

Nom de la dinàmica: La benvinguda (SESSIÓ 1)

Temps aproximat: una sessió de 60 min.

Habilitats que es treballen:

Gestió de sentiments i emocions: aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia..., permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.

Empatia: connectar amb l'altra persona per escoltar, i comprendre les seves necessitats per donar-los resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies. Implica ser capaç de reconèixer que la pròpia forma de pensar només és una, però no és l'única ni la correcta.

Comunicació interpersonal: inclou tant la comunicació verbal com la no verbal, a més de l'escolta activa. Ens serveix per establir relacions basades en el respecte i el benestar mutu, que permetin l'autenticitat de les parts. D'aquesta manera, podrem ser capaços de conservar relacions significatives, així com de posar fi o transformar les que ens impedeixen el creixement personal.

Participants: alumnat d'Educació Infantil i Cicle Inicial de Primària.

Recursos: carta de la Bleda i imatges d'emojis (document adjunt).

Desenvolupament:

- 1. Benvinguda.** donem la benvinguda al grup d'infants a través d'una **carta** (document adjunt) que ens escriu la Bleda, una pallereta que ens ha preparat molts vídeos per aprendre a gestionar les emocions durant el curs. Ara ens felicita i ens convida a entrar al món de les emocions, per tal de poder donar espai a tot el que hem sentit durant el confinament, que de ben segur no és poc.
- 2. Dinàmica *Ens saludem?!*** dividim la classe en grupets. Convidem l'alumnat a pensar diferents maneres de saludar-se sense contacte físic (com, per exemple, reverències, petons i abraçades des de lluny, un gest, un ball, una paraula...).

Un cop cada grup tingui diverses maneres de saludar-se, les mostrarà a la resta. A partir de les propostes presentades, n'escollim una o dues, que seran la manera de saludar-se d'ara en endavant a la classe. Així, crearem un nou ritual de benvinguda a l'aula.

Cal tenir en compte: les propostes de salutació poden anar variant durant el curs (cada trimestre, cada mes, etc.). Així, canviem la manera de saludar-nos, però mantenim el ritual, i alhora podem tenir en compte les diferents propostes presentades pels infants.

3. Dinàmica *No anar a l'escola*: continuem la sessió preguntant als infants què és el que més i el que menys els ha agradat de no anar a l'escola. Podem fer dos llistats diferenciats a la pissarra, on apuntarem tot el que diuen. Poden ser escrits o bé amb pictogrames pels grups d'Educació Infantil.

4. Dinàmica *Jo sento...*: dividirem l'aula en espais que representin diverses emocions, i posarem un emoji (document adjunt) a cada espai. Prèviament compartirem amb els infants les imatges per consensuar, en grup, una emoció per cada emoji.

Partirem de les situacions compartides en la dinàmica anterior. Les anirem llegint i donarem temps a l'alumnat per moure's fins a l'emoji que creuen que sentirien en aquesta situació.

Cal tenir en compte: no hi ha solucions correctes o incorrectes, tot i que ens puguin sobtar. Cal validat i reconèixer les diferents emocions sense negar-les o restar-los validesa. Si ho creiem necessari, podem generar conversa amb l'alumnat preguntant per què s'han col·locat en aquell emoji.

5. Tancament: preguntarem als infants com estan en aquest moment. Ho podem fer generant conversa o bé a partir del moviment, aprofitant els diferents emojis col·locats a l'aula. Obrim un espai per compartir, per si volen parlar d'alguna cosa de la sessió amb la resta del grup.

FONT: Equip del «Sigues Tu» de Dipsalut

CARTA DE LA BLEDA:

Bon dia **canalla!** **Us dono la benvinguda, de nou, a l'escola!**

Soc la **Bleda**, una pallassa molt emocionant!!

Vosaltres no em coneixeu gaire, però... jo a vosaltres sí! I us he enyorat! Sé que durant aquests mesos no heu anat a l'escola i han passat moltes i moltes coses a les vostres vides!

Sempre que ens passa alguna cosa hi ha emocions pel mig! Tristesa, alegria, por, amor... jo us ajudaré a saber millor què és cada cosa, perquè a vegades ens fem uns embolics...

Volia **FELICITAR TOTHOM!** Sabeu per què? Us ho imagineu?

Perquè heu demostrat molta **VALENTIA**, heu tingut molta **PACIÈNCIA**,

heu estat molt **RESPONSABLES** i heu prestat atenció a què podíem fer i què no.

Heu **AJUDAT** i heu **ENTÈS** tot el que ens està passant... que és aquest virus, que no el veiem però sabem que hi és!

Sabem que aquest virus no és gaire amic de les abraçades i els petons! Això em fa posar trista, perquè m'encanten!

I, us volia demanar **ajuda...podríeu pensar diferents maneres de saludar-nos sense tocar-nos?**

Segur que, d'aquesta manera, guanyem una mica de terreny al virus! GRÀCIES!

Aviat ens veurem!

Que l'emoció us acompanyi!

LA BLEDA

EMOJIS

