



## IDENTIFICANT SENTIMENTS

### Amb aquesta activitat pretenem...

Identificar i desenrotllar emocions i diferents estats d'ànim.

### Duració

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

### 1a fase: Entrenament

Explicar que es diran en veu alta algunes situacions i deuran posar l'expressió adequada a cadascuna d'elles. Per exemple:

- Vindrà una persona estimada a la qual fa molt que no veus.
- El nostre/a millor amic/ga se va de viatge i tardarem molt de temps a veure-li/a.
- No m'han donat alguna cosa que volia.
- Em regalen alguna cosa i no ho esperava.
- Estic escoltant amb molta atenció alguna cosa que em diuen.

Controlar que els xiquets i xiquetes van posant les expressions adequades, i fer entre tots i totes aquelles que no queden clares.

### 2a fase: Endevinem emocions

A continuació, col·locar als xiquets i xiquetes en dos files enfrontades, de manera que estiguem d'esquena a una i ens vegem des de l'altra. Explicar 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, donar l'esquena a l'altra fila i repetir una altra tanda d'expressions.

Acabar reflexionant amb els xiquets i xiquetes a partir de preguntes com aquestes:

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

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

**Un superheroi de debò sap reconèixer l'estat d'ànim dels altres**