

EDUCACIÓ EMOCIONAL A INFANTIL

EDUCACIÓ EMOCIONAL DINS L'AULA D'INFANTIL

1. EN QUINS MOMENTS DEL DIA I ESPAIS TREBALLAM L'EDUCACIÓ EMOCIONAL A LA NOSTRA CLASSE?
 2. QUINES DINÀMIQUES D'ED. EMOCIONAL TROBAM QUE HAN ARRIBAT MÉS ALS INFANTS I/O ENS HA AGRADAT COM A MESTRES?
 3. PER QUÈ TROBAM IMPORTANT LA PRESÈNCIA DE L'ED. EMOCIONAL EN LA VIDA D'AULA ?
-

1 i 2 MOMENTS DEL DIA / ESPAIS / PROPOSTES QUE FUNCIONEN AMB ELS INFANTS DINS LA CLASSE.

- **BON DIA!** : Començam el dia amb la trobada de tot el grup a l'assemblea. Abans o durant es proposen diferents dinàmiques als diferents nivells , com ara:

MANTRES: JO SÓC FELIÇ, JO SÓC BO... Mantra per despertar sentiments positius (alegria, autoestima...)

<https://www.youtube.com/watch?v=UxskFL5mcMI> .

ACTIVITATS DE MINDFULNESS per captar l'atenció: Tiram un piloteta a veure qui l'agafa ...

LA MEVA CANÇÓ PREFERIDA Es demana a l'encarregada /t quina és la seva cançó preferida. S'escolta en cercle com a una tribu que som, agafats dels braços, en acabar la cançó tots/es abracen l'encarregat/da.



DAU DE LES EMOCIONS (idenfiquen les pròpies emocions): quan algú arriba a la classe trist / enfada

t, se'l convida a agafar el dau per mostrar als altres l'emoció que sent.



BALLAM ZUMBA : hi ha mestres que ho fan també després del pati.

1 i 2 MOMENTS DEL DIA / ESPAIS / PROPOSTES QUE FUNCIONEN AMB ELS INFANTS DINS LA CLASSE.

- DURANT EL DIA:

CONTES EMOCIONALS: A la programació tenim present la lectura o narració de contes emocionals, com ara: *Quin petonàs!*, *Les paraules dolces*, *Quina rabieta!*, *Respira*, *“Palabras con corazón”*...

DINÀMIQUES DE GRUP: per treballar la cohesió, el coneixement dels altres, autoconeixement, ... (es tenen presents durant tot el curs).
Exemples: *Teranyina de paraules dolces*, *qui he de cuidar més al món?*,...



- DESPRÉS DEL PATI: Propostes de relaxació i activitats de mindfulness...

TUB MÀGIC: Tub de cartó que serveix per dir paraules polides a un company/a. La seva màgia la percebem en les mirades de l'infant que rep la paraula.



1 i 2 MOMENTS DEL DIA / ESPAIS / PROPOSTES QUE FUNCIONEN AMB ELS INFANTS DINS LA CLASSE.

DINÀMIQUES MINDFULNESS: CRÒTELS (en cercle els passam sense fer renou. L'infant que els rep els ha de sonar tres vegades i tornar-los a passar en silenci), PAL DE PLUJA,...

RELAXACIÓ GRUPAL: Tombats a terra, amb el cap a sobre la panxa del company, escoltem i notem la seva respiració i com s'acaba acompanyant amb la nostra.

MANTRES ACOMPANYATS AMB GESTOS: Satanama, Ramadasa...

MASSATGES: de mans amb crema, de pluja. tren de rentat, tren de massatges amb la cançó de relaxació de Dàmaris Gelabert o veim a la foto. També calmar-nos amb l'ajuda dels elements de la capsa "Respira", Capsa de massatges



- **AL FINAL DEL DIA:** Dinàmiques com L'OLLA DELS PETONS (De quin gust el voldries?) / UN SOMRIURE PER A UN MOMENT DEL DIA / ...

3. PER QUÈ TROBAM IMPORTANT LA PRESENCIA DE L'ED. EMOCIONAL EN LA VIDA D'AULA ?

VOLEM QUE ELS INFANTS APRENGUIN...

- A CUIDAR-SE A SI MATEIXOS FÍSICAMENT I EMOCIONALMENT I AIXÍ PODER CUIDAR TAMBÉ ALS QUE L'ACOMPANYEN EN EL SEU CAMÍ DE VIDA.

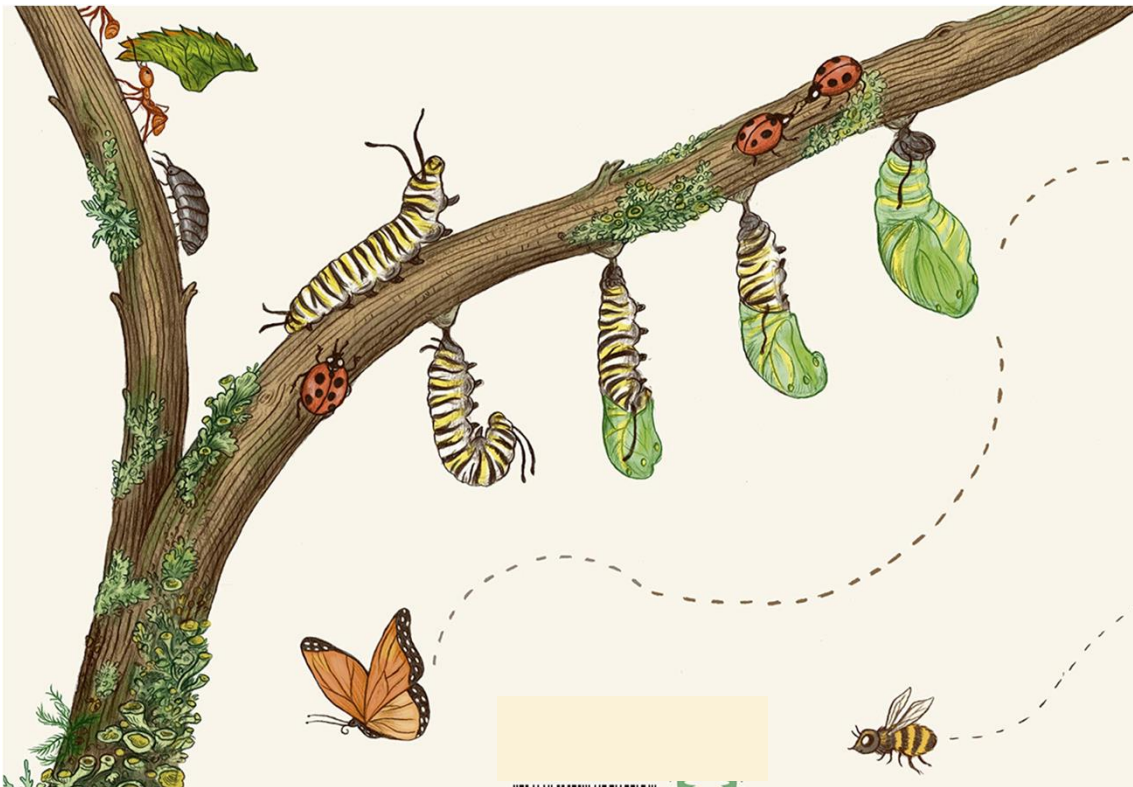


- IDENTIFICAR LES PRÒPIES EMOCIONS I TAMBÉ LES DELS ALTRES, FENT LES PRIMERES PASSES CAP A L'EMPATIA.

- GESTIONAR ELS NOSTRES RECURSOS INTERNS.
- ESTAR BÉ EMOCIONALMENT FA QUE ESTIGUIN PREPARATS PER APRENDRE.



COM TOTES LES PETITES MERAVELLES...



**CRÉIXER
EMOCIONALMENT
TAMBÉ REQUEREIX...**

- TEMPS
- AMOR
- CALMA
- I ACOMPANYAMENT...