EL RACÓ EMOCIONAL

LA MOTXILLA INVISIBLE

En Pau i l'Estel han començat sisè. És el darrer curs de Primària i el curs vinent aniran a l'institut! S'han fet grans i es fan preguntes que fins ara no s'havien fet.

A en Pau li agrada llegir els diaris, especialment, la part esportiva. Avui ha llegit l'entrevista que li han fet a un entrenador de futbol. Ha quedat tan sorprès del que ha llegit que decideix portar el diari a l'escola per ensenyar-lo a la seva amiga Estel.

A l'hora d'esbarjo llegeix alguns dels comentaris que no ha entès:

—Un bon entrenador ha de tenir en compte com és cada jugador: quines han estat les experiències que ha viscut fins ara, com va ser la seva infantesa, què sap d'ell mateix, què el fa sentir bé o malament i com resol els seus problemes. En definitiva, què porta cada jugador a la seva motxilla.

Això de la «motxilla» li ha quedat gravat i li ho diu a l'Estel:

—Què dius, Estel? —pregunta en Pau—. Has entès què vol dir l'entrenador quan es refereix a la «motxilla»?

Introduir el racó emocional a l'aula.

L'Estel hi pensa un moment i respon:

—Mira, Pau, jo entenc que l'entrenador vol dir que nosaltres portem penjada una motxilla invisible; i és com si l'omplíssim, vull dir com si ens omplíssim de tot el que anem fent, de tot el que ens passa, del que veiem, del que llegim, del que pensem… de tot, vaja.

—I tu saps què portes a la teva «motxilla invisible»?

—Imagino que porto les coses que m'han passat a la vida. Coses que m'han agradat o no però que m'han «marcat» —va afegir la noia.

En Pau rumia i diu a la seva amiga:

—Ara començo a entendre què deu ser això de la motxilla invisible i potser tens raó quan dius que s'omple de coses que no ens agraden. Jo no volia acceptar que el meu avi es va morir i finalment vaig haver de posar dins la motxilla el dolor d'haver-lo perdut.

—També deuen ser dins les motxilles els nostres valors i els de la nostres famílies, els talents i frustracions, els records, les emocions, la creativitat i la fantasia —va afegir l'Estel.

En Pau va veure molt més clar el que havia dit l'entrenador. I va proposar-li a l'Estel el següent:

—Crec que cal que investiguem què portem dins la motxilla invisible i ho endrecem bé, per agafar allò que necessitem en cada moment.

M. Teresa Abellán Pérez i Esteve Pujol i Pons (text adaptat).

1. Contesta les preguntes següents:

- Què és la «motxilla invisible»?

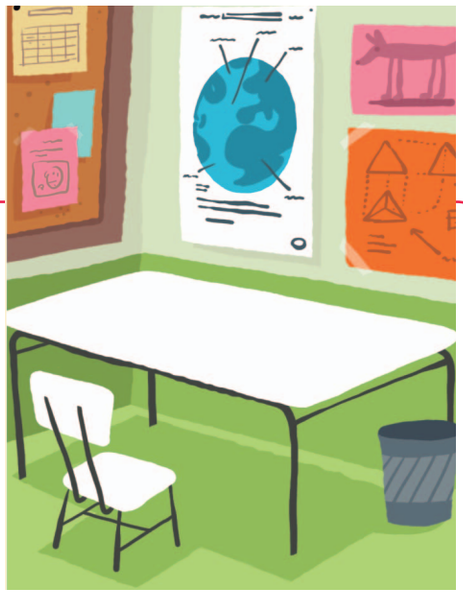
- Escriu el que penses que portes dins la teva motxilla:

- Segons el text, què vol dir «marcar»?

- Quines de les coses que t'han passat a la vida creus que t'han «marcat» més?

- T'agrada tot el que hi ha a la teva motxilla? En trauries alguna cosa?

Per fer en grup



2. Si encara no teniu «racó de les emocions», el podeu crear a l'aula.

- Penseu quin és el millor lloc per fer un racó tranquil.
- Poseu-hi una taula i una cadira.
- Decoreu-lo amb cartells, dibuixos i tot allò que aneu fent a classe en relació a les emocions.
- Comenceu penjant-hi les consignes màgiques.
- Llegiu i relacioneu cada consigna amb el que vol dir:

1. STOP	Com el puc solucionar?
2. RESPIRO	Quina és la millor solució?
3. SENTO	M'aturo i no faig res ni dic res.
4. PENSO	Agafo aire i el deixo anar a poc a poc.
5. INVESTIGO	Com em sento?
6. SOLUCIONO	Com ho he fet i com ha anat?
7. AVALUO	Quin problema tinc?

- Feu set grups. Cada grup farà un cartell amb una consigna.
- Decoreu el vostre cartell i pengeu-lo al racó elegit.

Per acabar

3. Llegeix i recorda:

Fem un racó per «connectar» amb les emocions!

1. HOLA, JO SÓC...

Per començar

1. Presenta't, completant la frase amb dues línies:

Hola, jo sóc _____

_____.

2. Qui creus que es presenta millor? Acoloreix la bafarada més adequada.

3. Quan et presentes a algú, quina informació és més adequada donar?

- ☐ El nom i l'edat.
- ☐ El nom dels teus pares.
- ☐ Quin menjar t'agrada.
- ☐ Un secret.
- ☐ A quin col·legi i curs vas.
- ☐ Una afició teva.

4. Observa aquestes targetes de presentació. De què informen?

☐ De la professió. ☐ De la personalitat. ☐ Del lloc on viuen.

Per fer en grup

5. Juguem a «I tu qui ets?».

– Ens farem una targeta amb la qual ens presentarem als altres. Posa-hi el teu nom i cognom i tres coses sobre tu que vols destacar.

– Pots passar la targeta a net a la pàgina 89, i retallar-la.

– Imaginarem que estem en una festa on no coneixem ningú.

– Passejarem per l'aula i quan el mestre ho indiqui, preguntarem a la persona que tinguem davant en aquell moment:

Hola. I tu qui ets?

– Ens mostrarem les targetes de presentació i esperarem que l'altra persona ens faci una pregunta per conèixer-nos millor: on vius, tens mascota, fas alguna extraescolar, t'agrada llegir, fas algun esport, etc.

– Què t'han preguntat a tu? Escriu tres preguntes.

1. _____

2. _____

3. _____

Per acabar

6. Llegeix, completa i recorda:

Quan ens presentem, ens agrada donar una bona _____.

imatge

abraçada