



Programa d'educació emocional per a segon cycle d'educació infantil

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública

Activitats

Entorn escolar

Les activitats que figuren en aquest programa han estat dissenyades a partir de la idea original del programa *Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning (SEAL)* del UK Departament for Education and Skills (2005), essent un programa subjecte a llicència oberta (Open Government Licence v2.0). Altrament, en l'adaptació d'aquest programa s'han incorporat propostes i idees lliurement aportades per les mestres participants del grup de treball, així com adaptacions d'altres materials docents que es fan constar en el programa, per la qual cosa poden existir semblances amb altres idees o propostes similars, per simple coincidència.

ENTORN
ESCOLAR

Responsable del projecte i coordinació

Montse Bartroli
Agència de Salut Pública de Barcelona

Grup de treball de l'Agència de Salut Pública de Barcelona

Montse Bartroli
Olga Juárez
Pilar Ramos
Beatriz Puertolas
Ester Teixidó
Catrina Clotas
Marina Bosque
Albert Espelt

Grup de treball de mestres d'educació Infantil (en col·laboració amb l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona)

Carmen Abad (Centro Escolar San Francisco, Barcelona)
Sònia Benito (Escola Isidre Martí, Esplugues de Llobregat)
M^a José Cara (Escola Projecte, Barcelona)
Celia de Miguelsanz (Escola Projecte, Barcelona)
Esther Fajardo (Escola Anna Ravell, Barcelona)
Anna Forcada (Escola Prosperitat, Barcelona)
Pilar Funollet (Escola Pràctiques, Barcelona)
Jordina Gil (Escola Projecte, Barcelona)
Eva López (Escola Isidre Martí, Esplugues de Llobregat)
Cristina López (Escola Mercè Rodoreda, Barcelona)
Sílvia Mas (Escola Pràctiques, Barcelona)
Carme Montell (Escola Pràctiques, Barcelona)
Vanessa Roma (Escola Nou Patufet, Barcelona)
Elena Rovira (Escola La Salle Gràcia, Barcelona)
Laura Vilchez (Escola Mestre Morera, Barcelona)

Grup de treball d'altres professionals de l'escola (en col·laboració amb l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona)

Sílvia Bellés (psicòloga, Centro Escolar
San Francisco, Barcelona)
Sílvia Magriñá (tècnica d'educació infantil,
Escola Antaviana, Barcelona)
Esperanza Palacios (vetlladora,
Escola La Palmera, Barcelona)

Grup d'assessores

Mireia Cabero (psicòloga psicoterapeuta i coach,
consultora en benestar emocional)
Maria Gómez (mestra d'educació Infantil)
M. Pau González (psicòloga experta en programes
de promoció de la salut en educació)
Gemma Páez (Servei de Salut Comunitària
de l'Agència de Salut Pública de Barcelona)
Montse Petit (Servei de Salut Comunitària
de l'Agència de Salut Pública de Barcelona)
Marta Sales (Departament d'Ensenyament
de la Generalitat de Catalunya)
Anna Soteras (Consorci d'Educació de Barcelona)
Fundació Vicki Bernadet

Revisors/es

Pautes per a la introducció de la perspectiva de gènere:
Mercè Martí i Gemma Altel (Fundació SURT)

Pautes per a la introducció de la perspectiva intercultural:
Centre d'Estudis Africans i Interculturals

Pautes per a la introducció de la perspectiva en diversitat
funcional: Alicia Apolo, Gemma Casado, Óscar Esteban,
Marta Gari, Raquel Igual, Clara Santamaria (Institut Municipal
de Persones amb Discapacitat)

Correcció de textos

FOTOLETRA, S.A.

Disseny gràfic

Carina Garrido
Germán Chamorro

Il·lustració

Mariona Cabassa

Dipòsit Legal

B.21620-2018

Agraïments

Carmen Abad, Marleny Agudelo, Ana Aguilera, Laura Alonso,
Alba Asensio, Maite Balcells, Carla Baqué, Blanca Baró, Pilar
Royo Beltrán, Núria Berdonces, Mònica Bori, Rosa Bover,
Aurora Bretones, Maite Cabello, Mireia Calsina, Montserrat
Soriano Calvete, Marta Camps, Cristina Capel, Ester Cases,
M^a Luisa García Castañer, Montserrat Castelló, Noemí
García Castelló, Pilar Catells, Núria Cobles, Maria Cobles,
Lidya Salvatierra Colomina, Montse Sánchez Colón, Celia
de Miguelsanz, Paula De Prado, Cristina Ortiz Domínguez,
Núria Molina Dueñas, Helene Duval, Arantxa Elorza, Gina
Castellà Farrés, Maribel Reina Fernández, Ester Fernández,
Lina Vozmediano Fernández, Araceli Bagán Flor, Gemma
Fontelles, Lidia Galan, Remei Galcerán, Montserrat García,
Teresa García, Jordina Gil, Susana Giol, Iolanda González,
Almudena Gordon, Ana Maria Megias Grau,
M^a Jesús Dávila Guisado, Montse Hernández, Blanca
Hernández, Lola Alcázar Hidalgo, Anna Hilari, Cintia Isla,
Miriam Morales Jiménez, Mònica Lavilla, Gemma Trepal
Llenas, M^a Jesús Llop, M. Mar López, David Lozano, Sandra
Martín, Esther Martín, Judith Martínez, Montserrat Martínez,
Sílvia Mas, Anna Medel, Cristina López Merino, Rodrigo
Miranda, Albert Oriol Montoliu, Alicia Mora, Francisco
Moraleta, Anna Murt, Patricia Norte, Lidia Opi, Irene
Orellana, Dolors Orta, Montserrat Pagès, Mireia Miralles
Pampliega, Marta Pareja, Vanessa Roma Parra, Anna Forcada
Pascual, Noèlia Pastor, Montserrat Pau, Alicia López Peña,
Tibisay Pérez, Ruben Ponce, M^a Carme Pons, Gloria Pons,
Albert Prats, Gemma Ribas, Estrella Ribo, Cristina Riera,
Imma Roger, M^a Isabel Yeste Romero, Elena Rovira, Francisca
Olid Sagra, Paula Santofimia, Alexis Sentís, Sandra Serra,
Alba Tamari, Txell Torrella, M^a José Cara Vallejos, Ana José
Alcázar Varillas, Montse Vidal, Laura Vilchez.

Finançat per:



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública

Prova pilot

La **prova pilot** d'aquest programa es va dur a terme durant el curs 2017-18 en les següents escoles amb la col·laboració de l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona:

Escola Amor de Dios, Escola Cor de Maria Sabastida, Escola El Carmel, Escola La Salle Gràcia, Escola Mercè Rodoreda, Escola Mestre Morera, Escola Nou Patufet, Escola Pràctiques, Escola Projecte, Escola Prosperitat i Centro Escolar San Francisco.

Terminologia

Al llarg de tot el text del programa s'utilitza "la mestra" per referir-nos a tots els mestres i totes les mestres d'educació infantil.

© 2018 Agència de Salut Pública de Barcelona.

Aquest informe està sota una llicència Creative Commons Reconeixement – NO Comercial – Compartir igual (BY-NC-ND) <https://creativecommons.org/>



Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona

1ª Edició 2018

Impressió: Artgraf Sabadell

Disseny gràfic i maquetació: Fecunda

Depòsit Legal: B.21621-2018



Referència de citació del document

Bartroli M (coord.), Juárez O, Ramos P, Puertolas B, Teixidó-Compañó E, Clotas C, Bosque-Prous M, Espelt A. Programa d'Educació Emocional pel segon cicle d'educació Infantil. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2018

Índex

Introducció al projecte	8	Unitat 1. Pertinença	19
Objectius	10	Unitat 2. Autoestima	23
Estructura del programa	11	Unitat 3. Amistat	27
Recomanacions	14	Unitat 4. Reptes	33
		Unitat 5. Justícia i assetjament	37
		Unitat 6. Canvis, pèrdua i mort	41

Introducció

L'educació emocional s'entén com “un procés educatiu, continuat i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per això es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social”⁽¹⁾. Tot i que l'educació té com a objectiu afavorir el desenvolupament integral de les persones⁽²⁾, en els diferents models d'educació tradicionals s'han prioritzat continguts cognitius per davant d'aspectes afectius i emocionals⁽³⁾, tot i que ambdós elements són essencials per a un adequat desenvolupament personal⁽⁴⁾.

Les competències emocionals que es poden fomentar mitjançant l'educació emocional es poden dividir en cinc blocs temàtics que estan interrelacionats i es treballen de forma conjunta:

- 1 Consciència emocional,**
que és la capacitat de saber què estem sentint i el perquè i què estan sentint els altres i quina en pot ser la causa.
- 2 Regulació emocional,**
que és la capacitat de gestionar les emocions desagradables de manera adaptativa i de potenciar les agradables.
- 3 Autonomia emocional,**
relacionada amb l'autoestima i la capacitat d'automotivar-se i mantenir una actitud positiva davant la vida.
- 4 Competència social,**
relacionada amb la capacitat per mantenir relacions sanes i positives amb altres persones.
- 5 Habilitats de vida i benestar,**
relacionades amb la capacitat d'adoptar comportaments apropiats per a la resolució de problemes personals, familiars i socials, així com la capacitat de gaudir conscientment i de generar experiències positives en els diferents àmbits de la pròpia vida^(1,2,5).

La implementació de programes d'educació emocional a les escoles s'ha mostrat efectiva per millorar les habilitats interpersonals dels estudiants, la qualitat de les relacions amb els companys i els adults i les competències cognitives, així com per incrementar la implicació a l'escola i la capacitat de resoldre problemes o conflictes⁽⁶⁾. A més, l'aplicació d'aquests programes ajuda a prevenir alguns problemes de salut com els trastorns de l'estat d'ànim o la simptomatologia depressiva^(7,8), així com la conducta antisocial, agressiva o violenta^(9,10), l'assetjament⁽¹¹⁾ i el consum i abús de substàncies^(12,13).

El desenvolupament de les competències emocionals requereix una pràctica continuada i, per aquest motiu, l'educació emocional s'hauria d'iniciar en els primers moments de la vida i estar present al llarg de tot el cicle vital⁽¹⁴⁾. Per aquesta raó, les escoles tenen un paper clau en promoure la implementació d'aquests programes i la seva integració transversal en la dinàmica escolar. Degut a l'evidència existent al seu favor, s'ha postulat que els programes universals d'educació emocional representen un enfocament prometedori per augmentar l'èxit dels infants tant a nivell escolar com des de la perspectiva vital⁽¹⁵⁾.

Finalment, tot i que alguns programes que es duen a terme únicament en l'àmbit escolar poden ser

efectius per fomentar el desenvolupament de competències emocionals, és essencial incloure en el procés d'aprenentatge altres àmbits igualment propers als infants com la família o l'entorn escolar per tal que el procés d'educació emocional sigui òptim⁽⁶⁾.

Aquest programa és una adaptació del programa SEAL (*Social and Emotional Aspects of Learning*) del Departament d'Educació del Regne Unit⁽¹⁶⁾. La tria d'aquest programa per a ser adaptat al nostre context es va fer a partir d'una revisió per part de tècnics i tècniques de l'Agència de Salut Pública de Barcelona dels programes escolars d'educació emocional existents a escala internacional l'evidència dels quals havia estat publicada entre el 2000 i el 2013. A partir d'uns criteris de qualitat prèviament definits relacionats amb el programa pròpiament, l'avaluació, l'impacte en salut i l'adaptabilitat a nous contextos, es va seleccionar el programa SEAL. Posteriorment es va fer un grup de treball format per mestres d'educació infantil d'escoles públiques i concertades de diferents districtes de Barcelona per participar en l'adaptació del programa a la realitat de les escoles de la ciutat. Paral·lelament, un grup d'assessores expertes en els àmbits de la salut, l'ensenyament i l'avaluació va supervisar l'adaptació del programa.

Durant el curs 2017-18 es va pilotar en 11 escoles de Barcelona i posteriorment es van introduir els suggeriments i les millores que van proposar els/les mestres, altres professionals de l'escola i les famílies.

Referències:

1. Bisquerra R. Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis; 2000.
2. Bisquerra R. Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación. 2003;21(1):7-43.
3. Agulló Morera MJ, Filella Guíu G, Soldevila Benet A, Ribes R. Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. Revista de educación, 2011, núm 354, p 765-783
4. López È. La educación emocional en la educación infantil. Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado. 2005;(54):153-168.
5. Bisquerra R, Pérez N. Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España. 2012;16:1-11.
6. Catalano RF, Berglund ML, Ryan JA, Lonczak HS, Hawkins JD. Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. The annals of the American academy of political and social science. 2004;591(1):98-124.
7. Horowitz JL, Garber J. The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review. J Consult Clin Psychol. juny 2006;74(3):401-15.
8. Stice E, Shaw H, Bohon C, Marti CN, Rohde P. A meta-analytic

review of depression prevention programs for children and adolescents: factors that predict magnitude of intervention effects. J Consult Clin Psychol. juny 2009;77(3):486-503.

9. Lösel F, Beelmann A. Effects of child skills training in preventing antisocial behavior: A systematic review of randomized evaluations. The Annals of the American Academy of Political and Social Science. 2003;587(1):84-109.
10. Wilson SJ, Lipsey MW, Derzon JH. The effects of school-based intervention programs on aggressive behavior: a meta-analysis. J Consult Clin Psychol. febrer 2003;71(1):136-49.
11. Blank L, Baxter S, Goyder E, Guillaume L, Wilkinson A, Hummel S, et al. Systematic review of the effectiveness of universal interventions which aim to promote emotional and social wellbeing in secondary schools. Interventions. 2009;56(4.5):1.
12. Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. Journal of primary Prevention. 2000;20(4):275-336.
13. Trinidad DR, Unger JB, Chou C-P, Johnson CA. The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. Personality and Individual Differences. 2004;36(4):945-954.
14. Bisquerra R. Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower; 2011.
15. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child development. 2011;82(1):405-432.
16. UK: Departament for Education and Skills. Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning (SEAL). 2005.

Objectius

L'objectiu general del programa és la promoció de la salut i la prevenció de conductes de risc mitjançant el desenvolupament de competències emocionals.

Objectius específics per a mestres

- Assegurar que les/els mestres tenen o adquireixen un mínim de coneixements d'educació emocional abans d'implementar el programa.
- Assegurar que les/els mestres tenen o adquireixen un mínim de competències emocionals abans d'implementar el programa

Objectius específics per als infants

- Incrementar la consciència emocional dels infants.
- Millorar la capacitat de regulació emocional dels infants.
- Millorar l'autoestima dels infants.
- Incrementar la tolerància a la frustració davant les adversitats així com la capacitat de gestionar les dificultats.
- Millorar la qualitat de les relacions amb els companys/es i les persones adultes.
- Millorar l'habilitat de resoldre problemes o conflictes.
- Millorar l'afrontament al canvi.
- Disminuir les conductes violentes.
- Incrementar la capacitat de gaudir conscientment.
- Incrementar la capacitat de generar experiències positives.

Objectius específics per a les famílies

- Sensibilitzar les famílies sobre la importància de l'educació emocional a casa.
- Millorar l'educació emocional en l'àmbit familiar.

Objectius específics per a altres professionals de l'escola

- Sensibilitzar els/les altres professionals de l'escola sobre la importància de l'educació emocional.
- Millorar l'educació emocional en l'entorn escolar fora de l'aula.

Estructura del programa

Aquest programa va dirigit als infants del segon cicle d'educació infantil (P3, P4 i P5).

El programa està organitzat en **tres blocs**:

- **Aula**, amb activitats pensades per ser dinamitzades per les mestres d'educació infantil a la seva aula.
- **Famílies**, amb activitats pensades per ser proposades per les mestres a les famílies perquè aquestes lesuguin a terme en l'entorn familiar.
- **Entorn**, amb activitats pensades per ser dinamitzades per professionals que treballen a l'escola però que no són mestres (per exemple: monitors/es de menjador o professionals de les activitats extraescolars) perquè lesuguin a terme dins l'escola però fora de l'aula.

El **bloc d'aula** està estructurat en **sis unitats**:

- 1 **Pertinença**,
en la que es treballa el sentiment de pertànyer a un grup que t'aprecia i t'accepta i la valoració positiva d'aquest fet.
- 2 **Autoestima**,
relacionada amb la valoració positiva de l'autoconcepte tenint en compte els rols socials i el paper que juguen aquestes en el desenvolupament de l'autoestima.
- 3 **Amistat**,
centrada en les estratègies per potenciar la cooperació i els vincles afectius amb els i les iguals.
- 4 **Reptes**,
relacionada amb marcar-se objectius realistes, motivar-se i perseverar malgrat les dificultats.
- 5 **Justícia i assetjament**,
centrada en el rebuig i les eines per fer-hi front.
- 6 **Canvis, pèrdua i mort**,
en la que es treballen els canvis i les emocions associades. Es recomana seguir l'ordre proposat de les unitats però la mestra pot variar-lo

segons les característiques del grup i les circumstàncies que es presentin. El programa està pensat per implementar-lo al llarg de tot el curs, realitzant aproximadament dues unitats per trimestre.

Cadascuna de les sis unitats inclou **quatre àrees temàtiques**, definides com temes que es treballen en aquella unitat. Cada àrea temàtica té un objectiu associat. De les quatre àrees temàtiques, dues se centren en aspectes relacionats pròpiament amb el tema, una està relacionada amb la consciència d'almenys una emoció i l'última se centra en estratègies de regulació emocional.

Cada àrea temàtica conté **dues activitats per a cadascun dels cursos** als que va dirigit el programa (P3, P4 i P5) perquè la mestra en dugui a terme com a mínim una a la seva aula. Les activitats tenen una durada variable que oscil·la entre els 30 i els 60 minuts aproximadament. Es recomana realitzar almenys una de les dues activitats proposades per cada àrea temàtica.

Cada activitat té tres objectius operatius a assolir, una breu descripció de l'activitat, el temps previst aproximat per dur-la a terme, orientacions didàctiques per a un millor desenvolupament,

Estructura del bloc d'aula

Unitats	Àrees temàtiques	Activitats
1 Pertinença	Jo: autoimatge, nom propi i característiques personals	2 activitats per cada àrea temàtica i per cada curs (P3, P4 i P5)
	L'altre i l'entorn	
	Les emocions bàsiques en un/a mateix/a i les/els altres	
	Eines per a la regulació i la tristesa	
2 Autoestima	Consciència de què sentim i per què	
	Reconeixement i expressió de les pròpies emocions	
	Sentiment de benestar amb un/a mateix/a	
	Resolució de conflictes	
3 Amistat	Habilitats clau per fer activitats amb altres nens i nenes	
	Consciència de l'emoció de ràbia	
	Eines per a la regulació de la ràbia	
	Resolució de conflicte	
4 Reptes	Com sóc jo: les mees activitats i punts forts	
	Objectius realistes i equilibrats	
	Alegria i frustració	
	Eines per potenciar l'alegria i augmentar la tolerància a la frustració	
5 Justícia i assetjament	Tots som diferents	
	Identificació de l'assetjament escolar	
	Emocions de por i tristesa en l'assetjament	
	Eines per fer front a l'assetjament	
6 Canvis, pèrdua i mort	Canvis	
	Pèrdua i mort	
	Emocions relacionades amb els canvis i la pèrdua	
	Eines per potenciar el benestar que quan succeeix un canvi desagradable	

Figura 1

un quadre del procediment organitzat en seqüència d'accions, metodologia de treball, recursos i temps previst per a cada acció, i finalment un apartat on recull allò que els infants han d'haver treballat en acabar l'activitat.

A la figura 1 es pot observar un esquema de l'estructura del bloc d'aula.

El **bloc de famílies** està organitzat en les mateixes sis unitats que el bloc d'aula. Per a cada unitat s'ofereix una activitat per a famílies per a cadascun dels cursos als que va dirigit el programa (vegeu figura 2).

El **bloc d'entorn** està organitzat en les mateixes sis unitats que el bloc d'aula. Per a cada unitat s'ofereixen dues activitats que poden ser implementades als tres cursos als que va dirigit el programa simultàniament (vegeu figura 3).

Al llarg de tot el programa es treballen les cinc competències emocionals descrites a la introducció: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats de vida i benestar.

Estructura del bloc de famílies

Unitats	Activitats
1 Pertinença	1 activitat per cada unitat i per cada curs (P3, P4 i P5)
2 Autoestima	
3 Amistat	
4 Reptes	
5 Justícia i assetjament	
6 Canvis, pèrdua i mort	

Figura 2

Estructura del bloc d'entorn escolar

Unitats	Activitats
1 Pertinença	2 activitats per cada unitat i per cada curs (P3, P4 i P5)
2 Autoestima	
3 Amistat	
4 Reptes	
5 Justícia i assetjament	
6 Canvis, pèrdua i mort	

Figura 3

Recomanacions

Recomanacions per introduir la perspectiva de diversitat funcional en el programa

Amb l'objectiu d'orientar l'atenció educativa a tothom, es recomana la utilització d'un model que facilita la personalització d'entorns i la planificació d'activitats: el Disseny Universal de l'Aprenentatge (DUA).

En el model del DUA "es conceben o projecten des de l'origen –sempre que això sigui possible– entorns, processos, béns, productes, serveis, objectes, instruments, programes, dispositius o eines, de tal manera que puguin ser utilitzats per totes les persones, en la major extensió possible, sense necessitat d'adaptació ni de disseny especialitzat" ⁽¹⁾.

Aquest model es basa en tres principis que ajuden a orientar la metodologia de les activitats:

Principi I: Proporcionar múltiples mitjans de representació

Els infants difereixen en la manera en la que perceben i comprenen la informació que se'ls presenta. Per exemple, els infants amb deficiències sensorials (sordesa o ceguesa), amb dificultats d'aprenentatge (dislèxia), amb diferències

culturals o d'idioma i altres, poden requerir formes diferents d'abordar els continguts. Per reduir les barreres de l'aprenentatge, per tant, és important assegurar que tots els infants percebin la informació. Caldria proveir la mateixa informació a través de diferents canals sensorials (a través de la vista, l'oïda o el contacte) proporcionant diversitat d'opcions en la representació.

Principi II: Proporcionar múltiples mitjans d'expressió

Els infants difereixen en com expressen el que saben. Per exemple, infants amb discapacitats motores significatives (paràlisi cerebral), aquells/es amb problemes amb les habilitats estratègiques i organitzatives (dèficits de la funció executiva, TDHA), aquells/es amb una llengua materna diferent a la llengua d'acollida i altres, aborden les tasques de l'aprenentatge i demostren el seu domini de manera molt diferent. Caldria proporcionar opcions diverses per expressar-se (oralment, amb música, amb símbols, fotografies, amb la manipulació física o el moviment).

Principi III: Proporcionar múltiples mitjans de compromís

Els infants difereixen marcadament en la forma en què poden sentir-se implicats i motivats per aprendre. Hi ha infants que s'entusiasmen amb la

novetat mentre que altres desconnecten, i/o fins i tot s'espanten, quan estan aprenent. Així es poden pensar diverses formes d'implicar els infants per aconseguir els objectius, com per exemple apropant-los a la seva quotidianitat, fent-los més personals.

És important també afegir dos principis més als anteriors:

Principi IV: Educar parlant de les emocions, acompanyar vivint les emocions, des de la diversitat

En la quotidianitat de la vida escolar apareixen nombrosos moments que permeten treballar l'emoció en els infants. De fet, cada cop que apareix una emoció és una oportunitat per treballar-la, acompanyant així a cadascú dels infants en la seva diferència i en el seu dia a dia.

És recomanable que en el material didàctic (contes, imatges, personatges, titelles...) es tingui present la diversitat i la discapacitat, la diferència i la interculturalitat. És a dir, cal que la diferència aparegui des de la normalitat i no només com un fet a ser educat.

Per exemple: el protagonista del nostre conte pot ser un titella cec o tartamut, coix o que va en cadira de rodes, molt neguitós o molt inhibït, africà o àrab, amb dues mares o només un pare,

sense necessitat que això sigui una característica per ser treballada en si mateixa, apareixent des de la normalitat. Perquè la diferència no és ser menys, és ser diferent. Per integrar la diferència, cal acceptar-la des de la normalitat.

Tots els infants s'emmirallen en les emocions de les persones adultes. Per tant, les persones adultes que acompanyen i eduquen els infants cal que treballin sobre les seves pròpies emocions.

Principi V: Reconèixer i posar en valor la diversitat que es dona en les famílies i en l'entorn escolar

A les famílies i a l'entorn escolar es dona la mateixa diversitat que es presenta a l'aula, de manera que en el moment de proposar activitats en aquests àmbits caldrà conèixer i posar en valor les diversitats que s'hi donen i oferir aquelles activitats més adequades a partir dels principis proposats: proporcionar múltiples mitjans de representació, proporcionar múltiples mitjans de expressió, proporcionar múltiples mitjans de compromís i educar parlant de les emocions, acompanyar vivint les emocions.

Referències:

1. CAST (Center for Applied Special Technology). Universal design for learning guidelines version 1.0. Wakefield, M.A; 2008.

Lectura recomanada:

Direcció General d'Educació Infantil i Primària de la Generalitat de Catalunya: De l'escola inclusiva al sistema inclusiu. Una escola per a tothom, un projecte per a cadascú. Barcelona: Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya; 2015.

Recomanacions per introduir la perspectiva d'interculturalitat i gènere en el programa

- Dins l'aula hi poden haver diferents vivències i identitats respecte al gènere. Potser no tot l'alumnat se sent identificat com a nen o com a nena, o el que aquestes categories representen. Cal realitzar una aproximació al tema sense plantejar-ho com a dues categories (nen/nena) tancades i contraposades.
- Totes les activitats que es plantegen en el programa no són neutres al gènere. És important recordar que tot allò que considerem "normal" o esperem de nens i nenes depèn moltes vegades més dels estereotips socials compartits sobre el que ha de ser i com s'ha de comportar un nen o una nena que de la realitat.
- És important fomentar activitats mixtes per trencar la tendència que els infants s'ajuntin per sexe fomentant el binarisme i la socialització de gènere. És molt recomanable que en totes les dinàmiques participin de forma equilibrada nens i nenes, independentment de si perceben que van dirigides més a uns o altres. Cal que la

mestra vetlli perquè totes les veus de la classe estiguin representades i siguin escoltades de forma equitativa.

- La socialització de gènere s'inicia a edats molt primerenques i és especialment sensible a partir dels 4-5 anys. És essencial revisar els materials (imatges, cançons, pel·lícules, contes, etc.) que s'utilitzen a les diferents activitats per assegurar-nos que aquests no reproduïxin rols i estereotips de gènere, ja que juntament amb les actituds d'educadors/es i família són la principal via de socialització de gènere en infants d'educació infantil.
- Cal tenir especial cura davant la possibilitat d'existència de casos d'abús o situacions de violència dins o fora de les aules i reforçar la zona de seguretat i de referència de l'infant.
- És important incloure materials i referents culturals diversos per assegurar que els infants se senten representats i protagonistes.
- Cal evitar caure en estereotips, en la normativitat i en donar una imatge negativa de les figures i de les situacions individuals/familiars/grupals/socials que s'utilitzen. Han de poder veure reflectida de forma positiva la seva identitat

i la del seu entorn (en termes d'etnicitat, funcionalitats corporals, gènere, etc.). Això significa donar valor a les pràctiques quotidianes de diversos orígens culturals i econòmics com a eleccions reals, vàlides i actuals, i no solament com alguna cosa curiosa/exòtica o emmarcada com a anècdota històrica.

- Cal escollir continguts creats per una àmplia gamma d'autors/es, il·lustradors/es, creadors/es, etc. en termes d'origen, identitat i experiències vitals.
- És important assegurar que quan la protagonista d'una història o la seva imatge és una nena i/o presenta trets no normatius i/o pertany a una minoria, el personatge no requereixi exhibir qualitats extraordinàries per ser acceptat o aconseguir l'aprovació dels altres personatges en el relat.
- Es recomana canviar els noms dels/de les protagonistes dels contes i històries del programa per recollir la diversitat de l'aula.
- Totes les línies argumentals han de representar a les dones com a persones que es valen amb iniciativa i habilitats pròpies, no per la seva relació amb els homes o per la seva aparença física.

- Cal evitar que les dinàmiques proposades estimulin la comparació o competència negativa entre infants.
- És una bona idea exposar els infants regularment als sons d'un altre idioma a través de la música. A més, en aules culturalment diverses el fet de fer servir ritmes i músiques que representin les arrels dels infants de la classe és un element que contribueix a posar en valor la diversitat cultural existent a l'aula. A través de la música, l'infant també pot desenvolupar llenguatge, conceptes, desenvolupament físic i resultats socials i emocionals, com és el cas d'aquest programa.

P E R T I N E N C I A



**Entorn
escolar**

Àrea temàtica
**Les cinc emocions bàsiques
(alegria, tristesa, ira, por
i sorpresa) en un/a mateix/a
i en els i les altres**

Activitat 1
**Ballem les
emocions**


**Preparació 5 min
Realització 30 min**

Objectius

- Reconèixer el que sentim.
- Reconèixer el que senten els/les altres.
- Posar nom a les emocions que sentim.

Descripció de l'activitat

Prèviament i abans de començar l'activitat, l'educador/a conversa amb els infants de les emocions bàsiques i entre tots practiquen l'expressió facial i corporal de cadascuna d'elles. Seguidament a la sala de psicomotricitat, al gimnàs o al pati es posa música i es demana als infants que l'escoltin i es moguin o ballin com vulguin. Quan la música para, els infants han d'aturar-se fent d'estàtua i expressant amb la cara i amb tot el seu cos, una de les emocions bàsiques esmentades anteriorment.

Orientacions didàctiques

Hi haurà diferents tipus de música per ajudar a connectar amb diferents emocions.

És recomanable intentar que tots els infants experimentin amb totes les emocions bàsiques perquè puguin agafar-ne consciència corporalment.

Aquesta activitat pot tenir variants. Per exemple, es poden fer parelles i que un dels membres balli mentre l'altre observa i que quan pari la música l'observador hagi d'imitar el ballador com si fos una estàtua.

L'educador/a farà els comentaris pertinents perquè els infants vagin observant les diferències corporals de cada estat emocional.

És important observar com representa cada infant les emocions esmentades

i fer èmfasi en el nom de cada una. Cal tenir en compte que les diferents cultures no expressen les emocions de la mateixa manera.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran parlat de les emocions bàsiques, hauran ballat amb diferents músiques i hauran observat i experimentat com es manifesten corporalment les diferents emocions.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
		1 L'educador/a conversa amb els infants sobre les emocions bàsiques i practiquen l'expressió facial i corporal	10 min
		2 Es posen diferents tipus de música i quan la música para els infants fan una estàtua representant una emoció bàsica	10 min
		3 L'educador/a i els infants comenten les diferències corporals de cada estat emocional	10 min

Entorn
escolar

Àrea temàtica
Eines per a la regulació
de la por i la tristesa

Activitat 2

Caixeta de dibuixos dolços

Preparació 5 min
Realització 35 min

Objectius

- Aprendre almenys una eina per regular una emoció desagradable.
- Aprendre una eina per fer sentir millor a un altre/a.
- Experimentar l'efecte de les nostres accions en les emocions dels/de les altres.

Descripció de l'activitat

L'educador/a convida els infants a seure en rotllana i els pregunta: "Què és per a vosaltres un dibuix dolç? Com seria un dibuix dolç per a vosaltres?". Es fa una ronda i els infants expliquen com seria un dibuix dolç per a ells (per exemple: un cor, una flor, un infant abraçant a un altre infant). L'educador/a els demana que facin un dibuix dolç.

Posteriorment l'educador/a els mostra una caixa i entre tots els infants la decoren.

L'educador/a els explica que la caixa els servirà per guardar els dibuixos dolços.

Finalment l'educador/a explica que si un infant diu una paraula lletja a un altre pot anar a buscar una paraula bonica per regalar-li. També es pot utilitzar després d'una baralla perquè, un cop fetes les paus, els infants es regalin un dibuix dolç. És recomanable donar un exemple del que és dolç, ja que potser els infants no ho entenen de la mateixa manera que les persones adultes. Per exemple, el cor és dolç perquè mostra l'amor que sentim, etc.

Els infants que rebin un dibuix dolç se'l poden quedar durant una estona però després el tornaran perquè el pugui utilitzar un altre company o companya de la classe.

Orientacions didàctiques

Es recomana fer aquesta activitat en grups petits.

La caixeta hauria de ser una eina visible i vistosa.

És una activitat que es pot dur a terme a l'hora d'acollida o bé en horari de menjador. També es pot tenir una caixeta de dibuixos dolços al pati i a la sala on es fan activitats extraescolars perquè es pugui utilitzar quan calgui.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran preparat i experimentat una eina per regular una emoció desagradable.

Després d'un conflicte cal que els infants prenguin consciència que les persones poden quedar ferides i que pot ser una bona idea anar una mica més enllà del demanar perdó pensant en fer un regal d'un dibuix dolç.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Petits grups	Papers Colors/ retoladors Caixa Papers Tisoires Cola Colors/ retoladors	1 L'educador/a convida els infants a seure en rotllana	5 min
		2 Es fa una ronda en la que els infants expliquen com seria un dibuix dolç per a ells	5 min
		3 Els infants fan un dibuix dolç	10 min
		4 Els infants decoren la caixeta	10 min
		5 L'educador/a explica quan i com es farà servir la caixeta	5 min



AUTISMO

Entorn escolar

Àrea temàtica
**Sentiment de benestar
amb un/a mateix/a**

Activitat 1

Endevina quin animal sóc



Preparació 5 min
Realització 25 min

Objectius

- Treballar la idea que és bo ser com un/a és.
- Ser capaç de dir coses boniques dels/de les altres.
- Notar l'emoció positiva que se sent quan reps paraules boniques.

Descripció de l'activitat

L'educador/a convida els infants a seure en rotllana i els demana que pensin en silenci el seu animal preferit i quines coses bones veuen en aquest.

L'educador/a els demana un per un que imitin el seu animal preferit amb gestos, amb el cos i/o amb la veu i els altres han d'encertar de quin animal es tracta. Un cop encertat, l'infant que ha imitat l'animal explica quines coses bones li veu.

L'educador/a també pregunta a la resta d'infants si se'ls acudeixen més coses positives sobre aquest animal a part de les que ja han estat dites.

Posteriorment, l'educador/a demana als infants que pensin coses positives sobre l'infant que ha imitat l'animal, i qui les vulgui dir que li digui.

Per acabar, l'educador/a pregunta als infants com s'ha sentit quan la resta de companys/es els han dit coses boniques i bones.

Orientacions didàctiques

Aquesta activitat és adequada sobretot per als infants de P4 i P5.

Cal respectar els infants que no vulguin participar.

Cal procurar dir coses boniques de tots els infants encara que no hagin participat en la imitació de l'animal.

L'activitat pot ser acompanyada de música si escau.

Es pot demanar als infants que dibuixin l'animal i les coses que els agrada d'aquest.

En acabar l'activitat, l'educador/a pot proposar als infants que quan se sentin malament amb ells mateixos recordin els aspectes bonics i positius que els hi han dit la resta de companys/es.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran treballat la idea que és bo ser com un és, hauran pensat i dit aspectes positius dels companys/es i hauran experimentat què se sent quan rebem paraules boniques dels altres.

Procediment

Metodologia de treball	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	1 L'educador/a convida els infants a seure en rotllana	3 min
	2 Els infants pensen l'animal que més els agrada i quines coses bones hi veuen	2 min
	3 Els infants imiten l'animal que han escollit i els companys/es proven d'encertar-lo	5 min
	4 L'infant que imita explica què veu de positiu en l'animal imitat	2 min
	5 Els altres infants afegeixen aspectes positius de l'animal imitat	3 min
	6 Els altres infants diuen quines coses bones i positives té l'infant que ha fet la imitació	5 min
	7 Els infants expliquen com s'han sentit quan els altres companys/es els han dit coses boniques i bones	5 min

Entorn escolar

Àrea temàtica Eines per regular l'ansietat i el neguit

Activitat 2

L'ampolla màgica



Preparació 25 min

Realització 40 min

Font: Activitat adaptada
del programa SEAL

Objectius

- Construir una eina per regular l'ansietat i el neguit.
- Aprendre una estratègia per regular l'ansietat i el neguit.
- Treballar la relaxació.

Descripció de l'activitat

L'educador/a prepara una ampolla amb aigua, que prèviament haurà tenyit amb paper pinotxo d'un color i dins tindrà purpurina i estrelletes de diferents colors. El tap es tancarà amb cola o amb una cinta adhesiva de color. L'educador/a explica que quan un infant estigui molt neguitós o enfadat pot remoure aquesta ampolla amb força i després anar gaudint i relaxant-se en veure com baixa tota la purpurina i les estrelletes.

Posteriorment l'educador/a proposa fer un taller per què cadascú es faci la seva ampolla màgica i poder tenir un recurs personal per aflluixar i baixar un estat d'ànim que no ens deixi sentir-nos a gust amb nosaltres mateixos/es i amb els/les altres.

Orientacions didàctiques

Es recomana fer el taller en grups petits de 6-8 infants. D'aquesta manera l'atenció serà més personalitzada.

Els infants omplen la seva ampolla d'aigua. Posteriorment cada infant tria un tros de paper pinotxo i el posa dins la seva ampolla sense deixar-lo anar. Al cap d'uns segons l'aigua s'haurà tenyit i els infants ja podran treure el paper.

Si es vol fer participi a les famílies d'aquesta activitat es pot demanar que siguin elles les que portin una ampolla

petita d'aigua de plàstic buida. En el cas que hi hagi infants que no portin l'ampolla l'escola els en donarà una.

Qüestions per reflexionar i pensar:

Aquesta activitat permet que els infants percebin per ells mateixos que una cosa molt batuda i remoguda es calma.

El fet de batre l'ampolla és una estratègia física per treure la ràbia de manera adaptativa.

Es recomana començar a organitzar l'activitat a l'inici del curs per poder disposar de tot el material.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran construït una eina per relaxar-se i hauran après una estratègia per tranquil·litzar-se.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Petit grup	Ampolles de plàstic amb aigua, paper Pinotxo, tisores i embut	1 L'educador/a prepara una ampolla màgica	10 min
		2 L'educador/a presenta l'ampolla als infants, els explica com fer-la servir i en quins moments pot ser útil	5 min
		3 L'educador/a proposa als infants crear la seva pròpia ampolla i els dona una ampolla amb aigua i un tros de paper pinotxo del color que vulgui cada infant	10 min
		4 Un cop tenyida l'aigua els infants posen dins les ampolles purpurina de colors i estrelles	10 min
		5 L'educador/a i els infants posen cola en el tap i tapen l'ampolla	5 min

AMISTAT



Entorn
escolar

Àrea temàtica
Eines per a la regulació
de la ràbia

Activitat 1

El globus viatger



Preparació 15 min
Realització 30 min

Objectius

- Treballar la consciència emocional.
- Aprendre una estratègia per regular la ràbia.
- Vincular el dibuixar i pintar amb la regulació d'una emoció desagradable.

Descripció de l'activitat

L'educador/a convida els infants a seure i els explica la història del globus viatger:

Vet aquí una vegada hi havia un globus que quan s'enfadava es posava vermell com un tomàquet i cridava molt. El globus va pensar que si s'enrabiava tant i cridava tan fort es quedaria sense amics i amigues.

El globus va decidir fer un viatge per intentar descobrir maneres de treure's la ràbia. Va volar i volar i va tenir una idea! Per avisar totes les persones enfadades que li pareessin atenció i escoltessin la seva idea va decidir llançar gotetes màgiques de colors i dir-los: "Personetes, eiii! Aquí dalt, aquí dalt! Sóc el globus viatger i he trobat la manera de transformar la ràbia!".

La gent enfadada es va encuriosir i li van preguntar per la seva idea. Li va preguntar un nen que estava molt enfadat amb un amic perquè li havia agafat la seva pilota sense permís... li va preguntar un senyor a qui el seu gos havia deixat xop després de ficar-se en un bassal... li va preguntar una senyora gran a qui se li havia foradat el moneder i havia perdut els diners per comprar el pa... i fins i tot li van preguntar persones que estaven alegres però que també volien conèixer la seva idea!

El globus viatger els va explicar que la seva idea consistia en pintar el color de la seva emoció i després fos quina fos dibuixar-hi un gran somriure!

Una nena que l'escoltava molt atenta li va preguntar pensativament: "Globus, i si estic contenta, què he de pintar?". I sabeu què li va respondre el globus? Que si estava contenta podia pintar de groc la seva emoció i dibuixar un somriure ben ben gran.

La nena li va tornar a preguntar: "I si estic així com ni contenta ni enrabiada? Llavors, què he de pintar?". I el globus buscant al seu cap la millor resposta, li va contestar: "Doncs pots pintar la teva emoció d'un verd ben bonic i després si et ve de gust et dibuixes el somriure més bonic que puguis". La nena es va posar molt contenta per què ja sabia què dibuixaria a la seva cara.

Així poc a poc totes les persones enfadades del món van pintar el color de la seva emoció per després dibuixar-hi un somriure ben gran que fos capaç de transformar la seva ràbia en una emoció ben agradable... El mateix va fer el globus viatger i ara quan s'enrabiava no crida sinó que pinta la seva emoció i la transforma amb un gran somriure!

Un cop explicada la història l'educador/a diu als infants:

"I sabeu què? Que justament el globus viatger ha vingut aquest matí a la nostra escola i ens ha deixat uns fulls i uns colors per poder pintar el que sentim ara. Què us sembla?"

Els infants pinten llavors els fulls amb el color o colors que millor expressi/n com

se senten en aquell moment. Després, si ho volen, hi dibuixen un gran somriure.

Finalment l'educador/a inicia una conversa sobre com se sentien i com ha variat aquesta emoció inicial afegint-hi un gran somriure.

Un cop finalitzada tota l'activitat es fa una exposició amb els dibuixos dels infants.

Orientacions didàctiques

Cal deixar que els infants s'expressin amb total llibertat sense qüestionar les seves emocions. Cal fer acompanyament de l'emoció expressada si és necessari.

Es pot suggerir als infants que quan estiguin neguitosos facin servir el recurs del globus viatger imaginant-ho.

L'educador/a pot transmetre la idea que es poden expressar les emocions dibuixant i pintant.

Tenir en compte que en algunes cultures determinats colors s'associen a emocions determinades o a aspectes esotèrics. Algunes consideracions sobre com són entesos alguns colors en les diferents cultures:

- El **groc** és el color de la llum i de l'or. Es relaciona amb la riquesa i l'abundància, amb l'acció i el poder. També amb la força i les seves propietats estimulants. El groc daurat simbolitza la divinitat en la religió. D'altra banda té lectures negatives com l'enveja, la ira o la traïció.
- El **taronja** simbolitza l'entusiasme i l'acció. Per altra banda es relaciona amb

certes religions orientals, i alguns dels seus significats tenen a veure tant amb allò terrenal (entre d'altres coses com la luxúria i la sensualitat), com allò diví, doncs representa també exaltació. Per l'hinduisme és considerat el color dels auspicis i del sagrat.

- El **vermell** és el color més vigorós que existeix; demostra alegria i festa. És impulsiu i simbolitza la sang, el foc, la passió, la força... També es relaciona amb la destrucció, la crueltat i la violència. Per al judaisme significa sacrifici i pecat mentre que per al cristianisme, és passió i amor.
- El **blau** és el color de l'espai, de la llunyania i de l'infinit. La gama cromàtica

dels blaus simbolitza idees de tranquil·litat, fred i intel·ligència.

- El **verd** és el color de la natura i de la humanitat. Representa l'esperança i l'equilibri emocional però d'altra banda té significats negatius, com el verí, allò demoníac i la seva relació amb els rèptils. També és el color de la gelosia.
- El **lila o violeta** s'identifica amb la passió i té a veure amb idees que s'apropen al patiment i la mort. També amb la tristor i la penitència. En la seva variant púrpura es relaciona amb la reialesa i la dignitat, així com amb la malenconia i la delicadesa.
- El **marró** és un color sever, confortable. És evocador de l'ambient de tardor

i dona impressió de gravetat i equilibri. És el color realista, potser perquè és el color de la terra que trepitgem. El **blanc** generalment té lectures positives com la puresa, la neteja, la pau i la virtut. El **negre**, el contrari: tenebres, ceguera, mort, dol, etc., tot i que també simbolitza l'elegància.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran après una estratègia per regular l'emoció de la ràbia i hauran vinculat l'expressió artística amb la regulació d'emocions.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Història del globus viatger	1 L'educador/a convida els infants a seure i els explica la història del globus viatger	5 min
	Fulls blancs, colors/retoladors	2 Els infants pinten la seva emoció i si ho desitgen hi dibuixen un somriure	10 min
		3 Conversa entre l'educador/a i els infants	5 min
	Cinta adhesiva	4 Es prepara l'exposició dels dibuixos	10 min

Entorn
escolar

Àrea temàtica
**Consciència de l'emoció
de la ràbia**

Activitat 2

Els globus de colors



Preparació 15 min
Realització 30 min

Objectius

- Identificar l'emoció de la ràbia en un mateix/a i en els/les altres.
- Identificar en un mateix/a i en els/les altres com el cos es mou quan estem enrabiats/des.
- Escenificar el fer les paus.

Descripció de l'activitat

L'educador/a explica als infants que una vegada posada la música llançarà un globus de color vermell i que se l'hauran d'anar passant els uns als altres fins que s'aturi la música. Es fa aquesta dinàmica diverses vegades i cada vegada s'afegeixen globus vermells. Posteriorment, sense treure els globus vermells es llançaran globus grocs i es repetirà la mateixa dinàmica.

Després l'educador/a demana als infants que agafin un globus cadascú i que es divideixin en dos grups segons tinguin

un globus vermell o groc. Un cop dividits l'educador/a posa una corda estirada a terra i demana que els grocs es posin a una banda i els vermells a l'altra. Seguidament, l'educador/a els explica que s'han d'imaginar que els infants del grup dels globus vermells estan enrabiats amb els del grup dels globus de color groc. L'educador/a demana als infants que mostrin amb gestos i sense passar a l'altra banda de la corda com expressarien el fet d'estar enfadats amb l'altre grup. Es repetirà el mateix però a la inversa.

Finalment l'educador/a els convida a seure en rotllana, els posa una música calmada i inicia una conversa amb els infants sobre com s'han sentit quan expressaven ràbia, com han expressat la ràbia els altres i sobre què els fa iguals malgrat tenir globus de colors diferents.

Per acabar s'escenificarà el fer les paus: es treu la corda divisòria i es fan, si ho desitgen, una abraçada.

Orientacions didàctiques

La música escollida per l'educador/a haurà d'acompanyar rítmicament l'emoció de la ràbia i de la calma.

Es recomana que l'espai per fer l'activitat sigui ampli.

Es recomana que, al final de la dinàmica, hi hagi una reflexió en què l'educador/a faci ser conscients als infants de com han mogut el seu cos, quins gestos de la cara han fet quan s'imaginaven que estaven enrabiats, etc. També cal intentar que els infants puguin posar en paraules com s'han sentit tant quan s'imaginaven quan estaven enrabiats, com quan feien les paus.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran treballat la consciència de l'emoció de la ràbia en un mateix/a i en els/les altres.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Globus vermells i grocs o de dos colors diferents	1 L'educador/a explica als infants que llançarà globus que s'hauran d'anar passant uns als altres fins que la música s'aturi	5 min
		2 L'educador/a divideix els infants en dos grups segons el color del seu globus	5 min
		3 El grup del globus de color vermell expressa l'emoció de la ràbia a l'altre grup i a la inversa	5 min
		4 Conversa	10 min
		5 Escenificació de fer les paus	5 min



REPTILES

**Entorn
escolar**

Àrea temàtica
**Objectius realistes
i equilibrats**

Activitat 1

Els patins de la Lali



Preparació 10 min
Realització 30 min

Objectius

- Reflexionar sobre la importància de proposar-nos petits objectius per aconseguir-ne de més grans.
- Començar a integrar el fracàs com a part del procés d'aprenentatge.
- Reflexionar sobre aspectes que cal canviar quan alguna cosa no ens surt bé.

Descripció de l'activitat

L'educador/a convida els infants a seure en rotllana i els presenta el titella Pol. El Pol els ve a explicar com se sent per veure si els infants la poden ajudar.

El Pol explica als infants que se sent malament perquè volia aconseguir fer una cosa i no ha pogut. La setmana passada va ser el seu aniversari i li van regalar uns patins molt bonics que li van fer molta il·lusió! El Pol es va posar el gran repte d'aprendre a fer servir els patins

aquell mateix dia, però la realitat és que ha passat gairebé una setmana i encara no sap anar en patins. És més, ara té por d'anar amb patins perquè ha caigut unes quantes vegades... Tot plegat el fa sentir molt trist...

L'educador/a inicia una conversa entre els infants i el Pol intentant pensar entre tots maneres d'ajudar el Pol.

Finalment el Pol dona les gràcies a tots els infants i marxa molt content.

Orientacions didàctiques

L'educador/a que porti a terme aquesta activitat caldria que transmetés els diferents estats emocionats del Pol corresponents als diferents moments que va vivint.

L'educador/a treballarà amb els infants el fet de fixar-se objectius petits a curt termini per aconseguir-ne de més grans

a mig-llarg termini, el fet de persistir malgrat l'adversitat i finalment estratègies per vèncer la por a caure (per exemple: visualitzar que ho aconseguim, entendre la caiguda com a part del procés, protegir-nos perquè la caiguda sigui menys dolorosa, etc.).

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran reflexionat sobre les emocions que podem sentir en proposar-nos un repte, la importància de fixar-nos petits objectius assequibles per assolir-ne de més grans, i sobre l'error o fracàs com a part del procés en l'assoliment d'un objectiu. També hauran pensat, a partir de la història proposada, en alternatives a fer quan alguna cosa no surt com voldríem.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer	Titella	1 L'educador/a convida els infants a seure en rotllana	5 min
		2 L'educador/a presenta la titella Lali i explica la situació	10 min
		3 Conversa entre l'educador/a i els infants	10 min
		4 Comiat de la titella Lali	5 min

Entorn
escolar

Àrea temàtica
Alegria i frustració

Activitat 2

El joc dels saquets



Preparació 15 min

Realització 35 min

Objectius

- Prendre consciència de les emocions d'alegria i frustració relacionades amb un repte.
- Introduir la idea de com ajudar i ser ajudat pot ajudar a l'assoliment d'un repte comú.
- Experimentar la frustració i la seva regulació.

Descripció de l'activitat

L'educador/a proposa un repte als infants: anar d'un lloc a un altre de la sala portant un saquet de llegums damunt del cap i avançant més ràpid o més lent segons vagi indicant l'educador/a.

Els infants es col·loquen amb el sac al cap al punt de sortida i quan l'educador/a fa un senyal tothom camina fins el punt d'arribada. Si a algun infant li cau el sac, queda "congelat" i per descongelar-se

i poder continuar el joc un altre infant li ha de recollir el sac i li ha de posar al cap. Si el que ajuda a l'infant congelat també li cau el sac, també queda congelat.

Posteriorment l'educador/a inicia una conversa amb els infants sobre les emocions que els ha generat el joc plantejant preguntes com: "Com us heu sentit quan us ha caigut el sac i heu hagut de romandre congelats? Què heu fet perquè l'espera d'un company o companya que us descongelés fos més agradable? Com us heu sentit quan us has descongelat? Com us heu sentit quan heu pogut descongelar a algú altre?".

Orientacions didàctiques

El joc es pot dificultar més segons consideri l'educador/a. Podem posar obstacles que els infants hagin de superar, per exemple.

L'educador/a pot utilitzar música per marcar ritmes més ràpids o lents.

Cal reforçar aquells nens o nenes que han ajudat diverses vegades els companys/es en comptes de procurar arribar el primer/a.

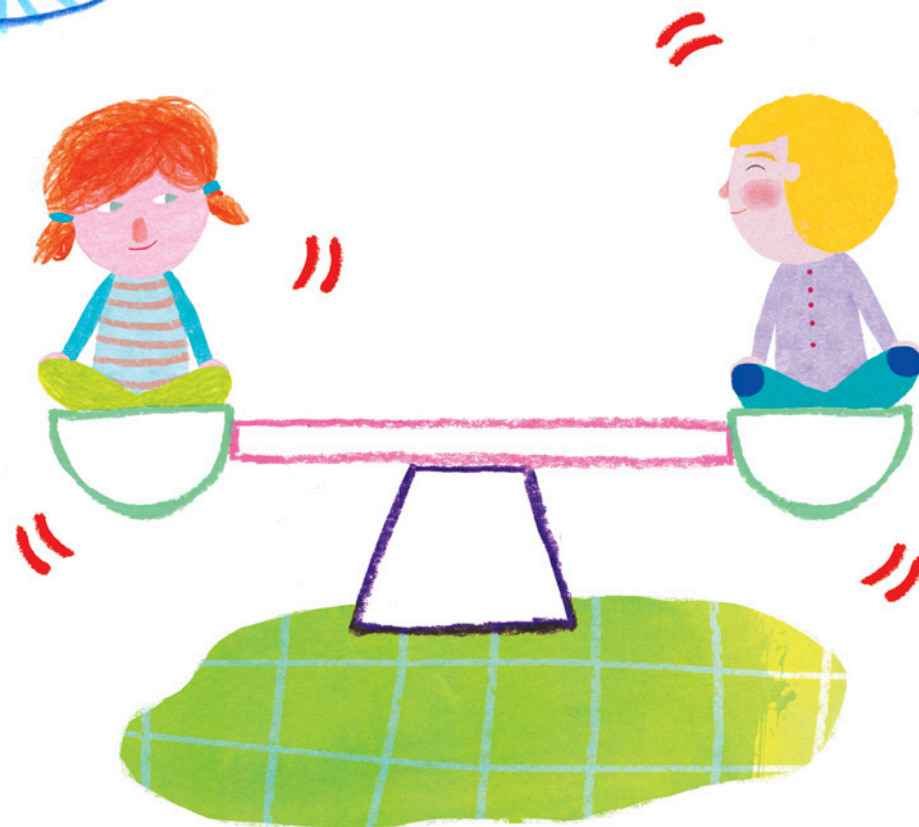
Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran experimentat les emocions d'alegria i frustració vinculades a un repte i n'hauran parlat. També s'haurà experimentat l'ajuda com a eina per assolir un repte comú.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Tot el grup segons el nombre d'infants o bé la meitat del grup	Sacs de llegums o sorra Aparell de música	0 L'educador/a prepara els saquets de llegums i els punts d'inici i d'arribada	
		1 L'educador/a explica el joc als infants	5 min
	Sacs de llegums o sorra Aparell de música	2 Es fa el joc dels saquets	20 min
		3 Conversa entre l'educador/a i els infants	10 min

JUSTÍCIA i ASSETJA MENT



Entorn
escolar

Àrea temàtica
**Tots i totes
som diferents**

Activitat 1

La cigala i la formiga són diferents



Preparació 10 min

Realització 2 sessions de 40 min

Objectius

- Fer consciència que tots/es som diferents.
- Adonar-nos del que ens fa igual als/les altres i el que ens fa diferents.
- Reflexionar sobre el fet que podem aprendre del que ens diferencia de la resta de persones i també del que ens fa semblants.

Descripció de l'activitat

L'educador/a convida els infants a seure i els explica o visualitzen

el conte clàssic de la cigala i la formiga. Posteriorment els infants realitzen titelles que representin cigales, formigues i papallones. L'educador/a demana als infants que en petits grups representin el conte. Finalment l'educador/a inicia una conversa amb els infants sobre la diferència, la cooperació i el treball en equip.

Orientacions didàctiques

Els titelles es poden fer de diverses maneres segons consideri l'educador/a.

Una opció senzilla és pintar un dibuix fotocopiat, retallar-lo i enganxar-lo a una canya o pal de gelat.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pres consciència de que som diferents i alhora iguals que els/les altres. També s'haurà reflexionat sobre la riquesa d'aprendre de la diferència i la riquesa de trobar punts en comú tot i ser diferents.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
1a sessió		1 L'educador/a convida els infants a seure	5 min
	Conte o vídeo	2 L'educador/a explica el conte o es visualitza	10 min
	Fotocòpies dels dibuixos, colors, tisores, pals de gelat, cola	3 Els infants elaboren el seu titella	25 min
2a sessió	Titelles	4 Els infants representen el conte amb els seus titelles	30 min
		5 Conversa final entre l'educador/a i els infants	10 min

Entorn escolar

Àrea temàtica Eines per fer front a l'assetjament

Activitat 2

Què li diries?



Preparació 10 min
Realització 25 min

Objectius

- Pensar en maneres de fer front a una situació que considerem injusta o desagradable.
- Normalitzar el fet de dir que no volem fer alguna cosa.
- Normalitzar el fet de dir que no ens agrada.

Descripció de l'activitat

L'educador/a convida els infants a seure en rotllana i els proposa la següent dinàmica: els plantejarà una situació i els infants han de dir què dirien o què farien. L'educador/a anima a que es donin diverses respostes a la mateixa situació i que es valorin.

Les situacions que es poden proposar són les següents:

P3

- "Si el teu company/a et diu alguna cosa no t'agrada, què li diries/faries?"
- "Et volen fer un petó i no vols, què diries/faries?"

P4

- "Si algú et pega, què li diries/faries?"
- "A algú que et crida, què li diries/faries?"
- "Algú es riu de tu, què li diries/faries?"

P5

- "A algú que no et deixa jugar, què li diries/faries?"
- "No vols participar en alguna cosa i algú et força a fer-ho, què li diries/faries?"
- "Una persona desconeguda t'ofereix un caramel i et demana que vagis a donar una volta amb ell pel carrer. Què li diries/faries?"
- "A una nen/a que t'ha pres uns cromos que eren teus, què li diries/faries?"

Finalment l'educador/a fa un breu resum de les estratègies que s'han comentat i transmet els efectes positius que genera expressar de forma adequada el que sentim i necessitem.

Orientacions didàctiques

L'educador/a ajudarà els infants a pensar com donar una resposta apropiada i expressar-la correctament.

L'educador/a transmetrà als infants la idea que tenen dret a que no els agradin algunes coses i que no les vulguin fer. També els dirà que si algú no els respecta i els obliga a fer alguna cosa que no volen cal que busquin alguna persona adulta de confiança i li expliquin el que els passa per tal que aquesta persona els pugui escoltar i ajudar.

L'educador/a treballarà també perquè els infants entenguin que si algun company/a els diu que hi ha alguna cosa que no els agrada han de parar de fer-ho.

És important donar eines als infants sobre què és el que podrien dir o farien en cadascuna de les situacions.

Es recomana fer l'activitat en grup petit.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran pensat i debatut maneres per enfrontar-se a situacions que no els agraden i s'haurà normalitzat el fet de dir que alguna cosa no ens agrada i/o que no volem fer-la.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer o en grups petits		1 L'educador/a convida els infants a posar-se en rotllana	5 min
		2 L'educador/a planteja un màxim de tres situacions i els infants parlen de què dirien	15 min
		3 L'educador/a fa un breu resum de les estratègies que s'han comentat	5 min



CANVIS,
PERDUA
i MORT

**Entorn
escolar**

Àrea temàtica
**Emocions relacionades
amb els canvis i la pèrdua**

Activitat 1

Pintem un mandala!



Preparació 15 min

Realització 45 min

Objectius

- Reconèixer les diferents emocions associades a un canvi.
- Expressar les diferents emocions associades a un canvi.
- Reflexionar sobre el canvi i com gestionar-lo.

Descripció de l'activitat

L'educador/a convida els infants a seure fent tres rotllanes i els explica què és un mandala. Seguidament l'educador/a dona a cada grup un mandala. Al cap d'una

estona, l'educador/a indica als infants que es poden moure de lloc podent-se barrejar i anant al mandala dels altres dos grups. Finalment, quan els grups considerin que han acabat el seu mandala l'educador/a els convida a que modifiquin o acabin de pintar el que vulguin dels mandals dels grups que no són el seu.

Per acabar, l'educador/a convida els infants a expressar com s'han sentit quan els altres companys/es pintaven o modificaven el mandala del seu grup i, en cas que s'hagin sentit malament, què han fet per sentir-se millor.

Orientacions didàctiques

Si el grup és molt gran caldrà fer més de tres rotllanes.

És important tenir en compte que no tots els canvis són vistos de la mateixa manera i/o amb la mateixa magnitud pels infants.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants hauran treballat el reconeixement i l'expressió de les emocions associades al canvi.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
Grup sencer dividit en grups petits	Mandals, colors/retoladors	1 L'educador/a demana als infants que es posin en rotllana dividits en tres grups i els explica què és un mandala	10 min
		2 Els infants de cada grup pinten el seu mandala	15 min
		3 L'educador/a indica als infants que es poden moure de lloc i anar a altres grups	5 min
		4 Els infants modifiquen o acaben de pintar el mandala dels seus altres companys/es	10 min
		5 Els infants expressen l'emoció de com s'han sentit quan els altres companys/es han modificat el seu mandala	5 min

Entorn
escolar

Àrea temàtica
**Eines per potenciar
el benestar quan succeeix
un canvi desagradable**

Activitat 2

Cortina d'emocions


Preparació 15 min
Realització 25 min

Objectius

- Experimentar un recurs per regular una emoció desagradable.
- Respectar en un mateix/a i en els/les altres el fet de viure una emoció desagradable.
- Experimentar que un missatge acollidor i de respecte ajuda a regular una emoció desagradable.

Descripció de l'activitat

L'educador/a presenta als infants un recurs que ha preparat prèviament: "La cortina de les emocions". Aquesta cortina, feta amb cintes de roba de colors, pot estar posada a qualsevol lloc de pas i ens ajuda en els moments en què les nostres emocions són desagradables. El que l'educador/a

proposa als infants és que quan se sentin malament passin per sota d'aquesta cortina i que el que es trobin sigui un dibuix d'una cara contenta que, amb els braços oberts, digui que ens acull i ens respecta.

Orientacions didàctiques

Quan l'educador/a presenti el recurs serà el primer en passar i ensenyar als infants que no fa por, que és agradable que es deixin acaronar pels fils/robes que formen les tires de la cortina, que un cop passen els espera una sorpresa, que han de respectar la cortina i que quan utilitzem aquest recurs serà perquè realment ho necessitem. Cal donar sentit i importància a la transformació que podem experimentar en traspasar-la.

També es pot muntar aquest recurs en un racó fent un triangle perquè l'infant s'hi pugui quedar el temps que necessiti per regular la seva emoció. Una altra opció és penjar una rutlla o cercol envoltat de cintes/roba fent la mateixa funció.

Cal tenir en compte que les diferents cultures gestionen les emocions de forma diferent.

Idees clau

En acabar l'activitat, els infants coneixeran un recurs per regular una emoció desagradable i l'hauran experimentat. També hauran treballat el respecte per les emocions desagradables pròpies i dels/de les altres.

Procediment

Metodologia de treball	Recursos	Seqüència d'accions	Temps previst de realització
	Roba de colors, drapets de colors, tisores, un pal de fusta, paper d'embalar, colors i cinta adhesiva	0 L'educador/a prepara "La cortina d'emocions"	
Grup sencer o en petits grups	Cortina penjada Dibuix de la cara i braços oberts amb missatge "T'acullo i et respecto"	1 L'educador/a presenta el recurs als infants	5 min
		2 Els infants proven de passar-hi una vegada	15 min
		3 L'educador/a recorda per a quins moments és "La cortina d'emocions"	5 min

El programa 1,2,3,emoció! és un programa d'educació emocional de l'Agència de Salut Pública de Barcelona destinat a infants de 3, 4 i 5 anys. Al llarg de sis unitats es treballa la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les habilitats de vida i benestar. Amb l'1,2,3,emoció! mestres i altres professionals de l'entorn escolar així com les famílies trobaran propostes, idees i reflexions per desenvolupar les competències emocionals dels infants contribuint, d'aquesta manera, a augmentar el seu benestar personal i social.

