

# PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

Escola Germans Amat i Targa

**CURS 16-17**

Maig 2017

## ÍNDEX

## ÍNDEX

1-INTRODUCCIÓ .....	2
2-RAONS PER TREBALLAR L'EDUCACIÓ EMOCIONAL.....	3
3-EFFECTES DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL.....	3
4-DAFO .....	4
5-OBJECTIUS DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL.....	5
6-CONTINGUTS:TEMES EDUCACIÓ EMOCIONAL .....	5
7-COMPETÈNCIES EMOCIONALS .....	6
8-METODOLOGIA:ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ .....	6
9-EQUIP DE SUPORT.....	7
10-RECURSOS I MATERIALS.....	8
11-CRITERIS D'AVUACIÓ.....	8
ANNEXOS:	
12-PLA D'ACCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL PER CICLES.....	9
13-FITXES DE DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS .....	9
14-BIBLIOGRAFIA I ENLLAÇOS WEB .....	9

## 1-INTRODUCCIÓ

El Projecte Educatiu de la nostra escola contempla la importància de l'acompanyament als nostres alumnes i les seves famílies. Aquest és un aspecte molt important en la nostra pràctica educativa que fa que tinguem una mirada diferent del nostre alumnat i alhora esdevé un tret diferenciador d'altres centres.

Partim doncs d'unes característiques pròpies del nostre claustre que fa des de fa anys s'hagi buscat més formació en aquest sentit. D'entrada va ser de forma individual, alguns membres del claustre i posteriorment amb formació pagada pel propi centre per tot el claustre.

El curs passat vam accedir a un projecte del Departament d'Ensenyament i l'Ajuntament d'Educació Emocional. Aquest projecte està coordinat pel GROPE ( Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica ) de l' Universitat de Barcelona del que forma part en primera persona, en Rafel Bisquerra Alzina que és catedràtic d'Orientació Psicopedagògica en la UB i directors de màsters i postgraus d'Educació Emocional en aquesta universitat.

És un projecte de tres anys. Els dos primers hem rebut formació els mestres i el curs vinent la rebran les famílies.

Si partim de la base que "el desig més gran és la FELICITAT que és el que dóna sentit a la vida "entendrem com d'important és treballar les emocions.

*"Una emoció és un estat complexa de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern ." (Bisquerra,2000)*

Els mestres i les mestres sabem que perquè un nen aprengui ha de ser feliç, però aquesta premissa ha estat avalada en els últims anys per les evidències trobades per la Neurociència.

Ara se sap que la zona del cervell que regeix els aprenentatges comparteix aquesta zona amb les emocions. Per tant, és una prioritat educativa l'Educació Emocional perquè influeix en els resultats acadèmics.

## **2-RAONS PER TREBALLAR L'EDUCACIÓ EMOCIONAL**

Segons el Real Decret d'ensenyaments mínims d'educació primària es treballa en competències i avaluem aquestes competències:

- Comunicació lingüística
- Competència matemàtica
- Coneixement i interacció amb el món físic
- Tractament de la informació i competència digital
- Aprendre a aprendre
- Competència social i ciutadana; cultural i artística
- Competència d'autonomia i iniciativa personal

Per aquestes dues darreres competències és important l'Educació Emocional i esdevé una competència emocional en la que es treballa:

- Consciència emocional: posar paraules a com se sent l'alumne, dona nom a les emocions, entén les emocions dels altres
- Regulació emocional: capacitat de manejar les emocions de forma apropiada, pensar abans de donar una resposta. Preguntar-se perquè em sento així, què puc fer per sentir-me com jo voldria...
- Autonomia emocional: auto generar les emocions que necessito( autoestima, autoconfiança...)
- Competència social: capacitat per mantenir bones relacions amb els altres. Molt important saber escoltar, a partir d'aquí es generen habilitats socials com l'empatia, respecte...És important entrenar els alumnes en l'escolta.
- Habilitats de vida i benestar: capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar la vida que ajuden a prendre consciència del bé que estem.

## **3-EFECTES DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL**

L'Educació emocional millora diferents aspectes i disminueix certes conductes.

MILLORA:

- Competències socials i emocionals
- Millora d'actituds( cap a sí mateix, altres i escola)
- Comportament positiu a classe
- Millora del clima de classe
- Millora del rendiment acadèmic
- Millora l'empatia
- Més connexió, implicació, satisfacció i benestar a l'escola

DISMINUEIX:

- Comportament disruptiu
- Problemes i conflictes
- Problemes de comportament
- Agressivitat i violència
- Ansietat i estrès
- Problemes d'atenció

#### 4-DAFO

Per fer el nostre projecte analitzem els nostres punts febles i punts forts a nivell intern i extern.

	PUNTS FEBLES	PUNTS FORTS
NIVELL INTERN	DEBILITATS	FORTALESES
	<ul style="list-style-type: none"><li>-Resistències a nivell personal: implicació de tots els mestres</li><li>-Gestió de les emocions dels propis Mestres.</li><li>-Seguretat de la zona de confort</li><li>-Sistematització de les activitats</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Formació dels Mestres individual i d'escola fa tres anys.</li><li>-Sensibilitat dels Mestres cap els alumnes i dels alumnes cap els Mestres.</li><li>-Fer de qualsevol situació de conflicte el moment per tractar-ho</li><li>-Implicació dels Mestres en general amb l'escola</li><li>-Implicació AMPA i interès de les famílies.</li></ul>
NIVELL EXTERN	AMENACES	OPORTUNITATS
	<ul style="list-style-type: none"><li>-Algunes famílies els costa entendre segons quina activitat.</li><li>-Dificultats d'algunes famílies per gestionar les emocions dels seus fills ( amb un sentiment de culpa) i projecten cap a l'escola.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Formació Ajuntament i Departament</li><li>-Estendre el projecte al nou institut</li><li>-Donar a conèixer el nostre projecte en una tarda Xic organitzada pel Departament d'Ensenyament.</li><li>-Estendre el projecte a les nostres famílies.</li></ul>

## **5-OBJECTIUS DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL**

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions dels altres
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives
- Desenvolupar una major competència emocional
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se
- Adoptar una actitud positiva davant la vida
- Aprendre a fluir

## **6-CONTINGUTS:TEMES EDUCACIÓ EMOCIONAL**

- Concepte d'emoció
- Components de l'emoció
- Classes d'emocions: És molt important tenir un vocabulari precís al respecte. Hi ha la constel·lació d'emocions negatives : por-ira-tristesia i la constel·lació d'emocions positives: alegria-amor-felicitat. Després tenim altres com: sorpresa, fàstic, ansietat, emocions socials( culpa, vergonya, enveja...). També hi ha les emocions estètiques ( pel·lícula, teatre, paisatge...)
- Emoció i salut
- Emoció i motivació
- Coneixement de les pròpies emocions
- Reconeixement de les emocions dels altres
- Regulació de les emocions
- Habilitats socioemocionals
- Control d'impulsivitat
- Tolerància a la frustració
- Posar límits
- Escollar
- Empatia( com a factor de prevenció de l'assetjament escolar)
- Assertivitat ( respectar límits, conducta adaptativa)

## 7-COMPETÈNCIES EMOCIONALS

**CONSCIÈNCIA:** consciència de les pròpies emocions, donar nom a les pròpies emocions, comprensió de les emocions dels altres, prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.

**REGULACIÓ:** expressió emocional, capacitat per a la regulació emocional, habilitats d'afrontament, autogeneració d'emocions positives

**AUTONOMIA:** autoestima, automotivació, actitud positiva, responsabilitat, autoeficàcia emocional, anàlisi crític de normes socials, resiliència per afrontar situacions adverses

**COMPETÈNCIA SOCIAL:** dominar les habilitats socials bàsiques, respecte pels altres, comunicació receptiva, comunicació expressiva, compartir emocions, comportament pro social i cooperació, assertivitat, prevenció i resolució de conflictes, capacitats de gestionar situacions emocionals.

**COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR:** fixar objectius adaptatius, buscar ajuda i recursos, ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa, benestar subjectiu, fluir

## 8-METODOLOGIA:ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ

Tothom pot tenir les emocions que siguin, però això no els autoritza a fer els comportaments que vulguin. Totes les emocions són legítimes. Els comportaments, no. Davant la ràbia, això no autoritza a pegar o insultar un company. Cal posar intel·ligència emocional pel mig per aturar l'acció davant l'emoció. Això s'ha d'ensenyar a l'escola i també a la família. La millor manera de canviar una emoció és amb una altre emoció ( en positiu). Hi ha diferents tècniques que ens ajuden :

-Introspecció, Relaxació, Respiració, Meditació, Simulació, Presa de consciència, Dinàmica de grups, Rol playing, Discussió en grup, Jocs...

La respiració i relaxació la fem asseguts amb l'esquena recta, sense creuar extremitats, respirant pel nas fins el diafragma, amb mans damunt les cuixes i amb una música tranquil·la.

L'objectiu és arribar a fer qualsevol intervenció en qualsevol assignatura. De moment a la nostra escola es treballa en la sessió de Tutoria i Educació en valors a Primària de forma sistemàtica. En altres àrees es treballa sempre que s'escau però sobretot Educació Física i Música són dues àrees que pels seus propis objectius tenen una certa

predisposició. Igualment quan fem Plàstica no hem d'oblidar treballar també les emocions estètiques. Així a Primària sobretot va molt lligat aquestes activitats d'Educació Emocional de les tècniques de treball cooperatiu sobretot per expressar les seves emocions.

Pel que fa a Educació Infantil es treballa a l'Assemblea i quan treballen el conte.

Per prendre consciència tota l'escola treballa el "com et sents?" per posar paraules al que senten i s'ajuden de diferents sistemes que fan de termòmetre de les emocions. En acabar cada activitat és important sempre fer un tancament de l'activitat parlant sobre com s'han sentit.

Per passar d'un comportament impulsiu a un de regulat, es pregunta: " com et voldries sentir?", " per què em sento així?", " què puc fer per sentir-me com em voldria sentir?".

A nivell general de centre també el moment de després del pati és el moment idoni per treballar la relaxació cinc minutets. És important ressaltar que qualsevol activitat que es plantegi de fer amb els alumnes partirem sempre del respecte, mai es dirà res o es farà res que no es vulgui fer.

En definitiva el que pretenem com a escola és potenciar sempre el positiu dels nostres alumnes.

En el Pla d'acció detallem per cicles les activitats què fan. Volem destacar aquí la difusió que ja hem fet d'aquest projecte a les famílies i que s'ampliarà amb la formació que rebran el curs vinent. N'hem parlat a les reunions d'inici de curs, a les Portes Obertes, a les mares delegades ( inclús han fet alguna sessió d'activitats d'Educació emocional amb un expert pagat pel centre). La difusió s'ha fet amb vídeos dels nostres alumnes i explicacions que s'han penjat també a la web del centre.

## **9-EQUIP DE SUPORT**

Està configurat de moment per les persones que han fet el curs de formació, dues de cada cicle. L'objectiu que tenen és la sensibilització i implicació de la comunitat educativa, formar a la resta de mestres ( als actuals i els mestres nous)Les funcions que tenen són:

- Planificar una activitat per fer en cada claustre i a cicle amb els mestres.
- Implicar a tothom en el treball de les emocions ( monitores de menjador, conserge, famílies...)
- Recollir imatges de les activitats que s'estan fent a les aules pel muntatge de vídeos de presentació.
- Planificar activitat per fer a les Portes Obertes dels pares nous i dels pares del centre.
- Planificar la tarda XIC
- Decidir frase de la setmana que es treballarà a les aules.
- Recollir les activitats i facilitar-ne d'altres per treballar amb els alumnes.
- Donar a conèixer el projecte.



## **10-RECURSOS I MATERIALS**

Per portar a terme aquest projecte no es necessita un gran pressupost però és important comptar amb ell per la compra de llibres d'Educació emocional per dotar la Biblioteca de l'escola i les biblioteques d'aula, també per la compra de quadernets que ens poden ajudar en deixar en paper el recull d'activitats fetes. Altres vegades el recull d'aquestes activitats es farà en forma d'imatges que podem deixar en paper. Tot plegat representa un pressupost amb el que hem de comptar.

Com a recursos i materials utilitzem àlbums il·lustrats, contes d'Educació emocional, emocionari, curtmetratges, música per relaxació,...gravacions de les nostres activitats o recull de fotos, diferents quadernets. Hi ha molts recursos digitals que es poden veure en la bibliografia i als enllaços web.

## **11-CRITERIS D'AVUACIÓ**

L'avaluació dels objectius treballats és complicada degut a que és quelcom difícil de quantificar. De totes maneres pensem que l'avaluació és necessària.

Per mesurar les dinàmiques de grup és important utilitzar els Sociogrames ja que ens aporten molta informació del grup. A Cicle Superior a més hi ha uns materials que ajuden a detectar possibles casos d'assetjament.

A final de curs utilitzem uns formularis per preguntar a les famílies, als mestres i als alumnes de cicle superior sobre diferents qüestions. A partir d'aquest curs es preguntarà sobre la necessitat de treballar l'Educació emocional. Tota aquesta informació serà útil per planificar el curs següent.

Els resultats acadèmics dels nostres alumnes també serà una altre criteri d'avaluació important. De tota manera al centre s'han ajustat metodologies que també poden influir en els bons resultats.

Igualment, és important recollir les nostres observacions de les activitats que fem de les activitats en un registre de classe. Després de fer activitats el docent pot registrar un mínim d'observacions en relació a la pròpia activitat i també en relació al comportament i implicació de l'alumnat. Fins i tot es poden registrar per escrit observacions de comportaments que ens criden l'atenció, o fins i tot comentaris que fan els alumnes.

A partir del curs vinent en l'informe de notes també apareixerà una avaluació sobre com gestiona les emocions cada alumne.

Un altre indicador és registrar el nombre de conflictes per veure com disminueixen.

## **12-PLA D'ACCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL PER CICLES**

Es tracta d'un conjunt d'activitats planificades amb un temps determinat i distribuïdes per cicles. A cada cicle es contemplen uns objectius determinats.

Cada tutor/a té un quadern on anota les observacions dels seus alumnes. Si un/a especialista fa alguna activitat d'Educació Emocional farà el traspàs de les seves observacions al tutor/a.

## **13-FITXES DE DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS**

Hi ha una fitxa de cada activitat de cicle amb un model de fitxa consensuat.

## **14-BIBLIOGRAFIA I ENLLAÇOS WEB**

*Com educar les emocions? La intel·ligència emocional a la infància i l'adolescència-* Ed. Faros Rafael Bisquerra

*Prevención del acoso escolar con Educación Emocional* –Ed. Desclée Rafael Bisquerra

*Cuadernos Sentir y pensar* Ed.SM

*Actividades para el desarrollo de la intel·ligència emocional en los niños-* Ed.Parramón GROP

*El gran libro de las emociones* - Ed Parramón Rafael Bisquerra y Esteve Pujol

Educació emocional: una filosofia de vida ( blog Tere Abellán)

[http:// blocs.xtec.cat/emocionat/](http://blocs.xtec.cat/emocionat/)

[www.femeducaioemocional.org](http://www.femeducaioemocional.org)

Curt “El circo de las mariposas”

## PLA D'ACCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL –EDUCACIÓ INFANTIL

OBJECTIUS	ACTIVITATS	CRITERIS AVALUACIÓ (a partir de l'observació de l'alumne)
1-Ampliar el llenguatge emocional	A partir d'un conte, imatges d'emocions, memory, curts	-Ser capaç d'identificar les emocions: tristesa, alegria, calma, ràbia, por
2-Treballar l'escolta activa	L'assemblea	-Ser capaç d'escoltar els altres i respectar el torn de paraules. -Recordar les intervencions dels altres.
3-Identificar les pròpies emocions	Emociòmetre Semàfor de les emocions	-Saber identificar la seva emoció amb l'ajut de la imatge
4-Identificar les emocions dels altres	L'assemblea El cistell de les converses	-Saber identificar les emocions dels altres a partir del que expliquen.
5-Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives	Relaxació-Massatges	-Implicar-se per fer o rebre un massatge.
IMPLICATS/RESPONSABLES	Mestres tutores	
RECURSOS	Contes: "El monstre de colors", "El cigronet", "Sí, vull", "Les emocions del Pol".. Curts PDI	
TEMPORITZACIÓ	Es treballa a la sessió de l'Assemblea i a la sessió d'expressió oral i relaxació 5 minuts quan entren del pati.	

## PLA D'ACCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL –CICLE INICIAL

OBJECTIUS	ACTIVITATS	CRITERIS AVALUACIÓ (a partir de l'observació de l'alumne)
1-Ampliar el llenguatge emocional	Emocionari Quadernet Salvatella	-Ser capaç d'identificar les emocions: enveja, sorpresa, fàstic, vergonya...
2-Treballar l'escolta activa	Tècniques de treball cooperatiu	-Ser capaç d'escoltar els altres i respectar el torn de paraules. -Recordar les intervencions dels altres.
3-Identificar les pròpies emocions	Emociòmetre	-Saber identificar la seva emoció amb l'ajut de la imatge
4-Identificar les emocions dels altres	Bústia de tutoria	-Saber identificar les emocions dels altres a partir del que expliquen. -Utilitzar el vocabulari ampliat de les emocions en les seves amonestacions i felicitacions.
5-Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives	Relaxació-Massatges	-Implicar-se per fer o rebre un massatge.
6-Treballar la frase de la setmana	Frase a la PDI	-Comprendre el missatge de la frase de la setmana
IMPLICATS/RESPONSABLES	Mestres tutores	
RECURSOS	Curts Pel·lícula "Del revés" Emocionari( làmines) Bústia classe PDI	
TEMPORITZACIÓ	Es treballa a la sessió de l'Educació en valors i a la sessió de Tutoria i relaxació 5 minuts quan entren del pati.	

## PLA D'ACCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL –CICLE MITJÀ

OBJECTIUS	ACTIVITATS	CRITERIS AVALUACIÓ (a partir de l'observació de l'alumne)
1-Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions per la resolució de conflictes.	Mans cordades Quadernet Salvatella	-Ser capaç d'identificar les pròpies emocions quan hi ha un conflicte i posar-se d'acord amb la parella.
2-Treballar l'escolta activa	Tècniques de treball cooperatiu	-Ser capaç d'escoltar els altres i respectar el torn de paraules. -Recordar les intervencions dels altres.
3-Identificar les pròpies emocions i les emocions dels altres.	Que series si fossis... Les nostres pors...quin és el nostre monstre?	-Saber identificar les seves emocions i conèixer les dels altres
4-Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives per treballar la cohesió grupal	Qui és?...Qui sóc?... Ens fem massatges La vida és bella Què sentim quan donem? Ballem amb globus La màquina d'escriure	-Saber identificar com se senten quan interaccionen amb els altres.
5-Utilitzar el llenguatge emocional dins el treball cooperatiu	Tècniques de treball cooperatiu	-Utilitzar correctament els termes: mostro acord...mostro desacord...
6-Treballar la frase de la setmana	Frase a la PDI	-Comprendre el missatge de la frase de la setmana
IMPLICATS/RESPONSABLES	Mestres tutores	
RECURSOS	Curts PDI Música Material concret de cada activitat	
TEMPORITZACIÓ	Es treballa a la sessió de l'Educació en valors i a la sessió de Tutoria i relaxació 5 minuts quan entren del pati.	

## PLA D'ACCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL –CICLE SUPERIOR

OBJECTIUS	ACTIVITATS	CRITERIS AVALUACIÓ (a partir de l'observació de l'alumne i sociogrames de grup)
1-Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions per la resolució de conflictes.	Curts	-Ser capaç d'identificar les pròpies emocions quan hi ha un conflicte i posar-se d'acord amb la parella.
2-Treballar l'escolta activa	Tècniques de treball cooperatiu	-Ser capaç d'escoltar els altres i respectar el torn de paraules. -Recordar les intervencions dels altres.
3-Identificar les pròpies emocions i les emocions dels altres.	Curts Fitxes El cofre de les emocions	-Saber identificar les seves emocions i conèixer les dels altres
4-Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives per treballar la cohesió grupal <b>(assetjament escolar)</b>	-Activitats de la P	-Saber identificar com se senten quan interaccionen amb els altres.
5-Utilitzar el llenguatge emocional dins el treball cooperatiu	Tècniques de treball cooperatiu	-Utilitzar correctament els termes: mostro acord...mostro desacord...
6-Treballar la frase de la setmana	Frase a la PDI	-Comprendre el missatge de la frase de la setmana
IMPLICATS/RESPONSABLES	Mestres tutores	
RECURSOS	Curts PDI Música Material concret de cada activitat	
TEMPORITZACIÓ	Es treballa a la sessió de l'Educació en valors i a la sessió de Tutoria i relaxació 5 minuts quan entren del pati.	

## ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL EDUCACIÓ INFANTIL

<b>Títol</b>		<b>EL MONSTRE DE COLORS</b>	
<b>Font</b>		CONTE	
<b>Nivell on es pot aplicar</b>		I3	
<b>Competència emocional</b> (consciència, emocions, gestió...)		CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
<b>Objectiu/s</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconèixer les quatre emocions bàsiques.</li> <li>2. Identificar els sentiments que em succeeixen.</li> <li>3. Ampliar el vocabulari respecte allò que sento interiorment.</li> <li>4. Aprendre a gestionar les emocions.</li> <li>5. Expressar a partir del llenguatge no verbal les emocions que sento.</li> <li>6. Distingir les emocions que sento.</li> <li>7. Identificar quines coses fan que em sorgeixin aquests sentiments.</li> <li>8. Compartir experiències amb els companys.</li> <li>9. Entendre les emocions que tenen els meus companys.</li> </ol>	
<b>Introducció</b> Resum del que es vol treballar		<p>Amb aquesta unitat didàctica es pretén que els nens i nenes coneguin que són les emocions més bàsiques (alegria, tristesa, por i ràbia). El fet de reconèixer i tractar les emocions amb nens i nenes de 3 anys, els ajuda a poder donar nom als sentiments que els apareixen en nombroses ocasions i que moltes vegades, amb una absència d'educació emocional, no entenen que els ocorre i, en conseqüència, no saben com gestionar-les.</p>	
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	<b>Dinàmica:</b> grup, parelles...	Farem servir diferents tipus segons l'activitat, serà gran grup, racons i individual.	
	<b>Procediment</b>	<b>Plantejament</b>	A partir del conte es van introduïnt les quatre emocions amb diferents activitats.
		<b>Tancament</b>	Relacionar el color de l'emoció amb el sentiment i expressar-la.
	<b>Recursos</b>	Conte amb els diferents monstres (titelles), fotos dels nens amb diferents emocions, diferents materials per fer aflorar les emocions als nens.	

	<b>Temporització</b>	15 dies
	<b>Observacions</b>	Molt important el treball de les emocions en aquestes edats, l'adquisició de vocabulari referent a les diferents emocions que els hi permet verbalitzar com se senten en diferents situacions i ensenyar-los tècniques de relaxació que després ells puguin aplicar quan estan molt enfadats, amb ràbia, nerviosos i saber arribar a una calma i a partir d'aquí poder expressar com se senten.

	<b>Títol</b>	Em sento.... quan....	
	<b>Font</b>		
	<b>Nivell on es pot aplicar</b>	A TOTS ELS CICLES	
	<b>Competència emocional</b> (consciència, emocions, gestió...)	Consciència emocional. Competència social.	
	<b>Objectiu/s</b>	Prendre consciència de les pròpies emocions. Comprendre les emocions dels altres. Comunicar i expressar. Respectar els altres. Compartir emocions.	
	<b>Introducció</b> Resum del que es vol treballar	A partir d'una emoció donada, pot ser pel mestre o pels nens, els alumnes expressen quan senten aquella emoció i per què. "Estic trist quan..." "Em fa por.." "Estic content quan..." , etc...	
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	<b>Dinàmica:</b> grup, parelles...	Agrupació flexible. Es treballa en petit grup i segons el nivell de lectoescriptura.	
	<b>Procediment</b>	<b>Plantejament</b>	Cada nen/a diu quan va sentir o sent l'emoció i per què la sent, i escolta la resta de companys/es, compartint i respectant totes les aportacions.
		<b>Tancament</b>	Al final de la sessió cada nen/a escriu quan i/o per què sent aquesta emoció.
	<b>Recursos</b>	Fulls i llapis.	
	<b>Temporització</b>	Al llarg del curs. Una vegada per trimestre.	
	<b>Observacions</b>	Els nens/es expressen les seves emocions i se senten identificats amb les emocions dels altres, compartint i respectant. També ajuda a conèixer millor els nens/es a partir de les seves vivències i expressió de les seves emocions.	



	<b>Títol</b>	L'EMOCIÒMETRE	
	<b>Font</b>	INTERNET	
	<b>Nivell on es pot aplicar</b>	1.3, 1.4, 1.5 POT APLICAR-SE A QUALSEVOL NIVELL	
	<b>Competència emocional</b> (consciència, emocions, gestió...)	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
	<b>Objectiu/s</b>	DONAR NOM A LES PRÒPIES EMOCIONS	
	<b>Introducció</b> Resum del que es vol treballar	QUE CADA NEN PRENGUI CONSCIÈNCIA DE L'EMOCIÓ QUE SENT EN AQUELL MOMENT: POR, CALMA, ALEGRIA, TRISTESA, RÀBIA, EMBOLIC.	
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	<b>Dinàmica:</b> grup, parelles...	AMB TOT EL GRUP I CADA NEN DE FORMA INDIVIDUAL.	
	<b>Procediment</b>	<b>Plantejament</b>	VERBALITZAR QUINA EMOCIÓ SENT EN AQUELL MOMENT.
		<b>Tancament</b>	COL.LOCAR L'AGULLA D'ESTENDRE EN L'EMOCIÓ QUE SENT.
	<b>Recursos</b>	EMOCIÒMETRE, AGULLES D'ESTENDRE.	
	<b>Temporització</b>	DEU MINUTS A L'INICI DE L'ASSEMBLEA.	
	<b>Observacions</b>	VA MOLT BÉ PERQUÈ ELS NENS S'ATUREN UN MOMENT A PENSAR EN COM ES SENTEN I EL PERQUÈ. VAN APRENENT A DONAR NOM ALS SEUS SENTIMENTS.EI	

	<b>Títol</b>	SEMÀFOR DE LES EMOCIONS	
	<b>Font</b>	CURS EDUCACIÓ EMOCIONAL (Adaptació emociòmetre)	
	<b>Nivell on es pot aplicar</b>	A tots els cicles.	
	<b>Competència emocional</b> (consciència, emocions, gestió...)	Consciència emocional. Regulació emocional.	
	<b>Objectiu/s</b>	Prendre consciència i donar nom a les pròpies emocions. Comprendre les emocions dels altres. Tenir capacitat per a la regulació emocional.	
	<b>Introducció</b> Resum del que es vol treballar	Que el nen/a prengui consciència de les seves pròpies emocions i les dels altres i en sàpiga posar un nom.	
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	<b>Dinàmica:</b> grup, parelles...	En grup i de forma individual. Posar la seva foto en el color del semàfor segons l'emoció que sent en aquell moment. Verd (tranquil, relaxat, content); groc (trist, espantat); vermell (enfadat, enrabiàt).	
	<b>Procediment</b>	<b>Plantejament</b>	Prendre consciència i verbalitzar l'emoció que sent.
		<b>Tancament</b>	Posar la seva foto al color i imatge corresponent amb la seva emoció.
	<b>Recursos</b>	Cartolina de colors amb velcro (verd, groc, vermell), fotos i rètols de diferents emocions, fotos nens/es amb velcro.	
	<b>Temporització</b>	Durant tot el curs. Al matí en arribar a l'escola i sempre que els nens/es tinguin la necessitat de canviar la seva foto depenent de l'emoció que sentin en aquell moment.	
<b>Observacions</b>	Als nens/es els hi agrada molt i poc a poc van prenent consciència de les seves emocions, a posar-li un nom i a saber-se regular a partir d'allò que senten. També ajuda a que coneguin les emocions dels altres nens/es i poder-les compartir i respectar.		

## ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL CICLE INICIAL

<b>Títol</b>		Bústia dels Sentiments	
<b>Font</b>			
<b>Nivell on es pot aplicar</b>		Tota la Primària	
<b>Competència emocional</b> (consciència, emocions, gestió...)		Regulació Competència Social Competència per la vida i el benestar	
<b>Objectiu/s</b>		Poder expressar les seves emocions bé de manera anònima o pública.  Expressar com se senten amb el vocabulari que van adquirint.	
<b>Introducció</b>  Resum del que es vol treballar		Amb aquesta activitat el que volem treballar és la capacitat de ser crítics en les seves opinions i en els comportaments propis i dels demés. Ser capaços de posar paraules a les seves emocions.	
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	<b>Dinàmica:</b> grup, parelles...	Individual, però a l'hora de tutoria fent lo posada en comú dels missatges.	
	<b>Procediment</b>	<b>Plantejament</b>	Durant la setmana els nens i nenes van escrivint els seus missatges.
		<b>Tancament</b>	El dia de Tutoria es fa la lectura i es comenta com es van sentir, per què ho van viure així i si ja han trobat una solució.
	<b>Recursos</b>	Bústia	
	<b>Temporització</b>	Tot el curs	
	<b>Observacions</b>	Al principi comencem amb Felicitacions i Amonestacions, però a mesura que anem treballant amb l'Emocionari, afegim els sentiments que anem tenint i ja podem expressar.	

	<b>Títol</b>	Emocionari	
	<b>Font</b>	Emocionari	
	<b>Nivell on es pot aplicar</b>	Cicle inicial, cicle Mitjà i Cicle Superior	
	<b>Competència emocional</b> (consciència, emocions, gestió...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Consciència emocional</li> <li>· Regulació emocional</li> </ul>	
	<b>Objectiu/s</b>	Poder identificar l'emoció que estan tenint	
	<b>Introducció</b> Resum del que es vol treballar	Amb aquesta activitat el que es vol treballar és l'adquisició de vocabulari i saber identificar l'emoció que estan vivint en cada moment. En definitiva poder posar paraules a les emocions.	
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	<b>Dinàmica:</b> grup, parelles...	És una activitat primer grupal, però hi ha un moment final de reflexió individual	
	<b>Procediment</b>	<b>Plantejament</b>	Durant la setmana es penja a la classe una il·lustració que interpreta una emoció. Els nens i nenes la van veient i van reflexionant sobre ella. El dia de Valors o a Tutoria és quan posem paraules. La tutora demana què representa per a ells aquella imatge i es van apuntant a la pissarra al costat de la imatge. A poc a poc els nens i nenes van dient les seves reflexions i a mesura que es van apropant, o no...la tutora fa preguntes i els guia per poder finalment dir el nom de l'emoció. Es posen exemple de situacions per fer més entenedora l'emoció.
		<b>Tancament</b>	Per concloure la sessió i deixar constància de l'emoció treballada s'omple una fitxa on s'escriu el nom de l'emoció i una situació on l'hem viscut o es podria viure.
	<b>Recursos</b>	Làmines de l' <i>Emocionari</i> , Bloc <i>El aula de Elena</i>	
	<b>Temporització</b>	30 – 45 minuts	

	<b>Observacions</b>	Molts cops els nens i nenes no han viscut aquesta emoció i és difícil posar-li nom, però amb l'ajuda d'experiències dels altres o de curts que la tutora posa es fan més entenedores.
--	---------------------	---

## ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL CICLE MITJÀ

### 1.ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p>NOM: <b>QUI ÉS? ....QUI SÓC?.... ( 2 sessions)</b> Activitat de cohesió grupal.</p>
<p>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Consisteix en fer dos grups de nens i nenes. Es preferible que no siguin molt amics entre ells. A una fila de nens se li tapen els ulls i als nens restants se'ls hi col·loca al davant de cada nen que té els ulls tapats.</li><li>*Amb música de fons, els nens dels ulls tapats van tocant al company que tenen al davant, amb la finalitat de descobrir qui és.</li><li>*Consigna important: No es pot parlar i es poden tocar suaument per esbrinar quin es el nostre company/a.</li><li>*Important canviar el rol els que no han estat amb els ulls tapats passen a estar-ho.</li></ul>
<p>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT:</p> <p>Conversa col·lectiva de quines sensacions hem tingut. Com ens hem sentit. Que hem conegut del nostre company/a. Fer un dibuix de com són jo per donar a la reunió de pares de l'inici de curs.</p>
<p>OBSERVACIONS:</p> <p>L'activitat està pensada per un grup classe. I com activitat de tancament fer un dibuix del meu autoretrat amb el meu nom amb codi per regalar-ho a l'inici de la reunió de pares .</p>

### 2.ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p>NOM: <b>ENS FEM MASSATGES ( 1 sessió )</b> Activitat de cohesió grupal.</p>
<p>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Consisteix en fer dues rotllanes. Una exterior i una interior. Es preferible que no siguin molt amics entre ells.</li><li>*Amb música de fons, els nens/es de la rotllana interior fan massatges a les mans i avantbraç amb crema de mans. Al ritme de la música</li><li>*Consigna important: No es pot parlar durant l'activitat.</li><li>*Canviar el rol entre les dues rotllanes. ( un fa altra rep)</li></ul>
<p>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT:</p> <p>Conversa col·lectiva de quines sensacions hem tingut. Com ens hem sentit. Que hem conegut del nostre company/a.</p>
<p>OBSERVACIONS:</p> <p>A l'inici de la sessió es important per entrar en dinàmica fer un exercici individual de relaxació per trobar la calma i estar predisposat a fer l'activitat. Cal recordar que no es pot parlar durant el massatge.</p>

### 3.ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p><b>NOM: MANS CORDADES ( 1 sessió)</b></p> <p>Activitat de cohesió grupal. Com es poden resoldre situacions o conflictes.</p>
<p><b>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Asseguts en taules de 4 o 6 nens. Es corden les mans entre tots amb trapillo.</li><li>*Al mig de la taula es col·loquen pedres( que són caramels) i els nens no ho saben, i una lllaminadura .</li><li>*Consigna es que quan es doni l'ordre han d'agafar una cosa del mig de la taula i tots estan amb les mans cordades.</li></ul>
<p><b>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT:</b></p> <p>Conversa del què ha passat.</p> <p>Com ens hem sentit quan no hem pogut agafar la lllaminadura?</p> <p>Quins conflictes ens hem trobat?</p> <p>Com hem pogut solucionar la situació?</p> <p>Es important descobrir al final que les pedretes són caramels.</p>
<p><b>OBSERVACIONS:</b></p> <p>L'activitat està pensada per un grup classe o també per nivell .</p>

### 4.ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p><b>NOM:</b></p> <p><b>QUE SERIES SI FOSSIS...(1 sessió)</b></p> <p>Activitat de reflexió personal i coneixement dels altres.</p>
<p><b>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Consisteix en fer rotllana i proposar una pregunta tipus: -Que series si fossis un planeta, un paisatge, una planta, un animal, una estació , una melodia, un color.....</li><li>*Deixar un temps amb musica de fons per pensar.</li></ul>
<p><b>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT:</b></p> <p>Conversa col·lectiva i posada en comú.</p> <p>Que hem conegut dels nostres companys/es.</p> <p>Dibuix del que més m'ha agradat amb petita explicació.</p>
<p><b>OBSERVACIONS:</b></p> <p>A l'inici de la sessió es important per entrar en dinàmica fer un exercici individual de relaxació per trobar la calma i estar predisposat a fer l'activitat.</p>

## 5.ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p>NOM: <b>LA VIDA ES BELLA ( 1 sessió)</b> Activitat de cohesió grupal.</p>
<p>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT: *Es fan dues fileres de nens/es. Una filera imitarà a l'adult que sobre de la cadira farà el gest i els nens que miren l'adult hauran de copiar els gestos. I l'altra filera haurà d'imitar al company que té al davant. *Sona la música i el mestre inicia l'activitat on es imitat per la meitat del grup. * Es remarca la importància de mirar als ulls del company que tenim al davant . *A l'acabar la música es fan una forta abraçada.</p>
<p>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT: Conversa col·lectiva de quines sensacions hem tingut. Com ens hem sentit. En quin paper ens hem sentit més còmode. En el d'imitador del mestre o el d'imitador del company.</p>
<p>OBSERVACIONS: L'activitat es pot fer per nivell.</p>

## 6.ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p>NOM: <b>LES NOSTRES PORS...QUIN ÉS EL NOSTRE MONSTRE? (3 sessions)</b>  Activitat de coneixement personal. ( activitat pensada per fer les prèvies de Halloween contes de por)</p>
<p>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT: *En rotllana aprofitant la festa de Halloween parlem de la POR *Què és per nosaltres la por? *Quan i en quin moment hem sentit por? *Quines són les coses que ens fan sentir por? *Es bo sentir por alguna vegada? ----- *Conta contes de por ( aprofitem la sessió *Túnel del terror</p>
<p>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT: Conversa col·lectiva de quines sensacions hem tingut. Com ens hem sentit. Dibuix</p>
<p>OBSERVACIONS: Aquesta activitat es fa en tres sessions. Una primera on es parla de la conversa sobre la por, la segona es fa l'activitat del conta contes i túnel del terror i la tercera es el tancament de les sessions anteriors amb conversa i dibuix.</p>



## 7.ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p>NOM: <b>QUE SENTIM QUAN DONEM? ( 1 sessió)</b> Activitat de cohesió grupal. Feta per nivell.</p>
<p>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT: *Un company ha fet un viatge i ens ha portat caramels que vol compartir amb els dos grups. *Preguntes: -Com et sents quan dones i regales coses? -Què t'agrada més donar o rebre? -Per què et vas recordar dels teus companys? La presentació de les lllaminadures es fa dins d'una capsa on es presenta tapada i els nens aprofitant per fer hipòtesi del que pensen que hi ha a dins. .</p>
<p>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT: Conversa col·lectiva . A l'acabar la sessió el mestre té preparat un regal al nen que ha portat el regal de les lllaminadures per a tots. I pel altres nens es reparteix un boli per cadascú que havia donat l'escola de regal. Conclusió : *Què sentim quan regalem i ens regalen?</p>
<p>OBSERVACIONS: L'activitat es pot fer per nivell o per classe.</p>

## 8.ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p>NOM: <b>BALLEM AMB GLOBUS ( 1 sessió)</b> Activitat de cohesió grupal. Feta per nivell.</p>
<p>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT: Plantejada amb música on es fan quatre balls diferents. *Baixem al gimnàs i ens ajudem a inflar un globus per parelles. *Posem musica i fer ballar el globus lliurement per l'espai. Cada nen amb el seu. *Per parelles fem ballar un sol globus. *A nivell individual fer ballar el globus amb el tub de paper i el globus ficat a dins. * Ball de globus a les fosques amb la lot encesa i fem ball de globus amb llums tancades.</p>
<p>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT: Conversa col·lectiva . Comentari breu de què ens ha agradat més? Com ens hem sentit?</p>
<p>OBSERVACIONS: L'activitat es pot fer per nivell o per classe. Espai gran per moure'ns i equip de música.</p>

## 9. ACTIVITAT EMOCIONAL.

<b>NOM:</b> <b>LA MAQUINA D'ESCRIBRE ( 5 MINUTS) per iniciar qualsevol activitat o canvi de matèria.</b>
<b>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT:</b> Els nens es situen en filera i han de picar a l'esquena del company a ritme de la música. També es pot fer asseguts a les taules per parelles.
<b>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT:</b>
<b>OBSERVACIONS:</b> Important donar les consignes clares de quan s'ha de picar el ritme a l'esquena del company. No donar fort i respectar el ritme de la música.

## 10. ACTIVITAT EMOCIONAL.

<b>NOM:</b> <b>EL QUADRE MÉS MERAVELLÓS (1 sessió)</b>  Activitat d'autoconeixement/autocontrol. (Activitat pensada per treballar l'autoimatge)
<b>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT:</b> *Consigna: ningú pot parlar, ni explicar res als companys/es. S'explica que davant la manca de contenció la màgia marxa. *En rotllana crear expectació i donar importància al factor sorpresa presentem un Quadre tapat (es tracta d'un mirall). Preguntar com porten el seu "termòmetre" *Quin és per nosaltres el quadre + famós, més maco...? *Quan i en quin moment l'hem vist? A on? *Quines són les coses que es representaven? Què ens va fer sentir? Qui era l'autor? *Què penseu que sortirà al quadre sorpresa? (paisatge, retrat, ...) ----- *Mirall/ llençol per tapar *Potser interessant, tot i que NO imprescindible una lectura d'imatge (Gat q es veu com un tigre) *Activitat consisteix en projectar la pròpia imatge dels infants i valorar les reaccions
<b>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT:</b> Conversa col·lectiva de quines sensacions hem tingut. Com ens hem sentit. Només es demana una paraula: sorprès, feliç, emocionat, impacient, timat, infeliç, al·lucinat, neguitós, divertit, impactat, decebut, impressionat, cutre, inesperat.... La participació requereix de la tècnica del "bon debat" (TC) QUI ÉS L'AUTOR D'AQUESTES "OBRES"?? FRASE RECULL: TOTHOM ÉS EL MILLOR. SÓM ÚNICS. No hi ha dues persones al mon iguals
<b>OBSERVACIONS:</b> Fer lectura de les frustracions dels alumnes que, a vegades no es corresponen amb les expectatives que ells mateixos generen d'una activitat.

## 11. ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p>NOM: CONEIXEM EMOCIONS BÀSIQUES: LA IRA (1 sessió)</p> <p>Activitat d'ampliació de vocabulari emocional</p>
<p>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Inici de l'activitat: trencar gel fent exercicis per tal de connectar els dos hemisferis cerebrals.</li><li>*Consigna: tothom posa 1 paraula per tal de definir LA IRA</li><li>*Primerament es mostren imatges. Preguntar com porten el seu "termòmetre"</li></ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"><li>*Full amb estrella: què és ira??? (alegre, llibertat, tranquil·litat, amicitat, ràbia, enrabiar, odi, fúria, descontent, enfado, injustícia....). després de la conversa tatxar les paraules que no s'escauen.</li><li>*Imatges de persones amb cara d'enfadat.</li><li>*Activitat: consisteix en projectar paraules davant diverses preguntes fetes pel mestre. Què és?? Molest, enfadat, furiós, rabiós... Un adult pot tenir una reacció d'ira?? Com ens sentim davant d'una situació d'ira d'un adult.</li><li>*Representació d'un fet, després dibuixar situació d'ira</li><li>*Ordenar criteris: quines coses ens fan enfurismar, què fan quan s'enfaden, què podem fer per estalviar-nos situacions semblants.</li><li>*Imaginem com és la nostra IRA si només fossin formes, colors, línies. Dibuixar i explicar que volen dir les nostres expressions artístiques.</li><li>*Valorar les reaccions dels alumnes.</li></ul>
<p>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT:</p> <p>Conversa col·lectiva de quines sensacions hem tingut. Com ens hem sentit.</p> <p>Només es demana una paraula: sorprès, feliç, emocionat, impactat... La participació requereix de la tècnica del "bon debat" (TC)</p> <p>FRASE RECULL: TOTHOM ÉS EL MILLOR. SÓM ÚNICS. No hi ha dues persones al mon iguals</p>
<p>OBSERVACIONS: Fer lectura del nivell de participació dels alumnes. Les frustracions, les expectatives que ells mateixos generen.</p>

## 12.ACTIVITAT EMOCIONAL.

NOM: L'ESTEL DE L'AMISTAT
PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT: *Consisteix en escriure qualitats dels seus company/es. En positiu. *Es formen grups de nens 4 nens/es que no siguin molt amics. Entre tots confeccionen un estel amb els materials que se'ls hi dona. Han de tenir un temps marcat per fer-ho. *Cada nen enganxarà paperets de color en cada tros de l' estel dedicat a un company de grup. I La cua de l'estel haurà de tenir algun paper enganxat amb com ens hem sentit o amb el nom del nostre grup. Haurà d'estar consensuat per tots els membres de l'equip. *A l'acabar l'activitat es farà una posada en comú de tots els grups i parlaran en conversa col.lectiva. Després aquests estels ens serviran per gaudir passadissos, classes.... ----- *Materials: cartolina, retoladors, cinta blanca, paperets de coloraines i pegament.
TANCAMENT DE L'ACTIVITAT: Conversa col·lectiva de quines sensacions hem tingut. Com ens hem sentit al sentir adjectius que els nostres han dit de nosaltres mateixos. Quines dificultats hem trobat o quines descobertes hem fet entre tot el grup.
OBSERVACIONS: Activitat que cal marcar un temps per la confecció de l'estel. I un temps per escriure els adjectius.

## 13.ACTIVITAT EMOCIONAL.

NOM: RELACIONEM LES EMOCIONS Pensar i relacionar la nostra emoció.
PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT: Haurem de parlar de les diferents emocions que volem treballar i relacionar aquestes emocions amb animals, fruites, paisatges, objectes, colors. Exemple: Volem treballar l'alegria posarem una melodia alegre i a l'acabar demanarem als alumnes que identifiquin aquesta emoció amb un animal. -alegria: mico salteri -Tristesia: marmota -tranquil·litat: ocell, cargol -agressivitat: lleó *També hi ha versió de identicar-nos amb fruites segons l'adjectiu que es defineix cada nen/a: Dolça: cirera Agradable: pressec ----- Es important tenir preparades musiques que els alumnes puguin sentir i que sentin aquestes emocions.
TANCAMENT DE L'ACTIVITAT: Conversa col·lectiva de quines sensacions hem tingut.

<p>Com ens hem sentit.  Només es demana una paraula: sorprès, feliç, emocionat, impacient, timat, infeliç, al·lucinat, neguitós, divertit, impactat, decebut, impressionat, cutre, inesperat.... La participació requereix de la tècnica del “bon debat” (TC)  QUI ÉS L’AUTOR D’AQUESTES “OBRES”??  FRASE RECULL: TOTHOM ÉS EL MILLOR. SÓM ÚNICS. No hi ha dues persones al mon iguals</p>
<p>OBSERVACIONS: Fer lectura de les frustracions dels alumnes que, a vegades no es corresponen amb les expectatives que ells mateixos generen d’una activitat.</p>

#### 14.ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p>NOM:  PARLEM DE L’IRA  Pensada per treballar els conflictes, els enfadaments i la gestió de les nostres emocions.</p>
<p>PLANTEJAMENT DE L’ACTIVITAT:  *Escriure en mig de la pissarra dins d’un cercle la paraula IRA.  *Preguntar als alumnes si saben què vol dir.  *Escriure les idees que diguin sense jutjar-les ni comentar.  *Posar unes fotografies de persones molt enfadades enganxades a la pissarra.  *I establir una conversa col.lectiva amb possibles preguntes:</p> <p><i>-Què li passa a aquestes persones?</i>  <i>-Quina reacció tenen els adults quan s’enfaden o senten ira?</i>  <i>-Que sentim nosaltres quan ens enfadem?</i>  <i>-Com actuem i quina es la nostra reacció davant de l’adult enfadat?</i>  <i>-Quines coses ens fan enfadar i perdre la calma d’aquesta forma?</i>  <i>-Que puc fer per evitar trobar-me en aquesta situació d’enfadament?</i></p> <p>*A l’acabar la conversa esborrar de la pissarra les paraules que han dit els nens que no tenen relació amb l’IRA.  *Per acabar, donar un full de paper i la consigna es : Dibuixar la vostra Ira només amb <b>formes, colors, línies.</b> ( no dibuix d’objectes) Es pot acompanyar amb una música de fons.  *Tancar la sessió amb una paraula: (adjectiu, com ens hem sentit,...)</p>
<p>-----</p> <p>Materials:  Fotografies de cares enfadades  Paper blanc  Musica suau de fons.  Colors, ceres, retoladors.</p>
<p>TANCAMENT DE L’ACTIVITAT:  Mostrar els dibuixos de la nostra Ira. I es important veure les produccions diverses que surten.( Fulls trencats, colors foscos, traç molt fort, barreja de colors....)</p>
<p>OBSERVACIONS: El mestre observarà les produccions dels nens i són prou significatives.  Es pot fer aquesta activitat amb qualsevol emoció: alegria, tristor, ....</p>

## 15.ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p>NOM: EL MIRALL ENTRE COMPANYS/ES Treball de parelles i identificació de les nostres emocions .</p>
<p>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT: Es col·loquen els alumnes per parelles . Se sent una musica i sense moure's del lloc i només movent els braços i han de fer l'efecte mirall. No es pot parlar i dir qui comença. Sino que a mida que soni la música un es deixarà portar per l'altre. La consigna es que sentirem la música i ens deixarem portar movent braços i tocant-nos les palmes de les mans. Recordant efecte mirall.</p>
<p>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT: Rotllana i explicar les situacions i vivències de com ens hem sentit.</p>
<p>OBSERVACIONS: Sempre hi ha nens que es deixen portar i d'altres que volen portar i manar.</p>

## 16.ACTIVITAT EMOCIONAL.

<p>NOM: JO SÓC/JO PUC Pendre consciència de les nostres possibilitats i de les nostres dificultats.</p>
<p>PLANTEJAMENT DE L'ACTIVITAT: Donar al nen dos trossets de paper. En un hauran d'escriure 10 coses que ell pot fer i que els fa sentir segur. I a l'altra deu coses que ell serà capaç de fer.</p>
<p>TANCAMENT DE L'ACTIVITAT: Conversa col·lectiva de les seves possibilitats i de les seves aspiracions, inquietuds o dificultats.</p>
<p>OBSERVACIONS: Activitat que es pot fer a l'inici del curs i a l'acabar el curs per veure si han aconseguit els seus propòsits.</p>

## ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL CICLE SUPERIOR

	<b>Títol</b>	El mirall	
	<b>Font</b>	Fitxa	
	<b>Nivell on es pot aplicar</b>	Cicle Superior	
	<b>Competència emocional</b> (consciència, emocions, gestió...)	Consciència, gestió i emocions.	
	<b>Objectiu/s</b>	Ser conscient de com sóc realment.	
	<b>Introducció</b> Resum del que es vol treballar	Els nens han de prendre consciència de com són, per poder millorar en tot allò que sigui possible.	
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	<b>Dinàmica:</b> grup, parelles...	Individual i grupal.	
	<b>Procediment</b>	<b>Plantejament</b>	Treball oral en grup i presentació de la fitxa.
		<b>Tancament</b>	Posada en comú i assemblea per fer treball oral sobre coses bones i coses que cal millorar.
	<b>Recursos</b>	Videos on es presenten diferents actituds tant negatives com positives.	
	<b>Temporització</b>	Tres sessions.	
	<b>Observacions</b>	Es pot fer a 5è i tornar a fer-ho a 6è per valorar si hi posem o no les mateixes coses. Fer-ho en dos cursos diferents, ens permetria observar si hem millorat.	

	<b>Títol</b>	El vaixell de l'amistat	
	<b>Font</b>	Fitxa	
	<b>Nivell on es pot aplicar</b>	Cicle Superior	
	<b>Competència emocional</b> (consciència, emocions, gestió...)	Amistat, companyerisme, col·laboració i responsabilitat.	
	<b>Objectiu/s</b>	Saber valorar el valor de l'amistat i el companyerisme.	
	<b>Introducció</b> Resum del que es vol treballar	Els alumnes han de valorar els seus companys/es i conscienciar-se de que la col·laboració i la responsabilitat és molt important en el treball del dia a dia.	
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	<b>Dinàmica:</b> grup, parelles...	Individual i grupal.	
	<b>Procediment</b>	<b>Plantejament</b>	Treball oral en grup i presentació de la fitxa.
		<b>Tancament</b>	Assamblea per poder posar en comú tot allò que s'ha treballat individualment.
	<b>Recursos</b>	Videos sobre el valor de l'amistat i el companyerisme.	
	<b>Temporització</b>	Tres sessions.	
	<b>Observacions</b>	Es pot fer a 5è i tornar a fer-ho a 6è per valorar si hi posem o no les mateixes coses. Fer-ho en dos cursos diferents, ens permetria observar si pensem el mateix sobre els nostres companys/es.	



	<b>Títol</b>	El bagul de les emocions	
	<b>Font</b>	Fitxa	
	<b>Nivell on es pot aplicar</b>	Cicle Superior	
	<b>Competència emocional</b> (consciència, emocions, gestió...)	Valors positius : responsabilitat, constància, treball, esforç, ...	
	<b>Objectiu/s</b>	Assolir i posar en pràctica tots els valors.	
	<b>Introducció</b> Resum del que es vol treballar	Treball dels diferents valors amb exemples pràctics.	
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	<b>Dinàmica:</b> grup, parelles...	Individual i grupal.	
	<b>Procediment</b>	<b>Plantejament</b>	Reflexió individual sobre el valor que es vol treballar. Treball oral per exposar la reflexió de cadascú.
		<b>Tancament</b>	Valoració grupal de totes les reflexions.
	<b>Recursos</b>	Videos i bagul.	
	<b>Temporització</b>	Una sessió mensual al llarg del curs.	
	<b>Observacions</b>	Treball que es va fent al llarg de tot el cicle.	

	<b>Títol</b>	Frases que ens emocionen	
	<b>Font</b>	Fitxa	
	<b>Nivell on es pot aplicar</b>	Cicle Superior	
	<b>Competència emocional</b> (consciència, emocions, gestió...)	Emocions positives : autoestima, felicitat, responsabilitat, ...	
	<b>Objectiu/s</b>	Poder coneix-se'ns millor.	
	<b>Introducció</b> Resum del que es vol treballar	Treball de les emocions positives, mitjançant una reflexió personal.	
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	<b>Dinàmica:</b> grup, parelles...	Individual i grupal.	
	<b>Procediment</b>	<b>Plantejament</b>	Reflexió individual sobre el missatge de la frase.
		<b>Tancament</b>	Posada en comú de les reflexions sobre el missatge de la frase.
	<b>Recursos</b>	PDI ( projecció de la frase) .	
	<b>Temporització</b>	Una sessió setmanal .	
	<b>Observacions</b>	Treball de la frase setmanalment al llarg del curs.	

	<b>Títol</b>	"Zipi-Zape"	
	<b>Font</b>	Fitxa	
	<b>Nivell on es pot aplicar</b>	Cicle Superior	
	<b>Competència emocional</b> (consciència, emocions, gestió...)	Consciència, gestió i emocions.	
	<b>Objectiu/s</b>	Ser conscient del coneixement que tinc dels meus amics, i també d'altres companys.	
	<b>Introducció</b> Resum del que es vol treballar	Els nens troben afinitats on pensen que no hi han. Durant el temps escolar hem acabat coneixent millor del que pensem a companys amb els quals tenim menys relació.	
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	<b>Dinàmica:</b> grup, parelles...	Parelles.	
	<b>Procediment</b>	<b>Plantejament</b>	1-Treball per parelles. Escollim la parella que volem, generalment amb la que tenim més amistat. Omplim la fitxa.  Després, amb el company veiem els encerts que hem aconseguit, i comentem on hem errat, i quina seria la resposta correcta.  2- Fem la mateixa actuació, ara amb un company que no tenim gaire relació, pot ser per sorteig o per decisió del mestre.
		<b>Tancament</b>	Posada en comú i assemblea per comentar els resultats que hem trobat. Reflexionar sobre la relació que tenim amb tots els companys.
	<b>Recursos</b>	Fitxa d'emocions nº 5	
	<b>Temporització</b>	Dues sessions.	

	<b>Observacions</b>	Es pot fer a 5è i tornar a fer-ho a 6è per valorar si hi posem o no les mateixes coses, i si el grau de coneixement dels companys es igual o millor. Fer-ho en dos cursos diferents, ens permetria observar com han anat evolucionant les nostres amistats i relacions.
--	---------------------	---

## **DILIGÈNCIA D'APROVACIÓ DE LA MEMÒRIA PEL CONSELL ESCOLAR**

Aquest Projecte d'Educació Emocional ha estat aprovat pel Consell Escolar de l'escola Germans Amat i Targa el dia 29-6-2017.