



PROJECTE EDUCACIÓ EMOCIONAL

"PROGRAMA RETO"

RESPECTE, EMPATIA I TOLERÀNCIA



Des d'infantil 3 anys a 6é de Primària



PROGRAMA RETO

RESUM

RETO és un programa d'educació emocional per a treballar les emocions amb xiquets i xiquetes de tres a dotze anys. Està basat en el respecte, l'empatia i la tolerància.

JUSTIFICACIÓ

En l'educació del S.XXI ens enfrontem a diverses dificultats a les aules: el respecte als companys i companyes de classe (assetjament escolar, falta d'empatia, bullying,..), l'ansietat generada pel ritme de vida actual, la dificultat per a identificar i expressar les emocions...

Per a intentar donar resposta a aquestes dificultats necessitem crear en el nostre alumnat una consciència emocional, entesa com *“la capacitat d'identificar les pròpies emocions i les emocions dels altres”*. (Bisquerra, 2015).

El programa RETO és un projecte d'educació emocional destinat als xiquets i xiquetes de tres a dotze anys. Les seues peces angulars són: el respecte als altres, l'empatia i la tolerància.

A través de les activitats del programa RETO desenvoluparem la consciència emocional dels xiquets i xiquetes, creant espais i temps en els quals puguen aprendre a identificar i expressar les seues emocions i gestionar-les de manera positiva.

Les activitats que es proposen tenen com a objectiu el desenvolupament integral del xiquet/a. Tal com afirma Delors: *“L'educació ha de contribuir al desenvolupament global de cada persona: cos, ment, intel·ligència, sentit estètic, responsabilitat individual i espiritual”*.

I les seues finalitats han de ser: “Aprendre a ser, aprendre a viure en companyia, aprendre a fer i aprendre a emprendre”. (Delors, 1996. p.7)

L'objectiu de RETO és dotar als xiquets/es de competències emocionals definides com *“el conjunt d'habilitats que permeten interactuar amb els altres o amb un mateix de manera satisfactòria, a més de contribuir a la satisfacció interna i a la consecució d'èxits personals i professionals”* (Vaello, 2009, p.19).

El programa RETO està basat en el model d'intel·ligència emocional de Salovey i Mayer(1990) i en la revisió posterior de Mayer i Salovey (1997), que defineix la intel·ligència emocional com l'habilitat de manejar els sentiments i emocions pròpies i dels altres, de discriminar entre elles i utilitzar eixa informació per a guiar el pensament i l'acció.

Des d'aquesta perspectiva, la intel·ligència emocional inclou les següents habilitats:

1. Habilitat per a percebre, valorar i expressar emocions amb exactitud.
2. Habilitat per a generar, accedir i/o regenerar sentiments que faciliten el pensament.
3. Habilitat per a comprendre emocions i el coneixement emocional.
4. Habilitat per a regular les emocions promovent un coneixement emocional i intel·lectual.

Hem triat el model de competències emocionals del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROUP) de la Universitat de Barcelona que engloba les següents competències:

- ◆ La consciència emocional, capacitat per a conèixer les pròpies emocions i les emocions dels altres.
- ◆ La regulació de les emocions, saber donar una resposta adequada a les emocions que experimentem.
- ◆ L'autonomia emocional, la capacitat per a no veure's seriosament afectat pels estímuls de l'entorn...
- ◆ Les habilitats socioemocionals, el conjunt de competències que faciliten les relacions interpersonals.
- ◆ Les competències per a la vida i el benestar, el conjunt d'habilitats, actituds i valors que promouen el benestar personal i social.

La participació de les famílies en el programa és un element clau, ja que necessitem que escola i família vagen de la mà en el treball de les emocions.

“L'educació és un procés molt llarg que comença sent impartida per la família i després l'escola i es necessita de totes dues parts per a aconseguir un ple desenvolupament educatiu i personal del xiquet.

Per això l'escola ha d'acceptar la importància de la participació i la col·laboració dels pares en l'educació dels xiquets i les xiquetes i la necessitat d'una relació

cordial entre docents i pares, perquè els mestres i les mestres puguem realitzar la seua funció de manera efectiva i completa". Dominguez, S, 2010.

El professorat som un element clau del sistema educatiu i tenim a les nostres mans propiciar la participació de les famílies a l'escola.

La col·laboració família-escola permetrà a les famílies conèixer millor als seus fills/es i ajudar-los en el que necessiten, i als educadors/es conèixer millor al seu alumnat per a adaptar els aprenentatges a les seues necessitats i característiques.

OBJECTIUS

Els objectius del programa RETO són:

- Descobrir la importància de les emocions.
- Aprendre a identificar els sentiments i saber expressar-los.
- Millorar les relacions amb els altres treballant l'empatia, el respecte i la tolerància.
- Aprendre tècniques de relaxació.
- Desenvolupar l'atenció o consciència plena.

La finalitat de RETO és dotar als educadors/es dels recursos necessaris per a treballar l'educació emocional a l'aula i a casa.

ACCIONS

En què consisteix el programa RETO i que fem per a dur-lo a terme a l'escola?

- 1) Dedicuem una sessió setmanal a l'aprenentatge de l'educació emocional programant les activitats que treballarem cada trimestre escolar.
- 2) Hem creat un nou espai per a la relaxació i la calma a l'aula.
- 3) Hem organitzat i posat en funcionament dos racons per a la resolució de conflictes: el racó de l'amistat (aula) i el banc de la pau (pati).
- 4) Com a mestres de cor, seguir formant-nos en educació emocional.
- 5) Reflexionem sobre la nostra pràctica educativa.

- 6) Estem creant contínuament una biblioteca d'educació emocional a la biblioteca d'aula i de centre amb els recursos necessaris per a poder portar a la pràctica les diferents activitats.
- 7) Implicar les famílies en el programa d'educació emocional.
- 8) A la 1^a reunió de tutoria presentem el projecte RETO. En la qual explicarem les activitats i actuacions que es posaran en marxa a l'escola.

A l'inici del curs escolar programarem les activitats trimestrals i anuals que realitzarem, adaptant-les a l'edat dels xiquets

ACTIVITATS DEL PROGRAMA RETO

→ **DESCOBRIM LES EMOCIONS.** A través dels contes aprenem a identificar les emocions desenvolupant la consciència emocional.

Activitat 1. Presentem les emocions.

Activitat 2. Quan em sent...

Activitat 3. El diari dels moments feliços.

Activitat 4. Emocionats.

Activitat 5. La caixa dels besos.

Activitat 6. La bústia dels problemes.

Activitat 7. El mural dels besos.

→ **TU QUÈ SENTIS?** Aprenem a expressar emocions i sentiments.

Activitat 1. La caixa de les emocions.

Activitat 2. L'arbre de les coses positives.

Activitat 3. El flascó dels crits.

Activitat 4. El bagul de les pors.

Activitat 5. Receptes màgiques.

Activitat 6. El cor dels sentiments.

Activitat 7. La botella lluminosa.

Activitat 8. El joc del laberint.

➔ EL RACÓ DE L'AMISTAT. Espai creat per a la resolució de conflictes amb els companys/es.

L'objectiu d'aquest racó és ensenyar als alumnes la capacitat per a:

- Escoltar i parar atenció als altres, amb una actitud de respecte..
- Conèixer i respectar les normes de convivència.
- Aprendre a posar-se en el lloc de l'altre.
- Buscar solucions davant un problema.

L'amistat és un dels valors més importants per a treballar amb els educands ja que és un element essencial en el seu desenvolupament emocional i social. A través d'aquesta activitat aprenem a preparar-nos per a viure amb harmonia i respecte cap als altres.

En la interacció amb els amics aprenem habilitats socials essencials per a conviure amb els altres, **com són:**

- cooperar, a treballar en equip.
- respectar als altres, desenvolupant l'empatia..
- prendre decisions.
- compartir.
- resoldre conflictes de manera positiva utilitzant el diàleg.
- ser més comprensius.

Mitjançant la creació d'aquest espai a l'escola pretenem que els xiquets/es aprenguen a:

- ✓ saber escoltar als altres .
- ✓ desenvolupar l'empatia.
- ✓ expressar el que senten d'una manera adequada.
- ✓ tindre sentit de l'humor..
- ✓ ser flexible.
- ✓ saber disculpar-se.
- ✓ dialogar sense pujar el to de veu..

Les destreses que els alumnes poden necessitar per a ser capaços de negociar són:

- Capacitat per a escoltar i parar atenció a uns altres; mantindre el torn de paraula i escoltar els companys/es de classe.
 - Comprensió d'un determinat vocabulari com respecte, empatia, resolució de conflictes, mediació,...
 - Capacitat d'identificar i comprendre determinats sentiments en si mateix i en els altres .
-
- Els passos que han de seguir per a resoldre un conflicte són:
 - ➔ Definir el conflicte.
 - ➔ Expressar com se senten..
 - ➔ Buscar solucions.
 - ➔ EL BANC DE LA PAZ. Espai creat per a la resolució de conflictes al pati.
L'objectiu d'aquesta activitat és millorar la convivència en el centre.

Objectius específics:

- Adquirir competències de regulació emocional i habilitats d'afrontament.
- Aprendre habilitats socials, prestant especial atenció a l'assertivitat.
- Practicar la solució dialogada dels conflictes.

El racó de l'amistat es transforma en El banc de la pau quan som al pati, és el lloc destinat per a solucionar els conflictes, els passos a seguir per a solucionar-los i el funcionament serà el mateix que en el racó de l'amistat .Encara que en aquesta activitat disposem d'un nou element *els mediadors i mediadores del pati*. És necessari el desenvolupament d'un programa de mediació en el centre per al bon funcionament de l'activitat.

➔ TREBALLEM L'EMPATIA I L'AUTOESTIMA. Activitats.

Activitat 1. El meu arbre dels desitjos.

Activitat 2. L'assemblea del cor.

Activitat 3. El regal d'aniversari.

Activitat 4. Les abraçades musicals.

Activitat 5. El cercle de l'afecte.

Activitat 6. L'acordió dels elogis.

→ PRACTIQUEM MINDFULNESS.

Activitat 1. Llibres per a practicar la meditació i el mindfulness.

Activitat 2. Meditem.

Activitat 3. Els mandales.

3.1. Acolorim mandales.

3.2. Creem mandales.

→ EL RACÓ DE LA RELAXACIÓ. Nou espai creat per a aprendre tècniques de relaxació.

L'objectiu del racó és aprendre a relaxar-nos amb els elements que el componen i gaudir dels moments de calma.

Els objectius específics:

- Aprendre i practicar diferents tècniques de relaxació..
- Gaudir de la calma i la tranquil·litat.
- Desenvolupar la capacitat per a controlar l'ansietat i l'estrès.

És un racó tranquil i silenciós, un espai que transmet harmonia per la posició del mobiliari i dels materials de relaxació que trobem en el (plomes, flors, una font d'aigua, arena de la platja). L'estada està ambientada amb música de fons i en ella es pot respirar l'aroma de les flors. També disposa d'una catifa i coixins que els permet als xiquets tombar-se en el sòl.

El nostre alumnat medita: fent olor l'aroma de les flors; observant com cau l'aigua de la font; quan es tomben en el sòl, en silenci, sabent que no tenen res a fer, res més que respirar; tocant l'arena i les petxines de la platja; la pràctica de la meditació amb els xiquets augmenta la concentració i produeix l'efecte de calma.

Materials necessaris per a crear el racó de la relaxació:

- Arena blanca o de la platja.
- Caragols de mar i petxines de mar..

- Plantes.
- Gespa artificial.
- Font d'aigua..
- Caixa de relax amb: plomes, corròns, aparells per a donar massatges al cap...
- Botella de la calma.
- Catifa i coixins.
- Mandales adequades a la seua edat.
- Pintures: retoladors, ceres,...
- Pals de pluja.
- La caixa dels sentits.
- Llibres d'emocions.
- Equip de música.
- Cds de música de relaxació.
- Boles blanques, també conegudes com a pilotes antiestrès.
- El bufador de bola gegant.
- L'arbre musical.

→ **CONTA'M UN CONTE. Contes per a treballar l'educació en valors.**

ACTIVITATS PER TRIMESTRES I PER CICLES

1r TRIMESTRE	https://view.genial.ly/5f21bd9ffbeabf0cf7b3ea51/guide-lista-de-libros-emociones-reto-1
2n TRIMESTRE	https://view.genial.ly/5fca788d185a0d0d977c7d4b/interactive-content-cuentos-reto-segundo-trimestre
3r TRIMESTRE	

AVALUACIÓ PROGRAMA RETO

CRITERIS AVALUACIÓ	SI	NO
Ha tingut bona acollida per part de les famílies?		
Com a professorat, has estat motivat i disposat a portar a terme el programa?		
Ha millorat la resolució pacífica de conflictes entre l'alumnat?		
Ha estat bona l'acollida del Banc de la Pau per part de l'alumnat?		
Ha millorat la convivència del pati amb la mediació escolar?		
Has pogut portar a terme en l'aula les activitats del trimestre?		
Ha millorat el clima de l'aula?		
Ha augmentat el vocabulari emocional entre l'alumnat?		
Has notat algun canvi entre l'alumnat?		
Has complert amb els objectius del programa?		
Consideres que s'està fent un bon treball d'educació emocional en l'aula i en el centre?		

Propostes de millora:

