

Nom de la dinàmica: Jo també tinc por (SESSIÓ 2)

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.

Gestió de la tensió i l'estrès: identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar eines per eliminar-les o contrarestar-les de manera saludable. Es tracta d'aprendre a donar el millor d'un mateix en cada moment en lloc d'autojutjar-se de manera contínua, i de saber aturar-se i relaxar-se a temps.

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

Desenvolupament: per continuar amb la sessió anterior, aquesta vegada treballarem amb l'emoji de la por.

1. **Vídeo de la Bleda *No puc dormir*:** primer de tot, mirarem el vídeo (<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/1956-esquitxa-emocions-amb-la-bleda-5-no-puc-dormi.html>)

Per treballar el concepte de la por amb els infants, podem fer preguntes com:

- Què creieu que li passa a la Bleda? Per què no pot dormir?
- Alguna vegada us heu sentit així?
- En quins moments heu tingut por?
- Qui ha tingut por de sortir de casa?
- Qui ha tingut por de tornar a l'escola?
- Qui té por d'emmalaltir?
- Qui té por del coronavirus?

Cal tenir en compte: és important ajudar els infants amb exemples si veiem que tenen problemes per trobar situacions concretes.

2. Dinàmica *La història d'en SWIMMY! (teatre social)*: a partir de les aventures d'en Swimmy, treballarem l'emoció de la por amb el grup. El/la docent farà de guia, narrant la història, que ens servirà de fil conductor, i fent propostes de diferents activitats.

Història:

En un fantàstic oceà australià hi havia una petita escola de peixos, que nedaven feliços per tot arreu. Tots els peixos eren negres menys un, que era de color vermell. El seu nom era Swimmy!

El Swimmy era molt feliç, i nedava amb els altres peixos. (La música comença, una música alegre i divertida. El/la guia fa de Swimmy i els infants són la resta de peixos. Ballem junts/es, movent-nos per tota la sala, i el Swimmy neda alegre i content)

Un dia, va venir una tonyina gegant! (El/la guia fa de tonyina, gran i ferotge)

La Tonyina va espantar tothom menys el Swimmy, que es va amagar. (El/la guia s'amaga com si fos el Swimmy, molt espantat, amb por i tremolant)

El Swimmy va estar allà moltes hores i després, finalment, va pensar que podia sortir. No hi quedava ningú. Ningú. Es va sentir molt sol. Lentament, va nedar cap a l'oceà i es va trobar amb un cranc aranya gegant.

(Fem quatre grups. Cada grup representarà un d'aquests animals: a) Cranc aranya gegant, b) Cavallet de mar groc, c) Medusa peluda gegant i d) Gran banc de peixos que murmuren. Cada grup interactua amb el Swimmy quan ell neda per la sala i se'ls acosta).

El Swimmy va veure un cranc aranya gegant i s'hi va acostar encuriósit:

—Hola, has vist algun peix com jo?

El cranc li va contestar: —No, però pots quedar-te amb mi, si vols.

El Swimmy va anar al costat del cranc aranya gegant i va provar d'estar-se quiet i tranquil al seu costat..., però no era el mateix que estar a l'escola de peixos. Era molt bonic tornar a tenir un amic, però no era el mateix.

El Swimmy es va acomiadar i va continuar navegant per l'oceà. Va nedar cap al cavallet de mar groc i li va preguntar: —Has vist algun peix com jo?

I el cavallet va contestar: —No, però pots quedar-te amb mi, si vols.

El Swimmy va anar al costat del cavallet i va provar d'estar-se quiet i tranquil al seu costat..., però no era el mateix que estar a l'escola de peixos. Era molt bonic tornar a tenir un amic, però no era el mateix.

Per tant, el Swimmy es va tornar a acomiadar i va continuar navegant per l'oceà. Va nedar cap a la medusa peluda i li va preguntar: —Has vist algun peix com jo?

I la medusa va contestar: —No, però pots quedar-te amb mi, si vols.

El Swimmy va anar al costat de la medusa i va provar d'estar-se quiet i tranquil al seu costat..., però no era el mateix que estar a l'escola de peixos. Era molt bonic tornar a tenir una amiga, però no era el mateix.

De nou, el Swimmy es va acomiadar i va decidir nedar lluny, cap a un lloc tant llunyà que ell mai no hi havia anat. I es va creuar amb un banc de peixos que murmuraven. Mai no havia nedit amb un banc de peixos. Li van fer pessigolles i el van fer riure. Però no era el mateix que anar a l'escola de peixos.

(Dissolem els grups i els demanem que s'asseguin)

Finalment, va anar a un lloc ple de roques i amb una petita cova. Va pensar que hi veia alguna cosa que es movia a dins. S'hi va apropar i... UAU! Peixos! No del mateix tipus, però peixos! Però estaven tots molt silenciosos. Ell va començar a fer coses divertides i ningú no es movia. Ningú no reia. Ningú no sortia de la cova. El Swimmy va entrar i un peix li va dir que a fora hi havia una gran tonyina i per això estaven tots allà.

El Swimmy els va dir que la tonyina ja havia marxat. Que havia nedit lluny i no havia aparegut! Ara ja era segur sortir de la cova. Un dels peixos negres (igual que els altres de la cova) va dir que no deixarien la cova, que hi estaven resguardats.

(Proposem que, per parelles, una persona faci de peix negre i l'altra del Swimmy, el peix vermell. Després es canvien els rols. Es tracta d'intentar convèncer el peix negre que surti de la cova. Donem uns minuts per fer la dinàmica i després compartim amb el grup com ha anat. Algunes preguntes que ens poden ajudar a generar conversa o a

respondre amb moviment són: Ens han pogut convèncer? Ha estat fàcil convèncer l'altre? Què li feia por al peix negre? Què li he dit al peix negre perquè sortís de la cova?

Finalment, en Swimmy va dir al peix negre que tenia una idea. Ells/es podrien ser forts/es i feliços de nou! Per això havien de col·laborar i fer alguna cosa junts/es, haurien de nedar tots/es en la mateixa direcció. Així que el Swimmy va dir a tots els peixos que havien de moure's fent la forma d'un gran peix, un seria l'ull... i així la tonyina pensaria que ells eren un gegant i perillós peix.

(Proposem al grup crear aquest gran peix, entre tots/es, i que nedi per la classe)

3. Tancament: per tal de fer la valoració i el tancament de la sessió amb els infants, proposem fer la **dinàmica Les quatre cantonades**. Dividim l'espai de l'aula en quatre, i a cada part hi anirà una de les següents emocions:

- Qui hagi sentit molta por avui.
- Qui s'hagi sentit alegre.
- Qui s'hagi sentit trist/a.
- Qui s'hagi enfadat.

Els infants n'han d'escollir una i moure's cap a la cantonada que representa l'emoció que senten en acabar la sessió.

Cal tenir en compte: la idea és anar treballant les pors a poc a poc. És important recalcar que a vegades hi ha pors que no marxen, però que podem conviure amb elles. És important deixar clar que la por és una emoció que tothom sent i que té la seva funció: ens ajuda a ser prudents i ens protegeix. Pel que fa a la por d'emmalaltir, podem parlar de si alguna vegada han estat malalts/es, com s'han sentit, què van fer per trobar-se millor...