

LA INFLUÈNCIA DEL PENSAMENT

Lectura:

Alvaro és un xiquet que de vegades està trist, ell mateix deia que es posava així perquè pensava coses negatives, que l'entristien i li abaixaven l'ànim. Si **una** cosa li eixia malament, aleshores pensava que **TOT** li eixia malament. La seva amiga Laia li deia: **TOT** no, Alvaro, unes coses ixen malament però altres coses ixen bé, pensa en les que t'ixen bé, com per exemple: com dibuixes de bé, com ets de simpàtic i moltes coses més.

Contesta:

Per què es posava trist, Alvaro?

Creus que tenia motius?

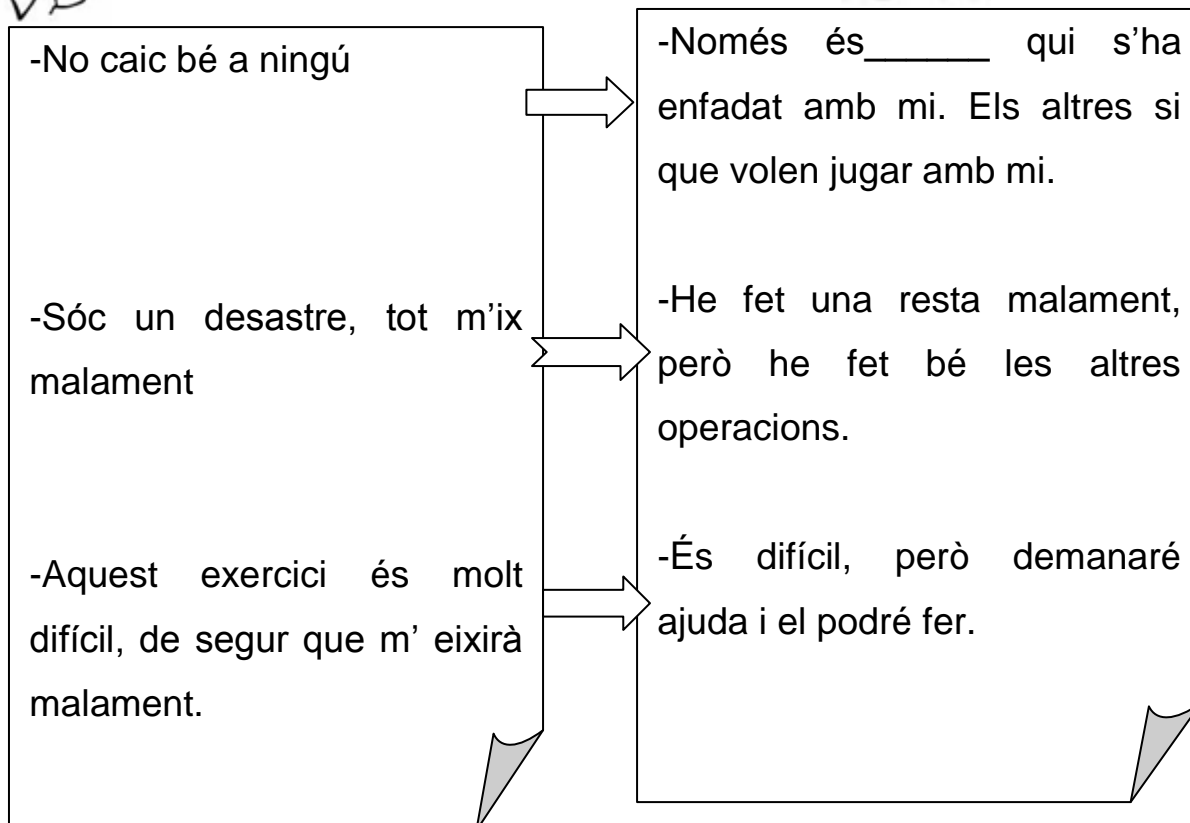
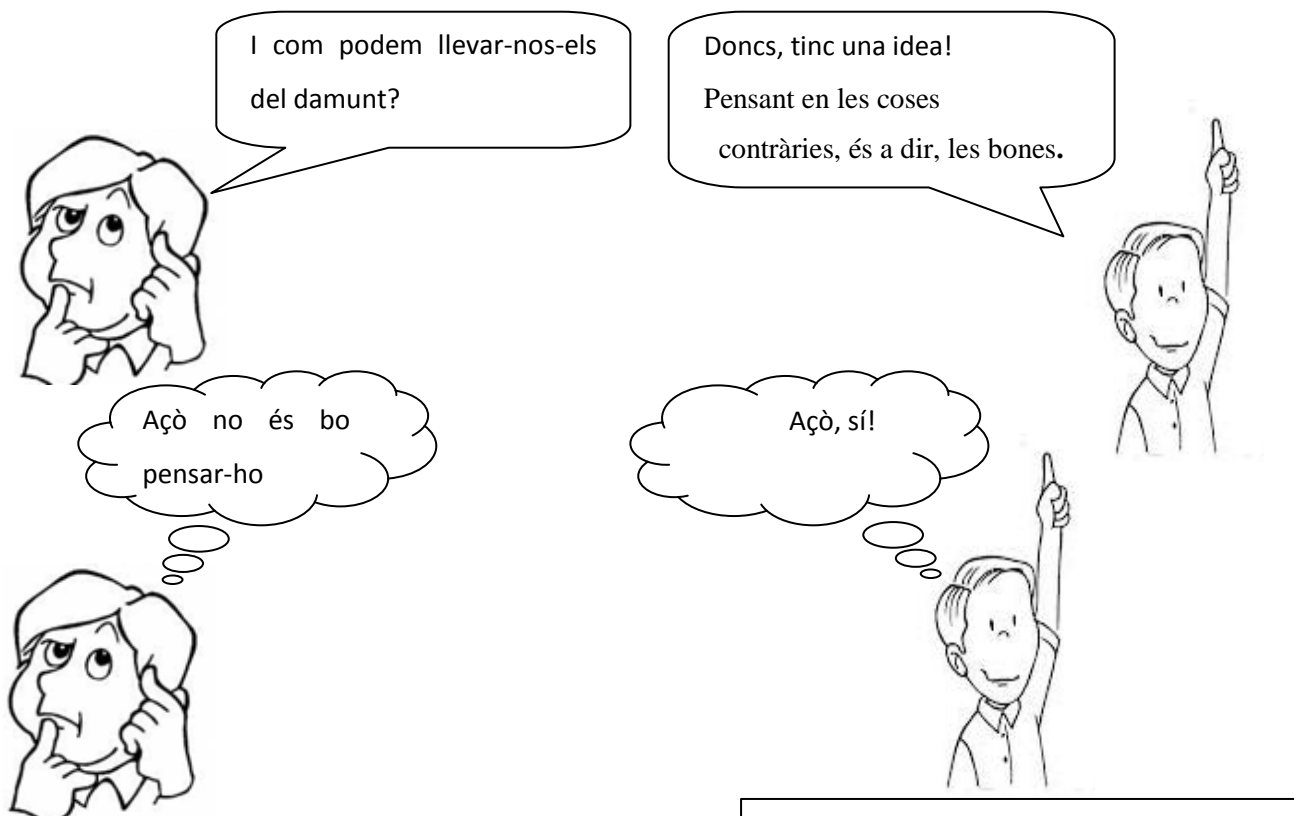
I tu? Penses en algunes coses que t'ixen malament? _____

Quines? _____

Penses en les coses que t'ixen bé? _____

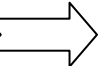
Quines? _____

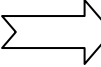
ALGUNS PENSAMENTS ENS MOLESTEN

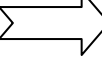


Escriu frases contraries:

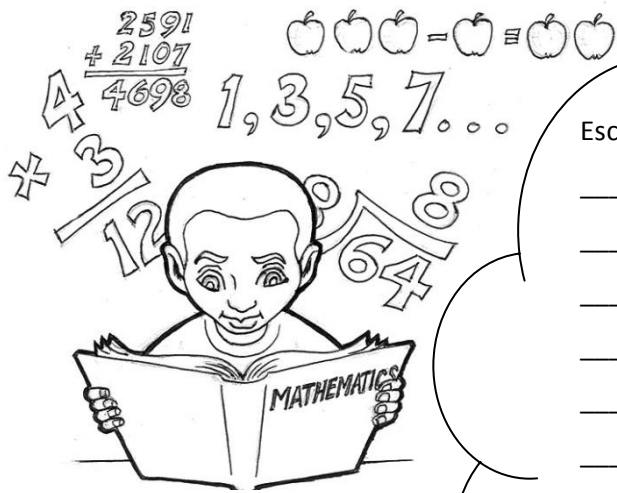
-No sé fer res.  Sí que sé fer moltes coses, _____

-Ningú em fa cas.  _____

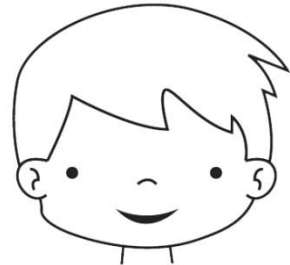
-Sóc horrible  _____

-Caic malament a molts companys  _____

Aquest és Antoni. Està trist perquè pensa que no serà capaç d'aprovar algunes assignatures.
Què li diries perquè s'anirà?



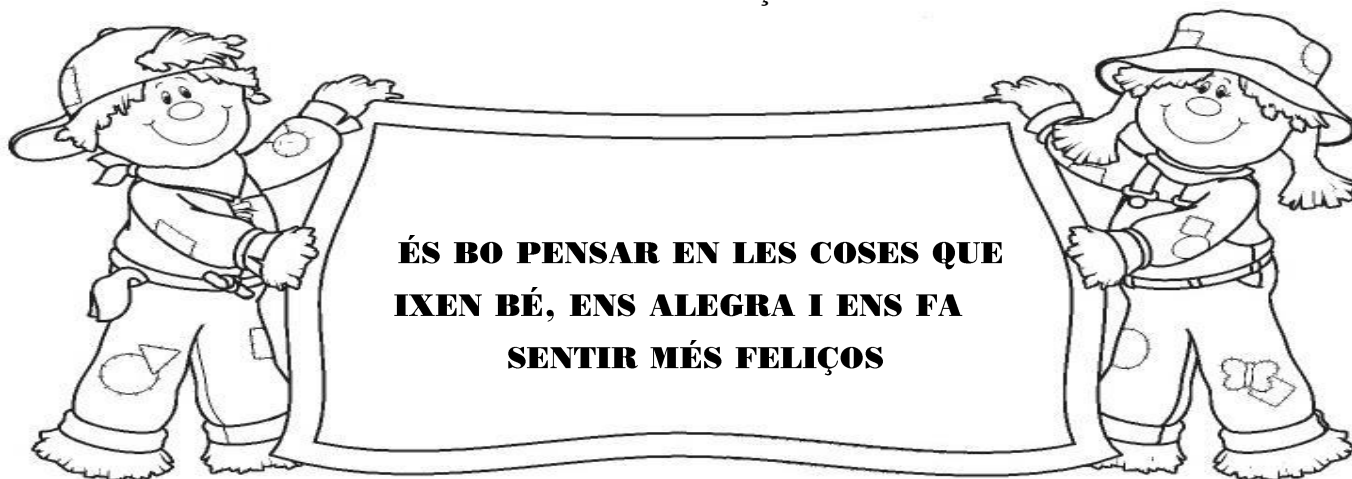
Escolta Antoni...



Sessió	7
Data	10/04/14
Títol activitat	ENS SENTIM FELIÇOS
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> -Augmentar la consciència de les característiques personals. -Augmentar el nivell de seguretat personal. -Practicar el llenguatge dels sentiments positius. - Identificar les nostres característiques positives.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> -Valoració e les accions positives -La necessitat d' un llenguatge positiu
Temps	45 minuts
Material	Tisores, cinta adhesiva,fulls de seguiment ⁵
Descripció de l'activitat:	<p>En aquesta activitat es parlarà de la importància de pensar en les coses que ens alegren i ens fan sentir feliços.</p> <p>Es repartiran dos fulls, en el primer hi haurà xicotets textos, els quals serviran per a dialogar sobre la importància de pensar en totes les coses positives que fem i en el segon es parlarà del que podem fer per sentir-nos més feliços.</p> <p>Finalment es reflexionarà sobre les coses que els fan estar feliços en casa i posteriorment en l'escola. Una vegada ho tindran escrit, es retallarà i es penjarà a la paret de la classe posant-ho en comú amb la resta de companys.</p> <p>En tot moment es reflexionarà i es dialogarà, per a veure en quins moments necessita més ajuda.</p>

⁵ Font adaptada de: Vallés, A; Valles, C (2001) *Autoestima*. Alcoi: Marfil

ENS SENTIM FELIÇOS



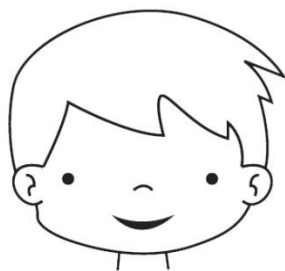
PENSAR AMB LES COSES BONES I AMB LES QUE FEM BÉ ES DIU:

TENIR PENSAMENTS POSITIUS!

RECORDA:

És bo pensar en les coses positives que fem:

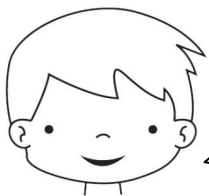
- Els deures de classe**
- Els jocs amb els companys...**



Pensar en coses positives ens
anima a estar més contents.

DE VEGADES ENS DESANIMEM PERQUÈ PENSEM QUE NO SABEM FER LES COSES, PERÒ SI PENSEM QUE SÍ QUE PODEM FER-LES AMB ESFORÇ, AJUDA I ATENCIÓ, ALESHORES ENS SENTIREM MILLOR.

I què més podem fer per sentir-nos més feliços?



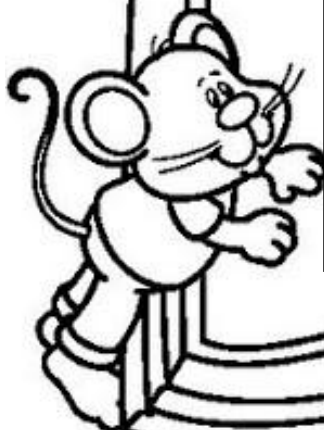
Podem fer...

- Somriure
- Pensar en les coses que sí que fem bé
- Pensar en aquelles coses que som capaços de fer: ajudar, fer favors, atendre, ser amables...

Quines coses et posen feliç i content?

A CASA:

AL COL·LE:



Sessió Data	8 15/04/14
Títol activitat	APRENEM DELS ERRORS
Objectius	-Valorar les nostres accions i les dels altres de la forma més adequada. -Desenvolupar una actitud d'acceptació i valoració de si mateixos/as. -No avergonyir-se dels nostres errors.
Continguts	-Acceptació de les accions del altres de manera adequada. -Us dels errors per a realitzar la tasca correctament
Temps	45 minuts
Material	Full de seguiment ⁶
Descripció de l'activitat:	Per iniciar la sessió es reflexionarà i es comentarà que els errors ens poden servir per adonar-nos de què podem fer les coses millor si ens fixem i pensem abans de realitzar alguna acció. A continuació es llegiran dues situacions on caldrà ficar una solució per a cada una. Després es tractaran errors que poden ocórrer a casa i en classe. Finalment es parlarà de com es pot sentir una persona quan comet un error i com es sent després d' haver-ho corregit.

⁶ 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

APRENEM DELS ERRORS

Quan aprenem alguna cosa cometem errors.

Quan aprenem a llegir i a escriure ens equivoquem en algunes lletres i ens n' adonem, ens fixem i després llegim i escrivim bé. Per això no hem de disgustar-nos, ni posar-nos tristos.

De vegades quan juguem amb companys ens equivoquem i els parlem malament, els molestem... això també són equivocacions. És bo adonar-se'n i demanar-los disculpes.

Observa els errors i assenjala el que se'n puga aprendre. Afegeix alguna altra solució.

Si et baralles amb un company per una bovada i després et sents molt trist, això et pot servir perquè d'aquest error (barallar-se) **apregues** que...



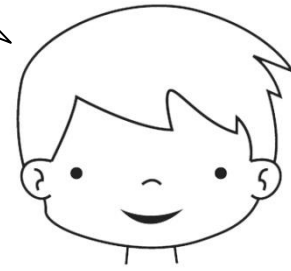
No has fet els deures que t'havia dit la professora perquè... no en tenies ganes! T'adones que ella s'ha enfadat amb tu i tu t'has disgustat. Què podries fer ara per solucionar-ho?

- És bo demanar disculpes
- Cal ser més amable
- És millor dialogar



Esbrinar el perquè dels errors ens ajuda a corregir-los i a millorar

De vegades cometo algun error

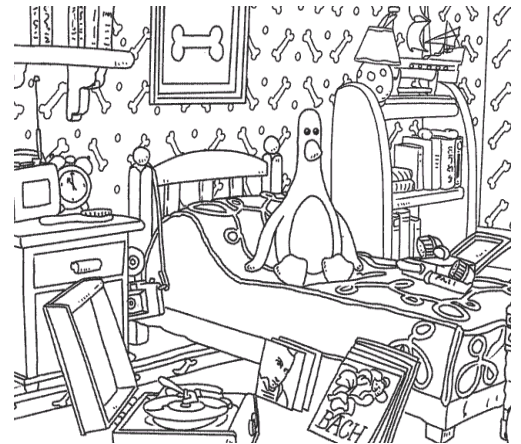


Completa les frases:

A CASA, AMB LA MEUA FAMÍLIA

El que passa és que _____

Però no tornarà a passar perquè _____



EN CLASSE

El que passa és que _____

Però no tornarà a passar perquè _____



Jo sóc important.
Ara ho faré millor
Puc millorar



Si els errors et posen nerviós:

-Respira lentament i profundament.

-Pensa que tu ets important, que pots millorar, que et sents feliç quan has demanat disculpes, quan has corregit una equivocació.

Com et sents després de **CORREGIR** un error?

Pensar amb frases d'aquest tipus ens ajudaran molt:

**M'ESTIME A MI MATEIX ENCARA QUE
COMETA ALGUN ERROR.
PUC MILLORAR**

Sessió	9
Data	29/04/14
Títol activitat	M'IMAGINE SENT UN GLOBUS
Objectius	-Disminuir les tensions musculars. -Afavorir el control respiratori. -Prendre consciència del seu cos i les seves parts.
Continguts	-Control del cos en relació amb la tensió, relaxació i respiració -Actitud d'atenció i escolta davant les indicacions
Temps	20-25 minuts
Material	Full amb les imatges ⁷
Descripció de l'activitat:	<p>En un primer moment es tracta de recordar situacions que fan que et fiques nerviós i comentar les sensacions que pot arribar a sentir el cos (cara vermella, sudoració, acceleració del cor, tremolors,...)</p> <p>Una vegada es recorden algunes situacions angoixoses i les seves conseqüències, es passarà a explicar una tècnica molt senzilla per a poder-la interioritzar i aplicar-la en distints moments i poder superar allò que et pot fer sentir nerviós/a.</p> <p>La tècnica es pot iniciar de la següent manera: -Ara que ja coneixem algunes causes que et fan estar nerviós/a o preocupat i no et deixen estudiar, anem a treballar per a quan et sentes així.</p> <p>-Iniciarem el procés picant de mans un cop i dient en veu baixa que et pugues sentir tu mateix: - "Prou!" o "No! I a continuació utilitzaràs aquesta senzilla tècnica de relaxació: (amb un to de veu adequada i amb música relaxadora de fons)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. -Asseu-te ben dret a la teva cadira. Tanca els ulls i imagina que estàs inflant un globus gegant. Escull el color del globus. 2. -Respira pel nas i imagina que el globus es va inflant més i més. Pots ajudar-te amb els braços. 3. No deixes escapar l'aire. Pensa amb el teu globus inflat gegant del teu color preferit mentre retens l'aire uns segons. 4. Ara de mica en mica vés deixant sortir l'aire lentament per la boca. <p>Aquest procés es repetirà dues voltes, la primera servirà per a reconèixer tot el procés i la segona per a realitzar-lo de manera conscient.</p> <p>Al finalitzar es mostraran els quatre moments representats amb dibuixos, per a què li resulten més fàcils recordar-los.</p> <p>En finalitzar la sessió, es penja a un lloc visible de l'aula, per a poder recordar el procés en qualsevol moment. I també per a emportar-se-la a casa i poder-la aplicar.</p>

⁷ Font adaptada de: Marrodán, M (2000) *Ésser, conviure i pensar. Acció tutorial en l'Educació Primària* 3. Valencia: Iccce

IMAGINE QUE SÓC UN GLOBUS

Ficat ben dret a la teua cadira.

Tanca els ulls.

Imagina que estàs inflant un globus gegant.

Escull el color del globus

1



Respira pel nas i imagina que el globus es va inflant més i més.

Pots ajudar-te amb els braços.

2



No deixis anar l'aire.

Pensa en el teu globus inflat gegant del teu color preferit mentre retens uns segons l'aire.

3



Ara de mica en mica desinfla el globus deixant sortir l'aire lentament per la boca.

4



Sessió	9
Data	29/04/14
Títol activitat	RECONEC EL MEU COS
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> -Millorar el coneixement de si mateix. Augmentar l'autoestima i confiar en si mateix. -Prendre consciència de la respiració de forma bàsica. -Prendre consciència del diferent estat de tensió. -Millorar la concentració que es necessita en diferents situacions.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> -Control del cos en relació amb la tensió, relaxació i respiració -Actitud d'atenció i escolta davant les indicacions
Temps	20-25 minuts
Material	Música relaxadora, reproductor de CD
Descripció de l'activitat:	<p>Amb un to de veu adequada i amb música relaxadora de fons, s'aniran dient tot el que s'hi ha d' anar fent. Per tal de sentir el propi cos i aconseguir relaxar-se.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Es tanca amb força la mà dreta, i s'aguanta contant a poc a poc i mentalment fins a 5. A continuació, obrirà la mà amb força el màxim possible, contant fins a 5. Es repeteix l'exercici 3 vegades. Finalment es deixa sentir la mà relaxada. L'exercici es repeteix igual amb la mà esquerra. - A continuació es relaxen els peus de la mateixa manera. S'intenta tancar al màxim els dits del peu dret, contant fins a 5; seguidament s'obrin amb força el màxim possible. Es repeteix l'exercici 3 vegades. Finalment es deixa descansar el peu. L'exercici es repeteix igual amb el peu esquerre. -Seguidament sense forçar i de manera molt suau (perquè pot fer-se mal), el xiquet/a mou el coll i el cap de dreta a esquerra 5 vegades, com si fos el pèndol d'un rellotge, de manera molt suau. A continuació, igual però davant i enrere. I finalment fent moviments en forma de cercles, 5 vegades molt suau. <p>Una vegada realitzat tot el procés es comenta tot el que anat sentint i si es creu oportú, es torna a repetir.</p>

Sessió Data	10 6/05/14
Títol activitat	SÉ AFRONTAR LA SITUACIÓ
Objectius	-Reorganitzar el pensament -Guiar al xiquet/a per a utilitzar les estratègies de solució de problemes amb l'ajuda de preguntes dirigides. -Aplicar el procediment de solució en situacions formals i informals.
Continguts	-Aproximació a la resolució de les tasques, planificant una estratègia general d'execució -La importància de l'ajuda
Temps	50 minuts
Material	Exercicis per a resoldre'ls, full de seguiment ⁸
Descripció de l'activitat:	<p>Amb aquesta activitat mitjançant sis passos servirà per a què el xiquet aprenga a tenir un temps de reflexió abans d'enfrontar-se davant una tasca de classe. Al principi es realitzarà un seguiment de cada pas amb veu alta, per a què posteriorment hi haja un aprenentatge d'estratègies d'autocontrol verbal per mitjà de la parla interna.</p> <p>Els passos a treballar són els següents:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abans de fer la feina llegeixo o escolte les instruccions. 2. Dic en veu baixa: Què he de fer? – He de... 3. Mire la tasca atentament durant un minut. 4. Ara faig la tasca 5. El meu professor o la meua família revisa la feina 6. Com he pensat abans de fer la tasca, ho he realitzat amb més tranquil·litat, per tant he aconseguit millors resultats! <p>Una vegada explicats tots els passos es passarà a realitzar una tasca relacionada amb els temes tractats a classe per a poder-la aplicar i poder veure els resultats.</p>

⁸ Font adaptada de: Marrodán, M (2000) *Ésser, conviure I pensar. Acció tutorial en l' Educació Primària*
3. València: Icce

SÉ AFRONTAR LA SITUACIÓ

Abans de fer la feina
llegeixo o escolto les
instruccions



Dic en veu baixa:
Què he de fer?
-He de ...



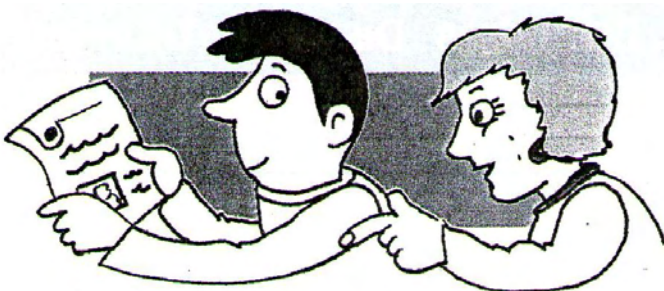
Miro la tasca
atentament durant
un minut



Ara faig la tasca.



El meu mestre o la
meva família
revisa la feina.



Com que he pensat abans de fer la tasca,
M'HA SORTIT MOLT BÉ.

