

TÍTOL: «Plis plas»

SINOPSI: La Bleda vol fer un dibuix ben bonic. Fa moltes proves i ha de llençar uns quants esbossos. Finalment aconsegueix fer un quadre que li agrada molt i el penja a la paret de casa seva.

ALUMNAT: Primària (cicle inicial), tot i que les activitats es poden adaptar i dur a terme també amb infants de quatre a dotze anys

EMOCIÓ PRINCIPAL: Satisfacció

És una emoció que ens produeix alegria i benestar. La sentim quan donem resposta a una necessitat física o psicològica, quan assolim un objectiu o quan ens sentim orgullosos i orgullosos d'haver fet bé alguna cosa. De vegades no aconseguim l'objectiu, però experimentem igualment satisfacció per haver-ho intentat i haver-nos-hi esforçat. La satisfacció reforça la nostra autoestima i ens motiva a continuar avançant.

ALTRES EMOCIONS: Orgull, plaer, perseverança, il·lusió...

OBJECTIUS: Ajudar els infants a identificar i prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres, per tal de poder regular-les de manera adequada i assolir un bon equilibri emocional. Treballar la satisfacció i altres emocions relacionades.

DESENVOLUPAMENT: Visioneu el vídeo amb el vostre alumnat. Podeu fer-ho d'una tirada o anar aturant el vídeo per facilitar la interacció en diferents moments de la història. A partir de la frase final «**I a tu, quina emoció t'esquitxa?**», podem fer una pluja d'idees i anotar-les a la pissarra, o seure en cercle a terra i, senzillament, compartir. Demaneu-los que expressin:

- Quines emocions penseu que sent la Bleda? Per què?
- Triem entre tots l'emoció bàsica que predomina al vídeo. És agradable o desagradable? Per a què penseu que serveix? (*)

() Potser els infants no reconeixen d'entrada aquesta emoció. Per ajudar-los, podem donar-los pistes amb alguna pregunta: Què sentim quan hem fet una cosa ben feta?, o després de menjar el nostre plat preferit?*

- Què feu vosaltres quan sentiu aquesta emoció? On sentiu l'emoció? Quina cara feu? Què fa el vostre cos? Tothom ho expressa igual?
- Què us fa sentir aquesta emoció? Quines vivències o anècdotes podeu explicar d'aquesta emoció?

Podeu fer grups de tres o quatre i demanar que preparin una petita representació sobre l'emoció treballada. Establiu vosaltres les característiques: si és una representació muda facilita l'expressió corporal; si és parlada, podeu treballar la comunicació interpersonal i l'expressió oral; podeu marcar certes paraules que hagin de sortir a la història; podeu fer-la en anglès, fer un ball o una coreografia... També podeu facilitar l'expressió plàstica i artística de l'emoció a través de la

pintura (l'ús de pintures de dits és interessant per a l'expressió ja que els permet pintar amb les pròpies mans, sense eines), del collage, de la pasta de sal... També podeu utilitzar les [«Músiques per emocionar-se»](#).

PER AMPLIAR EL VOCABULARI EMOCIONAL: ORGULL. Després de la pluja d'idees inicial, podem ajudar els infants a incrementar el seu vocabulari emocional perquè expressin millor com se senten. Us proposem algunes preguntes per encetar el debat:

- Sabeu què és l'orgull? Penseu que és positiu o negatiu? És el mateix ser orgullós o orgullosa que sentir-se orgullós o orgullosa? Podem sentir orgull d'alguna persona? Voleu compartir per qui sentiu orgull i per què?
- Sabeu què és la perseverança? L'heu experimentat alguna vegada? Coneixeu alguna persona que sigui molt perseverant? Ho voleu compartir?

MUNTEM LA NOSTRA EXPOSICIÓ. Us proposem visionar el [conte *El Punt*](#), de Peter Reynolds, i a partir d'aquí iniciar un debat: Ens hem trobat alguna vegada en una situació semblant? Què fa que no ens agradi allò que fem? En l'art, cal pensar gaire si una cosa està «bé» o «malament»?

Tot seguit estudiem com [l'artista Heather Hansen dibuixa amb el seu cos](#) i fem un *happening* de pintura: folrem una paret o el terra amb paper d'embalar (millor si és blanc!), posem música, i amb pintures de dit o carbonets omplim el nostre tall de mural. Consigna: no busquem un dibuix amb sentit (una casa, un paisatge), sinó fer alguna cosa que transmeti les nostres emocions. Finalment, muntem una exposició. Com ens sentim amb la nostra obra? Podem passar-nos una pilota els uns als altres i cada vegada que la tinguem a les mans diem quina emoció hem sentit amb l'activitat.

PER TREBALLAR EN FAMÍLIA. De vegades elogiem els infants de forma molt general: «Aquest dibuix és molt bonic», «Ho has fet molt bé»... Això pot generar en qui rep l'elogi emocions contradictòries: sospites, negació, angoixa o sensació de falsedat. És important especificar què ens agrada per tal de reforçar l'autoestima dels infants, i, al mateix temps, ajudar-los a arribar a les seves pròpies conclusions i evitar que només facin les coses per rebre l'aprovació de l'adult. Us proposem que, quan els infants facin un dibuix, escriguin alguna cosa o facin alguna tasca a la llar, els elogieu de manera específica, per exemple: «Veig que el paisatge del fons està difuminat, m'agrada com has utilitzat els colors», o bé «M'ha emocionat la teva redacció quan dius la frase "el vent acarona la seva cara"», o «Veig que has col·locat els prestatges de la teva habitació amb les joguines per ordre de grandària, quina gran idea!». Fixeu-vos com aleshores els infants se senten molt més valorats i satisfets. Haureu practicat l'**elogi descriptiu** que recomana el llibre [Com parlar als infants i adolescents perquè escoltin](#).

Realització i Producció del vídeo: La Bleda (Pere Hosta i Helena Escobar) i **Dipsalut**
Proposta pedagògica: Equip del "Sigues tu" (Carme Dolz, Marta Esplugas, Anna Loste, Àlex Morales i Laura Oliva)