

EL JOC COM A PART FONAMENTAL PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Benvolgudes famílies, ens dirigim novament a vosaltres per a oferir-vos propostes que us ajuden durant aquest moment que estem vivint. Tot i que estem confinats no hem d'oblidar que ara tocaria gaudir de les vacances de Pasqua és per això que hem decidit presentar-vos alguns jocs, també us animem a que estimuleu el joc lliure el màxim de temps possible ja que és a partir d'aquest que els xiquets i les xiquetes creixen i es desenvolupen amb més naturalitat. Tot tipus de joc ens permetrà el desenvolupament de la intel·ligència emocional dels més xicotets de la casa.

Desenvolupar la intel·ligència emocional en els xiquets i xiquetes els permetrà millorar les relacions socials en generar-los processos de reflexió sobre els comportaments, actituds i maneres de reaccionar enfront de situacions de conflicte o diferències de pensament que es donen en els diferents contextos en els quals es mouen els xiquets i les xiquetes.

Els jocs són una eina fonamental que permet als xiquets i xiquetes aprendre i identificar els seus sentiments. L'educació emocional ha d'estar present en el dia a dia dels infants i per això una bona manera de fer-ho és a través del joc, ja que a través d'aquest aprenen, es coneixen a si mateixos i es relacionen amb els altres i amb l'entorn desenvolupant d'aquesta manera la intel·ligència emocional.

A través dels jocs també aprendran a solucionar de manera raonable, per mitjà de la negociació, els conflictes que puguen anar apareixent per ús d'espais, materials, normes de joc,...

Per la qual cosa proporcionar als xiquets i xiquetes un espai en què se'ls ensenye a través del joc a identificar, expressar i utilitzar adequadament les seues emocions, permet que puguen anar incorporant recursos que a poc a poc poden generalitzar a les situacions de la seua vida quotidiana i que els permeten desenvolupar-se com a adults socialment competents.

A continuació us presentem uns recursos que segur que us són de gran utilitat. Els dos els podem trobar a “El diari de l’educació”.

❖ **“Quatre coses essencials”**



Durant els darrers dies hem pogut comprovar com en moments excepcionals com els que vivim les persones ens aferrem a les coses essencials. Però quines són aquestes coses? Què és tot allò essencial que han necessitat els infants de què en som responsable.

En primer lloc, i molt per damunt la llista de prioritats, la **relació**. Els infants han necessitat sentir-se segurs i protegits pels adults. Proposar un nou horari i repensar algunes normes i límits ha sigut bàsic! També han necessitat sentir-se acompanyats i escoltats. Sentir que podien comptar amb nosaltres per respondre les seves preguntes i inquietuds i sentir-se acompanyats d’altres infants, dels germans, dels veïns del balcó del davant o dels companys de classe a l’altre costat de la pantalla. I així com els de casa han necessitat sentir el nostre escalf físic, l’alumnat el nostre escalf virtual. Sentir que, malgrat la distància, penses i comptes amb ell.

En segon lloc, he pogut observar que necessiten mantenir-se ocupats. I amb què han estat més ocupats? **Jugant!** Deixeu que vagen al seu ritme i observeu. Els de casa han jugat a parxís, a scrabble, a cartes, a jocs de construcció, a pares i mares, a comprar i vendre, han lluitat com a lleonets... I han explorat l'entorn!

En tercer lloc l'**expressió artística**. Hem vist que els infants necessiten canalitzar tot allò que viuen, pensen i senten a través de les mans, dibuixant, pintant, retallant o aferrant. Hi ha una idea interessant que volta aquests dies per xarxes i que diu alguna cosa així com: tothom preocupat perquè arriben els deures per mantenir-los ocupats i el que ens ha salvat a les famílies són les manualitats! *Touché!* Jo aquí hi afegiria la música. A casa n'hem escoltat, hem cantat, hem tingut temps per practicar molt més amb els instruments i hem ballat!

I en quart lloc moltes famílies hem tingut l'oportunitat de veure de quina manera els infants necessiten el **moviment!** Tancats a casa es reboten! Necessiten moure's, córrer, xutar, arrossegat-se, botar... A casa hem corregut escales amunt i avall, hem fet sessions d'aeròbic, hem ballat i fins i tot ens vam fabricar una bicicleta estàtica! Això és un altre tema, però és sorprenent com les limitacions aguditzen l'enginy!

Moltes famílies, doncs, heu necessitat pocs dies per comprovar que els xiquets i les xiquetes necessiten **relaxació, joc, expressió artística i moviment**.

❖ **21 idees creatives d'activitats, jocs i experiments.**

A part d'aquestes premisses generals, ací teniu les nostres 21 idees creatives d'activitats, jocs i experiments perquè siguin uns dies divertits i amb infinitat d'oportunitats per aprendre, créixer i conèixer amb bon humor:

1. Fer manualitats

Els moments per crear poden ser molt enriquidors per als xiquets i xiquetes perquè desenvolupen la seva creativitat, la psicomotricitat fina, la paciència i la tranquil·litat. Les manualitats tenen molts beneficis. Depenen de l'edat dels infants seran més adequades unes tècniques o unes altres. És important tenir en compte que haurien de ser estones de manualitats poc dirigides, apel·lant a la llibertat creativa i

d'expressió dels infants i deixant-los experimentar amb els materials sense por. I com a mares i pares intentar no restringir-nos res per la por a que embruten... haurem de netejar entre tots i totes quan s'acabe l'activitat.

Es poden plantejar diferents estratègies: o (1) preparem un armari, calaix o caixa amb tots els materials necessaris per a manualitats diverses i que els infants vagen explorant totes les possibilitats o (2) comencem per un material inicial i cada dia aportem un material nou a la caixa. D'aquesta manera anem dosificant les possibilitats creatives.

Podem utilitzar materials o tècniques com: mandales, pintures de dits, pintures tempera, aquarel·les, guixos, colors pastel, plastilina, cera modelable, fang, papiroflèxia, *decopach*, purpurina, gomets i *washi tape*, braçalets amb fils de brodar, llanes, materials reciclats, titelles amb calcetins, pintar pedres, fer mòbils amb fustes,... imaginació i creativitat al poder!!



2. Àlbums de fotos

Als infants més grans els podem encarregar que aquests dies preparen aquells àlbums de fotos que fa temps que volem fer i mai trobem el moment,... que seleccionen les imatges, les imprimeixen, les enganxen en una llibreta, que facen comentaris... o sinó en format digital. Així també entrenen les seves competències digitals. Amb els més xicotets i xicotetes podem preparar de manera casolana jocs de taula tipus memory amb les fotos de la família o els amics i amigues propers.

3. Llegir contes, llibres i còmics

Llevem la pols a la biblioteca de casa i afavorim la lectura de contes il·lustrats, còmics o llibres. Si els que tenim a casa ja els hem llegit moltes vegades, provem de fer algun intercanvi amb amics/es o veïns/es, atenent a les recomanacions de salut. També en podem buscar a l'[ebiblio](#) en format digital, o comprar-ne algun per internet. Et recomanem especialment els llibres i [contes per la igualtat de gènere](#) que vam seleccionar per la proposta educativa [Encoratja't](#).

També podem buscar [audiollibres en català en format mp3, castellà](#) o anglès a *Spotify* o altres plataformes d'audiollibres online. Escoltar històries sense veure les imatges ajuda a desenvolupar la imaginació i la riquesa interior dels xiquets i xiquetes.

4. Molta música

Aprofitem aquests dies casolans perquè els xiquets i xiquetes gaudeixen de la música. Escoltem música de tot tipus, cantem junts, toquem instruments improvisats, fem lloc a la sala de casa per poder ballar. Als infants els encanta compartir estones de ball i expressió corporal amb els adults, i hem de tenir en compte que al llarg del dia haurem d'anar combinant estones d'activitats més mogudes i físicament intenses amb estones més tranquil·les. El ball i la música són una bona oportunitat.

Heu jugat mai al joc de les cançons encadenades? Podeu començar-lo a practicar en família, ja veureu què divertit!

5. Compartim hobbies o aficions

Si t'agrada cosir, fer ganxet, fer bricolatge, modelisme, fer puzles gegants o tens altres aficions que es poden fer a dins de casa potser és el moment de compartir-les amb els teus fills i filles i que puguin començar a practicar pel seu compte. Tingues en compte la seva edat i valora si són activitats adaptades que poden fer amb certa autonomia i de manera segura.

Potser podeu aprendre a cosir un boca'n roll (porta entrepans)? Al [Pinterest](#) o al [youtube](#) trobaràs un munt de tutorials.

6. Una estona de videojocs o pantalles...

Durant el dia hi haurà moments per a tot... hem de pactar uns horaris o uns temps de pantalla en funció de l'edat (incloent videojocs, mòbils, tablets, dibuixos animats, televisió). Amb els infants més menuts que encara no saben llegir l'hora en un rellotge recomanem utilitzar rellotges d'arena perquè siga més visual i clar el pas del temps. Hem de tenir en compte les recomanacions dels experts com [la regla del 3-6-9-12 de Serge Tisseron](#).

La [OMS](#) el 2019 fa unes recomanacions pel que fa a l'ús de pantalles en la infància que diuen que els infants menors de 2-3 anys no han d'utilitzar les pantalles ni mirar la tele, i que a partir de 2 anys com a màxim una hora diària. Però a més a més del temps de pantalles haurem de controlar la qualitat del que miren o juguen: que no hi haja continguts violents, sexistes ni racistes i que sigui adequat a l'edat dels infants.

A partir d'aquestes premisses, des de Fundesplai et recomanem per exemple [13 videojocs i apps sobre canvi climàtic](#).

7. Jocs de taula

Els jocs de taula són molt interessants per aprofundir en diverses habilitats i capacitats. Et recomanem especialment els jocs de taula cooperatius perquè proposen un repte col·lectiu i afavoreixen el joc sense violència ni competitivitat. Els jocs de taula en general i especialment els cooperatius són una gran eina educativa perquè afavoreixen el treball en equip i habilitats com la concentració, l'estratègia, etc.

>> Aquí et pots descarregar la nostra guia de [jocs cooperatius de 3 a 18 anys \(PDF\)](#)



8. Cuinar en família

Cuinar en família és molt divertit i enriquidor. Estimula els aprenentatges i la convivència. Si podem, aprofitem aquests dies per fer tota mena de [receptes](#) amb els xiquets i xiquetes: ensalades, macedònies, [galetes](#), pastissos, etc. I a partir de 8-10 anys poden començar a cuinar sols receptes senzilles i segures. Aquests dies que els xiquets i xiquetes passaran moltes hores a casa poden ser ells els xefs de la família, no?

A partir de la cuina i de les receptes els infants poden entrenar la creativitat i moltes capacitats i habilitats com la lectura, l'escriptura, les matemàtiques, els volums, els pesos, la psicomotricitat fina,... podem entrenar-nos en tècniques de cuina casolana, en fer iogurts, amassar pa o fer germinats de llavors per les ensalades.

9. Jocs de moviment o grup

Aquests jocs són adequats per a famílies nombroses o per jugar tots junts adults i xiquets i xiquetes. Cada dia hem d'estimular els jocs de moviment encara que siguin per dins de casa. Podeu buscar idees al nostre banc de recursos o seguir aquests exemples:

- Fet i amagar per les habitacions
- L'habitació a les fosques o el famós "cuarto oscuro"
- El joc de les pel·lícules
- Amagar objectes o joguts per la casa i jugar al "fred o calent"
- Curses de cucs amb la panxa a terra pel passadís
- El joc de les cadires cooperatives
- Pica paret
- El twister

10. Fer cabanes dins de casa

Qui no ha somiat de menut amb una cabana a la sala de casa? Als infants els encanten les cabanes! Els podem ajudar a construir-les i després deixar-los jugar amb calma i deixar volar la imaginació, o si són molt autònoms/es els hi preparem el material i ells mateixos poden construir-la.

Podem utilitzar sofàs, cadires, taules, mantes, llits, llençols, caixes de cartró... les possibilitats són infinites i el joc i la diversió també!

11. Proposar un repte cada dia

Podem proposar un repte diari, i fins i tot plantejar-lo com a calendari de sorpreses en què cada matí descobrim el repte. Alguns dels reptes podrien ser (segons l'edat):

- Fer alguna de les activitats esmentades anteriorment.
- Preparar un regal casolà pels avis i àvies o altres familiars.
- Fer una torre ben alta amb totes les peces de construcció que tinguem per la casa fins aconseguir tocar el sostre.
- Fer una fila a terra de calcetins encadenats, quants metres farà de llarg?
- Escriure una carta o fer un dibuix per a un amic o amiga de l'escola (i enviar-li per correu postal!).
- Inventar-se una cançó amb lletra divertida que parle de la nostra família.
- Endreçar les joguines i triar les que no utilitzem per donar o vendre de segona mà.
- Contar quants objectes de color blau hi ha en tota la casa.

12. Fer ioga, meditació i relaxació

La pràctica del ioga té molts beneficis per als infants: millora la concentració, l'aprenentatge, l'atenció, l'autoconeixement, el control de la respiració, la relaxació, l'equilibri, etc. Durant aquests dies hi pot haver estones on els xiquets i xiquetes puguin practicar ioga o meditació. Només cal una estora i alguna guia útil. Coneixeu el joc de [l'Eduioga](#)? Una bona combinació de ioga i joc de cartes. Aquí podeu veure una demostració de [ioga per nens](#).

També us recomanem la pràctica de la meditació conscient. Amb el llibre [Tranquils i atents com una granota](#) podeu aprendre a fer meditació en família. Aquí en teniu un exemple: <https://vimeo.com/224818622>

13. Comunicar-nos amb els amics i amigues

Hem de tenir present que per als vostres fills i filles les amistats són molt importants. El fet que l'escola estiga tancada i que es limiten les activitats col·lectives durant uns dies pot fer que els infants se senten més sols o insegurs, i que s'afebleixen les seues interaccions socials.

Podem aprofitar els contactes de whatsapp amb les altres famílies per intercanviar vídeos, àudios i imatges de les activitats que fem. Segur que podem compartir idees i afavorir els vincles d'amistat. A partir de 10 anys podem practicar les videoconferències mitjançant diferents plataformes i a 3 ó 4 bandes per anar afavorint les competències digitals i comunicatives.

14. Les tasques domèstiques

Aquests dies a casa també poden ser una bona oportunitat per consolidar hàbits o implicar els infants en els aspectes de la vida quotidiana i les tasques domèstiques. A part de la cuina hi ha moltes altres tasques a fer que els poden fer sentir molt útils i responsables. De la mateixa manera que a les granges-escola i acampades dediquem un temps al que anomenem "serveis", a casa també podem establir uns criteris de qui es fa responsable de cada tasca. En funció de l'edat que tinguen es poden responsabilitzar de: parar i desparar taula, posar el rentaplats, rentar els plats manualment, posar la rentadora, estendre la roba, agranar, fregar, netejar els vidres, llevar la pols, guardar la roba als armaris...

Et recomanem que pegues una mirada al [joc de les tasques de la llar](#) com a joc de taula que ajuda a reflexionar sobre aquests aspectes.

15. El bagul de les disfresses

Podem organitzar una caixa, bagul o armari amb disfresses de tots els tipus i mides perquè puguin experimentar. Podem afegir roba i complements d'adults: als infants els encanta que la roba els vaja gran! Barrets, gorres, mocadors, cinturons, collarets, sabates, teles de diferents mides i colors,... tot s'hi val! Imaginació al poder!

Si col·loquem el bagul de les disfresses a prop d'un espill i a més a més els hi proporcionem pintures de cara, encara serà encara més divertit!

16. Circuits de caniques

Els circuits de caniques o bales estimulen el desenvolupament de la creativitat i la imaginació, a part d'afavorir la concentració, la paciència, l'organització espacial i el desenvolupament del pensament matemàtic i físic. A més a més, ajuden a entrenar la psicomotricitat fina i la coordinació mà-ull. Actualment hi ha moltes marques comercials de joguets que venen circuits de bales. Recomanem només els que són de fusta o materials reciclats.

Però t'animem a què ajudes als teus fills i filles a crear circuits de caniques casolans i passar una bona estona creant-los i després utilitzant-los per a jugar.



17. Altres creacions amb material reciclat

Podem utilitzar tot tipus de materials reciclats; caps de cartró de totes mides, paper de diari, tetrabricks ben nets, ampolles, tacs de plàstic, etc. per construir objectes, joguets o invents. Per exemple; fabricar un vaixell, un castell, una granja, una cabana, una torre, un capgròs, una màscara, un cotxe, un coet, boles de malabars,... utilitzem la imaginació i a partir dels materials reciclats i una mica de pintura i pegament podem crear fins a l'infinit!

18. Experiments científics

Els infants poden practicar invents científics a casa sota la vigilància dels adults. A partir d'experiències més o menys senzilles, adaptades a l'edat dels infants, poden descobrir i practicar principis bàsics de la química, la física, la biologia, la geologia, les matemàtiques,... no heu provat mai de fer [un volcà amb vinagre i sosa](#)? O experimentar amb el so fent un [telèfon de pot de iogurt](#)? O plantar llegums en cotó humit perquè germinen?

Us recomanem especialment:

- el programa Dinàmik del K3 amb idees molt originals d'experiments científics de tot tipus
- web de [recerca en acció](#)
- 5 portals per fer [experiments amb infants](#)
- [Experiments de transmissió del so](#) del EduCaixaTV

19. Jocs a la banyera

Fins als 8-9 anys jugar i experimentar a la banyera pot ser molt estimulant i divertit. En el cas dels infants petits, hem d'extremar la vigilància en el moment del bany. Però aquests dies podem apel·lar a la nostra creativitat i inventar banys originals amb bombolles, o l'aigua tenyida de colors amb colorant alimentari, o amb música de fons, o amb ninots i vaixells per fer joc simbòlic... Atenció, però de vigilar el consum d'aigua i no fer banyeres massa plenes ni massa sovint.

20. Fer teatre

En algun racó de la casa podem muntar un escenari improvisat, penjar una cortina i afavorir que els infants facen obres de teatre i desenvolupen les seves capacitats escèniques. També podem muntar un teatre de titelles i [fabricar titelles de dit](#) i que ells i elles s'inventen les històries. Els xiquets i xiquetes més grans poden preparar un bon guió, el material per a la decoració, el vestuari, el maquillatge, la música, etc...

Una altra opció és fer [teatre amb ombres xineses](#), primer haurem de retallar les formes a les cartolines, preparar el llençol i endavant amb la creativitat per inventar una bona obra.

21. Practicar l'escriptura creativa

Aquests dies donen molt per escriure... les històries que van sorgint i que ens podem imaginar arrel de la situació excepcional que estem vivint. Podem aprofitar-ho per despertar la nostra creativitat i posar-nos a escriure. Haurem de tenir en compte l'edat dels infants i anar combinant dibuix amb escriptura. Escriure o inventar-se històries és una bona manera de canalitzar les emocions; l'estrès, l'angoixa,... i despertar també l'humor i l'esperit crític.

Què podem escriure?

- Un diari de cada dia del confinament, podem enganxar-hi fotos o fer dibuixos de tot el que anem fent i (segons l'edat) de les notícies del dia de seguiment de la pandèmia.
- Cartes a les persones que estimem, especialment als avis i àvies que estan sols a casa o confinats en residències,... després els hi podem fer una foto per enviar per whatsapp.
- Històries de ficció que ens inventem; amb els menors de 6 anys podem crear àlbums il·lustrats sense lletra o amb poca lletra.
- Còmics.
- El joc de les històries encadenades: una persona escriu una frase, doblega el paper i deixa només una o dues paraules a la vista, a partir de les quals l'altra

persona ha de continuar la història. Després la segona persona torna a doblgar i deixa només una paraula a la vista, i així successivament. Quedarà una història ben esbojarrada!

També pots remenar a les xarxes socials i descobrir moltes altres propostes. Et recomanem especialment les propostes diàries que fan des de l'[Associació Casal Infantil de la Mina \(@casalmina\)](#) amb la campanya [#NoDeixisdeJugar](#)

Esperem que passeu aquests dies de la millor manera possible i no oblideu que... el jugar molts avantatges us pot aportar!

Recordeu que la setmana vinent us continuarem oferint recursos.

FONT DE LA QUAL S'HAN EXTRET ELS RECURSOS

EL DIARI D'EDUCACIÓ.

- Xesco Casacuberta Vallier. *Quatre coses essencials.*

<https://diarieducacio.cat/quatre-coses-essencials/>

- Núria Gassó Perez-Portabella. *21 idees creatives (i educatives) per fer amb els xiquets i xiquetes a casa.*

<https://diarieducacio.cat/21-idees-creatives-i-educatives-per-fer-amb-els-nens-i-nenes-a-casa/>