



## Activitat Com ens sentim avui?



**Prendre consciència del propi estat d'ànim, i de com aquest pot canviar per algun motiu en concret.**

### Objectiu

Identificar i verbalitzar les pròpies emocions.

### Desenvolupament de l'activitat

Per fer aquesta activitat, els alumnes ja han d'haver conegut el personatge d'en Santi. Es pregunta si se'n recorden d'ell i què recorden. Se'ls ensenya les cares que s'adjunten i que representen diferents estats d'ànim: content, enfadat, trist, tranquil i contingut. Sabrien dir com està en Santi a cada imatge? Què els ho ha fet pensar? Després de parlar-ne s'explica que a partir del pròxim dia, els nens quan arribin a l'aula han d'enganxar amb velcro, a la seva zona de la taula, una cara d'en Santi, en funció de com se senten aquell dia. El mestre cada dia podrà verbalitzar, si ho creu adient, com se senten i preguntar perquè creuen que se senten així.

Durant el dia si els canvia l'estat d'ànim poden canviar l'expressió d'en Santi. Després d'un conflicte a l'aula també es pot parlar de què ha passat, com s'han sentit i què poden fer per sentir-se millor. Es recomana que a P3 es comenci per les emocions de content, enfadat i trist.

### Durada de l'activitat

20 minuts el primer dia per conèixer les diferents emocions, 3 minuts cada dia.

### Material que necessitem

Les 5 cares d'en Santi amb cada una de les emocions (content, enfadat, trist, tranquil i contingut). No cal imprimir totes les cares per a cada nen, però sí la de "content" ja que és una de les expressions que més utilitzaran. La quantitat d'impressions de la resta, queda a criteri del mestre. Cal plastificar-les i posar-hi un velcro. Una caixa per poder-les guardar.

### Apunts per a la reflexió

Els infants des que es desperten fins que van a dormir passen per molts estats emocionals. Per poder-los gestionar és important que abans els puguin identificar. A l'escola es donen moltes situacions en què els nens s'enfaden, es posen tristos o alegres i és un bon moment perquè la mestra en pugui parlar i, per tant, els pugui ajudar a gestionar les seves emocions.









