

SUGGERIMENTS PER DINAMITZAR L'INTERACTIU

SENTIMENTS I EMOCIONS 1

Emocions bàsiques

Tot i que l'interactiu us proporciona instruccions clares per la dinamització, a continuació trobareu alguns suggeriments que us poden ajudar a desenvolupar l'activitat. És preferible que les llegiu un cop l'hagueu vist i conegueu el context en què es desenvolupa.

Aquest interactiu presenta cinc emocions bàsiques que es poden recórrer en l'ordre que es prefereixi: **por, amor, tristesa, alegria i ràbia**. Les introdueix un simpàtic i emotiu personatge i, després que aparegui, es planteja un exercici que es repeteix per a cadascuna de les emocions, amb l'enunciat següent:

Intenteu recordar alguna vegada que hagueu sentit alguna cosa semblant i expliqueu-ho en poques paraules.

A aquest enunciat, s'hi afegeixen les preguntes següents:

- **Com et senties?**
- **Què notaves al cos?**
- **Era agradable sentir... (l'emoció corresponent en cada cas)?**

Es tracta que animeu els infants a posar-se en el lloc dels personatges de les animacions i a connectar amb les emocions que estan sentint, per reviuir a continuació altres situacions en què s'hagin sentit tristos, alegres, amb por, etc. Demaneu-los que intervinguin de manera voluntària per explicar la seva experiència i donar resposta a les tres preguntes que veuran a la pantalla. Intenteu que siguin breus i concisos per propiciar que tots hi participin.

El personatge protagonista contesta cada qüestió plantejada, a tall d'exemple. Podeu escoltar què diu abans de passar la paraula als nens o bé al revés, deixar que ells comencin i que el personatge parli en últim lloc.

També podeu ser vosaltres qui comenceu l'activitat explicant alguna situació concreta que hagueu viscut i respondre les tres preguntes per servir de model als nens.

No és senzill reconèixer les emocions ni ser conscient de les reaccions físiques que les acompanyen. És possible que els nens contestin d'una manera vaga o imprecisa les preguntes i fins i tot pot ser que no sàpiguen exactament què contestar. No és fàcil, moltes vegades, trobar les paraules adequades per expressar el que se sent. Accepteu sense fer crítiques les respostes dels nens i respecteu el silenci de tots els que no hi vulguin intervenir. Es tracta que progressivament es vagin acostumant a estar atents a les emocions per aprendre a gestionar-les, i no d'incrementar les habilitats verbals.

Pot ser també apropiat que proposeu als nens que facin treballs artístics per expressar d'una manera plàstica i creativa els sentiments i les emocions que cadascú reconegui i experimenti. Doneu-los l'oportunitat de recórrer al llenguatge abstracte i possibilitau que puguin triar entre un ampli ventall de materials i procediments per poder expressar el que ells vulguin. Pot ser interessant veure i comentar, per exemple, obres de diversos artistes on apareguin persones que denotin estats d'ànim o emocions diverses.

També a la classe de música pot ser interessant tractar les emocions i els sentiments intentant traduir-los en senzilles melodies o sons produïts per instruments musicals diferents, o bé dur a terme per exemple una sessió d'audició per poder parlar després del to emotiu de les composicions i les melodies que hagin escoltat, etc.