

# Descobrim, gaudim i aprenem a gestionar les emocions a partir del llibre

Propostes d'Anna Camilleri Franco



animallibres

# Les emocions i com identificar-les

De la lectura dels textos i de l'observació de les il·lustracions de l'àlbum *A vegades la mare té el cap ple de trons*, el mestre o la mestra pot extreure una pila de propostes per treballar amb l'alumnat d'Infantil o del primer cicle de Primària. La finalitat d'aquest quadern és suggerir les possibles vies d'exploració que ofereix el llibre escrit per Bea Taboada i il·lustrat per Dani Padrón, tant dins de l'aula com fora. Tot això mitjançant activitats i jocs divertits sobre alguns dels temes que es plantegen al llibre, com ara *la gestió de les emocions, l'empatia o les relacions amb les persones adultes*. El dossier principal tracta aquests temes i altres continguts essencials per al desenvolupament dels nens i nenes, alguns d'aquests recollits en

el currículum de primer cicle d'Infantil, però també d'altres que senzillament ens donen l'oportunitat d'ajudar i d'acompanyar l'alumnat en el descobriment del món i en el seu desenvolupament com a persones.

La història del llibre de què parlem, la vivim a través dels ulls de la protagonista, una nena que explica què sent la seva mare per mitjà del llenguatge corporal, què li passa quan està trista, cansada o contenta, i quines conseqüències té això per a la seva relació. Finalment, la nena s'adona que tot el que ocorre a la seva mare, a ella també li passa, i que sols cal tenir una mica d'intel·ligència emocional per poder identificar-ho i, d'aquesta manera, comprendre millor els altres.



## Claus per a l'assemblea inicial

Abans de presentar el llibre, **seurem en cercle per fer una assemblea i parlar de les emocions**. Els preguntarem quines emocions coneixen i, després, si alguna vegada han sabut quan alguna persona del seu entorn s'ha sentit trista, feliç o enutjada i si saben què els ha causat aquesta emoció.

Després d'una breu tertúlia sobre això, els ensenyarem la coberta de l'àlbum i els demanarem que identifiquin quina emoció creuen que sent la mare.

Un cop hagin fet els suggeriments, els presentarem el conte i en llegirem el títol, que és clau per despertar el seu interès. **Què deu voler dir que té trons al cap?** Com s'identifica això amb l'emoció que han reconegut abans en el personatge de la mare? És important que deixem que els nens i les nenes en parlen lliurement i que sentin que es troben en un espai lliure per expressar-se i compartir les seves opinions.

### Identifiquem les nostres emocions

Els infants gaudeixen més de la lectura si se senten identificats amb els personatges que hi apareixen i, per això, a través de la representació que es fa a la coberta del llibre de l'emoció de la mare, els podem preguntar si alguna vegada s'han sentit enutjats i que facin **un dibuix d'ells mateixos tractant de representar de la millor manera possible com se sentien en aquell moment**. Quan tots i totes hagin acabat el seu dibuix, els proposarem que l'expliquin davant de tota la classe. Hauran de dir quina emoció representa el seu dibuix, per què l'han representada d'aquesta manera i per quin motiu se senten així. Com ja hem dit abans, és important que l'alumnat se senti lliure per poder expressar-se sense cap tipus d'impediment.



**Pots baixar-te gratuïtament aquest model des del web: [www.animallibres.cat](http://www.animallibres.cat)**



### Llegim i parlem

Crearem un ambient de concentració i d'atenció per narrar el llibre. Podem fer servir algunes tècniques per captar l'atenció de l'alumnat com ara que suspenguin la lectura en un determinat punt per fer-ne hipòtesis, representacions amb titelles o tractar de representar com se sent la mare de la protagonista de la nostra història a mesura que se'n parla.

Una vegada hàgim contat la història, podem demanar-los que facin hipòtesis sobre per què creuen que la mare se sent com se sent al llarg del llibre. Per exemple, «**Per què pensem que la mare, a la primera pàgina, té un núvol al cap? Què vol dir que té núvols al cap?**».

En qualsevol cas, no es tracta que encertin les preguntes que els fem o no, sinó que siguin capaços d'identificar les emocions que sent la mare i els motius pels quals se sent així (sobre-càrrega de feina, cansament, etc.).

### Trenquem els estereotips

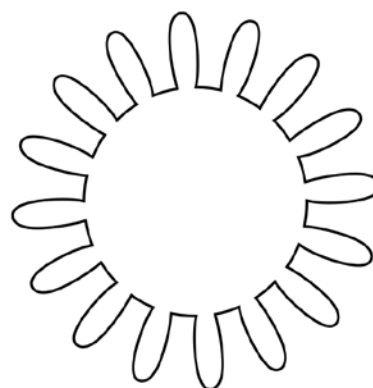
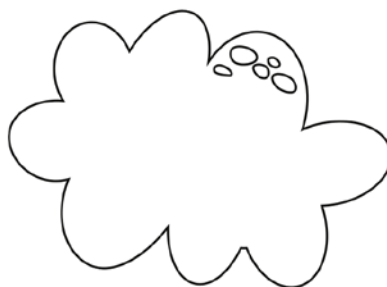
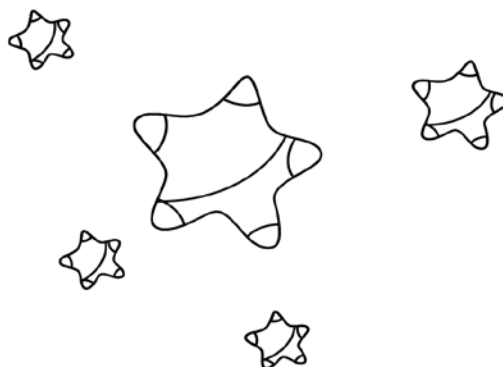
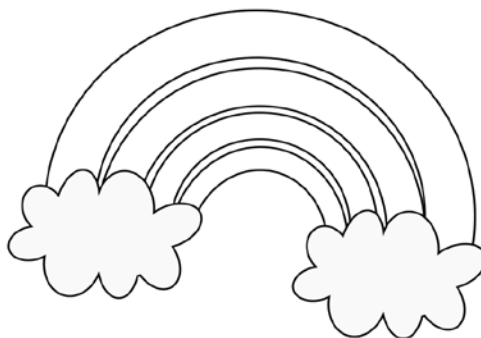
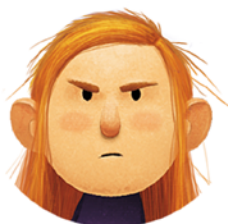
És important que els nens i les nenes siguin capaços de comprendre que, moltes vegades, **ser mare o ser pare no implica, com se sol fer veure, estar sempre bé, de bon humor i amb ganes de jugar amb ells**. De segur que, en algun moment, els pares o les mares de l'alumnat s'han sentit com la mare de la nostra protagonista i depèn de nosaltres fer-los veure que és normal que tinguin, com els passa a ells i a elles, moments de pena, de cansament o d'estrès.

Tractarem que entenguin que els sentiments dels altres també són importants i que està a les seves mans poder identificar-los per poder donar-los, o bé espai, si en necessiten, o bé suport i estima, si així ho senten.

**A vegades la mare té el cap ple de trons** fa visible que les persones adultes que tenen al seu càrrec algun nen o nena poden sentir-se de moltes maneres diferents, i que hi tenen tot el dret. Desmitifica la maternitat i la paternitat edulcorades que semblen ser el model que cal seguir, però que es troben molt allunyades de la realitat.



RELACIONA I PINTA.



Pots baixar-te gratuïtament aquest model des del web: [www.animallibres.cat](http://www.animallibres.cat)

# Les 10 habilitats per a la vida

La gestió emocional i els recursos comunicatius són clau, tant a l'aula com a casa amb la família. Tots aquests recursos i habilitats personals i socials formen part del que s'anomenen *les habilitats per a la vida*, definides per l'OMS el 1999.

**A partir d'aquesta base, els podem proposar aquestes deu activitats:**

- **Autoconeixement.** En equips, preguntaran als companys o companyes dues coses bones que pensen que han fet durant la setmana.
- **Empatia.** Hauran de triar un membre de la seva família i tenir-hi un detall. Els demostrarem que la felicitat dels altres contribueix molt activament en la pròpia.
- **Comunicació no verbal.** Els proposarem fer un joc de mímica. Els facilitarem elements que es puguin representar sols amb llenguatge corporal perquè la resta de la classe l'endevini.
- **Relacions interpersonals.** Els demanarem que vagin movent-se per la classe i quan diguem «Ja!», hauran d'ajuntar-se amb algú i dir una qualitat bona de l'altre.
- **Presa de decisions.** Els facilitarem una llista de feines de la casa a la pissarra i els demanarem que pensen quina podrien oferir-se per fer.
- **Solució de problemes i conflictes.** Per equips, hauran de dissenyar cartells de STOP. Així, quan es generi un conflicte, l'ensenyaran i els implicats hauran de se-  
parar-se una estoneta i reflexionar sobre què ho ha generat per poder solucionar-ho després, ja amb més calma.
- **Pensament creatiu.** Demanarem a l'alumnat que elabori un dibuix d'un amic o amiga mentre fa alguna cosa que li agradi i amb un sol al cap.
- **Pensament crític.** Tot i que no sempre és així, les feines de la casa solen recaure més en uns membres de la família que en uns altres. Els animarem a reflexionar sobre si creuen que això està bé i per què.
- **Maneig d'emocions i sentiments.** Els demanarem que dibuixin quina emoció predomina per a ells o elles el dia que decidiu parlar-ne. Hauran d'explicar per què l'han representada així i què ha motivat aquest sentiment.
- **Maneig de la tensió i de l'estrès.** Portarem globus a l'aula per fer un exercici de conscienciació de la respiració. Els nens i les nenes hauran d'inhal·lar agafant tot l'aire que puguin i exhalar lentament inflant el globus.



## Altres qüestions que podem tractar amb l'ajuda d'*A vegades la mare té el cap ple de trons*

### L'alimentació saludable

Quan la mare té núvols al cap, la filla diu que sopen croquetes dos dies seguits. Forma part d'un bon desenvolupament consumir aliments saludables. Per això, una manera divertida de parlar sobre aquest tipus d'aliments és fer una visita al mercat del nostre poble o ciutat i elaborar, entre tots i totes, una llista de fruites i verdures de temporada.

### La mirada

Podem fer un telescopi de colors per relacionar cada color amb una emoció. Agafarem tubs de paper buits i hi enganxarem paper de cel·lofana dels colors que hàgim triat. Després, podran explorar el pati, intercanviar-se els tubs i veure que la manera en què percebem l'entorn pot canviar segons com ens sentim.

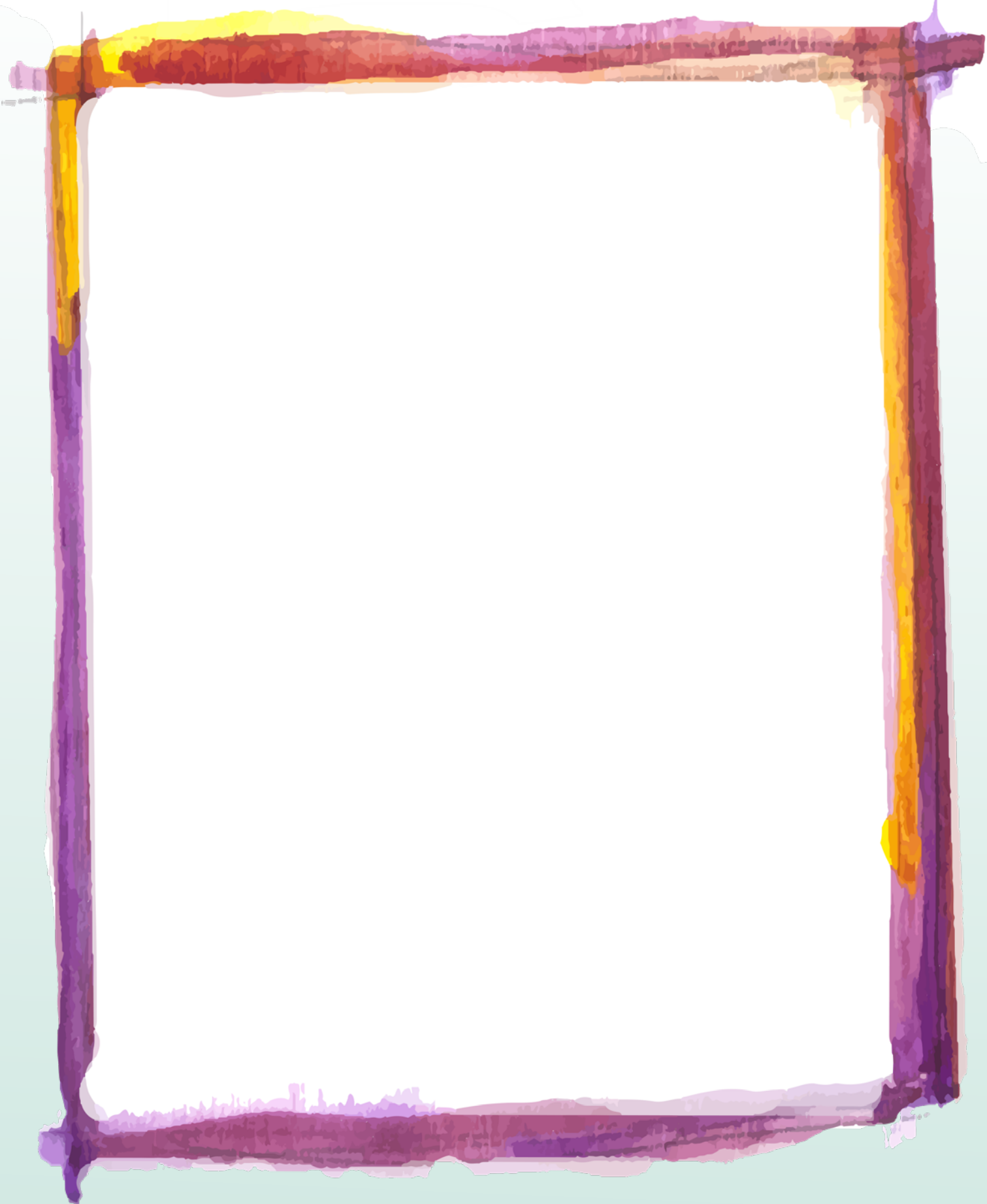
### El temps

Tots els elements que la mare té al cap formen part del temps. Els farem una explicació breu i senzilla de què és i com es produeix cada fenomen meteorològic. Pot ser una bona manera d'introduir el tema del temps per als propers cursos.



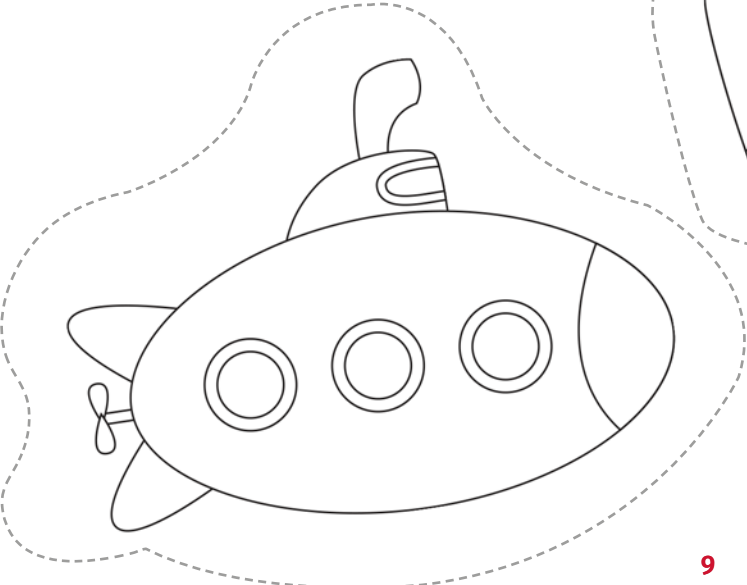
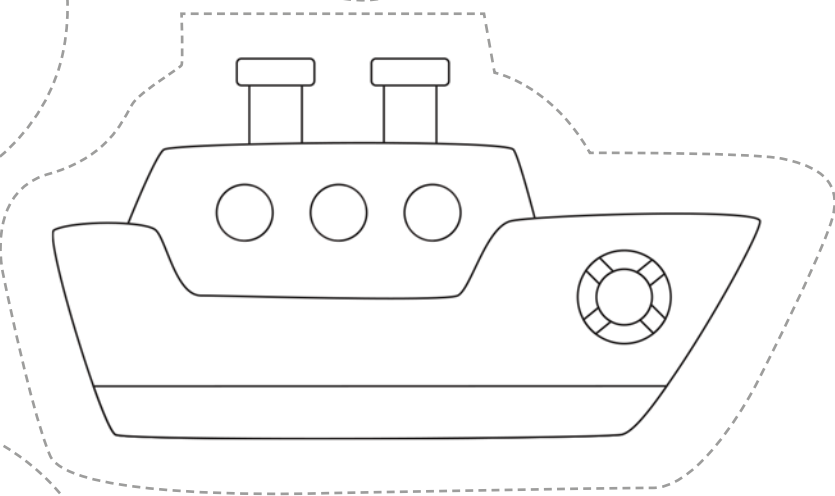
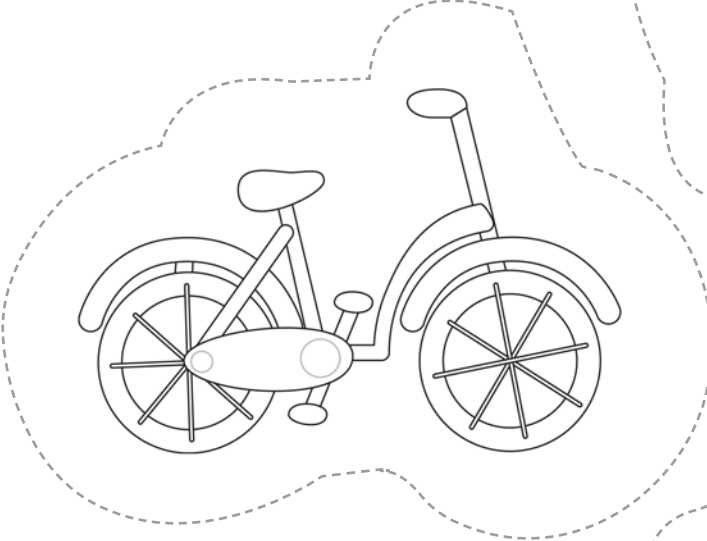
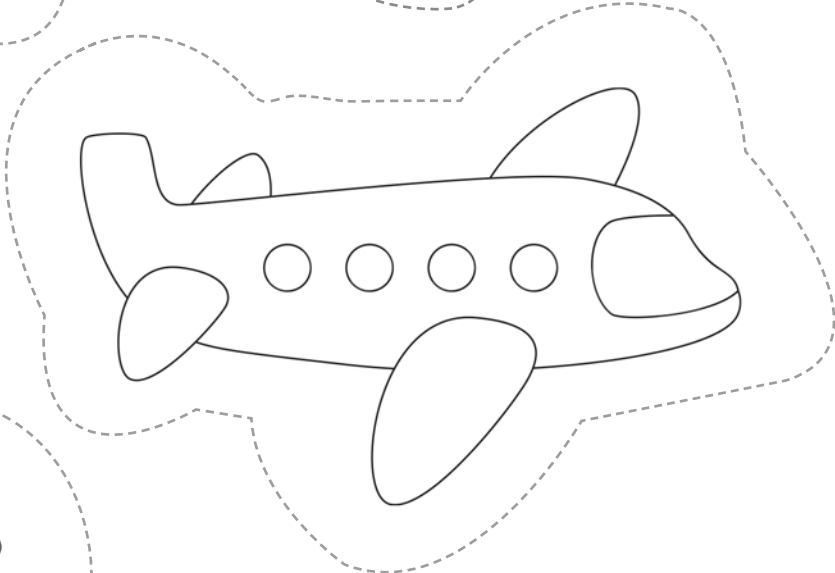
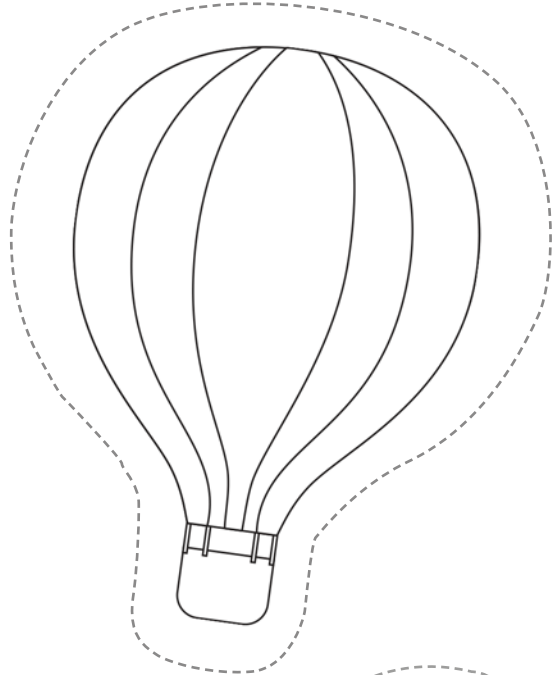
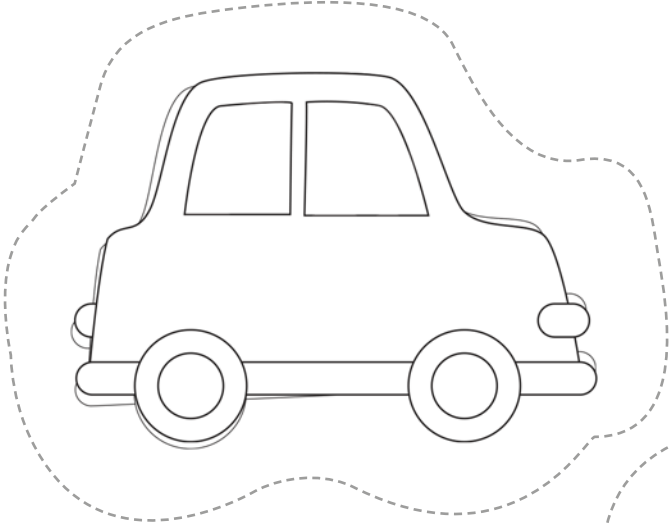


DIBUIXA'T AMB UN SOL AL CAP. QUÈ FAS?

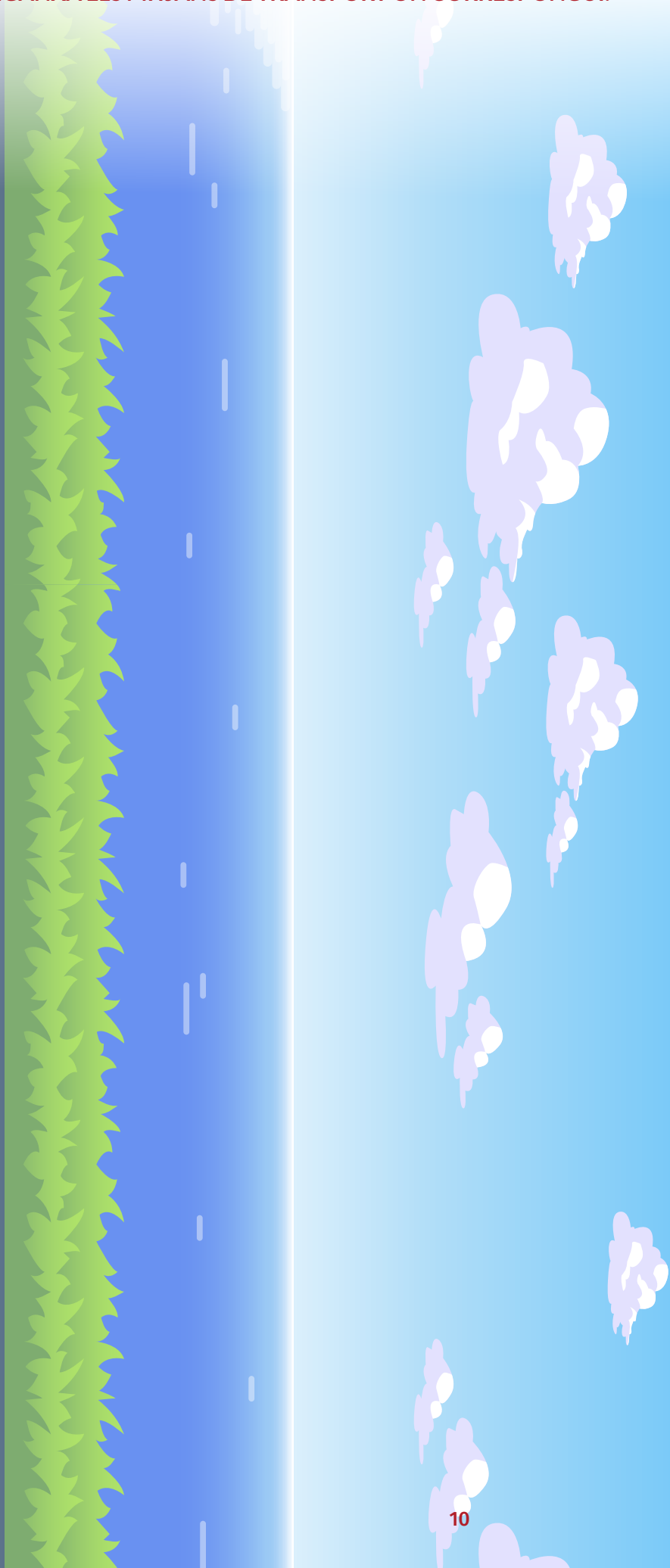




ACOLOREIX I RETALLA.



ENGANXA ELS MITJANS DE TRANSPORT ON CORRESPONGUI.

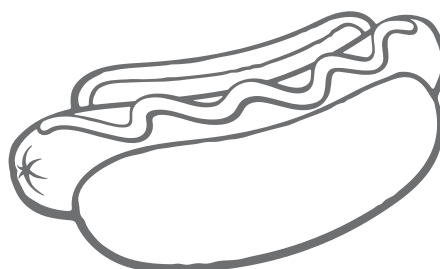
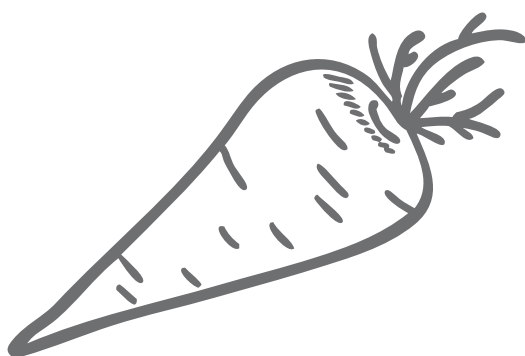
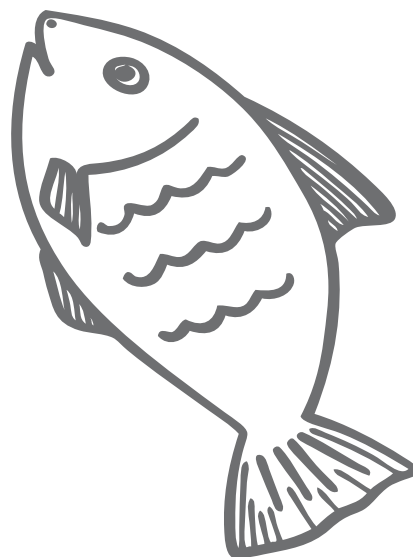
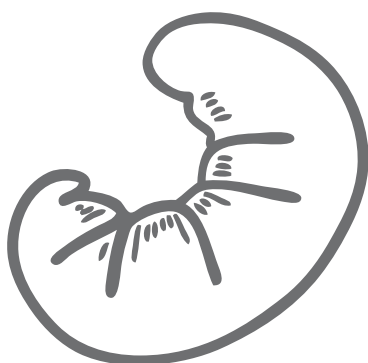
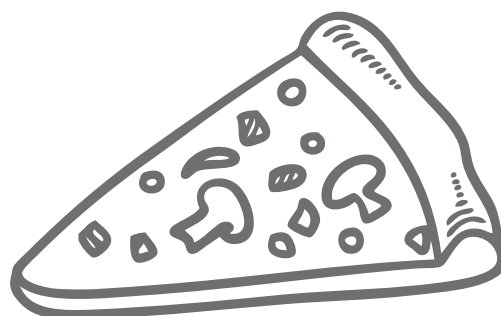
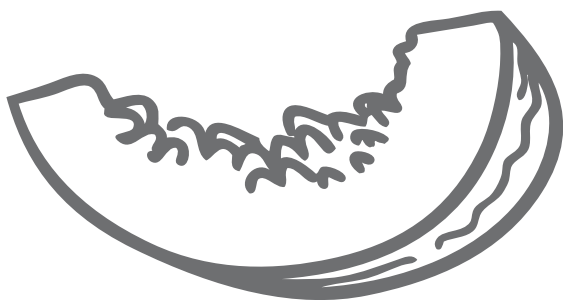
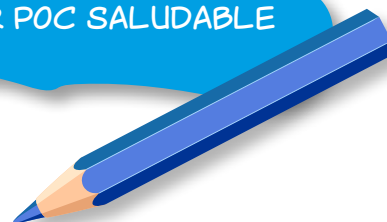


ACOLOREIX SEGONS EL CODI.

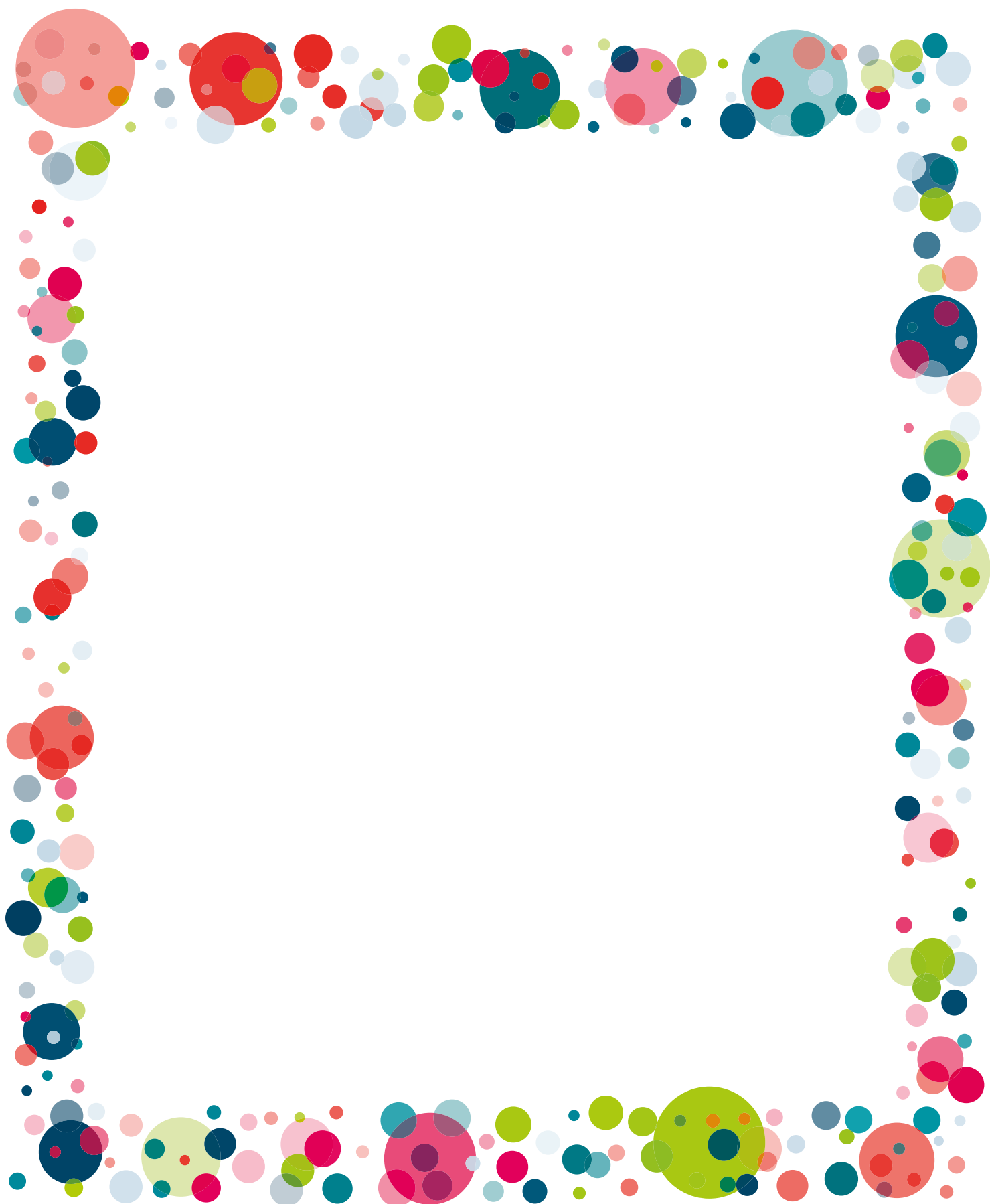
MENJAR SALUDABLE



MENJAR POC SALUDABLE



DIBUIXA I PINTA LES TEVES ULLERES MÀGIQUES.





ACOLOREIX I RETALLA.

