

## IDENTIFICANT SENTIMENTS

### **Amb aquesta activitat pretenem...**

Identificar i desenvolupar emocions i diversos estats d'ànim.

### **Duració**

L'activitat està pensada per dur-se a terme en una sessió.

### **1a fase: Entrenament**

Expliquem que es diran en veu alta algunes situacions i hi hauran de posar l'expressió adequada a cadascuna d'aquestes. Per exemple:

- Vindrà una persona estimada que fa molt que no veus.
- El nostre millor amic o la nostra millor amiga se'n va de viatge i trigarem molt a tornar-nos a veure.
- No m'han donat alguna cosa que volia.
- M'han fet un regal i no m'ho esperava.
- Escolto una cosa que em diuen amb molta atenció.

Controlem que els infants hi posin les expressions adients, i fem de manera grupal aquelles que no quedin clares.

### **2a fase: Endevinem emocions**

A continuació, col·loquem els infants en dues files enfrontades, de manera que estiguem d'esquena a una i ens vegin des de l'altra. Expliquem que ara posarem una sèrie d'expressions que en una de les files hauran d'imitar, mentre que els de l'altra fila hauran d'endevinar a quin estat d'ànim corresponen.

Després d'unes quantes expressions, girem l'esquena a l'altra fila i repetim una altra tanda d'expressions.

Acabem reflexionant amb els infants a partir de preguntes com aquestes:

- Com us ho heu passat? Què és el que heu sentit?
- Us ha costat d'identificar els estats d'ànim?
- I les expressions, us ha costat de fer-les?

Cal explicar-los que és important saber reconèixer l'estat d'ànim i els sentiments de les persones per poder-les ajudar, si ho necessiten, saber si els ha molestat alguna cosa que els hem dit o hem fet, o celebrar-hi junts els moments feliços.

**Un superheroi i una superheroïna de veritat saben reconèixer l'estat d'ànim dels altres.**