat que els genera emocions desagradables, hauran vist com un altre en posa en marxa almenys una i s'haurà introduït la idea que els canvis també ens poden aportar coses positives inesperades.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	2 titelles	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra representa la situació de canvi amb titelles	5 min
		3 Els infants fan propostes per fer sentir millor els titelles davant del canvi	5 min
		4 La mestra escenifica un dels finals proposats pels infants	5 min

P3 ~ Famílies

Àrea temàtica 1
Canvis

Activitat 1

El primer dia de classe



Preparació a casa 15 min

Realització a casa 20 min

Realització a l'aula 30 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Compartir amb la família les emocions que ens generen els canvis.
- Compartir amb la família les estratègies que ens ajuden a afrontar millor un canvi.
- Compartir una activitat d'educació emocional amb la família.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota a les famílies demanant-los que parlin amb els seus infants del seu primer dia de classe. Tant pares/mares/germans/germanes o altres familiars de referència com els propis

infants expliquen com es van sentir el primer dia que van anar a l'escola i què els va ajudar a sentir-se bé.

Cal tenir en compte que potser hi ha persones que no van tenir l'oportunitat d'assistir a l'escola. En aquest cas es pot recomanar que parlin d'un altre canvi que van viure, per exemple i si és el cas, del seu procés migratori (com es van sentir, com va ser...).

El dia de l'activitat a classe els infants per torns expliquen la conversa amb la seva família. En finalitzar, la mestra fa un breu resum de les emocions que s'han esmentat i de les estratègies que s'han explicat per fer front al canvi de començar l'escola.

Orientacions didàctiques

En cas que la família d'algun infant no s'impliqui, la mestra pot compartir amb l'infant la seva experiència.

Es pot fer un dibuix del primer dia a l'escola de les famílies.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran escoltat i explicat les emocions que generen els canvis i les estratègies per afrontar-los de manera positiva.

Procediment

Recursos	Sepència d'acions	Temps previst de realització a l'aula
Nota per a les famílies	1 La mestra envia una nota explicativa a totes les famílies sobre l'activitat	
	2 Les famílies comparteixen amb els seus infants la seva experiència	20 min
	3 El dia de l'activitat a l'aula els infants expliquen el que han compartit amb la seva família	20 min
	4 La mestra fa un breu resum de les emocions esmentades i estratègies	10 min

P4



P E R T I N E N C I A



Unitat 1

Pertinença

Contingut

En aquesta unitat es dona l'oportunitat als infants de reconèixer-se a ells mateixos, d'entendre que formen part d'un grup que els accepta i aprecia així com de contribuir a crear un entorn que sigui amable i segur per a tothom. En aquesta primera unitat també es presenten les emocions bàsiques i s'introdueix la noció que totes les emocions són acceptables si bé no ho són tots els comportaments. Per últim s'introdueixen eines per regular les emocions de la por i la tristesa.

Àrees temàtiques

1 Jo: nom propi, característiques personals i autoimatge

Objectiu: Que els infants siguin conscients d'ells/elles mateixos/mateixes.

2 L'altre i l'entorn: noms dels i les companys/es, identitat del grup, coneixement de l'aula i del centre, coneixement de les rutines

Objectiu: Que els infants siguin conscients que formen part del grup classe i es familiaritzin amb l'entorn classe.

3 Les cinc emocions bàsiques (alegria, tristesa, ira, por i sorpresa) en un/a mateix/a i en els i les altres

Objectiu: Conèixer les emocions bàsiques: alegria, tristesa, ira, por, sorpresa.

4 Eines per a la regulació de la por i la tristesa

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular una emoció desagradable.

Interculturalitat i gènere

- La necessitat de pertinença existeix tant en nens com en nenes; però cal tenir en compte que el concepte de pertinença no hauria d'estar vinculat al gènere. És a dir, no s'haurien de crear vincles de pertinença segons si ets nen o nena dins la classe. El que cal aconseguir és que el sentiment de pertinença sigui neutre al gènere. Recorda, però, d'on partim! La pertinença no és neutra dins la nostra societat, tu hi pertanys d'una manera concreta i el gènere és un element clau dins la definició d'aquesta manera en la que pertanys. No és el mateix ser un nen que una nena a classe, desenvolupes rols diferents i ocupes espais diferents.
- És important que tant amb les imatges com amb les músiques seleccionades per dur a terme les activitats s'intenti busca diversitat d'estils i de zones geogràfiques.

Vocabulari

Jo
Tu
Altres
Escola
Classe
Emoció
Content/a
Trist/a
Enfadat/da
Espantat/da
Sorprès/a
Igual
Diferent
Feliç
Calmat/da
Preocupat/da



Àrea temàtica 1: Jo: nom propi, característiques personals i autoimatge

- Ser nena o nen és part troncal de la autoimatge i la imatge que tenen els altres de mi. Resulta clau poder trencar amb imatges estereotipades sobre què significa o és ser nen o nena i l'aspecte i els gustos que hem de tenir en base a això.
- És important no fer judicis de valor en relació amb l'aspecte físic de nens i nenes. Per això, cal vigilar de no reforçar els cànons de bellesa majoritaris. Parleu des de la diversitat també en l'aspecte físic com a valor.
- És clau visualitzar la pressió en l'autoimatge dels nens i les nenes que s'exerceix socialment i des de ben aviat, a través de la publicitat i les joguines. Tot i que aquesta pressió existeix per a ambdós, l'estigmatització dels nens que adopten rols, aspecte i interessos de joc típicament considerats de nenes està més estigmatitzat que al revés.
- Per això cal prendre consciència de les diferències que fem entre nens i nenes en algunes activitats i materials, i intentar neutralitzar les diferències que ells i elles mateixes creen.
- En contextos culturals diversos té molta importància preocupar-se per fer una pronunciació dels noms propis tan correcta i propera a l'original com sigui possible. Interessar-se en cas que els noms propis puguin tenir significats específics.
- És clau observar les característiques familiars, llengua materna i creences de cadascun dels infants, ja que són els eixos a partir dels quals construir la seva autoimatge, autoestima i identitat.

Àrea temàtica 2: L'altre i l'entorn

- Comencem a construir la identitat del grup classe. És important que el nom de la classe inclogui part dels dos gèneres, i que la participació i el pes de nens i nenes en la tria siguin equitatius.
- És clau neutralitzar comentaris que expressin que els nens o nenes no poden ser determinada cosa i per tant no es pot triar cert nom per aquesta raó. En la mateixa línia procurarem neutralitzar comentaris del tipus "això no ho vull perquè és de nenes" o al revés.
- Assegurar la participació de tothom, inclosos els nens i les nenes que no solen participar tant. Cal que tothom tingui la seva pròpia veu.

Àrea temàtica 3: Les emocions bàsiques en un/a mateix/a i els altres

- S'espera que les nenes aprenguin a regular-se emocionalment abans que els nens (per la imatge i estereotips que tenim al respecte i per com les ensenyem a socialitzar-se). Probablement l'exigència en aquest camp sigui més alta en elles perquè se suposa que està dintre de les seves fortaleces com a nenes. Revisa no estiguis aplicant tu també aquesta mirada.
Exemple: Com i on fem seure els nens i les nenes a la classe, adjudicant-los a elles el rol de "calmadores" de nens (més moguts) a l'hora d'ubicar-les en una taula o altra.
- L'empatia se sol exigir molt més en nenes que en nens i com a conseqüència es treballa més amb elles que amb ells. Així que cal treballar al

grup classe per aconseguir que aquest valor sigui equilibrat entre nens i nenes; per tant, cal que es treballi i s'espera per igual en uns i altres.

Àrea temàtica 4: Eines per a la regulació de la por i la tristesa

- Les interpretacions que fem del comportament de nens i nenes també tenen biaix de gènere:
 - La por és més permesa en les nenes. Sentir-la, identificar-la i expressar-la sol ser més censurat en nens que en nenes. Cal tenir-ho present a l'hora de treballar la regulació d'aquestes dues emocions amb el grup classe.
 - Cal que observem si algú mostra dificultats per expressar que té por d'alguna cosa. Cal acompanyar perquè els nens també expressin que tenen por d'algunes coses.
 - La forma que solem tenir per regular la tristesa és procurar que les nenes s'apropin al model dels nens, de "superar" pors i tristesses i negar-les (miratge de la igualtat).
 - Cal reforçar la idea que totes les emocions són necessàries i tenen la seva funció i trencar amb la idea d'emocions bones i dolentes. Expressar una emoció mai suposa una feblesa, al contrari! Aquesta afirmació és especialment important a mesura que els infants estan més socialitzats i per tant són més grans.
- És important tenir en compte les diverses maneres possibles de regular i gestionar les emocions en funció dels patrons culturals.

P4 ~ Aula

Àrea temàtica 1
**Jo: nom propi,
característiques
personals i autoimatge**

Activitat 1

La capsa dels meus tresors



Preparació 30 min
Realització 10 min per infant
en diferents sessions

Objectius

- Seleccionar tres objectes que siguin especials per a nosaltres.
- Explicar per què els tres objectes ens agraden.
- Vivenciar la nostra diferència dels i les altres com un fet positiu.

Descripció de l'activitat

La mestra porta a classe una capsa molt ben guarnida, i de dins treu tres objectes que són especialment significatius per a ella i explica el perquè.

La mestra explica que anirà convidant cadascun dels infants a portar també una capsa amb tres objectes que siguin especials per a ell/a. Asseguts tots en rotllana, qui porta els objectes explica per què cada objecte és significatiu per a ell. Els i les companys/es podran preguntar i conversar sobre allò que l'infant ha aportat.

Al final de curs tots els infants hauran portat la seva capsa dels tresors i hauran donat a conèixer als companys els seus objectes preferits.

Orientacions didàctiques

És important que la mestra tingui especial cura en triar objectes que no estiguin estereotipats pel seu propi gènere.

Caldrà recolzar els infants més tímids en el moment d'explicar per què han escollit els seus objectes.

En aquesta activitat és important demanar la col·laboració de la família, ajudant a cada infant a triar objectes que li agradin i a elaborar la capsa dels tresors. Es recomana donar un parell de pautes senzilles a les famílies perquè evitin els objectes violents, ofensius o sexistes.

En cas que la mestra prevegi difícil la implicació de la família es pot utilitzar la capsa que la mestra haurà portat el primer dia com a capsa viatgera. En cas que un infant no porti els seus tres objectes especials, la mestra l'ajudarà a seleccionar-los d'entre els de la classe o l'escola.

La mestra reforçarà la diferència d'uns i altres com un fet positiu i enriquidor. És molt important que cap infant se senti ridiculitzat per l'objecte que ha triat.

La mestra també treballarà perquè els infants s'adonin que un mateix objecte pot provocar emocions diferents, però que no és acceptable que aquesta resposta sigui la burla cap a l'infant que ha triat un determinat objecte. De la mateixa manera, la mestra pot fer notar que hi ha objectes que poden provocar respostes similars.

Es recomana fer aquesta activitat en diverses sessions (per exemple, una sessió per cada infant cada setmana) al llarg de tot el curs o d'un trimestre, per evitar que sigui feixuga.

Idees clau

En finalitzar l'activitat, els infants hauran parlat de coses que els agraden.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer en rotllana	Capsa o maleta	1 La mestra guarnirà una capsa	
		2 La mestra presenta els seus objectes preferits als infants i explica que un altre dia això ho farà un company/a	10 min
		3 L'infant que ha portat la maleta va mostrant i explicant cada un dels objectes que ha seleccionat	10 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 1
**Jo: nom propi,
característiques
personals i autoimatge**

Activitat 2

Què ens agrada fer?



Preparació 5 min

Realització 25 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Poder explicar alguna cosa característica d'un mateix.
- Adonar-se que som diferents i que també ens assemblem en moltes coses.
- Comprendre que ens poden agradar o no les mateixes coses.

Descripció de l'activitat

Tothom assegut en rotllana. Cada infant diu alguna cosa que li agrada fer. Els infants es van passant una joguina tova i suau i la mestra va tocant un instrument de percussió. Quan s'atura la música l'infant que té la joguina té tot el protagonisme i la resta d'infants ha d'intentar recordar allò que ha dit que li agrada fer.

Orientacions didàctiques

Es recomana dur a terme aquesta activitat amb un grup reduït.

Cal tenir en compte que aquesta activitat és molt tranquil·la i sense moviment. Cal triar, doncs, el moment més adequat.

Idees clau

En finalitzar l'activitat els infants hauran pensat i expressat una activitat que els agrada fer.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mig grup	Un instrument de percussió. Una joguina suau	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra convida els infants a pensar i a dir una activitat que els hi agradi fer	5 min
		3 La mestra va tocant un instrument de percussió i els infants es van passant una joguina suau. Quan la mestra para de tocar, els infants han de recordar què és el que li agrada fer a l'infant que ara té la joguina	15 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 2

**L'altre i l'entorn: noms dels
i les companys/es, identitat
del grup, coneixement
de l'aula i del centre,
coneixement de les rutines**

Activitat 1

Ens passem una abraçada



Preparació 10 min

Realització 25 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Transmetre estimació i reconeixement.
- Sentir-se estimat/da.
- Sentir-se part d'un grup.

Descripció de l'activitat

La mestra explica que tots els infants són un grup de companys/es que comparteixen moltes coses, la classe, els jocs, el pati, etc. La mestra explica que cadascun d'ells/elles és especial i que forma part del grup de la classe (per exemple "tots i cadascun de nosaltres som importants i especials i tots junts som la classe dels gats i les gates").

La mestra explica que una manera de fer sentir el nostre company/a important pel nostre grup és fer-li una abraçada.

La mestra organitza els infants de peu i en rotllada, i els proposa passar-se una abraçada suau per fer així una cadena d'abraçades que uneixi tot el grup. La

mestra explica que abans de fer una abraçada al company/a li demanarem si li podem fer i que només li farem si l'altre ens diu que sí. La mestra explica que fer i rebre abraçades pot ser molt agradable però que, si a algun infant no li ve de gust rebre-la, té tot el dret de dir-ho i els i les altres companys/es ho han d'acceptar ja que sinó no el farem sentir bé.

En acabar la cadena d'abraçades, la mestra els pregunta si els ha agradat passar l'abraçada i si els ha agradat rebre-la.

Es recomana que la mestra organitzi la rotllana de manera que s'asseguin de costat infants que no solen jugar junts per afavorir l'aproximació

Orientacions didàctiques

És millor fer aquesta activitat en rotllana perquè així els infants veuen com es va passant l'abraçada.

Cal tenir present les possibles diferències culturals i que potser hi ha algun infant que es pot sentir incòmode amb aquest tipus de contacte. En aquest cas es pot donar l'opció de donar la mà.

És recomanable convidar els infants a fixar-se com s'abracen els seus companys/es, quina cara fan i pensar en què deuen sentir durant aquest moment.

És una activitat que es pot anar repetint al llarg del curs segons consideri la mestra o la situació del grup classe (per exemple, si es detecta que algun infant se sent sol o quan hi ha un nouvingut).

Idees clau

En finalitzar aquesta activitat els infants sabran que formen part d'un grup que els accepta.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. Crear un ambient de calma		1 La mestra explica que tots junts formen un grup	5 min
		2 La mestra demana als infants que seguin en rotllana i els proposa fer una cadena d'abraçades	5 min
		3 La mestra pregunta a l'infant que té a la seva dreta si el pot abraçar i si aquest diu que sí l'abraça	1 min
		4 Aquest infant abraça a l'infant que té a la seva dreta i es continua així fins que l'abraçada arriba de nou a la mestra	14 min

P4 ~ Aula

Àrea temàtica 2

L'altre i l'entorn: noms dels i les companys/es, identitat del grup, coneixement de l'aula i del centre, coneixement de les rutines

Activitat 2

Em dic...



Preparació 5 min

Realització 20 min

Font: Adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Recordar els noms dels companys i les companyes de la classe.
- Reconèixer els companys/es com a integrants del grup classe.
- Experimentar sentir-se part del grup classe.

Descripció de l'activitat

Els infants seuen en rotllana a terra i es van passant una pilota. Quan a un infant li arriba la pilota ha de dir el seu nom i tornar-la a passar, fins que tothom l'ha tingut i ha dit el seu nom. Després es pot fer el mateix i a la vegada anar cantant la següent cançó:

*Hola [diem el nom de l'infant]
digues com estàs?*

I les teves amistats, com van?

Farem el possible per ser bons amics

*Hola [diem el nom de l'infant]
digues com estàs*

Orientacions didàctiques

Ajudarem els infants més tímids, cantant amb ells o, si cal, dient entre tots el seu nom.

Quan l'activitat es vol acompanyar de la cançó, l'activitat tindrà major durada i potser l'atenció dels infants pot disminuir. Per aquest motiu es recomana buscar

un moment per fer l'activitat en què els infants puguin estar més motivats.

Es pot utilitzar un altre objecte en lloc de la pilota, com un globus.

Cal que la mestra procuri que tots els infants rebin la pilota. Es pot utilitzar la consigna "no es pot repetir".

Idees clau

En finalitzar aquesta activitat els infants sabran que formen part d'un grup que els accepta.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. Crear ambient de calma		1 La mestra demana als infants que seguïn en rotllana a terra	5 min
Grup sencer	Una pilota	2 Els infants es van passant una pilota. Qui la rep diu el seu nom i la torna a passar a un altre company/a	5 min
		3 Anar passant una pilota mentre es canta una cançó. Qui la rep diu el seu nom i la torna a passar a un altre company/a	10 min

P4

~
Aula

Àrea temàtica 3

**Les cinc emocions bàsiques
(alegria, tristesa, ira, por i
sorpresa) en un/a mateix/a
i en els i les altres**

Activitat 1

Com et sents?



Preparació 15 min

Realització 45 min

Objectius

- Conèixer les emocions bàsiques.
- Identificar una emoció bàsica a partir de l'expressió de la cara.
- Començar a expressar als altres com ens sentim.

Descripció de l'activitat

La mestra dona als infants plastilina de colors i els demana que facin una cara. Li han de posar ulls i boca com a mínim. Quan han acabat, la mestra els pregunta sobre si les cares que han fet semblen contentes. Després la mestra els demana que expliquin moments o vivències personals que els fan sentir contents.

La mestra també destaca si algun infant ha

fet una cara trista, enfadada, espantada o sorpresa. Les emocions que els infants no hagin creat les fa la mestra amb la seva cara de plastilina canviant-los la forma de la boca per mostrar-los com, d'aquesta manera, canvia l'emoció que expressa la cara.

En acabar, la mestra munta un racó a l'aula: "Racó de les emocions", on els infants poden deixar les seves cares amb el seu nom al costat. Se'ls convida a anar canviant la forma de la boca de la seva cara de plastilina quan desitgin per expressar als altres com se senten en un moment determinat.

Orientacions didàctiques

Es poden utilitzar altres materials com goma eva o veta adherent (tipus Velcro).

En el cas que s'utilitzi plastilina, es pot fer servir cola perquè no es desenganxi.

Segons consideri la mestra es pot fer l'activitat amb mig grup.

Al "Racó de les emocions" es pot posar un exemple de cara de plastilina de cada emoció.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que hi ha diferents emocions i que aquestes es poden expressar amb la cara. També s'hauran adonat que una mateixa emoció pot estar provocada per situacions molt diferents.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra explica l'activitat	5 min
	Cartolina de color blanc. Punxó i felpa o tisores	2 La mestra dona als infants una cartolina amb la forma d'una rodona ja marcada i ells retallaran	5 min
	Plastilina de colors	3 La mestra dona als infants plastilina i cada infant fa la seva cara sobre la cartolina rodona	10 min
Grup sencer. Asseure's a terra en rotllana		4 Un cop acabades totes les cares, la mestra pregunta als infants quina emoció expressen i fa servir la seva pròpia cara de plastilina, si cal, perquè es parli de totes les emocions bàsiques	10 min
Grup sencer		5 La mestra pregunta quines situacions els fan sentir cadascuna de les emocions	10 min
		6 Els infants posen la seva cara al "Racó de les emocions" i la mestra els anima a canviar la forma de la seva boca de plastilina quan vulguin per expressar als altres com se senten	5 min

P4

~
Aula

Àrea temàtica 3

**Les cinc emocions bàsiques
(alegria, tristesa, ira, por i
sorpresa) en un/a mateix/a
i en els i les altres**

Activitat 2

Emocionant- nos amb la música



Preparació 10 min

Realització 30 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Conèixer les emocions bàsiques.
- Prendre consciència dels diferents estats d'ànim que podem tenir.
- Vivenciar que la música pot generar-nos emocions agradables.

Descripció de l'activitat

Els infants escolten diferents tipus de músiques: alegres, tristes, relaxants, intenses, etc. Després d'escoltar-les, o després d'escoltar cada música segons consideri la mestra, planteja les següents preguntes: us ha agradat? Com us sentíeu quan l'escoltàveu? A què creieu que

s'assembla aquesta música (per exemple: a córrer i saltar, a estar estirat al llit a la nit, etc.)?

Orientacions didàctiques

Després d'aprendre l'impacte emocional de les músiques, la mestra pot estimular els infants a que li demanin cançons per generar els climes emocionals que creguin que necessiten.

S'ha de tenir en compte que és una activitat que requereix un espai deslliurat de mobles.

Segons consideri la mestra es pot realitzar l'activitat en grups reduïts i es pot utilitzar

suport visual (el dau de les emocions, per exemple) per identificar més fàcilment cadascuna de les emocions.

Es recomana fer-ho més d'una sessió, canviant les cançons.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que hi ha diferents tipus d'emocions i que la música pot generar emocions agradables.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Música trista Música relaxada Música intensa	1 La mestra els explica que escoltaran diferents músiques i els anima a aixecar-se per expressar-se corporalment (amb el cap, amb els braços,... caminant, ballant, saltant,...)	5 min
		2 Després d'escoltar cada tipus de música els infants verbalitzen el que han sentit emocionalment (si els ha agradat, com s'han sentit quan l'escoltaven, a què creuen que s'assembla aquesta música, etc.)	25 min
		3 Posteriorment en la mateixa o altres sessions es fa el mateix amb la resta de tipus de músiques	(25 min)

P4

~
Aula

Àrea temàtica 4

Eines per a la regulació de la por i la tristesa

Activitat 1

El pot de les paraules boniques



Preparació 15 min

Realització 1 h i 45 min
en diferents sessions

Objectius

- Identificar paraules que ens fan sentir bé.
- Dir paraules que ens agraden i diferenciar-les de les que no ens agraden perquè ens fan sentir malament.
- Potenciar l'ajuda entre infants de cursos diferents.

Descripció de l'activitat

La mestra proposa un joc: pensar paraules boniques que puguem regalar.

Asseguts en rotllana cada infant pensa i diu una paraula que li resulti bonica (petó, abraçada, flor, amic/ga,...). La mestra l'escriu en un paper i li dona a l'infant que l'ha dit. També la poden escriure ells mateixos. Quan tots els infants tenen la seva paraula escrita, la regalen a un company/a. La idea és que tothom tingui una nova paraula bonica que els ha regalat un company/a de classe.

La mestra fa una llista d'aquestes paraules i, en una altra sessió, proposa posar-les al "Pot de les paraules boniques". Els infants, per grups, proven d'escriure les diferents

paraules en un paper i, si volen, d'acompanyar-les amb una imatge. A classe, la mestra pot dibuixar en una cartolina gran un pot, dins del qual els infants enganxen les paraules amb la imatge corresponent.

Quan un infant digui alguna paraula que no agrada a un altre/a perquè el fa posar trist/a o enfadat/da, la mestra animarà l'infant a anar al pot i escollir i donar una paraula bonica al company/a per què se senti millor.

Orientacions didàctiques

Per introduir l'activitat la mestra pot aprofitar una situació de conflicte a l'aula en la que dos infants discuteixen i es diuen paraules que no agraden. Més endavant es pot utilitzar aquesta activitat per resoldre conflictes a l'aula.

Per acompanyar les paraules amb imatges es pot implicar germans/es grans i/o als companys/es de cursos més avançats. Es pot organitzar una sessió en la que els infants de cursos més avançats acompanyin els més petits a l'aula d'informàtica i junts busquin una imatge

a internet que il·lustri la paraula i la imprimeixin. Es podria fer també un dibuix relacionat amb la paraula.

S'ha de tenir en compte que tots els infants han d'acabar tenint una paraula, de manera que si algun infant es queda sense s'ha de gestionar la situació i potser establir un ordre per regalar les paraules (ordre alfabètic, data de naixement, el de la dreta o un altre).

Qüestions per reflexionar i pensar

Fer adonar als infants que hi ha paraules que ens agraden i que no ens agraden. Saber que els altres també ens poden ajudar.

Potenciar la participació i implicació de tots els infants de la classe.

Idees clau

En acabar l'activitat s'haurà treballat la força i la importància de les paraules tant en positiu com en negatiu.

Veure els grans com aquells companys/es que ens poden ajudar.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
		1 Sorgeix un conflicte a classe que cal resoldre	
Grup sencer. Seure en rotllana		2 Els infants i la mestra seuen en rotllana per buscar una solució	15 min
Grup sencer		3 La conversa gira al voltant de la idea que hi ha paraules que no ens agraden	20 min
	Paper i llapis	4 Pensen i diuen paraules que són "boniques" i la mestra les escriu en un paper que dona a cada infant	20 min
		5 Quan tots els infants tenen escrita la paraula busquen un company/a a qui donar-li	10 min
Per grups. Comptar amb la col·laboració d'infants i mestres d'altres cursos	Ordinador i impressora	6 En un altre moment les escrivim en una llista i demanem a infants més grans que ens ajudin a buscar una imatge bonica que acompanyi i tingui relació amb la paraula	25 min
Grup sencer	Pòster	7 En un racó de la classe pengem un pot de cartolina on enganxem totes les paraules	15 min
		8 En qualsevol moment que sigui necessari poden anar a buscar una paraula que ajudi a resoldre un conflicte	

P4

~
Aula

Àrea temàtica 4

Eines per a la regulació
de la por i la tristesa

Activitat 2

Fem una pizza



Preparació 5 min

Realització 25 min

Objectius

- Experimentar una estratègia de relaxació.
- Aprendre com una estratègia de relaxació pot ajudar a regular emocions desagradables.
- Practicar l'estratègia de relaxació amb un company/a.

Descripció de l'activitat

La mestra organitza els infants asseguts en rotllana de manera que les mans d'un infant toquin l'esquena del company/a del davant.

Posarem una música molt suau que convidi a relaxar-se i a ser més conscients del que fan.

Els infants van seguint les consignes de la mestra:

- "Escampem la massa" – els infants mouen les mans per l'esquena del company/a/a com si estressin la massa.
- "Posem olives" – els infants van donant copets suaus amb els dits.

- "Tires de pebrot" – els infants fan lliscar els dits per l'esquena.

Podem seguir dient ingredients i fent diferents moviments amb les mans per l'esquena del company/a.

En acabar, s'explica que un cop preparada la pizza cal posar-la al forn. Ho representarem fent que cada infant posi ambdues mans a l'esquena del company/a que té al davant durant dos minuts amb la idea de transmetre calor.

Un cop acabada l'activitat, la mestra els pregunta com s'han sentit mentre els "feien una pizza" o la feien ells sobre l'esquena del company/a. La mestra també els explica que a vegades ens sentim malament i que, quan això passa, podem demanar a algun company/a que ens "faci una pizza".

Orientacions didàctiques

Es recomana acompanyar l'activitat amb una música suau que ajudi a realitzar l'exercici amb calma i sense pressa.

És important que la mestra estigui pendent al llarg de l'activitat de si hi ha infants que

semblen incòmodes amb el contacte físic per demanar-los si els agrada l'activitat o si prefereixen no fer-la. Cal respectar que un infant desitgi no participar.

Segons la dinàmica de la classe, es pot fer l'activitat en parelles en lloc de en rotllana. És una activitat que es pot anar realitzant al llarg del curs.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants coneixeran i hauran practicat una estratègia per regular emocions desagradables com la por o la tristesa i per potenciar el benestar. Els infants també s'hauran adonat que amb aquesta eina poden ajudar els i les altres a sentir-se bé, i que a l'inrevés aquests també podran ajudar-los a estar tranquils i relaxats.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Música	1 Abans d'iniciar l'exercici, la mestra demana als infants que respirin profundament tres cops i sentin el batec del seu cor	5 min
Grup sencer. Seure en rotllana		2 La mestra demana als infants que facin una rotllana asseguts de costat de manera que puguin tocar amb les dues mans l'esquena del company/a que tenen assegut davant. La mestra posa una música tranquil·la	5 min
Grup sencer		3 La mestra dona consignes dels diferents moviments fent veure que es prepara una pizza a la qual hi anem afegint ingredients	10 min
		4 En acabar, els infants posen ambdues mans a sobre l'esquena del company/a com si posessin la pizza al forn	1 min
		5 La mestra pregunta als infants com se senten durant i després de la relaxació (més tranquils, descansats...)	4 min

P4

~
Família

Àrea temàtica 2

**L'altre i l'entorn: noms
dels companys/es, identitat
del grup, coneixement
de l'aula i del centre,
coneixement de les rutines**

Activitat 1

**La meva
classe!**



Preparació 10 min

Realització 30 min

Objectius

- Familiaritzar-se amb els companys/es de la classe i els seus noms.
- Compartir infants i famílies el coneixement dels companys/es.
- Ajudar a treballar la identitat del grup classe.

Descripció de l'activitat

La mestra prepara en un full DIN A4 les fotos en mida carnet de tots els infants de la classe amb el nom a sota. Posteriorment dona un full a cada infant perquè se l'endugui a casa i el pugui penjar a la seva habitació, o al lloc que triïn amb la seva família, com a pòster.

Darrera el full hi haurà la consigna per a les famílies que bàsicament serà que repassin juntament amb els seus fills/es i mirant el pòster els noms dels companys/

es. També s'hi poden afegir preguntes que poden formular les famílies als seus fills/es, com per exemple:

- Com es diu aquest nen/a?
- Amb qui has jugat avui? T'ho has passat bé?
- Hi ha alguna persona que no és amiga teva però que a tu t'agradaria que ho fos? Què podries fer per poder ser amic o amiga seva?
- Qui et sembla que és el nen o nena que ajuda més als altres/mes gracios o graciosa/més rialler o riallera/..?
- Què és el que més t'agrada d'aquest nen o nena?

Orientacions didàctiques

Es recomana indicar a les famílies que l'ideal és fer l'activitat amb l'infant en un moment de tranquil·litat, abans d'anar a dormir per exemple.

En aquesta activitat, és clau l'acompanyament i respostes que puguin donar les famílies davant descripcions que puguin tenir alguna connotació de gènere o sobre diversitat. Cal que les famílies intentin desmuntar descripcions inicials molt basades en rols de gènere i defugir de qualsevol desacreditació de cap company/a degut a alguna característica o diferència d'aquest/a. En redactar la nota informativa per a les famílies es recomana donar aquestes indicacions i fer-ho de forma senzilla.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran parlat dels seus companys/es de la classe amb les seves famílies. Això haurà ajudat a treballar la identitat del grup classe i compartir la coneixença dels seus companys/es amb les seves famílies.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a l'aula
	1 La mestra prepara el full amb les fotos de carnet dels infants de la classe i el dona a cada infant	
Pòster	2 En un moment de tranquil·litat les famílies miren amb els infants el pòster dels companys de classe i en parlen	30 min



AUTISMO

Autoestima

Contingut

En aquesta unitat es desenvolupa en els nens i nenes l'autoconsciència de les pròpies emocions i l'autoconeixement sobre què els provoca una emoció o una altra. Es potencia la consciència de que és bo i positiu ser com un és. En aquesta segona unitat també es treballa la consciència i l'expressió de les pròpies necessitats. Finalment s'introdueixen eines per regular l'ansietat i el neguit.

Àrees temàtiques

1 Consciència de què sentim, per què i de com les emocions estan relacionades amb com ens comportem

Objectiu: Saber identificar emocions en diferents situacions.

2 Reconeixement i expressió les pròpies emocions i necessitats de manera adequada

Objectiu: Saber expressar què els provoca una determina emoció.

3 Sentiment de benestar amb un/a mateix/a

Objectiu: Integrar la idea de que "és bo ser com sóc". La diversitat ens aporta riquesa.

4 Eines per regular l'ansietat i el neguit

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular l'ansietat..

Interculturalitat i gènere

- L'autoestima és la forma en la que cada persona es valora a ella mateixa i se sent valorada pels altres. Així, és clau que treballem per tal que aquelles dinàmiques, actituds, comportaments, emocions que des dels estereotips de gènere es consideren socialment femenins tinguin el mateix valor que aquelles emocions i formes d'actuar considerades masculines i que estan més prestigiades en la nostra societat. Això permetrà que no existeixin tants biaixos d'autoestima de gènere entre nenes i nens.
- Els noms propis que apareixen a les activitats poden ser canviats i es recomana que es canviïn per representar millor la diversitat existent a la nostra societat.
- Hi ha diverses activitats en què es relacionen les emocions amb colors concrets. Es recomana que en totes les activitats que es facin s'associïn els mateixos colors a les mateixes emocions. Algunes consideracions sobre com són entesos alguns colors en les diferents cultures:
 - El **groc** és el color de la llum i de l'or. Es relaciona amb la riquesa i l'abundància,

Vocabulari

Em sento
Necessito
M'agrada/no m'agrada
Calmat/da
Neguitós/a
Nerviós/a
Preocupat/da
Trist/a
Espantat/da



amb l'acció i el poder. També amb la força i les seves propietats estimulants. El groc daurat simbolitza la divinitat en la religió. D'altra banda té lectures negatives com l'enveja, la ira o la traïció.

- El **taronja** simbolitza l'entusiasme i l'acció. Per altra banda es relaciona amb certes religions orientals, i alguns dels seus significats tenen a veure tant amb allò terrenal (entre d'altres coses com la luxúria i la sensualitat), com allò diví, doncs representa també exaltació. Per l'hinduisme és considerat el color dels auspicis i del sagrat.

- El **vermell** és el color més vigorós que existeix; demostra alegria i festa. És impulsiu i simbolitza la sang, el foc, la passió, la força...També es relaciona amb la destrucció, la crueltat i la violència. Per al judaisme significa sacrifici i pecat mentre que per al cristianisme, és passió i amor.

- El **blau** és el color de l'espai, de la llunyania i de l'infinit. La gama cromàtica dels blaus simbolitza idees de tranquil·litat, fred i intel·ligència.

- El **verd** és el color de la natura i de la humanitat. Representa l'esperança i l'equilibri emocional però d'altra banda té significats negatius, com el verí, allò demoníac i la seva relació amb els rèptils. També és el color de la gelosia.

- El **lila o violeta** s'identifica amb la passió i té a veure amb idees que s'apropen al patiment i la mort. També amb la tristesa i la penitència. En la seva variant púrpura es relaciona amb la reialesa i la dignitat, així com amb la malenconia i la delicadesa.

- El **marró** és un color sever, confortable. És evocador de l'ambient de tardor i dona impressió de gravetat i equilibri. És el color realista, potser perquè és el color de la terra que trepitgem.

- El **blanc** generalment té lectures positives com la puresa, la neteja, la pau i la virtut. El **negre**, el contrari: tenebres, ceguera, mort, dol, etc., tot i que també simbolitza l'elegància.

Àrea temàtica 1: Consciència de què sentim

Àrea temàtica 2: Reconeixement i expressió de les pròpies emocions

- Cal recordar i traslladar-ho a la classe que no hi ha emocions i sentiments diferenciats de nens i de nenes.
- Es recomana observar si els gustos a la classe són homogenis o no, si els nens i les nenes se senten lliures i segurs/es de triar preferències i interessos més enllà dels rols de gènere, i per tant de trencar-los.

Àrea temàtica 3: Sentiment de benestar amb un/a mateix/a

- Cal recordar que les cures no són cosa només de nenes. Cal remarcar la importància de l'autocura també en nens com a part d'estimar-se i respectar-se a ells mateixos.
- Cal promoure la intercooperació i la cooperació per sobre de la competència i la competició.
- És important tenir present que les mostres d'afecte mai es poden forçar ni exigir. Procurem no caure en aquestes dinàmiques. Cal també recordar que en la nostra societat existeix un

biaix en el que tendim a exigir més aquestes mostres a les nenes. Hem d'ajudar a recordar a les nenes que, si no volen, ningú les ha d'obligar a fer cap mostra d'afecte.

Àrea temàtica 4: Eines per regular l'ansietat i el neguit

- Cal tenir present que les emocions no les socialitzem de forma neutra al gènere. Per exemple, l'ansietat i el neguit són emocions que vinculem més als nens ja que els considerem més moguts i inquiets. Aquesta mirada també respon a un constructe social que hem fet sobre el que significa ser nen i les actituds més normalitzades en ells. Per conseqüència, una nena "més moguda" o "més rebel" sempre serà viscuda des d'una doble penalització i de forma menys acceptada perquè se surt de la norma, d'allò que és esperable que sigui i faci.
- Convé analitzar si a l'aula les nenes estan expressant totes les emocions o en tenen alguna d'inhibida.

P4 ~ Aula

Àrea temàtica 1

**Consciència de què
sentim, per què i de com les
emocions estan relacionades
amb com ens comportem**

Activitat 1

Art emocionat



Preparació 20 min

Realització 35 min

Objectius

- Prendre consciència del que senten.
- Saber expressar què els provoca una determinada situació.
- Identificar les emocions utilitzant el vocabulari adequat: content/a, alegre, satisfet/a, trist/a, enfadat/da, preocupat/da, rabiós/a, emocionat/da i orgullós/a.

Descripció de l'activitat

Els infants seuen en rotllana i la mestra els mostra diferents quadres. Cada mestra pot escollir els quadres que cregui més convenients, per exemple El crit de Munch, Ballant amb la por de Paul Klee, La noia de la perla de Vermeer, La Gioconda de Da Vinci, algun dels autoretrats de Frida Khalo, etc. S'han de tenir sempre en compte els criteris i recomanacions entorn a la diversitat per escollir els quadres.

La mestra deixa temps perquè els infants puguin observar els quadres i els demana que en triïn un per parlar-ne després. La mestra inicia una conversa amb els infants respecte al quadre que han escollit preguntant-los què han sentit en observar l'obra d'art i quina emoció creuen que s'expressa en el quadre.

Una variant d'aquesta activitat utilitzant la mateixa metodologia seria utilitzant vídeos de diferents tipus de dances d'arreu del món que transmeten emocions diverses.

Orientacions didàctiques

Es recomana a la mestra que esculli obres expressives, les quals en si mateixes o els seus autos/es representin diversitat des del punt de vista cultural, de gènere, etc.

La mestra explicarà que l'art ens provoca emocions i que sovint els colors o

traços de les creacions suggereixen els sentiments que poden representar.

És important assenyalar als infants que és necessari respectar l'opinió i explicació de cada company/a.

Es pot considerar realitzar l'activitat en petits grups per tal d'aprofundir més. Al final de l'activitat, si hi ha temps, es pot elaborar una obra plàstica per part dels infants on ells expressin les diferents emocions.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat emocions estètiques, hauran pres consciència de les seves emocions i hauran pensat conjuntament amb la mestra la relació que hi ha entre l'art i les emocions.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Imatges dels quadres	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra els demana que observin les imatges dels quadres i que en triïn un per parlar-ne	10 min
		3 La mestra inicia una conversa preguntant als infants què han sentit en observar l'obra d'art i/o quina emoció creuen que expressa el quadre	20 min

P4 ~ Aula

Àrea temàtica 1

**Consciència de què
sentim, per què i de com les
emocions estan relacionades
amb com ens comportem**

Activitat 2

Fem un pícnic!



Preparació 5 min

Realització 30 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Saber reconèixer quan estic emocionat/da.
- Saber expressar com em sento quan estic emocionat/da.
- Relacionar un comportament determinat amb una emoció.

Descripció de l'activitat

La mestra demana a les famílies que els infants portin a classe el seu peluix, ninot o nina preferits.

La mestra explica als infants que jugaran amb els peluixos a fer un pícnic. La mestra els proposa que expliquin com se senten tot representant que els peluixos estan fent un pícnic. A continuació els proposa diferents situacions i els peluixos han

d'explicar també com se senten en saber que:

- celebraran una festa del seu aniversari en sortir de l'escola,
- la seva tieta ve de visita des d'un país llunyà,
- per dinar hi ha el seu plat preferit.

Orientacions didàctiques

La mestra estarà atenta al joc simbòlic que fan els infants amb els seus peluixos.

Si algun infant no portés peluix o si la mestra prefereix no haver d'involucrar les famílies, es poden utilitzar els ninots i peluixos de l'escola.

Cal que la mestra respecti si un infant no vol participar a l'activitat, encara que el tornarem a convidar durant la mateixa.

Es recomana, sempre que sigui possible, realitzar l'activitat en petits grups per tal que els infants tinguin més contacte entre ells i es puguin expressar més obertament.

Cal deixar clar que els infants han d'expressar les seves emocions com si ells fossin els peluixos.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran vivenciat que diferents situacions ens poden provocar diferents emocions i que no a tots ens provoquen les mateixes. També hauran experimentat com una emoció pot provocar que ens comportem d'una manera o una altra.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Nota per a les famílies	0 La mestra comunica i explica als pares l'activitat	1 setmana
Grup sencer	Peluixos	1 La mestra introdueix l'activitat i reparteix a cada infant el seu peluix	20 min
		2 Els infants posen en comú les emocions del seu peluix respecte a la situació de fer un pícnic	
		3 La mestra presenta altres situacions i els infants representen què senten els seus peluixos i com es comporten a partir del que senten	10 min
		4 Posada en comú per part dels infants	

P4
~
Aula

Àrea temàtica 2

Reconeixement i expressió de les pròpies emocions i necessitats de manera adequada

Activitat 1

Les impressions equivocades



Preparació 15 min

Realització 30 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Identificar els signes corporals (expressió facial, postura i to de veu) que reflecteixen cada emoció.
- Aprendre com concordar l'expressió corporal amb l'expressió oral d'una emoció determinada.
- Reconèixer en els altres manifestacions discordants entre l'expressió corporal amb l'expressió oral d'una emoció determinada.

Descripció de l'activitat

La mestra demana als infants que endevinin quina emoció representarà. Posteriorment expressa amb el seu cos (to de veu, cara) una emoció determinada mentre dona un missatge oral no concordant amb l'emoció representada (per exemple diu "estic enfadada" mentre mostra una expressió, to de veu i gestos d'alegria). La mestra demana als infants que inventin un missatge d'acord amb el que està expressant amb el cos o bé que li expliquin com hauria de representar amb el cos l'emoció que està verbalitzant. La mestra proposa als infants fer expressions discordants i que els companys/es hagin de proposar com fer-les concordants.

Orientacions didàctiques

Aquesta activitat requereix espai per poder-se moure.

És important respectar els infants que no vulguin participar en l'activitat. S'ha de tenir en compte que amb l'observació inactiva també hi ha un aprenentatge important.

Es poden fer servir màscares o altres materials per manifestar les emocions.

Aquesta activitat es pot realitzar diverses vegades al llarg del curs, i a partir de la segona sessió poden ser els propis infants en grups els que proposin situacions de discordança entre llenguatge verbal i corporal.

Algunes propostes d'expressions discordants són:

- Mostrar cara de fàstic i dir "m'encanta menjar cucs de terra, mmm que bons, en menjaria cada dia!".
- Mostrar cara alegre, dir "sóc feliç, súper feliç, estic molt emocionat/ada i és un dia genial" en un to de veu fort i agressiu.
- En una postura de braços oberts en creu i un cos ben plantat, expressar que tenim molta por i que volem marxar d'allà.

- Assegut/da a terra amb cara i postura d'avorriment i dir "què bé que m'ho estic passant, m'ho estic passant pipa!".
- Colloquem un objecte al mig de la rotllana i ens situem lluny d'aquest, amb expressió postural tensa. Llavors diem: "Puc apropar-me quan vulgui a l'objecte perquè no tinc por".
- Amb la cara trista i una postura compungida diem "quina notícia més bonica m'has donat, quina alegria! Em sento content/a, feliç, alegre, visca!".

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran après la importància de la concordança entre l'expressió oral i corporal per entendre correctament un missatge. També hauran après com reconèixer i expressar una emoció determinada.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Imatges dels quadres	1 La mestra demana als infants que endevinin l'emoció que representarà i dona un missatge oral sobre el seu estat d'ànim amb l'expressió facial oposada al missatge donat	5 min
		2 La mestra inicia una conversa amb els infants sobre els aspectes discordants que han identificat i els demana com fer concordant el missatge oral amb l'expressió corporal	10 min
		3 La mestra, o un infant voluntari, dona un altre missatge discordant amb l'expressió corporal o el to de veu i es repeteix el punt anterior	15 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 2

**Reconeixement i expressió
de les pròpies emocions
i necessitats de manera
adequada**

Activitat 2

El monstre de colors i nosaltres



Preparació 10 min

Realització 45 min

La referència del conte recomanat és: Llenas A.
El monstre de colors. Barcelona: Flamboyant; 2014.

Objectius

- Saber reconèixer les pròpies emocions.
- Saber posar paraules al que ens passa.
- Ser cada vegada més conscient de les pròpies emocions.

Descripció de l'activitat

La mestra explica el conte *El monstre de colors* de l'Anna Llenas. Després iniciarà una conversa on els infants podran explicar les situacions que els generen les diferents emocions que apareixen en el conte. Posteriorment, cada infant escollirà una emoció i dibuixarà el seu monstre.

Orientacions didàctiques

El conte es pot trobar fàcilment en diferents formats.

El dibuix dels monstres pot fer-se amb diversos materials segons disponibilitat de l'escola (llapis de colors, ceres, pintures, roba, plomes, purpurina, etc.).

Una altra opció seria que els infants en lloc de dibuixar els monstres es dibuixessin a ells mateixos. Per a aquell alumnat que tingui dificultats per dibuixar, es poden portar imatges impreses.

Complementàriament la mestra pot fer un muntatge amb fotos dels infants simulant l'emoció escollida. Aquesta part de l'activitat es podria fer en una segona sessió.

En cas de no disposar del conte, la mestra se'l pot inventar procurant descriure-hi les cinc emocions bàsiques i associar-ne a cadascuna d'elles un color diferent.

Qüestions per reflexionar i pensar

A vegades, hi ha infants que els costa parlar d'ells mateixos i troben la manera de fer-ho i de canalitzar els seus sentiments mitjançant un personatge imaginari.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran vinculat diferents emocions a diferents situacions i també hauran vist com ho fan altres companys/es.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte	1 Els infants seuen en rotllana i el mestre explica el conte	10 min
		2 La mestra inicia una conversa sobre les situacions que viuen els infants semblants al monstre	15 min
Individualment	Cartolina, ceres, pintura, colors, purpurina, plomes, gomets, etc.	3 Els infants trien i dibuixen el monstre que han escollit	20 min

P4 ~ Aula

Àrea temàtica 3 Sentiment de benestar amb un/a mateix/a

Activitat 1

Em sento orgullós/a de mi



Preparació 15 min
Realització 45 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Ampliar el vocabulari emocional: “estic orgullós/a de...”.
- Pensar en aspectes d'un mateix/a dels que sentir-se amb orgull.
- Treballar la idea que “és bo ser com sóc”.

Descripció de l'activitat

Abans de fer l'activitat la mestra haurà preparat fotografies i imatges on es vegin infants contents i orgullosos per alguna cosa que han aconseguit. És important revisar les imatges per tal de no replicar estereotips sexistes amb aquestes i tenir en compte els criteris de diversitat a l'hora d'escollir el material.

El dia que es realitza l'activitat la mestra va ensenyant les imatges i inicia una conversa amb els infants preguntant:

- Com creieu que se sent aquest nen/a?
- Per què creieu que se sent així?

- Hi ha alguna cosa que us faci sentir d'aquesta manera?

La mestra anima els infants a dibuixar-se fent alguna cosa de la que se senten orgullosos/es. Posteriorment i en rotllana cada infant explica el seu dibuix dient: “em sento orgullós/a de mi perquè...”. En acabar la seva explicació tot el grup l'aplaudeix.

Orientacions didàctiques

Es poden utilitzar fotografies dels propis infants en lloc d'imatges.

És important que la mestra estigui pendent dels infants que els costa trobar alguna cosa de la que se sentin orgullosos per poder-los ajudar. És important que el que els infants dibuixin s'ajusti a la realitat perquè una bona autoestima es construeix sobre un autoconcepte real.

També és important treballar que no hi ha unes habilitats o accions més importants que altres i per tant més valorades. Aquest

fet està relacionat amb la idea de la nostra societat per la que algunes accions i habilitats típicament considerades masculines són més prestigiades que altres.

Encara que en aquesta activitat es treballa l'autoestima, s'ha de donar la mateixa importància i valor tant als aspectes col·lectius com als individuals. S'ha de tenir en compte que hi ha cultures, en general no occidentals, en les quals el valor personal o individual es basa en la relació amb el col·lectiu o allò comunitari com la família, i que pot estar fins i tot per sobre de l'individual.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pensat aspectes d'ells mateixos/es dels que se sentin orgullosos i els hauran verbalitzat, hauran treballat la idea que és bo ser com és un mateix i finalment hauran après què vol dir sentir-se orgullós/a d'un mateix/a.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. Asseguts en rotllana	Fotografies d'infants contents i orgullosos Paper, colors, ceres, retoladors, etc.	0 La mestra prepara fotografies d'infants contents per alguna cosa que fan o que han aconseguit	
		1 La mestra inicia una conversa amb els infants sobre com se senten els infants de les fotos i el perquè	10 min
		2 Els infants dibuixen alguna cosa de la que se sentin orgullosos/es	15 min
		3 Cada infant explica el seu dibuix i els companys/es l'aplaudeixen	20 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Sentiment de benestar
amb un/a mateix/a**

Activitat 2

El que saps fer millor!



Preparació 20 min

Realització 40 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Tenir una bona imatge d'un mateix/a.
- Treballar la idea que "és bo ser com sóc".
- Pensar en aspectes positius dels altres.

Descripció de l'activitat

La mestra prepara fotografies tipus carnet de tots els infants i les penja a un lloc accessible per a tothom. Després prepara dibuixos d'accions que saben fer els infants de la classe (dibuixar molt bé, córrer molt, ajudar els companys/es, etc.). La mestra va assenyalant cada fotografia i entre tots i totes trien el dibuix que creuen que millor representa el que sap fer cadascun d'ells/elles. Sota de cada fotografia hi enganxen el dibuix triat.

Orientacions didàctiques

Si als infants els costa triar un dibuix per a un infant concret la mestra els ajudarà a pensar en situacions concretes on aquell infant fa alguna de les situacions representades pels dibuixos.

La mestra pot anar dient una raó per la qual l'infant aquella acció la fa especialment bé. D'aquesta manera els infants aniran relacionant el qui sóc i com sóc amb el què faig bé. S'ha d'intentar arribar a un consens entre l'acció proposada pel grup i el propi infant en qüestió.

Es poden no utilitzar les fotografies i fer-ho directament amb els infants de manera que aquests es quedin la imatge o representació de l'acció que fan bé.

Si és possible es recomana fer l'activitat en petits grups per evitar que es faci llarga.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat el fet que els companys/es hagin assenyalat alguna acció que els caracteritza i que és positiva i hauran participat en la tria de les accions positives dels altres. S'haurà treballat la idea que és bo ser com és.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte	0 Els infants seuen en rotllana i el mestre explica el conte	10 min
		1 La mestra inicia una conversa sobre les situacions que viuen els infants semblants al monstre	15 min
Individualment	Cartolina, ceres, pintura, colors, purpurina, plomes, gomets, etc.	2 Els infants trien i dibuixen el monstre que han escollit	20 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per regular
l'ansietat i el neguit**

Activitat 1

Globus i estrelles de colors



Preparació 15 min
Realització 35 min

Objectius

- Aprendre una eina per regular l'ansietat.
- Experimentar els efectes de regular una emoció desagradable.
- Practicar la visualització.

Descripció de l'activitat

La mestra explica el conte següent:

La Berta és una nena que va a l'escola com tots i totes vosaltres. La seva joguina preferida són els globus. Li encanta fer-los volar i veure com s'enlairen i pugen i baixen lleugers plens de vent. S'imagina que aquell vent que hi ha dins del globus porta l'aire de la persona de qui l'ha omplert. Cada globus porta a dins un aire diferent.

A la Berta, al llarg del dia, li passen coses divertides, avorrides, i d'altres esfereïdores, també viu situacions que l'enfaden o la posen trista. Hi ha moments agradables i moments que no vol recordar. Sempre pensa que aquells moments que no li agraden els trauria de l'interior del seu cos bufant i que els tancaria dins d'un globus que faria enlairar fins a deixar de veure'l.

A més a més la Berta imagina que aquest globus ple d'energies desagradables arriba fins a on es troben els planetes i que es punxa i explota... i que, en explotar el globus, l'aire que en surt és tan fort que un munt d'estrelletes de colors suaus i brillants, cauen del cel a poc a poc, anant a parar a totes les parts del cos de la Berta omplint-lo de colors... i que llavors ella se sent plenament alegre i feliç.

En acabar el dia, la Berta s'estira al seu llit, tanca els ulls i comença a respirar tranquil·la imaginant que l'aire li entra pels peus i fa tot el caminet (turmelles, genolls, cuixes, malucs, ventre, pit, coll) fins al cap. Aquest aire que va pujant, arrossega les energies desagradables del dia. Aleshores, quan l'aire li arriba al cap, la Berta el treu molt finet per la boca i s'imagina que va inflant el globus. Repeteix el procés diverses vegades (l'aire entra pels peus i puja...) fins que creu que el globus imaginari ja és ple. Llavors la Berta bufa molt fort perquè el globus imaginari s'enlaira cap al cel. El veu pujar i pujar... s'imagina com explota i és aleshores quan sent com li cauen les estrelletes a sobre de totes les parts del seu cos i s'omple d'alegria. Què bé que descansa a plena llum d'estrella!

En finalitzar l'explicació del conte, la mestra proposa als infants practicar com la Berta. La mestra demana als infants que es col·loquin en una posició relaxada (estirats a terra o asseguts a la cadira amb el cap sobre les mans, per exemple). La mestra demana silenci comptant de 10 a 0 en un to de veu cada vegada més suau. La mestra proposa als infants que posin atenció en la pròpia respiració, en com entra l'aire dins seu i com en surt intentant respirar a poc a poc. Suggereix als infants que es fixin en com l'aire entra pel nas, arriba a la panxa i aquesta s'infla. Després els demana que s'imaginin que l'aire entra per la punta dels peus, viatja des d'allà fins al cap, surt per la seva boca i infla a poc a poc el seu globus imaginari... La mestra continua la visualització tal com s'explica el conte.

Al final de l'activitat es pot parlar amb els infants sobre què han sentit i què els ha agradat més.

Orientacions didàctiques

Inicialment es recomana fer la sessió en un ambient acollidor, en petit grup, estirats a terra. En posteriors sessions es pot realitzar l'activitat amb menys preparació i amb un grup més nombrós.

Es suggereix que en el moment del conte en que cauen estrelles la mestra tiri suaument confeti perquè els infants tinguin una experiència física gravada al cos vinculada a l'experiència cognitiva d'imaginar l'explosió del globus. Els aprenentatges que impliquen el cos ajuden a ancorar l'experiència emocional.

Aquesta activitat pot ser útil per tancar una activitat que impliqui moviment, quan s'arriba del pati o en dies de pluja.

La idea original del conte recomanat és d'Eva López Nolla.

Qüestions per reflexionar i pensar

La ment exerceix una gran influència en el nostre benestar físic i emocional. Practicar visualitzacions i relaxació des de la infància condueix cap a una ment més oberta i positiva. Ens ajuda a sentir-nos més segurs de nosaltres mateixos i més desperts i creatius.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran après una tècnica per relaxar-se quan es posin nerviosos/es perquè els hagin passat coses desagradables o simplement per relaxar-se abans d'anar a dormir.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra explica el conte de la Berta	20 min
Grup petit o grup sencer		2 Els infants practiquen la visualització	5 min
		3 La mestra i els infants conversen sobre què han sentit i què els ha agradat més	10 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 4
Eines per regular
l'ansietat i el neguit

Activitat 2

El racó de la pau



Preparació 30 min
Realització 30 min

Objectius

- Aprendre una eina per regular l'ansietat.
- Experimentar els efectes de regular una emoció desagradable.
- Experimentar diferents maneres de regular una emoció desagradable.

Descripció de l'activitat

La mestra prepara prèviament un "racó de la pau" a l'aula. Aquest espai ha de tenir com a mobiliari una taula i un parell de cadires, coixins a terra, catifa i decoració de tipus relaxant.

La mestra presenta el racó de la pau als infants com un lloc on poden anar quan necessiten calmar-se, estar una mica tranquils, relaxar-se.

La mestra presenta els diferents materials que hi ha en aquest espai i explica per a què serveixen: minerals, objectes de fusta, pilotes toves, plomes, objectes de massatge, caps sensorials amb farina, sorra fina, pedretes, fulls per dibuixar i escriure missatges, mandales per pintar, auriculars amb música relaxant, capsetes d'olors agradables, àlbum de fotografies que inspirin calma, conte per resoldre conflictes amb imatges que s'entenguin sense llegir, etc. Sempre tenint en compte els criteris de diversitat.

La mestra divideix la classe en quatre o cinc grups que puguin rotar per manipular les diferents tipologies de materials.

Per acabar l'activitat la mestra ofereix als infants endur-se a casa un mandala per acolorir-lo.

Orientacions didàctiques

Els materials del racó poden ser variats i es poden anar ampliant. Per exemple:

- Una tortugueta de peluix, en cas que coneguin la tècnica de la tortuga (vegeu l'activitat anterior El conte de la Tortugueta).
- Ampolles amb aigua tintada de colors i purpurina de colors (li podem dir "l'ampolla de la calma"; vegeu més endavant una activitat relacionada amb aquest concepte).
- A la paret un cartell circular dividit en sectors i a cada sector una imatge que recordi les diferents maneres de calmar-se després d'un conflicte.

S'ha de vigilar que no s'ajuntin molts infants al racó de la pau, per evitar que deixi de ser un lloc tranquil i de calma.

No cal que sigui una zona de grans dimensions, es tracta d'adaptar un petit espai de l'aula on els infants puguin dirigir-se sempre que ho necessitin i trobin el material necessari per relaxar-se i estar tranquils.

Qüestions per reflexionar i pensar

Diferències entre el racó de la pau i la cadira de pensar:

Racó de la pau	Cadira de pensar
L'adult convida l'infant a anar-hi	L'adult obliga l'infant a anar-hi
L'infant es pot aixecar i tornar al grup quan vulgui	L'adult decideix quan es pot aixecar l'infant i tornar al grup
Serveix per relaxar-se, resoldre conflictes, ens fa sentir millor	No fa sentir millor l'infant i s'experimenta de forma negativa la relació de poder
L'infant aprèn a ser responsable de les conseqüències de les seves accions	L'infant aprèn que si l'adult el veu comportar-se malament el castiga

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que hi ha un espai a la classe on poden anar si es troben neguitosos/es i hauran experimentat diferents maneres de relaxar-se.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Materials (vegeu descripció de l'activitat)	0 La mestra prepara el racó de la pau	
Grup sencer		1 La mestra presenta als infants el racó de la pau i el que hi poden trobar	15 min
4 o 5 grups petits		2 En petits grups els infants manipulen els diferents materials del racó de la pau	15 min
	Mandales	3 La mestra dona un mandala a cada infant per què el pintin a casa	

P4
~
Famílies

Àrea temàtica 3
**Sentiment de benestar
amb un/a mateix/a**

Activitat 1

El llibre per parlar amb el cor



Preparació a casa 15 min

Realització a casa 5 min

Realització a l'aula Tot el curs

Objectius

- Reforçar el sentiment de que de que “és bo ser com sóc”.
- Expressar les qualitats positives.
- Compartir una activitat agradable amb la família.

Descripció de l'activitat

La mestra prepara una llibreta de fulls blancs i a la portada hi enganxa un gran cor sota el títol “El llibre per parlar amb el cor”. Al primer full hi enganxa les indicacions per a la família: escriure en un full el nom del seu infant i anotar diferents qualitats del mateix. La llibreta va passant

per les famílies amb la periodicitat que la mestra consideri. Cada setmana es llegeix a la classe allò que ha escrit la família i l'infant explica si li han agradat les coses que han dit d'ell o ella i com s'ha sentit quan ha escoltat les paraules de la seva família.

Orientacions didàctiques

El traspàs de la llibreta a una família pot anar acompanyada del conte *T'estimaré sempre, petitó* i es pot suggerir que es llegeixi abans d'omplir la llibreta.

Si alguna família no s'implica amb l'activitat, el full de l'infant pot ser omplert per la mestra i l'infant conjuntament.

La referència del conte recomanat és: Gliori D. *T'estimaré sempre, petitó*. Barcelona: Planeta, 2005.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran compartit una activitat agradable, hauran sentit qualitats positives seves dites pels referents importants, i s'haurà reforçat el sentiment de que és bo ser com un és.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a l'aula
	1 La mestra explica el conte de la Berta	20 min
	2 Els infants practiquen la visualització	5 min
	3 La mestra i els infants conversen sobre què han sentit i què els ha agradat més	10 min

AMISTAT



Contingut

Aquesta unitat se centra en el desenvolupament d'habilitats clau de l'aprenentatge social i emocional: compartir, fer alguna cosa per torns, escoltar als/ les altres, demanar ajuda i ser capaç d'empatitzar amb les emocions dels altres. En aquesta tercera unitat també es treballa la resolució de conflictes i la consciència i regulació de la ràbia.

Àrees temàtiques

- ❶ **Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres**

Objectiu: Mostrar en la majoria de les activitats grupals les habilitats de l'àrea temàtica 1.

- ❷ **Consciència de l'emoció de ràbia**

Objectiu: Identificar l'emoció de la ràbia en un mateix/a i en els/les altres.

- ❸ **Eines per a la regulació de la ràbia**

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular l'emoció de la ràbia.

- ❹ **Resolució de conflictes**

Objectiu: Aprendre almenys una manera d'arreglar una situació en la que no s'està d'acord amb l'altre.

Vocabulari

Aprendre
Acabar
Futur
Compartir
Treballar junts
Esperar el torn
Escoltar
Demanar ajuda
Amic/ga
Enfadat/a
Enrabiad/da
Fer les paus
Incloure

Interculturalitat i gènere

Àrea temàtica 1: Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants

- És important fixar-se en quins lideratges existeixen a l'aula i si hi ha alguna dinàmica del grup classe que exclogui algun nen/a. En aquest últim cas caldria analitzar si aquests infants tenen alguna característica que pugui ser un eix de desigualtat.
- Els contextos socioculturals i religiosos poden ser diversos i, per tant, també les formes d'entendre les habilitats claus de l'aprenentatge social i emocional que podem trobar en una aula. Des de les cultures individualistes es fomenta l'autonomia individual i l'assoliment personal, mentre que les collectivistes promouen l'harmonia relacional i la interdependència.
- Des de la premissa de ser i fer per agradar als altres s'educa sovint a les nenes i també actuem com a dones. Cal intentar no reproduir aquest aprenentatge a l'aula.

Àrea temàtica 2: Consciència de l'emoció de ràbia

Àrea temàtica 3: Eines per a la regulació de la ràbia

- L'emoció de la ràbia i la seva expressió la tenim interioritzada com a un valor/característica masculina. Però les emocions no entenen de gènere. Cal procurar ser igual de tolerants davant de conductes violentes de nens que de nenes... i no actuar des del que s'espera de cadascú.
- Evitar ubicar a les nenes sempre en la càrrega de comprendre i acceptar la ràbia dels i les altres cap a elles. Cal entendre que elles poden també estar enfadades i no voler entendre de raons en algun moment. És també vàlid i les ajudem a posar límits.
- És important tenir en compte que l'expressió de l'emoció es veu influïda en gran mesura per la cultura en què s'ha socialitzat una persona.



P4
~
Aula

Àrea temàtica 1

Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres

Activitat 1

Picar amb el peu a terra



Preparació 10 min

Realització 20 min

Font: Activitat adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Practicar el fet d'esperar el propi torn.
- Practicar el fet d'escoltar els companys i companyes.
- Fer una activitat tot el grup classe.

Descripció de l'activitat

Els infants es col·loquen en cercle i, quan arriba el seu torn, diuen el seu nom i piquen amb el peu tres cops a terra, després el torn passa al següent infant. Pot començar la mestra i demanar que l'infant de la seva dreta sigui el següent.

Orientacions didàctiques

És important remarcar als infants que són tres cops de peu, ni més ni menys, i que s'ha de respectar el torn dels companys i companyes i esperar el propi torn.

Es pot introduir la variant de fer-ho amb les mans.

Es poden fer diverses rondes modificant la part del cos amb la que es pica i les preguntes que es responen.

Si es creu convenient, es pot fer l'activitat en petit grup.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran compartit un joc i hauran practicat el fet d'esperar el torn i escoltar als/les altres.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Fer una rotllana tots drets/es	2 min
		2 La mestra presenta l'activitat	3 min
		3 Realització del joc	15 min

P4 ~ Aula

Àrea temàtica 1

Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres

Activitat 2

Ballem la cançó de la felicitat



Preparació 5 min
Realització 25 min

Objectius

- Practicar el fet d'esperar el propi torn.
- Fer una activitat tot el grup classe.
- Interactuar amb un company/a, realitzant la gesticulació de la dansa.

Descripció de l'activitat

La mestra demana als infants que es posin drets formant una rotllana i els explica que cantaran una cançó i la ballaran junts. En primer lloc, la mestra es posa davant un infant i aquest surt a ballar gesticulant mentre canten la lletra de la cançó.

A continuació, tant la mestra com l'infant escullen dos infants més i tots repeteixen la cançó gesticulada. Es repetirà l'acció fins que tots els infants hagin sortit.

Cançó de la felicitat:

*"Si estàs trist i et manca l'alegria
corre fes fora la melancolia
vine amb mi i t'ensenyaré
la cançó de la felicitat."*

*Bat les ales, mou les antenes
dona'm les dues potetes
vola per aquí i vola per allà
la cançó de la felicitat".*

Orientacions didàctiques

És recomanable que la mestra comenci la dansa. Es pot consultar a YouTube diverses formes de fer les gesticulacions.

La mestra pot aprofitar per observar a quins infants els costa esperar el seu torn, com segueixen les consignes, a quins infants els trien molt o poc, els que es

mostren vergonyosos per ballar. En cas que algun infant no sigui triat, la mestra l'animarà a triar-lo per sortir a ballar. Si algun infant no vol participar, cal respectar-lo.

Es recomana realitzar l'activitat en un lloc ampli.

En comptes de per parelles, els infants poden sortir a ballar en grups de tres o quatre.

Es pot ampliar l'activitat fent que cada infant expliqui què el fa feliç un cop acabada la dansa.

Idees clau

En acabar l'activitat, tots els infants hauran gaudit d'un joc de dansa i hauran practicat el fet d'esperar el propi torn.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	La cançó de la felicitat	1 Fem una rotllana tots drets	2 min
		2 Escoltem la cançó i la mestra ensenya els gestos que han de realitzar els infants	5 min
		3 La mestra davant un infant fa una demostració i ballen la cançó de la felicitat	5 min
		4 La mestra i l'infant busquen respectivament dos infants més i tornen a fer la dansa	3 min
		5 Els quatre que han ballat abans busquen respectivament quatre infants més, i així successivament	10 min

P4 ~ Aula

Àrea temàtica 1

Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres

Activitat 3

Mare, tinc set!



Preparació 0 min
Realització 25 min

Font: Adaptació d'un joc popular.

Objectius

- Practicar el fet d'esperar al propi torn.
- Practicar el fet d'escoltar als companys.
- Gaudir d'una activitat en grup.

Descripció de l'activitat

La mestra proposa als infants seure en rotllana a terra i ella es queda dreta. La mestra representa el paper de mare al joc. Primer comença fent una cantarella, que consisteix en un diàleg entre la mare (la mestra) i els infants.

La cantarella:

(Infants) Mare, tinc set!

(Mare) Beu aigua...

(Infants) Hi ha una mosca!

(Mare) Beu un xic...

(Infants) Hi ha un mosquit!

(Infants) Mare, a quina hora vindran els reis?

(Mare) A les ... (cinc, set, ...)

Lavors tots els infants s'han de tapar els ulls i comptar fins a la xifra que ha dit la mare. Mentre els infants compten, la mare amaga un objecte darrere un infant. En

acabar de comptar, la mestra els diu que obrin els ulls i que mirin al seu darrere.

L'infant que té l'objecte darrere seu l'ha d'agafar, posar-se a córrer al voltant de la rotllana (per la part de fora) i intentar atrapar la mare (mestra). Aquesta simultàniament ha de córrer i asseure's en el lloc de l'infant. Si l'infant no aconsegueix atrapar-la abans de seure, ell passa a fer de mare i es torna a repetir el joc, fent la cantarella. Si l'infant atrapa la mare, aquest torna a fer de mare.

Orientacions didàctiques

És recomanable fer l'activitat amb mig grup (12-13 infants).

La dinàmica de l'activitat es pot repetir tantes vegades com es vulgui.

La mestra animarà els infants a què amaguin l'objecte darrere d'algun company/a que no hagi sortit encara.

Qüestions per reflexionar i pensar

Es pot observar quins són els infants que saben esperar el seu torn i quins són els

que els hi costa. Es pot observar també si segueixen les consignes acordades: tapar-se els ulls, comptar... També es pot observar quin company/a tria cadascú i veure si hi ha algun infant que no el tria ningú. Finalment la mestra pot fixar-se en quin infant té vergonya a l'hora de fer de mare.

No cal dir pare en comptes de mare quan qui fa el paper és un nen en comptes d'una nena. Poden haver-hi nens o nenes que només tinguin una mare, dues mares, un pare, dos pares, visquin amb els avis, que la mare o el pare hagin mort... i tot això és susceptible per als nens i nenes i s'ha de tenir en compte. El fet de no canviar-ho pot generar discussions o reflexions interessants al voltant del gènere.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat que en una activitat col·lectiva, tots tenim oportunitat de jugar i gaudir encara que haguem d'esperar el propi torn.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mig grup: 12-13 infants	Cantarella "Mare tinc set" Objecte per amagar	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra explica el joc i en fa una demostració	5 min
		3 Mestra i infants juguen al joc	15 min

P4

~
Aula

Àrea temàtica 2
**Consciència de
l'emoció de ràbia**

Activitat 1

Com un drac!



Preparació 10 min

Realització 30 min

Objectius

- Apropar-se a la consciència de ràbia mitjançant el conte.
- Compartir experiències de ràbia amb els companys i companyes.
- Començar a pensar en idees de regulació de la ràbia.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a fer una rotllana i intenta crear un clima relaxat. Llavors inicia l'explicació d'un conte basat en les idees clau següents:

- El protagonista s'enfada molt quan alguna cosa no li surt bé o quan un adult li diu que no té permís per fer alguna cosa.
- Quan el protagonista s'enfada té la sensació que es converteix en un drac i això l'entristeix.
- Quan passa una estona i els seus pares l'abracen o pensa en alguna cosa bonica o olora alguna cosa especial per a ell... deixa de ser un drac i torna a ser un nen.

La mestra inicia una conversa amb els infants on pregunta: "us heu sentit mai com el protagonista? Quan us enfadeu vosaltres? Per què creieu que es converteix en un drac? Què feu vosaltres quan us enfadeu?". Mitjançant les preguntes i respostes la mestra fa una reflexió i ajuda als infants a posar nom a les emocions i sentiments que expressen per tal de treballar una mica de vocabulari relacionat (per exemple: enfadat/da, enrabiat/da, disgustat/da, decebut/da, frustrat/da, trist/a, etc.).

Orientacions didàctiques

Es recomana que la mestra durant l'explicació del conte introdueixi canvis en la modulació de la veu segons el personatge i segons l'emoció que s'estigui vivint, sobretot l'emoció de ràbia. És important també que introdueixi exemples de coses del dia a dia que poden provocar aquelles emocions.

Es poden utilitzar altres suports per explicar el conte (imatges, titelles, vídeo, àudio, etc.).

La mestra tindrà en compte totes les aportacions dels infants i promourà el respecte pels torns de paraula i per les diferents manifestacions de les emocions que expliquin els infants.

Es recomana treballar l'activitat amb el conte *Sóc un drac!*

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre la ràbia, la seva expressió i alguna idea per regular-la. També hauran reconegut aquesta emoció en situacions quotidianes.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
	Opcional: conte <i>Sóc un drac!</i>	2 La mestra explica el conte	10 min
		3 Conversa	15 min

La referència del conte recomanat és: Goossens P., Robberecht T. *Sóc un drac!* Barcelona: Baula, 2003.

P4
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Consciència de
l'emoció de ràbia**

Activitat 2

Garbuix d'emocions



Preparació 5 min
Realització 35 min

Objectius

- Identificar les emocions bàsiques.
- Prendre consciència de l'emoció de ràbia.
- Compartir vivències o situacions que generen ràbia i alegria.

Descripció de l'activitat

La mestra prepara un ninot o peluix embolicat amb 5 cordills de colors i el col·loca en un lloc visible de la classe perquè l'endemà els infants el trobin. Quan el troben, la mestra els proposa desembolicar cada cordill i segons el color posar-lo en 5 pots diferents. Cada pot simbolitzarà una emoció.

Posteriorment es recomana explicar el conte *El monstre de colors*, fent èmfasi en l'emoció de ràbia. Un cop explicat el conte, la mestra inicia una conversa amb els infants en què es parla de les situacions que poden fer que ens enfadem, així com les que poden provocar que estiguem contents.

Orientacions didàctiques

Es proposa que els cordills de colors siguin: negre–por, groc–alegria, blau–tristesa, verd–calma, vermell–ràbia i rosa–amor.

El ninot també es pot fabricar amb cartolina i/o goma eva.

Es pot fer l'activitat en dues sessions.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran parlat de les emocions bàsiques, hauran reflexionat sobre la ràbia i la seva expressió i hauran compartit situacions que els generen ràbia i alegria.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mestra	Ninot, cordills de 5 colors	➊ Preparació del ninot	
Grup sencer	Ninot i 5 pots transparents	➋ Presentació del ninot a la classe	5 min
		➌ Desembolicar el ninot	5 min
Grup sencer. En rotllana	Conte <i>El monstre de colors</i>	➍ Explicació del conte	10 min
		➎ Conversa i reflexió	15 min

La referència del conte recomanat és: Llenas A. El monstre de colors. Barcelona: Flamboyant; 2014.

P4
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Eines per a la
regulació de la ràbia**

Activitat 1

Recepta per treure's la ràbia



Preparació 5 min

Realització 20 min

Font: Pinterest (www.pinterest.com)

Objectius

- Identificar les situacions que ens fan enfadar.
- Aprendre una estratègia per regular la ràbia.
- Practicar una estratègia per regular la ràbia.

Descripció de l'activitat

La mestra inicia una conversa amb els infants centrada en les situacions que els fan enfadar i en com se senten quan estan enrabats. Posteriorment la mestra els explica que sap una recepta per treure's la ràbia i els proposa provar-la. La recepta consisteix en seguir aquests cinc passos quan s'està enrabat:

- 1r. Fer tres rugits de lleó.
- 2n. Fer cinc peuades d'elefant.
- 3r. Fer un aplaudiment de cocodril.

4rt. Fer dos crits de mosquit.

5è. Fer-se una abraçada a un mateix.

La mestra penjarà un recordatori de la recepta en algun lloc visible de l'aula.

Orientacions didàctiques

Posteriorment a aprendre la recepta, la mestra animarà a practicar-la quan vegi algun infant enrabat.

Aquesta és una tècnica de gestió emocional fisiològica; ajuda a reduir la intensitat de l'emoció però no la canvia. Per variar l'emoció sobretot cal acceptar l'emoció, comprendre-la i fer accions per canviar-la.

Es pot considerar demanar als infants que comparteixin les seves pròpies formes per gestionar la ràbia, donat que podria haver-hi diferències segons el context cultural.

En grups amb diversitat cultural i/o religiosa seria interessant esmentar que existeixen diferents tècniques de relaxació relacionades amb l'espiritualitat. Es podria animar a que els infants de contextos diversos les comparteixin amb el grup si se senten còmodes i així ho desitgen. Per facilitar-ho es suggereix parlar amb els pares/mares sobre el tema.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran compartit experiències que els fan enfadar i hauran après i practicat una estratègia per regular la ràbia.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana asseguts	Conte	1 El mestre i els infants conversen sobre situacions que ens fan enfadar i com ens sentim	8 min
		2 El mestre explica la recepta per treure's la ràbia	3 min
Grup sencer. En rotllana drets	Cartolina, fotos, etc	3 Els infants practiquen la recepta	7 min
		4 El mestre penja la recepta en algun lloc visible de l'aula	2 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Eines per a la
regulació de la ràbia**

Activitat 2
M'enfado!


Preparació 5 min
Realització 40 min

Objectius

- Identificar les situacions que ens fan enfadar.
- Pensar maneres de regular la ràbia.
- Practicar almenys dues estratègies per regular la ràbia.

Descripció de l'activitat

La mestra inicia una conversa amb els infants centrada en les situacions que els fan enfadar i els convida a fer un dibuix d'una situació que els fa enfadar. Posteriorment s'anima a cada infant a explicar el dibuix als companys/es si ho desitja.

La mestra conversa amb els infants sobre com regular l'emoció de la ràbia ("I què fas quan passa això? Com et sents? Què t'ajuda a no enfadar-te tant?"). Entre tot el grup es tria un parell d'estratègies i es practiquen (per exemple: respiracions profundes i tècnica de la tortuga).

Orientacions didàctiques

Es pot fer ús d'un conte o titelles per iniciar la conversa.

L'activitat pot ser realitzada en més d'una sessió.

La mestra pot dedicar un racó de l'aula a penjar els dibuixos perquè tots els infants puguin veure quines situacions fan enfadar els seus companys i companyes. També es pot dibuixar i penjar dibuixos de diferents maneres de regular l'emoció de la ràbia.

En comptes d'un dibuix, també es poden representar les situacions de ràbia, fer-ne fotografies i penjar-les igualment a l'aula.

Algunes idees que el mestre pot suggerir per regular la ràbia:

- Inspirar i expirar profundament i lentament cinc vegades. *La mestra mostrarà com fer-ho i ajudarà als infants (per exemple, inspirant i bufant lentament a la mà de l'infant),*
- Buscar un lloc on poder estar sol un moment per calmar-se,

- Beure una mica d'aigua,
- Agafar un parell de pilotes petites i toves i estrènyer-les amb força,
- Agafar un pal de pluja i manipular-lo per sentir el seu so relaxant,
- Aixafar ben fort un bon tros de plastilina,
- Fer la tècnica de la tortuga.
- Buscar un adult que us ajudi.

Es recomana seguir treballant les estratègies al llarg del curs per tal que les interioritzin i puguin utilitzar-les quan els hi sigui necessari.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran identificat situacions pròpies i dels altres que poden provocar ràbia, hauran pensat conjuntament de quina manera es pot regular aquesta emoció i hauran practicat almenys un parell d'estratègies de regulació.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Paper i material divers	1 Conversa entre la mestra i els infants sobre què els fa enfadar	10 min
Grup sencer		2 Elaboració dels dibuixos	10 min
		3 Conversa sobre els dibuixos i sobre com regular la ràbia	20 min

P4 ~ Aula

Àrea temàtica 4 Resolució de conflictes

Activitat 1

Quan faig les paus amb el meu amic/ga...



Preparació 5 min
Realització 35 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Fomentar l'escolta i el respecte pels torns de paraula.
- Verbalitzar les emocions que sentim quan ens barallem i quan fem les paus.
- Pensar maneres de resoldre un conflicte.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana i els explica que avui parlaran dels amics i amigues. La mestra demana als infants pensar en un amic o una amiga i fer les següents rondes:

- El que m'agrada del meu amic o amiga és...
- Quan em barallo amb el meu amic o amiga em sento...
- Quan faig les paus amb el meu amic o amiga em sento...

En acabar les tres rondes, la mestra compara com ens sentim quan ens barallem i com ens sentim quan hem

fet les paus. Pregunta als infants de quines maneres podem fer les paus amb un amic/ga amb el que ens hem barallat. Algunes idees que poden sorgir en la conversa poden ser:

- Esperar a sentir-nos menys enfadats/des per fer les paus.
- Demanar perdó si hem fet alguna cosa mal feta.
- Pensar com es pot sentir l'altre infant.
- Explicar a l'altre per què ens hem enfadat.
- Proposar maneres de que allò que ha passat no torni a passar.
- Buscar maneres de que tots dos puguem estar satisfets.
- Demanar ajuda a un adult si no sabem massa bé com resoldre un conflicte.
- Fixar-nos en com resolen conflictes els altres i fer-ho de la mateixa manera si ens agrada com ho fan.
- Fer alguna petició del que necessitem que l'altre respecti de nosaltres.

Orientacions didàctiques

Si és necessari, es pot treballar el concepte de «fer les paus» prèviament a la realització de l'activitat.

Cal que la mestra respecti als infants que no vulguin participar a les rondes.

La mestra pot dibuixar les diferents maneres de resoldre un conflicte que han sorgit i penjar-ho en algun racó visible de l'aula. També poden fer els dibuixos els infants.

Si hi ha algun infant que sent que no té amics ni amigues o hi ha algun infant que no l'anomena ningú, la mestra pot parlar com si aquell o aquella nena fos amic/amiga seva.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre com ens sentim quan ens barallem en contrast a com ens sentim quan fem les paus. També hauran pensat en maneres de resoldre un conflicte.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra convida als infants a seure en rotllana i els explica que avui parlaran de l'amistat	5 min
		2 Es fan les tres rondes	18 min
		3 La mestra inicia amb els infants una conversa sobre diferents maneres de fer les paus	12 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 4
Resolució de conflictes

Activitat 2

La nostra manera de resoldre a P4


Preparació 10 min
Realització 25 min

Objectius

- Consensuar tots junts idees que facilitin la convivència a l'aula.
- Entendre que hi ha maneres inadequades de resoldre un conflicte.
- Aprendre maneres adequades de resoldre un conflicte.

Descripció de l'activitat

La mestra proposa als infants seure en rotllana. La mestra inicia una conversa per pensar entre tots idees sobre com els agradaria que funcionés la classe pel que fa a la relació entre iguals (per exemple: demanar les coses si us plau, esperar que

un acabi allò que està fent abans d'agafar-li el material, etc.). Posteriorment els infants pensen què caldria fer si es produís un conflicte per l'incompliment d'aquestes idees consensuades.

Posteriorment la mestra dibuixa el que s'ha acordat i ho penja en algun lloc visible de la classe.

Orientacions didàctiques

Es recomana acordar un màxim de tres idees de funcionament.

Es proposa que en cas d'incompliment d'alguna de les idees acordades els infants s'hagin de mirar als ulls, explicar com se

senten, escoltar a l'altre i pensar conjuntament, si cal amb l'ajuda de la mestra, com resoldre el conflicte.

Es recomana fer arribar les normes pactades a la família perquè des de casa es pugui treballar en el mateix sentit.

Es recomana tancar l'activitat abraçant-se tots junts/es. Cal respectar si algun infant no vol participar en aquesta abraçada.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pensat plegats idees per a una bona convivència i tindran idees per resoldre un conflicte de manera adequada.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra i els infants inicien una conversa per pensar idees sobre el funcionament de la classe	10 min
		3 Els infants decideixen maneres de resoldre els conflictes que es produeixin a la classe en relació amb les idees acordades	10 min
	Cartolina, retoladors	4 La mestra o els infants dibuixen el que s'hagi acordat perquè els infants ho puguin recordar i ho penja en algun lloc visible de la classe	

P4

Famílies

Àrea temàtica 1

Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres

Activitat 1

Collage dels que m'estimo



Preparació a casa 40 min

Realització a casa 40 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Compartir una activitat agradable amb la família.
- Identificar trets característics dels que m'estimo.
- Practicar habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota a les famílies i els proposa fer un collage amb els seus infants.

Es suggereix a les famílies que comencin fent una llista conjuntament amb els seus infants de les persones que per a ells són o han estat importants. A partir d'aquí

s'escriuen en un full o cartolina els noms d'aquestes persones i/o s'hi enganxa una fotografia. Al voltant o a sota o a sobre s'hi enganxen imatges o dibuixos d'aspectes característics de cadascuna d'aquestes persones (activitats que fan, menjar preferit, animals que tenen, etc.).

Es pot demanar als infants portin el collage per comentar-lo a l'aula.

Orientacions didàctiques

Tenir en compte que algunes religions, com la islàmica, no permeten representar o dibuixar res que tingui ànima.

Es pot suggerir a la família que pengi el collage en un lloc especial de la casa.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran compartit una activitat agradable amb les seves famílies, hauran identificat i pensat en les persones que per a ells són importants i s'hauran practicat les habilitats d'esperar el torn, escoltar els altres i escoltar i comprendre les emocions dels altres.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a casa
Nota per a les famílies	1 La mestra envia una nota informativa explicativa a totes les famílies sobre l'activitat	
	2 Els infants fan una llista de les persones que per a ells són importants	5 min
Paper i colors/retoladors/ceres, etc.	3 Els infants fan el collage amb les seves famílies	35 min
	4 Els infants pengen amb l'ajuda de les seves famílies el collage en un lloc especial de la casa	5 min



REPTILES

Reptes

Contingut

Aquesta unitat se centra principalment en l'auto-motivació, entesa com la capacitat d'avançar cap a un objectiu malgrat les adversitats i, de manera secundària però prèvia, en l'autoconeixement de les pròpies habilitats, qualitats i punts forts. En aquesta quarta unitat es treballen l'alegria i la frustració, lligades a la consecució o no d'un objectiu. Finalment, es proposen eines per potenciar l'alegria i augmentar la tolerància a la frustració.



Àrees temàtiques

1 Com sóc jo: les meves habilitats i punts forts

Objectiu: Desenvolupar els sentiments d'autoconfiança i d'eficàcia personal.

2 Objectius realistes i equilibrats

Objectiu: Prendre decisions encertades i equilibrades en relació amb els objectius que ens fixem.

3 Alegria i frustració

Objectiu: Saber explicar què he fet i quines coses han sortit bé i quines les he de fer diferent.

4 Eines per potenciar l'alegria i eines per augmentar la tolerància a la frustració

Objectiu: Aprendre almenys una eina per potenciar l'emoció de l'alegria i una altra per augmentar la tolerància a la frustració.

Interculturalitat i gènere

Cal procurar promoure un enfocament menys competitiu dels reptes. Si existeix una socialització diferent s'entén que aquí també hi ha diferències i cal recollir totes les sensibilitats.

Cal posar atenció a si existeixen diferències en la autopercepció i per tant autovaloració de les capacitats de partida i de les capacitats de superació entre nens i nenes i, si és així, intentar treballar perquè aquestes no existeixin dins l'aula.

Cal promoure la participació en grups mixtos en les dinàmiques per evitar potenciar la idea que els nens són bons en unes coses i les nenes en unes altres.

La frustració pot ser viscuda i afrontada de diverses maneres segons la religió que es professi. Des de l'islam la manera de gestionar la frustració és mitjançant el control mental i espiritualitat.

Vocabulari

Aprendre

Acabar

Futur

Error

Persistència

Aconseguir

Orgullós

Objectiu

Intentar

Treball conjunt

P4

~
Aula

Àrea temàtica 1

**Com sóc jo:
les meves habilitats
i punts forts**

Activitat 1

**M'agrada
com sóc**



Preparació 35 min

Realització 50 min

Objectius

- Treballar el desenvolupament de sentiments d'autoconfiança.
- Manifestar amb confiança els propis gustos.
- Mostrar respecte pels gustos dels/de les altres.

Descripció de l'activitat

Aquesta activitat consta de dues parts:

PRIMERA PART

Sessió 1:

La mestra mostra dos sobres grans als infants, un amb una cara alegre i l'altre amb cara de fàstic i explicarà que el primer l'omplirem d'imatges que ens agradin i el segon de tot allò que no volem per a nosaltres.

Després s'inicia una conversa sobre tot allò que ens agrada i que no ens agrada. La mestra guia la conversa però també respecta l'espontaneïtat del grup.

El que és important d'aquesta sessió és que la mestra faci un recull de llocs i oficis, jocs, joguines, esports, extraescolars que els agraden i que no els agraden de cara a la segona sessió.

La mestra anima els infants a què portin fotografies de llocs, oficis, esports, joguines preferides, cantants, colors, personatges de contes i dibuixos animats.

Sessió 2:

En rotllana, la mestra mostra als infants diferents safates amb imatges en taules ben separades:

- Safata amb fulls per dibuixar.
- Safata amb imatges de llocs: parcs, habitacions, muntanyes, platges, càmpings...
- Safata d'imatges de jocs: simbòlics (de caseta, metges, cotxes...), d'entorn (patins, futbol, córrer...), puzles, de parelles...
- Safata d'imatges de joguines: ninos variats, peluixos...
- Safata d'imatges d'oficis: perruquers/es, carters/es, mestres, paletes, oficinistes...
- Safata amb una safata d'imatges d'esports: natació, esquí, hoquei...
- Safata d'imatges d'extraescolars que sabem que els infants realitzen.

La mestra diu als infants que si hi ha alguna imatge que falta que ho diguin perquè es pot buscar per internet. És important que els infants tinguin el màxim d'imatges que representin els seus gustos.

Cal que cada infant tingui els seus dos sobres perquè els ompli del que vulgui.

SEGONA PART

Sessió 3:

Els infants es col·loquen per parelles. Cada parella té un paper d'embalar i un membre es col·loca sobre el paper perquè el company/a ressegueixi la seva silueta

amb un color, i després es fa amb l'altre company/a.

Individualment, cada infant enganxa dins la seva silueta allò que li agrada i, fora d'aquesta, allò que li fa fàstic.

La mestra ofereix als infants materials amb els quals decorar la silueta: ceres, pintures, coles, llanes, teles...

Finalment, la mestra fa una fotografia de l'infant amb la seva silueta, i entre tots creen un mural de totes les fotografies per penjar-lo a l'aula arribant a la conclusió de que tots som diferents i alhora iguals!!

Orientacions didàctiques

Tant la primera com la segona part de l'activitat es recomana fer-la amb la meitat del grup. Cadascuna de les parts de les activitats es poden fer en més sessions de les previstes si la mestra considera que l'atenció dels infants pot minvar. L'activitat també es pot reduir passant directament a la segona part (silueta).

En relació amb la sessió 1 de la primera part es podria enviar una nota a les famílies perquè puguin col·laborar en l'activitat ajudant als infants a portar imatges. L'activitat, però, no quedarà condicionada a la col·laboració de les famílies perquè l'escola oferirà temps i material per omplir els sobres.

La silueta ha de ser com els infants vulguin.

Pot ocórrer que alguns infants omplin els seus sobres amb imatges de manera indiscriminada. En aquests casos es recomana deixar a l'infant gaudir del moment.

No és tan important on enganxa les imatges o com les enganxa sinó la conversa i la reflexió que s'ofereix amb aquesta activitat.

Cal tenir en compte la diversitat en el moment de seleccionar les imatges.

Evitar estereotips de gènere i culturals i la reproducció de rols (sobretot en les imatges d'oficis i esports), allunyar-se de la normativitat i assegurar la representació individual i col·lectiva de diferents persones i grups.

Revisar a més aquelles imatges en relació amb les coses que fan fàstic per tal d'evitar que puguin ser ofensives per algun infant.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran manifestat el que els agrada i el que no de manera que ningú els hagi jutjat pels seus gustos, fet que haurà contribuït a augmentar l'autoconfiança.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mig grup	Sobres grans, fitxa preparada prèviament, llapis i colors	1 Sessió 1 (vegeu descripció)	15 min
	Safates amb imatges i sobres individuals	2 Sessió 2 (vegeu descripció)	15 min
	Paper d'embalar, materials diversos (vegeu descripció), càmera fotogràfica	3 Sessió 3 (vegeu descripció)	20 min

P4

~
Aula

Àrea temàtica 1
**Com sóc jo:
les meves habilitats
i punts forts**

Activitat 2

Mural del “sabia, sé i podré”



Preparació 30 min

Realització 40 min

Font: Adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Tenir una imatge positiva d'un mateix/a.
- Mostrar confiança en un mateix/a.
- Ser conscient de la importància de l'esforç per aconseguir els objectius.

Descripció de l'activitat

La mestra haurà preparat fotografies d'infants d'aproximadament l'edat dels nens i nenes de la classe, de més petits/es i de més grans en les que es vegin fent accions/activitats pròpies de la seva edat. La mestra proposa als infants fer un mural on hi hagi tres columnes diferents amb els següents títols: “De petit/a sabia”, “Ara sé” i “Quan sigui més gran podré”, i on hagin d'enganxar sota cada columna les imatges que corresponguin. Un cop enganxades les fotografies, els infants expliquen a la resta del grup per què les han enganxat a les columnes que ho han fet.

La mestra fa un repàs del que sabien fer quan eren petits, del que saben fer ara i com ho han anat aconseguint i del que sabran fer i com ho poden aconseguir.

Orientacions didàctiques:

Aquesta activitat també es pot dur a terme amb fotografies que la mestra demani a les famílies dels mateixos infants.

És important que tots els infants siguin conscients que tots han aconseguit un objectiu.

Finalment cal que la mestra remarqui que l'esforç és imprescindible per aconseguir els objectius.

Es recomana fer l'activitat en diverses sessions.

Transmetre la idea de que els assoliments no només han estat producte de l'esforç individual de cada infant sinó també del

suport col·lectiu. Quin paper han tingut els seus pares i mares en que sapiguen fer noves coses? Tiets/es? Companys/es? Germans/es?

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre el que han anat aconseguint fer al llarg dels anys, de les dificultats que han hagut d'anar vencent i de l'esforç que els ha suposat. Aquesta reflexió haurà ajudat a incrementar la seva autoconfiança i a motivar-los per assolir els reptes que el mural reflectirà.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Fotos	1 La mestra explica l'activitat i reparteix les fotos als infants	5 min
	Fotos i mural	2 Els infants enganxen les imatges en el mural	10 min
	Mural de fotos	3 En rotllana cadascú explica on ha enganxat les fotos i per què	20 min
		4 La mestra fa un repàs del que s'ha dit	5 min

P4

~
Aula

Àrea temàtica 2
**Objectius realistes
i equilibrats**

Activitat 1

Jo puc!



Preparació 15 min

Realització 35 min

Objectius

- Saber que els desitjos que ens proposem aconseguir els anomenem reptes.
- Fixar-nos un objectiu/repte.
- Prendre decisions per assolir un objectiu/repte.

Descripció de l'activitat

Aquesta activitat està pensada per dur a terme en dues sessions.

Sessió 1:

En rotllana, la mestra inicia una conversa amb els infants sobre "coses que ens agradaria saber fer". La mestra explica que els desitjos que ens proposem aconseguir els anomenem objectius/reptes.

Sessió 2:

La mestra mostra a través d'imatges tots aquells objectius/reptes que els infants van proposar aconseguir en la sessió 1 ordenats en dos grups:

- Objectius/reptes que aconseguirem després de molt de temps.
- Objectius/reptes de meta ràpida.

La mestra demana a cada infant que es fixi un objectiu/repte. Un cop escollit, poden penjar un dibuix, una frase o imatge de l'objectiu/repte a aconseguir al

costat de la seva fotografia (si no s'ha fet prèviament, caldrà fer-la).

La mestra anirà fent un seguiment de les decisions que va prenent cada infant per assolir el seu objectiu. Quan un infant assoleixi el seu objectiu/repte pot guardar el dibuix/frase/imatge que el representa a la seva capsula d'emocions o penjar-lo al plafó d'objectius aconseguits que hi hagi a la classe.

Orientacions didàctiques

Les famílies poden ajudar els infants a triar quin objectiu/repte escollir però és important deixar clar que la tria final de l'objectiu és de l'infant.

La mestra pot oferir targetes als infants amb frases com: "tu pots", "confio en tu"... per ajudar-los a prendre força en la consecució del seu objectiu.

Una variant de l'activitat pot ser que la mestra observi allò que els infants fan a l'aula i convertir alguna acció en objectiu/repte.

Segons el grup es poden plantejar objectius més generals i d'aquesta manera visibilitzar com els esforços individuals serveixen per assolir els objectius grupals.

És important que la mestra transmeti la idea als infants que és necessari esforçar-se per assolir objectius/reptes i millorar alguna cosa que no hagi anat prou bé.

Cal que els infants prenguin decisions i s'equivoquin i caiguin per poder tornar-se a aixecar.

És important que l'adult verbalitzi als infants amb fermesa "tu pots", "confio en tu".

Tenir en compte la diversitat en el moment de seleccionar les imatges.

És important transmetre la idea de la importància del grup/comunitat per assolir els reptes individuals i la importància dels esforços individuals per assolir els reptes col·lectius/grupals.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que els objectius/reptes són coses que ens agradaria aconseguir i/o saber fer, hauran reflexionat quin tipus d'objectius/reptes es poden plantejar assolir en aquests moments i s'hauran fixat un objectiu/repte individual.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra i els infants conversen sobre què els agradaria saber fer	5 min
	Fotografies	2 Els infants observen les fotografies	5 min
		3 Els infants escullen un objectiu/repte	10 min
	Fulls, colors, imatges	4 Representació de l'objectiu a aconseguir mitjançant un dibuix o una imatge	15 min
Individual		5 La mestra fa un seguiment de l'assoliment dels objectius per part dels infants	

P4
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Objectius realistes
i equilibrats**

Activitat 2

Faula de la llebre i la tortuga



Preparació 10 min
Realització 30 min

Objectius

- Reflexionar sobre la importància de prendre decisions encertades en relació amb els objectius que ens proposem.
- Identificar el valor de la perseverança.
- Reflexionar sobre el sentiment de frustració.

Descripció de l'activitat

La mestra explica la faula de la llebre i la tortuga. La mestra fa preguntes sobre la història per assegurar que han entès l'argument i inicia una conversa sobre el valor de la perseverança, l'alegria que sent la tortuga i la tolerància a la frustració que haurà d'aprendre la llebre.

Orientacions didàctiques

La faula de la tortuga i la llebre és fàcil trobar-la a internet o a la biblioteca. Es pot utilitzar qualsevol format: digital, en paper, amb el suport d'imatges, etc.

Pot ser interessant representar el conte amb titelles, per exemple, ja que aquest recurs sempre és ben rebut entre els infants d'educació infantil.

Si convé, treballar l'activitat durant més d'una sessió i al llarg del curs.

Qüestions per reflexionar i pensar

La tolerància a la frustració és un dels aspectes més difícils de treballar i alhora més importants. Caldrà tenir clar això per reforçar amb altres activitats aquest concepte.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre la perseverança com a element clau per assolir un objectiu/repte.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
	Format digital, imatges o llibre	2 La mestra explica la faula	10 min
		3 La mestra inicia una conversa a partir de la faula	15 min

Referència del conte recomanat: Nój N. La llebre i la tortuga. Barcelona: Cruïlla, 2016.

P4

~
Aula

Àrea temàtica 3

Alegria i frustració

Activitat 1

Un semàfor especial



Preparació 5 min

Realització 35 min

Objectius

- Explicar què he fet i quines coses han sortit bé.
- Explicar quines coses he de fer diferent.
- Reflexionar sobre les emocions associades al que ens surt bé i al que hem de fer diferent.

Descripció de l'activitat

En rotllana, la mestra comparteix amb els infants dues coses que ha fet recentment, una de la qual n'està orgullosa i contenta i una altra que no li ha sortit tan bé. Quan ho explica té un semàfor amb dues cares, una cara alegre i una que transmeti repte i ganes de millorar. Mentre explica el que ha fet bé mostra la cara contenta i, en allò que ha de millorar, la cara de repte i ganes de millorar. Seguidament passa el semàfor a algun dels infants i els demana que facin el mateix. Es fa una ronda perquè puguin participar tots els infants.

Orientacions didàctiques

Abans de l'activitat és necessari que la mestra hagi parlat amb els infants sobre què vol dir proposar-se un repte i destacar que els reptes a vegades és possible que no s'assoleixin a la primera, però que no passa res perquè allò important és intentar-ho sempre.

Cal respectar els infants que no vulguin compartir amb els altres les seves experiències.

Cal valorar molt els reptes assolits i engrescar a assolir allò que se'ls resisteix.

Qüestions per reflexionar i pensar

Reforçar l'autoestima dels infants és compartir tant allò que han assolit com el que no han assolit. Cal diferenciar entre tristesa i frustració. Cal transmetre la idea que la frustració no cal que sigui negativa sinó que pot ser encoratjadora per assolir allò que ens proposem.

Des d'una perspectiva de diversitat religiosa es pot tenir el convenciment que hi ha forces superiors que determinen el nostre destí i la creença que a vegades ens proposem objectius i que tot i que fem tot el que puguem potser no ho aconseguim perquè "hi ha altres coses preparades per a nosaltres".

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre una cosa que els hagi sortit bé i una que hagin de fer diferent. També hauran escoltat els seus companys/ es explicar les seves experiències. Finalment també hauran parlat de la importància de l'esforç i la perseverança.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer o mig grup	Semàfor	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra comparteix dues experiències amb els infants	5 min
		3 Ronda en la que els infants comparteixen dues experiències pròpies	25 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 3
Alegria i frustració

Activitat 2

Sí que puc i ho intento



Preparació 10 min

Realització 30 min

Objectius

- Saber explicar quines coses ens surten bé
- Saber explicar quines coses ens costen una mica més.
- Intentar substituir el “no puc” per un “sí que puc i ho intento”.

Descripció de l'activitat

La mestra prepara un espai on seure còmodament en rotllana i explica un conte on el protagonista engresca amb la seva vivència a tots aquells que tossudament s'entesten a dir que no saben fer una cosa, a intentar-ho i provar de gaudir-ho.

Després la mestra inicia conversa sobre allò que ens surt bé i ens agrada fer i allò que ens costa una mica més. Seguidament la mestra proposa als infants signar un contracte de compromís simbòlic que impliqui evitar el “no puc” i canviar-ho per un “sí que puc i ho intento”.

Orientacions didàctiques

Abans de l'activitat és necessari haver parlat amb els infants sobre què vol dir proposar-se un repte i destacar que els reptes a vegades poden no assolir-se i que no passa res perquè al intentar-ho ja hauran après moltes coses que els serviran per a propers reptes. Per dur a terme aquesta activitat es recomana llegir el conte *El punt*, de Peter H. Reynolds.

El text del full compromís podria ser el següent:

Nom de la classe:

Nom de l'escola:

Data:

(Nom de l'infant) es compromet a intentar gaudir de tot allò que faci i evitar el “no puc” i fer servir el “sí que puc i ho intento!”

Qüestions per reflexionar i pensar

Cal respectar els infants que no vulguin compartir amb els altres les seves experiències.

Cal valorar molt els reptes assolits i engrescar als infants a assolir allò que se'ls resisteix.

Es pot presentar, si es considera necessari, més d'un conte i en un suport diferent (vídeo, titelles, etc.).

El contracte pot fer-se a partir de dibuixos perquè sigui més visual per als infants.

Idees clau

En acabar l'activitat, s'haurà treballat la idea de no veure la frustració com quelcom negatiu, sinó com quelcom encoratjador per assolir allò que ens proposem.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Seure en rotllana	5 min
	Conte	2 Explicar el conte	5 min
		3 Ronda dels infants	15 min
Individual/Grup sencer	Full de compromís	4 Signatura del compromís	5 min

P4

~
Aula

Àrea temàtica 4

Eines per potenciar
l'alegria i eines per
augmentar la tolerància
a la frustració

Activitat 1

“Jo he
aconseguit...”



Preparació 5 min

Realització 40 min

Font: Adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Parlar sobre el fet que tots i totes fem bé algunes coses.
- Reflexionar sobre la necessitat d'esforçar-se per assolir reptes.
- Gaudir de l'emoció agradable d'assolir un repte.

Descripció de l'activitat

La mestra convida a una persona de dins o fora de l'escola que hagi aconseguit algun objectiu que es pugui demostrar (per exemple, fer malabarismes, fer ganxet, algun esportista que faci alguna tombarella espectacular...) a venir a l'aula. La mestra convida els infants a que li facin preguntes com per exemple: “podies fer-ho quan eres petit? Com ho vas aconseguir? És difícil?”.

La mestra i el convidat inicien una conversa amb els infants sobre allò que

ja saben fer però que els ha costat temps i esforç aprendre-ho a fer. Cada vegada que un infant expliqui que ha aconseguit alguna cosa mitjançant el seu propi esforç (“jo he aconseguit”...) fer un gran aplaudiment entre tots.

Es recomana fer l'activitat en dues sessions.

Orientacions didàctiques

Caldrà escollir molt bé la persona que vindrà a fer la petita explicació i demostració. La demostració haurà de ser breu i el vocabulari emprat molt concís i senzill.

Es recomana pensar i preparar abans les possibles preguntes que li podrien fer els infants. És important no oblidar incloure preguntes en les que es faci referència a les persones que han ajudat els infants a assolir els objectius, ja que el suport col·lectiu influeix en aquest assoliment.

La mestra serà la primera a posar un exemple de “jo he aconseguit” i vetllarà per què hi participin tots els infants.

La mestra haurà de ressaltar que tothom té punts forts i aspectes a millorar i que cal respectar els companys i companyes, ja que hi ha coses més senzilles o més difícils per a uns infants que per d'altres. Aquí entra en joc l'autopercepció de cada infant i la qüestió de l'autoestima lligada al gènere, pel que es recomana tenir-ho en compte respecte a les capacitats que s'autoadjudiquen.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre el valor de l'esforç i el recorregut per aconseguir un objectiu.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		0 La mestra prepara una cadira per a la persona convidada i demana als infants que seguin en rotllana	5 min
		1 Explicació i demostració de la persona convidada i torn obert de preguntes	20 min
		2 Reflexió grupal sobre què han aconseguit els infants i que els hagi suposat molt d'esforç	5 min
		3 Verbalització individual del repte aconseguit i ovació dels companys	10 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 4

**Eines per potenciar
l'alegria i eines per
augmentar la tolerància
a la frustració**

Activitat 2

**“Felicitem-
nos!!!”**



Preparació 20 min

Realització 15 min diaris

Font: Adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Potenciar l'alegria davant els reptes assolits.
- Reconèixer l'esforç i la perseverança dels altres.
- Practicar felicitar els altres pels seus èxits.

Descripció de l'activitat

La mestra elabora un rètol gran i plastificat on hi hagi escrit tres vegades: “Avui felicitem a... per...” i el penja a un lloc visible de l'aula. La mestra explica als infants que cada dia s'escriurà el nom de tres d'ells i els motius pels quals se'ls felicita.

La mestra convida els infants a que pensin per quins motius podrien felicitar-los. Entre tots es determina que es felicitarà a un infant, per exemple, quan:

- Assumeixi com a repte les coses que no han sortit prou bé.
- Mantingui la perseverança/esforç davant els reptes (per exemple: cada dia intenta cordar-se la cremallera de la jaqueta encara que no ho aconsegueixi).
- Estableixi i aconsegueixi un objectiu (per exemple: quan un infant que es despista sovint es proposa recordar el seu càrrec d'endreçar la biblioteca de classe).

Orientacions didàctiques

La mestra ha de tenir molt en compte que tots els infants han de ser felicitats per un motiu. També es pot proposar que siguin els mateixos infants que escriguin el seu nom al cartell plastificat i que la mestra escrigui el motiu per ser felicitat.

La mestra pot ajudar a l'infant a identificar quin aspecte d'ell/a mateix/a l'ha ajudat a aconseguir allò pel qual el/la feliciten.

Qüestions per reflexionar i pensar

És important que els infants s'adonin que tan important és aconseguir un objectiu/repte com el camí per arribar-hi.

Es pot allargar l'activitat durant tot el trimestre o curs si es vol.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre el valor de l'esforç i el recorregut per aconseguir un objectiu.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Cartolina de color; retoladors, plàstics i plastificadora	0 Preparació de material: rètol plastificat	20 min
		1 Presentació del rètol i explicació de la proposta	5 min
		2 Conversa grupal en què es determina quan es felicitaran els infants	5 min
		3 Felicitar a 3 infants cada dia i escriure-ho al rètol	(15 min diaris durant 2 setmanes aprox)



P4
~
Famílies

Àrea temàtica 3

Alegria i frustració

—

Activitat 1

Activitats d'alegria



Preparació a casa 20 min
Realització a casa 25 min
Realització a l'aula 20 min

Objectius

- Ser conscient de les activitats en família que ens fan sentir alegres.
- Compartir amb la família una activitat agradable.
- Compartir amb els altres quines activitats familiars ens fan sentir alegres.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota a les famílies demanant-los que juntament amb l'infant facin una llista de les activitats que l'infant i la seva família fan plegats i amb les que se senten alegres. Quan es tinguin tots els llistats, cada infant explica la seva llista d'activitats a la resta de la classe.

Orientacions didàctiques

Les activitats alegres es poden escriure, dibuixar o enganxar fotografies. Per tal de facilitar l'execució de l'activitat a les famílies es poden posar exemples concrets que els serveixin de guia.

Tenir en compte que, en contextos culturals diversos, la religió i els moments de culte són sovint moments que es viuen en família i es destaquen. És important tenir la sensibilitat per recollir-ho.

Si una família no s'implica en l'activitat, la mestra pot fer amb l'infant una llista d'activitats que el facin sentir alegre.

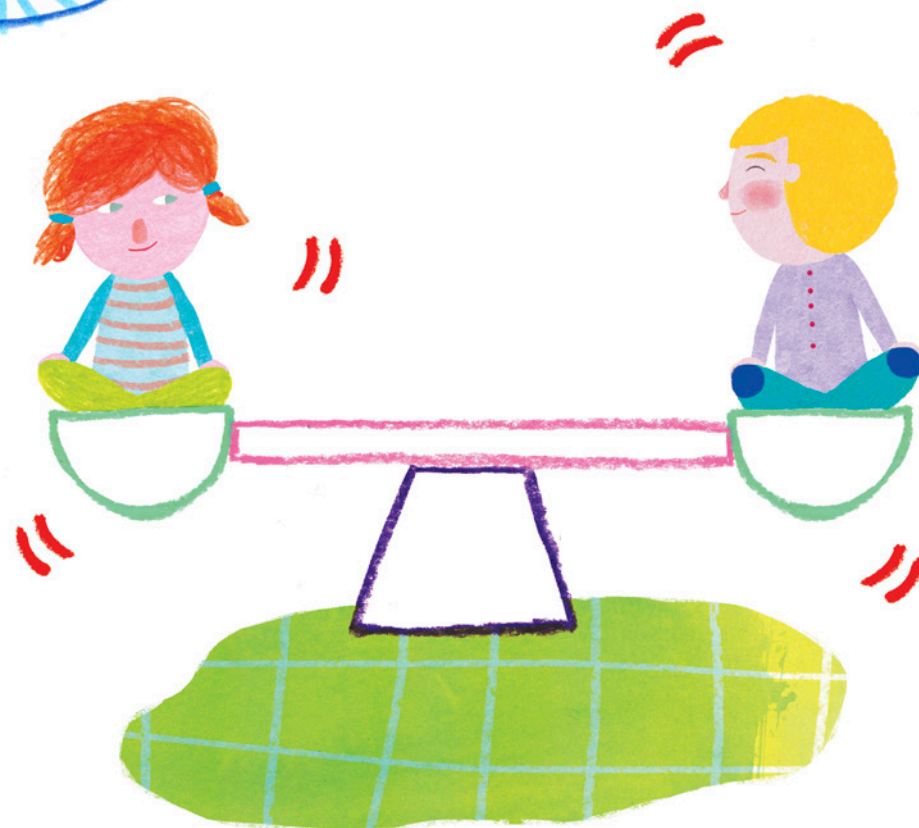
Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran compartit una estona agradable amb la seva família i hauran estat conscients d'aquelles activitats familiars que els fan sentir alegres.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Nota per a les famílies	1 La mestra envia una nota informativa explicativa a totes les famílies sobre l'activitat	
	2 Les famílies fan el llistat de les activitats que fan junts i amb les que se senten alegres	25 min
Llistat	3 Retorn del llistat a la classe	1 setmana
	4 Posada en comú: cada infant explica les activitats que té a la seva llista	20 min

JUSTÍCIA i ASSETEJA MENT



Unitat 5

Justícia i assetjament

Contingut

Aquesta unitat està centrada en l'assetjament escolar (també anomenat amb l'anglicisme *bullying*). Es treballarà sobre què és l'assetjament escolar, quines conseqüències emocionals té i com s'hi pot fer front. Es farà èmfasi en el fet positiu que tots i totes som diferents, en la detecció de conductes desagradables o cruels d'uns infants cap a uns/unes altres, en la valoració d'aquestes conductes com a injustes, en el reconeixement de la por i la tristesa com a emocions associades a l'assetjament, en l'empatia i suport cap al nen/a assetjat/da i en la importància d'avisar una persona adulta.

Àrees temàtiques

1 Tots i totes som diferents

Objectiu: Valorar positivament el fet que tots som diferents i potenciar el respecte a un mateix/a i als/les altres.

2 Identificació de l'assetjament escolar

Objectiu: Saber identificar quan un nen/a està essent desagradable i/o cruel amb un mateix/a o amb un altre nen/a.

3 Emocions de por i tristesa en l'assetjament

Objectiu: Aprendre a reconèixer en un mateix/a i en els altres les emocions de tristesa i/o por en cas d'assetjament i saber què cal fer davant d'aquests casos.

4 Eines per fer front a l'assetjament

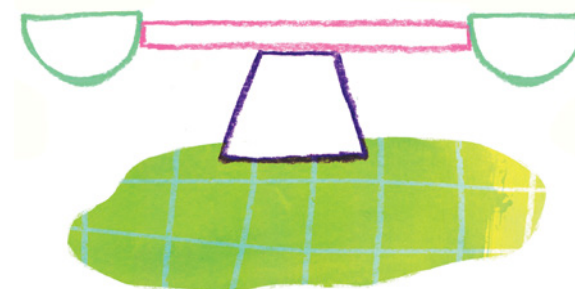
Objectiu: Desenvolupar eines per fer front a l'assetjament.

Vocabulari

Igual/diferent
Formar part de
Cruel
Insultar
Expressament
Abusar
Inseguretat
Accidentalment
Poder
Marginar
Cuidar l'altre/a
Força
Dret
Estimar-se a un mateix/a

Interculturalitat i gènere

- Recordar integrar de forma normalitzada a les dinàmiques la diversitat de gènere, d'identitat, d'orientació sexual, etc.
- Treballar la idea que no existeixen nens i nenes millors que altres i fer-ho sempre des de l'enfocament que cadascú té uns drets que ningú no pot violar.
- És clau realitzar un treball estret amb les famílies perquè aquestes comparteixin el tracte des del respecte dels infants i que els nens i nenes integrin que així és com mereixen ser tractats.
- També cal treballar amb les famílies que, davant qualsevol situació de possible assetjament, no qüestionin mai a l'infant i el facin sentir acollit, escoltat i entès.
- És possible que hi hagi algunes preguntes sobre el tema que no puguin ser respostes de forma concreta o dins de l'aula ja que els temps són limitats. Cal recollir totes les inquietuds que puguin sorgir a l'entorn de l'assetjament perquè es puguin reprendre en un altre moment.
- Tenir en compte que la diversitat cultural pot ser un dels motius pels quals es pot patir discriminació o assetjament escolar.
- Els nens i les nenes perceben les diferències físiques i de les dinàmiques intergrupals i elaboren una explicació del que veuen independentment de si se'ls parla sobre prejudicis i racisme.
- Cal tenir present que els infants (4-5 anys) que pertanyen a grups ètnico-culturals amb major poder afavoreixen els seus iguals quan prenen decisions o a l'hora d'associar-se, mentre que els infants que formen part de grups amb menor poder no mostren aquesta preferència o ho fan vers el grup d'estatus major.
- Per evitar seguir reproduint situacions de desigualtat, de discriminació o d'assetjament, es recomana abordar el tema de les diferències ètnico-culturals i sobre racisme de forma directa, tractant el tema de forma adequada a la seva edat i fent referència al fet que és una problemàtica estructural.



P4
~
Aula

Àrea temàtica 1
**Tots i totes
som diferents**

Activitat 1
**L'elefant
de colors**


Preparació 10 min
Realització 30 min

Objectius

- Valorar positivament el fet que tots/es som diferents.
- Potenciar el respecte a un mateix/a.
- Potenciar el respecte als/les altres.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana i els explica un conte amb el següent argument: un elefant és de molts colors i això el fa sentir diferent. Aquest fet l'entristeix i el porta a allunyar-se dels altres i a intentar fer alguna cosa per ser com la resta (per exemple, tenyir-se el cos del color dels altres o estirar-se la trompa). En intentar assemblar-se als altres ningú el reconeix i el troben a faltar. Al final passa alguna cosa que fa que el/la protagonista torni a ser com era (per exemple, plourà i l'animal tenyit es despintarà o la

trompa de l'elefant protagonista tornarà a la seva mida original). Quan torna a ser com era, els altres animals del grup estaran molt contents i li diran que a ells els agrada tal com és. El/la protagonista també acabarà conclouent que tots/totes som diferents i que és bo ser com és un.

Un cop explicat el conte, la mestra fa les següents preguntes als infants per iniciar una conversa:

- Què us sembla que li passava al protagonista?
- Com creieu que se sentia?
- Per què creieu que volia ser com els altres?
- Per què els altres animals el trobaven a faltar?
- Què us sembla el que acaba pensant el protagonista al final del conte?

Orientacions didàctiques

Es recomana llegir el conte *L'Elmer* per fer l'activitat. Es pot explicar el conte amb titelles o posant un vídeo.

Es recomana fer ús d'exemples propers a ells/elles per fomentar la participació i que entenguin l'activitat.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre la idea que som diferents però que això és positiu. També hauran parlat sobre el fet que cal que ens respectem perquè ningú és millor ni pitjor que un altre/a i tots tenim les nostres potencialitats.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte	1 La mestra convida els infants a fer una rotllana	5 min
		2 La mestra explica el conte als infants	10 min
		3 La mestra i els infants conversen a partir de les preguntes plantejades per la mestra	15 min

Referència del conte recomanat: McKee D. *L'Elmer*.
Barcelona: Beascoa, 2016.



Referències del conte recomanat:
 . Kindersley B, Kindersley A, Unicef. Nens com jo.
 Barcelona, Bruño; 1995.
 . Turin A, Bosnia N. Rosa Caramel. Barcelona:
 Kalandraka, 2012.

Objectius

- Entendre que tots/es som diferents.
- Potenciar el respecte a un mateix/a i als/les altres.
- Adonar-se que la diferència és enriquidora.

Descripció de l'activitat

Prèviament a l'activitat la mestra busca imatges on es vegin infants d'altres cultures vivint en cases diferents, portant roba diferent, menjant aliments diferents, jugant amb joguines diferents... També es pot treballar a partir de la pròpia diversitat a l'aula. Si hi ha infants d'altres països o d'origen cultural diferent, la mestra els pot proposar que portin instruments, joguines, contes o fotos dels seus

països que es poden exposar en un racó de la classe durant un temps.

La mestra mostra les imatges als infants i s'inicia una conversa sobre en quins aspectes som diferents i en quins iguals, i quines coses ens podrien ensenyar els infants de les imatges i quines coses els podrien ensenyar ells.

Orientacions didàctiques

Per dur a terme aquesta activitat es recomana utilitzar el llibre *Nens com jo*. També el conte *Rosa Caramel* pot ser adient per a aquesta activitat.

Es recomana iniciar la conversa amb preguntes per facilitar-la i guiar els infants.

És probable tenir alumnat d'origen cultural divers que practica i coneix la

cultura familiar i també coneix i practica la cultura de l'escola. Es pot treballar a partir de l'experiència dels infants que serà propera i real. Així s'evitarà anar cap als estereotips, per exemple, si és del Magreb serà tuareg i viurà al desert del Sàhara... Dit d'una altra manera: es pot ser divers dins la mateixa cultura.

Es recomana destacar què ens fa iguals o tenim en comú.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants s'hauran adonat que hi ha infants que són molt diferents a ells però que alhora també són iguals en molts aspectes i valoraran la diferència com a positiva i enriquidora.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Llibre o imatges	1 Presentació de les imatges/objectes de l'activitat	5 min
		2 Conversa entre la mestra i els infants	25 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Identificació de
l'assetjament escolar**

Activitat 1

En Lluc i el racó de la construcció



Preparació 10 min
Realització 35 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Identificar quan un infant està essent desagradable i/o cruel amb un altre/a.
- Introduir la noció d'empatia.
- Reflexionar sobre les emocions que genera ser rebutjat/da.

Descripció de l'activitat

La mestra explica la història de "En Lluc i el racó de la construcció".

El text de la història és el següent:

En Lluc estava jugant al racó de la construcció de l'aula quan l'Emma s'hi va apropar. Va entrar a la zona de construcció i, de sobte, en Lluc va dir:

—No pots jugar. Ets una nena, i les nenes no poden venir aquí.

L'Emma va posar-se trista i va marxar amb els ulls plens de llàgrimes. Al cap de poca estona, però, s'hi va apropar una altra persona: el Jan.

—No pots jugar aquí. Els nens amb els cabells negres no poden venir aquí!

En Jan va quedar sorprès i estupefacte davant de l'actitud i les paraules d'en Lluc. Va marxar enfadat i trist. Després, qui s'hi va acostar per jugar va ser la Maria. El Lluc, però, va dir:

—No pots jugar aquí. Ets grassa, i aquí només hi podem jugar els primers.

La Maria va marxar trista, però també enfadada. Per què havia sigut tan desagradable amb ella? Va pensar a veure què podia

fer i va decidir que demanaria ajuda. Va anar a buscar la seva mestra, la Isabel, i li va dir:

—En Lluc m'ha fet sentir molt malament i m'ha fet posar trista. Pots dir-li que parli?

La mestra pregunta als infants: "què ha fet en Lluc per fer sentir la Maria malament? I què creieu que pot fer la mestra Isabel perquè en Lluc deixi de ser desagradable amb els/les altres?".

La mestra explica que en Lluc necessita ajuda per entendre com s'ha de ser agradable.

La mestra remarca com el fet que la Maria hagi explicat la situació a un adult i hagi compartit els seus sentiments l'ha ajudat.

La mestra Isabel va parlar amb la Maria i en Lluc, junts, per esbrinar què havia passat. Mentre hi parlava, l'Emma i el Jan s'ho miraven de lluny, perquè encara estaven massa enfadats com per parlar de què els havia passat.

La Isabel va escoltar atentament per què en Lluc no volia que la gent més grossa jugués amb ell. La mestra va intentar que en Lluc veiés com s'havia sentit la Maria arran d'això.

En Lluc va demanar perdó a la Maria, i amb l'ajuda de la mestra Isabel van muntar un avió amb els blocs de construcció.

La mestra pregunta: "creieu que la mestra Isabel haurà de fer alguna altra cosa per ajudar a en Lluc a ser amable?".

Orientacions didàctiques

En la conversa la mestra també els pot preguntar què farien ells si fossin la Maria o l'Emma i el Jan. La mestra també els farà notar què ha fet en Lluc per fer sentir malament els companys.

Caldrà canviar els noms dels personatges si algun infant de l'aula s'anomena igual. Pensar en utilitzar noms que reflecteixin la diversitat cultural.

Es poden utilitzar titelles o ninots per explicar el conte i fins i tot plantejar representar la situació.

Es pot fer l'activitat en mig grup.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre quan un infant està tenint una conducta desagradable amb un altre/a, sobre la necessitat de ser empàtic amb els/les altres i sobre les emocions que genera ésser rebutjat/da. S'haurà remarcat la importància de respectar als/les altres i s'haurà reflexionat sobre el fet que no s'ha de tolerar que ningú ens tracti malament.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Llibre o imatges	1 Presentació de les imatges/objectes de l'activitat	5 min
		2 Conversa entre la mestra i els infants	25 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Identificació de
l'assetjament escolar**

Activitat 2

La caixa brillant i la trencada



Realització 40 min

Objectius

- Identificar quan un infant està essent desagradable i/o cruel amb un altre/a.
- Introduir la noció d'empatia.
- Reflexionar sobre les emocions que genera ser rebutjat/da.

Descripció de l'activitat

Prèviament a la realització de l'activitat la mestra busca dues caixes. Una de les caixes ha d'estar una mica trencada i és per a les emocions negatives, i l'altra ha de tenir un paper brillant de colors. La mestra també prepara diferents imatges

i dibuixos on es veuen infants en situacions de cooperació i estima i d'altres on es veuen o intueixen situacions de rebuig i assetjament.

El dia de l'activitat la mestra explica als infants que té una bossa plena de dibuixos que s'han barrejat. La mestra explica que alguns dibuixos fan pensar en situacions desagradables que provoquen *por* i/o *tristesa* i d'altres en situacions agradables que provoquen *alegria* i *calma*. Es fa una ronda on cada infant agafa un dibuix de la bossa, explica el que veu i el posa a la caixa corresponent. La bossa dels dibuixos i les dues caixes estaran situades al centre de la rotllana.

Orientacions didàctiques

Si la mestra considera que un dibuix per infant és excessiu en pot tenir tres per caixa i comentar-los amb més deteniment.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran identificat quan un infant està essent desagradable amb un altre/a i hauran parlat sobre les emocions que genera ésser rebutjat/da.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Dues caixes, paper brillant, cola, imatges/ dibuixos	0 La mestra prepara dues caixes (una trencada i una folrada de paper brillant) i imatges amb situacions agradables i imatges de rebuig o assetjament	
		1 La mestra convida els infants a seure en rotllana	5 min
		2 La mestra presenta i explica l'activitat	5 min
		3 Es fa una ronda d'agafar una imatge, explicar-la i classificar-la	25 min
		4 Conclusió final	5 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Emocions de por
i tristesa en l'assetjament**

Activitat 1
**L'illa dels
taurons**


Preparació 10 min
Realització 35 min

Font: Activitat basada en el llibre de Boqué i Torremorell MC. Fem les paus: mediació 3-6 anys: proposta de gestió constructiva, creativa, cooperativa i crítica dels conflictes. Barcelona: Ceac, 2005.

Objectius

- Reflexionar sobre les emocions que genera el rebuig.
- Treballar l'empatia.
- Pensar alternatives al rebuig dels/de les altres.

Descripció de l'activitat

L'activitat es realitza al pati. La mestra dibuixa un cercle molt gran per donar cabuda a tots els infants. El cercle representa una illa on viuen tots. Els infants representen que surten a nedar. De sobte la mestra avisa que ve un tauró (ella mateixa) i els infants han de córrer cap a l'illa. Passat el "perill", tornen a nedar i la mestra aprofita per reduir la mida de l'illa, així quan torna el tauró

hi ha menys espai per salvar-se. Llavors és important observar la reacció dels infants: fer fora els/les altres, aguantar-los/les fort perquè no caiguin, etc.

La dinàmica es repeteix fins que l'illa és molt petita. Indicar que no guanya qui queda a l'illa fins al final, sinó que el més important és que quants més infants hi hagi a l'illa millor. Llavors la mestra inicia una conversa amb els infants preguntant:

- Quines estratègies han funcionat millor per salvar-se?
- T'has quedat fora de l'illa? Per què no has pogut posar-te dins? T'han ajudat els companys/es? Com t'has sentit?
- Has quedat dins l'illa? Què has fet per salvar-te? Has pogut ajudar els companys/es? Per què? Com et sentiries si hagués estat a la inversa?

Orientacions didàctiques

Es pot plantejar que algun infant o la mateixa mestra utilitzi un ninot o titella com a tauró per fer l'activitat més realista.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre el fet que davant els problemes es pot reaccionar de formes molt diferents i que les nostres actituds i reaccions poden tenir conseqüències per als/les altres. Així, la manera en la que actuem pot ajudar a millorar una situació o agreujar-la. També hauran reflexionat sobre les emocions que genera el rebuig i s'haurà treballat per incrementar l'empatia.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Guix	1 La mestra explica el joc al pati	5 min
Mestra		2 La mestra prepara el cercle	5 min
Grup sencer		3 Primera acció del joc: tots a l'illa i després sortir a nedar	2 min
		4 Ve el tauró	2 min
Grup sencer		5 Tornada a l'illa i un cop tots dins tornen a sortir	1 min
Mestra		6 La mestra fa més petit el cercle i es repeteix la seqüència	10 min
Grup sencer		7 Conversa final	10 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Emocions de por
i tristesa en l'assetjament**

Activitat 2

Pistes d'emocions



Preparació 15 min
Realització 30 min

Objectius

- Reflexionar sobre les emocions que genera el rebuig.
- Treballar l'empatia.
- Pensar alternatives al rebuig dels/de les altres.

Descripció de l'activitat

La mestra explica als infants que es convertiran en detectius i que faran servir pistes per esbrinar alguna cosa que ha passat. La mestra els presenta dos titelles que són els protagonistes i els comença a explicar una història en la que no succeeix cap fet rellevant. De cop la mestra s'atura,

amaga els titelles i diu: "però alguna cosa va passar perquè el titella (*posar aquí el nom del titella*) es va sentir així" i els mostra una cara expressant una emoció. En aquest punt els infants, a partir de la pista d'emoció que els ha donat la mestra, han de pensar i expressar què pot haver passat.

Orientacions didàctiques

La mestra treballarà les emocions de por i tristesa, especialment les associades al rebuig i assetjament. També es plantejaran pistes d'emocions amb cares d'alegria i amor.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre les emocions que generen el rebuig i l'assetjament.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Cares que expressin les emocions de por, tristesa, alegria i amor	1 La mestra explica als infants que es convertiran en detectius i que utilitzaran pistes d'emocions	10 min
	Titelles	2 La mestra explica als infants diverses històries, els hi dona les pistes d'emocions i entre tots i totes esbrinen què pot haver passat	20 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per fer front
a l'assetjament**

Activitat 1

Què creus que diuen?



Preparació 15 min
Realització 30 min

Objectius

- Aprendre per modelatge què pots dir a algú que t'està molestant.
- Treballar l'empatia.
- Integrar la idea que cal demanar ajuda a una persona adulta en cas d'assetjament.

Descripció de l'activitat

La mestra explica una història inventada que ocorre en l'entorn escolar (el pati, la classe o el menjador, per exemple). Aquesta història conté un cas d'assetjament de tipus verbal o físic que és més o menys subtil o explícit segons les característiques del grup. La mestra dibuixa o enganxa a la pissarra imatges dels personatges del relat. A mesura que va explicant la història, la mestra dibuixa o enganxa bafarades o globus de diàleg i/o de pensament a la pissarra. La mestra

anima els infants a que pensin què podria llegir-se en cadascuna d'elles.

La mestra pot plantejar les següents preguntes per ajudar a pensar com omplir les bafarades o globus:

- Què podria dir aquesta persona si la molestessin o l'assetgessin?
- Com creieu que se sentiria?
- Què podria dir a una persona adulta per demanar ajuda?

En acabar la història, la mestra fa una escenificació on expressi amb les paraules i amb el cos possibles reaccions a copiar. Posteriorment són els infants els que copien les reaccions de la mestra, tant a nivell verbal com no verbal.

Finalment la mestra fa un petit resum del més rellevant que ha anat sorgint a les converses.

Orientacions didàctiques

En comptes de dibuixar o enganxar els personatges i les bafarades o globus a la pissarra es poden projectar imatges trobades a internet.

Per tal que entenguin millor l'activitat, es pot pensar representar la història amb titelles.

Es pot treballar a partir d'una situació real que hagi succeït a l'aula però modificant els noms dels personatges.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre què dir a algú que ens està tractant malament, hauran empatitzat amb qui se sent rebutjat/da i hauran après que cal demanar ajuda a una persona adulta en cas d'assetjament.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Imatges dels personatges, globus de diàleg o pensament	1 La mestra explica la història i va plantejant preguntes	15 min
		2 La mestra fa un resum de les idees més rellevants que han sorgit en les converses	15 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per fer front
a l'assetjament**

Activitat 2

El conte de la Caputxeta vermella explicat pel llop



Preparació 15 min
Realització 45 min

Objectius

- Reflexionar sobre la necessitat de veure les coses des de diferents punts de vista.
- Treballar l'empatia.
- Reflexionar sobre algunes eines per fer front a l'assetjament.

Descripció de l'activitat

Per dur a terme l'activitat es recomana llegir qualsevol de les versions disponibles a internet.

Durant l'activitat es pot utilitzar el següent vocabulari: igual, diferent, cruel, insultar, expressament, accidentalment, poder, marginar.

Orientacions didàctiques

Per dur a terme l'activitat es recomana llegir qualsevol de les versions disponibles a internet.

Durant l'activitat es pot utilitzar el següent vocabulari: igual, diferent, cruel, insultar, expressament, accidentalment, poder, marginar.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre la necessitat de valorar els diferents punts de vista en un conflicte, hauran treballat l'empatia i hauran debatut estratègies per fer front

a una situació de rebuig. La mestra haurà transmès que a les persones se les ha de valorar pels seus fets i no per les opinions dels/de les altres. També s'haurà parlat de com a vegades les aparences enganyen i que llavors és bo preguntar als implicats/des i arreglar els malentesos.

En acabar l'activitat, els infants hauran hagut d'adonar-se que hem de ser justos/es i agradables amb els/les altres.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Els infants seuen en rotllana a terra	5 min
		2 Conversa sobre els llops	5 min
		3 La mestra explica el conte	15 min
		4 Conversa final	20 min

P4

Famílies

Àrea temàtica 4

Eines per fer front
a l'assetjament

Activitat 1

El Marc no vol anar a l'escola



Preparació a casa 16 min

Realització a casa 25 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Identificar l'assetjament escolar.
- Comprendre les emocions de por i tristesa que es poden patir en cas d'assetjament.
- Aprendre que en cas d'assetjament cal dir-ho a una persona adulta de confiança.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota a les famílies demanant-los que llegeixin als seus infants la història del Marc i encetin una conversa a partir de les preguntes proposades.

La història "El Marc no vol anar a l'escola" és la següent:

"No em trobo bé, mama!" —va cridar el Marc. "No em pots fer anar a l'escola perquè no em trobo bé. Si us plau truca a l'àvia i que vingui a cuidar-me". La mare es va mirar el Marc. No semblava malalt però semblava cansat. "D'acord Marc —va dir la mare— però hauràs de quedar-te al llit tot el dia i fer repòs". La mare va trucar l'àvia i al cap de poca estona ja era a casa amb el Marc.

Quan el Marc es va quedar sol a la seva habitació va saltar del llit i va posar-se a jugar amb les seves joguines. S'ho estava passant tan bé jugant que no es va adonar que l'àvia obria la porta.

"Marc... —va dir l'àvia suament— em sembla que no estàs del tot malalt..."

Quan la mare va arribar a casa, el Marc estava ajudant a l'àvia a fer el sopar. "Em sembla que ja et trobes millor, oi Marc?"

L'endemà al matí quan la mare va despertar el Marc per anar a l'escola, aquest li va tornar a dir "No em trobo bé, mama... no puc anar a l'escola!"

"Marc... —va dir la mare— a tu t'encantava anar a l'escola... quin problema hi ha? Hi ha alguna cosa de l'escola que et fa sentir malament?"

A partir d'aquí, les famílies plantejaran les següents preguntes als infants:

- Creus que el Marc està malalt?
- Per quina raó creus que el Marc no vol anar a l'escola?
- Com creus que se sent el Marc per aquest motiu?
- Creus que el Marc hauria d'explicar a la seva mare el que li passa?
- Com creus que la mare podria ajudar el Marc?

Un cop finalitzada la conversa, acabar el conte amb alguna de les explicacions que han donat els infants.

Orientacions didàctiques

És important que les famílies se centrin en dos aspectes clau: en com se sent un infant assetjat i en la importància d'avisar del que està passant a una persona adulta de confiança perquè aquesta el pugui ajudar.

La persona adulta ha de saber que mai ha de dubtar o negar el que li està explicant l'infant.

És clau que l'adult transmeti a l'infant que en una situació d'assetjament cal que ho digui a una persona adulta de confiança.

Seria adient que s'enviés a la família la història traduïda en altres idiomes per tal que l'entenguin. També es pot optar per fer el conte il·lustrat per a aquelles famílies que no saben llegir o no comprenen el català/castellà. També es pot oferir la possibilitat d'enviar la història en àudio per a famílies que ho necessitin (persones amb ceguera, amb tartamudeig...).

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pensat en l'assetjament escolar, hauran parlat de les emocions que genera i hauran après que en cas d'assetjament cal dir-ho a una persona adulta de confiança.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Nota per a les famílies i història del Marc	1 La mestra envia una nota informativa explicativa a totes les famílies sobre l'activitat així com el full amb la història	
Història del Marc	2 Les famílies llegeixen la història als seus infants	5 min
	3 Les famílies inicien una conversa amb els infants prenent com a punt de sortida les preguntes proposades	20 min



CANVIS,
PERDUA
i MORT

Unitat 6

Canvis, pèrdua i mort

Contingut

Aquesta última unitat està centrada en el canvi. Es treballaran els diferents tipus de canvis, tant positius com negatius, els sentiments associats als canvis i estratègies per fer-hi front. També es treballarà la pèrdua i el sentiment de trobar a faltar alguna cosa o persona que és important per a nosaltres. Finalment s'introduiran els conceptes de viu i mort.

Àrees temàtiques

1 Canvis

Objectiu: Reconèixer els canvis positius i negatius que succeeixen, així com aquelles coses o situacions que no canvien

2 Pèrdua i mort

Objectiu: Reconèixer una pèrdua i introduir la noció de viu/mort

3 Emocions relacionades amb els canvis i la pèrdua

Objectiu: Saber reconèixer i expressar les diferents emocions associades a un canvi o una pèrdua

4 Eines per potenciar el benestar quan succeeix un canvi desagradable

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular una emoció desagradable quan succeeix un canvi que no desitgem i una altra per sentir-nos millor quan estem experimentant una emoció desagradable associada a un canvi o una pèrdua.

Interculturalitat i gènere

- Es recomana aprofitar aquesta unitat per treballar els canvis des de les modificacions corporals que vivim a mesura que anem creixent. Conèixer millor el nostre cos ens ajudarà a respectar el propi i el dels i les altres.
- Recordar també en aquesta unitat que tenim el dret a no voler un petó o una abraçada i a dir-ho. I si algú no en vol, també cal que ho respectem. Cal insistir en que expressarem mostres de tendresa si ens ve de gust, no per satisfer a l'altre/a o evitar que l'altre/a s'enfadi.
- Tothom experimenta dolor i una sensació de pèrdua després de la mort d'un ésser estimat però la manera com les persones tenen i expressen aquests sentiments difereix entre cultures i segons la religió que es professa. Cal informar-se per intentar entendre, respectar i donar importància si cal a les diferents formes d'expressar i d'entendre les emocions, la vida, la mort i el procés de dol de cada individu en particular i de les diferents cultures i religions.

Vocabulari

Canvi
Acostumar-se
Abans
Després
Agradable
Desagradable
Bonic/a
Poruc/ga
Por
Content/a
Trobar a faltar
Trist/a
Viu/va
Mort/a
Incòmode/a
Perdut/da
Pèrdua
Sentir-se sol/a
Enfadat/da
Injust/a
Preocupat/da

- Cada cultura té els seus propis rituals que influeixen en l'expressió del dolor. La realització d'aquestes pràctiques ofereix una sensació d'estabilitat i seguretat. A més, ajuda a les persones que moren i als seus éssers estimats a afrontar la pèrdua.
- Tota cultura té la seva pròpia visió del món. La visió del món de cada cultura inclou creences sobre el significat i el propòsit de la vida i el que passa després de la mort. Això informa de com la gent d'aquestes cultures s'acosta a la mort. Per exemple, es pot trobar la mort més suportable si es creu en una vida després de la mort. En algunes cultures, la gent creu que l'esperit d'un estimat afecta i/o influeix directament en la seva vida. Els membres d'algunes famílies se senten més segurs per la creença que el seu ésser estimat està vigilant-los.
- A cada cultura, la mort s'associa amb rituals i costums per ajudar la gent en el procés de dol. Els rituals ofereixen a les persones maneres d'expressar el seu dolor. A més, proporcionen formes perquè la comunitat pugui donar suport als afligits. Aquest és el nom de les persones en un període de dolor i de dol després d'una pèrdua. La mort crea caos i confusió. Els rituals proporcionen una sensació de rutina i normalitat. Els rituals i els costums proporcionen un conjunt d'indicacions que ajuden a estructurar el temps al voltant de la mort i estableixen els rols de les persones durant aquest temps. Els rituals i els costums orienten a l'hora d'abordar les situacions següents:
 - Com la gent es preocupa per la persona que està a punt de morir. Això inclou qui està present i quines cerimònies es realitzen abans i després de la mort.
 - Com es maneja el cos després de la mort. Això inclou com es neteja el cos i es vesteix, qui maneja el cos i si el cos està enterrat o cremat.
 - Si la pena s'expressa en silenci i en privat o en veu alta i pública. Això inclou si el plor públic o el lament es considera adequat.
 - Com persones de diferent gènere o edat gestionen el dol.
 - Qui participa en els rituals.
 - Quant de temps porten el dol els familiars i com es vesteixen i es comporten durant el període de dol.
 - Com els morts són honrats.
 - Quins nous rols s'esperen per als familiars. Això inclou si una vídua es pot tornar a casar o el/la fill/a més gran esdevé el líder de la família.
- Cada persona interioritza les creences i valors de la seva cultura i alhora té unes necessitats i ha viscut unes experiències úniques, de forma que les respostes als canvis i al dol varien de persona a persona.
- No hi ha una única manera de portar un dol. Els rituals de dol que són normals d'una cultura poden semblar estranys a una altra. Pot ser difícil saber com ser sensible a una persona de dol d'un context cultural diferent. Tingueu en compte les preguntes següents a mesura que voleu donar suport a aquesta persona:
 - Quines són les creences de la família afectada sobre la mort?
 - Quines emocions i comportaments són respostes habituals de dol dins de la pròpia cultura de la persona?
 - Qui hauria d'assistir a cerimònies de dol i com s'espera que els assistents vesteixin i actuïn?
 - Es preveuen regals, flors o altres ofrenes?
 - Quins dies o dates especials seran importants per a la família afectada?
 - Quins tipus de condolença verbal o escrita s'expressen?
Es recomana valorar conversar amb algú que comparteixi aquest fons cultural o cercar informació a internet.
- El paper de la religió és important per a la majoria de les víctimes/supervivents. Molta gent no coneix la seva posició religiosa fins que es produeix una pèrdua. Algunes religions donen als individus més poder sobre la vida, altres donen a determinades persones poder sobre la vida, mentre que algunes altres donen als esperits més poder sobre la mort que els vius. Algunes diferències religioses inclouen:
 - Judaisme: tots els costums estan dissenyats per tractar el cos amb respecte, per tant, les autòpsies i els embalsaments estan generalment prohibits. La visualització del cadàver també es considera irrespectuosa. Les necessitats emocionals dels supervivents són molt importants, però hi ha diferències entre les tradicions jueves reformista, conservadora i ortodoxa. La shivà fa referència al període de dol de set dies immediatament després de l'enterrament. La família no cuina cap aliment

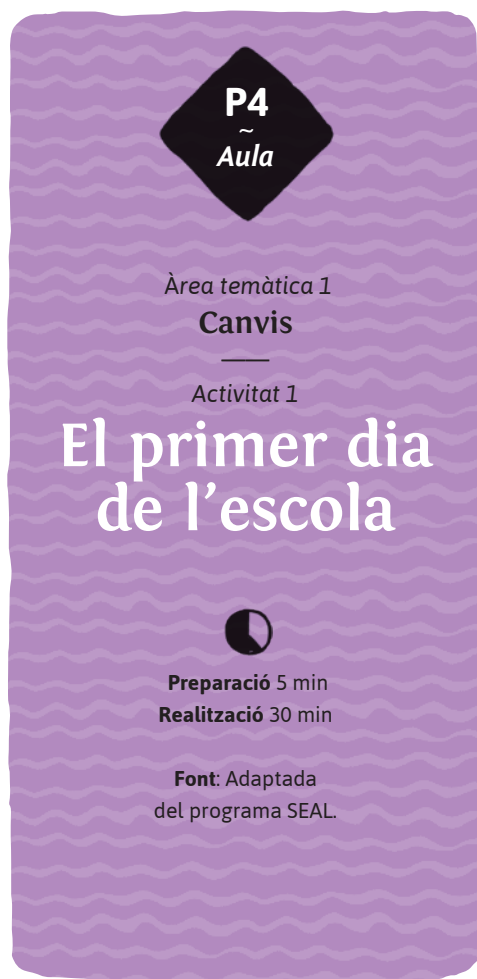
i es guarda una espelma o un llum en memòria del difunt. Després dels set primers dies, els supervivents són encoratjats a unir-se a la societat però encara mantenen el dol. Si hi ha nounats/es és molt probable que se'ls posi el nom de la persona difunta. Això és important recordar-ho, ja que algunes cultures creuen que és inadequat anomenar persones amb els noms dels morts i, fins i tot, els adults poden canviar-se els noms per evitar dir-se igual que algú que ha mort.

- Tradicions islàmiques: les tradicions difereixen a cada país i la interpretació turca de l'islam, per exemple, és una mica diferent que la dels altres països àrabs. La mort és considerada un

acte de Déu, per la qual cosa no es qüestiona. Els seguidors fidels creuen que tots els esdeveniments en el curs de vida d'un individu, incloent-hi el temps i el tipus de mort, són escrits prèviament per Déu. A les persones que estan passant el dol se les anima a mostrar els seus sentiments de manera oberta i a plorar, ja que es creu que el plor neteja l'ànima. Qualsevol expressió de rebellió contra la decisió de Déu d'emportar-se una persona és considerada pecat. Els amics/gues visiten la casa del difunt i parlen amb els membres de la família, encoratjant-los a descriure com es va produir la mort, què estaven fent al moment de la mort i altres coses. Durant

set dies, els membres de la família mai no estan sols. Tradicionalment no hi ha televisió, ràdio ni dispositius musicals durant 40 dies, però aquesta pràctica ha disminuït en els últims anys. Els musulmans són molt sensibles sobre on s'enterra als seus estimats/des. Definitivament volen que siguin enterrats en un cementiri per a musulmans/es. El cos està enterrat sense el taüt i embolicat amb roba blanca, ja que es creu que el cos ha de tocar el terra. També el cos ha de ser rentat/banyat amb certs rituals abans que comenci la cerimònia funerària.





Objectius

- Conversar sobre el fet que les coses poden canviar.
- Reflexionar sobre el fet que els canvis poden ser positius.
- Normalitzar el fet que el canvi a vegades ens costi.

Descripció de l'activitat

La mestra amb dos titelles fa una representació de la següent situació: el titella mare li diu al titella filla que avui és el primer dia de l'escola. La filla respon que no vol anar a l'escola i que prefereix quedar-se a casa amb ella. En aquest punt, la mestra pregunta als infants: "Com se sent el titella filla? Com se sent el titella mare? Alguna vegada us heu sentit com el titella filla? Què creieu que passarà a continuació?". La mestra donarà els titelles als infants i aquests han de continuar el teatre.

Orientacions didàctiques

La mestra tindrà present tots aquells infants que al principi de curs havien plorat a l'escola, els preguntarà com se sentien i els proposarà a ells teatralitzar el final de la història. La mestra respectarà aquells infants que no vulguin participar teatralitzant.

La mestra pot tancar l'activitat explicant que els pares i mares no deixen d'estimar-los quan els porten a l'escola, així com recordant tots els moments divertits que passen a l'escola amb els nous amics o amigues. També es poden utilitzar exemples de canvis recents com el de fer una activitat extraescolar nova, un canvi de grup-classe, l'arribada d'un germà o germana, etc.

Es pot utilitzar una altra figura que no sigui la de la mare (pare, avi/àvia, tutor/a, persona que té cura de l'infant).

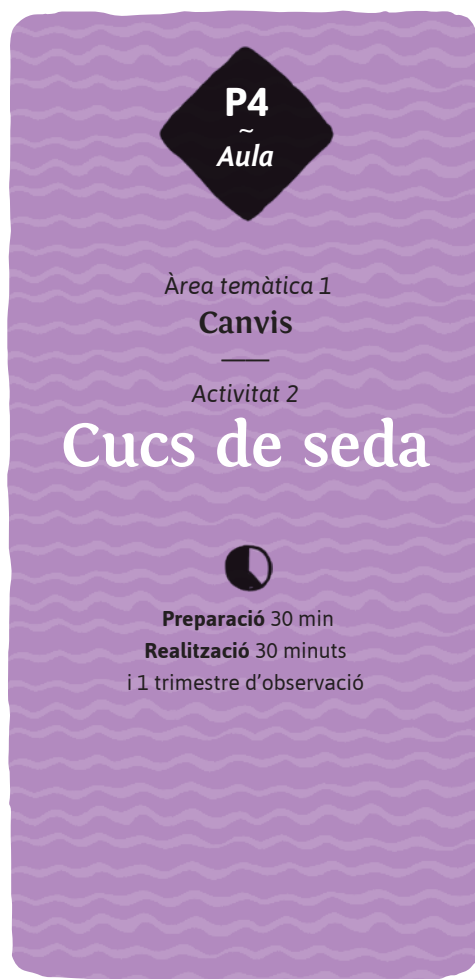
Es pot assajar la representació del final de la història amb els titelles si es creu convenient i fer l'activitat en dues sessions.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran conversat sobre el fet que el canvi és una cosa habitual, que és normal que a vegades ens costi però que ens pot aportar moltes coses positives!

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Titelles	1 Presentar els titelles	5 min
Mestra		2 Representar el diàleg entre titelles	5 min
Grup sencer. En rotllana		3 Conversa amb els infants	5 min
		4 La mestra pregunta a aquells/es que sap que ho passen pitjor quan se separen dels pares/mes i els convida a què representin el final de la història	10 min
Mestra		5 Cloenda de l'activitat	5 min



Objectius

- Veure com les coses, situacions, animals i persones canvien amb el temps.
- Aprendre a observar els canvis.
- Cuidar i prendre responsabilitat vers els animals.

Descripció de l'activitat

La mestra presenta unes imatges de cucs de seda als infants i els explica que poden demanar als pares i mares cucs per cuidar a l'aula. Un cop els cucs estiguin a l'aula, la mestra els posa en una capsa amb forats perquè puguin respirar. Els infants els donen fulles de morera per menjar, netegen la capsa, etc. La mestra proposa que facin dibuixos a una llibreta sobre els canvis que van observant en els cucs.

Orientacions didàctiques

Aquesta activitat convé realitzar-la al segon trimestre perquè coincideixi amb la primavera.

Si els infants no poden portar els cucs, l'escola els pot proporcionar.

Es pot realitzar l'activitat amb altres animals com granotes. També es pot fer l'activitat observant els arbres i les seves fulles al llarg de les estacions.

És important fer que tots els infants participin d'alguna manera: portant els cucs a l'aula, portant fulles de morera, netejant la capsa, portant investigació de casa en relació amb els cucs de seda, etc.

Es pot organitzar una excursió per anar a buscar fulles de morera.

Es pot afegir a l'activitat la creació d'una investigació o projecte sobre els cucs de seda, demanant a tots els infants que portin informació sobre els mateixos.

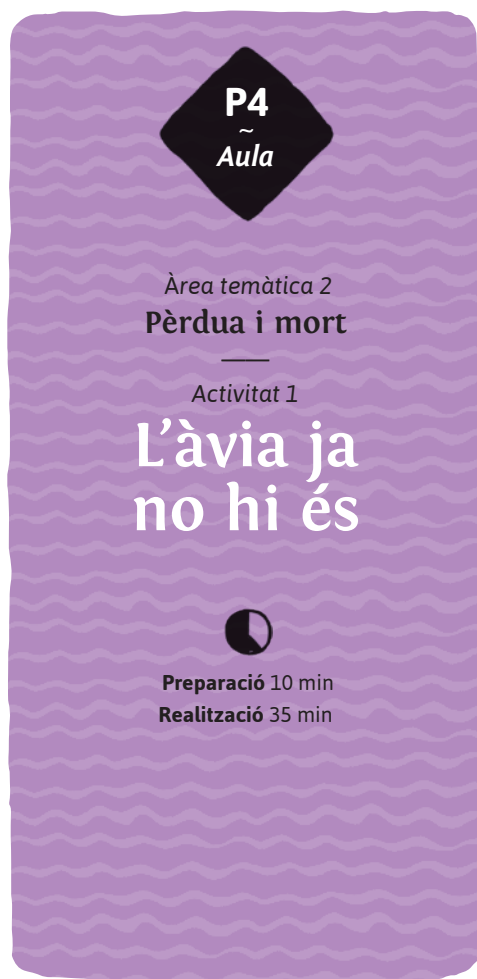
També es pot realitzar una fitxa o un mural amb imatges del procés de canvi dels cucs.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre el fet que els canvis són necessaris i ens ajuden a créixer. També hauran practicat el tenir cura i assumir responsabilitats respecte a altres éssers vius.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Imatges dels cucs de seda	1 Presentació de l'activitat	10 min
Mestra	Capsa, materials per decorar-la	2 Preparació de la capsa i racó especial a l'aula	10 min
Grup sencer. En rotllana	Cartolina i retoladors per escriure els càrrecs	3 Pactar entre tots els càrrecs per cuidar als cucs	10 min
	Llibreta i llapis de colors	4 Observació dels canvis dels cucs i reflectir-ho a la llibreta	Tot el 2n trimestre o el temps que els cucs de seda necessitin
		5 Quan els cucs es converteixin en papallones es deixaran anar a la natura o al pati	



La referència del conte recomanat és: Canals M, Aguilar S. L'amiga invisible (la mort). Barcelona: Salvatella. Col·lecció Emocions; 2011.

Objectius

- Parlar de la mort.
- Adonar-se que el temps ajuda a afrontar una mort amb menys tristesa.
- Crear recursos per afrontar situacions difícils.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana i els explica una història d'una nena a qui l'àvia se li ha mort. La mestra explica les emocions dels familiars de la nena (pare, mare i avi, per exemple), així com les emocions de la pròpia nena. Posteriorment, la mestra explica com la nena va afrontant la mort de l'àvia poc a poc fins que un dia la recorda amb dolçor en comptes de tristesa. Algunes coses que fa la nena és recordar els moments bonics

i divertits amb l'àvia, explicar quines emocions va sentint cada dia que passa o dibuixar coses que li agradarien a l'àvia.

Després d'explicar la història, la mestra inicia una conversa fent preguntes als infants: "Com se sent la nena quan s'assabenta que s'ha mort l'àvia? Com se sent la mare/pare/avi? Què creus que pot fer la nena per no sentir-se tan trista?"

Finalment, la mestra proposa fer un dibuix lliure tot escoltant música relaxant de fons.

Orientacions didàctiques

El conte es pot explicar de diferent manera depenent de si s'explica com a mesura de prevenció o en cas d'haver-se produït la mort d'un familiar d'algun infant de la classe. La mestra pot introduir-hi variacions si ho troba convenient.

Tenir en compte que la mort s'interpreta, s'entén o es viu de diverses maneres segons la cultura i/o la religió.

Es pot recórrer als recursos per sentir-se millor, ja treballats anteriorment, al final de l'activitat.

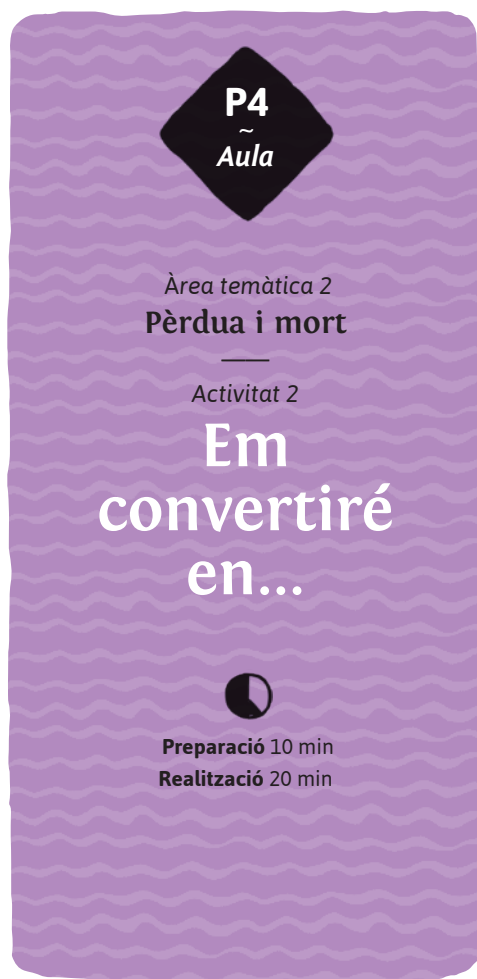
Per realitzar aquesta activitat es recomana el conte L'amiga invisible (la mort).

Idees clau

En acabar aquesta activitat, els infants hauran parlat de la mort i hauran reflexionat sobre com fer-hi front. Hauran reflexionat sobre el fet que parlar de la pèrdua pot ajudar a sentir-se millor.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Conte	1 Explicar conte	10 min
		2 Conversa	10 min
Grup sencer. Asseguts a les taules	Fulls, colors i música relaxant	3 Fer dibuix lliure mentre escoltem música relaxant	15 min



Objectius

- Parlar de les pèrdues que poden implicar un canvi.
- Parlar dels guanys que poden implicar un canvi.
- Parlar de com el canvi és inevitable i de les emocions que pot generar.

Descripció de l'activitat

La mestra explica una història sobre la impossibilitat de viure per sempre tal com som ara. Pot utilitzar l'exemple d'una llavor que s'acaba convertint en arbre, la d'una gota d'aigua que s'acaba convertint amb moltes altres gotes en núvol, la d'un gra de sorra que s'acaba

convertint amb molts altres grans en duna, etc. La mestra se centrarà en la resistència inicial al canvi, en les emocions que genera la perspectiva del canvi i el que és desconegut, les aventures viscudes per les noves situacions i les emocions positives generades, i finalment el canvi com a motor de vida que ens ajuda a créixer.

Després d'explicar la història, la mestra inicia una conversa amb els infants preguntant-los: "Us ha agradat la història? Per què? Us agradaria viure sempre petits/es com sou ara? Quines coses ens perdríem si fóssim sempre petits/es com ara? Quines coses ha perdut el/la protagonista de la història en canviar? I quines ha guanyat?".

Orientacions didàctiques

Per realitzar aquesta activitat es recomana el conte *La gota i el cirerer*.

Es pot també recórrer a altres contes o històries per explicar que les coses canvien a mesura que es va creixent.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran parlat dels guanys i pèrdues que impliquen els canvis així com de les emocions associades a aquests. La mestra haurà transmès que els canvis ajuden a créixer si els anem acceptant a poc a poc.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Conte	1 La mestra explica la història	5 min
Grup sencer. A les taules o a terra		2 La mestra i els infants conversen	15 min

La referència del conte recomanat és: Satz M. *La gota i el cirerer*. Barcelona: Babulinka Books; 2014.



P4
~
Aula

Àrea temàtica 3

Emocions relacionades amb els canvis i la pèrdua

Activitat 1

Fem parelles!



Preparació 10 min
Realització 20 min

Font: Adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Reconèixer les diferents emocions associades al canvi o pèrdua.
- Relacionar les emocions amb una causa.
- Adonar-se que les mateixes situacions poden provocar emocions diferents.

Descripció de l'activitat

Prèviament a l'activitat la mestra fa targetes amb cares que representin diferents emocions. La mestra intenta que hi hagi unes 10 targetes que representin no només les emocions bàsiques sinó d'altres una mica més complexes, especialment aquelles relacionades amb el canvi i la pèrdua (per exemple: sorpresa, frustració, curiositat, neguit). La mestra també prepara targetes que representin diferents situacions que poden provocar cadascuna de les emocions representades en les targetes.

El dia de l'activitat la mestra posa les diferents targetes d'imatges d'expressions

facials damunt la taula així com les que representen situacions. Els infants, amb el suport de la mestra, conversen i decideixen com aparellar les targetes d'emocions amb les de situacions.

Orientacions didàctiques

Algunes de les situacions relacionades amb el canvi i la pèrdua que es poden presentar poden ser per exemple:

- Un infant que ha perdut la seva joguina preferida.
- Un infant que no té ningú amb qui jugar.
- Un infant que plora perquè ha hagut de dir adéu a la seva mare o al seu pare.

Tenir en compte la diversitat de gènere i cultural en el moment de seleccionar les imatges.

Els infants poden ajudar la mestra a preparar i retallar imatges de diferents situacions i cares que reflecteixin diferents emocions. Les poden retallar de diaris,

revistes, targetes de felicitació i que posteriorment la mestra les plastifiqui.

Les imatges de situacions que es mostrin als infants han de ser diferents segons les característiques de la classe.

Es poden utilitzar imatges dels mateixos infants en què es reflecteixin les diverses emocions.

És important tenir present la diferent manera en què s'expressen els sentiments en les diferents cultures i mostrar sensibilitat cap a aquesta diversitat.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre situacions de canvi o pèrdua i les emocions associades a aquestes. També s'hauran adonat que davant un canvi o una pèrdua diferents persones poden expressar diferents emocions.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mig grup. En rotllana	Fotografies/imatges	0 La mestra prepara targetes d'expressions facials i de possibles situacions que les poden provocar	35 min
		1 Els infants aparellen les cares amb les situacions	20 min
		2 Conversa	15 min

P4

~
Aula

Àrea temàtica 3

**Emocions relacionades
amb els canvis i la pèrdua**

Activitat 2

El termòmetre emocional



Preparació 10 min

Realització 30 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Reconèixer les diferents emocions associades a un canvi o pèrdua.
- Adonar-se que davant una mateixa situació podem tenir reaccions emocionals diferents.
- Prendre consciència dels canvis emocionals.

Descripció de l'activitat

La mestra fa una foto a cada infant expressant per una banda alegria i per l'altra tristesa, per poder construir un termòmetre emocional per a cada infant. Els infants fabriquen el seu propi termòmetre graduant les diferents emocions de menys agradables a més agradables. La mestra els dona una pinça d'estendre amb el seu nom escrit. La pinça servirà per indicar quina temperatura emocional tenen.

Un cop realitzat el termòmetre, la mestra els diu que els explicarà breument una situació i que ells/elles han de posar la seva pinça al lloc del termòmetre

que millor expressi com creuen que se sentrien en cadascuna d'aquestes situacions.

La mestra exposa diferents situacions i n'inclou de diverses relacionades amb el canvi i la pèrdua. Algunes de les situacions que pot exposar la mestra són:

- Hem de sortir de la classe i no trobem l'àlbum que portem mesos preparant.
- Hem perdut l'àlbum de cromos que tant ens agrada mirar.
- Canviem de casa.
- Anem a la festa d'aniversari del nostre millor amic.
- L'àvia ens regala un gos petit per a casa nostra.
- S'ha mort el peixet que teníem a casa.
- Hem vist una caca de gos al carrer.
- Anem al cine a veure una pel·lícula de dibuixos i quan arribem ja no queden entrades.

Finalment la mestra parla de com les emocions poden canviar al llarg del dia i proposa als infants que en arribar a classe,

en tornar del pati i a la tarda posin la seva pinça al lloc del seu termòmetre que millor reflecteixi com se senten.

Orientacions didàctiques

En aquells casos que la mestra consideri convenients es pot generar una petita conversa individual amb l'infant preguntant-li: "Com et sents? Per què et sents així? De quina manera et podem ajudar?".

Es recomana fer aquesta activitat en dues sessions. En la primera es pot elaborar el termòmetre i en la segona imaginar les diferents situacions i posar la pinça al termòmetre.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre les diferents emocions relacionades amb el canvi i la pèrdua, s'hauran adonat que no tots/es tenim les mateixes emocions davant una mateixa situació i s'haurà treballat la consciència emocional.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
		0 La mestra fa fotos als infants expressant diferents emocions. Impressió i plastificació	
Treball individual	Càmera fotogràfica, ordinador, impressora, plastificadora, tisores	1 Els infants elaboren el termòmetre: pinten un termòmetre amb gradació de colors, el retallen i hi enganxen les fotografies	20 min
Mig grup	Cartolina blanca, colors, tisores, pinces d'estendre	2 La mestra exposa diferents situacions i els infants situen la pinça al termòmetre	10 min
Grup sencer	Termòmetres i pinces d'estendre	3 La mestra explica als infants que durant uns quants dies i cada dia en tres moments diferents els preguntarà com se senten i hauran de situar la seva pinça al lloc del termòmetre que correspongui	

P4 ~ Aula

Àrea temàtica 4

**Eines per potenciar
el benestar quan succeeix
un canvi desagradable**

Activitat 1

Caixa d'eines per sentir-nos bé!



Preparació 20 min
Realització 50 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Fomentar la vivència d'emocions agradables tot relaxant el to muscular.
- Conèixer algunes estratègies bàsiques per gestionar emocions davant d'un canvi inesperat.
- Practicar diferents estratègies per regular emocions desagradables.

Descripció de l'activitat

Abans de l'activitat la mestra haurà preparat una caixa que anomenarà "caixa d'eines". Pot ser una caixa d'eines pròpiament o una caixa de cartró amb dibuixos d'eines enganxats, per exemple.

El dia que es realitza l'activitat la mestra convida els infants a seure en rotllana i inicia una breu conversa sobre què senten quan hi ha un canvi inesperat que no els agrada. La mestra anima els infants a posar exemples i a explicar les emocions sentides.

Posteriorment la mestra explica que té una caixa d'eines per aquells casos en què se sentin malament pel que acaben de comentar. La mestra explica que anirà traient de la caixa diverses eines (dibuixos i il·lustratius de l'eina plastificats) que posaran en pràctica. Les eines seran les següents:

1. Passar-se un somriure:

Un infant ha de girar-se cap a l'infant que té a la seva dreta i somriure. I aquest fa el mateix amb el seu company/a fins a completar el cercle. La mestra els pregunta: "Com us ha fet sentir?" i fa notar que quan una persona ens somriu, sovint ens sentim millor.

2. La dutxa:

Es fan grups de tres. Un infant es posa al mig i tanca els ulls, mentre que els altres dos es col·loquen al seu costat i simulen que són l'aigua de la dutxa. Primer cauen les gotes d'aigua per damunt del seu cos (els seus companys/es li piquen suaument amb els dits per tot el cos), després li posen un sabó especial pel cap, el coll, el cos... i l'ensabonen (li repeteixen moviments suaus circulars), li treuen el sabó (li passen la mà oberta per tot el cos), li posen crema (li freguen el cos) i, per acabar, li posen un barnús molt calentó (li fan una abraçada alhora).

3. Fem pessigolles:

Els infants es tomben a sobre dels matalassos, o bé a terra, completament estirats i relaxats, tancant els ulls. Després d'un moment de tranquil·litat, la mestra canta una cançó suau i els diu: "Ara heu de despertar els vostres companys fent moltes pessigolles, pessigolles sense parar!".

4. Música i dansa: la mestra posa una música alegre i tots ballen

Per tancar l'activitat la mestra pregunta: "Com esteu?, Què us ha agradat i per què? Com us sentiu?". Després la mestra explica que deixaran la caixa d'eines en algun lloc especial de l'aula i que la poden obrir per agafar una eina quan sentin que els hi cal o vegin que algun altre infant la necessita.

Orientacions didàctiques

Les diferents dinàmiques es poden fer a la mateixa sessió o en sessions diferents, segons les necessitats del grup.

Tenir en compte la diversitat de gènere i cultural en el moment de seleccionar les imatges i la música.

Pot ser útil relacionar aquesta activitat amb la de "L'àvia ja no hi és".

És important no forçar cap infant a fer l'activitat si no ho desitja.

Cal respectar els infants que no els agradin i no vulguin fer les tècniques proposades, especialment les que comporten contacte físic.

Es suggereix que, cada vegada que l'aprenentatge quotidià de la gestió de les emocions al pati o a l'aula permeti aprendre una nova eina, els infants en facin un dibuix i el posin a la caixa d'eines.

Els infants també poden fer un dibuix d'una situació on hagin utilitzat alguna de les eines proposades.

Amb el temps la caixa d'eines quedarà petita i caldrà canviar-la per una de més gran. Aquest fet es pot utilitzar com a símbol que el fer-nos grans, viure experiències i aprendre d'elles ens aporta eines emocionals.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que a l'aula hi ha una caixa on hi podem trobar eines per sentir-se millor i que totes aquestes eines les han practicat i vivenciat. La mestra haurà transmès la idea que encara que es produeixin canvis que generin sentiments incòmodes, aquests no duren sempre.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Capsa de cartró, materials per decorar la caixa, dibuixos d'eines, dibuixos ilustratius de les eines que es practicaràn	0 La mestra prepara una "caixa d'eines"	
Grup sencer. En rotllana		1 Els infants seuen rotllana	5 min
		2 La mestra i els infants conversen sobre els canvis i pèrdues i les emocions que generen	5 min
	Caixa d'eines	3 La mestra presenta la caixa d'eines i explica per a què serveix	5 min
		4 Els infants practiquen l'eina de passar-se un somriure	5 min
Grup de 3 infants		5 Els infants practiquen l'eina de la dutxa	5 min
Grup sencer. Estirats.	Matalassos	6 Els infants practiquen l'eina de fer pessigolles	5 min
	Música alegre	7 Els infants practiquen l'eina de la música i dansa	10 min
	Caixa d'eines	8 Conversa final i repàs d'on es deixarà la caixa i quan l'obrirem	10 min

P4
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per potenciar
el benestar quan succeeix
un canvi desagradable**

Activitat 2

La meva joguina preferida



Preparació 10 min
Realització 30 min

Objectius

- Treballar la capacitat dels infants per comprendre els sentiments associats als canvis.
- Treballar la capacitat dels infants per regular els sentiments associats als canvis.
- Començar a desenvolupar algunes estratègies bàsiques per gestionar situacions d'un canvi inesperat.

Descripció de l'activitat

La mestra pregunta als infants si tenen alguna joguina especial que els ajuda a sentir-se millor quan senten alguna emoció desagradable com la por, la tristesa o la ràbia. La mestra demana als infants que la portin a classe.

Un cop l'hagi portat tothom, la mestra inicia una conversa sobre com les joguines especials ens poden ajudar quan ens sentim preocupats, tristos o anguiats i demana als infants que expliquin quines situacions, especialment les relacionades amb els canvis desagradables, els han preocupat anteriorment. Pot formular preguntes com les següents: "Alguna vegada heu perdut alguna cosa que era important per a vosaltres? Com us va sentir? Alguna vegada heu viscut algun canvi que us va resultar desagradable? Com us va sentir? Us ajuda la vostra joguina especial quan viviu una situació com les que hem explicat? Com us ajuda? Com us sentiu quan la vostra joguina especial us ajuda? Heu perdut la joguina alguna vegada? Com us va sentir? Què podeu fer si no teniu amb vosaltres la vostra joguina especial i us passa alguna cosa que us preocupa?".

Orientacions didàctiques

És recomanable escriure una carta als pares, mares o cuidadors i convidar-los a que un dia determinat els infants portin la seva joguina més especial.

Si algun infant no porta cap joguina, n'escollirà una de la classe.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran parlat de les emocions associades als canvis desagradables i d'algunes estratègies vinculades a un objecte tranquil·litzador (joguina preferida) per regular-les.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Nota per a les famílies	0 La mestra prepara una nota per a les famílies	
Grup sencer. En rotllana	Una joguina de casa o de l'escola	1 La mestra presenta l'activitat	10 min
		2 La mestra i els infants conversen sobre la joguina especial que han portat i com els ajuda en moments de canvis i pèrdues	20 min



Objectius

- Reflexionar sobre els canvis que succeeixen.
- Pensar en aspectes positius del canvi.
- Pensar en petites accions que podem fer per què un canvi succeeixi.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota explicativa de l'activitat a les famílies. Les famílies conversen amb els seus infants sobre algunes coses del seu entorn més proper

(o més allunyat, com vulguin) que els agradaria que fossin diferents. Després en trien un parell i l'infant i la persona adulta les dibuixen en un full. Finalment conversen sobre si poden fer alguna petita acció per què aquell canvi succeeixi.

Orientacions didàctiques

El dibuix es pot penjar en un racó visible de casa.

En el dibuix s'hi pot enganxar una foto de l'infant i elaborar els dos dibuixos en un núvol de pensament.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran conversat amb les seves famílies sobre canvis que els agradaria que succeïssin, ho hauran dibuixat per donar-li consistència i hauran pensat alguna acció per avançar cap als canvis dibuixats.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a casa
Nota per a les famílies	0 La mestra envia una nota explicativa a totes les famílies sobre l'activitat	
Full blanc, colors, retoladors, etc.	1 La família conversa amb l'infant sobre què els agradaria que fos diferent	15 min
	2 La família i l'infant dibuixen les dues situacions triades	20 min
	3 La família i l'infant conversen sobre si poden fer alguna acció i quina per promoure el canvi	10 min

P5



P E R T I N E N C I A



Unitat 1

Pertinença

Contingut

En aquesta unitat es dona l'oportunitat als infants de reconèixer-se a ells mateixos, d'entendre que formen part d'un grup que els accepta i aprecia així com de contribuir a crear un entorn que sigui amable i segur per a tothom. En aquesta primera unitat també es presenten les emocions bàsiques i s'introdueix la noció que totes les emocions són acceptables si bé no ho són tots els comportaments. Per últim s'introdueixen eines per regular les emocions de la por i la tristesa.

Àrees temàtiques

1 Jo: nom propi, característiques personals i autoimatge

Objectiu: Que els infants siguin conscients d'ells/elles mateixos/mateixes.

2 L'altre i l'entorn: noms dels i les companys/es, identitat del grup, coneixement de l'aula i del centre, coneixement de les rutines

Objectiu: Que els infants siguin conscients que formen part del grup classe i es familiaritzin amb l'entorn classe.

3 Les cinc emocions bàsiques (alegria, tristesa, ira, por i sorpresa) en un/a mateix/a i en els i les altres

Objectiu: Conèixer les emocions bàsiques: alegria, tristesa, ira, por, sorpresa.

4 Eines per a la regulació de la por i la tristesa

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular una emoció desagradable.

Interculturalitat i gènere

- La necessitat de pertinença existeix tant en nens com en nenes; però cal tenir en compte que el concepte de pertinença no hauria d'estar vinculat al gènere. És a dir, no s'haurien de crear vincles de pertinença segons si ets nen o nena dins la classe. El que cal aconseguir és que el sentiment de pertinença sigui neutre al gènere. Recorda, però, d'on partim! La pertinença no és neutra dins la nostra societat, tu hi pertanys d'una manera concreta i el gènere és un element clau dins la definició d'aquesta manera en la que pertanys. No és el mateix ser un nen que una nena a classe, desenvolupes rols diferents i ocupes espais diferents.
- És important que tant amb les imatges com amb les músiques seleccionades per dur a terme les activitats s'intenti busca diversitat d'estils i de zones geogràfiques.

Vocabulari

Jo
Tu
Altres
Escola
Classe
Emoció
Content/a
Trist/a
Enfadat/da
Espantat/da
Sorprès/a
Igual
Diferent
Feliç
Calmat/da
Preocupat/da



Àrea temàtica 1: Jo: nom propi, característiques personals i autoimatge

- Ser nena o nen és part troncal de la autoimatge i la imatge que tenen els altres de mi. Resulta clau poder trencar amb imatges estereotipades sobre què significa o és ser nen o nena i l'aspecte i els gustos que hem de tenir en base a això.
- És important no fer judicis de valor en relació amb l'aspecte físic de nens i nenes. Per això, cal vigilar de no reforçar els cànons de bellesa majoritaris. Parleu des de la diversitat també en l'aspecte físic com a valor.
- És clau visualitzar la pressió en l'autoimatge dels nens i les nenes que s'exerceix socialment i des de ben aviat, a través de la publicitat i les joguines. Tot i que aquesta pressió existeix per a ambdós, l'estigmatització dels nens que adopten rols, aspecte i interessos de joc típicament considerats de nenes està més estigmatitzat que al revés.
- Per això cal prendre consciència de les diferències que fem entre nens i nenes en algunes activitats i materials, i intentar neutralitzar les diferències que ells i elles mateixes creen.
- En contextos culturals diversos té molta importància preocupar-se per fer una pronunciació dels noms propis tan correcta i propera a l'original com sigui possible. Interessar-se en cas que els noms propis puguin tenir significats específics.
- És clau observar les característiques familiars, llengua materna i creences de cadascun dels infants, ja que són els eixos a partir dels quals construir la seva autoimatge, autoestima i identitat.

Àrea temàtica 2: L'altre i l'entorn

- Comencem a construir la identitat del grup classe. És important que el nom de la classe inclogui part dels dos gèneres, i que la participació i el pes de nens i nenes en la tria siguin equitatius.
- És clau neutralitzar comentaris que expressin que els nens o nenes no poden ser determinada cosa i per tant no es pot triar cert nom per aquesta raó. En la mateixa línia procurarem neutralitzar comentaris del tipus "això no ho vull perquè és de nenes" o al revés.
- Assegurar la participació de tothom, inclosos els nens i les nenes que no solen participar tant. Cal que tothom tingui la seva pròpia veu.

Àrea temàtica 3: Les emocions bàsiques en un/a mateix/a i els altres

- S'espera que les nenes aprenguin a regular-se emocionalment abans que els nens (per la imatge i estereotips que tenim al respecte i per com les ensenyem a socialitzar-se). Probablement l'exigència en aquest camp sigui més alta en elles perquè se suposa que està dintre de les seves fortaleces com a nenes. Revisa no estiguis aplicant tu també aquesta mirada.
Exemple: Com i on fem seure els nens i les nenes a la classe, adjudicant-los a elles el rol de "calmadores" de nens (més moguts) a l'hora d'ubicar-les en una taula o altra.
- L'empatia se sol exigir molt més en nenes que en nens i com a conseqüència es treballa més amb elles que amb ells. Així que cal treballar al

grup classe per aconseguir que aquest valor sigui equilibrat entre nens i nenes; per tant, cal que es treballi i s'esperi per igual en uns i altres.

Àrea temàtica 4: Eines per a la regulació de la por i la tristesa

- Les interpretacions que fem del comportament de nens i nenes també tenen biaix de gènere:
 - La por és més permesa en les nenes. Sentir-la, identificar-la i expressar-la sol ser més censurat en nens que en nenes. Cal tenir-ho present a l'hora de treballar la regulació d'aquestes dues emocions amb el grup classe.
 - Cal que observem si algú mostra dificultats per expressar que té por d'alguna cosa. Cal acompanyar perquè els nens també expressin que tenen por d'algunes coses.
 - La forma que solem tenir per regular la tristesa és procurar que les nenes s'apropin al model dels nens, de "superar" pors i tristesses i negar-les (miratge de la igualtat).
 - Cal reforçar la idea que totes les emocions són necessàries i tenen la seva funció i trencar amb la idea d'emocions bones i dolentes. Expressar una emoció mai suposa una feblesa, al contrari! Aquesta afirmació és especialment important a mesura que els infants estan més socialitzats i per tant són més grans.
- És important tenir en compte les diverses maneres possibles de regular i gestionar les emocions en funció dels patrons culturals.

P5

~
Aula

Àrea temàtica 1
**Jo: nom propi,
característiques
personals
i autoimatge**

Activitat 1

Dibuixant-me



Preparació 15 min
Realització 1 h i 15 min

Objectius

- Incrementar la consciència d'un mateix.
- Identificar les pròpies característiques personals.
- Verbalitzar les pròpies característiques personals.

Descripció de l'activitat

La mestra demana als infants que facin un dibuix d'ells mateixos. La mestra els dona temps suficient perquè tots puguin acabar el dibuix afegint-hi tots els detalls que els puguin definir millor.

Quan tots els infants han acabat el seu dibuix es fa una rotllana i cadascú ha de descriure el seu autoretrat. Els altres li poden fer preguntes sobre els detalls que han afegit per definir-se millor.

Orientacions didàctiques

És essencial que durant l'estona de conversa el grau d'interès i participació sigui molt alt. Per això és important el criteri a seguir a l'hora d'establir l'ordre de participació, que el pot triar la mestra exclusivament o amb l'ajuda dels infants.

Es recomana desenvolupar l'activitat en dues o més sessions per evitar que sigui feixuga i així tots els infants puguin tenir el mateix temps. En aquest cas es recomana explicar aquest fet als infants argumentant el perquè uns ho expliquen en un dia o en un altre.

Es pot realitzar un marc per als dibuixos per donar-li d'aquesta manera un valor especial o penjar-los a la classe.

Aquesta activitat implica obrir el tema de les diferències (per exemple, color de pell,

diversitat funcional, etc.). També es pot aprofitar per trencar idees com que totes les nenes porten el cabell llarg i tots els nens el porten curt.

Idees clau

En acabar l'activitat els infants hauran identificat i expressat les seves característiques personals.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Fulls iguals per a tothom i que en sobrin per si algú vol tornar a fer el dibuix de nou	1 La mestra planteja l'activitat individual: fer el dibuix d'ells mateixos	30 min
		2 Els infants s'asseuen en rotllana	5 min
Grup sencer. Respectant el torn de paraula		3 Segons un criteri preestablert, els infants ensenyen i expliquen els seus dibuixos als altres	40 min

P5

~
Aula

Àrea temàtica 1
**Jo: nom propi,
característiques
personals
i autoimatge**

Activitat 2

Qui és?



Preparació 5 min

Realització 20 min

Objectius

- Treballar l'autoimatge a partir de les descripcions dels companys i les companyes.
- Pensar en les pròpies característiques personals a partir de les descripcions dels altres.
- Pensar en els trets distintius de cada company/a.

Descripció de l'activitat

La mestra proposa jugar a fer descripcions: cada infant ha de pensar en un altre infant de la classe i descriure'l (per exemple: com té els cabells, a què li agrada jugar, a quina taula seu, etc.). La resta ha de saber dir qui és, basant-se en la descripció. Si dubtem es poden fer preguntes.

Orientacions didàctiques

Es recomana que els infants estiguin asseguts en rotllana per veure's millor.

Cal que el primer infant que descrigui a un altre tingui bona fluïdesa verbal perquè la resta vegi clarament com han de fer l'activitat.

Cal que la mestra tingui cura que en una o més sessions tots els infants hagin descrit i estat descrits.

Amb aquesta activitat també es pretén que els infants se sentin estimats, acollits, reconeguts i importants, ja que han estat protagonistes durant una estona. Per aquest motiu caldrà treballar abans que el llenguatge ha de ser respectuós en tot moment perquè cap infant es pugui sentir incòmode per la descripció que sobre ell/a fan els altres. La realització d'aquesta activitat és un bon moment per reforçar la diferència i la diversitat com quelcom positiu i necessari.

Es pot considerar realitzar l'activitat a finals del primer trimestre o principis del segon, per tal que els infants es coneguin millor i tinguin un vocabulari més ampli per definir les persones.

Es recomana dividir l'activitat en dues sessions.

Idees clau

En finalitzar aquesta activitat els infants hauran treballat la seva autoimatge i hauran escoltat quines són, segons els i les companys/es, les seves característiques personals posant èmfasi en l'heterogeneïtat que existeix a l'aula, a l'entorn i al propi món. Som iguals però diferents.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mig grup		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 Cada infant ha de pensar amb un altre infant de la classe	5 min
		3 La mestra escull l'infant que comença a descriure el company/a que ha triat	5 min
		4 Els i les altres han d'esbrinar qui és	5 min
		5 Qui ho ha encertat li toca descriure a un altre company/a	

P5
~
Aula

Àrea temàtica 2

**L'altre i l'entorn: noms dels
i les companys/es, identitat
del grup, coneixement
de l'aula i del centre,
coneixement de les rutines**

Activitat 1

**Fem
el mar**



Preparació 10 min

Realització 25 min

Objectius

- Vivenciar que els infants de la classe són un grup.
- Prendre consciència de formar part d'un grup.
- Experimentar una activitat divertida amb el grup.

Descripció de l'activitat

La mestra explica que entre tots formen un grup i que poden fer grans coses junts, com convertir-se en mar. La mestra explica que, tot i que cada infant té marge de llibertat per decidir els seus moviments perquè el mar no és uniforme i hi ha onades més altes i més lentes, el mar acaba essent un, com ells/elles que també són un grup.

La mestra demana que la meitat dels infants de la classe es posin un al costat de l'altre, agafant-se de les mans. A uns

tres metres, es col·loca la resta de la classe, també un al costat de l'altre i agafats de les mans.

La mestra els explica que es convertiran en mar i també en onades del mar que arriben a la platja. Per aconseguir-ho els demana que quan escoltin el soroll de les onades del mar han de desplaçar-se endavant, de puntetes, amb els braços aixecats... com si fossin una onada que arriba a la platja i després anar cap enrere, caminant d'esquena, els braços cap a baix, ajupint-se una mica, com arrossegant els peus. Després d'unes quantes onades, s'estiren a terra i fan la croqueta perquè són aigua que va d'un cantó a un altre suaument sobre la sorra mullada.

Orientacions didàctiques

Si el grup és molt gran es poden fer tres fileres en comptes de dos grups.

L'activitat també es pot fer sense que els infants s'agafin de les mans.

Es pot convidar els infants a què proposin com representarien les onades en comptes de que ho proposi la mestra.

Per a aquesta activitat, es pot considerar reservar un altre espai que no sigui la classe, com per exemple el gimnàs.

Es recomana mantenir l'ambient tranquil i calmat fins l'últim moment, per evitar que la part de la croqueta sigui un enrenou.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat que entre tots formen un grup i poden fer grans coses junts, com convertir-se en mar.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Dos grups (o tres si el grup és molt gran)		1 La mestra divideix la classe en dos grups que s'agafen de les mans	5 min
	So del mar en arribar a la platja	2 En sentir el so del mar els infants representen les onades que arriben a la platja	15 min
Estirats a terra en fileres		3 Els infants fan la croqueta representant l'aigua sobre la sorra mullada	5 min

P5

Aula

Àrea temàtica 2

L'altre i l'entorn: noms dels
i les companys/es, identitat
del grup, coneixement
de l'aula i del centre,
coneixement de les rutines

Activitat 2

On és la
nostra
mascota?



Preparació 20 min

Realització 35 min

Font: Adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Conèixer els diferents espais de l'aula o del centre.
- Associar les rutines amb els diferents espais.
- Prendre consciència de formar part d'un grup.

Descripció de l'activitat

Els infants han de trobar la mascota de la classe prèviament amagada per la mestra. Aniran trobant pistes que indiquin quina rutina acostumen a fer a prop del lloc on es troba i entre tots les hauran de desxifrar.

En repetir l'activitat, l'espai on s'amaga la mascota es pot anar ampliant i pot sortir fora de la mateixa aula, per espais que els infants també coneixen: menjador, pati, gimnàs, biblioteca, etc.

Orientacions didàctiques

Cal potenciar l'ajuda entre companys/es. Cal transmetre la idea que si col·laboren entre ells, els serà més fàcil trobar la seva mascota, llegir les pistes, moure's pels espais, etc. Es recomana potenciar que els grups siguin mixtes. També és important estimular la participació d'aquells infants més tímids i evitar que només donin la seva opinió els més extravertits.

Aquesta activitat es pot repetir al llarg del curs, incrementant la seva durada (per exemple, es poden afegir més pistes) o la seva complexitat (començant per pistes més senzilles i després proposar pistes on hagin de fer una petita prova per aconseguir la següent pista).

Es pot considerar fer l'activitat amb tot el grup, o dividir el grup en dos i fer-la en dos dies, o que un grup prepari les pistes i l'altre les busqui.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants coneixeran els principals espais de l'aula i les rutines associades a cadascun d'ells.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Mascota Trossos de paper per a fer les pistes Llapis	0 La mestra amaga la mascota i les pistes per trobar-la	15 min
Grup sencer o petits grups		1 Els infants es troben amb la primera pista que, un cop esbrinada, els porta a la segona	15 min
		2 Finalment els infants troben la mascota a un espai de la classe o de fora	5 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 3

**Les cinc emocions bàsiques
(alegria, tristesa, ira, por i
sorpresa) en un/a mateix/a
i en els i les altres**

Activitat 1

La capsa de l'alegria



Preparació 35 min
Realització 1 h i 30 min

Objectius

- Pensar en objectes o situacions vinculades a objectes que ens provoquen alegria.
- Expressar quines situacions ens provoquen cadascuna de les emocions bàsiques.
- Adonar-nos que les situacions que ens provoquen emocions poden ser diferents entre persones.

Descripció de l'activitat

Prèviament a aquesta activitat, la mestra demana als infants que portin una capsa de sabates de casa seva i pot dedicar una sessió a decorar la capsa perquè esdevingui la "capsa de l'alegria". Per fer-ho els infants poden retallar i enganxar sobre la capsa cares que expressin alegria, enganxar gomets amb expressions d'alegria dibuixades o pintar-la de diferents colors. Un cop cada infant té acabada la seva capsa de l'alegria la mestra els demana que portin de casa un parell o tres d'objectes o imatges que els faci sentir alegria. A l'aula, cada infant agafa cada objecte de la seva caixa i explica per què aquell objecte o imatge el fa sentir alegre.

Orientacions didàctiques

És molt important l'ordre d'intervenció dels infants i no allargar massa les exposicions verbals perquè els infants que ja han parlat no perdin l'interès per l'exposició dels i les companys/es que encara no han fet. Tothom ha de tenir el seu moment de protagonisme.

En aquesta activitat és important demanar la col·laboració de la família perquè ajudin a l'infant a triar aquells objectes o imatges que el fan sentir alegre. És recomanable aportar alguns suggeriments a les famílies al respecte: evitar objectes bèl·lics o perillosos, sexistes o amb missatges discriminatoris.

Depenent del temps que es vulgui dedicar a l'activitat a classe i del grau d'implicació de les famílies, es pot demanar als infants que portin la caixa decorada de casa.

En cas que la mestra prevegi difícil la implicació de la família cal tenir preparades capsas de sabates per si algun infant no en porta. En cas que un infant no porti de casa imatges o objectes que el fan sentir alegre, la mestra el pot ajudar a seleccionar-los d'entre els de la classe o l'escola.

La mestra reforçarà la diferència i les semblances d'uns i altres com un fet positiu i enriquidor.

La mestra també treballarà perquè els infants s'adonin que un mateix objecte pot provocar respostes diferents.

Una variant d'aquesta activitat és tenir una caixa comuna on cada infant hi posi un objecte que associï amb l'alegria.

Una altra variant és que dins la caixa no només es posin objectes sinó dibuixos que representin coses no materials (per exemple, un petó de la mare o del pare).

Un cop s'ha parlat de l'alegria, la mestra pot preguntar per aquelles coses que els fan entristir, enfadar, espantar o sorprendre. D'aquesta manera es treballaran també la resta d'emocions bàsiques.

Si quan els demanem exemples de situacions que els fan sentir una emoció desagradable, algun infant expressa o insinua una situació que la mestra creu que pot fer perillar la seva integritat física o psíquica (negligència, abús o maltractament), es recomana que la mestra validi l'emoció ("entenc que et sentis així") i li suggereixi parlar més tard amb calma. Es recomana evitar que l'infant hagi de detallar una situació com les esmentades davant de tot el grup. Posteriorment, cal parlar amb l'infant sense demora i sense la presència dels companys i les companyes sobre la situació que ha esmentat. Segons el que expliqui l'infant, caldrà seguir el Protocol de prevenció, detecció, notificació, derivació i coordinació de les situacions de maltractament infantil i adolescent en l'àmbit educatiu.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran escoltat i explicat que hi ha situacions vinculades a objectes que ens fan sentir alegres, que una mateixa situació pot provocar una emoció d'alegria a una persona i no a una altra, i que de la mateixa manera que hi ha situacions que ens provoquen alegria n'hi ha que ens provoquen tristesa, ràbia, por o sorpresa.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Capsa de sabates i material per decorar-la	0 La mestra demana als infants que portin de casa una capsa de sabates i tres objectes que els facin sentir alegres. Decoren la capsa	30 min
Grup sencer	Capsa d'emocions	1 Seuen en rotllana i la mestra reparteix a cadascú la seva capsa de l'alegria	5 min
		2 Per torns els infants obren la seva capsa i agafen els objectes que els fan sentir alegres	5 min
		3 Cada infant va exposant per què els objectes triats el fan sentir alegre	50 min

P5

~
Aula

Àrea temàtica 3

**Les cinc emocions bàsiques
(alegria, tristesa, ira, por i
sorpresa) en un/a mateix/a
i en els i les altres**

Activitat 2

Targetes emocionades



Preparació 25 min

Realització 35 min

Font: Adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Reconèixer facialment les emocions bàsiques.
- Expressar quines situacions ens provoquen cadascuna de les emocions bàsiques.
- Adonar-nos que les situacions que ens provoquen emocions poden ser diferents entre persones.

Descripció de l'activitat

Prèviament a l'activitat, la mestra prepara targetes de paper o cartró amb una cara que expressi un sentiment (fotografies o dibuixos).

La mestra dona a cada infant una targeta i els demana que no la mirin. Després per torns la mestra demana que girin la carta i facin mímica per representar la cara de la targeta. La resta d'infants hauran d'encertar com és la cara de l'infant ("La seva cara és una cara trista... o contenta, espantada, enfadada, sorpresa").

Quan tots els infants hagin representat la cara de la seva targeta, la mestra proposa el joc de "Passar-se una frase". La mestra

demana als infants que escullin dues targetes d'emocions diferents i que per torns diguin "Estic content/a (o trist/a o espantat/da o enfadat/da o sorprès/a) quan...".

Orientacions didàctiques

És important que les fotografies i dibuixos tinguin en compte la diversitat cultural i religiosa.

Per dur a terme el joc de "Passar-se una frase", la mestra pot tenir preparades diverses imatges o fotografies de quitxalla en diferents situacions que puguin evocar emocions diverses. En cas que un infant no sàpiga què dir quan li toqui el torn, la mestra pot ajudar-lo donant-li alguna de les imatges preparades.

Si quan els demanem exemples de situacions que els fan sentir una emoció desagradable, algun infant expressa o insinua una situació que la mestra creu que pot fer perillar la seva integritat física o psíquica (negligència, abús o maltractament) es recomana que la mestra validi l'emoció ("entenc que et sentis així") i li suggereixi parlar més tard amb calma.

Es recomana evitar que l'infant hagi de detallar una situació com les esmentades davant de tot el grup. Posteriorment, cal parlar amb l'infant sense demora i sense la presència dels i les companys/es sobre la situació que ha descrit. Segons el que expliqui l'infant, caldrà seguir el Protocol de prevenció, detecció, notificació, derivació i coordinació de les situacions de maltractament infantil i adolescent en l'àmbit educatiu.

Respectar sempre si els infants tenen vergonya. Tot i això s'ha d'estimular la participació de tota la classe.

Segons consideri la mestra es pot ampliar el debat i no només preguntar sobre quan sentim l'emoció sinó també el perquè.

Es pot acompanyar aquesta activitat amb la lectura del conte *El monstre de colors*. És una bona opció per introduir-la a classe.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran parlat de les cinc emocions bàsiques i de la seva expressió facial. També hauran expressat i escoltat situacions en què senten almenys dues de les cinc emocions.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
		0 La mestra prepara targetes amb imatges que expressin emocions	
		1 Per torns els infants fan mímica per representar l'emoció de la seva targeta i la resta l'endevina	20 min
		2 Es juga al joc de "Passar-se una frase"	15 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 4

Eines per a la regulació de la por i la tristesa

Activitat 1

Passegem



Preparació 10 min

Realització 30 min

Objectius

- Dir a un altre infant una característica que ens agrada d'ell o ella.
- Notar l'emoció agradable de quan et diuen coses que agraden de tu.
- Aprendre que una manera de regular una emoció desagradable és tenir pensaments agradables.

Descripció de l'activitat

La mestra posa música suau i demana als infants que vagin passejant per l'aula. A la meitat del grup els dona una pilota petita (una per infant). La mestra explica que quan un infant amb pilota es trobi amb un altre infant que no en té, el primer li donarà al segon alhora que li dirà una cosa d'ell/a que li agradi.

En acabar l'activitat, la mestra els pregunta si els ha agradat el que els han

dit i com se senten. També els explica que en els moments que se sentin tristos o tinguin por de fer alguna cosa que poden recordar totes les coses boniques i positives que els han dit.

Orientacions didàctiques

Al principi de l'activitat la mestra pot aportar exemples per tal que els infants tinguin idees de coses boniques per dir.

Cal que la mestra vetlli perquè tothom hagi rebut i passat la pilota almenys un cop. Cal que la mestra prepari els infants perquè aquests no només donin la pilota als amics o les amigues.

A criteri de la mestra es pot realitzar la mateixa activitat diferents vegades al llarg del curs.

Un cop realitzada l'activitat, quan a la classe es produeixi un moment trist o

de por, es pot aprofitar per recordar als infants les coses boniques i positives que els van dir quan van jugar a "Passegem".

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que una manera de regular una emoció desagradable és tenir un pensament positiu i agradable. En aquest sentit, hauran après que quan se senten tristos o amb por poden pensar en les coses boniques que els han dit els companys i les companyes.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Al gimnàs o en un espai ampli. Fer dos grups	Pilotes petites o mitjanes. Música suau	1 Situar als infants en l'espai separats els uns dels altres. La mestra dona a la meitat del grup una pilota	10 min
		2 Passejar lliurement	
		3 Al creuar la mirada amb un altre infant, si tens una pilota li dones i li dius alguna cosa positiva	20 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per a la regulació
de la por i la tristesa**

Activitat 2

Bocins d'alegria



Preparació 20 min
Realització 45 min

Font: Adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Ser conscients que a vegades ens posem tristos, que això no és dolent i que en moltes ocasions és necessari.
- Ser conscient de les diferents raons que ens poden posar tristos.
- Conèixer estratègies per regular la tristesa.

Descripció de l'activitat

La mestra busca imatges de nens i nenes amb actitud trista. Mostra una de les imatges i pregunta si algú sap com se sent l'infant de la foto. També els pregunta com ho saben ("com posa la boca? Com té els ulls?) i els anima a imitar aquesta expressió facial. Després la mestra inicia una conversa preguntant què li pot haver passat a aquest infant perquè estigui trist. Finalment els pregunta: "Què se us acut que podríeu fer perquè se senti millor?" "Quan vosaltres esteu tristos què feu?". De les idees que sorgeixin se'n poden fer fotografies i penjar-les a la classe.

Algunes idees que poden fer sentir millor als infants tristos poden ser: abraçar-los, parlar amb ells, dir-los alguna cosa que ens agradi d'ells, deixar-los una joguina, etc.

Algunes idees que podem suggerir-los per sentir-se millor poden ser: explicar-ho a un adult, llegir un conte que els agradi molt, pensar en una cosa que han fet o faran que els resulti divertida, demanar escoltar una música ben alegre o respirar a poc a poc.

Orientacions didàctiques

És important assegurar que tots els infants participin a l'activitat.

Cal ser sensible a les diferències culturals i a la manera en què expressen les emocions les diferents cultures. És important que les fotografies i dibuixos tinguin en compte la diversitat cultural i religiosa.

És important que la mestra expliqui que quan tinguin un problema el millor és aturar-se, pensar i explicar-ho a algun adult de confiança. En aquest punt pot ser important explorar quines són les

persones adultes de confiança per a cada infant per assegurar-nos que tothom en té com a mínim una.

És important que la mestra expliqui que cal que acceptin tenir qualsevol tipus de sentiment i que és bo mostrar els sentiments als altres.

Es poden fer fotografies dels infants duent a terme algunes de les idees proposades i penjar-les després a l'aula.

Els mestres poden utilitzar recursos audiovisuals, imatges impreses o projectades de l'emoció treballada, per tal que sigui més fàcil pels infants reconèixer-la.

Cal que totes les emocions estiguin representades per imatges tant de nens com de nenes o com a mínim evitar que les imatges segueixin el patró: por-nena, ira-nen.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants sabran que hi ha diverses raons que poden provocar tristesa i coneixeran estratègies per regular-la.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Imatges	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra mostra als infants imatges de nens i nenes tristos i els pregunta com creuen que se senten	10 min
		3 Els infants imiten les expressions de les imatges	25 min
		4 La mestra pregunta sobre estratègies per regular la tristesa i se'n posa en pràctica una per acabar l'activitat amb benestar	25 min

P5 ~ Famílies

Àrea temàtica 1
**Jo: nom propi,
característiques
personals
i autoimatge**

Activitat 1

Com sóc? Què m'agrada?



Preparació a casa 15 min
Realització a casa 15 min
Realització a l'aula 60 min

Objectius

- Identificar i expressar com som.
- Tenir una imatge positiva d'un mateix/a.
- Mostrar confiança en la pròpia persona.

Descripció de l'activitat

La mestra demana a les famílies que facin un petit vídeo de dos minuts aproximadament dels seus fills/es. En aquest vídeo els infants s'han de presentar, descriure i explicar les seves aficions, amb qui viuen, etc.

En acabar el visualitzat de vídeos, la mestra inicia una breu conversa amb els infants protagonistes preguntant-los com s'han sentit gravant-lo i després veient-lo amb els companys/es.

Orientacions didàctiques

Pot ser útil oferir a les famílies preguntes que poden formular als seus fills durant la gravació del vídeo: "Com et dius? Quants anys tens? Amb qui vius? Què t'agrada fer els dissabtes i diumenges? A què t'agrada més jugar?". Alguns infants se senten més còmodes si el pare o la mare o qui li formula les preguntes surt al vídeo. Si la mestra ho considera convenient es pot donar aquesta opció a les famílies també.

Es recomana remarcar a les famílies que es tracta d'un vídeo senzill gravat amb la mateixa càmera del mòbil o qualsevol altra que tinguin disponible. També es recomana indicar que el vídeo es gravi en horitzontal per facilitar el visionat posterior.

En comptes de gravar un vídeo es pot portar una fotografia o fer un dibuix.

Aquestes opcions, però, es treballen en les activitats del bloc aula.

A l'aula es recomana triar un moment de calma per passar tots els vídeos. També es recomana que es busqui un criteri que permeti saber als infants quan serà el moment de visualitzar el seu vídeo i de poder parlar sobre sí mateix/a.

En finalitzar l'activitat, la mestra pot preguntar com s'han sentit en aprendre una mica més dels protagonistes de cada vídeo i escoltant el què explica. Aquesta és una bona activitat per treballar l'empatia, trencar prejudicis que puguin existir pel desconeixement, etc.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran expressat com són i hauran treballat la pròpia confiança i l'autoimatge positiva.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a l'aula
Nota per a les famílies	1 La mestra envia a totes les famílies una nota informativa en què s'explica l'activitat	
Mòbil	2 Les famílies fan un vídeo dels seus infants i l'envien a la mestra (correu electrònic, llapis de memòria USB o de la manera que la mestra vegi més factible)	15 min
	3 Es visualitzen els vídeos a l'aula	50 min
	4 El docent inicia una breu conversa amb els infants sobre com s'han sentit en gravar el vídeo i visualitzar-lo	10 min



AUTISMO

Autoestima

Contingut

En aquesta unitat es desenvolupa en els nens i nenes l'autoconsciència de les pròpies emocions i l'autoconeixement sobre què els provoca una emoció o una altra. Es potencia la consciència de que és bo i positiu ser com un és. En aquesta segona unitat també es treballa la consciència i l'expressió de les pròpies necessitats. Finalment s'introdueixen eines per regular l'ansietat i el neguit.

Àrees temàtiques

1 Consciència de què sentim, per què i de com les emocions estan relacionades amb com ens comportem

Objectiu: Saber identificar emocions en diferents situacions.

2 Reconeixement i expressió les pròpies emocions i necessitats de manera adequada

Objectiu: Saber expressar què els provoca una determina emoció.

3 Sentiment de benestar amb un/a mateix/a

Objectiu: Integrar la idea de que "és bo ser com sóc". La diversitat ens aporta riquesa.

4 Eines per regular l'ansietat i el neguit

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular l'ansietat..

Interculturalitat i gènere

- L'autoestima és la forma en la que cada persona es valora a ella mateixa i se sent valorada pels altres. Així, és clau que treballem per tal que aquelles dinàmiques, actituds, comportaments, emocions que des dels estereotips de gènere es consideren socialment femenins tinguin el mateix valor que aquelles emocions i formes d'actuar considerades masculines i que estan més prestigiades en la nostra societat. Això permetrà que no existeixin tants biaixos d'autoestima de gènere entre nenes i nens.
- Els noms propis que apareixen a les activitats poden ser canviats i es recomana que es canviïn per representar millor la diversitat existent a la nostra societat.
- Hi ha diverses activitats en què es relacionen les emocions amb colors concrets. Es recomana que en totes les activitats que es facin s'associïn els mateixos colors a les mateixes emocions. Algunes consideracions sobre com són entesos alguns colors en les diferents cultures:
 - El **groc** és el color de la llum i de l'or. Es relaciona amb la riquesa i l'abundància,

Vocabulari

Em sento
Necessito
M'agrada/no m'agrada
Calmat/da
Neguitós/a
Nerviós/a
Preocupat/da
Trist/a
Espantat/da



amb l'acció i el poder. També amb la força i les seves propietats estimulants. El groc daurat simbolitza la divinitat en la religió. D'altra banda té lectures negatives com l'enveja, la ira o la traïció.

- El **taronja** simbolitza l'entusiasme i l'acció. Per altra banda es relaciona amb certes religions orientals, i alguns dels seus significats tenen a veure tant amb allò terrenal (entre d'altres coses com la luxúria i la sensualitat), com allò diví, doncs representa també exaltació. Per l'hinduisme és considerat el color dels auspicis i del sagrat.

- El **vermell** és el color més vigorós que existeix; 'emuestra alegría i festa. És impulsiu i simbolitza la sang, el foc, la passió, la força...També es relaciona amb la destrucció, la crueltat i la violència. Per al judaisme significa sacrifici i pecat mentre que per al cristianisme, és passió i amor.

- El **blau** és el color de l'espai, de la llunyania i de l'infinit. La gama cromàtica dels blaus simbolitza idees de tranquil·litat, fred i intel·ligència.

- El **verd** és el color de la natura i de la humanitat. Representa l'esperança i l'equilibri emocional però d'altra banda té significats negatius, com el verí, allò demoníac i la seva relació amb els rèptils. També és el color de la gelosia.

- El **lila o violeta** s'identifica amb la passió i té a veure amb idees que s'apropen al patiment i la mort. També amb la tristesa i la penitència. En la seva variant púrpura es relaciona amb la reialesa i la dignitat, així com amb la malenconia i la delicadesa.

- El **marró** és un color sever, confortable. És evocador de l'ambient de tardor i dona impressió de gravetat i equilibri. És el color realista, potser perquè és el color de la terra que trepitgem.

- El **blanc** generalment té lectures positives com la puresa, la neteja, la pau i la virtut. El **negre**, el contrari: tenebres, ceguera, mort, dol, etc., tot i que també simbolitza l'elegància.

Àrea temàtica 1: Consciència de què sentim

Àrea temàtica 2: Reconeixement i expressió de les pròpies emocions

- Cal recordar i traslladar-ho a la classe que no hi ha emocions i sentiments diferenciats de nens i de nenes.
- Es recomana observar si els gustos a la classe són homogenis o no, si els nens i les nenes se senten lliures i segurs/es de triar preferències i interessos més enllà dels rols de gènere, i per tant de trencar-los.

Àrea temàtica 3: Sentiment de benestar amb un/a mateix/a

- Cal recordar que les cures no són cosa només de nenes. Cal remarcar la importància de l'autocura també en nens com a part d'estimar-se i respectar-se a ells mateixos.
- Cal promoure la intercooperació i la cooperació per sobre de la competència i la competició.
- És important tenir present que les mostres d'afecte mai es poden forçar ni exigir. Procurem no caure en aquestes dinàmiques. Cal també recordar que en la nostra societat existeix un

biaix en el que tendim a exigir més aquestes mostres a les nenes. Hem d'ajudar a recordar a les nenes que, si no volen, ningú les ha d'obligar a fer cap mostra d'afecte.

Àrea temàtica 4: Eines per regular l'ansietat i el neguit

- Cal tenir present que les emocions no les socialitzem de forma neutra al gènere. Per exemple, l'ansietat i el neguit són emocions que vinculem més als nens ja que els considerem més moguts i inquiets. Aquesta mirada també respon a un constructe social que hem fet sobre el que significa ser nen i les actituds més normalitzades en ells. Per conseqüència, una nena "més moguda" o "més rebel" sempre serà viscuda des d'una doble penalització i de forma menys acceptada perquè se surt de la norma, d'allò que és esperable que sigui i faci.
- Convé analitzar si a l'aula les nenes estan expressant totes les emocions o en tenen alguna d'inhibida.

P5

Aula

Àrea temàtica 1

Consciència de què sentim,
per què i de com les
emocions estan relacionades
amb com ens comportem

Activitat 1

La Laia i el Quim van en autobús



Preparació 10 min

Realització 35 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Ésser conscient de què poden estar sentint els altres.
- Reflexionar sobre les raons que poden portar als altres a sentir-se d'una determinada manera.
- Relacionar les emocions dels altres amb el seu comportament posterior.

Descripció de l'activitat

La mestra explica el conte següent:

Tots els infants de la classe de P5 es disposaven a sortir d'excursió en autobús. La Laia i el Quim estaven molt emocionats. El Quim estava tan emocionat que fins i tot tenia una desagradable sensació d'estar espantat. Va romandre molt quiet al pati mentre agafava ben fort la seva carmanyola nova. La Laia estava tan emocionada que creia que explotaria. Quan va veure el Quim va córrer cap a ell tot cridant: "Anem en autobús i jo sóc la conductora". Feia molt de soroll. Imitava un autobús i va començar a córrer fent voltes pel pati. El Quim es va anar acostant a la paret. "Puja al meu autobús Quim!", va cridar la Laia mentre corria cada vegada més a prop seu. "Sóc la conductora!", seguia cridant. Alguns dels nens i de les nenes es van agafar a la Laia i l'autobús es va anar fent cada cop més llarg. La Laia estava tan emocionada que cada vegada corria més i més ràpid. Conduïa l'autobús molt a prop d'en Quim.

"Puja a l'autobús!", va cridar la Laia. Però el Quim estava tan a prop de la paret que, de cop i volta, la Laia va adonar-se que no podia aturar-se. Va xocar contra el Quim i la carmanyola nova va sortir disparada. La resta de nens i nenes que formaven l'autobús també van xocar uns contra els altres. Es va crear un bon embolic.

La mestra va anar cap al pati, va comprovar que ningú s'hagués fet mal, va agafar la carmanyola i es va endur la Laia i el Quim a l'aula.

Al cap d'una estona va arribar a l'escola l'autobús per anar d'excursió. La Laia i el Quim es van asseure junts a prop del conductor. El Quim va agafar amb força la seva carmanyola i tots dos van imitar els sorolls de l'autobús... ho feien fluixet i molt tranquils... El viatge en autobús va ser fantàstic!

Després d'explicar el conte, la mestra inicia una conversa amb els infants:

- Què creieu que li va dir la mestra a la Laia?
- Com creieu que podríeu haver ajudat la Laia a calmar-se?
- Per què creieu que el Quim no volia pujar a l'autobús de la Laia?
- El Quim estava tan emocionat, que se sentia una mica espantat. Com l'haguéssiu pogut ajudar a sentir-se millor?

Orientacions didàctiques

Aquesta activitat pot aprofitar-se per ampliar el vocabulari emocional dels infants. Més enllà de descriure com se senten els personatges utilitzant el vocabulari de les emocions bàsiques, es recomana a la mestra introduir paraules com: emocionat/da, alegre, decebut/da, enrabiada/da, orgullós/a, espantat/da, etc.

Es pot modificar la narració del text i passar-lo a primera persona per tal que sigui més comprensible pels infants.

Es pot acompanyar el text amb dibuixos o imatges per fer-ho més visual.

Segons la mestra consideri, es pot repetir l'activitat i tornar a llegir el conte al cap d'un temps per tal de veure com canvien les respostes i si els infants han integrat més vocabulari emocional.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre les emocions d'altres i com el seu comportament pot estar influït per aquestes. També hauran ampliat el seu vocabulari emocional.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte	1 Els infants seuen en rotllana amb la mestra	5 min
		2 La mestra explica el conte	5 min
		3 Mestra i infants inicien una conversa per respondre els interrogants de l'activitat	25 min

P5

Aula

Àrea temàtica 1

Consciència de què sentim,
per què i de com les
emocions estan relacionades
amb com ens comportem

Activitat 2

Teatre d'emocions



Preparació 35 min

Realització 30 min

Objectius

- Reflexionar sobre les raons que ens poden portar a sentir-nos d'una determinada manera.
- Relacionar les nostres emocions amb una situació concreta.
- Relacionar les nostres emocions amb el nostre comportament posterior.

Descripció de l'activitat

La mestra prepara un llistat de situacions, les explica i proposa als infants que representin com se sentirien en cadascuna d'elles. Després la mestra els demana per què creuen que se sentirien així. Per exemple:

- Estem jugant al sorral i un altre infant ens llença sorra.

- Avui celebrem un aniversari a la classe.
- Un amic o amiga ens diu que no vol jugar amb nosaltres.
- Estem a punt d'agafar l'autobús per anar d'excursió.

Orientacions didàctiques

La representació de les emocions i els comportaments associats es pot fer en conjunt o bé individualment segons les característiques del grup.

Si és possible es recomana realitzar l'activitat en petits grups.

Es pot aprofitar i fer una reflexió en el moment que alguna de les situacions representades al llarg de l'activitat passi a la realitat.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat com una situació determinada ens pot provocar una emoció i com aquesta pot portar-nos a tenir un comportament determinat.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Llistat de situacions	1 La mestra explica l'activitat. Si la representació és individual, els infants seuen en fileres, com al teatre. Si la representació és en grup, els infants estaran drets en rotllana	5 min
		2 Al finalitzar la representació l'infant que ha fet la representació o bé els infants que ho desitgin expliquen per què creuen que se senten tal com han representat	25 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 2

Reconeixement i expressió de les pròpies emocions i necessitats de manera adequada

Activitat 1

Dos titelles i una galleda



Preparació 10 min

Realització 40 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Reconèixer les nostres necessitats.
- Expressar les nostres necessitats de manera adequada.
- Pensar maneres adequades de resoldre un conflicte.

Descripció de l'activitat

La mestra representa una situació quotidiana de conflicte amb l'ajuda de titelles: un titella està jugant i necessita una galleda, llavors pren a l'altre titella la seva galleda. Aquest li dona un cop i li agafa la galleda. El primer titella llavors es posa a plorar.

La mestra inicia una conversa preguntant als infants:

- Què falla en aquesta situació?
- Què creieu que podria fer el segon titella si necessita la galleda?

Orientacions didàctiques

La mestra pot plantejar altres situacions de conflicte.

Es pot escenificar la situació en comptes de fer servir titelles. En aquest cas els propis infants poden representar el que narra la mestra.

Posteriorment a la realització de l'activitat, es recomana aprofitar les situacions

de conflicte real per recordar el que s'ha treballat a l'activitat.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran après a defensar de manera adequada les pròpies necessitats.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Titelles	1 La mestra representa amb els titelles una situació de conflicte	10 min
		2 La mestra i els infants conversen sobre com resoldre el conflicte de manera positiva	15 min
		3 Els infants arriben a un acord sobre quina és la manera més adequada de resoldre el conflicte	15 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 2

Reconeixement i expressió de les pròpies emocions i necessitats de manera adequada

Activitat 2

La bústia de les emocions



Preparació 25 min
(per construir la bústia)

Realització 20 min

Font: Activitat adaptada del programa SEAL

Objectius

- Expressar aspectes positius dels altres.
- Expressar mitjançant diferents canals de comunicació les nostres necessitats.
- Aprendre a resoldre petits conflictes de manera adequada.

Descripció de l'activitat

La mestra presenta una bústia elaborada per ella mateixa amb una caixa de cartó i decorada amb papers de seda de colors. La mestra explica als infants que la bústia servirà per poder expressar tot allò que sentim, sigui positiu o negatiu, i que sovint ens costa verbalitzar en veu alta. Així doncs, si per exemple a un infant li agradaria dir a un company/a que ahir quan jugaven es va enfadar molt perquè no el van deixar participar, l'infant podrà escriure o dibuixar el que sent i deixar un missatge al company/a o a la mestra.

La mestra explica que cada dia s'obrirà la bústia per veure si hi ha algun missatge. Quan n'hi hagi un, la mestra el donarà a l'alumne en qüestió perquè el pugui mirar i l'ajudarà a llegir-lo si és necessari. Aquest

nen o nena decidirà si vol compartir el missatge amb els companys/es i, si així ho volgués, la mestra animarà tot el grup a trobar solucions.

La mestra posa dos exemples de missatge: un explicant alguna cosa que hagi generat emocions agradables (alguna acció positiva d'un infant o agraïnt quelcom a algun company/a) i un altre explicant alguna cosa que hagi generat emocions desagradables. En aquest últim cas, la mestra remarca la importància que el missatge sigui respectuós.

Orientacions didàctiques

La mestra intentarà que els infants cada cop se sentin més còmodes i segurs per verbalitzar els seus sentiments.

És important mantenir la privacitat dels possibles intercanvis de missatges que es puguin realitzar. Cal que la mestra actuï de medidora si es dona alguna situació complicada.

Si la mestra llegeix alguna situació que la fa sospitar que pugui tractar-se d'una situació que posi en risc la salut mental

o física de l'infant, caldrà que hi parli de forma privada oferint-li el seu suport i ajuda i haurà d'activar els protocols que corresponguin.

La idea de l'activitat és que la bústia es quedi al llarg del curs a la classe i que serveixi per resoldre situacions desagradables però també per enviar missatges positius i constructius.

La mestra ha de tenir cura de que al llarg de l'any tots els infants hagin rebut missatges agradables.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants tindran una eina nova per expressar emocions i sabran que les seves emocions i necessitats es poden expressar d'una manera adequada.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Caixa gran de cartó, tissors, vernís i paper de seda de colors	0 La mestra elabora la "bústia de les emocions"	
		1 La mestra presenta la bústia i el seu objectiu	15 min
		2 La mestra posa un exemple inventat i tots junts el comenten	5 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Sentiment de benestar
amb un/a mateix/a**

Activitat 1

El ratolí que se sentia petit



Preparació 5 min
Realització 45 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Mostrar una actitud positiva vers als nous esdeveniments.
- Aprendre a expressar les pròpies emocions.
- Prendre consciència del fet de tenir una identitat i unes habilitats pròpies.

Descripció de l'activitat

Els infants seuen en rotllana i la mestra els explica la història d'un ratolí que se sent molt poca cosa, molt petit, i creu que no serveix per res en comparació amb la resta d'animals de la selva.

La mestra explica el conte basant-se en aquests elements clau:

1. El ratolí desitja ser igual d'especial que la resta d'animals.
2. El ratolí veu que el lleó és un gran líder, que la gasela pot córrer molt ràpidament i que el mico pot pujar als arbres. Al ratolí li agradaria ser tan especial com ells.

3. El ratolí decideix amagar-se perquè se sent poc útil i infeliç.
4. Un caçador captura a molts animals de la selva, els quals demanen ajuda al ratolí.
5. Tot i que el ratolí no se sent capaç de fer res, intenta ajudar als seus amics, i els allibera rossegant les cordes amb les quals estaven lligats.
6. La resta d'animals li agraeixen molt i li ofereixen demanar allò que vulgui. El ratolí s'adona que ja li han donat allò que desitjava: l'han ajudat a comprendre que és bo ser com és!

Després de l'explicació del conte, la mestra inicia una conversa amb els infants al voltant de les emocions dels diferents personatges tractant-ho de relacionar amb altres situacions viscudes pels infants.

Orientacions didàctiques

L'activitat també es pot fer sorgir a partir d'una situació similar que hagi pogut produir-se a l'aula o al pati.

L'activitat es podria continuar amb una representació gràfica del conte i una representació teatral del conte pels mateixos infants.

A la reflexió grupal és important remarcar que tots tenim punts forts i d'altres a millorar perquè tots som diferents, però que sempre és bo ser com un és. També es pot introduir en aquest punt la importància de la cooperació i el treball en equip, donant valor al fet de compartir.

En finalitzar l'activitat, els propis infants poden intentar identificar i expressar els seus punts forts i aquells que creuen que podrien millorar.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre la idea que és bo ser com un és.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer o mig grup		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra explica el conte del ratolí que se sentia petit	15 min
		3 La mestra i els infants conversen a partir del conte	25 min

P5

Aula

Àrea temàtica 3
**Sentiment de benestar
amb un/a mateix/a**

Activitat 2

Les paraules que ens fan sentir bé



Preparació 15 min

Realització 45 min

Objectius

- Integrar la idea que “és bo ser com sóc”.
- Observar que tenim gustos diferents.
- Expressar i compartir els meus gustos amb la resta del grup.

Descripció de l'activitat

La mestra demana als infants escriure en diferents papers de colors paraules que els agradin. Aquestes paraules han de ser especials per a ells/es, ja sigui pel seu significat o perquè els agraden com sonen, perquè els fan sentir bé, etc. Posteriorment la mestra crea un racó a la classe on s'hi pengen totes les paraules que han escrit els infants. En diferents sessions es llegeixen les paraules i els infants que les

han escrit comparteixen amb la resta del grup per què les han triat.

Orientacions didàctiques

Es poden acompanyar les paraules amb dibuixos i imatges que representin la paraula.

Aquest racó es pot mantenir durant tot el curs escolar o si cal desmuntar-lo al cap d'un temps es pot fer un intercanvi dels papers amb paraules boniques entre els infants.

En el cas que es desmunti el racó, es poden plastificar les paraules i guardar-les en una capsa transparent per tal de poder-les utilitzar al llarg del curs.

Qüestions per reflexionar i pensar

Cal que la mestra treballi el respecte per les emocions de tots els companys/es encara que siguin diferents de les nostres envers una paraula.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran vist com les paraules poden incidir en les emocions, comprendre la importància i l'impacte de les paraules que diem en les altres persones. També hauran vist com poden tenir gustos diferents als altres infants i que està bé ser com un és.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Papers de colors i altres materials que la mestra cregui convenients	0 La mestra demana als infants que escriguin paraules que els agradin	15 min
		1 La mestra crea un racó a la classe en el qual els infants pengen les paraules especials que han escrit	10 min
Petit grup		2 En moments concrets els infants mostren les paraules especials a la resta del grup i els expliquen per què són especials per a ells/es	Sessions de 20 min

P5

Aula

Àrea temàtica 4

Eines per regular l'ansietat i el neguit

Activitat 1

L'ampolla de la calma



Preparació 20 min

Realització 50 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Construir un instrument per aprendre a regular l'ansietat.
- Experimentar com observar un objecte detingudament pot ser una eina per relaxar la ment.
- Aprendre una eina per regular l'ansietat.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota a les famílies demanant ampolles petites de plàstic transparent.

La mestra proposa als infants seure en rotllana i els explica que a vegades ens enfadem o ens posem nerviosos i no sabem com tornar a la tranquil·litat. La mestra deixa que els infants parlin de les seves pròpies vivències i propicia un ambient on l'expressió oral els ajudi a descriure situacions desequilibrants per a ells i elles. Posteriorment la mestra mostra els materials que ha preparat (ampolla, paper arrissat, purpurina, aigua i cinta adhesiva) i els farà observar el procés d'elaboració de diverses ampolles de la calma.

1. Omplir l'ampolla d'aigua.
2. Posar el paper arrissat dins l'ampolla per tintar l'aigua de color.
3. Posar purpurina dins l'ampolla tot descrivint-la com un element similar a la pols d'una fada que servirà per donar-li màgia.
4. Tancar l'ampolla assegurant el tap amb cinta adhesiva.

La mestra demana als infants que formin petites rotllanes i posa les ampolles al centre per poder observar com cau la purpurina al fons i el que sentim.

La mestra proposa als infants fer de manera individual la seva ampolla de la calma perquè puguin endur-se-la a casa i els serveixi per tranquil·litzar-se quan ho necessitin.

Orientacions didàctiques

Es pot introduir glicerina a l'ampolla i així poder posar-hi altres materials que pesin més perquè caiguin més lentament.

La mestra pot proporcionar les ampolles en el cas que vulgui evitar demanar-ho a les famílies.

Es pot fer una ampolla per a cada taula i que els infants la comparteixin.

Segons la mestra consideri es pot crear un racó amb totes les ampolles on els infants vagin quan se sentin nerviosos/es i vulguin trobar la calma.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants tindran tant una estratègia com un instrument per regular l'ansietat.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 S'inicia una conversa en la qual la mestra proposa als infants que expliquin alguna vivència desequilibrant	10 min
	Ampolles petites de plàstic transparent aigua, paper arrissat, purpurina, cinta adhesiva	3 La mestra mostra els materials i explica què farà i per què els servirà	
	Ampolles petites de plàstic transparent aigua, paper arrissat, purpurina, cinta adhesiva	4 La mestra realitza davant dels infants i amb la seva ajuda diverses ampolles de la calma	10 min
En grups petits		5 Per grups s'observen les ampolles i el seu efecte relaxant	5 min
		6 Amb l'ajuda de la mestra els infants fan les seves ampolles de la calma	20 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per regular
l'ansietat i el neguit**

Activitat 2

Mantra de l'aeiou



Preparació 10 min
Realització 20 min

Objectius

- Practicar la respiració abdominal.
- Experimentar les sensacions de recitar un mantra.
- Aprendre una eina per regular l'ansietat.

Descripció de l'activitat

La mestra inicia l'activitat explicant als infants que entre tots recitarem un mantra. La mestra els explica que els mantres venen de la Índia, i que consisteixen en repetir moltes vegades seguides una paraula o una frase i que això ens ajuda a deixar la nostra ment sense pensaments i per tant a relaxar-nos. La mestra recalca la importància d'escollar les veus dels nostres companys/es quan reciten perquè es crearà una màgia molt bonica.

Els infants es col·loquen drets i en rotllana i fan tres respiracions profundes: agafen aire fins a omplir la panxa i el deixen anar molt lentament. La mestra pot proposar als infants que es posin la mà a la panxa perquè notin com s'infla i es desinfla.

Després els infants s'agafen de les mans i el mestre comença a recitar un mantra

amb les cinc vocals, conegut com mantra de l'aeiou, intentant que sigui un so continu. Per aconseguir-ho cal deixar anar l'aire molt a poc a poc. Els infants s'afegeixen al mantra i el reciten tots junts.

Orientacions didàctiques

El primer dia podem recitar el mantra durant un minut i anar augmentant la durada a mesura que l'alumnat s'acostuma a la seva pràctica.

És possible que a alguns infants els costi fer correctament la respiració abdominal, practicarem llavors estirats a terra tot col·locant les mans dels infants a la seva pròpia panxa perquè notin com aquesta s'infla i es desinfla, o posant la mà a la panxa d'un company o una companya de la classe.

En comptes de la neutralitat de l'aeiou es pot utilitzar una paraula o frase emocional com per exemple "em tranquil·litxo" o "em calmo". Es pot donar l'oportunitat als infants de consensuar una paraula o frase per realitzar el mantra.

L'activitat es pot realitzar en petits grups i anar-la repetint al llarg del curs com

a eina de relaxació, i per millorar la respiració abdominal.

Qüestions per reflexionar i pensar

El mot "mantra" procedeix de man ("ment") i tra ("alliberació"). És un concepte del pensament de l'Índia que es presenta com un instrument per alliberar la ment del flux constant de pensaments que la confonen. Un mantra pot ser una síl·laba, una paraula, una frase o un text llarg, que en ser recitat i repetit va portant a la persona a un estat de profunda concentració (*dhāraṇā*).

Els mantres posseeixen una doble funció. Per una banda ens ajuden a calmar la ment i per l'altra posseeixen una qualitat vibracional que actua directament sobre nosaltres a nivell físic, mental-emocional i espiritual.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran après i practicat una eina de regulació emocional.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra explica què és un mantra i per què serveix	10 min
		2 Els infants practiquen la respiració abdominal	5 min
		3 La mestra i els infants s'agafen de les mans i reciten el mantra	5 min

P5
~
Famílies

Àrea temàtica 3
**Sentiment de benestar
amb un/a mateix/a**

Activitat 1

Compartint moments que ens fan sentir bé



Preparació a casa 30 min
Realització a casa 30 min
Realització a l'aula 45 min

Objectius

- Compartir una activitat agradable amb la família.
- Recordar a la família moments especials de l'infant.
- Reforçar el sentiment "és bo ser com sóc".

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota a les famílies i els proposa seleccionar 10 fotografies de moments especials de l'infant (naixement, la seva primera dent, primeres passes, aniversaris, celebracions familiars, etc.) i enganxar-les en un àlbum. També els pot donar la possibilitat de fer dibuixos en comptes de triar fotografies. La família conjuntament amb l'infant seleccionen

les fotos o dibuixos que formaran el seu àlbum i comenten les emocions generant la creació de l'àlbum. Es demana als infants que portin el seu àlbum a la classe per poder-lo mirar i comentar.

Es pot fer en una sola sessió i els infants miren lliurement l'àlbum de la resta, o tot el curs si es mira un per un cada àlbum i es comenta amb la mestra i el conjunt d'infants.

Orientacions didàctiques

Amb aquesta activitat es pretén, a més d'elaborar el petit àlbum, que els adults puguin expressar com estimen el seu infant i que recordin amb afecte tots els moments compartits.

Si alguna família no s'implica amb l'activitat, l'àlbum pot ser elaborat per la mestra i l'infant pensant en moments especials viscuts a l'escola.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran compartit una activitat agradable amb les seves famílies i s'haurà reforçat el sentiment de que és bo ser com un és.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a l'aula
Nota per a les famílies	1 La mestra envia una nota informativa explicativa a totes les famílies sobre l'activitat	
Fotografies i àlbums, cola o cinta adhesiva	2 Les famílies seleccionen les fotografies/dibuixos i fan l'àlbum	
Àlbum	3 Els infants mostren el seu àlbum i miren el dels companys/es	45 min

AMISTAT



Contingut

Aquesta unitat se centra en el desenvolupament d'habilitats clau de l'aprenentatge social i emocional: compartir, fer alguna cosa per torns, escoltar als/ les altres, demanar ajuda i ser capaç d'empatitzar amb les emocions dels altres. En aquesta tercera unitat també es treballa la resolució de conflictes i la consciència i regulació de la ràbia.

Àrees temàtiques

- ❶ **Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres**

Objectiu: Mostrar en la majoria de les activitats grupals les habilitats de l'àrea temàtica 1.

- ❷ **Consciència de l'emoció de ràbia**

Objectiu: Identificar l'emoció de la ràbia en un mateix/a i en els/les altres.

- ❸ **Eines per a la regulació de la ràbia**

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular l'emoció de la ràbia.

- ❹ **Resolució de conflictes**

Objectiu: Aprendre almenys una manera d'arreglar una situació en la que no s'està d'acord amb l'altre.

Vocabulari

*Aprendre
Acabar
Futur
Compartir
Treballar junts
Esperar el torn
Escoltar
Demanar ajuda
Amic/ga
Enfadat/a
Enrabiad/da
Fer les paus
Incloure*

Interculturalitat i gènere

Àrea temàtica 1: Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants

- És important fixar-se en quins lideratges existeixen a l'aula i si hi ha alguna dinàmica del grup classe que exclogui algun nen/a. En aquest últim cas caldria analitzar si aquests infants tenen alguna característica que pugui ser un eix de desigualtat.
- Els contextos socioculturals i religiosos poden ser diversos i, per tant, també les formes d'entendre les habilitats claus de l'aprenentatge social i emocional que podem trobar en una aula. Des de les cultures individualistes es fomenta l'autonomia individual i l'assoliment personal, mentre que les collectivistes promouen l'harmonia relacional i la interdependència.
- Des de la premissa de ser i fer per agradar als altres s'educa sovint a les nenes i també actuem com a dones. Cal intentar no reproduir aquest aprenentatge a l'aula.

Àrea temàtica 2: Consciència de l'emoció de ràbia

Àrea temàtica 3: Eines per a la regulació de la ràbia

- L'emoció de la ràbia i la seva expressió la tenim interioritzada com a un valor/característica masculina. Però les emocions no entenen de gènere. Cal procurar ser igual de tolerants davant de conductes violentes de nens que de nenes... i no actuar des del que s'espera de cadascú.
- Evitar ubicar a les nenes sempre en la càrrega de comprendre i acceptar la ràbia dels i les altres cap a elles. Cal entendre que elles poden també estar enfadades i no voler entendre de raons en algun moment. És també vàlid i les ajudem a posar límits.
- És important tenir en compte que l'expressió de l'emoció es veu influïda en gran mesura per la cultura en què s'ha socialitzat una persona.



P5

Aula

Àrea temàtica 1

Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres

Activitat 1

Dansa dels amics i les amigues



Preparació 5 min

Realització 45 min

Objectius

- Practicar el fet d'esperar el propi torn.
- Practicar el fet d'escoltar als/les altres.
- Gaudir d'una activitat en grup i en parella.

Descripció de l'activitat

La mestra anima els infants a posar-se per parelles, un davant de l'altre, formant una doble filera. En sonar la música, i en parelles, els infants hauran de fer les gesticulacions que proposa la cançó.

Lletra de la cançó:

*Un amic amb la mà dreta
el saludo amb la mà esquerra (Bis)
junts ens belluguem
i li faig dos petons al nas.*

*Caminem les mans enllaçades (Bis)
caminem i el cul remenem.*

*I una volta cap aquí
i una volta cap allà (Bis)
l'abraço ben fort
per tornar a començar.*

Orientacions didàctiques

Es pot utilitzar una altra cançó que representi la interculturalitat a l'aula.

És recomanable fer l'activitat amb mig grup (12-13 infants). Si no és possible partir el grup, es recomana dur a terme l'activitat en un espai ampli.

És important que primer la mestra mostri el ball amb un infant i faci notar que segons el ritme s'han de fer moviments diferents. Després la resta d'infants els imitaran.

També és aconsellable ensenyar la dansa per parts: escoltar la primera estrofa, veure els moviments i imitar-los després.

La mestra pot escollir si formar ella les parelles o que els mateixos infants les formin tenint cura de gestionar bé que cap infant es quedi sol. També pot proposar un canvi de parella quan es torni a repetir sencera la cançó. Es recomana estar pendent de les dinàmiques d'emparellament, és a dir, observar si només ballen nenes amb nenes i nens amb nens o pel contrari creuen que només poden ballar amb algú del sexe contrari, i treballar-ho.

Cal respectar als infants que no volen fer algunes gesticulacions com els petons al nas, les abraçades o remenar el cul. Entre tots es poden buscar alternatives de moviments per tal que se sentin còmodes i, si els ve de gust ballar, ballin o es pot canviar entre tots la lletra pensant en altres maneres d'expressar amistat cap els altres.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran practicat el esperar el torn per poder ballar i hauran experimentat que si tots col·laborem en la bona realització de la dansa aquesta pot ser un motiu de satisfacció i gaudi.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mig grup: 12-13 infants	Cançó: <i>Dansa dels amics</i>	1 Escoltar la cançó	5 min
		2 Demostració del ball per part de la mestra i un infant (estrofa 1)	5 min
		3 Ballar la 1a estrofa tots els infants	5 min
		4 Demostració del ball per part de la mestra i un infant (estrofa 2)	5 min
		5 Ballar la 2a estrofa tots els infants	5 min
		6 Demostració del ball per part de la mestra i un infant (estrofa 3)	5 min
		7 Ballar la 3a estrofa tots els infants	5 min
		8 Ballar la cançó sencera tot el grup	10 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 1

Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres

Activitat 2

Joc de les parelles



Preparació 10 min
Realització 30 min

Objectius

- Practicar el esperar el propi torn.
- Practicar el escoltar als/les altres.
- Interactuar amb un altre company/a.

Descripció de l'activitat

La mestra proposa seure en rotllana i dona a cada infant una peça d'un joc de les parelles (tipus Memory) que es tingui a la classe. La mestra els explica que han de mirar la peça i guardar-la sense que els companys i companyes la vegin.

La mestra tria un infant perquè mostri la seva peça a la resta. L'infant que té la mateixa peça s'ha d'aixecar i anar al mig de la rotllana, allà es xoquen les mans i es canvien de lloc, respectivament. Després, la mestra diu el nom d'un altre infant i es fa el mateix.

Orientacions didàctiques

Es recomana utilitzar materials amb un nivell de dificultat adient als infants de l'aula.

Per escollir el primer infant que mostrarà la seva peça es pot cantar alguna de les cançons que s'utilitzen per seleccionar algú, per exemple: *Un cigró petit, Una mona en el terrat, Quatre pedres..., Una plata d'enciam, etc.*

Posteriorment la mestra pot proposar que siguin els mateixos infants els qui decideixin o bé es pot establir una consigna del tipus "sortirà l'infant assegut a la dreta de l'últim que ha sortit", etc.

La mestra demanarà als infants que estiguin atents per veure quina fitxa ensenya el company/a i poder donar resposta ràpidament, ja que així el joc és àgil i divertit.

Si el nombre d'infants no és parell, la mestra pot participar en el joc i agafar una peça.

Les parelles es poden formar utilitzant altres mètodes, com per exemple els gomets.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat el fet d'esperar el propi torn, escoltar als/les altres i gaudir interactuant amb un altre company/a.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Un joc de les parelles	1 Els infants seuen en rotllana	3 min
		2 La mestra reparteix una fitxa del joc a cada infant	5 min
		3 S'escull l'infant que comença	2 min
		4 Es realitza el joc	20 min

P5

~
Aula

Àrea temàtica 1

Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres

Activitat 3

Un-dos-tres pica paret



Realització 25 min

Font: Activitat adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Practicar el fet d'esperar el propi torn.
- Practicar el fet d'escoltar als/les altres.
- Gaudir d'una activitat en grup.

Descripció de l'activitat

Aquesta activitat està basada en un joc tradicional on hi ha un infant a qui li toca parar. Aquest se situa mirant cap a una paret. La resta d'infants es colloquen formant una línia al darrere de l'infant que para, a una distància establerta al principi del joc (de 7 a 10 metres de la paret aproximadament). Quan comença el joc, l'infant que para pica amb les mans a la paret i diu: "un, dos, tres, pica paret!". Mentre ho diu, els companys i companyes s'aproximen a ell tan ràpid com poden. L'infant que para, un cop ha dit la

frase, si veu a algun company/a encara movent-se, l'anomenarà i aquest haurà de tornar a la línia d'inici. Els infants s'han de quedar quiets abans que el qui para acabi la frase.

El joc avança fins que un dels infants aconsegueix arribar i tocar l'esquena de qui para, llavors aquest ha de sortir corrents per atrapar a algun dels companys/es. Si ho aconsegueix, l'infant atrapat serà el que li tocarà parar.

Orientacions didàctiques

Aquest joc és recomanable fer-lo amb mig grup classe (12-13 infants).

Es recomana que la mestra expliqui el joc i faci una demostració fent que para. També es recomana que recordi la importància de complir les normes del joc.

A vegades als infants els pot ser difícil acceptar la decisió d'un altre company/a i no voler obeir l'ordre d'anar a l'inici. En aquestes situacions és aconsellable deixar que siguin els infants qui gestionin la resolució del conflicte i, en cas de no saber fer-ho, que la mestra intervingui ajudant-los.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat el fet d'esperar el propi torn, escoltar al company o companya que para i gaudir d'una activitat en grup. També s'haurà treballat el fet d'acceptar el que indica l'infant que para i la regulació de les emocions associades.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mig grup: 12-13 infants	Joc al pati	1 Explicar el joc	5 min
		2 Fer una demostració	5 min
		3 Inici del joc	15 min

P5

~
Aula

Àrea temàtica 2
**Consciència de
l'emoció de ràbia**

Activitat 1

**Endevina,
endevineta,
com em sento
sense dir cap
parauleta**



Preparació 10 min

Realització 40 min

Objectius

- Identificar les emocions bàsiques.
- Prendre consciència de l'emoció de ràbia.
- Compartir situacions que generen ràbia.

Descripció de l'activitat

La mestra presenta als infants diferents situacions que generen emocions, sobretot de ràbia. La mestra ho pot fer amb imatges, verbalitzant la situació a cau d'orella, etc., i assigna cada situació a un infant o a un grup petit d'infants perquè la representin teatralitzant-la per tal que els altres l'endevinin.

Posteriorment es forma una rotllana a terra i s'inicia una conversa sobre allò que s'ha fet. La mestra pot utilitzar alguna de les preguntes següents per dirigir la reflexió:

- Quina situació ens ha fet sentir realment enfadats/des?
- Què hem notat quan ens sentíem així?
- Com es veia a la persona que estava enfadada?

Orientacions didàctiques

Cada infant ha d'expressar l'emoció tal com la sent i creu convenient. No es donaran pistes als infants sobre com han d'expressar-les.

Es convidarà a tots els infants a ser participants del joc i representar aquella emoció que els hi toqui, però es respectarà que un infant no vulgui participar.

Es recomana fer l'activitat diverses vegades per què els infants entenguin i integrin la dinàmica

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran identificat situacions que generen diferents emocions, especialment de ràbia, i hauran reflexionat sobre què se sent amb la ràbia i com ens mostrem quan sentim ràbia.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Imatges	1 La mestra reparteix entre els infants les diferents situacions que poden generar emocions	10 min
Grup sencer. En rotllana		2 Representació i identificació de les emocions	15 min
		3 Conversa i reflexió	15 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Consciència de
l'emoció de ràbia**

Activitat 2

El globus vermell



Preparació 10 min
Realització 30 min

Objectius

- Prendre consciència de l'emoció de ràbia.
- Observar què pot passar quan sentim ràbia.
- Verbalitzar algunes situacions que generen ira o ràbia.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a formar una rotllana i intenta crear un clima tranquil d'escolta i respecte. La mestra treu un globus vermell desinflat i explica que el globus és màgic perquè quan s'enfada s'infla sense parar i quan escolta coses maques es desinfla. Els infants amb l'ajuda de la mestra el posen a prova. Es fa una primera ronda en què cada infant explica una cosa que li provoqui ràbia. A cada aportació, la mestra fa una bufada al globus. Quan el globus està inflat del tot i tothom ha participat, la mestra pregunta als infants com veuen el globus: "està

relaxat o tens? Creieu que està còmode sentint-se tan enfadat? Què pot passar si s'enfada més? Alguna vegada heu estat tan enfadats/des i vermells com el globus?". La mestra pot mostrar què vol dir relaxat o tens en un globus. Un cop fet el debat, la mestra intenta petar el globus sense que els infants s'adonin. Llavors la mestra pregunta als infants: "què ha passat? Per què creieu que ha passat?".

Després, la mestra treu un altre globus vermell inflat i explica que se l'ha trobat queixant-se pels passadissos. I pregunta: "què podríem fer perquè no peti? Que us va bé fer a vosaltres quan esteu enfadats i voleu calmar-vos?"

Amb cada aportació dels infants, la mestra va desinflant una mica el globus. Cada vegada el globus està menys tens i més relaxat. La mestra ho va comentant amb els infants. Al final, quan ja no queda aire dins el globus, la mestra fa una cloenda que pot connectar amb una altra activitat posterior de regulació de la ràbia.

Orientacions didàctiques

Es necessiten dos globus vermells i una agulla que es tindrà amagada per petar el primer globus.

La mestra pot preguntar als infants si se senten identificats amb el globus. També es pot preguntar com entenen el concepte de "petar" quan tenim molta ràbia dins.

També hi ha l'opció que s'enduguin el globus a casa sense petar-lo a fi d'aprendre a viure amb les emocions quan se senten, sense necessitat de fer-les fora.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre què passa quan sentim ràbia i algunes situacions que la poden causar, i hauran començat a pensar idees per regular-la.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Globus vermell	1 La mestra mostra el globus i explica que és màgic i el perquè	5 min
		2 Els infants verbalitzen situacions que els fan enfadar	5 min
		3 Reflexió	5 min
	Globus i agulla	4 Petar el globus i reflexió	5 min
	Globus nou inflat	5 La mestra explica que ha trobat un globus enfadat i demana als infants idees per calmar-se	5 min
	Globus nou desinflat	6 Reflexió final	5 min

P5

Aula

Àrea temàtica 3
**Eines per a la
regulació de la ràbia**

Activitat 1

L'Ona i el Pau i els cubs de colors



Preparació 5 min
Realització 40 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Aprendre a reconèixer l'emoció de la ràbia.
- Aprendre una eina per regular la ràbia.
- Començar a pensar en els passos per resoldre un conflicte.

Descripció de l'activitat

La mestra explicarà el conte L'Ona, el Pau i els cubs de colors. A mesura que explica el conte anirà fent preguntes que faran reflexionar els infants sobre la consciència de l'emoció de la ràbia, eines per regular-la i resolució de conflictes.

Hi havia una vegada un nen que es deia Pau i que tot just acabava de començar a anar a col·legi cada dia. S'ho passava d'allò més bé, i ja s'havia acostumat a dir adéu als seus pares cada dia: els feia una abraçada ben forta i els feia adéu amb la mà en sortir per la porta.

El Pau era força tímid i callat i van passar unes quantes setmanes abans no va començar a parlar amb altres companys o companyes. Hi havia algú amb qui li havia agradat molt jugar el dia abans: l'Ona. L'Ona i el Pau van veure que a tots dos els agradava molt jugar amb els cubs de construcció.

Aquell dia, el Pau va anar a la zona de construcció a veure si hi trobava l'Ona. Ella ja hi era, i estava enfeïnada fent alguna cosa amb els cubs petits de colors. El Pau no tenia clar què havia de fer, perquè també volia jugar.

La mestra pregunta als infants què creuen que podria fer el Pau.

Va anar cap a l'Ona i va començar a jugar a la vora d'ella. Ell la va mirar i li va fer un somriure gran i simpàtic. L'Ona va alçar la vista i se'l va quedar mirant un minut i va dir: —Oh, hola.

El Pau ja estava content perquè havia tingut la idea de fer un gran somriure i havia funcionat. L'Ona s'havia fixat en ell i havia sigut amable i li havia dit hola.

Van passar molta estona construint coses, i l'Ona li va demanar al Pau que l'ajudés a construir un pont perquè hi passessin els cotxes. El Pau va escoltar atentament l'Ona per saber exactament què volia que fes. No sabia exactament quin tipus de pont podia fer per ajudar-la, així que li va fer unes quantes preguntes: “quin tipus de pont fem? Gran o petit?”.

L'Ona va escoltar amb atenció les preguntes del Pau i després li va contestar que seria bo que fos un pont gran perquè hi poguessin passar molts cotxes.

L'Ona va posar un cub per començar a construir el pont, i va mirar al Pau. Ell va posar un cub al costat del seu, després l'Ona n'hi va posat un altre, i així van anar fent un rere l'altre fins que el pont estava construït.

Van passar molta estona construint el pont junts. La mestra estava molt contenta perquè havien treballat molt bé tots dos junts, i el Pau va arribar a casa seva molt content i li va dir a la seva mare que havia fet una amiga que es deia Ona.

La mestra pregunta als infants què creuen que ha ajudat a l'Ona i al Pau a treballar tan bé junts, i què han hagut de fer els dos amics per poder treballar junts.

El dia següent va passar una cosa...

El Pau i l'Ona jugaven a fora el pati. Feien servir grans caixes de cartró per construir coses. Tot just acabaven de construir una cabanya que va venir el Nil i va anar directe dins la cabanya.

L'Ona va quedar-se palplantada, mirant com algú altre s'havia ficat dins de la seva cabanya. La cara se li va posar vermella, i el coll també. Es notava estranya, i també es notava la panxa rara. Va obrir la boca per parlar, però en comptes de sortir-li paraules, es va posar a cridar molt fort. Feia cara d'estar molt enfadada, tenia la cara estranya i els ulls plens de ràbia. Va cridar: “Surt de la meua cabanya. No hi pots entrar. Surt, surt!”. El Pau tenia molta por. Mai no havia sentit a ningú cridar d'aquesta manera abans, i va marxar corrents lluny de l'Ona, cap a dins de l'escola, buscant un lloc segur on quedar-se.

La mestra pregunta als infants per què creuen que el Pau fugí corrents, què creuen que l'ha espantat? La mestra convida els infants a parlar dels sentiments de l'Ona i del Pau, i els deixa temps perquè expressin les seves idees.

El Nil va marxar corrents també, i l'Ona es va quedar sola. La calor que havia tingut abans s'estava esvaint, i es va començar a sentir trista i molt sola. Se sentia malament pel que acabava de passar, però no sabia què més podia fer. Era la seva cabanya, i no volia que el Nil hi entrés.

La mestra pregunta als infants què creuen que podria haver fet l'Ona en comptes d'enfadar-se tant. Els pregunta què fan si alguna cosa els incomoda o bé els fa enfadar.

La mestra va venir i va intentar que l'Ona li expliqués què havia passat. La va ajudar

a aprendre la manera de calmar-se: fent cinc respiracions profundes. Quan es va haver calmat, l'Ona li va poder explicar què havia passat.

La mestra va dir: “On és, ara, el teu amic Pau? L'Ona li va dir que no ho sabia, i la mestra va proposar anar-lo a buscar juntes. El Pau era dins la classe, dibuixant. Va veure l'Ona apropant-se a ell, i va fugir corrents, aquest cop al racó dels llibres.

La mestra pregunta als infants per què creuen que el Pau torna a fugir i què creuen que pot passar-li pel cap.

La mestra va anar cap al Pau i li va demanar què li passava. El Pau va dir: “L'Ona s'ha posat a cridar, i la seva cara feia por. No vull ser amic seu. La mestra va mirar l'Ona i li va dir: “Ona, què pots fer per què el Pau deixi de tenir por pel que has fet abans? Li caus bé, però no li ha agradat que abans cridessis”. “No ho sé!” –va dir l'Ona.

La mestra pregunta als infants què creuen que podria fer l'Ona perquè el Pau pugui tornar a ser amic seu.

La mestra va parlar amb els dos petits, i els va explicar que a vegades les coses no van del tot bé entre els amics. Els va explicar que

és important recordar alguns detalls que ens poden ajudar quan les coses s'espantin. Això és el que els va dir: “En primer lloc, sempre s'ha d'intentar parlar amb el vostre amic i li heu de dir quin és el problema quan alguna de les coses que passen no us agrada. En segon lloc, si el vostre amic no us escolta, busqueu ajuda.

Escolteu què us diu el vostre amic un cop hi hagueu parlat, i intenteu pensar què podríeu fer diferent perquè tots dos estigueu satisfets”.

L'Ona i el Pau van fer el que la mestra els havia proposat i al cap de no res estaven jugant junts amb els cubs de colors i s'ho van passar moooooolt bé!

Orientacions didàctiques

Segons les característiques del grup el conte es pot explicar en més d'una sessió.

La mestra pot fer dibuixos del que es pot fer quan estem enrabiats, així com els passos per resoldre un conflicte i penjar-los en un lloc visible de l'aula.

Es recomana canviar els noms dels personatges del conte en el cas que hi hagi nens

o nenes amb el mateixos noms a l'aula. És recomanable utilitzar altres noms que mostrin la diversitat de noms possiblement visible a l'aula.

Si hi ha dues mestres a l'aula, una pot explicar el conte i l'altra realitzar les preguntes i dinamitzar l'activitat.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre quins aspectes poden facilitar la convivència, com ens sentim quan estem enrabiats i quina reacció podem provocar en els altres, què podem fer quan estem enrabiats i finalment com podem resoldre un conflicte amb un company/a.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana		1 La mestra convida els infants a seure en rotllana	5 min
Grup sencer	Paper i materials	2 La mestra va explicant el conte i alhora fent preguntes per reflexionar-ne	35 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Eines per a la
regulació de la ràbia**

Activitat 2

M'enfado quan...



Preparació 10 min
Realització 45 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Identificar les situacions que ens fan enfadar.
- Pensar maneres de regular la ràbia.
- Practicar almenys dues estratègies per regular la ràbia.

Descripció de l'activitat

Asseguts en rotllana, La mestra proposa als infants que pensin en quins moments s'enfaden o senten ràbia i els dona material perquè dibuixin aquestes situacions. Posteriorment cada infant explica el dibuix als companys/es.

La mestra conversa amb els infants sobre com regular l'emoció de la ràbia ("I què fas quan passa això? Com et sents? Què t'ajuda a no enfadar-te tant?"). Entre tot el grup es tria un parell d'estratègies i es practiquen (per exemple: respiracions profundes i tècnica de la tortuga).

Orientacions didàctiques

La mestra pot dedicar un racó de l'aula a penjar els dibuixos perquè tots els infants

puguin veure quines situacions fan enfadar els seus companys i companyes. També es pot dibuixar i penjar dibuixos de maneres de regular l'emoció de la ràbia.

Per iniciar la conversa, es pot escollir una situació que hagi tingut lloc a l'escola i treballar-la.

Es pot fer l'activitat en dues sessions si es considera que pot ser massa llarga.

Algunes idees que es poden suggerir per regular la ràbia són:

- Inspirar i expirar profundament i lentament cinc vegades. (La mestra mostrarà com fer-ho i ajudarà els infants, per exemple, inspirant i bufant lentament a la mà de l'infant.)
- Buscar un lloc on poder estar sol un moment per calmar-se.
- Beure una mica d'aigua.
- Agafar un parell de pilotes petites i toves i estrènyer-les amb força.
- Agafar un pal de pluja i manipular-lo per sentir el seu so relaxant.
- Aixafar ben fort un bon tros de plastilina.
- Fer la tècnica de la tortuga.
- Buscar un adult que us ajudi.

També es pot convidar els infants a que proposin ells mateixos/es formes de regular la ràbia, ja que poden haver-hi diferències segons el context cultural.

Totes les idees anteriors són eines de gestió emocional fisiològica; ajuden a reduir la intensitat de l'emoció però no la canvien. Per variar una emoció sobretot cal acceptar-la, comprendre-la i emprendre accions per canviar-la.

Per acabar l'activitat es pot llegir el conte *Quina rebequeria!* de Mirielle d'Allancé.

Referència del conte recomanat:
D'Allancé M. *Quina rebequeria!*
Sant Joan Despí: Corimbo, 2004.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran identificat situacions pròpies i dels altres que poden provocar ràbia, hauran pensat conjuntament de quina manera es pot regular aquesta emoció i hauran practicat almenys un parell d'estratègies de regulació.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Paper i material divers	➊ Conversa entre la mestra i els infants sobre què els fa enfadar	5 min
Grup sencer		➋ Elaboració dels dibuixos	15 min
		➌ Conversa sobre els dibuixos i sobre com regular la ràbia	25 min

P5

~
Aula

Àrea temàtica 4
Resolució de conflictes

Activitat 1

Fem teatre d'emocions!



Preparació 5 min

Realització 45 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Fomentar l'escolta i el respecte pels torns de paraula.
- Verbalitzar les emocions que sentim quan ens barallem i quan fem les paus.
- Pensar maneres de resoldre un conflicte.

Descripció de l'activitat

La mestra explica als infants que avui faran teatre d'emocions. La mestra assigna una situació de conflicte a cada petit grup d'infants i els demana que representin el conflicte. La mestra anima els infants a fer les paus mentre estan fent la representació.

Alguns exemples de conflicte que es poden representar són:

- Un infant dona una empenta o pega a un altre infant.
- Un infant fa malbé una cosa d'un altre infant.
- Un infant pren la joguina de les mans d'un altre infant.
- Un infant no escolta a un altre infant mentre aquest està parlant.

Un cop realitzada cada representació o al final de totes elles, la mestra inicia una conversa amb els nens i nenes on puguin explicar què han vist, què creuen que

ha passat i com han solucionat el conflicte els infants que l'estaven representant. Es repetirà amb les altres situacions.

Algunes idees que poden sorgir en pensar com resoldre conflictes són:

- Esperar a sentir-nos menys enfadats per fer les paus.
- Demanar perdó si hem fet alguna cosa mal feta.
- Pensar com es pot sentir l'altre infant amb el que ha passat.
- Explicar a l'altre per què ens hem enfadat.
- Proposar maneres de que allò que ha passat no torni a passar.
- Buscar maneres de que tots dos puguem estar satisfets.
- Demanar ajudar a un adult si no sabem massa bé com resoldre un conflicte.
- Fixar-nos en com resolen conflictes els altres i fer-ho de la mateixa manera si ens agrada com ho fan.
- Fer una petició del que necessitem que es respecti de nosaltres.

En acabar les representacions, la mestra compara com ens sentim quan ens barallem i com ens sentim quan hem fet les paus.

Orientacions didàctiques

Es recomana que abans de fer l'activitat, la mestra recordi, a partir d'activitats ja realitzades, què són les emocions.

És important intercalar els rols de l'infant que provoca la situació conflictiva entre nens i nenes.

És molt important crear un clima tranquil i receptiu.

Cal respectar els infants que no vulguin participar a l'activitat.

Els conflictes a representar poden ser situacions de conflicte viscudes a l'escola.

Es pot considerar assajar o practicar el teatre abans de l'activitat.

L'activitat es pot realitzar dividint el grup si es considera necessari.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran representat conflictes i pensat maneres de resoldre'ls. També hauran reflexionat sobre les emocions associades a un conflicte i a la seva resolució.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra convida els infants a seure en rotllana	5 min
		2 La mestra explica que farem teatre d'emocions, divideix als infants en petits grups i els assigna un exemple de conflicte	5 min
		3 Els infants representen el conflicte i com fan les paus	20 min
		4 La mestra i els infants conversen sobre les emocions associades als conflictes i com s'han resolt	10 min
		5 La mestra compara les emocions de quan ens barallem i de quan fem les paus	5 min

P5

~
Aula

Àrea temàtica 4
Resolució de conflictes

Activitat 2

La nostra manera de resoldre a P5



Preparació 10 min

Realització 30 min

Objectius

- Consensuar tots junts idees per facilitar la convivència a l'aula.
- Entendre que hi ha maneres inadequades de resoldre un conflicte.
- Aprendre maneres adequades de resoldre un conflicte.

Descripció de l'activitat

La mestra proposa als infants seure en rotllana. La mestra inicia una conversa per pensar entre tots idees sobre com els agradaria que funcionés la classe pel que fa a la relació entre iguals (per exemple: demanar les coses si us plau, esperar que

un acabi allò que està fent abans d'agafar-li el material, etc.). Posteriorment els infants pensen què caldria fer si es produís un conflicte per l'incompliment d'aquestes idees consensuades.

Posteriorment la mestra dibuixa el que s'ha acordat i ho penja en algun lloc visible de la classe. Els infants també poden dibuixar o fins i tot escriure les propostes

Orientacions didàctiques

Es recomana acordar un màxim de tres idees de funcionament.

Es proposa que en cas d'incompliment d'alguna de les idees acordades els infants s'hagin de mirar als ulls, explicar com se senten, escoltar a l'altre i pensar conjuntament, si cal amb l'ajuda de la mestra, com resoldre el conflicte.

Es poden anar revisant i actualitzant les normes de funcionament.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pensat plegats idees per a una bona convivència i tindran idees per resoldre un conflicte de manera adequada.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra i els infants inicien una conversa per pensar idees sobre el funcionament de la classe	15 min
		3 Els infants decideixen maneres de resoldre els conflictes que es produeixin a la classe en relació amb les idees acordades	10 min
	Cartolina, retoladors	4 La mestra o els infants dibuixen el que s'hagi acordat perquè els infants ho puguin recordar i ho penja en algun lloc visible de la classe	

P5
~
Famílies

Àrea temàtica 1

Habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres infants: saber compartir, esperar el propi torn, escoltar als/les altres quan parlen, demanar ajuda quan es necessita i comprendre les emocions dels/les altres

Activitat 1

Els cercles de les persones importants per a mi



Preparació a casa 10 min

Realització a casa 25 min

Font: Activitat adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Compartir una activitat agradable amb la família.
- Identificar les persones importants per a mi.
- Practicar habilitats clau a l'hora de fer activitats amb altres.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota a les famílies i els dona un full amb diversos cercles dibuixats, un a dins de l'altre (vegeu exemple a Orientacions didàctiques).

Les famílies hauran d'ajudar els seus infants a pensar quines persones són importants per a ells. Els noms de les persones més importants o especials per a ells s'escriuran en el cercle del centre. Els noms de les persones de les que l'infant se senti menys proper s'escriuran en els cercles més allunyats del centre. A mesura que es fa l'activitat, les famílies parlen amb els infants sobre quins noms han de posar i en quin lloc del cercle.

Orientacions didàctiques

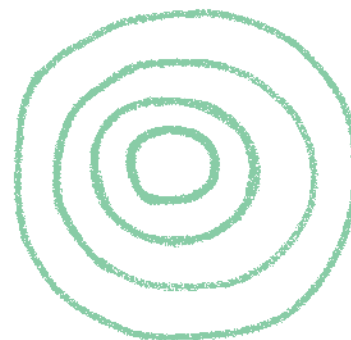
Es pot suggerir a la família que pengi el dibuix dels cercles amb els noms en un lloc especial de la casa.

Es poden pintar els cercles de colors i escriure els noms amb un color que destaquï.

Cal respectar que els infants vulguin posar els noms en un cercle o en un altre.

Es pot demanar que els infants portin el full a l'aula per comentar-lo plegats.

Exemple del dibuix de cercles:



Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran compartit una activitat agradable amb les seves famílies, hauran identificat i pensat en les persones que per a ells són importants i s'hauran practicat les habilitats d'esperar el torn, escoltar els altres i escoltar i comprendre les emocions dels altres.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a casa
Nota per a les famílies	1 La mestra envia una nota informativa explicativa a totes les famílies sobre l'activitat	
Full dels cercles, rotuladors, llapisos	2 Les famílies expliquen als infants l'activitat i junts van pensant noms i situant-los en un cercle o un altre	20 min
	3 Els infants pengen amb l'ajuda de les seves famílies dibuix dels cercles en un lloc especial de la casa	5 min



REPTILES

Reptes

Contingut

Aquesta unitat se centra principalment en l'auto-motivació, entesa com la capacitat d'avançar cap a un objectiu malgrat les adversitats i, de manera secundària però prèvia, en l'autoconeixement de les pròpies habilitats, qualitats i punts forts. En aquesta quarta unitat es treballen l'alegria i la frustració, lligades a la consecució o no d'un objectiu. Finalment, es proposen eines per potenciar l'alegria i augmentar la tolerància a la frustració.



Àrees temàtiques

1 Com sóc jo: les meves habilitats i punts forts

Objectiu: Desenvolupar els sentiments d'autoconfiança i d'eficàcia personal.

2 Objectius realistes i equilibrats

Objectiu: Prendre decisions encertades i equilibrades en relació amb els objectius que ens fixem.

3 Alegria i frustració

Objectiu: Saber explicar què he fet i quines coses han sortit bé i quines les he de fer diferent.

4 Eines per potenciar l'alegria i eines per augmentar la tolerància a la frustració

Objectiu: Aprendre almenys una eina per potenciar l'emoció de l'alegria i una altra per augmentar la tolerància a la frustració.

Interculturalitat i gènere

Cal procurar promoure un enfocament menys competitiu dels reptes. Si existeix una socialització diferent s'entén que aquí també hi ha diferències i cal recollir totes les sensibilitats.

Cal posar atenció a si existeixen diferències en la autopercepció i per tant autovaloració de les capacitats de partida i de les capacitats de superació entre nens i nenes i, si és així, intentar treballar perquè aquestes no existeixin dins l'aula.

Cal promoure la participació en grups mixtos en les dinàmiques per evitar potenciar la idea que els nens són bons en unes coses i les nenes en unes altres.

La frustració pot ser viscuda i afrontada de diverses maneres segons la religió que es professi. Des de l'islam la manera de gestionar la frustració és mitjançant el control mental i espiritualitat.

Vocabulari

Aprendre

Acabar

Futur

Error

Persistència

Aconseguir

Orgullós

Objectiu

Intentar

Treball conjunt

P5

~
Aula

Àrea temàtica 1
**Com sóc jo:
les meves habilitats
i punts forts**

Activitat 1

**Sabia, sé
i podré**



Preparació 10 min

Realització 50 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Desenvolupar el sentiment d'autoconfiança.
- Desenvolupar el sentiment d'eficàcia personal.
- Experimentar orgull davant les fites aconseguides.

Descripció de l'activitat

La conversa s'inicia compartint imatges d'infants més petits i grans realitzant diverses activitats: aprenent a caminar, prenent el biberó, jugant, llegint, anant en bicicleta, escrivint, saltant, fent tombarelles, etc.

Es fa una ronda completant cadascuna de les següents tres frases:

- Quan jo era petit/a sabia...
- Ara sé...
- Quan sigui més gran podré...

La mestra va anotant el que diuen els infants en tres columnes diferents (una per cada frase). El mural resultant es pot penjar en un espai visible de l'aula.

Orientacions didàctiques

Es poden fer servir imatges dels mateixos nens i nenes de la classe o de germans/es més grans per exemplificar el que feien de petits i el que poden arribar a fer de més grans.

Tenir en compte la diversitat en el moment de seleccionar les imatges.

Cal respectar les decisions de participar o no en la ronda de compartir.

Es poden demanar les imatges a les famílies per fer el mural més proper, però en cas de no ser possible, seran els/les mestres els que cerquin les imatges.

Es recomana realitzar l'activitat en petit grup i en més d'una sessió si és possible.

Es poden utilitzar fotografies que els infants portin però cal promoure que les respostes no es limitin al que es veu a les imatges.

És important respectar les característiques pròpies de cadascú així com evitar fer comparacions entre les capacitats d'uns infants i d'altres i menystenir unes capacitats per sota d'altres.

Idees clau

En acabar l'activitat s'haurà reforçat l'autoestima de l'alumnat i s'haurà distingit entre reptes assolits i pendants.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Imatges diverses d'infants més petits, infants d'aproximadament P5 i infants més grans	1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 Els infants visionen les imatges	10 min
	Paper i retoladors	3 Es fa una ronda de conversa	30 min
		4 La mestra penja el mural	5 min

P5

Aula

Àrea temàtica 1
**Com sóc jo:
les meves habilitats
i punts forts**

Activitat 2

Sóc així!



Preparació 20 min
Realització 50 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Desenvolupar el sentiment d'autoconfiança.
- Desenvolupar el sentiment d'eficàcia personal.
- Verbalitzar allò que fem especialment bé.

Descripció de l'activitat

La mestra prepara un espai on seure còmodament i mostra als infants una imatge seva enganxada en un full on hi ha escrit una cosa que sap fer bé i la comparteix amb els infants. Seguidament reparteix als infants un full amb una imatge de cadascun d'ells i els demana que diguin i escriguin o dibuixin en el full tres coses (o una o dues segons consideri la mestra) que sàpiguen fer molt bé. Es fa una ronda on cada infant explica una

de les tres coses que ha escrit o dibuixat. Posteriorment els fulls es pengen en un racó visible per a tothom.

Orientacions didàctiques

Les fotografies dels infants les farà la mestra i les imprimirà per tenir-les en el moment de l'activitat.

En comptes d'utilitzar fotografies, els infants poden dibuixar-se a ells mateixos.

Es pot afegir una sessió on es posin en comú quines són les coses que fan tots bé.

Cal tenir present que a vegades costa compartir el que fem molt bé.

La mestra remarcarà que és important que tothom respecti les intervencions dels altres.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pensat en habilitats personals, les hauran reforçat al escriure-les o dibuixar-les i les hauran verbalitzat. També hauran escoltat les habilitats dels altres infants i hauran vist com han estat capaços de verbalitzar-les.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
	Imatge pròpia	2 La mestra els mostra una imatge seva i els explica una habilitat	5 min
	Paper, fotos i retoladors o llapis	3 Els infants dibuixen o escriuen tres coses que saben fer molt bé	15 min
		4 Ronda dels infants explicant almenys una de les tres coses que han escrit o dibuixat	20 min
	Paret	5 Penjar el mural	5 min

P5

Aula

Àrea temàtica 2

Objectius realistes i equilibrats

Activitat 1

Aquesta setmana...



Preparació 4 min

Realització 40 min

Font: Activitat adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Triar un repte realista i equilibrat.
- Experimentar el fet de prendre decisions en relació amb els objectius que fixem.
- Distingir entre repte proposat i objectiu assolit.

Descripció de l'activitat

En gran grup la mestra i els infants es troben en un espai predefinit (es pot crear l'espai de conversa, trobada, rotllana màgica...) i s'inicia una ronda amb la frase: "Aquesta setmana ens proposarem...". La mestra deixa que els infants vagin proposant reptes i els va anotant. De manera democràtica s'escull la proposta que més agrada, tenint present que sigui realista i assequible.

El repte escollit s'escriu en un mural per tal que es vegi.

Orientacions didàctiques

Es proposa que l'activitat es realitzi els dilluns, per així tenir la resta de dies per treballar-hi.

També es pot fer que l'activitat duri més d'una setmana, segons el tipus de repte.

Per tal de dirigir adequadament la conversa és positiu que els infants tinguin la sensació que es tracta d'una mena d'assemblea, en la qual hi ha un moderador/a per ajudar a respectar i dirigir la conversa cap a l'objectiu de triar un repte, un secretari/a (que pot encarregar-se, amb l'ajuda de la mestra, d'escriure l'objectiu proposat), etc.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat el fet de triar un repte assequible i d'anar fent accions per assolir-lo.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Trobada de la mestra i els infants en el punt de conversa	5 min
		2 Inici de la conversa	5 min
	Pissarra o paper per escriure la proposta	3 Ronda de propostes	15 min
		4 Votació de les propostes	5 min
	Paper, llapis, colors...	5 Plasmació gràfica	10 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 2

Objectius realistes i equilibrats

Activitat 2

El repte de la tortuga i el meu



Preparació 10 min

Realització 45 min

Font: Activitat adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Triar un repte realista i equilibrat.
- Experimentar el fet de prendre decisions en relació amb els objectius que fixem.
- Distingir entre repte proposat i objectiu assolit.

Descripció de l'activitat

La mestra explica la faula de la llebre i la tortuga. Després s'inicia una conversa on s'explica que per assolir un repte cal posar-hi molt d'esforç i perseverar. En el cas de la faula explicada, la tortuga va poder guanyar una cursa per les ganes i l'esforç que hi va posar. La mestra anima els infants a compartir reptes que voldrien aconseguir. Cal que els reptes siguin assolibles a curt termini (per exemple, en una setmana). Els reptes s'escriuen i es penjen a la classe i al cap d'una setmana es torna a l'espai i es valoren.

Orientacions didàctiques

El conte que es proposa es pot trobar en format digital o en paper.

Pot ser positiu que en la conversa els infants tinguin la sensació d'estar en una mena d'assemblea on hi ha un moderador/a per ajudar a respectar i dirigir la conversa, un secretari/a (que pot encarregar-se, amb l'ajuda de la mestra, d'escriure l'objectiu proposat), etc. Serà important també parlar de què ens ha ajudat i què no ens ha ajudat a assolir els reptes que ens hem proposat.

Cal que els reptes siguin realistes i que es puguin assolir.

Es pot fer l'activitat en diverses sessions i al llarg del curs.

Es pot començar plantejant reptes que puguin aplicar-se pel bon funcionament de l'aula i adaptats a les necessitats dels infants.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat el fet de triar un repte assequible i d'anar fent accions per assolir-lo.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Trobada de la mestra i els infants en el punt de conversa	5 min
		2 Explicació de la faula	10 min
	Pissarra o paper per escriure la proposta	3 Ronda de propostes de reptes	20 min
	Paper, llapis, colors...	4 Plasmació gràfica	10 min

Referència del conte recomanat: Nój N. La llebre i la tortuga. Barcelona: Cruïlla, 2016.

P5

Aula

Àrea temàtica 3
Alegria i frustració

Activitat 1

Coses que hem après i coses que volem aprendre!



Preparació 10 min

Realització 60 min

Font: Activitat adaptada del programa SEAL.

Objectius

- Expressar quines emocions sentim quan les coses ens surten bé.
- Expressar quines emocions sentim quan les coses no ens surten bé.
- Proposar-nos nous reptes.

Descripció de l'activitat

La mestra inicia una conversa animant els infants a explicar com s'han sentit quan han aconseguit una cosa relacionada amb el context escolar que no els sortia abans (per exemple, escriure el nom amb lletra lligada, saltar de les espatlles, etc.) o quan s'han sentit frustrats per no aconseguir-ho. La mestra ho va escrivint en tires de papers de colors.

Entre tots i totes enganxen els papers de les coses que han aconseguit en una cartolina amb el títol ben retolat "Coses

que hem après!!!" i en una altra "Coses que volem aprendre!!!".

Durant el curs tota la classe es compromet a ajudar qualsevol company/a a aconseguir el seu objectiu.

Orientacions didàctiques

La mestra anirà guiant de manera que els reptes d'aprenentatge que els infants es vagin marcant siguin possibles en un temps limitat com, per exemple, un trimestre.

Es mantindrà el mural fins que tots els infants aconseguixin l'objectiu que s'havien proposat.

Es pot proposar que els mateixos infants intentin escriure en les tires de colors.

Es recomana realitzar aquesta activitat amb mig grup de classe.

Es pot realitzar l'activitat en dues sessions.

Si es creu convenient, es pot treballar a nivell individual amb cada infant els reptes que s'ha marcat.

Cal tenir en compte que, des de la diversitat religiosa, la frustració pot ser viscuda i afrontada de forma molt diferent. A vegades es creu que existeixen forces superiors que no podem controlar i que determinen el nostre destí, de manera que es faci el que es faci no assolim determinats objectius.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre els reptes plantejats i les emocions al voltant d'aquests quan s'assoleixen i quan no s'assoleixen. També s'hauran plantejat nous reptes.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mig grup	Retoladors, tires de paper de colors i 2 cartolines grans	1 Els infants seuen en rotllana i la mestra prepara el material	5 min
		2 Els infants expliquen què han aconseguit últimament i s'escriu als papers de colors	20 min
		3 La mestra o els infants escriuen als papers nous objectius escolars	15 min
		4 La mestra i els infants enganxen els papers de colors en cartolines	15 min
		5 Cloenda de l'activitat amb el compromís que tots/es s'ajudaran perquè cada infant aconsegueixi el seu objectiu	5 min

P5

~
Aula

Àrea temàtica 3

Alegria i frustració

Activitat 2

A mi em
costa... però ho
aconseguiré!



Preparació 10 min

Realització 40 min

Objectius

- Expressar alguna cosa que ens costa.
- Prendre consciència de l'emoció que ens genera que una cosa ens costi.
- Verbalitzar que serem capaços d'aconseguir allò que ens costa.

Descripció de l'activitat

La mestra explica als infants alguna cosa que no li acaba de sortir bé i verbalitza: "a mi em costa...". La mestra anima a què tots els infants pensin una cosa que els costa molt i que l'expliquin a la resta del grup. Es pot començar la frase dient "a mi em costa..." i acabar-la dient "però ho aconseguiré!".

Orientacions didàctiques

Segurament la mestra haurà d'ajudar a alguns infants a pensar alguna cosa que els costi.

Caldrà respectar si algun infant no vol participar en l'activitat. Ens podem trobar amb infants molt negatius que verbalitzin que ells no fan res bé. Si es produeix aquesta situació serà convenient aprofitar el moment perquè tot el grup digui/recordi coses que l'infant sí que sap fer.

Es recomana treballar amb grup reduït.

Es pot demanar que els infants diguin una cosa que saben fer i després aquella que els hi costa.

És important en recollir els reptes que plantegen poder-los treballar posteriorment.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran verbalitzat alguna cosa que els costa i hauran afirmat que malgrat la dificultat l'acabaran aconseguint.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra presenta l'activitat	10 min
		3 Es fa una ronda en la que els infants expliquen una cosa que els costa i acaben la frase dient "però ho aconseguiré!"	25 min

P5

~
Aula

Àrea temàtica 4

Eines per potenciar l'alegria
i eines per augmentar la
tolerància a la frustració

Activitat 1

I si no surt bé,
què passa?



Preparació 15 min

Realització 60 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Experimentar el sentiment de frustració.
- Verbalitzar com ens sentim quan estem frustrats.
- Explicar com podem gestionar la frustració.

Descripció de l'activitat

La mestra proposa un repte en petits grups de 5 o 6 infants: muntar unes maquetes, fer un puzzle, o similar.

Posteriorment la mestra els fa preguntes com ara: com us heu sentit quan us costava?, com us sentíeu quan ho anàveu aconseguint?

La mestra intenta que entre tots i totes s'arribi a la conclusió que hi ha reptes que són difícils i requereixen temps, esforç o alguna altra estratègia per assolir-los. També es reflexiona sobre el fet que si les frustracions es verbalitzen i es compareixen són més fàcils d'assumir.

Entre la mestra i els infants es fa una llista de coses que podem fer quan ens sentim malament perquè alguna cosa no ens surt prou bé o no ens surt a la primera. Un cop recollides les propostes es fa un gran aplaudiment.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat frustració i hauran compartit aquesta emoció amb la resta d'infants. També hauran pensat i compartit propostes per gestionar la frustració d'una manera adequada.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra explica el repte al grup	5 min
Grups de 5 o 6	Maquetes, puzzles o similar	2 Per grups els infants intenten muntar les maquetes o puzzles	20 min
Grup sencer		3 Reflexió grupal de com s'han sentit durant el procés	15 min
Grup sencer		4 La mestra i els infants fan propostes sobre com es pot gestionar la frustració	15 min
Grup sencer		5 Aplaudiments	5 min

P5

~
Aula

Àrea temàtica 4

Eines per potenciar l'alegria
i eines per augmentar la
tolerància a la frustració

Activitat 2

Reptes fàcils i difícils



Preparació 10 min

Realització 40 min

Objectius

- Diferenciar entre objectius a curt i a llarg termini.
- Reflexionar sobre què es pot fer quan no es pot aconseguir un objectiu a llarg termini de forma immediata.
- Pensar com podem reconvertir l'emoció de frustració en motivació.

Descripció de l'activitat

La mestra posa com a exemple un objectiu a curt termini que ella mateixa s'ha proposat (per exemple, deixar la taula ben endreçada cada dia) i un a llarg termini (per exemple, ser una experta en karate). La mestra pregunta als infants quins dels dos objectius marcats aconseguirà en poc temps i quin li costarà una mica més.

Posteriorment cada infant ha de rumiar i expressar verbalment un objectiu a curt

termini i de fàcil consecució (per exemple, no barallar-se al pati, recordar els càrrecs d'aula, endreçar molt bé el tovalló i la carmanyola de l'esmorzar...) i un a llarg termini (ser astronauta, escriure un conte, aprendre a patinar...).

Finalment es fa una reflexió grupal envers el sentiment d'angoixa que es genera quan volem aconseguir una cosa ja!, quan aquesta requereix molt temps i esforç. Proposar que l'angoixa i la frustració davant d'aquestes situacions puguin substituir-se per fixar-se objectius més petits que ens permetin aconseguir un objectiu més gran, així com per motivació, afany de superació, paciència i constància.

Orientacions didàctiques

És probable que la mestra hagi d'ajudar alguns infants a rumiar els seus exemples de reptes de consecució fàcil i difícil.

Es recomana fer l'activitat en diverses sessions i, si és possible, en petit grup.

Els infants poden fer un dibuix al final de l'activitat sobre el repte que s'han fixat.

Cal respectar si algun infant no vol participar en la conversa col·lectiva.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran diferenciat entre objectius a curt termini i objectius a llarg termini. També hauran reflexionat sobre què poden fer per no frustrar-se quan no es pot aconseguir un repte a llarg termini de manera immediata.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 La mestra explica un repte personal a curt i llarg termini	10 min
		2 Es fa una ronda on cada infant explica un repte a curt i llarg termini	20 min
		3 Reflexió grupal per afrontar la frustració	10 min

P5
~
Famílies

Àrea temàtica 1
**Com sóc jo:
les meves habilitats
i punts forts**

Activitat 1

Un gran cor de punts forts



Preparació a casa 10 min
Realització a casa 25 min
Realització a l'aula 30 min

Objectius

- Treballar el sentiment d'autoconfiança.
- Prendre consciència dels propis punts forts.
- Compartir els propis punts forts amb els/les altres.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota explicativa de l'activitat a les famílies. Cada infant de la classe s'emporta a casa un dibuix d'un gran cor on dins hi ha dibuixats tres cors petits. Tres persones que siguin importants per a l'infant, que l'estimin, hauran d'escriure dintre de cada cor una qualitat que vegin en l'infant. Aquest cor gran amb els tres cors petits és retornat a la classe i l'infant explica a la resta quines qualitats li han escrit que té. Es deixaran dues setmanes de marge perquè tots els infants puguin realitzar-la i portar a l'aula l'activitat.

Orientacions didàctiques

Amb tots els cors dels infants es pot fer un gran cor en una paret de la classe. D'aquesta manera els infants podran veure i recordar les qualitats que tenen.

Si alguna família no s'implica amb l'activitat, la mestra pot escriure una habilitat en un dels cors petits i buscar dues persones més de l'escola que escriguin per a l'infant dues habilitats en els dos cors petits restants.

Tenir en compte que hi ha famílies en les que potser els pares o mares no sàpiguin escriure o que no ho sàpiguin fer en català/castellà. Cal trobar maneres alternatives d'assegurar-se que igualment poden participar de l'activitat, per exemple buscant algú que pugui escriure o traduir allò que es vol incloure als cors.

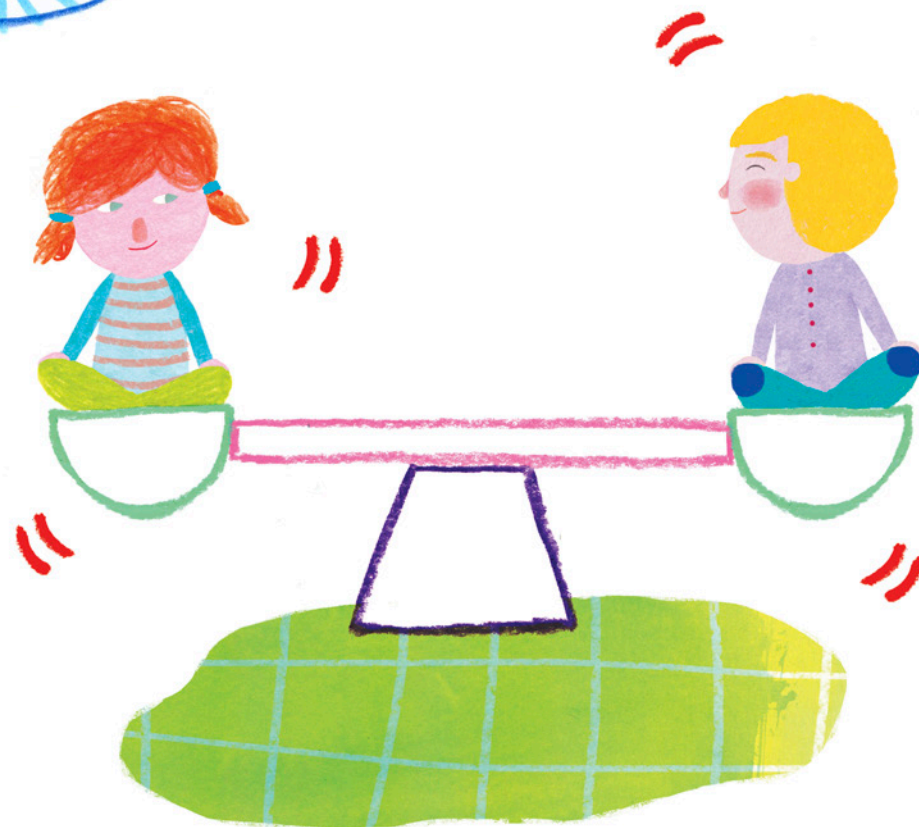
Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pres consciència dels seus propis punts forts i hauran escoltat els punts forts dels altres.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Nota per a les famílies i dibuix	1 La mestra envia una nota informativa explicativa a les famílies i el dibuix del cor	
Dibuix	2 La família omple els tres cors petits amb tres qualitats de l'infant	25 min
	3 La família retorna el dibuix dels cors a la classe	
Dibuixos	4 A classe cada infant explica les qualitats que li han escrit	20 min
	5 La mestra i els infants fan un mural amb tots els dibuixos	10 min

JUSTÍCIA i ASSETJA MENT



Unitat 5

Justícia i assetjament

Contingut

Aquesta unitat està centrada en l'assetjament escolar (també anomenat amb l'anglicisme *bullying*). Es treballarà sobre què és l'assetjament escolar, quines conseqüències emocionals té i com s'hi pot fer front. Es farà èmfasi en el fet positiu que tots i totes som diferents, en la detecció de conductes desagradables o cruels d'uns infants cap a uns/unes altres, en la valoració d'aquestes conductes com a injustes, en el reconeixement de la por i la tristesa com a emocions associades a l'assetjament, en l'empatia i suport cap al nen/a assetjat/da i en la importància d'avisar una persona adulta.

Àrees temàtiques

1 Tots i totes som diferents

Objectiu: Valorar positivament el fet que tots som diferents i potenciar el respecte a un mateix/a i als/les altres.

2 Identificació de l'assetjament escolar

Objectiu: Saber identificar quan un nen/a està essent desagradable i/o cruel amb un mateix/a o amb un altre nen/a.

3 Emocions de por i tristesa en l'assetjament

Objectiu: Aprendre a reconèixer en un mateix/a i en els altres les emocions de tristesa i/o por en cas d'assetjament i saber què cal fer davant d'aquests casos.

4 Eines per fer front a l'assetjament

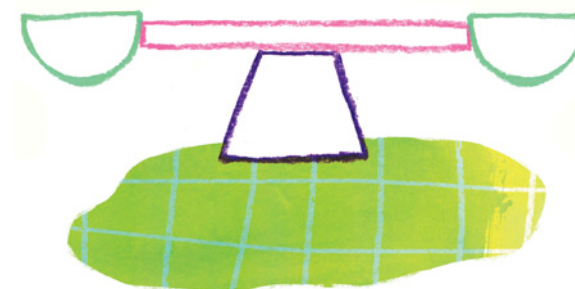
Objectiu: Desenvolupar eines per fer front a l'assetjament.

Vocabulari

Igual/diferent
Formar part de
Cruel
Insultar
Expressament
Abusar
Inseguretat
Accidentalment
Poder
Marginar
Cuidar l'altre/a
Força
Dret
Estimar-se a un mateix/a

Interculturalitat i gènere

- Recordar integrar de forma normalitzada a les dinàmiques la diversitat de gènere, d'identitat, d'orientació sexual, etc.
- Treballar la idea que no existeixen nens i nenes millors que altres i fer-ho sempre des de l'enfocament que cadascú té uns drets que ningú no pot violar.
- És clau realitzar un treball estret amb les famílies perquè aquestes comparteixin el tracte des del respecte dels infants i que els nens i nenes integrin que així és com mereixen ser tractats.
- També cal treballar amb les famílies que, davant qualsevol situació de possible assetjament, no qüestionin mai a l'infant i el facin sentir acollit, escoltat i entès.
- És possible que hi hagi algunes preguntes sobre el tema que no puguin ser respostes de forma concreta o dins de l'aula ja que els temps són limitats. Cal recollir totes les inquietuds que puguin sorgir a l'entorn de l'assetjament perquè es puguin reprendre en un altre moment.
- Tenir en compte que la diversitat cultural pot ser un dels motius pels quals es pot patir discriminació o assetjament escolar.
- Els nens i les nenes perceben les diferències físiques i de les dinàmiques intergrupals i elaboren una explicació del que veuen independentment de si se'ls parla sobre prejudicis i racisme.
- Cal tenir present que els infants (4-5 anys) que pertanyen a grups ètnico-culturals amb major poder afavoreixen els seus iguals quan prenen decisions o a l'hora d'associar-se, mentre que els infants que formen part de grups amb menor poder no mostren aquesta preferència o ho fan vers el grup d'estatus major.
- Per evitar seguir reproduint situacions de desigualtat, de discriminació o d'assetjament, es recomana abordar el tema de les diferències ètnico-culturals i sobre racisme de forma directa, tractant el tema de forma adequada a la seva edat i fent referència al fet que és una problemàtica estructural.



P5

~
Aula

Àrea temàtica 1
**Tots i totes
som diferents**

Activitat 1

Ens agraden coses diferents



Preparació 5 min
Realització 50 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Prendre consciència dels aspectes que ens diferencien i ens igualen entre les persones.
- Valorar positivament el fet que tots som diferents i trencar la idea de que hi ha persones millors que altres.
- Potenciar el respecte a un mateix/a i als/les altres.

Descripció de l'activitat

La mestra demana als infants que dibuixin o facin fotografies d'allò que els agrada. La mestra i els infants miren conjuntament els dibuixos o les fotografies. La mestra inicia una conversa on planteja el tema que tots/totes som diferents i per tant tenim preferències diferents. Entre tots/totes es pensa en els avantatges d'aquest fet.

Orientacions didàctiques

Els dibuixos i fotografies es poden penjar en un racó de la classe o al passadís sota el títol "Ens agraden coses diferents".

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants s'hauran adonat que ens agraden coses diferents i que aquest fet és positiu i ens enriqueix. També hauran experimentat el respecte cap a les pròpies preferències i les dels/de les altres.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Fulls en blanc, colors, retoladors, etc. i/o càmera fotogràfica	1 La mestra demana als infants que dibuixin i/o fotografiïn allò que els agrada	5 min
		2 Els infants dibuixen i/o fan fotografies	15 min
		3 La mestra i els infants miren els dibuixos i/o fotografies que han fet	10 min
		4 La mestra i els infants reflexionen sobre el fet que ens agraden coses diferents i en els avantatges d'això	20 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 1
**Tots i totes
som diferents**

Activitat 2

**Bon dia
de moltes
maneres
diferents!**



Preparació 5 min
Realització 40 min

Objectius

- Prendre consciència dels aspectes que ens diferencien i ens igualen entre les persones.
- Valorar positivament el fet que tots/totes som diferents.
- Potenciar el respecte a un mateix/a i als/a les altres.

Descripció de l'activitat

La mestra explica als infants que qualsevol cosa es pot dir de moltes maneres diferents depenent de la llengua que es parli. La mestra els diu "bon dia!" en diverses llengües. La mestra i els infants

fan un mural amb l'expressió "bon dia" en diverses llengües.

Aquest mural es pot penjar a l'aula o en un passadís de l'escola.

Orientacions didàctiques

Aquesta activitat és molt recomanable si en el grup hi ha infants de diferents països i/o infants amb bagatge migratori divers. En aquest cas els infants d'altres països són els que poden dir com es diu "bon dia" en la seva llengua.

Es pot demanar a les famílies que portin un rètol amb "Bon dia!" escrit en el seu idioma.

Es pot recórrer a eines en línia d'expressió oral si no es té clara la pronunciació.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pres consciència que hi ha moltes maneres de dir les coses, que molt probablement alguns amics/amigues seus/seves parlen amb la seva família en una llengua diferent de la que parlen a l'escola i què això és divertit i important! La mestra potenciarà el respecte cap a les diferències i cap a les igualtats i farà reflexionar els infants sobre el fet que tots som diferents i alhora iguals.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. Asseguts en rotllana		1 La mestra explica que una mateixa cosa es pot dir de maneres diferents segons la llengua que es parli i els diu "bon dia!" en diverses llengües	15 min
	Fulls de colors, retoladors, paper d'embalar	2 La mestra i els infants fan un mural	15 min
	Xinxetes	3 El mural es penja a la classe o al passadís	5 min
		4 Conversa final: tots/totes som diferents però iguals!	5 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Identificació de
l'assetjament escolar**

Activitat 1

Avui...



Preparació 5 min
Realització 35 min

Objectius

- Reforçar els comportaments amables i generosos d'un mateix/a i dels/de les altres.
- Saber identificar quan un infant està essent desagradable i/o cruel amb un mateix/a o amb un altre infant.
- Reflexionar sobre possibles solucions davant un comportament desagradable.

Descripció de l'activitat

Un dia a la tarda la mestra proposa als infants fer una rotllana a terra i els demana que pensin i expliquin un fet positiu o negatiu observat durant aquell

dia en el comportament d'ells mateixos/es o dels/de les altres (per exemple haver sigut amable o generós/a o bé desagradable). La mestra els explica que amb els fets positius tots aplaudiran i amb els negatius, tots pensaran possibles solucions per un altre dia.

Orientacions didàctiques

La mestra escollirà el moment adequat per fer l'activitat.

La mestra potenciarà que l'infant identifiqui la raó que l'ha portat o ha portat a un altre infant a reaccionar desagradablement a fi que reflexionin sobre el fet

que els comportaments desagradables tenen una raó de ser, i que en conèixer-la podem pensar de quines altres maneres podem atendre aquesta raó sense haver de ser desagradable.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pres consciència que ells mateixos/es i els altres infants són o poden ser amables i agradables amb els/les altres, però que també poden molestar i ser desagradables i cruels amb els altres. També hauran après a identificar aquestes situacions i a reflexionar sobre possibles solucions.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. Asseguts en rotllana		1 Els infants seuen en rotllana	5 min
		2 La mestra presenta l'activitat i s'inicia la conversa	30 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 2
**Identificació de
l'assetjament escolar**

Activitat 2

L'arc de Sant Martí i el pou



Preparació 45 min
Realització 40 min

Objectius

- Reforçar els comportaments amables i generosos d'un mateix/a i dels/de les altres.
- Saber identificar quan un infant està essent desagradable i/o cruel amb un mateix/a o amb un altre infant.
- Reflexionar sobre possibles solucions davant un comportament desagradable.

Descripció de l'activitat

Prèviament a l'inici de l'activitat, la mestra prepara un mural on hi ha dibuixat un gran arc de Sant Martí i a sota un pou. La mestra també prepara diferents imatges i dibuixos on es veuen infants en situacions de cooperació i estima i d'altres on es veuen o intueixen situacions de rebuig i assetjament.

El dia de l'activitat la mestra explica als infants que té una capsula plena de dibuixos que s'han barrejat. La mestra explica que alguns dibuixos fan pensar en situacions desagradables que provoquen *por* i/o *tristesa* i d'altres en situacions agradables que provoquen *alegria* i *calma*. Es fa una ronda on cada infant agafa un dibuix de la caixa, explica el que veu i l'enganxa a l'arc de Sant Martí, si provoca emocions agradables, o al pou, si provoca emocions desagradables. Es penjarà el mural en un lloc visible de la classe o al passadís.

Orientacions didàctiques

Si la mestra considera que un dibuix per infant és excessiu en pot tenir tres (o el nombre que consideri) per caixa i comentar-los amb més deteniment.

El mural i els dibuixos també es poden pintar entre tots els infants abans de l'inici de l'activitat.

En comptes de fer el pou també es poden utilitzar els colors de l'arc de Sant Martí per representar les diferents emocions i enganxar sobre cada color cadascuna de les imatges que es valorin que pertanyen a aquella emoció.

Es pot fer l'activitat en petit grup.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran identificat quan un infant està essent desagradable amb un altre/a i hauran parlat sobre les emocions que genera ésser rebutjat.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Paper d'embalar, pintura, cola, imatges/dibuixos	0 La mestra prepara el mural i imatges amb situacions agradables i de rebuig o assetjament	
Grup sencer		1 La mestra convida els infants a seure en rotllana	5 min
		2 La mestra presenta i explica l'activitat	10 min
		3 Ronda d'agafar una imatge, explicar-la i classificar-la	20 min
		4 Conclusió final	5 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Emocions de por
i tristesa en l'assetjament**

Activitat 1

Ombres xineses d'emocions


Preparació 30 min
Realització 60 min

Objectius

- Identificar quan un infant està essent desagradable o cruel amb un altre/a.
- Aprendre a reconèixer en un mateix/a i en els altres les emocions de tristesa i/o por en cas d'assetjament.
- Reflexionar sobre possibles solucions en cas de rebuig o crueltat d'un infant a un altre.

Descripció de l'activitat

La mestra prepara un llençol amb un llum i representa amb ombres xineses diferents situacions. Les representacions estaran centrades en el rebuig de l'altre o en el seu sotmetiment i en les emocions que

generen. Alguns exemples de situacions a representar poden ser:

- Un infant mana molt a l'altre i l'altre es deixa manar.
- Un infant pega a l'altre malgrat l'altre és molt amable.
- Un infant se'n riu d'un altre perquè no li surt una tasca de classe.

En acabar les ombres xineses, la mestra inicia una conversa preguntant als infants: "què heu sentit durant la representació? Quin paper us ha agradat més? Alguna vegada heu viscut una situació semblant? Algú us ha manat molt o ha sigut violent? Com us heu sentit? Amb alegria, por, tristesa, ira? Que feu? Com es podria millorar perquè no tornés a passar?".

Orientacions didàctiques

Es recomana realitzar l'activitat amb mig grup.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pres consciència de les emocions desagradables que una persona sent quan una altra no la tracta bé. També hauran reflexionat sobre el fet que hi ha situacions o fets que no es poden permetre i hauran après eines per gestionar-ho.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Mig grup	Llençol, cordes, pinces, llum	0 La mestra prepara el llençol i el llum	
		1 Els infants seuen en rotllana a terra	5 min
		2 Es duen a terme les representacions	25 min
		3 Conversa final	30 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 3
**Emocions de por
i tristesa en l'assetjament**

Activitat 2

L'elefant de les orelles grosses



Preparació 10 min
Realització 35 min

Referències del conte recomanat:
· Walt Disney Company. Dumbo. Barcelona: Cadí, 2007.
· Aguiar L, Neves A. Orelles de papallona. Barcelona:
Kalandraka, 2016.

Objectius

- Identificar quan un infant està essent desagradable o cruel amb un altre.
- Aprendre a reconèixer en un mateix/a i en els altres les emocions de tristesa i/o por en cas d'assetjament.
- Reflexionar sobre possibles solucions en cas de rebuig o crueltat d'un infant a un altre.

Descripció de l'activitat

La mestra explica el conte *Dumbo* als infants asseguts en rotllana. L'argument se centra en un elefant que té unes grans orelles de les que els altres elefants se'n riuen. En Dumbo pateix i s'entristeix per aquest fet fins que descobreix que tenir

unes orelles grans li serveix per volar.

En acabar d'explicar el conte, la mestra formula les següents preguntes als infants: "Per què estava trist en Dumbo? Per què tenia por en Dumbo? Com podia haver demanat ajuda en Dumbo si tenia por? Alguna vegada us heu sentit així? Què heu fet per resoldre-ho? Si vosaltres ho haguéssiu vist, com creieu que hauríeu pogut ajudar a en Dumbo?".

Orientacions didàctiques

La mestra dinamitzarà la conversa per a que els infants reflexionin sobre la injustícia de riure-se'n d'un altre perquè té les orelles grosses ja que això provoca tristesa i por.

Es poden utilitzar altres contes com *Orelles de papallona*.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pres consciència de les emocions desagradables que una persona sent quan una altra no la tracta bé. També hauran reflexionat sobre el fet que hi ha situacions o fets que no es poden permetre i hauran après eines per gestionar-ho.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Conte en paper o en vídeo (projector)	1 Els infants seuen en una rotllana a terra	5 min
		2 La mestra explica el conte	15 min
		3 Conversa entre la mestra i els infants	15 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per fer front
a l'assetjament**

Activitat 1

Quin final triem?



Preparació 60 min

Realització 60 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Identificar quan un infant està essent desagradable o cruel amb un altre/a.
- Reflexionar sobre possibles solucions davant una situació d'assetjament.
- Valorar les conseqüències d'adoptar una solució o una altra davant una situació desagradable.

Descripció de l'activitat

La mestra mostra una fotografia/dibuix d'infants on s'hi representa una possible situació d'assetjament escolar.

La mestra s'inventa una història d'assetjament i demana als infants que proposin possibles finals. Els infants representen

tres dels finals proposats i es fan fotografies en forma de seqüència de tres.

La mestra crea el llibre amb tots els possibles finals perquè els infants que després el llegeixin puguin escollir el final que més els agrada. Es tanca l'activitat amb una petita conversa sobre les emocions que genera l'assetjament, les possibles maneres de reaccionar-hi i les conseqüències de cadascuna d'elles.

Orientacions didàctiques

En comptes de fer fotografies es pot proposar als infants que en grups de quatre pensin i dibuixin un possible final a la situació d'assetjament que estiguin treballant.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pogut veure que davant d'un assetjament hi ha diferents possibles finals, uns més desitjables que d'altres, i que ells poden escollir com reaccionar davant d'un assetjament.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer		1 Els infants seuen en rotllana a terra	5 min
	Fotografia/dibuix d'una situació d'assetjament	2 La mestra els explica la història i inventen possibles finals	20 min
	Màquina de fer fotos o mòbil	3 Els infants representen tres dels finals proposats i es fan fotografies	20 min
Mestra	Cartolines, retoladors, pegament	4 S'imprimeixen les fotos i es crea el llibre	
Grup sencer		5 La mestra presenta el llibre als infants i es fa una conversa final	15 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per fer front
a l'assetjament**

Activitat 2

Escoltem



Preparació 35 min

Realització 40 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Reflexionar sobre les emocions generades en una situació d'assetjament.
- Reflexionar sobre possibles solucions davant una situació d'assetjament.
- Valorar les conseqüències d'adoptar una solució o una altra davant una situació desagradable.

Descripció de l'activitat

A l'aula o en un altre espai gran, la mestra presenta diferents tipus de músiques als infants. Primer una música alegre i després una música que es pugui relacionar amb crueltat o un assetjament.

Després de cada música la mestra pregunta als infants: "Us ha agradat la música? Com us heu sentit? En relació amb la música de caràcter cruel, amb quines situacions la relacionaríeu? Com us senti en aquestes situacions? Quan algú és molt desagradable i ens fa sentir malament, què fem? Què podem fer? Quina de les solucions que proposeu us sembla millor? Per què?".

La mestra fa una reflexió final recopilant les estratègies que han sorgit a la conversa per solucionar aquest tipus de situacions desagradables, com per exemple parlar amb l'infant que molesta, amb la mestra o un adult.

Orientacions didàctiques

La mestra pot aprofitar l'activitat per identificar comportaments o idees que puguin portar a l'assetjament i reconduir aquests comportaments.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pres consciència de que no es pot acceptar que un infant sigui cruel o desagradable amb un altre o amb nosaltres mateixos/es. També hauran conegut i reflexionat sobre diferents solucions en cas d'assetjament com parlar amb l'infant que molesta, amb la mestra o una persona adulta.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Música alegre	1 La mestra demanarà als infants que es posin drets	
		2 Els infants escolten i segueixen el ritme d'una música alegre	5 min
		3 Conversa entre la mestra i els infants	10 min
	Música "d'assetjament o cruel"	4 Els infants escolten i segueixen el ritme d'una música "d'assetjament o cruel"	5 min
		5 Conversa entre la mestra i els infants	10 min
		6 Reflexió final	10 min

P5
~
Famílies

Àrea temàtica 4
**Eines per fer front
a l'assetjament**

Activitat 1

Joc d'emocions



Preparació a casa 10 min

Realització a casa 20 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Normalitzar el fet d'expressar situacions que ens generen emocions desagradables.
- Treballar l'associació entre una situació i una emoció.
- Aprendre que en cas d'assetjament cal dir-ho a una persona adulta de confiança.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota explicativa de l'activitat a les famílies juntament amb el full del joc. El funcionament del joc és com el "joc de l'oca". Els participants es colloquen a la casella de sortida i han d'arribar a la casella d'arribada. Per torns han de tirar el dau i anar-se movent per les caselles segons el número que els surti al dau.

Quan un jugador caigui en les caselles on hi hagi una cara expressant una emoció

(content/a, trist/a, enfadat/a, sorprès/a, espantat/da) haurà de dir alguna cosa que li hagi provocat aquella emoció.

Orientacions didàctiques

Si durant el joc l'infant expressa un conflicte o alguna situació que l'angoixa, la família li proposarà que en parlin una mica més en acabar el joc i es prosseguirà. Quan s'acabi el joc es preguntarà a l'infant si li ve de gust parlar-ne i pensaran conjuntament eines per resoldre la situació que li provoca una emoció negativa.

Durant el joc la persona adulta que està jugant intentarà explicar alguna situació injusta o de tracte inadequat per part d'algué altre. D'aquesta manera es normalitzarà el parlar d'aquest tipus de situacions, es reflexionarà sobre les emocions associades i, en acabar el joc, es pensaran solucions. En el cas dels infants cal transmetre la idea que, en cas

d'una situació d'assetjament, cal avisar a una persona adulta de confiança perquè aquesta el pugui ajudar.

El full del joc serà el que es troba a la pàgina següent.

Si es vol allargar l'activitat, es pot retrocedir de caselles fins que es tregui el número exacte per arribar al final.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran parlat de situacions que els provoquen emocions agradables i desagradables, hauran pensat en maneres de gestionar situacions desagradables i sabran que en cas d'assetjament cal avisar a una persona adulta de confiança.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Nota per a les famílies i full del joc	1 La mestra envia a les famílies una nota informativa explicativa de l'activitat i el full del joc	
Full del joc, dau i fitxes	2 Les famílies juguen al joc amb els seus infants	15 min
	3 Conversa posterior al joc	5 min



CANVIS,
PERDUA
i MORT

Unitat 6

Canvis, pèrdua i mort

Contingut

Aquesta última unitat està centrada en el canvi. Es treballaran els diferents tipus de canvis, tant positius com negatius, els sentiments associats als canvis i estratègies per fer-hi front. També es treballarà la pèrdua i el sentiment de trobar a faltar alguna cosa o persona que és important per a nosaltres. Finalment s'introduiran els conceptes de viu i mort.

Àrees temàtiques

1 Canvis

Objectiu: Reconèixer els canvis positius i negatius que succeeixen, així com aquelles coses o situacions que no canvien

2 Pèrdua i mort

Objectiu: Reconèixer una pèrdua i introduir la noció de viu/mort

3 Emocions relacionades amb els canvis i la pèrdua

Objectiu: Saber reconèixer i expressar les diferents emocions associades a un canvi o una pèrdua

4 Eines per potenciar el benestar quan succeeix un canvi desagradable

Objectiu: Aprendre almenys una eina per regular una emoció desagradable quan succeeix un canvi que no desitgem i una altra per sentir-nos millor quan estem experimentant una emoció desagradable associada a un canvi o una pèrdua.

Interculturalitat i gènere

- Es recomana aprofitar aquesta unitat per treballar els canvis des de les modificacions corporals que vivim a mesura que anem creixent. Conèixer millor el nostre cos ens ajudarà a respectar el propi i el dels i les altres.
- Recordar també en aquesta unitat que tenim el dret a no voler un petó o una abraçada i a dir-ho. I si algú no en vol, també cal que ho respectem. Cal insistir en que expressarem mostres de tendresa si ens ve de gust, no per satisfer a l'altre/a o evitar que l'altre/a s'enfadi.
- Tothom experimenta dolor i una sensació de pèrdua després de la mort d'un ésser estimat però la manera com les persones tenen i expressen aquests sentiments difereix entre cultures i segons la religió que es professa. Cal informar-se per intentar entendre, respectar i donar importància si cal a les diferents formes d'expressar i d'entendre les emocions, la vida, la mort i el procés de dol de cada individu en particular i de les diferents cultures i religions.

Vocabulari

Canvi
Acostumar-se
Abans
Després
Agradable
Desagradable
Bonic/a
Poruc/ga
Por
Content/a
Trobar a faltar
Trist/a
Viu/va
Mort/a
Incòmode/a
Perdut/da
Pèrdua
Sentir-se sol/a
Enfadat/da
Injust/a
Preocupat/da

- Cada cultura té els seus propis rituals que influeixen en l'expressió del dolor. La realització d'aquestes pràctiques ofereix una sensació d'estabilitat i seguretat. A més, ajuda a les persones que moren i als seus éssers estimats a afrontar la pèrdua.
- Tota cultura té la seva pròpia visió del món. La visió del món de cada cultura inclou creences sobre el significat i el propòsit de la vida i el que passa després de la mort. Això informa de com la gent d'aquestes cultures s'acosta a la mort. Per exemple, es pot trobar la mort més suportable si es creu en una vida després de la mort. En algunes cultures, la gent creu que l'esperit d'un estimat afecta i/o influeix directament en la seva vida. Els membres d'algunes famílies se senten més segurs per la creença que el seu ésser estimat està vigilant-los.
- A cada cultura, la mort s'associa amb rituals i costums per ajudar la gent en el procés de dol. Els rituals ofereixen a les persones maneres d'expressar el seu dolor. A més, proporcionen formes perquè la comunitat pugui donar suport als afligits. Aquest és el nom de les persones en un període de dolor i de dol després d'una pèrdua. La mort crea caos i confusió. Els rituals proporcionen una sensació de rutina i normalitat. Els rituals i els costums proporcionen un conjunt d'indicacions que ajuden a estructurar el temps al voltant de la mort i estableixen els rols de les persones durant aquest temps. Els rituals i els costums orienten a l'hora d'abordar les situacions següents:
 - Com la gent es preocupa per la persona que està a punt de morir. Això inclou qui està present i quines cerimònies es realitzen abans i després de la mort.
 - Com es maneja el cos després de la mort. Això inclou com es neteja el cos i es vesteix, qui maneja el cos i si el cos està enterrat o cremat.
 - Si la pena s'expressa en silenci i en privat o en veu alta i pública. Això inclou si el plor públic o el lament es considera adequat.
 - Com persones de diferent gènere o edat gestionen el dol.
 - Qui participa en els rituals.
 - Quant de temps porten el dol els familiars i com es vesteixen i es comporten durant el període de dol.
 - Com els morts són honrats.
 - Quins nous rols s'esperen per als familiars. Això inclou si una vídua es pot tornar a casar o el/la fill/a més gran esdevé el líder de la família.
- Cada persona interioritza les creences i valors de la seva cultura i alhora té unes necessitats i ha viscut unes experiències úniques, de forma que les respostes als canvis i al dol varien de persona a persona.
- No hi ha una única manera de portar un dol. Els rituals de dol que són normals d'una cultura poden semblar estranys a una altra. Pot ser difícil saber com ser sensible a una persona de dol d'un context cultural diferent. Tingueu en compte les preguntes següents a mesura que voleu donar suport a aquesta persona:
 - Quines són les creences de la família afectada sobre la mort?
 - Quines emocions i comportaments són respostes habituals de dol dins de la pròpia cultura de la persona?
 - Qui hauria d'assistir a cerimònies de dol i com s'espera que els assistents vesteixin i actuïn?
 - Es preveuen regals, flors o altres ofrenes?
 - Quins dies o dates especials seran importants per a la família afectada?
 - Quins tipus de condolença verbal o escrita s'expressen?
Es recomana valorar conversar amb algú que comparteixi aquest fons cultural o cercar informació a internet.
- El paper de la religió és important per a la majoria de les víctimes/supervivents. Molta gent no coneix la seva posició religiosa fins que es produeix una pèrdua. Algunes religions donen als individus més poder sobre la vida, altres donen a determinades persones poder sobre la vida, mentre que algunes altres donen als esperits més poder sobre la mort que els vius. Algunes diferències religioses inclouen:
 - Judaisme: tots els costums estan dissenyats per tractar el cos amb respecte, per tant, les autòpsies i els embalsaments estan generalment prohibits. La visualització del cadàver també es considera irrespectuosa. Les necessitats emocionals dels supervivents són molt importants, però hi ha diferències entre les tradicions jueves reformista, conservadora i ortodoxa. La shivà fa referència al període de dol de set dies immediatament després de l'enterrament. La família no cuina cap aliment

i es guarda una espelma o un llum en memòria del difunt. Després dels set primers dies, els supervivents són encoratjats a unir-se a la societat però encara mantenen el dol. Si hi ha nounats/es és molt probable que se'ls posi el nom de la persona difunta. Això és important recordar-ho, ja que algunes cultures creuen que és inadequat anomenar persones amb els noms dels morts i, fins i tot, els adults poden canviar-se els noms per evitar dir-se igual que algú que ha mort.

- Tradicions islàmiques: les tradicions difereixen a cada país i la interpretació turca de l'islam, per exemple, és una mica diferent que la dels altres països àrabs. La mort és considerada un

acte de Déu, per la qual cosa no es qüestiona. Els seguidors fidels creuen que tots els esdeveniments en el curs de vida d'un individu, incloent-hi el temps i el tipus de mort, són escrits prèviament per Déu. A les persones que estan passant el dol se les anima a mostrar els seus sentiments de manera oberta i a plorar, ja que es creu que el plor neteja l'ànima. Qualsevol expressió de rebellió contra la decisió de Déu d'emportar-se una persona és considerada pecat. Els amics/gues visiten la casa del difunt i parlen amb els membres de la família, encoratjant-los a descriure com es va produir la mort, què estaven fent al moment de la mort i altres coses. Durant

set dies, els membres de la família mai no estan sols. Tradicionalment no hi ha televisió, ràdio ni dispositius musicals durant 40 dies, però aquesta pràctica ha disminuït en els últims anys. Els musulmans són molt sensibles sobre on s'enterra als seus estimats/des. Definitivament volen que siguin enterrats en un cementiri per a musulmans/es. El cos està enterrat sense el taüt i embolicat amb roba blanca, ja que es creu que el cos ha de tocar el terra. També el cos ha de ser rentat/banyat amb certs rituals abans que comenci la cerimònia funerària.



P5 ~ Aula

Àrea temàtica 1

Canvis

Activitat 1

Bones idees per començar P5!



Preparació 10 min

Realització 55 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Reconèixer els canvis que succeeixen.
- Reconèixer allò que no canvia.
- Pensar en allò que ens ajuda a afrontar un canvi.

Descripció de l'activitat

La mestra inicia una conversa amb els infants asseguts en rotllana sobre com es van sentir quan van començar P5. La mestra pot guiar la conversa amb preguntes com: "Podeu recordar el primer dia de P5? Quines coses eren iguals que a P4? Quines coses eren diferents de P4? Com us va sentir el primer dia de P5? Quina cara posàveu? Què va fer per sentir-vos millor? Què us va ajudar a adaptar-vos als canvis?".

Entre tots es crea un llibret per als infants que el curs vinent s'incorporin a P5 i que porti per títol "Bones idees per començar P5!". La mestra fa fotografies als infants representant allò que han conversat (per exemple: fotografies de les coses o persones que són iguals que a

P4, fotografies de les expressions facials emocionals del primer dia, fotografies escenificant què van fer els primers dies per sentir-se millor).

En acabar el llibret, la mestra conjuntament amb els infants fa una breu reflexió sobre què canvia i què no i sobre els canvis agradables i d'altres que ens costen una mica.

Orientacions didàctiques

És important crear un clima tranquil on tots els infants puguin aportar la seva idea.

Es pot convidar els infants que l'any passat cursaven P5 perquè expliquin la seva experiència en relació amb els canvis i el seu afrontament.

En comptes d'un llibret, si es prefereix, es pot gravar un vídeo amb missatges.

Es poden ensenyar imatges o utilitzar algun altre mètode per ajudar els infants a recordar l'inici del curs.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre el que canvia i el que no, hauran parlat de canvis agradables i de canvis desagradables i hauran compartit idees per afrontar millor aquests últims.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer, en rotllana		1 Conversa entre la mestra i els infants	15 min
	Càmera fotogràfica	2 Fotografies representant el que ha sorgit a la conversa	20 min
	Llibreta, llapis o retoladors i fotografies	3 Creació del llibret i breu reflexió	20 min

P5 ~ Aula

Àrea temàtica 1

Canvis

Activitat 2

L'arbre dels canvis



Preparació 10 min

Realització 55 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Reconèixer els canvis positius.
- Pensar que és possible el canvi d'allò que pensem que pot ser millor.
- Pensar com dur a terme un canvi.

Descripció de l'activitat

La mestra dibuixa un gran arbre sense fulles i prepara trossos petits de fulls verds, grocs i taronges.

La mestra explica als infants que el que hi ha dibuixat és l'arbre del canvis i que l'aniran omplint de fulles. La mestra els demana que pensin en algun canvi agradable que hagin viscut a l'escola (per exemple: plou menys i sortim més al pati, tenim un conte nou, hem organitzat les cadires d'una manera que ens agrada més) i que l'escriguin o dibuixin en un trosset de full verd. La mestra també els demana que pensin en algun canvi que voldrien fer d'algun aspecte de l'escola (per exemple:

aprendre més cançons, que fos més llarga l'estona de dansa, fer joc lliure una estona al matí) i que l'escriguin o dibuixin en un trosset groc o taronja. Els trossos verds s'enganxen a les branques dels arbres i els grocs i taronges s'enganxen caient de les branques. Es deixa una cistella amb trossos verds, grocs i taronges per què els infants hi puguin escriure o dibuixar canvis al llarg de la setmana. Al final de la setmana la mestra i els infants pensen si es podrien dur a terme els canvis grocs i taronges i com ho haurien de fer. Quan aquests canvis estiguin fets, els trossos de paper grocs i taronges s'enganxaran al peu de l'arbre i els nous canvis s'escriuran en trossos de paper verd que s'enganxaran a les branques.

Orientacions didàctiques

Es recomana dur a terme l'activitat com a mínim durant dues setmanes.

Es pot demanar que primer dibuixin els canvis que ja han viscut, posar-ho en comú i enganxar-ho a l'arbre, i a continuació fer el mateix amb els canvis que volen fer a l'escola.

Les fulles dels canvis que encara no han succeït poden enganxar-se també a la base de l'arbre i quan ja s'hagin aconseguit, es poden pujar a les branques.

Es important ajudar-los a reconèixer els canvis positius.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre els canvis positius que han succeït i sobre què els agradaria canviar i com fer-ho.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
		0 La mestra dibuixa un gran arbre	
Grup sencer. En rotllana		1 La mestra presenta l'activitat	5 min
Individual o en petits grups	Dibuix de l'arbre, trossos de paper de colors i retoladors	2 Els infants escriuen o dibuixen els dos tipus de canvi	15 min
Grup sencer. En rotllana	Cinta adhesiva	3 Posada en comú i s'enganxen els trossos de paper a l'arbre	15 min
	Trossos de paper de colors i retoladors	4 Al llarg d'una setmana es poden escriure canvis i al final de la setmana es revisen aquells que es voldrien introduir	20 min

P5

Aula

Àrea temàtica 2
Pèrdua i mort

Activitat 1

El meu gosset ja no és meu



Preparació 5 min

Realització 40 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Aproximar-se a la idea de la pèrdua.
- Identificar les emocions associades a la pèrdua.
- Començar a pensar en alguna estratègia per regular les emocions associades a la pèrdua.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana. Els explica una història amb el següent argument: la Bruna era una nena que un dia es va trobar un gosset molt bufó a la porta de casa. Va preguntar a tots els seus veïns/es però no semblava que el gosset fos de ningú. La Bruna va demanar permís als seus pares per quedar-se el gos i els pares van dir que sí. La Bruna s'estimava molt el seu gosset i feien un munt de coses junts! Un dia va trucar a la porta un nen que va dir que havia perdut el seu gosset feia setmanes i que li semblava que era aquell. El gosset

va reconèixer el nen i va marxar amb ell. La Bruna es va quedar molt trista i enyorava el seu gosset... que ja no era seu... Al cap d'un temps els pares de la Bruna van anar a buscar un altre gosset que necessités algú que l'estimés i malgrat la Bruna sempre va guardar un trosset d'estimació pel seu antic gosset es va estimar moltíssim el nou gosset que va anar a viure amb la seva família. Van créixer junts i van fer un munt de coses divertides!

Posteriorment la mestra inicia una conversa preguntant als infants: "Com creieu que es va sentir la Bruna quan els pares li van dir que es podia quedar el gosset? Com es va sentir la Bruna quan el nen es va endur el seu gosset? Què creieu que devia pensar? Com creieu que es va sentir quan els seus pares van anar a buscar un altre gosset? Creieu que seguia trobant a faltar el seu primer gosset? En cas que creieu que sí, què li recomanàreu a la Bruna perquè pensés en el seu primer gosset fos un record agradable?".

Orientacions didàctiques

Introduir la idea de que hi ha vegades que no es pot reemplaçar allò o aquells que perdem.

Es recomana acabar l'activitat amb una dinàmica agradable com per exemple un massatge per parelles.

Es pot transmetre la idea que tenim tant d'amor per donar que fins i tot estimem als que ja no hi són.

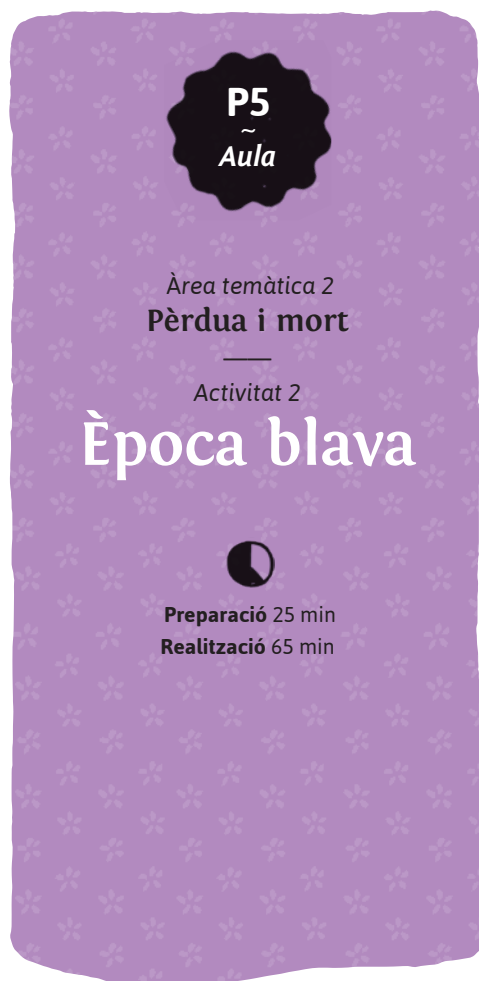
També es pot deixar constància a l'aula de forma plàstica que tot i la pèrdua, queden coses positives de l'experiència.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre la pèrdua i les emocions associades a aquesta. També hauran començat a pensar en estratègies per regular aquestes emocions.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana		1 La mestra convida els infants a seure en rotllana	5 min
		2 La mestra els explica la història	10 min
		3 La mestra i els infants conversen sobre el conte, la pèrdua i les emocions associades a aquesta	25 min



Objectius

- Reconèixer fets que ens provoquen tristesa.
- Aproximar-se a la idea de la pèrdua o mort com una part del procés de la vida.
- Representar la pèrdua o mort mitjançant el dibuix o la creació artística.

Descripció de l'activitat

La mestra presenta als infants la figura de Picasso, un artista que va viure diferents èpoques i que pintava el color de les emocions: blau per a la tristesa i rosa per a la felicitat. La mestra explica que Picasso va viure una època blava perquè estava trist.

Posteriorment la mestra inicia una conversa on els infants poden dir per què creuen que el pintor podia sentir-se així, què devia pensar, etc. La mestra també pregunta per quines coses ells/elles s'han sentit tristos/es alguna vegada i els explica

que Picasso estava trist perquè s'havia mort un amic seu, introduint, d'aquesta manera, el concepte de pèrdua.

En una segona sessió, cada infant escull una pèrdua que hagi experimentat i la representa amb pintura de tons blaus. Els quadres dels infants es penjen al passadís amb un rètol on posi què han representat amb la pintura.

Orientacions didàctiques

A la primera sessió es recomana que la mestra faci incís amb que tenim dret a estar tristos quan perdem allò que per a nosaltres és important i que el dibuix o l'art pot ajudar a expressar i treure l'emoció de dins el nostre cos.

És important crear un clima tranquil on els infants se sentin segurs per expressar-se. També s'ha de donar valor a totes les aportacions i intentar treballar l'empatia i el respecte cap a les emocions dels/de les altres.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran parlat de la pèrdua i les emocions que genera i ho hauran expressat amb l'art. També s'haurà treballat la tristesa com a emoció lligada a la pèrdua.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Imatges i audiovisuals relacionats amb la vida de l'autor	1 Presentar l'artista i la seva obra	15 min
	Imatges	2 Conversa	15 min
		3 Aportació personal	10 min
Individual		4 Dibuix	25 min

P5

Aula

Àrea temàtica 3
**Emocions relacionades
amb els canvis i la pèrdua**

Activitat 1

Com em sentiria si...



Preparació 60 min

Realització 30 min presentació i 10 min
cada dia durant 2 setmanes per a l'activitat
continuada.

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Reconèixer les diferents emocions associades a un canvi o pèrdua.
- Adonar-se que davant una mateixa situació podem tenir reaccions emocionals diferents.
- Prendre consciència dels canvis emocionals.

Descripció de l'activitat

Prèviament a l'activitat la mestra fa targetes amb cares de la mida d'un platet que representin diferents emocions. La mestra intentarà que n'hi hagi unes 10 que representin no només les emocions bàsiques sinó d'altres una mica més complexes, especialment aquelles relacionades amb el canvi i la pèrdua (per exemple: sorpresa, frustració, curiositat, neguit). La mestra plastifica les cares i les penja amb un cordill de roba a la classe. La mestra també prepara per a cada infant una pinça amb el seu nom o una fotografia petita. Es poden guardar les pines en una cistella situada a prop del cordill de penjar roba.

El dia de l'activitat la mestra mostra les cares als infants i conversen plegats de què expressen cadascuna d'elles.

Posteriorment la mestra els diu que els explicarà breument una situació i que ells han de posar la seva pinça penjant de la cara que millor expressi com creuen que se sentirien en cadascuna de les situacions.

La mestra exposa diferents situacions i n'inclou diverses relacionades amb el canvi i la pèrdua. Algunes de les situacions que pot exposar la mestra són:

- Hem fet un dibuix a l'escola per a la mare i quan anem a marxar no el trobem.
- Hem perdut la nostra joguina preferida.
- Canviem de ciutat perquè el pare i la mare han canviat de feina.
- És la nostra festa d'aniversari.
- L'avi ens porta un regal fantàstic que no ens esperàvem.
- S'ha mort el nostre gatet.
- Hem vist una cosa fastigosa a terra.

Finalment la mestra parla de com les emocions poden canviar al llarg del dia i proposa als infants que en arribar a classe, en tornar del pati i a la tarda poden posar la seva pinça a la cara de l'emoció amb la qual se sentin identificats. Un cop ho facin i en aquells casos que la mestra consideri convenients es pot generar una petita conversa individual amb cada infant.

Orientacions didàctiques

Pot ser interessant un cop per setmana fer rotllana i preguntar als infants si volen explicar al grup quan han canviat la pinça d'una emoció a l'altra i per què.

Tenir en compte la diversitat de gènere i cultural en el moment de seleccionar les targetes.

Una altra forma de plantejar l'activitat pot ser posar a la taula de treball les cares més petites i que els infants tinguin a mà una rodona plastificada amb velcro per poder anar movent-la segons el seu estat d'ànim.

Segons el funcionament, es pot pensar en realitzar-la més enllà de dues setmanes.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre les diferents emocions relacionades amb el canvi i la pèrdua, s'hauran adonat que no tots tenim les mateixes emocions davant una mateixa situació i s'haurà treballat la consciència emocional.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Cartolina, colors/ retoladors, cordill, pines, cistella	0 La mestra prepara les cares i les pines	60 min
Grup sencer. En rotllana		1 Explicació de l'activitat i revisió del que expressen les cares	10 min
Grup sencer	Material escolar	2 La mestra planteja les diferents situacions i els infants penen les seves pines a les cares	15 min
Individual	Pinça	3 La mestra els fa la proposta d'activitat continuada	5 min
		4 Activitat diària continuada	(15 min al dia)

P5

Aula

Àrea temàtica 3

Emocions relacionades
amb els canvis i la pèrdua

Activitat 2

Si sempre
perdo és hora
de canviar!



Preparació 20 min

Realització 50 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Reconèixer si en determinades situacions perdem sovint.
- Reflexionar sobre la possibilitat de fer un canvi per sentir-nos millor.
- Parlar sobre els beneficis de promoure un canvi per sentir-nos millor.

Descripció de l'activitat

La mestra convida els infants a seure en rotllana i els llegeix el conte següent:

Hi havia una vegada un nen anomenat Eidan. Era un nen tan tranquil i tímid que, a vegades, els altres nens i nenes de la classe no s'adonaven que hi era. L'Eidan gairebé mai feia allò que realment volia fer a classe, ja que la resta de nens i nenes sempre se li avançaven. Així doncs, l'Eidan acostumava a estar-se assegut a la zona de lectura llegint el seu llibre preferit i pensant que tot plegat no era gaire just.

El seu llibre preferit parlava d'un gegant. Era un gegant molt gran, però a l'Eidan li agradava. Creia que tenia una cara simpàtica i amable. "M'agradaria que vingués a la meua escola", pensava.

Un dia l'Eidan volia utilitzar els ordinadors, però dos nenes van ocupar-los just abans que ell. "No és just", va pensar. Però no va dir res. L'Eidan volia jugar amb l'aigua, però dos nens més grans el van empentar i van passar-li al davant. "No és just", va pensar. Però no va dir res. L'Eidan volia jugar amb un joc de construcció, però tres nenes van agafar la capsa i es van quedar totes les peces. "No és just", va pensar. Però no va dir res. Era massa tímid.

L'Eidan, tornà tot trist cap a la zona de lectura i va obrir el seu llibre preferit. No va poder evitar deixar anar una llàgrima, que va caure sobre la pàgina del llibre.

—Què passa? —li va dir una veu ben forta darrera de l'orella.

L'Eidan va mirar a tot arreu, però no podia veure ningú.

—Et puc ajudar? —va tornar a dir la veu. Era una veu ben forta, però molt amable. L'Eidan va tornar a mirar a tot arreu, però estava sol a la zona de lectura.

—On ets? —va murmurar l'Eidan, sense cap mena de por.

—Aquí, —va bramar la veu— just davant teu. L'Eidan va mirar al llibre que tenia entre les mans i, a la pàgina, va veure el seu amic gegant que el mirava tot somrient i movent el cap.

—Ara ja em pots veure — va rugir el gegant, tan fort que l'Eidan li va tapar els llavis amb els seus dits.

—Sssshhhhh —va dir ell— que et sentirà tothom.

—Oh, no pateixis, els altres només em senten si jo vull que em sentin —va rugir de nou el gegant. I era ben cert. Quan l'Eidan va tornar a mirar tota la classe no semblava que ningú hagués sentit res.

—I ara què? —va dir el gegant— Quin problema tens?

A l'Eidan li va caure una altra llàgrima, que va regalimar per les seves galtes. Va dir-li al gegant: —Només és que no és just. Sempre acabo perdent jo! —el gegant semblava entendre'l perfectament.

—Bé, doncs! És hora de canviar! —va rugir. I abans que l'Eidan pogués adonar-se de què estava passant, el gegant va aixecar una cama, després l'altra i va saltar del llibre a la catifa del racó de lectura.

—Ooh, molt millor així —va bramar, tot estirant els braços. Gairebé va tocar els llums que hi havia al sostre— Anem a solucionar-ho.

—Què faràs? —li va preguntar l'Eidan.

—Tu vine amb mi —va bramar una vegada més el gegant. Amb la seva mà enorme va agafar la petita mà de l'Eidan i li va dir: ja ho veuràs.

El gegant era tan alt com la classe i feia tan de soroll com un oceà, però semblava que cap dels altres nens i nenes o mestres s'adonessin que era allà. L'Eidan tenia por que amb aquelles botes tan grans pogués trepitjar algú, però el gegant tenia molta cura de no fer mal a ningú.

Primer de tot van anar cap als ordinadors.

—Digues-los que ara et toca a tu —va rugir el gegant. L'Eidan no se sentia tan tímid quan tenia el gegant al seu costat, així que, molt educadament, va preguntar: —Puc utilitzar l'ordinador jo, ara? —però les dues nenes van fer com si no haguessin sentit res i van continuar jugant. Llavors el gegant va agafar molt aire i va cridar tan fort com va poder: AIXÒ NO ÉS JUST!

Les dues nenes es van quedar sense alè. Van deixar els ordinadors lliures de seguida i li van dir a l'Eidan: —És el teu torn, Eidan.

—Gràcies —va dir l'Eidan, i ell i el gegant van asseure's i van fer-se i imprimir unes fotografies meravelloses. —Això és divertit

—va dir el gegant.

A continuació van dirigir-se cap a la safata d'aigua. Els nens més grans encara hi eren.

—Em podeu deixar jugar a mi, ara? —va preguntar l'Eidan amb la seva veu calmada. Però els nens no li van fer gens de cas i van continuar jugant. El gegant va agafar molt aire i va cridar: **AIXÒ NO ÉS JUST!**

La sorpresa va ser tan gran, que els nens una mica més i cauen de a terra. Es van treure els davantals i van dir: És el teu torn, Eidan.

—Gràcies. —va dir l'Eidan, i ell i el gegant van passar-s'ho d'allò més bé, tot i que el gegant no es va poder posar el davantal i va acabar una mica moll.

Al cap d'una estona van anar cap a la zona de construcció. Les tres nenes d'abans encara tenien totes les peces.

—Que puc jugar jo també? —va preguntar l'Eidan. Però les nenes no li van fer gens ni mica de cas.

—**AIXÒ NO ÉS JUST.** —va rugir una veu ben fort, ben fort, ben fort.

Les nenes van quedar ben astorats, amb les boques ben obertes i amb ulls de mussol. Van mirar-se l'Eidan totes nervioses.

—Vols jugar? —li van preguntar.

L'Eidan va fer que sí amb el cap i les nenes li van fer un lloc perquè pogués jugar.

L'Eidan va aixecar el cap per preguntar-li al gegant si també volia jugar, però el gegant ja no hi era. Va mirar per tota la classe, però no el va trobar per enlloc.

Quan va ser l'hora de relaxació i totes les nenes i els nens estaven al racó de lectura, la mestra va dir: A qui li toca escollir un conte? L'Eidan sabia que era el seu torn perquè mai abans havia escollit una història. Parlava tan fluixet que ningú el sentia. Molts nens i nenes aixecaven els braços tot dient: Em toca a mi, em toca a mi.

L'Eidan va agafar aire i va dir amb una veu clara i ferma: Crec que em toca a mi escollir una història.

Tant la mestra com tots els nens i nenes van girar-se i se'l van quedar mirant.

—Sí, Eidan, crec que et toca a tu —va somriure la mestra— Què escolliràs?

—L'Eidan va agafar el seu llibre preferit, però abans de donar-lo a la mestra va obrir-lo ràpidament a la pàgina on hi havia el seu dibuix preferit, la del gegant amb les seves botes enormes i la seva cara amable.

—Gràcies —va murmurar l'Eidan, i el gegant li va picar l'ullet.

La mestra inicia una conversa amb els infants plantejant preguntes com: “Què li passava a l'Eidan? Per què li va dir al gegant que sempre perdia ell? Com creieu que se sentia per aquest motiu? Per què el gegant va dir-li que era hora de canviar? Quins canvis va fer l'Eidan? Com creieu que es va sentir un cop va fer el canvi?”.

Finalment la mestra proposa crear un pòster amb idees del que podem fer quan pensem que una situació és injusta i sempre perdem.

Orientacions didàctiques

Es poden fer servir titelles o ninos per explicar el conte. O bé es poden utilitzar imatges de les escenes de la història.

Després de l'explicació del conte se'n pot fer una petita representació per part dels infants.

La mestra també pot explicar una experiència personal en la que sempre perdia i com la va gestionar.

Al pòster es poden afegir dibuixos que hagin fet els infants o fotografies escenificades per fer que el pòster resulti més atractiu.

Es pot afegir un cartell que digui “això no és just” i penjar-lo a l'aula.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre si en determinades situacions acceptem perdre de manera reiterada encara que això afecti el nostre benestar. També hauran parlat de promoure proactivament un canvi per sentir-nos millor.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Pilota	1 Explicació del conte	10 min
		2 Conversa	20 min
Grup sencer	Material escolar	3 Elaboració del pòster	20 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per potenciar
el benestar quan succeeix
un canvi desagradable**

Activitat 1

Què faries si...



Preparació 10 min

Realització 60 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Explicar com ens fan sentir els canvis.
- Pensar idees per gestionar els canvis.
- Pensar com podem fer més alegre un pensament trist.

Descripció de l'activitat

La mestra amb el recurs de dos titelles de la classe demana ajuda als infants per sentir-se bé, ja que no paren de passar-los coses imprevistes. Algunes de les situacions que es poden escenificar són les següents:

- Demà a la tarda els dos titelles havien d'anar a berenar a casa d'una amiga però la seva mare ha trucat dient que no hi poden anar perquè ha d'anar al dentista: "Què recomanaríeu als titelles que fessin per superar la decepció i l'enuig? Què creieu que us diríeu a vosaltres mateixos?".
- La mare havia promès a un dels titelles que li portaria la seva bici a l'escola quan l'anés a buscar però se n'ha oblidat: "Què pot fer per superar la decepció i l'enuig? Què us diríeu a vosaltres mateixos si us passés el mateix?".

- Un titella havia promès a l'altre que jugaria amb ell a l'hora d'esbarjo, però llavors ha marxat cap a casa perquè no es trobava bé: "Què pot fer el titella que s'ha quedat a l'escola per superar la decepció i potser la preocupació durant l'hora d'esbarjo? Què us diríeu a vosaltres mateixos si us passés el mateix?".
- Un dia un titella arriba a classe al matí i la mestra no hi és. Al seu lloc hi ha una altra mestra: "Què pot fer el titella fer per superar la preocupació i el fet d'estar una mica trist? Què us diríeu a vosaltres mateixos si us passés el mateix?".
- A un dels titelles li agrada molt fer gimnàstica i avui toca gimnàs! Un infant porta una nota dient que hi ha un forat al sostre del gimnàs i que ho estan arreglant, de manera que no es pot utilitzar... "Què pot fer el titella per superar la decepció? Què us diríeu a vosaltres mateixos si us passés el mateix?".

La mestra explica als infants que l'activitat consisteix a intentar canviar pensaments tristos per d'altres més alegres. Els infants escriuen els pensaments tristos en petites gotes de pluja de cartolina i els pensaments alegres en petits arcs de Sant

Martí. Tant les gotes com els arcs de Sant Martí es penjaran en algun racó especial de l'aula.

Orientacions didàctiques

És important que la mestra intenti que els infants aportin les seves idees però, si els costa molt, la mestra els pot ajudar amb algunes idees pròpies.

Es pot realitzar l'activitat en dues sessions.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre les emocions que ens generen els canvis imprevistos i hauran pensat conjuntament què fer i què pensar per afrontar un pensament trist.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Titelles	1 Teatre amb titelles	30 min
Grup sencer	Cartolina, colors, retoladors, cinta adhesiva	2 Recull d'idees en gotes de pluja i arcs de Sant Martí	30 min

P5
~
Aula

Àrea temàtica 4
**Eines per potenciar
el benestar quan succeeix
un canvi desagradable**

Activitat 2

Llàgrimes



Preparació 15 min

Realització 40 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Aprendre estratègies per sentir-nos millor quan estem tristos.
- Adonar-nos que quan tenim una emoció desagradable la podem anar transformant perquè ho sigui menys.
- Tenir una llista visible a l'aula per regular la nostra tristesa.

Descripció de l'activitat

La mestra convida als infants a seure en rotllana i els mostra una cara d'un infant trist que plora. La mestra pregunta com creuen que se sent l'infant i com ho saben. També els pregunta què creuen que li pot haver passat a l'infant. Quan a la conversa sorgeixin les llàgrimes, la mestra pregunta

què els sembla que en podrien fer de les llàgrimes: fer-los petons per tornar a sentir amor, embolicar-les perquè no ens omplin de tristesa, ballar-hi per tornar a sentir-nos contents, llançar-les al vent per a que volin i una altra emoció entri al nostre cor...

Els infants trien les idees que més els agradin i es fa un petit mural amb aquestes idees dibuixades. El mural es penja en un racó visible de la classe.

Orientacions didàctiques

És important que la mestra intenti que els infants aportin les seves idees però si els costa molt la mestra els pot ajudar amb algunes idees pròpies.

Les idees es poden escriure o dibuixar en gotetes de cartolina de colors que després s'enganxin al mural.

Per dur a terme aquesta activitat es pot llegir el conte Tristesa, fora llàgrimes. Es pot trobar a les biblioteques públiques. També es pot utilitzar algun altre conte que s'ajusti als objectius de l'activitat.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pensat idees per sentir-se millor quan estiguin tristos.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer. En rotllana	Titelles	1 La mestra convida els infants a seure en rotllana	5 min
	Imatge d'un infant que plora	2 La mestra introdueix l'emoció de la tristesa i les llàgrimes	5 min
	Fulls de colors, retoladors/ colors	3 Els infants proposen idees de què fer amb les llàgrimes (i es pot llegir el conte recomanat)	15 min
	Paper d'embalar, cinta adhesiva	4 Es fa un petit mural amb les idees proposades	15 min

P5
~
Famílies

Àrea temàtica 1
Canvis

Activitat 1

Quan jo era petit/a...



Preparació a casa 5 min

Realització a casa 25 min

Font: Adaptada
del programa SEAL.

Objectius

- Reflexionar sobre el canvis que succeeixen.
- Pensar en aspectes positius del canvi.
- Pensar en coses o situacions que no canvien.

Descripció de l'activitat

La mestra envia una nota explicativa de l'activitat a les famílies juntament amb una graella d'accions o situacions. És important que la nota arribi a tothom, per la qual cosa es recomana traduir-la a diverses llengües per propiciar que s'entengui el que es demana. Es demana a les famílies que un avi o àvia o els propis pares o mares conversin amb l'infant sobre com es feia cadascuna d'aquestes accions o com era una situació determinada quan ell/a era petit/a. Llavors l'infant ha de decidir si aquella acció és en l'actualitat igual que abans o és diferent i pintar la casella de groc (o un altre color) si és igual o de taronja (o un altre color) si és diferent.

Orientacions didàctiques

Es proposa la següent graella:

Accions o situacions	Igual o diferent?
-----------------------------	--------------------------

Rentar-se les dents	
---------------------	--

Esmorzar (què?, com es cuinava?)	
----------------------------------	--

Anar a l'escola i tornar	
--------------------------	--

Normes de l'escola, de la casa	
--------------------------------	--

Jocs que es jugaven a l'escola, a casa, al carrer	
---	--

Dinar a l'escola	
------------------	--

Ajudar amb les tasques de casa	
--------------------------------	--

Aprofitar per explicar els rols de gènere associats a les activitats i com aquestes diferències entre nens i nenes, per sort, van canviant ja que era un exemple de desigualtat.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre maneres de fer que canvien i que no canvien i hauran parlat dels efectes positius d'alguns canvis.

Procediment

Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització a casa
Nota per a les famílies	0 La mestra envia una nota explicativa a totes les famílies sobre l'activitat	
Graella i dos colors diferents	1 Un avi/àvia de la família (o pare/mare) conversa amb l'infant seguint la graella i l'infant la pinta	25 min

El programa 1,2,3,emoció! és un programa d'educació emocional de l'Agència de Salut Pública de Barcelona destinat a infants de 3, 4 i 5 anys. Al llarg de sis unitats es treballa la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les habilitats de vida i benestar. Amb l'1,2,3,emoció! mestres i altres professionals de l'entorn escolar així com les famílies trobaran propostes, idees i reflexions per desenvolupar les competències emocionals dels infants contribuint, d'aquesta manera, a augmentar el seu benestar personal i social.

