

GUIA

per a

El Monstre de Colors



Guia didàctica desenvolupada per
Marta del Camino Gaspar i Rosa Taberner Martínez
© de les autores, 2017

La importància de l'educació emocional

Ensenyar els infants a gestionar les seves emocions i aplicar-les en diferents contextos és cabdal tant per a l'aprenentatge dins les escoles com per afrontar les situacions que es trobaran al llarg de la vida. L'educació emocional és imprescindible perquè contribueix al benestar personal i social. Els programes d'educació emocional sistemàtics incideixen en el desenvolupament integral dels estudiants: redueixen els problemes de disciplina i fan que els alumnes estiguin més motivats, que obtinguin uns resultats acadèmics millors, que mostrin actituds més positives i que millorin les seves relacions.

Informe Fundación Botín (2008): Educación emocional y social. Análisis internacional.
Santander: Fundación Marcelino Botín.

Per què l'àlbum *El Monstre de Colors*?

El Monstre de Colors s'ha convertit en un recurs imprescindible perquè adapta el concepte abstracte de les emocions al públic infantil d'una manera planera i eficaç, i també perquè permet treballar aquestes emocions a l'aula o a casa d'una manera senzilla. Per això, s'utilitza tant a escoles d'educació primària com a escoles d'educació infantil, escoles bressol i amb els fills a casa.

A través dels colors, els infants poden entendre fàcilment què sent el personatge, són capaços de posar-se a la seva pell, identificar-s'hi, i així resoldre els possibles conflictes interns que els neguitegen.

El conte propicia el diàleg amb els alumnes. Convida a fer-los preguntes, a escoltar-los, a entendre què els passa, què senten, amb quin color s'identifiquen i, fins i tot, com ajudarien els companys i companyes en situacions com, per exemple, quan estan enfadats. Això permet iniciar una consciència emocional que poden anar gestionant cada dia.

Creiem que no hi ha millor manera de presentar-los aquesta proposta que amb un format lúdic i un personatge entranyable i divertit.



Com utilitzar *El Monstre de Colors* a l'aula?

1. Avaluació inicial

Primer de tot, abans de fer la lectura col·lectiva del llibre, caldrà esbrinar quins conceptes previs tenen els alumnes.

Es faran preguntes com ara:

- Què vol dir “emoció” per vosaltres?
- Quines emocions coneixeu?
- Quin color donaríeu a cada emoció?
- Quines heu sentit?
- En quines situacions?
- Com heu actuat en cada situació?
- On les sentiu? (A quina part del cos)
- ...



Mestra llegint el conte als infants:
Escola Andersen, Terrassa, Barcelona

2. On notem les emocions?

En aquest apartat, seria bo aprofitar per aprofundir fent una sessió en la que, ajaguts a terra, els alumnes expliquessin en quina part del cos senten cada emoció. Amb els ulls tancats, anirem dient: On sentiu la ràbia? On sentiu la tristesa, l'alegria, la por? Els infants aniran col·locant les seves mans a la part del cos on noten l'emoció i, a través de respiracions profundes, intentaran sentir-la intensament.

Posteriorment, en un dibuix del cos humà, ubicarem les emocions en la part del cos on les hem sentit, pintant aquesta part, del color que cadascú hagi donat a les seves emocions.

3. Emocions en moviment

És molt recomanable treballar les emocions a nivell cinèsic. De vegades, les emocions poden quedar aferrades en el nostre cos i bloquejar-nos sense deixar-nos avançar. El moviment és una eina excel·lent per (ajudar a) alliberar-les.

Aniria bé que dediquéssim algunes sessions a l'expressió corporal. Entre tots buscarem músiques que encaixin amb cada emoció i que facilitin el moviment. Els infants es mouran per l'aula expressant-se amb tot el cos.

4. Lectura de l'àlbum

Un cop llegit el llibre, tornarem a parlar de les emocions que els alumnes havien dit que coneixien i buscarem coincidències amb les que sent el Monstre de Colors.

Es faran preguntes com ara:

- Ens havíem deixat alguna de les emocions del Monstre?
- Són les mateixes emocions que les nostres?
- El Monstre les coneixia o es feia un embolic?
- I nosaltres, com les tenim, les emocions, clares o embolicades?
- Han coincidit els colors que havíem pensat amb els del llibre?
- Ens adonem que cadascú pot sentir les emocions de diverses maneres i, per tant, donar-los colors, moviments i respostes diferents?
- ...



Instagram @annallenas

5. Creació d'un espai a l'aula: el racó de les emocions. Els alumnes col·laboraran en l'elaboració de l'espai i l'aportació del material adient.

* Pots o caixes transparents de les emocions

Calen sis pots o caixes, millor de plàstic o cartró per evitar accidents. A cada pot s'hi col·loca una etiqueta amb una emoció i un color; també una safata on deixarem escrits o dibuixos de les emocions que anem sentint en un període de temps (una setmana o quinze dies). Després cal aconseguir imatges que transmetin clarament diferents emocions o sentiments. Es pot demanar als alumnes que portin fotos de casa amb algú que estigui enfadat, alegre o trist o bé retallar imatges d'una revista o, fins i tot, fer un dibuix. El darrer pas és posar cada imatge al pot corresponent perquè quedi clarament identificat.



Foto: El alma de mi aula

* Taller de caretes de les emocions del Monstre

El primer que cal fer és crear les caretes dels sis colors diferents. Es poden fer servir diferents materials: goma EVA, cartolina, roba, feltre, etc. Es faran sis grups a l'aula i cada grup l'elaborarà amb els materials que vulgui. Les desarem en una capsa bonica per utilitzar-les en diferents activitats que ens serviran per aprendre a identificar i gestionar emocions.

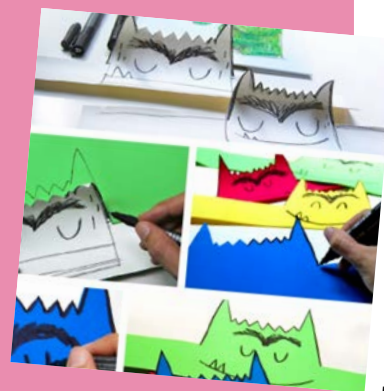
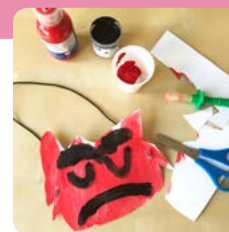


Foto: Nino Maru



* Elaboració de “receptes mèdiques” per gestionar les emocions

Un altre cop treballarem per grups per redactar les receptes més adequades per a cada emoció, per exemple: si estem tristos, necessitem abraçades intenses; si estem enfadats, necessitem un racó amb calma on poder relaxar-nos, escoltar música tranquil·la, que algú ens faci un massatge, etc. Cal aprofitar sempre les aportacions espontànies dels alumnes per augmentar-ne el grau d'implicació. Cada recepta s'escriurà en un full del mateix color que l'emoció que gestionarà. Les deixarem en una capseta que farà de farmaciola, decorada amb un Monstre de Colors vestit de metge o amb la creu vermella sobre un fons blanc.

A partir de les receptes mèdiques aportarem el material necessari per crear el nostre racó: plastilina per relaxar-se, coixins, música tranquil·la per calmar-se o alegre per gestionar la tristesa, un pal de pluja, plantes, peluixos, contes i còmics de diferents temàtiques, mocadors de seda, aromes, una ploma, estris per fer massatges, un coixí de sorra per descarregar la ràbia, etc.

Quan hàgim creat aquest espai, el podrem utilitzar per a diferents actuacions que ens ajudaran a aprendre, com hem dit abans, a identificar i gestionar les emocions i poder conviure entre iguals d'una manera més positiva, empàtica i assertiva.

6. Ús del racó de les emocions

- En cas de conflicte, les parts implicades identificaran com se senten agafant les caretes de les emocions. Així, cadascú tindrà molt clar com se sent ell mateix, però també com se sent l'altre. Cada emoció parlarà amb la veu del nen o nena, que anirà explicant com ha viscut el conflicte, què ha passat i com es podria resoldre. En acabar, poden plantejar-se si els cal canviar de careta.
- Si els alumnes implicats no són capaços de trobar una solució al conflicte, intervindrà el mediador o “metge”, que lliurarà la recepta segons la careta que dugui cada infant. Els implicats faran cas del que el “metge” els “ha receptat” i, quan la seva emoció hagi esdevingut positiva, podran apropar-se de nou al conflicte, amb una altra perspectiva i amb més calma, i resoldre'l. Així començaran a interioritzar que es poden resoldre els conflictes molt millor quan els sentiments no parteixen de la ràbia.
- Cal explicar als alumnes que quan algú necessiti calmar-se o una mica d'alegria podrà dirigir-se al racó de les emocions i fer servir els diferents elements que ens portaran a trobar l'emoció que necessitem en aquell moment.



Foto: La màgia d'un somriure

7. Emocions a través de l'art

Demanem als infants que es posin de dos en dos i representin plàsticament les cinc emocions principals que apareixen al conte: la ràbia, la por, l'alegria, la calma i la tristesa. Abans de començar, donem unes instruccions molt breus: poden fer servir el material que vulguin, de la manera més abstracta possible i en un format A3 dividit en cinc parts.

Aquesta activitat artística es portarà a terme en el nombre de sessions que siguin necessàries. Un cop finalitzada la producció artística de tothom, en fem una exposició i cada parella explicarà als altres què significa allò que ha representat. Una vegada més, podem observar i reflexionar com les mateixes emocions poden ser expressades de diferents maneres.