



Recursos per a famílies

PART 1 – EMOCIONS BÀSIQUES

La sèrie de vídeos [Esquitxa Emocions amb la Bleda](#), del programa [«Sigues tu» de Dipsalut](#), són històries breus que permeten treballar amb els més petits moltes de les emocions que sentim en el dia a dia. És inqüestionable que **les famílies teniu un paper protagonista i fonamental** en l'aprenentatge de la gestió emocional dels infants, per això hem creat activitats úniques i específiques per tal que les pugueu fer a casa. L'objectiu és ajudar els infants a identificar i prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres, per tal de poder regular-les de manera adequada i assolir un bon equilibri emocional.

Edats recomanades: De 5 a 10 anys

Què us proposem? Treballar les **5 emocions bàsiques** (ALEGRIA, TRISTESA, AMOR, RÀBIA i POR) a partir de les aventures de la Bleda en els diferents vídeos.

1- ALEGRIA – «Un dia especial»

L'alegria és una emoció agradable i plena d'energia positiva que experimentem quan creiem que tot va bé. De vegades la sentim sense un motiu concret. L'alegria facilita i regula la interacció social i ens predisposa a ajudar els altres. Ens fa sentir benestar, curiositat, optimisme, bon rotllo! Riem, ens brillen els ulls, ballem, saltem, aixequem els braços, ens expandim! Ens empeny a expressar-la i compartir-la perquè és molt agradable.

Visioneu «Un dia especial». En aquest vídeo, la Bleda està preparant la festa del seu aniversari. Està molt excitada esperant que arribi tothom. Finalment rep un regal molt especial: un nas de pallassa. Una de les emocions predominant és l'ALEGRIA, però n'hi ha d'altres... Quines hi veieu?

Parleu amb els infants sobre l'ALEGRIA plantejant preguntes obertes, com ara: quina cara fem quan estem alegres?, per a què pensem que serveix l'alegria?, a cadascun dels membres de la família, què us fa sentir alegria?, són les mateixes coses?, hi ha coses que ens fan sentir alegres perquè les fem en família?

Busqueu fotografies de la família en què expresseu o veieu reflectida l’ALEGRIA, o feu-vos-en una! Si després les portem a l’escola, podrem fer un pòster a l’aula sobre l’alegria i les hi enganxarem totes.

2- TRISTESA – «El viatge»

La tristesa és una emoció dolorosa causada perquè alguna cosa no ha estat com esperàvem o perquè hem perdut alguna cosa o algú que estimàvem. Ens permet pensar, acceptar i superar una pèrdua. També reflexionar, valorar i aprendre. Potser plorem, ens marxa la gana, no tenim ganes de fer gaire res... Sentim un nus a la gola, opressió al pit i sensacions desagradables com ara dolor, malestar, desesperació, aixafament, sentiment de pèrdua... Plorem, les celles s’eleven pel mig, les commissures dels llavis baixen, la barbata s’arruga, les espatlles s’encorben, el cap s’acota, mirem a terra, els braços pengen i caminem arrossegant els peus.

Visioneu “El viatge”. En aquest vídeo truquen la Bleda i li diuen que ha de marxar. Mentre fa la maleta s’adona que no hi pot posar tot el que voldria, i que ha de decidir de què es desprèn. Finalment, s’acomiada i marxa de viatge. Una de les emocions predominants és la TRISTESA, però n’hi ha d’altres... Quines hi veieu?

Parleu amb els infants sobre la TRISTESA, plantejant preguntes obertes, com ara: Quina cara posem quan estem tristos i tristes? Per a què creieu que serveix la tristesa? Què us fa sentir tristesa a cadascun dels membres de la família? Hi ha coses comunes?

Busqueu imatges de paisatges o de la natura que transmetin tristesa, nostàlgia o melancolia i compartiu-les amb els infants. Si voleu, que en portin alguna a l’aula, per treballar-les i fer-ne un pòster. També us proposem que vegeu junts el [vídeo conte “Malaika, la princesa”](#) i que enceteu un debat al voltant de la mort i el dol.

3- AMOR – «El meu petit»

L’amor és una emoció universal d’estimació i afecte. És una de les primeres emocions que sentim quan naixem, ens ofereix seguretat, ja que ens permet establir vincles amb les persones properes. Tenim ganes d’estar amb l’altre, de tenir-ne cura. Experimentem sensacions agradables com l’alegria i la protecció. Somriem, ens brillen els ulls, la nostra cara està relaxada, no hi ha tensió. Tenim ganes d’abraçar, de tocar, d’acaronar, de compartir. Quan sentim molt d’amor notem una calidesa molt gran dins del nostre pit, a prop del cor, que té ganes de sortir!

Visioneu “El meu petit”. En aquest vídeo, la Bleda estima molt la seva mascota i li explica coses boniques, li dona menjar, juga amb ella, miren la tele... La mascota se sent

molt cuidada i estimada! Una de les emocions predominants és l'AMOR, però n'hi ha d'altres, quines veieu?

Parleu amb els infants sobre l'AMOR plantejant preguntes obertes, com ara: què noteu al cos quan sentiu amor?, a qui estimeu molt?, hi ha diferents maneres d'estimar?, la capacitat d'estimar és infinita: quantes persones, coses i animals estimeu?

Fem petits regals en forma de paraules. Us proposem que, a casa, un cop per setmana, cada membre de la família escrigui una paraula bonica en un paperet per a cadascun dels membres de la família, una que demostrï tot l'amor que sentiu. Amagueu-la en algun lloc insospitat però on segur que la trobaran (a sota del coixí, al plat de l'esmorzar, sota el got, a dins del llibre que estan llegint...). Els petits regals són poderosos!

4- RÀBIA – «Maleïda mosca»

La ràbia és una emoció carregada d'un fort disgust que apareix quan algú trenca una norma que per a nosaltres és important. La podem sentir per alguna persona o situació externa, present o passada, però també cap a nosaltres, per no ser coherents amb allò que voldríem fer. Sentim malestar, patiment i disgust. Ens obliga a fer alguna cosa, normalment descarregar físicament (picar, cridar...). Les celles baixen i s'ajunten amb força, les parpelles estan tenses, arrufem el nas i n'obrim les aletes, sentim calor, acceleració, de vegades ensenyem les dents i cridem. Quan sentim ràbia se'ns fa un nus a l'estómac, la gola se'ns bloqueja, sentim tensió muscular, el cor ens bateja amb més força, tanquem els punys... La ràbia ens serveix per defensar-nos davant d'allò que considerem injust, per marcar límits, per arriscar-nos.

Visioneu ["Maleïda mosca"](#). En aquest vídeo, la Bleda està llegint un conte, però hi ha una mosca que no la deixa concentrar i acaba molt molesta, irritada, la intenta espantar, caçar... Finalment s'adonarà que, de vegades, les coses són més fàcils del que semblen. Una de les emocions predominants és la RÀBIA, però n'hi ha d'altres, quines veieu?

Parleu amb els infants sobre la RÀBIA plantejant preguntes obertes, com ara: a cada membre de la família, què us fa enfadar molt?, què feu quan sentiu molta ràbia?, què podem fer per no ferir quan sentim ràbia?

Fabriqueu el pot de la calma. Aquesta activitat consisteix a contemplar la caiguda suau dels flocs de purpurina dins d'un recipient amb aigua, com a metàfora de la nostra ment quan ens asserenem. En aquest [enllaç](#) teniu les instruccions per fer el pot, però a Internet trobareu molts altres exemples i imatges per inspirar-vos.

5- POR – «No puc dormir»

La por és una emoció intensa que provoca un sentiment d'inseguretat davant d'una situació que percebem com a perillosa. El que ens fa por pot ser real o imaginari, present o futur. Ens serveix per evitar riscos, per saber retirar-nos davant d'una amenaça i per planificar. Davant de la por, la tendència natural és fugir, però també podem amagar-nos, paraitzar-nos o tenir altres reaccions. Quan sentim por obrim molt els ulls, suem, els nostres músculs es tensen, tremolem, els llavis s'estiren enrere, obrim la boca i cridem i ens cobrim la cara o el cos per protegir-nos.

Visioneu “No puc dormir”. En aquest vídeo, la Bleda se'n va a dormir, però no pot agafar el son. Té por de la foscor i sent sorolls estranys. Obra i tanca els llums fins que s'adona que la seva imaginació li està fent una mala passada. Acabarà guardant la seva por en un pot i adormint-se. Una de les emocions predominants és la POR, però n'hi ha d'altres, quines veieu?

Posem nom a les pors. La POR és una emoció bàsica que tothom sent alguna vegada. És positiu que els infants sàpiguen que les persones adultes també la senten. Quines són les pors de cadascun dels membres de la família? Són les mateixes en infants i en adults? Per què creieu que passa? És important no ridiculitzar, donar suport per anar afrontant les pors de mica en mica, i intentar concretar de què tenen por i què creuen que els podria passar. Si tenen por de la foscor, podem proposar jocs per fer plegats a les fosques; si tenen por d'alguna cosa que no és un perill real, poden fer respiracions diafragmàtiques mentre visualitzen imatges tranquil·les o repeteixen missatges tranquil·litzadors. També es poden imaginar una bombolla de llum que els envolta i els protegeix.

Contacteu amb la Bleda. Si teniu alguna pregunta o suggeriment per a ella, podeu escriure-li a info@siguestu.cat

Realització: La Bleda (Pere Hosta i Helena Escobar)

Producció: Dipsalut

Proposta pedagògica: Equip “Sigues tu” (Carme Dolz, Marta Esplugas, Anna Loste, Àlex Morales i Laura Oliva).