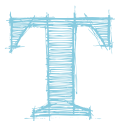


Sentim i expressem, som i ens comuniquem *Gestió d'emocions i sentiments a l'aula*

Somriures, plors, rialles, crits, carícies, empentes... Tots veiem un bullidor de sensacions manifestes a la classe, però, en som conscients? Tenim recursos per treballar-ho? Com podem ajudar els nostres alumnes a manejar el que viuen i senten?

TEXT I FOTOS: David Tudela i Montse Melgosa, mestres i tècnics en educació emocional



ant si són de durada curta i més intensitat com si perduren en el temps de manera més serena, emocions i sentiments

requereixen la nostra atenció ja des de les edats més primerenques, no tan per corregir conductes inadequades o rebels, sinó més aviat per ajudar a canalitzar i dirigir aquestes energies de la millor manera possible. Sovint, inconscientment, demanem als infants un aplom i un domini del seu món afectiu davant les situacions que els alteren que nosaltres mateixos no sempre tenim. Posant atenció al que els nens i nenes viuen i senten, els podem ajudar a assumir el control sobre el seu comportament i el seu benestar interior.

Si tenim present la tipologia familiar dels nostres alumnes potser veurem que no tots tenen la sort de gaudir d'un ambient del tot favorable, per tant cal oferir l'àmbit escolar com entorn que propiciï un diàleg en aquest sentit. La nostra proposta, en aquest cas, passa per suggerir una sèrie d'activitats molt senzilles per fer a l'aula, sobre el tema del treball emocional. Hem procurat oferir recursos per a alumnes de totes les edats, tot i això, la classificació és difícil, i dependrà més que de l'edat dels alumnes, del caràcter general del grup amb què treballem.

Posem, per començar, activitats de vocabulari, per tal de familiaritzar-nos

amb les emocions i sentiments i després, oferirem activitats de reflexió sobre les conductes o reaccions més i menys adequades davant el que pensem i sentim.

Vocabulari per a diferents edats

El treball emocional aporta molta riquesa i caliu al grup i a la persona. Una de les claus que ens permet accedir a les emocions dels altres recau en la capacitat d'assimilar els missatges no verbals: el nostre cos parla quan nosaltres callem ja que d'una manera o altra, vol expressar allò que sent i vol transmetre-ho sense utilitzar la parla; és el llenguatge corporal. Podem reconèixer i expressar sentiments i emocions amb base a l'expressió facial, a la postura...

Com estem?

Aquest és el guió de diàleg que proposem per parlar de sentiments amb els nostres alumnes més joves, tot i que també el podem utilitzar amb nens i nenes més grans. Ens centrem, com a exemple, en el tema de l'enuig, però també podem parlar de la felicitat, la tristot, la por, l'estimació, la sorpresa... Sempre, per començar, emocions bàsiques.

1- Prendre consciència: Fem tots cara d'enfadats. Expliquem les coses que ens fan estar enfadats.

2- Interioritzar: Parlem de com ens sentim per dins i com actuem quan estem enfadats.

3. Reflexionar: Quan fem enfadar els altres? Què podem fer per solucionar-ho?

4. Actuar: Dibuixem què ens pot fer sentir millor. Parlem de les idees que han sorgit.

Joc de les cares

Busquem o fem fotos de diferents expressions facials; si ho volem fet, tenim el Jeux de visages, (joc de les cares, de Nathan). Amb base a les imatges, podem conduir un diàleg sobre quines emocions representen les cares, què li ha passat a aquest nen o a aquesta nena perquè estiguin així, com el podem ajudar... Aquest joc ens serà útil també per a nens i nenes de primària.

La capsca de les emocions (activitat en grups de 6-8 persones)

Pensem que el primer que cal fer és un petit vocabulari. Per això escriurem el nom de cada emoció (enuig, por, tristot, vergonya, alegria...) en una targeteta i les posarem dins una capsca. Cada alumne haurà de treure'n una targeteta, llegir-la sense veu i representar-la. La resta de companys del grup l'han d'endevinar.

Llegir el cos

Aquesta activitat tracta de relacionar el que sentim, el nom de l'emoció i el que manifestem físicament. La proposem com una activitat de pissarra per a nens i nenes grans, per donar lloc al diàleg, però també podem treballar-la com a fitxa individual.



'Joc de les cares' i 'El semàfor', dues activitats per treballar a l'aula l'educació emocional

SENTIM	NOM DE L'EMOCIÓ	MANIFESTEM
ganes de plorar	ansietat	somriure
ganes de trencar-ho tot	cansament	el front arrugat
el cor batega de pressa	vergonya	els punys tancats amb força
un nus a la gola	tristor	no parem quietes
que estem dalt d'un núvol	felicitat	la cara ben roja
ganes d'amagar-nos	enuig	tremolor de mans
ens molesta tot	preocupació	ulls oberts, celles aixecades

Fitxa per relacionar, activitat 'Llegir el cos'

Emocions i conductes

Si un dels nostres objectius és ajudar a l'autocontrol dels alumnes que tenim, és fonamental que els ajudem a distingir entre les emocions i les reaccions que provoquen. Potser no podem escollir què sentir en certs moments, però sí que hem de poder triar la conducta que tindrem. Això no és fàcil, vol un aprenentatge, però pensem que l'important és tenir-ne consciència i anar-hi pensant...

Pensar abans d'actuar

Cal fer entendre als nens i nenes que les emocions és el que sentim internament, i en canvi les conductes són les accions que fem. Podem trobar que el que fem per descarregar una emoció estigui socialment considerat correcte o incorrecte; serà incorrecte en el cas de que la nostra conducta perjudiqui algú. Al mateix temps mirarem de donar pautes de conducta correcta als que no la tenen, de manera que si es dona el cas, puguin escollir entre altres opcions de reacció. Recalquem la importància del diàleg.

Ens centrem en el tema de l'enuig, com a exemple, però podríem tractar qualsevol altra emoció. Començarem per classificar els comportaments en correctes i incorrectes i després mirarem de facilitar un diàleg sobre les altres opcions que tindrien els nens que actuen de forma incorrecta.

* El Xavier està enfadat amb la seva companya perquè no li deixa el llibre i per això la pega.

* La Rosa està enfadada perquè la mestra l'ha castigada i per això li contesta de manera impertinent.

* El Toni està enfadat perquè no el deixen jugar amb l'ordinador i per això estripa diaris vells.

* La Samira està enfadada perquè no té joguines i per això pren les joguines a les altres nenes.

* L'Alba està enfadada perquè l'han insultada i per això plora i s'aparta dels amics.

* El David està enfadat perquè no el deixen jugar a bàsquet i per això va a dir-ho a la seva mestra.

* La Tessa està enfadada perquè l'han

castigat sense patir i per això insulta les seves amigues.

* El Sergi està enfadat i per això intenta relaxar-se i calmar-se.

* El Jordi està enfadat amb uns companys que es riuen d'ell i per això se n'ha apartat i els ignora.

El semàfor

Aquesta és una activitat adreçada a millorar l'autocontrol. És un mural que podem fer amb els nens i nenes i deixar-lo a la classe per recórrer-hi al moment que sigui necessari, per donar pistes als nostres alumnes de com poden manar sobre el que pensen i fan.

El color vermell marca una parada, un toc d'alerta. Cal reconèixer quan estem entrant en un cercle viciós de sensacions que ens arrossegueu. Veure-ho venir és important, llavors podem prendre'ns uns instants per apartar-nos del problema i mirar de calmar-nos. El color taronja és un moment de reflexió, de pensar com ens sentim i com ho hem de fer per reaccionar de manera intel·ligent. Donarem als alumnes el temps necessari per tal que trobin la manera correcta d'actuar. Finalment, el color verd és el que marca la decisió que prendrem, és fer el pas, la reacció ja no ha de ser inconscient sinó pensada i poc a poc esdevindrà adulta. Mica en mica, aconseguirem grans passos, cal estar al costat dels nois i noies.

Per acabar, només ens queda afegir que el que volem és donar pistes, que el control ha de ser intern de cada alumne, de cada persona, més que imposat, i que aquest és un procés educatiu molt enriquidor i que es tracta de posar fites assolibles a tots els nostres nois i noies, perquè tots necessiten repetes diferents per avançar.