

L'ALEGRIA I LA TRISTESA, EMOCIONS BÀSIQUES



Benvolgudes famílies, una setmana més estem ací per a continuar treballant el tema de les emocions. Hui ens centrarem en les emocions de l'alegria i la tristesa. Esperem que us siga d'utilitat la informació que us presentem a continuació.

Primerament definirem què és **l'alegria**, sent aquesta el sentiment positiu que sorgeix quan les persones experimentem una atenuació en un estat que ens produeix malestar, quan aconseguim una meta o quan tenim una experiència estètica. La seua duració és breu i, a vegades, podem experimentar un estat de plaer intens. L'alegria es troba dins del nivell més bàsic de les emocions de benestar. Les seues manifestacions específiques i la seua intensitat estaran determinades pel grau de desitjabilitat de l'esdeveniment, per la realitat del desencadenant, la proximitat psicològica de l'esdeveniment, la qualitat d'inesperat i el nivell d'activació o excitació fisiològica prèvia.

D'altra banda, la **tristesa** és el sentiment negatiu que es caracteritza per un decaïment en l'estat d'ànim habitual i l'experiència subjectiva del qual oscil·la entre l'angoixa lleu i la pena intensa. La tristesa sorgeix davant situacions que suposen una pèrdua d'una meta valuosa per a la persona, o perquè apareix una contingència aversiva. La tristesa també pot sorgir com a resposta a una emoció positiva tan intensa que es torna nociva, en aquests casos es genera un goig tan intens que desborda la capacitat de la persona per a manejar-lo, estimulando d'aquesta manera l'emergència d'un estat d'afllicció més o menys intens que sumeix a l'individu en un desconcert emocional transitori.

Si preguntem a les persones del nostre voltant, Què tries la tristesa o l'alegria? segurament que la gran majoria responga a l'instant que prefereix l'alegria.

Què ens porta a respondre de manera immediata "l'alegria"? Podem reconèixer en aquesta emoció algunes particularitats que la fan molt atractiva:

- ◆ **El seu caràcter expansiu:** quan ens sentim alegres, tenim sensacions de plenitud, sembla que tot s'obri, tot brilla i llueix amb més intensitat.
- ◆ **La seua connexió amb la celebració:** quan aconseguim alguna cosa que anhelàvem, quan gaudim d'alguna cosa que desitjàvem, quan estem amb algú al qual volem, quan com alguna cosa que m'agrada,... Milers de situacions que connecten amb l'aconseguit, amb la festa del realitzat i amb l'aconseguit.
- ◆ **La seua expressió corporal:** també fa que l'alegria siga preferida. El somriure, el riure, la fluïdesa del cos, la vitalitat dels nostres moviments quan sentim alegria, ens porten a voler romandre en ella tot el temps que siga possible.

Però, no convé que neguem la **tristesa**, sinó més aviat hem d'aprendre a viure-la, expressar-la i manejar-la. Igual que la resta d'emocions bàsiques. Perquè el risc de romandre tristos és caure en la depressió.

Hem de tindre en compte que les emocions són sens dubte, les autèntiques capitanes de la nostra vida i són les que ens donaran les eines perfectes per a fer front a tota mena de situacions, i ens impulsaran a actuar, a reaccionar i a donar respostes. El quant al treball de l'alegria i la tristesa, emocions bàsiques, amb els vostres fills i filles us donarem algunes recomanacions sobre elles.

Pel que fa a l'alegria...

- ✓ L'alegria és el motor que mou la vida dels xiquets i xiquetes. Segur que tots els pares i mares voleu que el vostre fill o filla siga alegre, que siga feliç. Però heu d'entendre que és impossible que sempre siga així i que hi ha molts xiquets i xiquetes als quals els costa expressar-la.
- ✓ La felicitat està formada per grans moments d'alegria i xicotets instants d'ira, por, tristesa i fàstic. Perquè alegria també necessita de la resta per a continuar el seu camí.
- ✓ Normalment l'alegria és l'emoció que més afavoreix la comunicació interpersonal perquè és una emoció extravertida i gens selectiva.
- ✓ És molt important ensenyar-los als xiquets i xiquetes a viure felices, a viure amb alegria, a gaudir de les xicotetes coses que ens ofereix la vida i, també, és necessari ensenyar-los a celebrar els xicotets moments positius de cada dia.
- ✓ És molt fàcil compartir l'alegria i comunicar-la, però també és molt fàcil i perillós caure en el 'riure's de' en lloc de 'riure's amb'. Ací cal tindre molta cura: els xiquets han de saber diferenciar des de xicotets aquests dos conceptes.
- ✓ Què poden aprendre els xiquets d'aquesta emoció i per a què serveix l'alegria? És l'emoció que ens impulsa més a parlar, a expressar, a relacionar-nos...



És bo que doneu cabuda a aquesta emoció des de la família, perquè a vegades si els adults no estem contents perquè el dia no ha anat bé o estem una mica frustrats, intentem reprimir l'alegria dels xiquets i xiquetes no compartint-la amb ells.

Per desgràcia, pot haver-hi xiquets que no expressen l'alegria i ací els pares han d'observar-los molt per a poder ajudar-los.



Consells per a treballar l'alegria a casa amb xiquets i xiquetes

- ✓ Els xiquets i xiquetes aprenen per modelatge i per imitació, així que els pares haureu d'expressar amb freqüència i davant diferents situacions en les quals tinga cabuda l'alegria.
- ✓ Una persona manifesta la seua alegria quan ho sent de debò, per això si el xiquet i xiqueta no vol no cal forçar-li a somriure ni a estar content.
- ✓ Està molt bé el que el nostre cos pot dir, però també l'alegria cal treballar-la des de l'interior.
- ✓ L'hora del sopar pot ser un excel·lent moment per a parlar de com ha anat el dia i posar en comú les emocions que s'han viscut.
- ✓ Hem dit que no cal forçar, però tampoc reprimir i, si es pot, buscar motius de celebració.
- ✓ Què et fa sentir bé? I al vostre fill o filla? Potser un passeig amb bici, veure una pel·lícula, que li contes un conte... En les xicotetes coses, que a vegades no li donem a penes importància, també hi ha molta alegria.
- ✓ El riure s'associa amb l'alegria, però ací cal tindre molta cura i fer entendre al xiquet que no és el mateix 'riure's ' que 'riure's amb'.

Pel que respecta a la **tristesa**, tal com hem dit, aquesta és una emoció que se sent quan no aconseguim alguna cosa que ens hem proposat, quan ve un esdeveniment que no és favorable per a nosaltres o per als nostres sers estimats. Haureu de tindre en compte el següent:

- ✓ Costa, però la família ha d'acceptar i permetre que els xiquets i xiquetes expressen la tristesa. I, encara que molts no ho creen, que un xiquet o xiqueta estiga sempre content no és bo, perquè pot significar que està reprimint alguna cosa.
- ✓ La tristesa és una emoció natural i és per això que els pares heu de consolar i acompanyar al vostre fill o filla en la seua tristesa ja que han de veure que li està causant aqueixa tristesa. És molt bo ajudar-los a detectar les causes de les emocions, perquè tot sentiment és produït per alguna cosa.



- ✓ La tristesa és una de les emocions que sorprenden més, perquè a través d'ella es poden trobar un munt de coses positives per al desenvolupament emocional del xiquet i de la xiqueta.
- ✓ És l'emoció que més afavoreix la creativitat, perquè és una emoció introvertida, totalment oposada a l'alegria.
- ✓ L'emoció de la tristesa ens fica cap a dins i ens ajuda a reflexionar: ens ajuda a adonar-nos dels valors i de les coses positives que tenim en la vida.
- ✓ Promou també la conducta de consol en les persones que ens volen. Ens ajuda a madurar: amb les situacions de tristesa, els problemes i les situacions difícils creixem com a persones.

A continuació us presentem uns vídeos per a que treballeu les emocions de l'alegria amb els xiquets i xiquetes.

Vídeos per a treballar l'alegria

- “La alegría-Descubre las emociones con Mon el dragón”

<https://youtu.be/e8PoryUhjY8>

- “Emociones para niños - La alegría”

<https://youtu.be/HBarChPMqKs>

- “Emoción-la alegría”

https://youtu.be/-q8g_6HFII8

- Cuentos infantiles-El vendedor de alegrías

<https://youtu.be/vUFNkwNZhdY>

Vídeos per a treballar la tristesa

- “La tristeza-Descubre las emociones con Mon el dragón”

<https://youtu.be/6N8oTvIsMMU>

- “Emociones para niños - La tristeza”

<https://youtu.be/-xiRGagxmZg>

- “Cuando estoy triste - Aprender las emociones - A partir de 3 años”

<https://youtu.be/p86Mr-nvy-A>

- “Emoción la tristeza”

https://youtu.be/zJ9-Ogyp_G0

Seguidament us oferim una sèrie d'activitats per treballar l'alegria i la tristesa.

ACTIVITATS

El diari de l'alegria

Us suggerim crear amb els vostres fills i filles el “Diari de l'alegria”, una activitat molt senzilla amb la qual podreu treballar l'alegria i en la qual pot participar tota la família.

La idea és que cadascun dels seus membres s'assigne un quadern i dedique totes les nits uns minuts a escriure (o a dibuixar) les coses bones que li ha passat al llarg del dia.

Pot ser qualsevol cosa: l'amabilitat d'un veí, una abraçada d'una amiga, una estona jugant al parc, un bany després de treballar o de vindre de l'escola,...

Cadascú haurà d'identificar les seues alegries diàries i compartir-les amb els altres.

Escriure aquests moments sense deixar-los passar perquè el cervell a la nit no recorde el dolent, sinó que es vaja a dormir recordant les coses bones i positives que els fan sentir bé i alegres.

En escriure-ho el cervell el fixa en la memòria i això farà que a poc a poc, aquest s'entrene per a fixar la seua atenció en les coses bones que ens passen.

Si els xiquets i xiquetes pensen des de xicotets en positiu, quan siguem majors sabran trobar el got mig ple en lloc de mig buit de manera automàtica.



Joc de l'alegria

Explicarem als xiquets i xiquetes el següent: “Tots volem feliços i que les persones que volem siguem felices, sovint desitgem ser felices però què és això de ser feliç?, Podem pensar que estarem alegres quan tinguem aqueix joguet que tant volem, quan ens compren unes sabatilles noves, que serem feliços si traiem bones notes, o tal vegada quan acabe el curs i estiguem de vacances, o tal vegada podem pensar que serem felices quan siguem majors i tinguem tot el que volem. Però i ara mateix, just ara, som feliços?”

Siensem bé les coses el que hauria de fer feliços no és tindre joguets nous, sinó jugar, no és tindre sabatilles noves sinó córrer o caminar, tampoc és traure bones notes sinó aprendre. Reflexionarem amb els xiquets i xiquetes sobre les nostres xicotetes alegries de cada dia que seran les grans alegries de la nostra vida.

A continuació els repartireu la fitxa “les meues alegries”, i els deixareu una estona per a la reflexió i per a completar la fitxa. Després de completar la fitxa, els explicareu el següent:

“La felicitat com us estareu donant compte, no consisteix en grans coses, consisteix en les xicotetes coses del dia a dia, des d'un somriure d'algú que ens vol, al moment de jugar amb la nostra família, d'estar amb els avis, jugar amb els amics, etc.

Pense en moments en els que em sent alegre (no tenen que ser grans coses, ni tampoc una alegria molt intensa)					
Perquè em sent alegre?					
Què ocorreix quan em sent alegre?					
Com em sent?					
Què pense?					
Què faig?					
Quines coses solc fer?					
Com puc estendre els meus moments alegres?					

✚ La lluna està trista

Utilitzareu en conte conte musical "La luna perdió su arete" en el qual s'exposa l'emoció de la tristesa.

El xiquet o xiqueta haurà d'observar el vídeo tantes vegades com siga necessari per a comprendre el motiu, problema o situació que evoca el sentiment de tristesa en la protagonista.

Després de la visualització d'aquest, els pares emprendreu un xicotet debat en el qual, a través de preguntes i comentaris, exposareu el contingut de la història.

<https://youtu.be/EoWsIvT27zg>



✚ Conte: Em sent trist i vull el meu joguet

Us presentem el conte "Em sent trist i vull el meu joguet". Haureu de llegir al vostre fill o filla (en el cas que siga necessari perquè encara no sap llegir) el conte. I una vegada fet realitzàreu les preguntes proposades sobre el conte i reflexionareu amb això entorn de les qüestions que es proposen.

“EM SENT TRIST I VULL EL MEU JOGUET”

En el racó de jocs del col·legi hi ha un joguet que és el meu favorit: la pilota de futbol.

M'agrada molt jugar amb la pilota, però no m'agrada que me la lleven.



Quan em lleven la pilota em pose molt trist.

Quan estic trist els meus ulls es fan xicotets i la meua boca cau.

- No et poses trist, demana-li la pilota al teu amic – diu la professora.



Però ell no m'ho retorna i això em fa estar encara més trist/a i em fa plorar.

Quan estic trist, no m'agrada que em parlen. La meua professora em dona la mà

i això em fa sentir una mica millor.

Ens han assegut junts i la professora ha deixat la pilota entre nosaltres i s'ha assegut al nostre costat.

-Vinga xics mirar-vos als ulls, sou amics, heu de compartir i cal ser educats i demanar els joguets amb les paraules màgiques: “PER FAVOR”- ha dit la professora.



El meu amic m'ha fet una abraçada. Quan estic trist m'agrada que em facen abraçades i que siguin amables amb mi.

- Ara passa-li la pilota al teu amic! – indica la professora

Llavors ens hem passat la pilota i hem jugat junts amb el nostre joguet favorit. Jugant junts hem rigut molt. Ja no estic trist, perquè és molt més divertit jugar a la pilota amb tots els meus amics.

Autora: Beatriz de les Heras García

PREGUNTES SOBRE EL CONTE:

1. Per què es posa trist el xiquet del conte
2. Els joguets del col·legi són només teus o són de tots els companys
3. Quina cara poses quan estàs trist o trista? Corre, mira't a l'espill
4. Quines coses et fan estar trist o trista?
5. El xiquet del conte es posa trist, però quan juga amb els seus amics se li passa la tristesa i llavors se sent content. Quines coses et fan sentir-te content o contenta a tu?

JUGAREM I A COMPARTIR.

1. T'agrada jugar amb els teus amics o prefereixes jugar sol?
2. Pots jugar al futbol tu només o necessites un amic per a passar la pilota?

PER A REFLEXIONAR...

QUAN JUGUEM JUNTS, TOT ÉS MÉS DIVERTIT.

1. Quan estàs jugant amb un joguet et poses trist o trista si te'l lleven?
2. A ningú li agrada que li lleven les coses. És millor demanar les coses “PER FAVOR”.
3. Si li llevem els joguets als nostres amics i amigues, farem que es posen molt tristos i tristes, com el xiquet del conte, però si som amables i educats i educades podem jugar i divertir-nos compartint els joguets.
4. Els joguets del col·legi són de tots i totes i cal aprendre a compartir-los.
5. Si un amic o amiga et demana el joguet, pots dir-li que el compartireu.
6. Per exemple: Si hi ha un ninot que us agrada molt a tots, podeu inventar un joc on tots participeu i el joguet siga el protagonista.



7. Podeu jugar al fet que el ninot està malalt i tots heu de cuidar-lo, o podeu jugar al fet que el ninot és un vilà al qual cal derrotar.

Esperem que us haja agradat el que hem preparat per a aquesta setmana i pugueu posar-ho en pràctica. Continuem la setmana que ve!

