

### Les ampolles de les emocions

Amb aquesta activitat es vol aconseguir que l'infant identifiqui les emocions bàsiques i sàpiga explicar en quines situacions se li desperten aquestes emocions, i què sent.

**Edats recomanades:** a partir de 3 anys.

#### Material que necessitem:

- Conte *El monstre de colors*. En el cas que no el tingueu, us l'hem adjuntat en aquest [enllaç](#)
- Colors vermell, groc, verd, blau, negre i rosa (poden ser llapis de colors, retoladors o pintures)

#### Com es desenvolupa?

1. Comenceu a llegir el conte *El monstre de colors*.
2. És important que, mentre aneu llegint el conte, aneu comentant amb els infants les emocions bàsiques. Doneu importància a les emocions i a la seva gestió.
3. Un cop llegit el conte, feu l'activitat de les ampolles de les emocions. Us adjuntem una fitxa on hi ha les ampolles dibuixades, però també us podeu aventurar a dibuixar-les vosaltres.

#### En què consisteix?

Cada ampolla de la fitxa correspon a una de les emocions que hem vist al conte; per tant, cadascuna s'ha de pintar d'un color diferent. Abans de començar a pintar, pregunteu a l'infant per quina ampolla vol començar i expliqueu-li que, per pintar un trosset de l'ampolla, abans ha d'explicar alguna cosa que li desperti aquella emoció. Per exemple: «Pinto una mica l'ampolla negra, perquè tinc por quan a la nit el llum està apagat». Tot seguit podrà pintar un trosset de l'ampolla. Els adults podeu fer el mateix; d'aquesta manera, segur que l'infant s'obrirà més a explicar coses.

Al final de l'activitat podeu parlar amb l'infant perquè us expliqui com s'ha sentit, si l'activitat li ha agradat, etc.

**A tenir en compte:** al llarg de l'activitat, és important que la família acompanyi l'infant en el procés d'identificar les emocions i que li ofereixi eines i seguretat perquè expliqui les seves emocions obertament.

**Quines habilitats es treballen?** Maneig dels sentiments i de les emocions.

**Autoria:** Paula Gelabert i Marta Iglesias (Associació Batibull) i Dipsalut

LES AMPOLLES DE LES EMOCIONS

