







## FULLA DE REGISTRE

Coses que em surten bé	Coses que em surten malament	Que ocorre després
		

<p>En quines situacions sol ocórrer-te?</p> 	<p>Formes de solucionar-ho</p> 	<p>Què necessita per aconseguir-ho?</p> 

<b>Sessió</b> <b>Data</b>	<b>2</b> <b>27/03/14</b>
<b>Títol activitat</b>	<b>EM SENT IMPORTANT</b>
<b>Objectius</b>	-Valorar-se a un mateix -Descobrir coses positives -Observar les característiques del xiquet -Ajudar a sentir-se especial
<b>Continguts</b>	-Valoració de les accions positives d'un mateix -La auto-acceptació i l'autoconfiança
<b>Temps</b>	45 minuts
<b>Material</b>	Cartolines de colors, rotoladors
<b>Descripció de l'activitat:</b>	<p>Es tracta de cerca que el xiquet es sentisca important en diferents contextos, partir de tres preguntes.</p> <p>La primera està relacionada amb els amics (Segur que tú ets important per als teus amics. Doncs perquè...), la segona amb la família (de segur que tú ets important per a la teva família. Per què?) I l'última pregunta sobre l'important que pot ser per al seu professor (segur que tú ets important per al teu professor. Per què?)</p> <p>En un primer moment es deixa que el xiquet conteste per si mateix, però si es queda bloquejat i no sap contestar l'adult li pot ficar exemples per a què pense amb lo important que pot ser ell per a algunes persones.</p> <p>Una vegada contestades es llegiran en veu alta i es comentaran una a una, reflexionant i donant importància a les coses positives que han contestat.</p>

<b>Sessió</b>	<b>3</b>
<b>Data</b>	<b>1/04/14</b>
<b>Títol activitat</b>	<b>COM ET SENTS?</b>
<b>Objectius</b>	-Reconéixer sentiments propis. -Adoptar una actitud positiva -Classificar sentiments
<b>Continguts</b>	-Reconeixement dels sentiments -Desenvolupament d'una actitud positiva
<b>Temps</b>	45 minuts
<b>Material</b>	Full de seguiment <sup>2</sup>
<b>Descripció de l'activitat:</b>	<p>Amb aquesta activitat el que es pretén es veure si el nen és capaç d'identificar els seus propis sentiments en diferents situacions. Per a realitzar aquesta activitat cada alumne tindrà un full on anirà contestant totes les preguntes.</p> <p>L'activitat s'iniciarà preguntant: Com pots sentir-te? Aquesta pregunta servirà per a veure si es capaç de respondre dient algun estat d'ànim que ell ha reconegut alguna volta en la seva vida.</p> <p>A continuació es seguirà interrogant però en situacions concretes: Com et sents ara mateix? Per què?</p> <p>Seguidament tindrà frases on ficarà:</p> <p>Jo em sent avergonyit/da quan...</p> <p>Jo em sent orgullós/osa quan...</p> <p>Si el teu company de taula et molesta, tu et sents...</p> <p>Si algun familiar teu està malalt, tu et sents...</p> <p>Si el mestre o la mestra et felicita, tu et sents...</p> <p>Si et diuen que s'ha de fer una cosa difícil, tu et sents...</p> <p>Una volta contestades totes aquestes preguntes es passarà a comentar d'una a una, comentant el que ha contestat.</p>

<sup>2</sup> Font adaptada de: Vallés, A; Valles, C (2001) *Autoestima*. Alcoi: Marfil

## COM ET SENTS?

**ÉS MOLT IMPORTANT DESCOBRIR COM ENS TROBEM**

Com pot sentir-se  
una persona?

Doncs...

---

---

---

FELIÇ

CONTENT

ALEGRE

TRIST

ESPANTAT

SORPRÉS

FURIÓS

ENFADAT

MOLEST



Com et sents ara mateix?

---

---

---

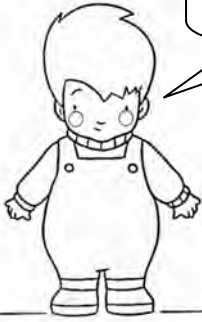
Per què?

---

---

---

Jo em sent **avergonyit**  
quan...



---

---

---

---

Jo em sent **orgullós**  
quan...



---

---

---

---

Completa les frases següents:

- Si el teu company de taula et molesta, tu et sents:

---

- Si algun familiar teu està malalt, tu et sents:

---

- Si el mestre/a et felicita, tu et sents:

---

- Si et diuen que s' ha de fer una cosa difícil, tu et sents:

---

<b>Sessió Dates</b>	<b>4 i 5 3/04/14 i 4/04/14</b>
<b>Títol activitat</b>	<b>COMPARTIM SENTIMENTS</b>
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconèixer les pròpies emocions i les dels altres.</li> <li>-Compartir els propis sentiments</li> <li>-Tractar diferents emocions: l'alegria, la tristesa i la por.</li> <li>-Ser conscient de la importància de conèixer els propis sentiments i els dels altres.</li> <li>-Relacionar els sentiments amb diferents situacions-Tractar les conseqüències de quan s'està enfadat</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La necessitat de reconèixer les pròpies emocions i les dels altres.</li> <li>-Identificació de les accions que fomenten l'aparició d'accions que les dificulten</li> </ul>
<b>Temps</b>	Dues sessions de 45 minuts
<b>Material</b>	Projector, ordinador, fulla de seguiment <sup>3</sup>
<b>Descripció de l'activitat:</b>	<p>Per iniciar l'activitat es començarà parlant de la importància que té compartir amb les altres persones les pròpies emocions. A continuació es passarà a treballar amb unes activitats que serviran per a completar-ho.</p> <p>Es repartirà un full on hi ha un requadre amb un petit text, el qual es llegirà en veu alta i després es projectarà una imatge on es veurà un xiquet que està al terra plorant. Han d'imaginar que es troben a un company al pati plorant i l'ajuden alçar-se, aleshores han de dir que els agradaria que els amics els diria després d'haver-li ajudat i perquè. Després hi haurà un dibuix i es deurà de completar el diàleg que està a continuació. El que es pretén es treballar l'alegria i parlar del que ens aporta.</p> <p>Seguidament s'explicarà que no sempre les persones estem alegres, de vegades ens podem sentir tristos, per algun motiu. Una vegada s'ha parlat de la tristesa, es passarà a completar frases de dos tipus, les primeres estaran realitzades per a què conteste pensant amb alguna situació on recorda estar trist. Després es passarà a completar frases on s'indican diferents emocions i haurà de pensar perquè ens podem sentir així.</p> <p>També es tractarà la importància de compartir els sentiments per tal de poder ajudar-nos els uns als altres. I finalment es parlarà de la manera d'actuar quan una persona està enfadada.</p>

<sup>3</sup> Font adaptada de: Vallés, A; Valles, C (2001) *Autoestima*. Alcoi: Marfil

COMPARTIM SENTIMENTS



Imagina que...

Estàs jugant al pati i ajudes a  
un amic a alçar-se de terra



Que t'agradaria que el teu amic et diguera?

---

---

---

Per què?

---

---

---





**PODEM COMPARTIR AMB ELS ALTRES LA NOSTRA  
ALEGRIA, LA PENA, LA SORPRESA,... I MOLTES  
EMOCIONS MÉS.**



Completa aquest diàleg:

Hui em trobe  
molt \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Per què?

Doncs, perquè \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jo també em pose

\_\_\_\_\_ quan \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**NO SEMPRE ESTEM ALEGRES, DE VEGADES  
ENS SENTIM TRISTOS PER ALGUN MOTIU**



Completa les frases:

-De vegades jo em sent trist perquè:

---



---

I també perquè:

---

Solució: \_\_\_\_\_

Aquest és el teu amic

Aquesta és la teua amiga



-Ell de vegades està trist perquè

---



---



---

-Ella de vegades està trista perquè:

---



---



És molt important saber com se sent un/a mateix/a

I també com se senten els altres



Podem compartir aquests sentiments

**COMPARTINT EL QUE SENTIM ENS TROBEM MILLOR I PODEM AJUDAR-NOS ELS UNS ALS ALTRES**

Completa:

-De vegades el meu company o la meua companya \_\_\_\_\_ té **por** perquè \_\_\_\_\_.

-De vegades el meu company o la meua companya \_\_\_\_\_ està **sorrès/esa** perquè \_\_\_\_\_.

**De vegades estem enfadats/ades amb algú i fem coses sense pensar.**



I què hi podem fer per a evitar situacions com aquesta imatge?

---

---

---

---

<b>Sessió Data</b>	<b>6 8/04/14</b>
<b>Títol activitat</b>	<b>LA INFLUÈNCIA DEL PENSAMENT</b>
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prendre consciència de la imatge que tenim de nosaltres mateixos.</li> <li>-Valorar les nostres accions i les dels altres de la forma més adequada.</li> <li>- Identificar les nostres característiques positives.</li> <li>-Augmentar el nivell de seguretat personal.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconeixement de les capacitats i habilitats.</li> <li>-La importància de valorar les nostres accions i les dels altres</li> </ul>
<b>Temps</b>	45 minuts
<b>Material</b>	Full de seguiment <sup>4</sup>
<b>Descripció de l'activitat:</b>	<p>La sessió s'iniciarà amb una lectura per a després reflexionar i comentar-la. La lectura es tracta d' un xiquet que quan una cosa li eixia malament, aleshores pensava que tot li eixia malament.</p> <p>A partir d' aquesta història el que es pretén es no generalitzar sempre les coses negatives sinó adonar-se'n que també hi ha coses positives en cada persona.</p> <p>A continuació es parlarà sobre la importància de pensar de forma positiva. Amb frases d' aquest tipus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sóc capaç d'ajudar als meus amics, se'm dóna molt bé fer amics nous, m' ha eixit una lletra molt bonica, m'he equivocat amb una resta i he sigut capaç de corregir-la.</li> </ul> <p>I finalment es treballarà per a saber transformar els pensaments negatius en pensaments positius. Com per exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-No caic bé a ningú / Només és----- qui s'ha enfadat amb mi. Els altres sí que volen jugar amb mi.</li> </ul>

<sup>4</sup> Font adaptada de: Vallés, A; Valles, C (2001) *Autoestima*. Alcoi: Marfil  
Marrodán, M (2000) *Ésser, conviure I pensar. Acció tutorial en l' Educació Primària 3*. Valencia: Icce