

Guia didàctica

ELS CONTES DE LEYLA FONTEN

L'autoregulació de les emocions

L'autoregulació és la capacitat de gestionar i canalitzar de forma adequada les nostres emocions davant les diverses situacions. Suposa un repte fer-ho correctament en situacions i emocions que no ens agraden o que suposen una amenaça.

La resposta emocional sorgeix en interrelació amb el pensament i la conducta. Una emoció concreta activa un tipus de pensament, que al seu torn genera una conducta. L'autoregulació emocional és el reconeixement i acceptació de l'emoció, és a dir, adonar-se de què es pensa per poder determinar la conducta més adequada.

El canvi de conducta suposa un procés d'adaptació: podem quedar-nos com estàvem o assumir un compromís per afrontar el canvi. Per dur-lo a terme calen una sèrie de passos que ens ajudaran a afrontar les diverses situacions.

En aquesta col·lecció de contes podem observar com els personatges adopten actituds que sovint els comporten conflictes. Amb una bona autoregulació aconsegueixen identificar l'emoció, canviar l'actitud i resoldre positivament el conflicte.



Després de llegir el conte cal parlar-ne perquè els alumnes arribin per ells mateixos a fer una reflexió sobre cada història. Es poden realitzar activitats adients per treballar l'autoregulació dins i fora l'aula.

A continuació, es proposen algunes activitats per a cadascun dels contes de la col·lecció.



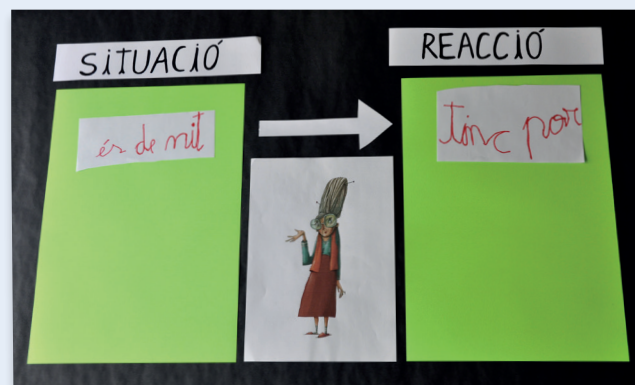
Rita l'ocelleta poruga

1. Els alumnes hauran d'identificar què sent la Rita i què li ocasiona aquest sentiment.



2. Un cop que els alumnes han identificat que el sentiment de la Rita és la por, parlaran de les situacions que els fan sentir atemorits.

3. També caldrà que cadascú expliqui com actua quan se sent així. Amb els comentaris que vagin sorgint, elaborarem un mural amb dues columnes: les situacions que provoquen por i les reaccions que s'esdevenen.



4. Un cop recopilades les pors de cadascú haurem de fer una distinció entre les pors reals i les pors imaginàries. Farem dibuixos amb allò que ens atemoreix i tindrem preparades dues capses per a cada tipus de por. Els alumnes classificaran els dibuixos desant-los a la capsa corresponent.

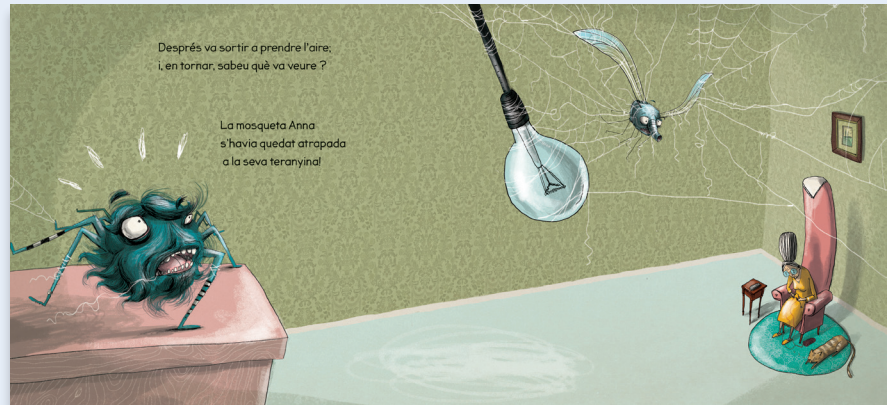
5. Tractem les pors reals: els alumnes hauran d'adonar-se que sovint la por té una part positiva ja que ens posa en alerta per reaccionar de manera adequada i evitar el perill, per exemple, la por de tocar un insecte, d'enflar-se a un lloc alt o de marxar amb un desconegut. A partir d'aquí, enumerarem quines de les pors que sentim són reals i ens posen en alerta. Cal tenir clar que posar-nos en alerta és positiu sempre que no ens paralizzi.

6. Tractem les pors imaginàries: compararem les pors de cadascú creades a la nostra ment i veurem com de diferents poden arribar a ser. No tothom té por de les mateixes coses, per això, entre tots podem elaborar la "guia per superar pors" on quedaran recollides les solucions que anirem trobant per afrontar les pors imaginàries.



Petra, l'aranya furiosa

1. Els alumnes hauran d'identificar com se sent la Petra quan, després d'haver treballat tanta estona, li fan malbé la seva feina.



2. Un cop s'ha identificat l'emoció que sent la Petra i li posem nom, cada alumne posarà un exemple d'algun moment en què s'hagi sentit de la mateixa manera.

3. Caldrà, també, que cadascú expliqui com actua quan se sent així. Amb els comentaris que vagin sorgint s'elaborarà un mural amb dues columnes: les actuacions de cadascú i les conseqüències que s'esdevenen.

Per exemple:

Actuació: "M'enfado i crido".

Conseqüències: "Els pares es disgusten".

4. Els infants valoraran les conseqüències indicant si són positives o negatives.

5. A partir d'aquesta valoració, elaborarem la "recepta d'autoregulació" on quedin reflectides algunes indicacions que es poden seguir per tal d'aprendre a disminuir o a fer desaparèixer la ràbia i sentir-nos millor amb nosaltres mateixos. Així podrem reconduir la situació i aconseguir un entorn tranquil i de diàleg. Aquesta recepta quedarà escrita en una cartolina que es penjarà en un lloc visible de l'aula.

6. Convidem els infants a proposar idees per crear un espai a l'aula on tenir material divers que els ajudi a disminuir o a fer desaparèixer la ràbia; poden sorgir exemples com ara pilotes de mà relaxants, plàstic d'embalar amb bombolletes per petar, auriculars connectats a l'ordinador amb música tranquil·la, aparell per fer massatges a l'esquena, etc.



Pau, el peix dropo

1. Els alumnes hauran d'identificar què li passa a en Pau per actuar d'aquesta manera.



2. Un cop que els alumnes han identificat quina és l'actitud que pren en Pau, parlaran de les situacions en què ells actuen igual i se senten mandrosos.

3. Tanmateix, caldrà buscar quina és la conseqüència, tant immediata com a llarg termini, d'aquesta actitud. Potser un mateix no se n'adona, de la repercussió en l'entorn i en les persones properes, però mitjançant el diàleg, entre tots, podrem clarificar-ho.

Per exemple:

Actitud: "No em ve de gust recollir les joguines".

Conseqüències: "Les joguines estaran desendreçades i un altre dia no les trobarem".

4. A partir d'aquest recull sobre les diferents conseqüències de comportar-se de manera mandrosa, gravarem un vídeo en què els protagonistes seran els mateixos alumnes i en què es representaran les diferents situacions de què hem parlat. Posteriorment, el visualitzarem i prendrem més consciència de les repercussions en els altres.

5. «No procrastinem!»

El mestre introduirà una nova paraula, procrastinació: acció o hàbit de deixar per a més endavant accions o activitats que s'han d'atendre per altres de més irrellevants i agradables.

En una graella setmanal o mensual, el mestre anirà anotant quins alumnes es mostren més proactius davant d'una demanda que representi un esforç o col·laboració com ara recollir joguines, endreçar els llibres, fer la feina, llegir, ajudar els altres, fer un treball en grup, etc. A final de setmana o de mes, entre tots farem un buidatge per saber quins són els nens que més fàcilment superen la mandra i tindran un reconeixement públic per part de tothom.



Paula, l'eriçó cabut

1. Els alumnes hauran d'identificar què li passa a la Paula per actuar d'aquesta manera.



2. Un cop que els alumnes han identificat l'actitud de la Paula, parlaran de quines són les situacions en què actuen igual i quines les reaccions que desperten en els altres.

3. Igualment, caldrà buscar quina és la conseqüència o reacció dels altres davant d'una negació. La tossudesca deixaria de ser-ho si la negació vingués acompanyada de l'explicació del perquè d'aquesta actitud. Per això els amics de la Paula no l'entenen, insisteixen i la consideren cabuda.

Per exemple:

Actitud: "No vull recollir el material".

Conseqüències: "Els altres es molesten i insisteixen".

4. "Què hagués passat si...?". Farem grups i ens repartirem els moments en què la Paula es mostra cabuda: quan no vol anar a dormir, quan no vol jugar amb els altres, quan no es vol vestir i quan no vol somriure per la fotografia. Cada grup inventarà un final diferent a cada conflicte buscant la manera que la Paula pugui explicar els motius de les seves negacions perquè la puguem entendre

5. Cada grup escriurà el guió de la nova versió. Posteriorment, faran una representació teatral per facilitar la interiorització de la comunicació amb assertivitat.