

LA IMPORTÀNCIA DE L'EXPRESSIÓ EMOCIONAL



Benvolgudes famílies, tal com us comentarem al principi, estem vivint una situació en la qual experimentem diversitat d'emocions. Hui us anem a parlar de la necessitat d'expressar-les i de no reprimir-les.

Pensar que hem de reprimir les emocions és un gran error, exterioritzar-les i expressar-les és fonamental i podem fer-ho sols o amb la gent que ens envolta.

La falta d'expressió emocional ens pot causar alteracions tant físiques com mentals. Manifestar les emocions ens permet "alliberar-nos" la qual cosa es traduirà en tranquil·litat, sobretot si es tracta d'emocions negatives (fan referència al conjunt d'emocions que estimulen sentiments desagradables i consideren la situació que es presenta com a nociva).

Moltes vegades no expressem com ens sentim per "por" al que els altres pensaran o diran de nosaltres, i això fa que no ens respectem. Respectar-se a si mateix inclou

expressar les emocions que sentim, tenint en compte que hem de fer-ho de manera assertiva i respectant als altres.

Hem de ser conscients que les emocions són una cosa natural i com a persones que som hem de sentir-les i per això la millor manera és aprendre a conviure amb elles de manera que les acceptem i les entenguem.

Així doncs, per a expressar els nostres sentiments i emocions hem de buscar el seu origen i posar-li paraules encara que resulte complicat. Hem d'intentar ser el més específics possible amb les paraules que emprem per a posar nom al que sentim ja que a major concreció major comprensió del sentiment. En primer lloc haurem de preguntar-nos què ens ha passat per a sentir-nos com ens sentim. Per a això podem relaxar-nos alguns minuts tancant els ulls i reflexionant. Està reflexió ens permetrà prendre consciència del que ens passa per a poder gestionar-ho i saber com actuar.



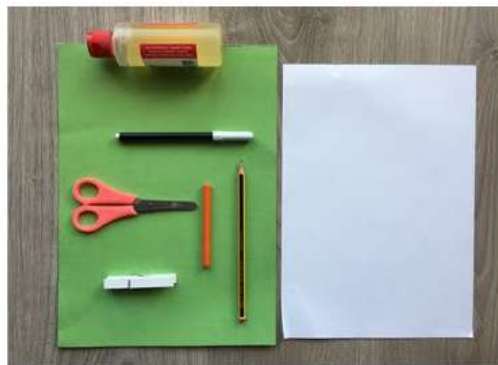
L'expressió de sentiments i emocions ens ajudarà també a millorar les relacions interpersonals ja que expressar el que sentim de manera correcta (respectant als altres) ajudarà a evitar conflictes i a millorar la comunicació.

A continuació us presentem dos jocs perquè pugueu treballar les emocions a casa durant aquests dies.

🕒 1. JOC: COM EM SENT?

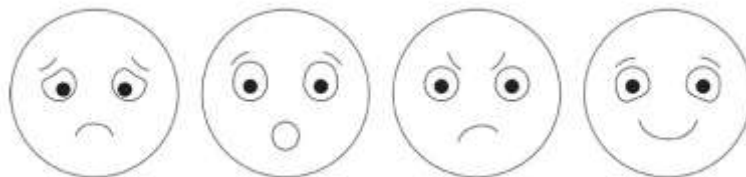
Com hem estat dient és important expressar les emocions, és per això que els xiquets i xiquetes han d'aprendre a identificar-les, sentir-les i expressar-les. I per a això us proposem aquest joc, perquè puguem expressar les seues emocions a través d'una manualitat fàcil i entretinguda.

Els materials que necessitareu per a realitzar la manualitat seran: una cartolina, un foli blanc, tisores, retolador, llapis o ceres de colors, pegament i pinça de la roba.



Els passos a seguir seran els següents:

1. Sobre un foli dibuixarem tantes cares com emocions vulguem treballar.



2. Acolorirem del cares i les retallarem.



3. Pegarem les cares a la cartolina.

4. Baix o al costat de la cara escriurem el nom de cada emoció.



Amb aquesta activitat, els xiquets i xiquetes, podran identificar i expressar l'emoció que estan sentint en cada moment que vulguen manifestar-ho, ja que al llarg del dia passen per diferents estats d'ànim (a l'igual que els adults), per exemple tristesa per no veure als seus companys i companyes del col·legi.



Diversos són els moments (de joc, lectura,...) en els quals podeu aprofitar i preguntar als vostres fills i filles quina emoció estan sentint i ací és on utilitzaran l'activitat com a suport o vehicle d'expressió. Els xiquets i xiquetes col·locaran la pinça en la cara de l'emoció de la cartolina referent a l'emoció que estan sentint per tal d'identificar-la i expressar com es senten i per què.



2. EL JOC DE LES EMOCIONS

Us presentem un joc molt divertit per a treballar les emocions.

Animeu-vos a jugar perquè ho passareu molt bé!

EL JOC DE LES EMOCIONS : EMOCIONA'T!

7 CASELLES DIFERENTS



RÀBIA



TRISTESA



ALEGRIA



POR



EMMA I PAU



CALMA



AMOR

@diveraula

QUÉ NECESSITES PER JUGAR?



DAU



FITXES

@diveraula

COM ES JUGA?

- ✓ TIRA EL DAU I AVANÇA.
- ✓ SI CAUS EN UNA CASELLA DE COLOR, LLEGEIX EL QUE HI POSA.
- ✓ SI CAUS EN UNA CASELLA DE L'EMMA I EL PAU, AGAFA UNA TARGETA I LLEGEIX.
- ✓ SI CAUS EN UNA CASELLA QUE TINGUI UNA ESCALERA HURÀS DE PUJAR O BAIXAR DE CASELLA.
- ✓ PODEU JUGAR TANTES PERSONES COM VULGUEU.
- ✓ JUGUEU TOTES LES RONDES QUE VULGUEU!

@diveraula



EL JOC DE LES EMOCIONS: EMOCIONA'T!

INICI	1 QUE FAS QUAN SENTS RÀBIA?	2 EXPLICA ALGUN MOMENT DAQUESTA SETMANA QUE THAGIS SENTIT FELIÇ.	3 QUE FAS QUAN NECESITES TRANQUIL·LITZAR·TE?	4 	5 COM T'AGRADARIA QUE TAJUDESIM QUAN ESTAS TRIST?	6 EXPLICA ALGUN MOMENT EN QUE HAGIS TINGUT POR ULTIMAMENT.
7 QUINA CANÇÓ ET RELAXA?	8 EXPLICA UN MOMENT TRIST DE LA TEVA VIDA.	9 	10 DIGUES ALGUNA COSA QUE ET FACI ENRABIAR.	11 EXPLICA ALGUN SOMNI QUE THAGI FET POR.	12 DIGUES ALGUNA COSA QUE ET FACI ESTAR ALEGRE.	13 QUI T'AGRADARIA QUE ET FES UNA ABRAÇADA?
14 EXPLICA ALGUN MOMENT EN QUE HAGIS SENTIT RÀBIA.	15 	16 FES UN PETÓ O UNA ABRAÇADA A QUI VULGUIS.	17 DIGUES ALGUNA CANÇÓ QUE ET FACI SENTIR FELIÇ.	18 EXPLICA ALGUN MOMENT DAQUESTA SETMANA QUE HAGIS SENTIT CALMA.	19 COM POTS AJUDAR A ALGÚ QUE SENTI RÀBIA?	20 
21 EXPLICA UN ACUDIT.	22 	23 DIGUES ALGUNA COSA QUE ET FACI POR.	24 DIBUIXA O ESCRIU 2 COSES QUE ET TRANQUIL·LITZIN.	25 	26 EXPLICA ALGUN MOMENT DAQUESTA SETMANA QUE THAGIS SENTIT TRIST.	27 EXPLICA UN MOMENT DIVERTIT DE LA TEVA VIDA.



[Emma]



L'EMMA
ES POSA MOLT
TRISTA QUAN VEU A
LA TELEVISIÓ QUE
S'HA MORT ALGÚ.
COM LA POTS
AJUDAR?

[Emma]



EN PAU
HA PERDUT LA SEVA
JOGUINA
PREFERIDA I NOMÉS
TÉ GANES DE
PLORAR. COM EL
POTS AJUDAR?

[Emma]



LA MASCOTA
DE L'EMMA S'HA
POSAT MALALTA
I ESTÀ MOLT TRISTA.
COM LA POTS
AJUDAR?

[Emma]



L'EMMA
TÉ MOLTES GANES
DE DEMOSTRAR QUE
ESTIMA ALS SEUS
FAMILIARS I NO SAP
COM FER-HO. COM
HO PODRIA FER?

[Emma]



L'EMMA TÉ
POR LA FOSCOR.
NO VOLDORMIR SOL.
QUINA SOLUCIÓ POTS
DONAR-LI A L'EMMA?

[Emma]



EN PAU TÉ
POR QUAN FA EL
TRAJECTE DE CASA
A L'ESCOLA SOL. QUE
LI DIRIES AL PAU
PER AJUDAR-LO?



[Quèria]



UN COMPANYY DE CLASSE DEL PAU LI HA TRENCAT UN DIBUIX QUE LI AGRADAVA MOLT. EL PAU ESTÀ MOLT ENFADAT. COM EL POTS AJUDAR?

[Quèria]



L'EMMA S'HA ENFADAT AMB EL SEU GERMÀ PERQUÈ NO LI DEIXA JUGAR A LA TAULETA I HA TRENCAT LA PANTALLA. COM POTS AJUDAR-LA?

[Quèria]



EN PAU VOL FER ARRIBAR A UN FAMILIAR QUE VIU LLUNY I NO POT VEURE QUE L'ESTIMA I NO SAP COM FER-HO. QUINES IDEES LI PODRIES DONAR?

[Quèria]



L'EMMA ESTÀ MOLT CONTENTA PERQUÈ POT PASSAR MÉS ESTONA AMB ELS SEUS FAMILIARS I ELS HI VOL DEMOSTRAR. COM HO POT FER?

[Quèria]



EN PAU ESTÀ MOLT CONTENT PERQUÈ UN FAMILIAR SEU QUE ESTAVA MALALT S'HA CURAT. QUÈ LI DIRIES QUE FES EN AQUESTS MOMENTS?

[Quèria]



L'EMMA ES POSA MOLT CONTENTA QUAN PENSA EN EL MOMENT QUE ES RETROBARÀ AMB TOTS ELS SEUS AMICS I AMIGUES. QUÈ PODRIA FER PER CELEBRAR-HO?

