

SUGGERIMENTS PER DINAMITZAR L'INTERACTIU

GESTIÓ DE LES EMOCIONS 2

Emocions pertorbadores amb els pares

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

L'interactiu comença amb una animació protagonitzada per una noia que va en bicicleta i està a punt d'atropellar un nen més petit que ella. Inicialment, les seves emocions la impulsen a actuar de forma agressiva i poc adequada. Tot i així, aconsegueix calmar-se i comportar-se amb mesura gràcies a un senzill mètode que posa en pràctica en el transcurs de l'animació. L'interactiu proposa practicar aquest mètode partint del dibuix de quatre situacions que podeu triar en l'ordre que us estimeu més. Cadascuna es pot treballar per separat en sessions d'uns 15 minuts.

L'objectiu d'aquest mètode és que els nens aprenguin a regular les emocions fortes que en determinades situacions els poden pertorbar per evitar que, fruit d'aquestes emocions, arribin a tenir un comportament impulsiu i poc adequat.

El mètode proposa fer quatre passos:

- 1. DESCOBRIR LES EMOCIONS.** En un primer moment, cal que els alumnes prenguin consciència de les emocions que senten en situacions pertorbadores. Només es tracta que en siguin conscients, no de valorar-les. Les emocions són les que són, i no són ni bones ni dolentes per si mateixes, sinó que són els comportaments que se'n deriven els que podem qualificar com adequats o inadequats.
- 2. MIRAR D'ABAIXAR LA INTENSITAT DE LES EMOCIONS.** Un cop els alumnes són conscients de les emocions que senten, el mètode proposa fer una respiració profunda mentre es compta fins a tres agafant l'aire pel nas i deixant-lo anar per la boca, abans de fer qualsevol altra cosa, per tal d'abaixar la intensitat d'aquestes emocions. Practicar una respiració correcta és una de les formes més ràpides de calmar-se i reduir la tensió.
- 3. BUSCAR PENSAMENTS POSITIUS.** A continuació, el mètode convida a buscar pensaments de caire positiu amb l'objectiu que, quan es valorin, ajudin a prendre decisions sobre la manera d'afrontar la situació i a comportar-se de manera reflexiva i mesurada.
- 4. ACTUAR DE LA MANERA QUE ENS SEMBLI MÉS ADEQUADA.** Per últim, cal que cadascú actuï de la manera que li sembli més adequada, posant en joc el propi sistema de valors. A priori no existeix cap llista de comportaments adequats i inadequats per a cada situació que es pugui donar, no es tracta d'encertar res sinó de prendre decisions raonades i actuar de la manera que cadascú consideri més adequada, pensant en quines seran les conseqüències, en com ens sentirem nosaltres i en com se sentiran els altres, etc.

Com ja hem dit, l'interactiu proposa practicar aquest mètode partint de quatre situacions diferents. El treball que es proposa dur a terme és el mateix per a totes les situacions, perquè es tracta que els nens tinguin l'ocasió de practicar repetidament el mètode que es proposa, per tal que progressivament el vagin interioritzant i siguin capaços de posar-lo en pràctica en qualsevol moment en què experimentin emocions intenses.

Quan trieu el dibuix amb el que vulgueu treballar, ocuparà tota la pantalla, i així podreu veure clarament quin és el personatge que està vivint una situació emotiva intensa i llegir el que pensa en aquell moment. Això ajudarà els nens a connectar amb el personatge i a posar-se en la seva pell. També apareixerà l'enunciat **HEU VISCUT MAI UNA SITUACIÓ SEMBLANT? COMENTEU-HO ENTRE TOTS.**

Es tracta que comenteu l'escena i que aquells nens que hagin viscut una situació semblant la puguin explicar a la resta de companys en veu alta, breument. Quan ho considereu oportú, podeu continuar l'exercici i passar a la pantalla següent, encapçalada per l'enunciat **COM CREIEU QUE S'ESTÀ SENTINT AQUESTA NENA (o AQUEST NEN)?**, i una indicació que convida a triar un sentiment o dos d'una llista per contestar la pregunta.

Aquesta llista canvia en cada situació i pretén servir d'orientació als nens. Sempre inclou l'opció de referir-se a altres emocions. Es tracta que els alumnes intentin posar-se en la pell del personatge i sentir el mateix que ell. Pot ser que no tothom vulgui triar els mateixos sentiments, i això és una bona oportunitat per parlar-ne entre tots i constatar que, davant una mateixa situació, no totes les persones se senten de la mateixa manera. No es tracta en cap cas d'encertar res, sinó d'afavorir la consciència sobre les emocions que tots sentim en situacions de tensió i de posar en pràctica el primer pas del mètode que proposem.

Quan es passa a la pantalla següent, apareix l'enunciat **RESPIREU PROFUNDAMENT MENTRE COMPTEU FINS A TRES**, amb l'objectiu que els nens practiquin el segon pas del mètode i aprenguin a fer un exercici respiratori molt senzill, que puguin posar en pràctica de forma espontània en altres moments de la seva vida diària durant els quals s'adonin que els cal abaixar la intensitat de les emocions que senten.

A continuació, l'interactiu proposa posar en pràctica el tercer pas del mètode. Quan es canvia de pantalla, apareix l'enunciat **QUINS PENSAMENTS US SEMBLA QUE PODEN AJUDAR AQUESTA NENA (o AQUEST NEN) A AFRONTAR LA SITUACIÓ?**, i una indicació que convida a triar un sentiment positiu o dos d'una llista per contestar la pregunta.

Aquesta llista canvia en cada situació i pretén servir d'orientació als nens. Sempre inclou l'opció de referir-se a altres pensaments diferents. Es tracta que els alumnes s'acostumin a buscar pensaments positius que els ajudin a afrontar qualsevol situació i a regular el seu comportament.

I finalment, la última pantalla corresponent a cada escena, convida els alumnes a practicar el quart pas del mètode a través de l'enunciat **QUIN COMPORTAMENT D'AQUESTA NENA (o AQUEST NEN) US SEMBLA QUE SERIA EL MÉS ADEQUAT? COMENTEU-HO ENTRE TOTS**

Es tracta que els alumnes proposin diferents maneres d'actuar que permetin al protagonista afrontar la situació, tenint presents els pensaments positius que hagin valorat, mirant de posar-se en la seva pell, i discuteixin entre tots l'adequació o no dels comportaments suggerits, aprenent a diferenciar aquells que serien adequats dels que no. Podeu anar escrivint a la pissarra els seus suggeriments i valorar-los després entre tots, i proposar als nois que imaginin les possibles conseqüències de les seves accions i l'efecte que poden tenir aquestes a nivell emotiu, en ells mateixos i en els altres, per tal d'ajudar-los en la seva valoració.

Com que es tracta de proposar comportaments adequats per afrontar la situació, és possible que els alumnes no suggereixin cap comportament dels que es podrien considerar inadequats. Si es dona aquest cas, podeu ser vosaltres els que poseu exemples de comportaments poc adequats, per tal d'ajudar-los a diferenciar.

El mètode per aprendre a regular les seves emocions i evitar comportaments agressius i inadequats que es proposa en l'interactiu s'ha de completar amb una pràctica real del mètode en totes aquelles ocasions de la vida diària en què pugui ser útil portar-lo a terme. En casos de conflicte, quan els comportaments inadequats ja han tingut lloc, es pot proposar als nois que intentin reviure les emocions del moment i segueixin a continuació els passos proposats, amb la intenció que siguin ells mateixos els que trobin comportaments alternatius adequats i així vagin incrementant les estratègies personals que poden aplicar en moments de tensió emocional on hi ha el risc que les emocions els facin perdre el control.

És important que, abans d'acabar cada sessió, dediqueu uns minuts a reflexionar en veu alta sobre allò que s'ha après i demaneu als alumnes que expressin oralment o per escrit com se senten després d'haver participat en els exercicis que proposa l'interactiu, amb l'objectiu de reforçar la seva consciència emocional. També els podeu demanar, si els ve de gust, que indiquin les coses que més els han agradat, sorprès, interessat, etc.

L'exercici també es pot fer després individualment fent servir el document de quatre pàgines, que es pot imprimir en format PDF. Podeu triar entre una versió amb els dibuixos en color (Fitxa de l'alumne GE2 color) i una altra d'optimitzada per imprimir en blanc i negre (Fitxa de l'alumne GE2 bn).

També podeu fer servir els dibuixos d'aquestes fitxes per ajudar els infants a descriure l'estat emocional en algun moment concret. Pot ser que els sigui molt més senzill triar algun dibuix amb què se sentin identificats en aquell moment, que no pas expressar verbalment les emocions.

Si ho considereu adequat, podeu connectar l'activitat amb la classe de llengua i proposar un exercici de redacció individual o grupal donant l'oportunitat als nens d'inventar una petita història sobre el dibuix que prefereixin o d'escriure un diàleg entre els personatges que hi intervenen, etc.

També pot ser interessant que, en grups, preparin un joc de rol o una petita obra teatral partint de les escenes dels dibuixos i la representin davant dels companys.

I en la classe de plàstica podeu proposar als alumnes que facin dibuixos inspirant-se en situacions que ells hagin viscut on hagin patit certa tensió emocional, per tal que després ells mateixos puguin practicar el mètode a partir dels seus treballs plàstics. Si ho considereu oportú, i els alumnes no tenen inconvenient, també podeu utilitzar aquests mateixos dibuixos per reforçar la pràctica del mètode i portar a terme els quatre passos proposats, amb la resta del grup.