guia de lectura

Digues el que sents

PALABRAS ALADAS

© Text: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel.
Primera edició: 2013
Traducció i adaptació al català: Carme Arronis Llopis.
Correcció: Nàdia Grau Andrés.

Palabras Aladas, S. L.
Calle Gerardo Cordón, 67
28017 Madrid
www.palabrasaladas.com

S'autoritza la baixada d'aquest material del web http://www.palabrasaladas.com/cat.html, com també la seva reproducció sempre que es realitzi de manera íntegra i es declari la pertinença de la Guia a l'itinerari «Digues el que sents» de l'editorial Palabras Aladas, S. L.

Índex

- L'ITINERARI «DIGUES EL QUE SENTS» 5
- PER QUÈ ÉS IMPORTANT DIR EL QUE SENTIM? 11
- LA COMPETÈNCIA EMOCIONAL: UNA ASSIGNATURA PENDENT? 15
- L'ITINERARI «DIGUES EL QUE SENTS» A CASA 17
- L'ITINERARI «DIGUES EL QUE SENTS» A L'ESCOLA 27

L'ITINERARI «DIGUES EL QUE SENTS»

Aquesta guia de lectura que tens a les mans forma part d'un itinerari denominat «Digues el que sents». La finalitat d'aquest itinerari és oferir continguts adaptats que permetin als nens identificar i gestionar les emocions i els sentiments. Amb aquest objectiu, per a aquest itinerari s'han concebut diferents estadis:

- Emocionari
- Diario de la gratitud
- Fitxes d'activitats
- Guia d'explotació lectora

El llibre EMOCIONARI és la base de l'itinerari; el seu contingut es pot aprofitar de manera independent. No obstant això, la resta d'elements ajudaran a interaccionar amb el contingut del llibre i a construir, a partir de la lectura, eines que permetin als nens expressar les seves emocions i aprendre a gestionar-les adequadament.

OBJECTIUS DE L'ITINERARI

- Explicar el contingut de quaranta-dues emocions amb un llenguatge senzill i comprensible.
- Donar eines als nens perquè puguin identificar les seves emocions i els seus sentiments.
- Donar eines als nens perquè puguin expressar les emocions i els sentiments.
- Ajudar els nens perquè gestionin adequadament les emocions.
- Aprofundir en el reconeixement i l'expressió de cadascuna de les emocions exposades en l'EMOCIONARI.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

- Millorar la comprensió escrita dels nens com a mitjà per incrementar l'autoconeixement.
- Ajudar els adults (pares, mestres, psicòlegs) a treballar l'educació emocional dels nens.
- Estendre l'aprofitament del contingut de l'EMOCIONARI a diferents franges d'edat.

L'EMOCIONARI

L'estadi primordial de l'itinerari «Digues el que sents» és el diccionari d'emocions *EMOCIONARI*, que exposa de manera didàctica, divertida i càlida el significat de quaranta-dues emocions.

Cada pàgina doble de l'*EMOCIONARI* se centra en una emoció, que s'aborda amb un text i una il·lustració.

L' EMOCIONARI.

Les il·lustracions són de caràcter variat i la perspectiva des de la qual es tracta cada emoció és, en unes ocasions, més conceptual i, en unes altres, més figurativa. Tant les unes com les altres combinen la claredat en l'expressió i la subtilesa, cosa que les fa idònies per plantejar noves preguntes a partir de la interpretació que els artistes han fet de les emocions en joc.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

El text explica en què consisteix cada emoció amb un llenguatge senzill i amb exemples quotidians perquè el nen pugui connectar allò exposat amb la seva pròpia vida. A més, en la segona part de cada entrada, s'ofereix una sèrie d'eines per reconèixer l'emoció. En darrer lloc, el tractament de cada emoció acaba fent una breu anotació sobre la successiva. Així, s'introdueix al lector, i alhora es va traçant un mapa emocional fidel a les vivències que qualsevol de nosaltres pot experimentar de dia en dia.

El diccionari d'emocions EMOCIONARI és, per tant, una eina que permetrà als més petits identificar i expressar les seves emocions. A Palabras Aladas considerem que poder donar aquests dos passos és essencial perquè un ésser humà gestioni adequadament els seus sentiments i emocions.

La gestió adequada de les emocions ens fa més lliures, ja que ens permet prendre decisions més sàvies, que estiguin alineades amb la nostra manera de ser i de sentir i que, a llarg termini, ens permetin construir la nostra pròpia felicitat a partir del que ja sabem sobre nosaltres mateixos.

EL DIARIO DE LA GRATITUD

El DIARIO DE LA GRATITUD és un llibre quadern concebut per repassar les experiències del dia i trobar-hi motius d'agraïment. D'acord amb la psicologia positiva, la gratitud és una porta cap a la felicitat. Doncs bé, en aquest DIARIO es brinda un espai perquè la persona consigni com s'ha sentit al llarg del dia i un altre de diferent perquè enregistri tres motius d'agraïment.

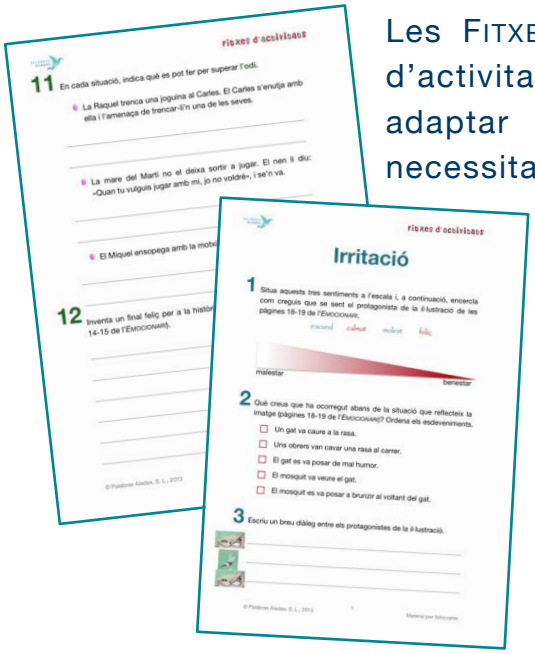
En aquest DIARIO, a més, s'hi proposen breus frases que conviden a reconèixer motius de gratitud en els objectes i les accions quotidianes.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

Gràcies al DIARIO, el nen pot exercitar-se en la identificació de les seves pròpies emocions, i alhora, en donar les gràcies, pot incorporar al seu ésser valors com ara la humilitat i l'empatia, i aprendre a ser agraït amb els altres.

EL DIARIO DE LA GRATITUD.

LES FITXES D'ACTIVITATS



LES FITXES D'ACTIVITATS.

Les FITXES D'ACTIVITATS (una fitxa d'unes cinc pàgines d'activitats per cada emoció) són una eina profitosa per adaptar la lectura de l'EMOCIONARI a les diferents necessitats i característiques dels lectors.

Les fitxes ofereixen activitats de caràcter divers i de complexitat creixent per treballar el contingut textual i gràfic de l'EMOCIONARI.

La primera pàgina ajuda a situar els coneixements del nen i activa la seva imaginació mitjançant la creació d'històries, continuacions, desenllaços o a través de l'establiment d'hipòtesis sobre el que es representa en la il·lustració.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

Les tres pàgines següents aprofundeixen en la comprensió del text des de diverses perspectives: treball de vocabulari, ajuda a la comprensió global del text, reflexió crítica sobre el contingut, aplicació a la pròpia experiència... Aquestes activitats van graduades des de la mera comprensió literal fins a la reflexió i el debat, i estan basades en les exigències lectores que l'Organització per a la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic (OCDE) avalua en el PISA.

En darrer lloc, la cinquena pàgina de cada fitxa fomenta la creativitat i proposa activitats amb un component artístic; també fomenten l'esperit crític mitjançant activitats que busquen l'aplicació del que s'ha llegit a altres situacions de la vida, la revisió dels propis comportaments o la recerca d'alternatives vàlides a actituds arrelades poc constructives.

LA GUIA DE LECTURA

Aquesta guia està concebuda com un document per als adults: tant pares com professors, monitors, pedagogs... La seva intenció és donar pautes per a l'aprofitament de la lectura des de diferents punts de vista. D'una banda, s'ofereixen consells sobre quan i com llegir l'EMOCIONARI, i sobre com combinar la lectura amb els altres elements de l'itinerari. A més, s'ofereix una sèrie de propostes de lectura que posaran en pràctica la identificació, l'expressió i el domini de les emocions. Aquestes situacions poden treballar-se a l'aula, però també és recomanable que els pares s'animin a desenvolupar-les a casa.

A Palabras Aladas estem treballant per afegir nous materials als nostres itineraris. Per favor, consulteu la pàgina web si desitgeu més informació o teniu alguna proposta.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

PER QUÈ ÉS IMPORTANT DIR EL QUE SENTIM?

Des dels estudis de Carl Ranson Rogers en els anys 1940 i de Daniel Goleman (1996), la noció d'«intel·ligència emocional» i la idea que expressar, conèixer i gestionar adequadament les emocions és necessari i beneficiós estan plenament acceptades. Segons afirma Goleman:

> La investigació científica ha demostrat que la autoconsciència, la confiança en un mateix, l'empatia i la gestió adequada de les emocions i els impulsos pertorbadors milloren la conducta del nen i incideixen molt positivament en el seu rendiment acadèmic (1996, p. 12)[1].

De fet, segons aquest autor, l'aprenentatge social i emocional augmenta la capacitat d'aprendre dels nens, i evita alhora l'aparició de problemes com la violència.

Les persones que no coneixen les seves emocions o que no són capaces de controlar-les (cosa que sovint és conseqüència de no conèixer-les) acaben sent víctimes de les pròpies emocions. En quin sentit? Es deixen dur per elles sense saber molt bé a quins comportaments els poden conduir. La ira sense control pot desembocar en una acció violenta (fins i tot en un delicte); una tristesa arrelada, no identificada a temps, pot esdevenir una depressió de difícil cura; portats per l'eufòria, podem realitzar determinades accions que pensem que tindran un sentit o un profit concret i, tanmateix, passats uns dies, quan estem més assossegats, no les percebem de la mateixa manera.

---

1 Traduïm de Daniel Goleman (1996, p. 12): *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

En altres ocasions, les persones que desconeixen les seves emocions o no són capaces de gestionar-les adequadament acaben deixant-se dur per les emocions d'altres persones, que prenen el control. Així, quan són guiades per la brúixola d'un altre, és fàcil que se sentin perdudes o que percebin insatisfacció, falta d'acord entre els seus desitjos i la realitat que elles mateixes fabriquen diàriament. Com veiem, la falta de control sobre les nostres emocions pot acabar generant la sensació que vivim sotmesos a un «fat», d'acord amb el qual està escrita la nostra història (que sovint es repeteix), sense que nosaltres puguem fer-hi res per canviar-ho.

Com va plantejar el neuròleg portuguès António R. Damásio, premi Príncep d'Astúries d'Investigació Científica i Tècnica, «les emocions no són un luxe» (2004, p. 154). Aquest autor suggereix que, en realitat, tant les emocions com els sentiments que se'n deriven són el suport necessari per a la racionalitat:

> Emocions i sentiments, junt amb la maquinària fisiològica subjacent, ens guien en l'atemoridora tasca de predir un futur incert i planejar conseqüentment els nostres actes (p. 13)[2].

Pensem, a més, com de contraproduent pot resultar no conèixer les pròpies emocions. Aquest desconeixement pot portar-nos a la negació, a l'arraconament de l'experiència i, fins i tot, a la seva repressió. I és només una qüestió de temps que tot allò adormit acabi aflorant. A més, el pas del temps tampoc ens garanteix haver desenvolupat l'aptitud per afrontar-ho, si la nostra ignorància perdura...

---

2 Traduïm d'António R. Damásio (2004, p.13): *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

Afortunadament, moltes persones s'han dedicat a estudiar aquest camp, i avui existeixen multitud de recursos per educar la part emocional. De fet, com veurem més endavant, fins i tot els currículums escolars recullen la necessitat de formar nens competents emocionalment.

La infància és, probablement, la millor època de la vida per sembrar la llavor de l'educació emocional i per treballar aquest aspecte del nostre ésser. Això ajudarà a aconseguir que els nens esdevinguin adults saludables per a si mateixos i per a l'entorn en què viuen.

El candor (segons el *Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans*, «Absència de malícia, sinceritat de qui no té res per amagar») infantil permet als nens expressar-se sense fingiments ni artificis, d'una manera lliure, espontània, exempta de malícia. Per això, els nens senten menys prevenció a l'hora d'expressar les seves emocions: ploren, s'enutgen, riuen pels descosits, busquen una carícia o una abraçada... i ho fan de manera natural, perquè «els ho demana el cos».

Quan parlem d'educar emocionalment els nens ens referim a la necessitat d'aprofitar aquesta absència de barreres per aconseguir que sàpiguen reconèixer les diferents emocions en si mateixos i en els altres, per ajudar-los a expressar el que experimenten de manera que puguin ser entesos i per donar-los eines amb què canalitzar el que senten i poder controlar-ho. És freqüent que als nens els embargui literalment una emoció. (Segons la primera accepció del DIEC, embargar significa «embarassar, impedir»; d'acord amb la segona, «retenir, ocupar».) Doncs bé, precisament el que volem és que els nens no se sentin retinguts, impedits o paralitzats pel que senten, sinó que puguin identificar-ho, analitzar-ho i processar-ho d'una manera constructiva i sana.

Tanmateix, existeix una dificultat palesa a l'hora de treballar les emocions amb nens: el coneixement lingüístic, el vocabulari, les paraules. El llenguatge ens permet manifestar el que pensem o sentim; llavors, desconèixer determinades paraules i el seu significat limitarà en gran mesura la gamma del que podem expressar. Fins i tot és possible que ens

© Palabras Aladas, S. L., 2013

limiti en la nostra capacitat de comprendre el que pensem o sentim. I és que pensar i parlar són dues activitats molt vinculades.

Naturalment, el desconeixement de certes paraules no implica que no sentim o no pensem determinades coses; de fet, de vegades busquem una paraula —fugissera– per expressar allò que ens ronda pel cap. Si no la trobem, li n'atorguem una altra de menys adequada o, simplement, deixem córrer l'assumpte.

Amb l'itinerari «Digues el que sents» pretenem donar als nens recursos per identificar el que senten, per poder expressar-ho de manera que els altres els comprenguin i, així, augmentar el seu horitzó i el coneixement de si mateixos. Les paraules tenen un component màgic. Dir «Em sento desemparat» pot tenir un efecte reconfortant instantani. Saber què ens ocorre i saber que el que ens ocorre és part del patrimoni humà allunya la incertesa, contribueix a la calma i serveix de punt de partida per emprendre accions positives respecte a això. Com podríem negar tot això als nens?

Referències bibliogràfiques

- Daniel Goleman (1996). *Inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós.
- António R. Damásio (2004). *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano.* Barcelona: Crítica.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

LA COMPETÈNCIA EMOCIONAL: UNA ASSIGNATURA PENDENT?

La Llei d'Educació 12/2009, de 10 de juliol, de la Generalitat de Catalunya es plantejava com a objectiu aconseguir una educació de qualitat per a tots els ciutadans. Establia el següent:

> Article 2, apartat a) [...] que el sistema educatiu es regeix pels principis específics següents: la formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, emocionals i socials dels alumnes que els permeti el ple desenvolupament de la personalitat [...] i a l'apartat b) [...] la vinculació entre pensament, emoció i acció que contribueixi a un bon aprenentatge i condueixi els alumnes a la maduresa i satisfaccions personals (DOGC 5422, de 16 de juliol de 2009).

És a dir, considerava la competència emocional com una de les competències bàsiques que tot individu ha d'adquirir per assolir el desenvolupament personal, escolar i social.

L'itinerari «Digues el que sents» ofereix l'oportunitat de treballar la competència emocional en l'àmbit de l'escola. En aquesta guia s'esbossen pautes per treballar les emocions de forma individual o en grup, per tal d'aprendre a gestionar les emocions dels alumnes. Creiem que aquesta tasca pot ajudar a millorar el clima de les aules i, especialment, a prevenir problemes en estadis futurs. Per això, proposem començar el treball amb la competència emocional ja en el primer cicle de Primària.

Sigui un element curricular o no, el treball de la competència emocional ajudarà a formar individus més sans, capaços de fer front per si sols als

© Palabras Aladas, S. L., 2013

problemes (és a dir, més autònoms) i d'analitzar els esdeveniments de la seva vida. Si creiem que l'escola ha de formar persones valuoses i no simplement ensenyar coneixements teòrics, el treball amb les emocions esdevé fonamental.

Referencias bibliográficas

- Llei d'Educació 12/2009, de 10 de juliol, DOGC, núm., 5422 (16/07/2009), secció Disposicions, p. 56589.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

L'ITINERARI «DIGUES EL QUE SENTS» A CASA

PREPARACIÓ PER A LA LECTURA

L'EMOCIONARI planteja un recorregut per quaranta-dues emocions. S'hi passa d'una emoció a una altra d'una manera natural: sigui mitjançant la unió de contraris (alegria-tristesa), sigui perquè unes emocions formen part d'unes altres (tristesa-compassió), o sigui perquè unes emocions semblen dur naturalment a unes altres que resulten properes (gelosia-admiració; frustració-decepció).

No obstant això, hem concebut aquest llibre com una lectura oberta; es poden plantejar diferents maneres d'abordar-lo en funció de les necessitats del nen. És més, fins i tot es pot emprar l'índex a manera de tauler de joc i saltar d'una casella a una altra, per exemple, dient números a l'atzar.

L'elecció d'un tipus de lectura o d'un altre dependrà de l'ús i la finalitat amb què fem servir el llibre, si amb una de més educativa, o bé amb una de més lúdica, per entretenir-nos amb els nens al mateix temps que els ajudem a conèixer les seves pròpies emocions.

D'altra banda, el contingut de l'EMOCIONARI pot ser profitós per a persones de diferents edats; creiem que amb nens de 6 anys el més adequat és fer una lectura conjunta, i d'aquí endavant anar donant més autonomia als lectors. Per això, en aquesta guia proposem una sèrie de pautes a partir de dos paràmetres: d'una banda, l'edat dels lectors, i, d'una altra, la finalitat de la lectura.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

PROPOSTES DE LECTURA PER A NENS DE 6 A 8 ANYS

A aquesta edat, els nens comencen a tenir cert control de les seves emocions; a més, són capaços de fer servir estructures lingüístiques cada vegada més complexes. En el plànol afectiu, la relació amb els familiars més propers és encara molt estreta, per la qual cosa per a aquesta edat recomanem fer una lectura conjunta o guiada.

UNA EMOCIÓ A LA SETMANA

Què volem aconseguir?

- Identificar totes les emocions.
- Enregistrar moments en què s'hagin experimentat les emocions.

Quan i com llegim?

Com indica el nom de la proposta, es tracta de treballar amb una única emoció cada setmana. Aquesta proposta de lectura és adequada per a nens de 6 i 7 anys, que encara tenen una experiència lectora limitada. D'aquesta manera, com que tenim tota la setmana per cada doble pàgina, podem endinsar-nos-hi gradualment: veure el dibuix, llegir el text, explicar les paraules que no s'entenen, vincular el contingut del text amb l'experiència del lector...

En aquesta proposta interessa prendre's el temps necessari per afermar els conceptes; per això, proposem el procés següent:

1. Es pot dedicar un dia només a la imatge, i dialogar amb el nen sobre els personatges que apareixen en la il·lustració, el que transmeten, el que pot haver succeït...
2. A continuació, un altre dia, es pot llegir el primer fragment del text, en el qual s'explica en què consisteix l'emoció. En aquest

© Palabras Aladas, S. L., 2013

cas, podem vincular l'explicació amb el dibuix i també amb l'experiència del nen.

3. Un altre dia, es pot llegir la segona part del text, que dóna eines per identificar l'emoció. En aquest punt, recomanem escriure en un quadern en blanc (vegeu a sota l'apartat dedicat al material addicional) moments en què s'han experimentat aquestes emocions.

4. Finalment, podem dedicar un dia a resumir el que s'ha vist i a aventurar-nos, gràcies a l'última frase del text, amb la següent emoció. Pot ser una bona ocasió per resumir el que s'ha après i projectar-ho cap al futur. Si al text, per exemple, se'ns diu que la confusió pot portar a la por, ens podem preguntar de quina manera ho fa.

Què ens aporta la lectura?

Creiem que aquesta lectura compartida, entre l'adult i el nen, pot ser molt enriquidora perquè pot ajudar els nens a identificar les emocions investigant en esdeveniments passats. A més, pot ajudar a reforçar el coneixement que els nens tenen dels seus progenitors, si els expliquen situacions en les quals ells han experimentat odi, tristesa, il·lusió...

D'altra banda, com que es tracta d'una lectura acompanyada, serà l'adult qui expliqui les paraules que no es coneguin; en aquest sentit, la lectura es dirigeix més a comprendre el contingut que a treballar l'autonomia lectora (per a aquesta finalitat, vegeu més endavant la proposta «Comprendre les emocions»).

Quin material addicional podem emprar?

Es pot utilitzar un quadern perquè el nen indiqui moments en què va experimentar cadascuna de les emocions a mesura que les coneix. Això permetrà que vagi identificant cada vegada millor el que experimenta. Per a aquesta finalitat també podem fer servir el DIARIO DE LA GRATITUD.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

EL JOC DE LES EMOCIONS

Què volem aconseguir?

- Sentir que la lectura és una activitat divertida.
- Identificar algunes emocions.
- Establir relacions entre emocions diferents.

Quan i com llegim?

Com que un dels nostres objectius és divertir-se llegint, podem emprar l'índex del llibre a manera de tauler i deixar que el lector triï l'emoció a partir del dibuix que li agradi més. També és possible obrir el llibre a l'atzar i tapar el text. En aquest cas, es pot jugar a endevinar a partir del dibuix de quina emoció es tracta. Les preguntes que pugui fer l'adult seran de gran ajuda per guiar les respostes del nen.

A continuació, es comprovarà amb el text si s'ha endevinat correctament. Si no s'ha endevinat, llavors es pot reflexionar sobre per què s'ha produït l'equivocació. Hem confós una emoció amb una altra de semblant?

Què ens aporta la lectura?

Adquirirem certa familiaritat amb les emocions a partir de casos concrets, no des de descripcions abstractes. Per exemple, si estem treballant la il·lustració del desemparament, podem fer preguntes del tipus: com se sent el cérvol, per què, està trist o és una mica més que això, si se sent també sol, etc.

Quin material addicional podem fer servir?

En principi, no és necessari cap material addicional; per jugar a endevinar el significat d'una il·lustració es pot emprar senzillament un full en blanc per tapar el text. Si es juga amb l'índex com a tauler es poden fer servir uns daus. L'adult es pot situar en un extrem del recorregut i el nen en l'altre.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

PROPOSTES DE LECTURA PER A NENS DE 8 A 10 ANYS

En aquesta edat, augmenta la capacitat analítica i associativa dels nens, com també la necessitat d'autonomia. Per això, una de les propostes suggereix treballar la lectura de manera més independent.

COMPRENDRE LES EMOCIONS

Què volem aconseguir?

- Fer una lectura comprensiva i autònoma dels texts.
- Emprar les paraules adequades per expressar o al·ludir a les emocions.
- Desenvolupar recursos per gestionar conflictes emocionals.

Quan i com llegim?

Els nens d'aquesta edat ja poden concentrar-se durant més temps, i, per tant, són capaços de llegir autònomament els texts. No obstant això, per ajudar a la comprensió, recomanem fer servir les FITXES D'ACTIVITATS.

Per atendre la necessitat d'autonomia dels nens, i en previsió de les alteracions que puguin donar-se en la família respecte d'aquesta necessitat (alteracions no necessàriament de caràcter negatiu), proposem acudir a l'EMOCIONARI de manera puntual per aprofundir en alguna emoció. Les FITXES D'ACTIVITATS poden contribuir a la calma interior i a assimilar l'experiència.

Quin material addicional podem emprar?

En aquest cas, es pot reforçar la lectura de les diferents emocions amb les FITXES D'ACTIVITATS que estan disponibles de manera gratuïta a la pàgina web de Palabras Aladas. Aquestes fitxes estan concebudes per ajudar a la comprensió dels texts, i resulten molt útils en aquesta edat.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

I TU QUÈ SENTS?

Què volem aconseguir?

- Expressar adequadament les pròpies emocions.
- Aprendre a respectar les emocions dels altres.
- Analitzar les causes d'algunes emocions.

Com i quan llegim?

En aquest cas, proposem una lectura amb germans o amics. Per exemple, es pot recórrer al joc de les endevinalles, però des d'una nova perspectiva. Un dels lectors ha de descriure una emoció que ell hagi experimentat i l'altre lector ha d'endevinar-la. Finalment, ambdós poden llegir junts el text corresponent a l'EMOCIONARI per comprovar el contingut i decidir en equip si, efectivament, es tractava d'aquesta emoció o no.

Una altra possibilitat consisteix a triar una emoció a l'atzar i després contrastar-la amb les pròpies vivències i posar-ne exemples. Proposem, per exemple, dues possibilitats diferents que els nens poden realitzar de manera autònoma:

a) A partir de la tria d'una emoció, es poden indicar situacions en què els participants l'hagin experimentat. Així, per exemple, a partir del text de la tristesa, els nens poden escriure situacions en què s'hagin sentit tristos; o bé, arran dels exemples que es proposen de la frustració, es pot fer una llista de coses frustrants. Finalment, els participants poden comparar les seves llistes per veure en què coincideixen.

b) Es pot jugar a establir un recorregut emocional alternatiu al de l'EMOCIONARI. Es pot partir d'una emoció qualsevol i proposar recorreguts diferents, i veure com passa cadascun dels nens d'una emoció a una altra. Després, es poden comparar els recorreguts i reflexionar sobre les diferències.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

PROPOSTES DE LECTURA PER A NENS DE 10 A 12 ANYS

En aquesta edat, els nens comencen a obrir-se molt més al món i a aconseguir certa independència respecte de la família: valoren més l'amistat i el que succeeix en l'univers escolar. A més, són capaços de programar-se les seves pròpies activitats i de fixar-se metes.

EMOCIONS DIÀRIES

Què volem aconseguir?

- Generar l'hàbit d'analitzar les emocions.
- Buscar en l'experiència viscuda motius d'agraïment.

Com i quan llegim?

Aprofitem que els nens d'aquesta edat ja llegeixen individualment amb fluïdesa. Podem recomanar-los que llegeixin una emoció abans d'anar a dormir, o millor encara, que recorrin a l'EMOCIONARI quan alguna emoció els sacsegi amb una força especial; així podran trobar el consol de veure el que els succeeix plasmat en un text que ha escrit una altra persona.

Què ens aporta la lectura?

Es pot proposar la creació d'un arxiu personal en el qual el lector defineixi les emocions amb les seves paraules. És més, pot associar cada emoció amb una paraula clau. Això pot ser un recurs molt útil per gestionar estats emocionals alterats.

Així, per exemple, si un nen, de sobte, es veu corprès per la ira o per la frustració, i aquest fet pot desencadenar comportaments fora de control, es pot recórrer a dir la paraula clau en veu alta: d'aquesta manera, el nen està advertint els altres que li succeeix alguna cosa relacionada amb la ira (o amb la frustració). També li servirà per prendre consciència del que li ocorre.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

Naturalment, és desitjable que el treball amb les paraules clau es faci d'acord amb un adult. D'aquesta manera, s'estableix una complicitat entre adults i nens que també pot resultar reconfortant en moments difícils. Poder dir, per exemple, «ocell de foc» i saber que d'aquesta manera s'està expressant el que semblava molt difícil (alguna cosa semblant a «Em domina la ira i ara mateix no vull parlar amb ningú perquè no sé què podria dir») ajuda a alleujar la incertesa que en ocasions ens produeix no saber la manera en què reaccionarem.

En aquest sentit, pot ser molt interessant portar un registre detallat de què es vol transmetre amb cada paraula clau. Per exemple, «Estic trist i vull que m'abracis, però no em veig capaç de demanar-ho». O bé, «Estic irritat per alguna cosa que has fet, però això no vol dir que no t'estimi. Dóna'm uns minuts per calmar-me, per favor».

Suggerim que també els adults s'assignin algunes paraules clau per emprar-les amb els nens. En ocasions, reaccionem amb rudesa i transmetem als nens sensacions que, en realitat, no desitgem transmetre; convé que n'estiguem al cas. Les paraules clau poden ser d'ajuda en aquest sentit.

Quin material addicional podem emprar?

Quin material addicional podem emprar?

Per generar l'hàbit de registrar i analitzar les emocions, en aquesta edat recomanem fer servir el Diario de la Gratitud com a element de suport. Els nens hi poden escriure tres coses que hagin experimentat al llarg del dia. A més, en el Diario es proposa analitzar les experiències viscudes per trobar tres motius per estar agraït. Ara que el nen s'està obrint al món és un bon moment per fer-li veure que no té per què donar per descomptat el benestar que l'envolta i les coses de què gaudeix.

Per crear l'arxiu d'emocions poden fer servir unes targetes.

Per crear el nostre codi de paraules clau associades a estats emocionals podem emprar un quadern i escriure en dues columnes.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

AQUESTES SÓN LES MEVES EMOCIONS

Què volem aconseguir?

- Desenvolupar l'empatia.
- Dialogar amb un mateix per conèixer-se millor.

Com i quan llegim?

En créixer, els nens requereixen més temps per estar a soles; per això, pensem que aquesta etapa del creixement pot ser una bona ocasió per conèixer la seva intimitat. En el cas que hi hagi disputes, situacions en les quals se senten incompresos, o motius de felicitat, alegria o il·lusió, es pot recórrer a l'EMOCIONARI com a suport per fer-los comprendre que és important estar en contacte amb les pròpies emocions. A més, en aquesta etapa prèvia a l'adolescència, pot ser d'ajuda treballar-ne algunes, com ara la vergonya, la timidesa, la incomprensió, la inseguretat o l'acceptació.

Hem de tenir en compte que, encara que els nens ja estaran familiaritzats amb totes les emocions, no hem de deixar d'atendre-les mai. Es pot reforçar aquesta idea mitjançant dues accions complementàries:

1. Els nens poden escriure's cartes a si mateixos, adreçades al jo que se sent trist; al jo que se sent incomprès. Dialogar amb un mateix és la millor manera per començar a conèixer-se i per aprendre a assimilar les experiències.
2. Poden escriure petits relats (activitat idònia per a nens més creatius) a partir de les il·lustracions. Aquests relats fomenten el desenvolupament de l'empatia, ja que el nen ha de posar-se en el lloc del protagonista.

¿Qué material adicional podemos emplear?

Un quadern en blanc o fins i tot un document informàtic són eines adequades perquè els nens escriguin les seves cartes o els seus contes.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

L'ITINERARI «DIGUES EL QUE SENTS» A L'ESCOLA

No totes les comunitats autònomes recullen la competència emocional en els seus currículums. No obstant això, la gestió adequada de les emocions dels alumnes és beneficiosa per al clima de l'aula, ja que pot ajudar a prevenir problemes i brots de violència; convé, per tant, educar també aquest aspecte.

Sabem que la tasca dels professors és molt exigent i que, en moltes ocasions, amb prou feines els queda temps per emprendre activitats addicionals que treballin altres aspectes integrals de la persona.

Pensem, no obstant això, que es pot crear un espai per treballar l'itinerari «Digues el que sents» a l'escola, en la mesura en què ens ajudi a prevenir problemes o que es pugui aprofitar per reforçar altres coneixements.

L' EMOCIONARI A L'ESCOLA

L'EMOCIONARI pot ser un element que formi part de la biblioteca de l'aula. S'hi pot recórrer en diverses ocasions:

a) En cas que en alguna lectura o en el contingut d'alguna assignatura s'al·ludeixi a emocions. Per exemple, en grups de nens del primer cicle de primària, pot servir per assegurar-nos que comprenen què és l'hostilitat o la serenitat.

b) En cas que es plantegi alguna situació relacionada amb alguna emoció en particular. Imaginem que la classe participarà en una obra de teatre o en una competició esportiva. Parlar sobre l'eufòria, aprendre a reconèixer-la i a domesticar-la perquè no ens paralitzi pot ser una bona activitat per fer en grup.

c) En cas que hi hagi algun conflicte entre alumnes o que es percebi que alguna emoció està interferint en les relacions de grup. Parlar obertament de l'existència de les emocions pot ajudar perquè els

© Palabras Aladas, S. L., 2013

nens no les percebin com a tabú i aprenguin a expressar-les i gestionar-les millor.

d) Al departament d'orientació, es pot emprar aquesta eina per ajudar els nens a conèixer-se millor. Una tasca ben senzilla consisteix a facilitar-los la lectura d'alguna emoció i fer-los preguntes sobre aquest tema: t'has sentit alguna vegada així?, en quines ocasions?, et succeeix sovint?, què en fas respecte a això?, etc. Creiem que és una tasca important perquè els nens es coneguin millor a si mateixos, i també perquè els orientadors tinguin més informació; així podran aconsellar-los millor.

EL DIARIO DE LA GRATITUD A L'ESCOLA

El Diario de la gratitud pot ser una bona eina per crear cohesió en el grup. A més, trobar motius d'agraïment en la vida escolar pot incidir en la perspectiva que els alumnes tenen de l'escola i pot ajudar en el fet que l'apreciïn més. El Diario de la gratitud es pot fer servir de manera col·lectiva; en cas que no es disposi de temps cada dia, s'hi pot dedicar una estona, per exemple, els divendres per fer un repàs de la setmana.

LES FITXES D'ACTIVITATS A L'ESCOLA

Les Fitxes d'activitats estan pensades per treballar la comprensió lectora dels texts que formen l' Emocionari. Contemplen diverses fases:

1. La primera pàgina treballa l'aproximació a la lectura, amb activitats orientades al vocabulari que serà necessari; s'aprofiten les imatges per fer conjectures sobre el text.

2. Les dues pàgines següents treballen la comprensió literal i inferencial del text. Exploren el significat de les paraules més difícils i donen eines per augmentar el vocabulari a través de l'establiment de relacions lògiques com la causa i la conseqüència, la contradicció, etc.

© Palabras Aladas, S. L., 2013

3. La quarta pàgina posa l'accent en la revisió crítica i la reflexió, a partir del text, o a partir de situacions noves que es plantegen en la pròpia fitxa.

4. En darrer lloc, la cinquena pàgina proposa activitats d'extensió que poden fer-se després de la lectura: es tracta de propostes creatives (escriure diàlegs entre diferents personatges, redactar una carta...) relacionades amb la llengua, però també amb la competència artística i cultural. En ocasions, a més, es plantegen tasques més analítiques o correctives de comportaments i actituds.

LA GUIA DE LECTURA A L'ESCOLA

Totes les propostes de lectura que hem esbossat per realitzar a casa poden adaptar-se amb més o menys facilitat a situacions d'aula.

A més, a Palabras Aladas treballem constantment per augmentar i millorar els nostres itineraris. Podeu mantenir-vos informats visitant la nostra pàgina web. Si voleu fer-nos qualsevol suggeriment, escriviu-nos a <toctoc@palabrasaladas.com>.

© Palabras Aladas, S. L., 2013