

# Guia didàctica

## Sóc la Conifanta

### La importància de l'acceptació d'un mateix

La pròpia acceptació és necessària per al creixement personal i per relacionar-nos amb els altres. Va molt lligada amb l'autoconcepte o percepció que cadascú té d'un mateix; la visió de les pròpies habilitats, característiques i qualitats. Quan prenem consciència de com som, arribem, com la Conifanta, a acceptar les nostres diferències o semblances amb els nostres iguals. Si aquest concepte és positiu, millorarà l'autoestima, que és purament un element avaluatiu de l'autoconcepte.

L'autoconcepte inclou diferents paràmetres: des de l'aparença física fins a les habilitats o creences. Es va formant amb l'experiència i la imatge projectada o percebuda en els altres. Les persones tendim a ignorar les variables que percebem en nosaltres mateixos i que no s'ajusten al conjunt. Pot modificar-se amb noves dades, que sorgeixen de reinterpretar la pròpia personalitat o de la visió dels altres, d'aquí el seu dinamisme.



En altres llocs vaig conèixer gossos i guineus,



Després de llegir el conte, cal parlar-ne perquè els alumnes comentin i reflexionin sobre les característiques de la Conifanta i determinin a quin grup d'animals s'assembla. Parlem sobre quines habilitats té gràcies a aquestes característiques.

L'autoconcepte està dividit en tres categories:

1. L'autoconcepte personal (l'opinió sobre nosaltres mateixos).
2. L'autoconcepte social (com pensem que ens veuen els altres).
3. L'autoconcepte ideal (allò que ens agradaria ser).

Tenint en compte tot això, es proposen unes quantes activitats que les englobin.

## Exemples pràctics

1. Fem una xerrada on cadascú explicarà quines són les seves característiques, tan físiques com pel que fa a habilitats i qualitats. Estaria bé que l'adult comencés exemplificant com fer-ho.

2. El mestre o la mestra haurà de buscar fotografies o vídeos de diferents persones, tenint en compte la diversitat que hi ha a la seva aula: persones altes o baixes, grasses o primes, amb diferents tonalitats de pell, amb diferents colors de cabell i ulls, amb necessitats educatives especials, amb diferències físiques o sensorials, etc. Aquest recull ha de col·locar-se en un lloc visible de l'aula per tal que els alumnes puguin observar la diversitat i verbalitzar-la.

3. Fem un arbre genealògic: cadascú portarà fotografies de les mares, dels pares, dels avis i àvies, i dels germans o germanes, si es dona el cas. Tot seguit, buscaran i enumeraran les característiques (habilitats i trets de caràcter) que troben en els seus familiars; si es creu oportú, en poden parlar prèviament a casa. Finalment, reflexionarem plegats per adonar-nos que som una barreja de moltes característiques.

4. Ens agradem i ens acceptem com som? En aquest moment, cadascú ha pogut observar d'on venen les seves característiques físiques, habilitats i aptituds, i ens apropem una mica a l'autoconcepte personal. Ens hem de preguntar si ens agradem o no, si ens acceptem com som i com pensem que ens veuen els altres per comentar-ho entre tots. Es pot fer un treball emocional sobre l'autoacceptació i sobre com treure profit de les habilitats pròpies, argumentant entre tots els aspectes positius de creure en un mateix per engrandir les possibilitats d'aquests trets personals. Parlem també de com reconduir les característiques que ens dificulten les relacions socials i amb nosaltres mateixos. L'adult hauria de fer de moderador durant la conversa.

5. El nostre bestiar: proposem dues activitats possibles. A la primera, repartirem fulls perquè cada alumne pugui crear un animal imaginari barrejant diferents parts del cos a partir d'animals existents o inventats. Es poden fer servir diferents materials: ceres, pintures, colors, retoladors, etc.

En la segona activitat proposada fem un collage amb fotografies d'animals, retallant les parts que cadascú vulgui per configurar un nou animal. Finalment, posarem nom a les nostres creacions i explicarem quines són les habilitats d'aquests éssers imaginaris, tenint en compte les seves característiques físiques.



Collage amb fotografies d'animals.