

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

Propostes de Clara Herreros



animallibres

ABANS DE LA LECTURA

Sabem que la gestió de les emocions pot ser complicada, especialment quan som petits. Per això, llibres com *Quan esclata la tempesta* són perfectes per començar a parlar sobre la naturalitat de sentir certes emocions i la importància de tenir la certesa que són experiències temporals que, amb l'aplicació de certs recursos, no tenen per què dominar-nos. L'objectiu d'aquest quadern és aprofitar el llibre de Bea Taboada com un recurs per fomentar l'expressió i comunicació dels nens i nenes, i desenvolupar la imaginació i la creativitat. D'altra banda, també ofereix la possibilitat d'introduir en els alumnes els coneixements bàsics sobre la gestió de les emocions pròpies i la identificació de les emocions dels altres, coneixements inclosos al currículum d'Educació Infantil.

A partir de la literatura, i com en aquest cas, de situacions amb les quals poden sentir-se identificats, es promou l'aprenentatge significatiu i es dona l'oportunitat als nens i nenes de comprendre's millor a ells mateixos i al món que els envolta.

Per a la protagonista de la nostra història ha esclatat la tempesta. Se sent enfadada, espantada i trista, i la seva mare li explica que és normal sentir-se així de vegades. Li diu que, encara que esclati la tempesta, amb un poc d'ajuda es pot tornar a la calma. Perquè la mare també se sent així en alguns moments, i sap que és més fàcil tornar a sentir-se bé si aprèn alguns trucs per afrontar-los. Per això, li explica totes les coses que poden fer juntes, com dibuixar, llegir o cantar, per passar la tempesta d'emocions que sent i aprendre'n per a quan vingui la pròxima.

Sé que estàs enfadada.
Potser una mica espantada també. I trista.
De segur que tens ganes de cridar, de plorar, d'explotar.
Les tempestes arriben de sobte.
Com una sorpresa, però de les dolentes.



Claus per a l'assemblea inicial

Abans de començar la lectura del llibre, seurem en rotllana i preguntarem per què se solen enfadar ells i elles. Parlarem de l'emoció de l'enuig, de quines són les situacions que provoca aquesta emoció i de com els fa sentir. Podem fer preguntes com: «**Quan ens enfadem?**», «**Com sabem que un amic està enfadat?**», «**Què sentim quan alguna cosa ens enfada?**», «**Què podem fer per relaxar-nos?**», etc. La varietat de respostes serà diversa, per la qual cosa podem aprofitar per parlar sobre l'empatia i donar importància a entendre els sentiments dels altres.

Ens enfadem!

Per començar, crearem un vincle amb el llibre i donarem l'oportunitat als nens i nenes de sentir-se identificats amb la protagonista de la història. Com a primera activitat després del debat, podem crear un mural d'emocions a l'aula. En aquest cas, l'emoció protagonista serà l'enuig i, servint-nos de la portada del llibre com a guia, animarem l'alumnat a imitar les expressions facials de la protagonista per fer retrats de les seves cares d'enuig. D'aquesta manera, podem exposar les fotos a l'aula i fer més fàcil als alumnes el fet de reconèixer-se en la protagonista del llibre, així com identificar les cares que posem quan sentim aquesta emoció.

Visitem la biblioteca

On trobem llibres? A la biblioteca! Per fomentar l'amor per la lectura i la responsabilitat de tenir cura dels llibres, podem animar l'alumnat a tenir la seva pròpia fitxa de préstec del llibre. Cada setmana podem visitar la biblioteca del centre i deixar que cada alumne i alumna triï el que vol emportar-se a casa. D'aquesta manera els ensenyem a ser responsables i els permetrem sentir-se orgullosos d'haver cuidat un objecte que no els pertany com si hagués sigut seu. Perquè els sentiments no sempre són negatius. També n'hi ha de bons que ens omplin d'alegria i satisfacció.



Pots baixar-te gratuïtament aquest model des del web: www.animallibres.cat

Llegim i dibuixem

De la mateixa manera com aprenem a llegir i a sumar o coneixem el món que ens envolta, la identificació i gestió emocional juga un paper fonamental en el nostre desenvolupament com a persones. En l'etapa d'Educació Infantil, els nens poden sentir-se aclaparats davant certes emocions, raó per la qual contes com aquest poden resultar molt positius i facilitar una mica les coses.

Després d'haver llegit el conte, animarem l'alumnat a desenvolupar la creativitat dibuixant alguna escena viscuda en què s'hi hagin enfadat. Després, podem posar els dibuixos en comú perquè es reconeixin en les escenes dels companys i companyes, ja que és molt probable que comparteixin contextos en què solen enfadar-se.

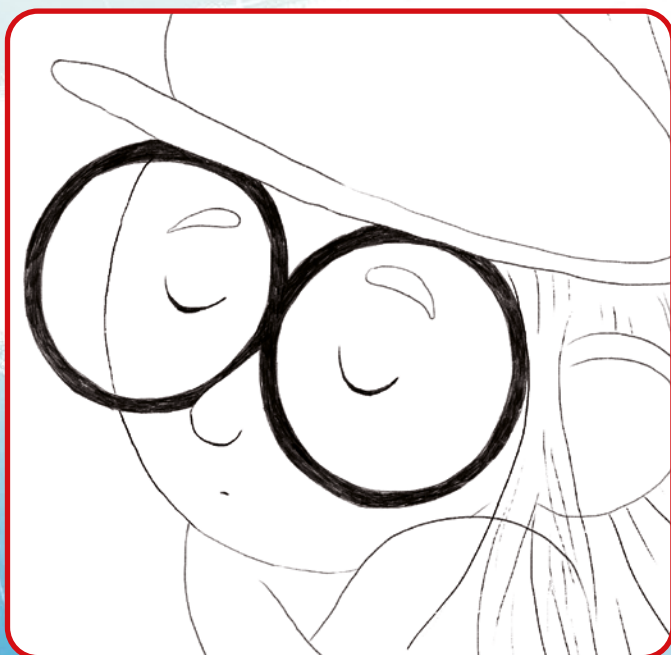
Reconeixem com sonen les emocions

Per continuar treballant la intel·ligència emocional, proposem les següents activitats per a classe:

- Per fer de la lectura del llibre una experiència més completa, podem utilitzar sons relacionats amb cadascuna de les pàgines que anem llegint: una tempesta, pluja, vent o rialles. Animarem els nens i nenes a identificar els sons que van escoltant perquè puguin relacionar-los amb el text o les imatges del llibre.
- Llegirem el conte *A vegades la mare té el cap ple de trossos*, aprofitant que comparteix protagonistes amb *Quan esclata la tempesta*, per continuar fomentant el debat sobre les emocions.
- Farem un taller de relaxació, on ensenyarem a respirar l'alumnat amb la tècnica del globus: imaginem que som un globus i inhem lentament per omplir-nos d'aire; després, ens desinflatem soltant-lo tot a poc a poc.
- Crearem unes "ulleres màgiques" per a cadascú, com les que s'esmenten en el conte, per poder utilitzar-les en les assemblees o durant la resolució de conflictes. Les decorarem amb adhesius i seran les ulleres amb què podran veure les coses d'una manera més positiva quan se sentin aclaparats.
- Organitzarem una sessió musical en què cadascú relacioni les emocions amb diferents gèneres de música, com *rock*, *clàssica* o *jazz*.
- Farem un registre d'emocions i el penjarem en l'aula. Triarem un color per a cada emoció i amb una cartolina farem una taula amb els noms dels alumnes. Amb veta adherent i goma EVA, farem cercles dels colors de les emocions perquè cada nen o nena pugui col·locar al costat del seu nom les que senti cada dia.
- Per continuar fomentant la lectura sobre les emocions, llegirem el conte *De quin color és un petó?*, de Rocio Bonilla, on la protagonista, Minimoni, posa colors a les emocions i busca el color dels petons.
- Per parelles, jugarem a les manyagues, de manera que els nens i les nenes hauran d'imitar les posicions i expressions del seu company.

Ara que ja reconeixem les emocions, arriba el moment de representar-les!

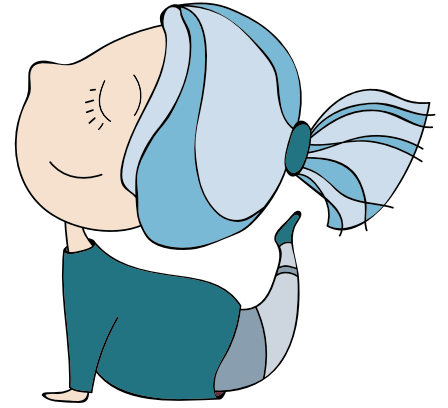
PINTA LA PROTAGONISTA DE LA HISTÒRIA COM MÉS T'AGRADI.



Altres qüestions que podem tractar amb l'ajuda de *Quan esclata la tempesta*.

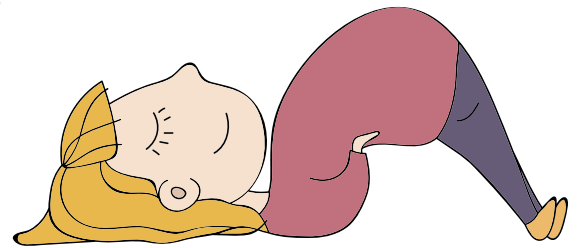
Trobar la calma

Després de la tempesta sempre arriba la calma. Però, com podem trobar-la? El ioga pot ser un camí molt positiu per aconseguir-ho. Per aprendre a tornar a la calma després d'activitats que ens hagin emocionat molt, podem organitzar un taller de ioga. Practicarem diferents postures adaptades a nens d'Educació Infantil, sempre relacionades amb elements que puguin identificar, com els animals. Podem ajudar-nos de vídeos o fotografies per aconseguir imitar les postures i practicar la respiració.



Ballar i cantar

En el conte, la mare diu a la filla que ballaran al so dels trons i cantaran més alt que ells. Quina millor manera per desfer-se de les emocions negatives que ballant i cantant? Buscarem una cançó que agradi molt els nostres alumnes per crear una coreografia senzilla que ens permeti ballar en grup mentre cantem. També podem deixar que ballin de manera lliure amb diferents tipus de música i expressin d'aquesta manera com se senten. Així, també treballarem l'expressió corporal i la memòria.



Dibuixar mapes

Hi ha molts tipus de mapes: alguns ens ensenyen com arribar al col·legi i uns altres ens ajuden a trobar un tresor amagat. Nosaltres podem aprofitar-los per reflectir els moments feliços que vivim. De manera conjunta, i amb l'objectiu de penjar-lo en la paret de l'aula, perquè tots puguem gaudir-ne, crearem un mapa de moments feliços com el que s'esmenta en el conte. Amb paper continu o cartolina gran, apegarem fotos d'algunes de les activitats o tallers que anem fent a l'aula, posant la data de cada moment i unint-los amb línies de manera cronològica. Una vegada acabada cada activitat, relacionarem amb ella una emoció.



Escriure contes

Tots podem ser autors dels nostres propis contes. En el llibre que hem llegit, la mare de la protagonista li ofereix escriure el seu propi conte per llegir els dies de pluja. Nosaltres podem fer el mateix. Per a iniciar-nos en la creació de contes, podem organitzar un taller d'escriptura creativa i escriure un conte conjunt entre tota la classe. Per fer-ho, començarem amb una fórmula senzilla com «Hi havia una vegada...», a partir de la qual els alumnes aniran proposant idees sobre els personatges del conte i les aventures que viuran. Tots poden aportar idees i expressar-se lliurement, de manera que puguin sentir-se creadors de la seva pròpia història. Després, escriurem el conte en format físic, amb fulls de cartolina, i l'afegirem a la biblioteca de l'aula per poder gaudir-ne sempre que vulguem.



El temps

De vegades hi ha tempestes, de vegades plou o fa sol i, unes altres, si tenim molta sort, ix l'arc de Sant Martí amb tots els seus colors. Cada dia tenim un temps diferent. Per poder entendre els diferents fenòmens meteorològics podem organitzar una presentació en què inclourem vídeos i fotografies dels més comuns, com la pluja o el sol, i també d'alguns menys freqüents, com els tornados o la calamarsa. Aprendrem junts a identificar-los, a escoltar els seus sons i a entendre quins elements tenen a veure amb cadascun, com l'aigua o el vent. Si ho considerem convenient, podem disposar d'un mapa a classe per anar registrant cada dia el temps que fa.



La importància de la família

El suport de la nostra família és indispensable en el nostre dia a dia, ells són els que ens ajuden a entendre el que no coneixem, els que ens animen a continuar millorant i els que ens ajuden quan no sabem què fer. Ja siguin els nostres pares, germans, avis o cosins, són una part fonamental de la nostra vida. Parlarem en grup sobre les nostres famílies, explicant qui són els que ens animen quan estem tristos o els que ens recompensen amb paraules boniques quan fem alguna cosa bé. Després, amb ajuda de les famílies que vulguin participar, farem un arbre genealògic de cadascun dels alumnes, amb fotografies, dibuixos i noms de les persones que el conformen.

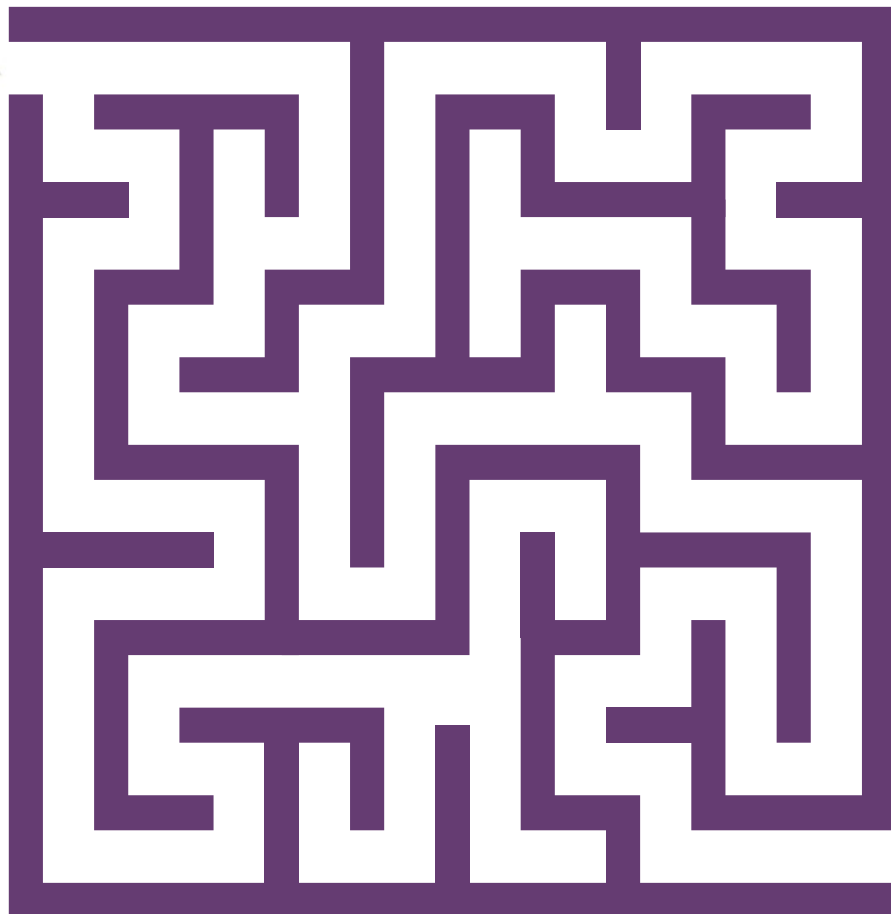
PINTA ELS NÚVOLS PER DONAR COLOR A LA VIDA DE LES PROTAGONISTES.



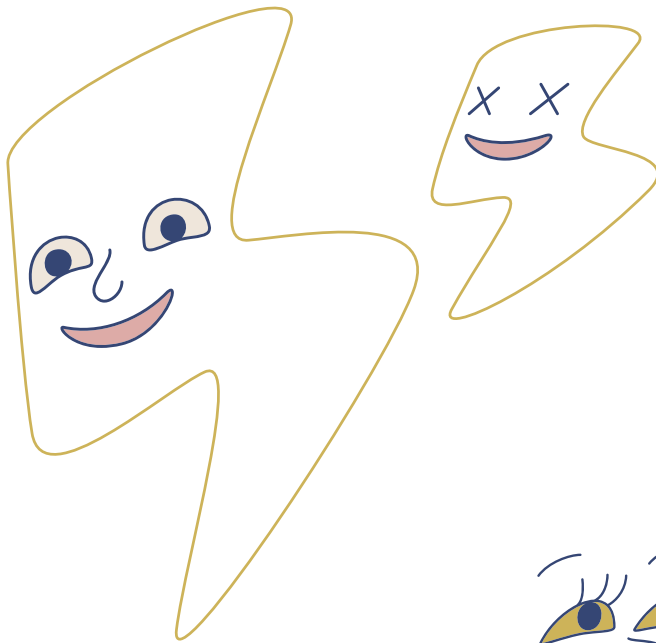
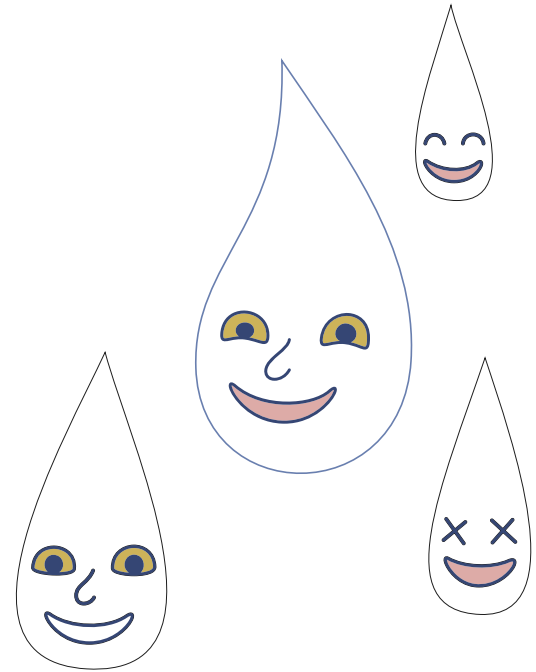
REPASSA I PINTA.



OBSERVA I TROBA EL CAMÍ.



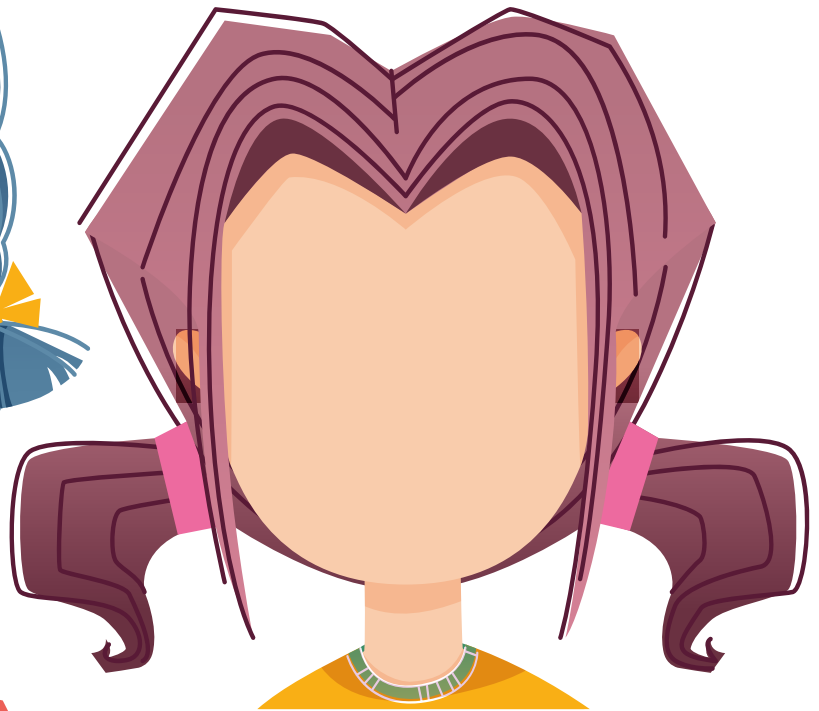
ACOLOREIX ELS DIBUIXOS QUE APAREIXEN QUAN ESCLATA LA TEMPESTA.



PENSA I DIBUIXA.



ALEGRE



ENFADADADA



TRISTA