

El calendari de les emocions

Amb aquesta activitat es vol aconseguir que l'infant identifiqui les emocions bàsiques i sàpiga explicar en quines situacions se li desperten aquestes emocions, i què sent.

Us proposem dues alternatives per fer-la, segons si a l'infant li agrada o no fer treballs manuals: si li agrada, teniu la proposta detallada a baix; si no li agrada, teniu una fitxa imprimible.

Edats recomanades: a partir de 3 anys.

Material que necessitem:

- Conte *El monstre de colors*. En el cas que no el tingueu, us l'hem adjuntat en aquest [enllaç](#).
- Ouera (millor si és de 6 ous)
- Tisores
- Llapis o pintures de colors vermell, groc, verd, blau, negre i rosa

Com es desenvolupa?

1. Comenceu a llegir el conte *El monstre de colors*.
2. És important que, mentre aneu llegint el conte, aneu comentant amb l'infant les emocions bàsiques. Doneu importància a les emocions i a la seva gestió.
3. Un cop llegit el conte, feu l'activitat del calendari de les emocions.

En què consisteix?

1. Agafeu l'ouera, que ha de tenir 6 forats (si és de 12, retalleu-la per la meitat).
2. Un cop tingueu l'ouera llesta, pinteu-ne cada forat d'un dels colors de les emocions que hem après amb el conte *El monstre de colors*.



3. Mentre s'asseca la pintura, prepareu les fitxes. Les podeu fer de diverses maneres:
 - a) Agafeu diversos papers, pinteu-los de diferents colors i retalleu-los. Un cop pintats, deixeu que s'assequin i, quan estiguin secs, feu-ne boletes.
 - b) Utilitzeu objectes quotidians, com ara botons, peces de LEGO, etc.

4. Ara que ja teniu l'ouera pintada i les fitxes preparades, us expliquem en què consisteix l'activitat: cada vespre, l'infant ha d'analitzar l'emoció que més ha sentit al llarg del dia i ha de posar una fitxa al forat de l'ouera d'aquella emoció. A final de mes, podrà saber quines emocions ha viscut més, quines menys, per què ha estat així, etc. tot analitzant-ho amb els adults. Si ho fem amb banderoles, l'activitat consistirà a pintar cada dia una banderola, i a final de mes comptabilitzar-les i avaluar les pròpies emocions.

A tenir en compte: al llarg de l'activitat, és important que la família acompanyi l'infant en el procés d'identificar les emocions i que li ofereixi eines i seguretat perquè expliqui les seves emocions obertament.

Quines habilitats es treballen? Maneig dels sentiments i de les emocions.

Autoria: Marta Iglesias i Paula Gelabert (Associació Batibull) i Dipsalut

CALENDARI DE LES EMOCIONS

Mes de _____

