RECULL D'ACTIVITATS D'ECOLOGIA EMOCIONALCURS 2016- 2017

ESCOLA DE COLLSUSPINA

Educació infantil

KOLAMS!

En molts llocs de l'Índia, al matí, fan dibuixos a terra per celebrar el dia i donar la benvinguda a tothom qui arribi. Se'n diuen Kolam. Nosaltres avui hem sortit a l'entrada de l'escola i en silenci he manat composant amb mongetes, cigrons, pedretes…petites obres d'art molt boniques. Quan passi el temps s'aniran desfent. Llavors en farem de noves…Ens tornarem a concentrar en la feina i el so dels ocells i del voltant per deixar dibuixos i formes per compartir.

EL MONSTRE DE COLORS

La colla del Taj Mahal coneixem molt bé el conte del "*Monstre de colors*" d'Anna Llenas. Per això hem anat parlant i treballant cada una de les emocions que sentim i que ell, el monstre, associa a alguns colors. El **groc** per quan estem contents, el **blau** per quan estem tristos, el **verd** per quan estem en calma, el **vermell** per quan sentim ràbia, el **negre** per quan tenim por i el **rosa** per quan sentim amor. Hem pintat uns monstres amb aquests colors i posem un cartronet amb el nostre nom a prop del que representa com ens trobem. I quan ens sembla que ha canviat el que sentim, canviem el cartronet…Fàcil i divertit!

EL RACÓ DE L'ECOLOGIA EMOCIONAL

Durant el segon trimestre els petits de l'escola vam buscar un racó per posar-hi els llibres i materials d'ecologia emocional. És un espai acollidor on moltes vegades ens refugiem per estar tranquils, calmar-nos o jugar. Per condicionar-lo vam fer el mural d'un paisatge ple de coses que ens fessin sentir bé. I vam estampar les 4 paraules clau del projecte CAPA d'ecologia emocional. Com que una tarda vam fer volar un estel al pati i va ser molt màgic també vam fer-ne un, amb quatre parts, una per a Creativa, Amorosa, Pacífica i Autònoma.

Cicle Inicial

LA DIANA DE LES EMOCIONS POSITIVES

A l'escola de Collsuspina una de les activitats que hem treballat d'ecologia emocional ha estat *La diana de les emocions positives.*

És una activitat per treballar l'atenció plena i els seus objectius són: potenciar la imaginació i afavorir les emocions positives.

El desenvolupament de l'activitat ha constat de dues parts: una primera part de relaxació i visualització i una segona part plàstica.

En la primera part els nens s'han assegut o estirat allà on han volgut i han buscat la posició que els resultava més còmoda. Amb els ulls tancats han fet una respiració profunda i han anat deixant l'aire tan a poc a poc com han pogut. Han pres consciència de la seva respiració i, de mica en mica, han dirigit la seva atenció a una diana imaginària. És una diana gran amb quatre circumferències concèntriques de diferents colors.

Mentalment, han pintat cada circumferència d'un color diferent, el que cadascú ha volgut. Han pintat el cercle més exterior amb un color que els inspira tranquil·litat. Tot seguit, han pintat el cercle següent d'un color que els suggereixi seguretat.El següent, del color de l'alegria i el cercle central, d'un color que els transmet benestar.

Han visualitzat la seva diana particular i han notat com cada una de les sensacions s'assenta en el seu cos.Quan els ha vingut de gust, han fet una respiració i han obert els ulls.

En la segona part han plasmat en un paper la diana que cada un d'ells ha visualitzat per tal que quedi constància. D'aquesta manera tothom ha pogut explicar quins són els colors que els inspiren les diferents emocions i han tingut l'oportunitat d'expressar com s'han sentit.

Cicle Mitjà i Cicle Superior

EL TERMÒMETRE DE LES EMOCIONS A LA CLASSE DE LA TORRE DE PISA

Durant aquest curs els nens i nenes de la classe de la Torre de Pisa, hem realitzat diferents activitats d'ecologia emocional: visualitzacions, l'espiral de la ràbia, les paraules dard, el conte de "asamblea en la carpintería", l'assemblea com a eina de cooperació, valorar les virtuts dels altres… I el TERMÒMETRE EMOCIONAL.

Per dur a terme el TERMÒMETRE EMOCIONAL al primer trimestre vam treballar les principals emocions que sentim a l'escola i com representar-les tots els i les alumnes es van posar d'acord per representar-les a través d'emoticones.

Cadascun d'aquestes emoticones està vinculat a diverses emocions i sentiments:

- Eufòric: esverat, engrescat, descontrolat…
- Alegre: content, còmode…
- Calmat: assossegat, normal, adormit, relaxat…
- Trist: neguitós, nerviós, decepcionat…
- Enfadat: enfurismat, agressiu, irat, irritat, rabiós…

Al llarg de tot el curs aquest termòmetre ens ha estat molt útil perquè cada alumne/a té una pinça de la roba amb el seu nom i cada vegada que canvia significativament l'estat d'ànim s'aixeca i col·loca la pinça a l'emoticona

corresponent. Això ens ajuda a parlar-ne cada vegada, especialment quan la nova emoció mostra disgust i enrabiada, i aprenem que parlant dels problemes sovint en trobem la solució. I parlar de les emocions en permet sentir-nos millor.

I així mica en mica creixem interiorment i amb els altres.

ESCOLA DE L'ESTANY

Educació Infantil

ALGUNES DE LES PROPOSTES TREBALLADES EN ECOLOGIA EMOCIONAL A LA CLASSE DE LES ESTÀTUES

A la classe de les Estàtues i Estatuetes treballem l'ecologia emocional a través de diferents activitats, tot seguit n'expliquem algunes d'elles.

Durant el curs hem fet diferents dinàmiques a partir del conte del **Monstre de Colors**. El mussolot, la mascota de la classe, ens va fer un regal especial, i va convidar el Monstre de la Calma a l'escola. Li vam fer un lloc per viure, la casa de la Calma. És una casa on hi podem trobar la calma i la tranquil·litat, és un espai on es pot estar sol.

Vam elaborar els pots de les emocions, i hem anat treballant les emocions següents: la Calma, l'Alegria, la Tristor, la Por, l'Amor, l'Ira.

Tenim una barana on hi som tots amb les emocions que podem sentir i el matí o quan el nen/a vol es posa en el pot on troba l'emoció que sent. Sovint quan

ens diem bon dia parlem de què venim carregats i ho podem deixar expressat amb el racó.

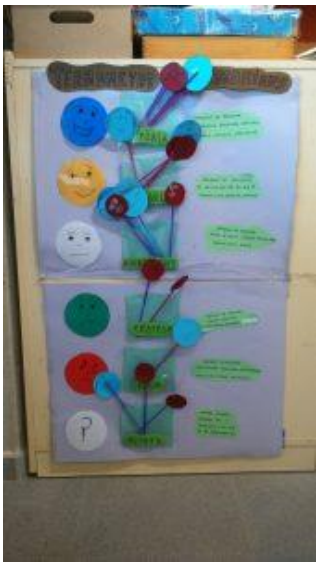
També va sorgir la iniciativa de fer una **bústia de les paraules boniques**. Arran d'un company de classe que va escriure espontàniament un missatge a un company, els va agradar molt la idea de compartir les paraules boniques amb els altres i els hem deixat exposats.

A part d'aquestes dinàmiques, dins la vida de d'aula també aprenem a posar paraules a totes aquelles coses que ens passen i sentim.

A final de setmana, obrim la **caixa dels petons i abraçades**, el divendres a la tarda fem un tancament de la setmana i per desitjar-nos bon cap de setmana utilitzem aquesta caixa. Dins hi ha un llavis i cors que ells van pintar, posar el nom i pel darrera els pares hi van escriure un missatge o dibuix. Qui vol agafa un llavi o un cor a l'atzar, el llavi fa un petó a un company demanant el seu permís i el cor una abraçada, així ens acomiadem amb una bona sensació.

Cicle Inicial i Cicle Mitjà

LA BÚSTIA DE VALENTINES I EL TERMÒMETRE EMOCIONAL



Els alumnes de CI i CM tenim una **bústia de "valentines**" a la classe de les Illes Galápagos. Això ens serveix per ressaltar les bones accions que fan els companys i companyes. Quan cadascú ho creu oportú, escriu o dibuixa una "Valentina" i la diposita dins la bústia. Periòdicament les llegim i felicitem a les nenes i nens que actuen pensant i ajudant als altres. L'objectiu d'aquesta activitat és fer un reforç positiu al grup, donant importància a la cooperació i la solidaritat. També tenim a l'aula de les mòmies i esfinxs, un **termòmetre emocional.** Cada matí, o si s'escau al llarg del dia, col·loquem la nostra "cara" en una de les emocions depenent de com ens sentim. Després, en parlem amb el grup i expliquem què fa que ens sentim així.

Cicle Superior

Un divendres a la tarda l'Aloma, la nostra tutora, ens va dir que féssim una targeta escrivint paraules boniques a dintre, però no sabríem a qui li donaríem.

Vam agafar papers de colors i els vam doblar desprès va arribar l'hora lliura on tothom podria personalitzar la seva targeta, amb retoladors, colors i llapis.

Les targetes van sortir molt xules però el més important va ser la paraula bonica de dintre.

Al final de tot vam repartir les targetes abans de sortir de l'escola, tothom en va donar i en va rebre una.

ACTIVITAT CONJUNTA

FLORS AMB PÈTALS DE VITAMINES EMOCIONALS!

Aquesta activitat ha consistit en dibuixar unes flors amb tants pètals com companys tenim al grup. Cada alumne/a tenia una flor. Per una banda l'han pintada i decorada i per l'altra banda, han escrit el seu nom a la part central. Seguidament hem posat música relaxant i ens hem anat passant les flors. Els companys han escrit en els pètals missatges positius del/de la nen/a.

Ens han quedat unes flors molt boniques!!!

Hem estat molt contents de llegir-les i veure quantes coses agradables pensen, de nosaltres, els companys. Ho hem fet tots els cicles de primària.

I ara ens serveixen per decorar l'escola i donar la benvinguda a la primavera!

ESCOLA LA POPA

Educació Infantil

APRENEM A ESTAR JUNTS

Els nens i nenes de la classe de les Muralles i les Piràmides a partir de contes i dinàmiques d'aula anem aprenent a conviure i a estar junts.

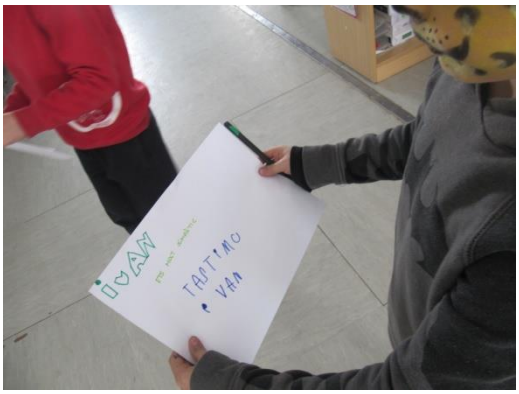
Amb el "Monstre de colors" aprenem a posar nom a les nostres emocions.

Aprenem a gestionar conflictes amb els personatges del conte "Els meus amics el meu jardí" i altres contes.

Amb la dinàmica de la teranyina aprenem a ser un equip.

Cicle Inicial

Els alumnes de Cicle Inicial hem realitzat dues activitats d'Ecologia Emocional que ens han agradat molt. A través de les fades Serpentina i Purpurina, ens han arribat uns contes que ens feien reflexionar i proposaven activitats molt divertides. Primer, vam ajudar a un "quadrat" perquè els seus amics el volguessin tal com era, adonant-nos que tothom és diferent. I després vam fer una activitat que ens va fer adonar de com ens agrada que els nostres companys i amics ens diguin coses boniques!



Cicle Mitjà

EL VENTALL

Fa uns dies els alumnes de cicle mitjà vam realitzar una activitat anomenada "El Ventall". L'activitat consisteix en que cada alumne té un full dinA4 i el plega en parts d'uns dos cm per la part superior amb el full en posició vertical, fent forma de ventall (o acordió). Després l'alumne posa el seu nom en una pestanya de la part de dalt i el passa als seus companys un a un. Es tracta de que cada company escrigui una qualitat positiva de l'alumne que ha fet el ventall. Així tots participen i tots tenen el seu ventall amb les qualitats que expressen els seus companys sobre ell

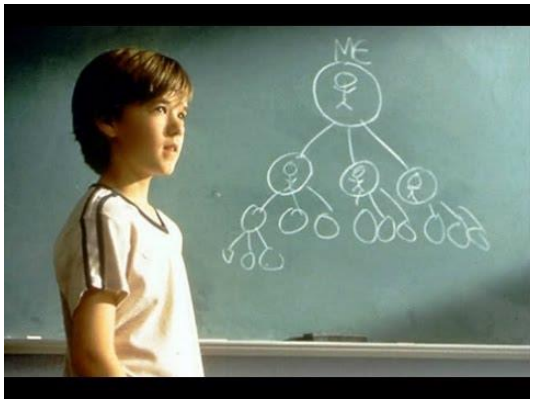
mateix. És una activitat que els permet reforçar l'autoestima. Van acabar molt contents!

Cicle Superior

CADENA DE FAVORS

Cadena de favors és una pel·lícula que tracta d'un professor que li posa uns deures a un nen de fer favors i el nen fa un favor a un rodamón i després ell li torna el favor. Llavors el nen vol fer un favor a la seva mare i al seu professor i es passa molts dies fent coses per ajuntar-los però la seva mare torna amb el pare biològic però es torna alcohòlic es deixen i el professor surt amb la mare del nen. Després el nen que estava fent favors , va veure uns nens posant-se amb un altre i anaven a ajudar-lo i li van clavar una navalla a la panxa. Tot el poble va anar a casa de l'infant amb espelmes. La pel·lícula no acaba bé i això ens va desanimar molt, això ens va fer buscar d'altres finals.

Vam veure aquesta pel·lícula per continuar amb el nostre treball sobre la voluntat, a més a més, ens vam adonar que també es veu representat l'altruisme, l'empatia, la tristesa, l'esforç,la perseverança, l'ajuda etc…



Aquí us deixem el thriller de la pel·lícula esperem que us agradi: https://www.youtube.com/watch?v=8Jx9vHXRDOc

CLASS DOJO

Class Dojo és una aplicació per a classes que consisteix en uns punts que té cada un de la classe i que s'aconsegueixen fent coses bones com per exemple ser puntual, respectar els companys, fer la feina, treballar amb equip… Però si fas alguna cosa malament, també poden restar, com per exemple faltar el respecte, no fer la feina, molestar els companys, llençar el material… Quan arribem a un nombre determinat de punts, siguin nostres o de la nostra classe, tenim un premi. Per exemple si tu arribes a 10 punts, et pots canviar de lloc, a 400 punts, de la classe es fa classe a fora o pati fora del recinte i molts altres premis.

Nosaltres trobem que és una bona idea perquè ens ajuda a centrar-nos i a conèixer les nostres obligacions. Sempre que ens pugen un punt se'ns crea un benestar interior, però també quan ens en baixen un, no ens agrada gens.

Amb conclusió, és un bon sistema de normes que ens ajuden a nosaltres i als mestres, per fer una avaluació de la setmana. Tot i que alguns nens/es no els hi importen els punts.

https://www.classdojo.com/es-es/

ESCOLA DE SANT QUIRZE SAFAJA

Educació Infantil

EL MONSTRE DE COLORS

Aquest curs, els nens i les nenes de P3 i P4 estem treballant les emocions a partir de conte “EL MONSTRE DE COLORS”.

És la historia d’un monstre que s’ha fet un embolic amb algunes emocions i l’hem d’ajudar a classificar-les. El conte ens parla de l’alegria (està content), la por, la ràbia, la tristesa, la calma i l’amor. Cada una d’aquestes emocions, en el conte tenen associat un color:

Groc – alegria /content

Blau – tristesa

Verd – calma

Vermell – ràbia

Negre – por

Rosa – amor

A l’aula hem creat un espai on s’hi reflecteixen aquestes 6 emocions i on els nens poden col·locar la seva foto en el color on creu que representa més com se sent en un moment concret, el dia que es treballar… i on expressa perquè s’ha col·locat en aquella emoció, perquè se sent així… i entre tot si cal intentem trobar solució a la situació explicada.

Cicle Inicial

BÚSTIES DE MISSATGES BONICS…

Els nens i les nenes de cicle inicial, hem creat unes “bústies” per dir-nos coses boniques!

Aquesta activitat consisteix en pensar i expressar coses boniques als nostres companys i anar-les guardant a les bústies que hem decorat. El nostres companys aniran rebent aquests missatges que els faran sentir bé però mai sabran qui els ha enviat ja que seran anònims…

Un cop a la setmana, a l’hora destinada per treballar educació emocional, s’obren aquestes bústies i es llegeixen els missatges. Si no hi ha com a mínim un missatge a cada bústia aquestes no és buiden i ens haurem d’esperar una setmana més o el temps que calgui (fins que tothom tingui un missatge), per llegir el que ens han escrit els nostres companys.

Els missatges els llegim a l’aula i parlem.

Aquesta activitat els ha engrescat molt i normalment quan obrim “les bústies” tots acostumen a tenir molts missatges.

Cicle Mitjà

CONTROLEM LA RÀBIA, BUSQUEM LA CALMA

A la classe de Cicle Mitjà, durant el 2n trimestre hem dedicat algunes sessions de tutoria i educació en valors a conèixer millor l'emoció de la ràbia i hem buscat estratègies i tècniques que ens ajudin a gestionar-la i buscar la calma. Hem realitzat les següents activitats i reflexions:

Sessió 1: Introducció: Perquè ens enfadem?

- Visualització del curtmetratge "conflictos, no pierdas la perspectiva" (Carrotcrazy) de RinglingCollege of Art + Design (Podeu veure el curtmetratge clicant el següent enllaç: https://m.youtube.com/watch?v=7V7MOk0FZrg).

- Conversa en rotllana sobre la ràbia i les situacions que ens fan enfadar. Reflexionem sobre: Quines situacions ens fan enfadar? Quan i perquè ens hem enfadat molt? Com hem actuat? Alguna vegada ens hem enfadat molt per coses simples? Amb la nostra ràbia, hem fet mal a algú que no hi tenia res a veure?

Sessió 2: Identifiquem la ràbia:

- Joc de les estàtues enfadades: ens movem lliurement pel pati simulant que estem enrabiats i, al senyal de la mestra, ens aturem de cop. Reflexió: ens adonem que és difícil parar la nostra ràbia de cop i volta, necessitem temps i estratègies per tornar a la calma.
- Deixem anar la ràbia: inflem globus omplint-nos amb pensament de ràbia. Els deixem anar perquè es desinflin volant lliurement per l'aula. Ens adonem que no podem apuntar el globus en una direcció concreta Reflexió: Depèn de

nosaltres deixar anar la ràbia (globus). Quan actuem amb ràbia, perdem el control de les nostres accions i paraules, fins i tot, de la direcció o persona en que projectem la ràbia.

Sessió 3: Busquem la calma:

- Recordem el que s'ha treballat sobre la ràbia i parlem de com aconseguim calmar-nos. Recull de propostes i estratègies dels alumnes: música relaxant, fer gargots en un paper, pintar mandales…
- Reflexió: quina tècnica ens és més útil? Quina puc realitzar a l'escola en situacions de ràbia? I en altres contextos?

Sessió 4: El pot de la calma (metodologia Montessori):

- Sacsegem un pot ple d'aigua amb purpurina i identifiquem el moviment descontrolat com la ràbia. Observem com torna a la calma de mica en mica a la vegada que ens encomana aquesta emoció.
- Creem el nostre pot de la calma (pot de vidre transparent amb tapa, aigua, cola i purpurina). En guardem un a l'aula per poder utilitzar-lo quan ens sigui necessari. (http://educacionmontessori.online – El frasco de la calma).

Sessió 5: Reflexió final:

- Conversa en grup sobre el que s'ha treballat. Totes les emocions són bones, fins i tot la ràbia; enfadar-nos és una manera de detectar situacions que no ens agraden i ens molesten però hem d'aprendre a gestionar la nostra ràbia perquè ens pot portar a perdre el control de les nostres accions.
- Realitzarem de manera variada les tècniques de relaxació comentades a la sessió 3 durant tot el curs a les entrades de pati i en els moments que es cregui necessari.

ECOLOGIA EMOCIONAL A CICLE SUPERIOR

Aquest any a Educació amb Valors vam estar treballant les emocions .

Per això hem volgut donar a l'escola un ambient acollidor i de reflexió, per provocar aquest espai, hem buscat frases despertador dins del temari d'ecologia emocional.

Aquestes frases les hem valorat i escrit a les parets i racons informatius de l'escola, per a que nens, nenes i famílies trobin un petit moment de pensament intern.

Recomanem fer aquesta activitat emocional perquè creiem que us pot ajudar a parar, i agafar aire per continuar endavant amb alegria.

Mireia S, Lucia, Carlota, Martina, Jordi, Dario i Mireia L.