

**Guia d'acompanyament
de l'agenda**

planet



AQDITIO®

Vivim en una societat on diàriament se'ns plantegen reptes per afrontar, emocions per gestionar i obstacles per saltar. Per això és important donar a l'alumnat eines i recursos per fer front al dia a dia d'una forma sana i adaptativa.

L'objectiu d'aquesta guia i agenda és donar suport al desenvolupament emocional i social dels infants per evolucionar les competències que els permetin:

- Identificar les seves emocions i regular-les millor.
- Generar emocions positives.
- Desenvolupar una autoestima positiva.
- Mantenir relacions socials sanes.
- Potenciar el seu nivell de benestar personal.
- Tenir una bona relació amb el que els envolta.

**En definitiva, ser nens o nenes
i futurs adults feliços!**

**Quan una persona se sent a gust amb ella mateixa,
és capaç de treure el millor d'ella!**

Què trobaràs en aquesta guia?

1 **Marc conceptual** per entendre la base metodològica de l'agenda.

2 **Coneixem les emocions**

- Què és una emoció i quina és la seva funció.
 - Entenem les emocions bàsiques.
 - Facilitem l'expressió emocional als infants.
-

3 **Procediment metodològic.**

- Orientacions per acompanyar els infants en el seu desenvolupament emocional i en les activitats.
 - Plantejament de les activitats.
-

4 **Annex 1:** Proposta de funcionament de les activitats proposades.

5 **Annex 2:** Material complementari per acompanyar les activitats de l'agenda.

Sobre l'autora d'aquesta guia:



Laia Fauria Frigola (psicòloga col·legiada)
Grau de Psicologia a la Universitat de Girona.
Especialitat en educació emocional i benestar a la Universitat de Barcelona.
Projecte Arrels a Girona, un espai on acompanyar les famílies i infants en el seu desenvolupament emocional.
Desenvolupa i imparteix programes i/o tallers d'educació emocional a diferents centres educatius en l'àmbit escolar i extraescolar.

1.

Marc conceptual per entendre la base metodològica de l'agenda

Per què apostar per l'educació emocional?

Et proposem que facis una reflexió: què és allò que desitges per als teus fills i filles i/o alumnes? Probablement hauràs pensat que tinguin salut i que siguin feliços.

Tenir salut no només vol dir no tenir cap malaltia, sinó sentir-se bé física, mental i emocionalment. La salut mental és essencial per al benestar global de la persona. Qui no està bé emocionalment pot donar tot el seu potencial acadèmic o laboral? Quin tipus de relacions tindrà?

Sense una bona gestió emocional, una bona autonomia i un equilibri emocional, el benestar material, físic, acadèmic i social no poden arribar als seus nivells més àlgids.

L'educació emocional és el procés educatiu que té com objectiu el desenvolupament emocional i social de la persona, facilitant que la persona adquireixi habilitats i competències per identificar i regular les emocions pròpies i dels altres, per dominar les habilitats socials bàsiques i adoptar comportaments apropiats i responsables per fer front satisfactòriament als reptes diaris de la vida.

Per tant, l'educació emocional és indispensable en el desenvolupament cognitiu, social i individual dels infants. Si oferim als nens i nenes la capacitat de descobrir i regular les seves emocions, així com la capacitat d'estar bé amb ells mateixos, amb els altres i el món que els envolta, els oferirem l'oportunitat de gestionar millor el seu dia a dia i de fer front als reptes diaris d'una forma sana i adaptativa.

Així doncs, creiem imprescindible establir 4 grans blocs en aquesta agenda:



Com aquell que cada dia llegeix i aprèn a llegir millor, la intel·ligència emocional es va entrenant i potenciant a mesura que vivim experiències i posem consciència en el que ens succeeix, interna i externament.

L'agenda Planet està enfocada a que els més petits i no tant petits realitzin les activitats proposades setmanalment, per entrenar la seva intel·ligència emocional i el seu benestar personal i social. És recomanable que un adult de referència i/o de confiança acompanyi l'infant en la realització de les activitats per oferir-li un espai de reflexió, introspecció i exploració de tot allò que es planteja.

2.

Coneixem les emocions

Què és una emoció i quina és la seva funció?

L'emoció és una resposta fisiològica i adaptativa que apareix davant d'una experiència viscuda, ja sigui externa o interna (esdevinguda de la nostra imaginació, il·lusions i desitjos o records).

Qualsevol emoció va acompanyada d'una resposta:

- Neurofisiològica
 - Hormonal
 - Neuronal
- Comportamental (expressió física d'aquesta emoció a través del comportament)
- Cognitiva (pensaments que acompanyen l'emoció)

Les emocions han jugat un paper essencial en el desenvolupament i la supervivència de la vida humana, ja que ens han ajudat a adquirir determinats comportaments (retirar-se, atacar, aparellar-se, vomitar...) per adaptar-nos als diferents escenaris que hem viscut al llarg de la nostra existència.

En síntesi, podríem dir que gràcies a les emocions i a la seva funció adaptativa l'espècie humana ha sobreviscut i ha pogut continuar evolucionant.

Entenem les emocions bàsiques.

Com ja hem esmentat amb anterioritat, qualsevol emoció que apareix és natural i té una funció adaptativa. Introduïm les funcions i necessitats de les 4 emocions més bàsiques:



LA RÀBIA



Quina funció té?

És una emoció que compleix una funció social important, ja que ens motiva a defensar-nos i a lluitar contra els aspectes que estan obstaculitzant el nostre camí o que ens comprometen la vida.

Ens permet potenciar l'assertivitat, en identificar els nostres límits i dir NO.

També ens permet promoure canvis en el present i en la presa de decisions.

Quina necessitat té?

La ràbia és una emoció explosiva que prepara l'organisme per defensar-se. Per tant, pot provocar-nos agressivitat, tensió o que aixequem la veu.

LA POR



Quina funció té?

En aquelles situacions en les que detectem quelcom que amenaça la nostra vida, la por activa el nostre organisme per tal de distanciar-nos o resoldre l'amenaça, promovent així la supervivència.

Quina necessitat té?

Així doncs, quan la por apareix augmenten els nivells d'activació del cos, de manera que ens sigui més fàcil sortir corrent, fugir, cridar, demanar ajuda, lluitar...

LA TRISTESA



Quina funció té?

Té una funció molt important en les nostres vides, apareix en moments de pèrdua i ens permet fer una introspecció i reflexionar sobre el que estem vivint.

Així doncs, fomenta que ens centrem en aquells aspectes que ens afecten en un determinat moment, per solucionar-los i seguir portant una vida saludable. Alhora, ens ajuda a valorar les coses importants de la vida.

Quina necessitat té?

L'aparició d'aquesta emoció dóna lloc al plor, a la parla, al sospir... expressions les quals són interpretades per la resta de persones com una petició d'ajuda, de manera que fomenta la cohesió, el compartir i la conducta d'ajuda amb els altres. Hi ha qui prefereix viure la tristesa en solitud, actitud que permet recollir-se, reflexionar i fer introspecció.

L'ALEGRIA



Quina funció té?

L'alegria és una emoció que afavoreix les relacions socials, ja que potencia la creativitat, la pro-activitat, donar i rebre, cuidar i ser cuidat. Aquesta es manifesta a tot el cos potenciant el nostre benestar.

A més, l'alegria també afavoreix l'autoestima i ens permet gaudir més de la vida.

Quina necessitat té?

Quan s'esdevé l'alegria podem expressar la necessitat de contacte físic i carícies, així com de validació i apreciació per part dels altres. Alhora, com que activa el nostre cos pot provocar que manifestem ganes de saltar, ballar, entre altres.

Facilem l'expressió emocional als infants.

És de gran rellevància mostrar una legitimació i acceptació incondicional a les emocions que els infants presenten; és a dir, hem de permetre que s'enfadin, que se sentin tristos o eufòrics, entre d'altres. També és important que els acompanyem en totes aquestes emocions i els deixem el seu espai.

Així potenciarem la preparació i l'entrenament del seu sistema per afrontar totes les circumstàncies que els genera el present i el futur.

Un cop permetem als nens i nenes que expressin les seves emocions, podem acompanyar-los a entendre d'on sorgeixen per facilitar-los una bona regulació emocional.

3.

Les "superhabilitats" d'un bon referent emocional!

(per a educadors i educadores)

El desenvolupament emocional dels nens i nenes depèn moltes vegades de l'acompanyament que els fem, en què incidim o què els potenciem mentre es van fent grans. A continuació es mostren **8 superhabilitats** que has de cuidar i entrenar amb tu mateix/a perquè els teus alumnes i/o fills creixin en un entorn saludable emocionalment i perquè tu també puguis viure la teva vida liderant-la positivament!

1. Respecte: Respectar significa veure a l'altre de forma positiva, acceptar-lo tal com és, valorant a la seva persona, els seus interessos, necessitats, emocions i situació vital. Practicar l'amabilitat, la simpatia i l'afecte sense judicis amb els infants farà que se sentin còmodes amb tu i per tant que puguin expressar-se sense por, escoltant i donant-li valor a tot el que els hi puguin dir.

2. Escolta'ls i mira'ls: Els infants solen passar molt de temps de la seva vida a l'escola, per tant, sentir-se segur dins d'aquesta és molt important. Per això és imprescindible que els observis amb tota la seva individualitat i que els escoltis sabent que el que t'expliquen és molt important per a ells. Sentir que són importants afecta directament a tenir una autoestima sana a més d'incrementar la confiança i el respecte en la relació.

3. Sigues el seu millor exemple: Sigues conscient del que mostres, de com expliques, de com emociones, del que transmetes i tingues cura del que dius, fas i penses per ser coherent amb tu mateix/a i amb els altres. Els infants quan senten que hi ha coherència al seu voltant se senten segurs i reproduïxen i modelen aquestes actituds.

4. Parla del comportament i no del SER: Quan l'infant faci alguna cosa que en aquell moment no és el que s'espera, parla i explica-li que el seu comportament no és l'adequat

ni el desitjable en comptes de dir-li o de focalitzar-te en com **ÉS**. El verb **SER** (ets pesat) parla de quelcom inamovible, en canvi, parlar del comportament dóna peu a millorar-lo i modificar-lo. (t'estàs comportant d'una forma massa insistent)

5. Sentit de l'humor: Educa el sentit de l'humor! És important per tenir una actitud positiva en la vida!

6. Practica les solucions pro-actives en comptes de les solucions reactives: Quan l'infant realitza alguna acció no desitjada, enfoca't a trobar la solució des del diàleg, la comprensió i el canvi. No ho facis des de l'alliçonament ni enfocat o enfocada al problema.

7. Contagia emocions positives: l'alegria, l'amor, la calma, la serenitat i les emocions agradables ens obren les portes a l'aprenentatge. Així que si els infants s'ho passen bé amb tu, sabràs que estan aprenent dues coses sobre tu: el contingut que expliques, i que la vida, vista amb alegria i optimista és millor!

8. Educa amb el cor: Segurament, recordaràs a aquell/a educador/a, professor/a o mestre/a que et va deixar empremta, però aquesta no era tant pel que t'explicava, sinó per com et tractava i et mirava, per la passió amb què explicava les matèries, per l'energia que transmetia o per la confiança que dipositava en tu. Era la seva humanitat el que et va deixar empremta, va ser el seu cor que va tocar el teu, i això, és educar amb el cor: deixar empremta per la teva forma de SER.

4.

Procediment metodològic

Per realitzar les activitats d'educació emocional plantejades a l'agenda, s'ha de tenir en compte dos aspectes:

- a. Com acompanyem els infants en el seu desenvolupament emocional.
- b. Com procedim en les activitats plantejades a l'agenda.

a. Orientacions per acompanyar els infants en el seu desenvolupament emocional i en les activitats.

A l'hora d'acompanyar els infants en el seu desenvolupament emocional, és imprescindible entendre que:

- Acompanyar significa agafar de la mà respectant a l'altre, sense competir, sense modificar ni jutjar. Significa **ESTAR**, perquè l'altre senti que no està sol i que tindrà suport si el necessita.

- Els infants sovint copien les actituds i maneres de fer de l'adult o dels seus referents, per tant, cal ser conscients de tot el que projectem, ja que si mantenim unes actituds sanes, els infants també les adquiriran.
- Mostra i comparteix el que sents, si tu ho fas, obriràs la porta a que ells també ho facin.
- Dona als infants autonomia i confiança perquè puguin descobrir per ells mateixos la solució o l'acció a realitzar, ja que estimula la seva creativitat, imaginació i autoestima.
- Si ofereixes petites responsabilitats d'acord amb la seva edat, potenciaràs aquesta autonomia, responsabilitat i autoestima.
- Escoltar-los és imprescindible per al seu desenvolupament cognitiu i per a una bona autoestima. Quan els infants se senten escoltats també es comuniquen millor.
- L'empatia i la connexió amb l'altre apareix quan hi ha l'emoció de l'amor pel mig.

b. Plantegem les activitats.

Per realitzar les activitats, proposem que:

- Busquis un moment fix a la setmana per dedicar-lo a comentar, fer o reflexionar sobre la proposta d'aquella setmana i l'anterior. Generalment, en totes les activitats es poden fer reflexions de 5 minuts. Però, depenent de l'activitat i de com hi vols aprofundir, hauràs de dedicar-hi més estona.
- El moment triat per a dedicar-vos a l'educació emocional, on comentareu aquestes activitats, l'anomenarem "**El moment de capbussar-se**".
- Les activitats estan pensades per afavorir el clima emocional de la classe, generant confiança, cohesió i benestar social i personal entre els membres del mateix grup.

A continuació trobaràs una taula amb la setmana, la competència i a quin annex has d'anar a buscar l'explicació i l'aplicació de l'activitat proposada. Cal tenir en compte que l'adult acompanyant serà qui decidirà com realitzar-la i com aprofundir-hi, respectant sempre el ritme de cada infant.

Setmana	Bloc	Competència	Annex
36	Emocions	Identificació emocional - Alegria	1
37	Autonomia	Autonomia emocional - Autoestima	2
38	Relacions	Habilitats socials	3
39	El meu entorn	Actitud positiva	4
40	Emocions	Identificació emocional - Enveja i Gelosia	1

¹Capbussar-se: Amagar-se o ficar-se en algun lloc, en aquest cas, dins nostre, a dintre el nostre SER, per observar allò que ens passa i/o que ens mou per dins.

Setmana	Bloc	Competència	Annex
41	Autonomia	Autoestima i pensament positiu	5
42	Relacions	Habilitats socials - Empatia	6
43	El meu entorn	Creativitat i benestar	7
44	Emocions	Identificació emocional - La por	8
45	Autonomia	Autoestima i autoconcepte	9
46	Relacions	Comunicació empàtica i escolta activa	10
47	El meu entorn	Habilitats per a la vida i el benestar	11
48	Emocions	Identificació emocional	1
49	Autonomia	Autoestima - Gratitude	12
50	Relacions	Compartir coneixement	6
51	El meu entorn	Proactivitat	13
52	Emocions	Identificació emocional - Calma	1
1	Autonomia	Autoestima	5
2	Relacions	Habilitats socials	14
3	El meu entorn	Benestar	11
4	Emocions	Identificació emocional	1
5	Autonomia	Proactivitat	15
6	Relacions	Empatia	6
7	El meu entorn	Autoconcepte i interessos personals	16
8	Emocions	Gestió emocional	1
9	Autonomia	Autoconcepte i creativitat	17
10	Relacions	Reconeixement social	18
11	El meu entorn	Espais segurs	19
12	Emocions	Identificació emocional - Felicitat	1
13	Autonomia	Proactivitat	6
14	Relacions	Habilitats socials - Empatia	11
15	El meu entorn	Generar emocions positives	1
16	Emocions	Identificació emocional - Soledat	1

Setmana	Bloc	Competència	Annex
17	Autonomia	Proactivitat	20
18	Relacions	Empatia	6
19	El meu entorn	Escolta	21
20	Emocions	Regulació emocional	22
21	Autonomia	Creativitat	11
22	Relacions	Habilitats socials	6
23	El meu entorn	Autoconcepte	23
24	Emocions	Identificació emocional	1
25	Autonomia	Autoestima	5

5. Annex 1

Proposta de funcionament de les activitats proposades i orientacions per acompanyar als infants en el seu desenvolupament emocional.

Annex 1.1

Setmana:	36, 40, 48, 52, 4, 8, 12, 15, 16, 24		
Bloc	Emocions	Competència	Identificació emocional
Desenvolupament	<p>Segons l'activitat que l'agenda proposi, podem convidar els infants a compartir o realitzar les següents reflexions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dir aquelles coses que li fan sentir l'emoció proposada. • Adonar-se de quant li dura l'emoció, quan la sent i cada quan li apareix aproximadament. • Entendre i buscar la necessitat que un té quan apareix l'emoció. • Compartir i buscar la funció adaptativa d'aquesta. • Compartir què passa al nostre cos o quins pensaments tenim quan sentim l'emoció. • Fer un mural on hi apareguin imatges, colors, dibuixos i paraules que relacionem amb l'emoció proposada. 		

Annex 1.2

Setmana:	37		
Bloc	Autonomia	Competència	Autoestima - Autoconcepte
Desenvolupament	<p>Iniciarem un debat a l'aula sobre el concepte de valentia, posant èmfasi al fet que no té a veure amb la força, la sensibilitat o la duresa d'una persona, sinó que és la qualitat d'aquelles persones que actuen amb valor, esforç, vigor, ànim, constància...</p> <p>Durem a terme una activitat on els infants reflexionaran sobre alguna actitud o mostra de valentia que hagin tingut en algun moment de la seva vida (ajudar a un company que ho estava passant malament, explicar a algú alguna cosa que li preocupa, ser honest i acceptar les equivocacions).</p> <p>Un cop cadascú tingui pensada la seva acció, els agruparem en grups de 4 persones, que ho explicaran, parlaran, argumentaran i debatran si realment és o no una acció valenta. Finalment, cada infant exposarà el seu moment de valentia. Així la resta de grup s'adonarà que tots i totes constantment mostrem aquesta valentia i els empoderarà.</p>		

Annex 1.3

Setmana:	38		
Bloc	Relacions	Competència	Habilitats socials
Desenvolupament	<p>La gratitud ens apropa a les persones que estimem i, estimar, sovint significa cuidar. Així que avui, a més de fomentar aquesta gratitud cap a les persones que estimem, passarem a l'acció i les cuidarem!</p> <p>Animarem als infants a fer la següent reflexió:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com creus que es senten els demés quan penses en ells? • Com et sents quan fas una sorpresa a algú o quan el fas sentir estimat? 		

Setmana:	38		
Bloc	Relacions	Competència	Habilitats socials
Desenvolupament	<p>Cada infant pensarà amb una persona a qui cuidar, a qui fer sentir bé i a qui estimi. Cadascún d'ells farà una carta, un dibuix o un detall per a fer-li saber que és important per a ell.</p> <p>Podem donar alguna idea a l'infant sobre com fer que l'altra persona es senti cuidat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preguntar com està - Desitjar-li el millor - Preguntar-li si necessita alguna cosa... <p>Acabarem explicant com ens sentim després d'haver tingut aquest gest. Fer sentir bé als altres també fa que creixi l'amor en nosaltres!</p>		

Annex 1.4

Setmana:	39		
Bloc	El meu entorn	Competència	Habilitats per a la vida i el benestar - Actitud positiva
Desenvolupament	<p>Proposarem als infants el següent curtmetratge: "todo es cuestión de actitud" i realitzarem la següent reflexió:</p> <p>A la vida, la gran majoria de coses que ens passen, les vivim en funció a l'actitud que tenim en un moment determinat. Hi ha qui s'enfada quan plou perquè no pot sortir a jugar al carrer, o qui està content perquè pot passar una bona estona jugant a dins de casa.</p> <p>Animarem als infants a que pintin el dibuix present al l'annex 2.1 d'una forma molt especial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La primera meitat, cal pintar-la com si es tingués una actitud molt negativa. - L'altra meitat, amb una actitud molt positiva! <p>Un cop ho hagin fet, reflexionarem...</p> <p>A quin lloc de la ciutat m'agradaria viure? Per què? Com m'agrada més veure les coses, positives o negatives?</p>		

Annex 1.5

Setmana:	41, 1, 5, 25		
Bloc	Autonomia	Competència	Autoestima i pensament positiu
Desenvolupament	<p>Enfocar-nos en les coses positives ens ajuda a generar emocions i pensaments més alegres, optimistes i positius! Així que, en aquestes activitats, podeu convidar als infants a reflexionar i compartir el que els hi ha suggerit l'activitat realitzada, així com els beneficis que aquesta ha tingut sobre la seva autoestima, autonomia o estat d'ànim.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setmana 41: Annex 2.2 - Setmana 1: Annex 2.5. 		

Annex 1.6

Setmana:	42, 50, 6, 13, 18 i 22		
Bloc	Relacions	Competència	Habilitats socials
Desenvolupament	<p>Compartiu i reflexioneu sobre com us ha fet sentir l'activitat proposada i en què us ha beneficiat, tant en les vostres emocions com en vosaltres mateixos i, sobretot, fent èmfasi en l'impacte generat en les altres persones.</p>		

Annex 1.7

Setmana:	43		
Bloc	El meu entorn	Competència	Benestar i creativitat
Desenvolupament	<p>Explicarem als infants que hi ha 2 maneres diferents de pintar els mandales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De dins cap a fora: Quan necessitem centrar-nos en nosaltres, ordenar les nostres idees i escoltar-nos. - De fora cap a dins: Quan necessitem expressar el que ens passa, obrir-nos més als altres i flexibilitzar pensaments. 		

Setmana:	43		
Bloc	El meu entorn	Competència	Benestar i creativitat
Desenvolupament	<p>Seguidament parlarem de la importància de generar un bon ambient que ens permeti realitzar l'activitat amb benestar i el crearem conjuntament (llums, música, material preparat, etc).</p> <p>Lliurarem un mandala a cada infant i el pintaran amb els colors, la manera i el temps que desitgin.</p> <p>Finalment parlarem de com s'han sentit en pintar-lo i ho penjarem en un lloc visible de l'aula per recordar-nos que nosaltres som els responsables del nostre propi benestar.</p>		

Annex 1.8

Setmana:	44		
Bloc	Emocions	Competència	La por
Desenvolupament	<p>Realitzarem la següent reflexió amb els infants:</p> <p>Tots, qui més qui menys, tenim pors. Sabries dir quines són les teves?</p> <p>La por a vegades ens ajuda a protegir-nos d'algun perill. Per exemple, abans de travessar un carrer molt transitat mirem amunt i avall i esperem que no passi cap cotxe per travessar. Això, és degut a la por que tenim a que ens atropellin. Per tant, a vegades la por ens ajuda a protegir-nos. Tot i això, en altres ocasions només ens fa patir.</p> <p>Seguidament els proposarem mirar un vídeo molt bonic i divertit, que ens ensenya alguna cosa sobre aquestes pors i com superar-les: busca al youtube "piper corto"</p> <p>Un cop vist el vídeo, podeu reflexionar sobre quines pors ha superat cadascú i com ho ha fet.</p>		

Annex 1.9

Setmana:	45		
Bloc	Autonomia	Competència	Autoestima i concepte
Desenvolupament	<p>Generarem un debat a l'aula sobre "el cos perfecte", dirigint als infants a concloure que no hi ha millor cos per cadascú que el que té, valorant tot el que aquest ens permet i fugint d'estereotips. Focalitzant-nos, sobretot, que no hi ha cossos millors ni pitjors, que tots són bonics!</p> <p>Seguidament, els animarem a realitzar un dibuix del seu propi cos i si es desitja a compartir-lo amb grups o davant de tota la classe.</p>		

Annex 1.10

Setmana:	46		
Bloc	Relacions	Competència	Comunicació empàtica i escolta activa
Desenvolupament	<p>Explicarem als infants que avui quan vagin a casa, seran detectius!</p> <p>Hauran d'esbrinar quina emoció senten els seus familiars, tant els que viuen amb ells i elles com els que no, i trucant a qui desitgin si els cal (pares, mares, germans, avis, tiets, cosins, etc).</p> <p>Un cop hagin esbrinat com es senten els seus familiars i perquè tenen l'emoció que els han dit, ho escriuran a la taula que els repartirem (annex 2.3).</p> <p>Per ajudar-los:</p> <p>Entre totes i tots farem una llista amb les emocions que les persones podem sentir: alegria, tristesa, calma, ràbia, amor, por, fàstic...</p>		

Annex 1.10

Setmana:	46		
Bloc	Relacions	Competència	Comunicació empàtica i escolta activa
Desenvolupament	<p>També podem parlar de les preguntes que els poden ser d'ajuda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com estàs? Com et sents? - Per què tens aquesta emoció? - I per tant...què et ve de gust fer? - Pots fer alguna cosa per sentir-te millor? 		

Annex 1.11

Setmana:	73, 3, 14, 21		
Bloc	El meu entorn	Competència	Habilitats per a la vida i el benestar
Desenvolupament	<p>Compartiu i reflexioneu sobre com us ha fet sentir l'activitat proposada a l'agenda.</p> <p>Podeu fer preguntes com:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ens ha generat més emocions positives o negatives? - Què passaria si féssim aquesta acció contínuament? - Creus que ha estat positiu fer-la? - Quines emocions t'ha generat? 		

Annex 1.12

Setmana:	49		
Bloc	Autonomia	Competència	Autoestima i gratitud
Desenvolupament	<p>Es convida a cada infant a pensar en alguna cosa que ha fet per ell mateix i de la qual estigui agraït.</p> <p>Tindrem preparats diferents materials per fer-nos automassatges i els presentarem als infants per tal que vagin escollint quin element o elements voldran utilitzar: crema hidratant, plomes, pedres, pilotes...</p> <p>Seguidament, es durà a terme una activitat d'automassatge:</p> <p>Cada infant pot trobar un espai a la classe a on es senti còmode (es poden estirar, poden estar a la cadira, recolzats a la taula, etc) i se'ls posarà música tranquil·la, llum tènue, etc.</p> <p>L'automassatge constarà de dues parts, una dirigida i una on cadascú podrà triar com el durà a terme.</p> <p>Finalment es demanarà que es repeteixin les paraules que el dinamitzador pronunciarà: "Agraeixo haver-me fet aquest massatge i agraeixo haver cuidat de mi mateix."</p>		

Annex 1.13

Setmana:	51		
Bloc	El meu entorn	Competència	Pro-activitat
Desenvolupament	<p>Repartirem a cada infant la fitxa d'un tren amb vagons (annex 2.4): el tren dels bons hàbits.</p> <p>Cada infant escriurà a cadascun dels vagons aquelles coses que li genera benestar. Per exemple, allò que ens ajuda a sentir-nos alegres, positius i aquells hàbits que ens acompanyen a sentir-nos feliços.</p> <p>Un cop tots els infants hagin escrit i decorat els vagons, els podem retallar i realitzar un tren llarg a la classe amb els hàbits que hagin proposat.</p>		

Setmana:	51		
Bloc	El meu entorn	Competència	Pro-activitat
Desenvolupament	<p>Alguns hàbits generadors de benestar poden ser:</p> <p>Cuidar la higiene, menjar sa, fer esport, tenir moments de tranquil·litat, la natura, estar amb els amics i amigues o amb la família, riure, llegir, aprendre, fer-nos abraçades, saludar-nos...</p>		

Annex 1.14

Setmana:	2		
Bloc	Relacions	Competència	Autoestima i comunicació proactiva
Desenvolupament	<p>Repartirem una estrella (annex 2.6) a cada infant. En el centre de l'estrella cadascun ha d'escriure el seu nom. Opcionalment podem enganxar-hi una foto carnet en lloc del nom.</p> <p>Per a començar, cada infant ha d'escriure a l'estrella alguna qualitat o habilitat positiva que cregui que té, alguna cosa que li agradi de si mateix, alguna cosa que se li doni bé o quelcom del que estigui orgullós. (Evitar aspectes físics).</p> <p>A continuació es passa l'estrella al company assegut a la dreta i ara és aquest qui ha d'escriure una cosa positiva sobre la persona a qui pertany l'estrella. Continuarem passant l'estrella fins que tots els infants hagin escrit coses boniques a cada estrella.</p> <p>Cada infant recull la seva estrella i llegeix el que els altres aprecien d'ell o ella. Podem comentar si ens reconeixem en les qualitats o habilitats que els altres ens han escrit.</p>		

Annex 1.15

Setmana:	5		
Bloc	Autonomia	Competència	Autoesmima
Desenvolupament	<p>Explicarem i reflexionarem sobre el següent amb els infants:</p> <p>Quines són les coses que ens fan ser especials i únics? Què és allò que se'ns dona bé? Amb què som bons i bones? Què és el que més ens agrada de nosaltres mateixos?</p> <p>Ens hem d'estimar molt, i ens hem de donar compte de totes les qualitats que tenim. Per això proposem als infants realitzar la fitxa de les nostres fortaleeses!</p> <p>D'aquesta manera cada infant tindrà present i podrà recordar tot allò que té de positiu i tot allò que li fa ser una persona meravellosa i especial!</p> <p>- Annex 2.7 o 2.8, segons l'edat dels infants.</p>		

Annex 1.16

Setmana:	6		
Bloc	El meu entorn	Competència	Autoconcepte i interessos peronals
Desenvolupament	<p>Explicarem als infants que cada dia tenim una mitjana d'entre 60.000 i 120.000 pensaments. Aquests es troben al cervell i fan que sentim determinades emocions i realitzem determinades accions que van lligades a aquests pensaments.</p> <p>Repartirem el dibuix d'un cervell a cada infant (annex 2.9). L'activitat consistirà en que els infants el pintin segons els pensaments que generalment tenen, fet pel qual han de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. classificar els pensaments en temàtiques. 2. pintar per a cada temàtica un espai més o menys gran segons hi dediquin més o menys pensaments. <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si bona part del dia pensen amb els amics, pintaran un tros més gran de cervell i hi escriuran: amics. 		

Setmana:	6		
Bloc	El meu entorn	Competència	Autoconcepte i interessos personals
Desenvolupament	<ul style="list-style-type: none"> • Si tan sols pensen en l'escola en algun moment (pintaran un trosset més petit). • Si pensen bastant en com resoldre un trencaclosques, pintaran una altra part del cervell i hi posaran: trencaclosques <p>Un cop finalitzada l'activitat, podeu comparar i observar els diferents interessos, pensaments i motivacions que hi ha entre els infants, i alhora podreu observar els comuns.</p>		

Annex 1.17

Setmana:	9		
Bloc	Autonomia	Competència	Autoconcepte i creativitat
Desenvolupament	<p>Explicarem als infants que el logo és un petit dibuix que simbolitza a una marca, producte o persona i que, quan el veus, saps ràpidament de qui es tracta. (Podem posar diferents exemples de marques que tots els infants coneixen, per fer-ho més entenedor).</p> <p>Seguidament els proposarem el següent:</p> <p>Imagineu per un moment que s'obre una botiga amb el vostre nom i el primer que heu de triar és el logo.</p> <p>Ha arribat el moment de pensar com serà aquest logo i de passar a l'acció! Cada infant haurà de dibuixar el seu logotip pensant amb el color, la forma, el missatge, etc.</p> <p>Acabarem penjant tots els logos a la paret i comentant-los.</p>		

Annex 1.18

Setmana:	10		
Bloc	Relacions	Competència	Reconeixement social
Desenvolupament	<p>Ser conscient de que les altres persones ens estimen, ens valoren i ens cuiden, fa que ens sentim segurs social i emocionalment i també afecta positivament en la nostra autoestima.</p> <p>Així que proposa als infants que escriguin, expliquin (a altres companys) o facin un dibuix de totes aquelles persones que els estimen.</p>		

Annex 1.20

Setmana:	16		
Bloc	Emocions	Competència	Identificació emocional
Desenvolupament	<p>Posar-nos objectius i reptes ens ajuda a millorar, a avançar i a confiar en nosaltres mateixos.</p> <p>El que proposarem avui en als alumnes és que pensin i reflexionin sobre alguna cosa que els vingui de gust millorar d'ells i elles, i que puguin aconseguir millorar-la amb 4 o 5 dies. Pot ser aprendre a saltar a corda, fer malabars, proposar-se tenir 15 minuts de calma absoluta cada dia, fer neteja de calaixos, fer el millor pastís del món, aprendre a cordar-se les sabates...</p> <p>Un cop hagin triat el repte, hauran de decidir com el posaràn en marxa i s'hauràn de planificar per aconseguir-ho (Annex 2.10).</p> <p>Finalment, quan tinguin detallat el repte i la planificació, és el moment de posar-se en marxa i aprendre o desenvolupar coses noves!</p> <p>Al cap d'aquests 5 dies, és bo parlar de si han aconseguit el que es proposaven, o no, i sobre què els ha ajudat, i què no, a aconseguir-ho.</p>		

Annex 1.21

Setmana:	19		
Bloc	El meu entorn	Competència	Escolta
Desenvolupament	<p>Al llarg del dia es produeixen molts sons al nostre voltant, i la gran majoria ni els apreciem o, tot i escoltar-los, no hi parem atenció .</p> <p>L'activitat d'avui consisteix en sortir a l'aire lliure i durant tres minuts parar atenció a tots els sons que es sentin i apuntar-los si es reconeixen.</p> <p>Un cop els infants hagin acabat, els poden classificar en sons agradables o desagradables i/o amb interns (respiració moviment...) o externs.</p> <p>Aquesta és una activitat que es pot repetir diàriament, ja que ens proporciona molts beneficis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminució de l'estrès i ansietat. • Més capacitat d'atenció i concentració. • Moment de calma. • Es potencia l'auto-concepte. 		

Annex 1.22

Setmana:	20		
Bloc	Emocions	Competència	Regulació emocional
Desenvolupament	<p>La proposta és que, amb grups de 4 o 5, els infants pensin amb consells, frases i/o paraules que generin benestar. Seguidament, amb el que hagin pensat dissenyaran i realitzaran els seus propis pòsters amb consells per tenir un dia ple de color!</p> <p>Finalment els exposaran i els penjarem a l'aula, així, si hi ha algú que tingui un mal moment, potser troba aquell consell que l'ajuda a sentir-se millor.</p>		

Annex 1.23

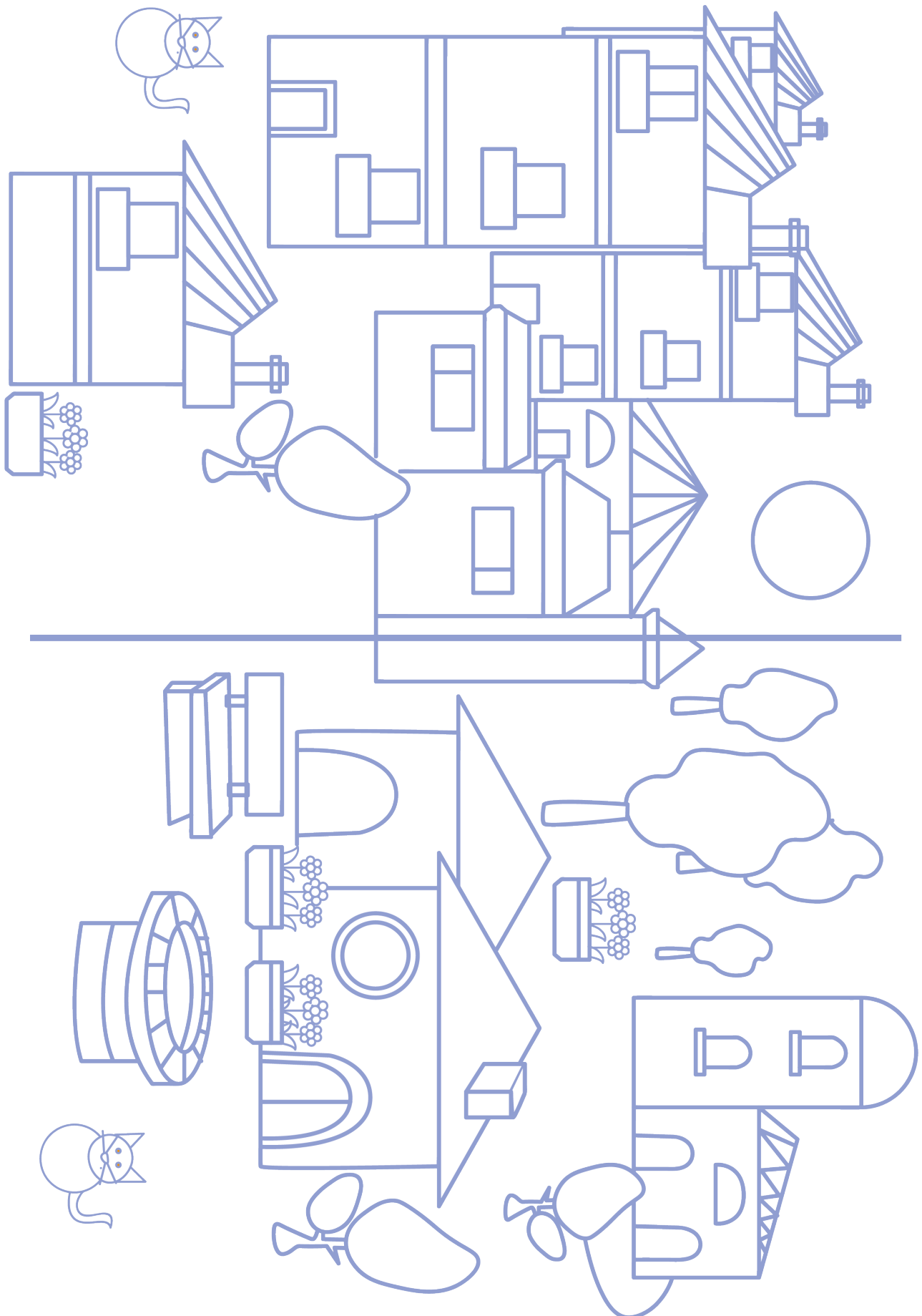
Setmana:	23		
Bloc	El meu entorn	Competència	Autoconcepte
Desenvolupament	<p>Es pot proposar als infants que realitzin un dibuix o un collage que expliqui i plasmi el mes més important per a ells, que mostri el que els agrada d'aquest mes i també que reflexionin sobre la temperatura que fa, el temps, com està l'entorn...</p> <p>Un cop realitzat el dibuix, es poden organitzar per mesos o per estacions (segons es cregui convenient) i compartir les seves creacions.</p>		

6. Annex 2

Material complementari per acompanyar les activitats proposades a l'agenda.

2.1	Setmana 39
2.2	Setmana 41
2.3	Setmana 46
2.4	Setmana 51
2.5	Setmana 1
2.6	Setmana 2
2.7	Setmana 5
2.8	Setmana 5
2.9	Setmana 6
2.10	Setmana 16

Annex 2.1 - Setmana 39: "Qüestió d'actitud"



Annex 2.2 - Setmana 41: llista de totes les coses que he realitzat jo sol/a

**Em sento orgullós/a
de tot allò que faig!**

☆

☆

☆

☆

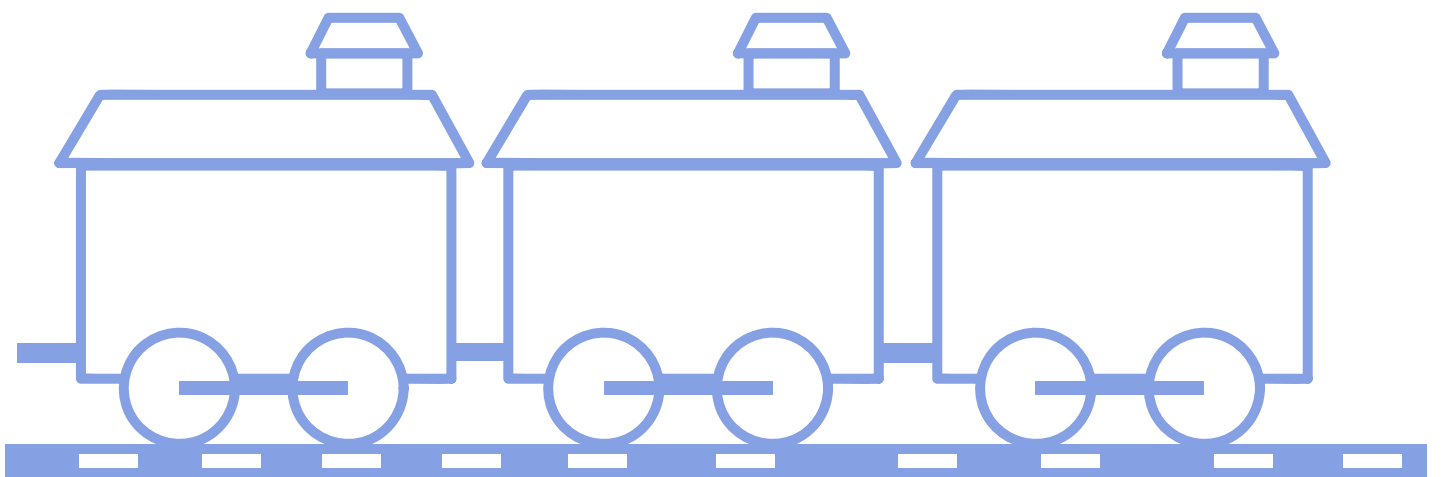
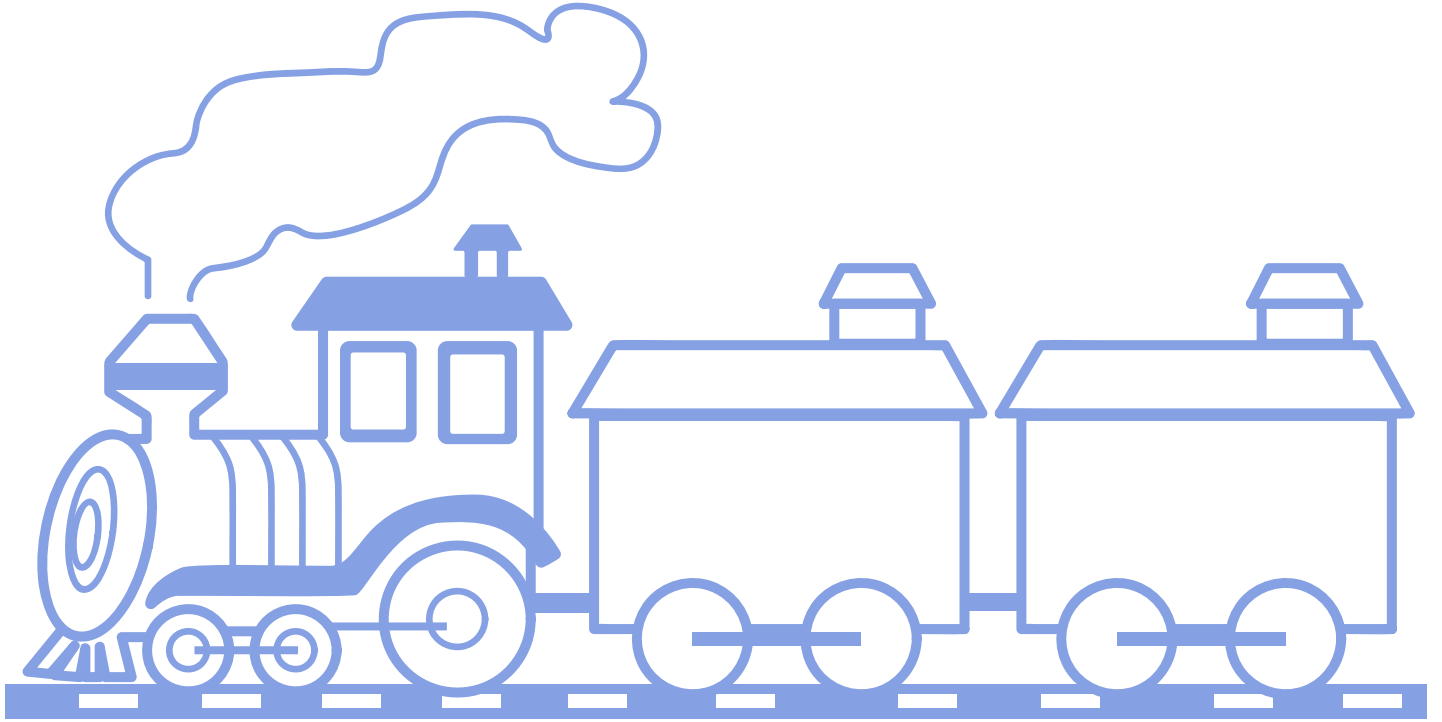
☆

☆

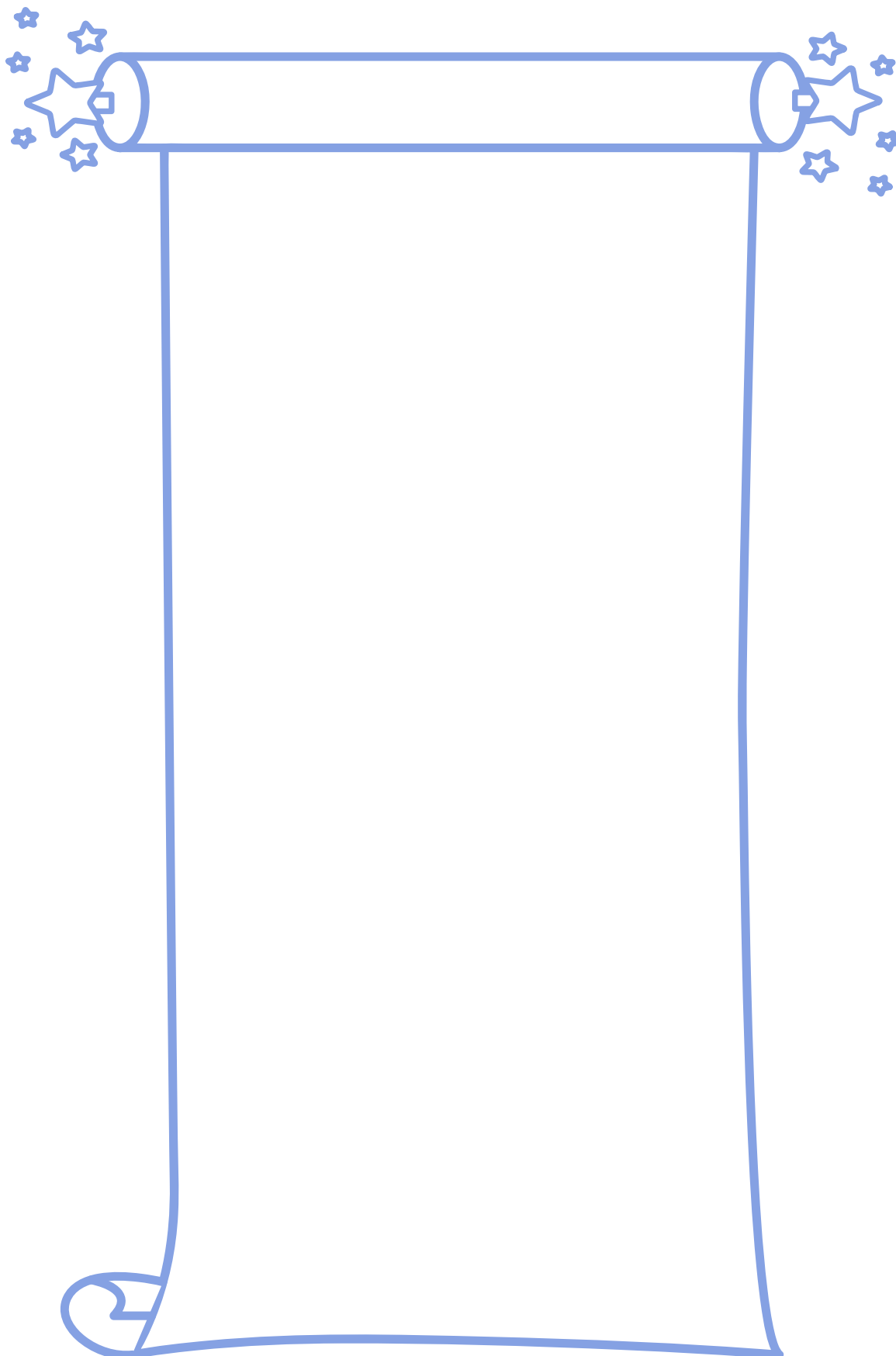
☆

☆

Annex 2.4 - Setmana 51: El tren dels bons hàbits



Annex 2.5 - Setmana 1: Els meus desitjos:



Annex 2.6 - Setmana 2: La meva estrella



Annex 2.7 - Setmana 5: Les meves fortaleeses!

Les 3 paraules que em defineixen millor:

Em dibuixo:

El que m'agrada fer:

Se'm dona molt bé...:

Annex 2.8 - Setmana 5: Les meves fortaleses!

Les 5 paraules que em defineixen millor:

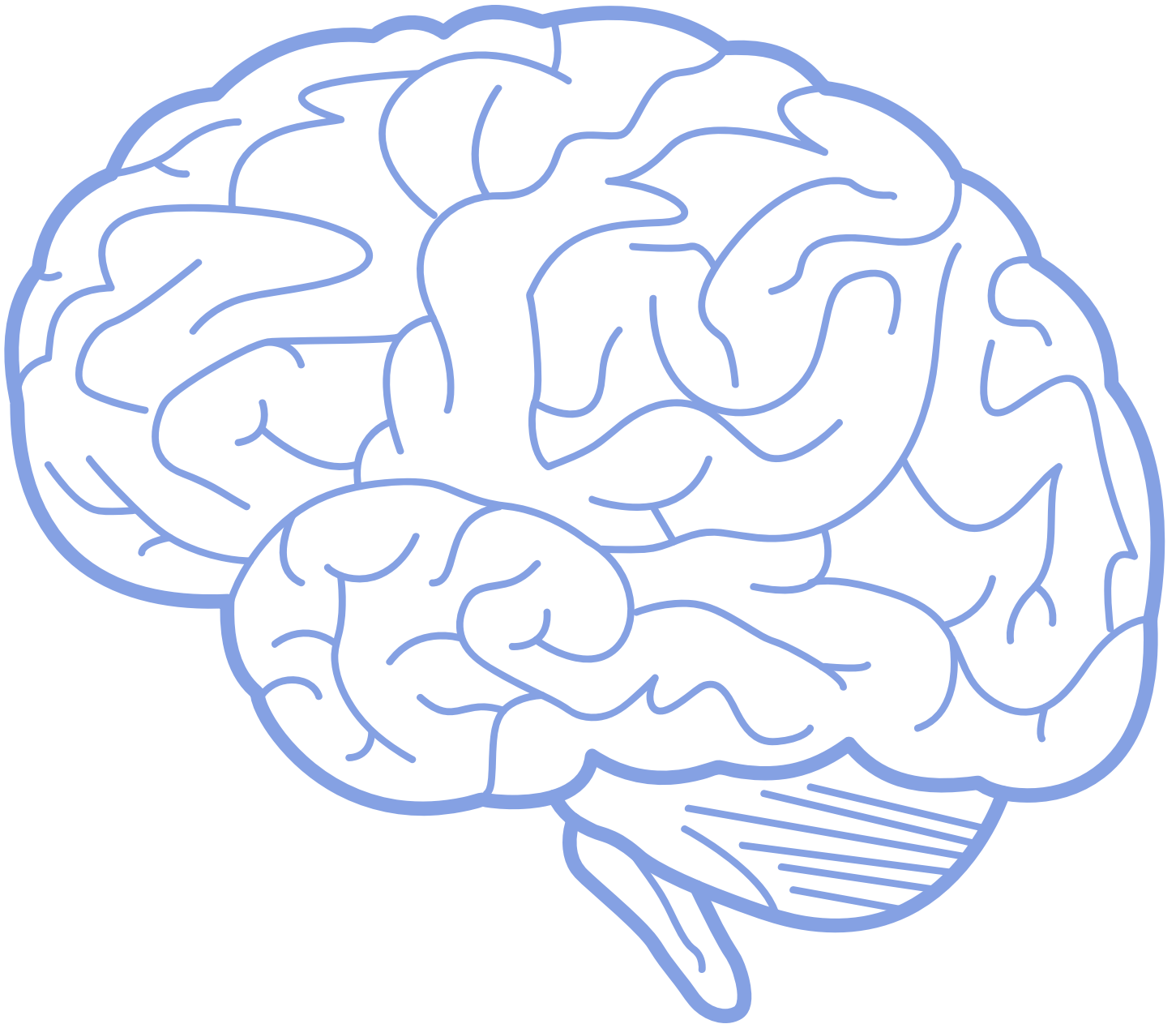
Dibuixa l'energia que transmetro als altres:

Se'm dona molt bé...:

Sóc responsable de:

El meu somni/desig és...
El que faré per a aconseguir-ho és...

Annex 2.9 - Setmana 6: Els meus pensaments!



Annex 2.10 - Setmana 16: El repte!



HO ACONSEGUIRÉ!

★ El meu repte:

★ Com ho faré?

★ Dia de valoració del repte: