

## **ALGUNS JOCS EMOCIONALS**

(Adaptacions d'experiències assenyalades per Goleman)

### **EXPRESSAR EMOCIONS**

Finalitat: Prendre consciència de les emocions

Ús: Es un joc d'expressió corporal. Es pot plantejar per tandes o de forma aleatòria

Descripció:

Un diu una emoció i els altres l'expressen

Una altra varietat es que un representa i els altres han d'endevinar l'emoció representada

Nota: Convé delimitar el número d'emocions del joc. A menys costum, menys emocions

### **PASSAR LLISTA**

Finalitat: Acostumar-se a expressar el que hom sent. Accentuar la presència

Ús: A manera de Bon dia

Descripció:

Un va dient noms i els anomenats van responent amb un número de 1 a 10 -indica grau- i el nom de l'emoció que experimenten

Nota: Es pot complementar amb expressió facial

### **LA BALANÇA**

Finalitat: Auto coneixement

Suports: Pot anat be un foli amb el dibuix d'una balança desequilibrada, o una ona, o una imatges de muntanyes i comellars

Descripció: Escriure els punts forts i febles que cada un es reconeix. Hi ha d'haver una mateixa quantitat a cada banda

### **DESCRIPCIÓ FACIAL**

Finalitat: posar nom a les emocions

Suports: Dependrà de la modalitat. En darrer extrem paper i llapis

Descripció: Al llarg de 10 segons un expressa una emoció determinada, mentre els altres anoten trets de l'expressió facial (quants més millor)

### **BÚSTIA DE QUEIXES**

Finalitat: Parlar i consensuar alternatives a temes que afecten a les persones del grup

Suports: Capça de cartró en forma de bústia

Descripció: Qui vulgui pot expressar per escrit alguna cosa que no li agrada i després parlar-ne entre tots

Notes: Va bé dotar l'activitat d'una certa litúrgia

Es pot plantejat en forma positiva (en aquest cas seria BUSTIA D'AGRAÏMENTS) o altres

També potser de manera oberta mitjançant un "Qüestions obertes"

### **DAU**

Finalitat: Identificar sentiments viscuts

Suports: Un dau -diverses mides i materials- amb una emoció a cada cara

Descripció:

Cada un tira el dau i després descriu alguna experiència en relació al sentiment assenyalat

Nota: Es pot utilitzar per a l'expressió corporal de sentiments

## **EL SEMÀFOR**

Finalitat: Aprendre a posposar accions.

Ús: Es pot pactar per jugar en moments concrets, com a complement del joc corporal d'expressió de sentiments o del joc del dau

Suports: Dependrà de l'edat. En el cas d'infant pot anar bé disposar de cartolines dels tres colors

Descripció:

Vermell: 1.- Atura't, asserene't i pensa abans d'actuar

Groc: 2.- Expressa el problema i digues com el sent

3.- Proposa't un objectiu positiu concret

4.- Pensa en vàries solucions

5.- En cada cas, pensa en les possibles conseqüències

Verd: 6.- Segueix envant i tracta d'arribar-hi de la millor manera

(7.- Si arribes bé, mostra el teu content i pega un bot)

## **EL S.O.C.S.**

Finalitat: Aprendre a reflexionar i posposar accions (Semblant al semàfor, però més directe)

Ús: Com en el cas del semàfor es pot treballar individualment o en grup

Descripció:

S.- Descriure la situació que vius i com et fa sentir

O.- Determinar les opcions disponibles per resoldre el problema

C.- Anàlisi de possibles conseqüències

S.- Solucions. Prendre una decisió i portar-la a terme

## **LES CINQ COMPETÈNCIES**

Finalitat: Desenvolupar el diversos tipus d'intel·ligència

Ús: Per seu caràcter envoltant potser convendria intentar aplicar-ho en totes les activitats possibles

Continguts:

- Cercar el coneixement de les pròpies emocions quan apareixen
- Capacitat de controlar les emocions (Recordar el Jos del Semàfor)
- Capacitat de motivar-se a un mateix (Faig el que vull fer?)
- Reconeixement de les emocions alienes (empatia)
- Control de les relacions (tribus, toxicitats...)

