

activitat

# tresors de menta

una oportunitat per parlar dels nostres sentiments

## presentació

L'activitat està formada per dues dinàmiques: Tresors de menta i El bagul de les emocions. Es tracta d'activitats d'autoconeixement personal, de coneixement dels companys/es i d'educació emocional que ens permetran apropar-nos cada cop més als altres, acceptant-los tal com són i posant de rellevància les seves característiques positives.

Afavoreix la comunicació, l'empatia, el respecte i el coneixement de les pròpies emocions i dels sentiments dels altres.

## objectius educatius

- 1 Reconèixer, expressar i acceptar els propis sentiments i emocions.
- 2 Escoltar, posar-se al lloc de les altres persones i respectar els seus sentiments.
- 3 Percebre les altres persones com a iguals i respectar les diferències.

## motivació

Vincularem aquesta activitat al centre d'interès *La Fada Menta*. Al conte *Sóc un monstre* ens presenta en Max, un nen que només veu les seves coses negatives, fins que la Fada Menta li fa adonar-se que també en té de positives. Al conte *Un mirall al cor* coneixerem en Pol, un nen que cada cop que se sent malament per alguna cosa té mal de panxa i a *Es necessiten petons* la Mei descobrirà que els petons i les abraçades són molt importants per a tothom.

Llegirem i compartirem aquests contes en el grup i, a través d'ells, introduïrem activitats que ens permetin visibilitzar allò positiu de cadascú i expressar els nostres sentiments.

## activitats

### Tresors de menta

Consisteix a omplir una bossa dels tresors de coses que ens identifiquin.

Rebrem una postal dins d'una bossa anomenada "Tresors de Menta" en la qual la Fada Menta ens explicarà que està molt trista, ja que ha descobert que al grup hi ha secrets entre els nens i nenes i que cadascú sap fer coses bones que mai ha explicat a la resta i que descobrirem gràcies a la bossa. Per saber els secrets que guarda cada nen/a i posar a la Fada Menta més contenta i, per tant, fer-la créixer, farem preguntes als companys/es i a la família.

La bossa per poder realitzar les activitats constarà de:

- Una carta adreçada a les famílies que explica com s'utilitza la bossa i amb quina finalitat, és a dir, unes petites instruccions del que han de completar conjuntament amb el seu fill.
- Un llistat amb els documents i materials dels quals es compon la bossa.
- El conte "Sóc un monstre"
- El braçalet verd de la Fada Menta
- Un picarol
- El conte en blanc que aniran creant les famílies a casa i el grup a l'esplai.

petits  
3 a 8 anys  
tresors de  
menta



El monitor o monitora farà el seguiment de la bossa a l'esplai, de manera que anirà programant el seu traspàs a cada infant. Cadascú tindrà la bossa durant 5 dies i a partir de l'ús que anem fent d'aquesta bossa es desenvoluparan 3 activitats, adaptades a cada grup d'edat.

### EM CONEIXES

Fem el primer contacte amb el conte; amb els més petits es pot explicar literalment, però amb els més grans, és a dir, amb els de 7 i 8 anys es pot explicar com una història més real.

Un cop coneixem al Max i la Fada Menta, farem un torn de preguntes on els nen/es tindran l'oportunitat d'explicar si alguna vegada s'han sentit com en Max, un nen entremaliat, etiquetat com el monstre de l'escola i de casa, que oblidava que ell també té coses bones. La Fada Menta escull un nen/a aleatòriament a qui ofereix la polsera de Menta durant 5 dies i aquest començarà a emplenar la bossa de tresors de Menta amb els seus coneixements, els dels companys i els de la família.

#### • Amb els infants de 3 i 4 anys...

Un cop treballat el conte, el primer pas per emplenar la bossa dels tresors serà amb els companys, els quals descriuran amb dibuixos allò que defineix al seu company/a i faran preguntes sobre ell/a. Aquest haurà de recollir els dubtes i resoldre'ls amb la família.

#### • Amb els infants de 5 i 6 anys...

Després d'explicar el conte *Sóc un monstre* i posar-lo a debat, es dibuixarà una silueta amb el protagonista que haurà triat la Fada Menta, amb un paper gran.

Els nens/es del grup hauran d'escriure damunt de la silueta allò que més els hi agrada d'aquella persona i el que no els hi agrada tant.

Per últim, tot el grup intentarà reflexionar sobre el que s'ha escrit. Totes aquelles curiositats seran registrades i posades a la maleta per tal que el nen/a reflexioni a casa amb la família i pugui portar respostes i donar a conèixer allò que els nens/es del grup no saben i no han preguntat.

#### • Amb els infants de 7 i 8 anys...

Repertirem un paper a cada nen/a on hi haurà escrit una actitud o comportament. El nen/a l'haurà de llegir amb veu baixa i tractar al nen/a que haurà triat aquella setmana la Fada Menta com diu el paper. Als papers hi hauran conductes bones i no tan bones.

Després de fer la dinàmica els nens/es hauran de dir com s'han sentit amb aquell paper i el protagonista de la polsera també descriurà els sentiments que li han provocat les actuacions dels companys.

### EM CONEC

#### • Amb els infants de 3 i 4 anys...

#### Amb els infants de 5 i 6 anys...

Els nen/a s'emportarà la bossa dels tresors de Menta a casa i amb la seva família haurà de completar les preguntes que li han fet els seus companys, llegir el conte amb els familiars i crear el seu propi amb les indicacions que hi haurà a la bossa dels tresors amb materials com fotos, dibuixos, joguines...

#### • Amb els infants de 7 i 8 anys...

Durant la setmana que el nen s'emportarà la bossa dels tresors de Menta, l'haurà d'anar omplint de coses que l'identifiquin amb l'ajuda de la família.

### ENS CONEIXEM

L'últim dia el nen/a tornarà la bossa a l'esplai i explicarà tot allò que sap, és a dir, els seus secrets, als companys/es i passarà la polsera de menta i la bossa a un altre company. Posarem en comú amb una activitat de cloenda tot allò recollit i après d'ell mateix durant els 5 dies.

#### • Amb els infants de 3 i 4 anys...

El dia de cloenda i traspàs de la polsera, el nen/a podrà invitar a algun membre de la família a explicar-nos amb companyia del nen/a allò que millor sap fer a casa, el que més li agrada i explicar el conte que han elaborat junts.

- **Amb els infants de 5 i 6 anys...**

Durant el dia de cloenda, on el nen/a explica els seus secrets, podrà portar objectes típics o allò que més l'identifica i plasmar-ho en un mural o exposició, que estarà a la sala o s'anirà complementant setmana a setmana amb les aportacions dels diferents protagonistes de la polsera de menta.

- **Amb els infants de 7 i 8 anys...**

Aquest dia el nen/a que hagi de fer el traspàs de polsera organitzarà una festa amb allò que més li agrada i ensenyarà les seves habilitats a la resta de companys.

La festa la organitzarà amb companyia del monitor/a, treient partit de la faceta més divertida del nen/a. Durant la festa serà el moment d'explicar amb fotos, vídeo, dibuixos.... tot aquell recull de fets que fan que ell sigui així i hagi après.

El nen/a ha de ser capaç d'acceptar-se i per mitjà de la comunicació expressar el que sent sense vergonya a ser rebutjat pels companys.

## El bagul de les emocions

Us volem proposar un conjunt d'activitats d'educació emocional per a treballar amb els nens i nenes el reconeixement d'expressions i sentiments, la comunicació, l'empatia, el respecte... Es tracta d'un seguit de propostes de curta durada que podreu anar treballant al llarg del curs i a través de les quals els infants aprendran a conèixer-se millor a si mateixos i als seus companys i companyes, tot creant vincles i acceptant les diferències.

A partir de les històries de "Es necessiten petons" i "Un mirall al cor", la Fada Menta ens fa arribar un bagul misteriós ple de pistes per a anar descobrint activitats en què aprendrem a reconèixer allò que ens passa per dins i a comunicar-ho. Fer-ho ens ajudarà a sentir-nos millor. Quines sorpreses amagarà aquest bagul ple de capsos, contes, titelles, un rellotge, una vareta màgica...? Aconseguirem ajudar a la Fada Menta a recuperar tot el que hi havia dins?

**La vareta de la Fada Menta:** La Fada ens convida a utilitzar la seva vareta. Cada cop que ens toqui haurem de representar diferents sentiments, expressions, personatges... que trobem en fotografies i/o dibuixos. Caldrà que aprenguem a expressar-nos amb gestos i a posar-nos en el lloc de l'altre.

**Tira el dau:** Utilitzarem un dau gegant que enlloc de números tindrà diferents fotografies de sentiments (que podem elaborar prèviament amb els nens/es). Cada cop que el llencem haurem de representar el sentiment i identificar un moment en el que ens haguem sentit així.

**El rellotge dels sentiments:** Farem fotografies als nens/es tot expressant diferents sentiments (por, sorpresa, alegria, tristesa, ràbia...) i construirem el nostre rellotge de sentiments. Un cop elaborat el podrem utilitzar perquè els nens/es mostrin com es senten tot "posant l'hora" en la que es troben cada dia (Ex. Una mica trist i enfadat, molt contenta...)

**La capsa dels petons:** Cada nen/a es pintarà els llavis i estamparà un petó en un tros de cartolina, en el que també posarà el seu nom. Amb tots els petons del grup omplirem aquesta capsa. Cada cop que un membre del grup es trobi malament, estigui trist... i vulgui petons, podrà obrir la capsa i rebre tots els petons del grup!

**La ruleta de les emocions:** Crearem una ruleta en la que figurin diferents emocions. La farem girar i cada nen/a haurà de recordar i comunicar als companys/es una situació en la que s'hagi sentit així.

**El dòmino dels sentiments:** Es tracta de crear unes fitxes de dòmino que canviïn els números o dibuixos per diferents situacions a les quals els nens/es hauran d'assignar un sentiment. Per exemple:

- Un company de classe ha fet alguna cosa malament i te n'han donat la culpa.
- Una companya de l'esplai duu les bambes que volies però que no et van comprar.
- Aquest cap de setmana et duran a veure una pel·lícula que et fa molta il·lusió.

Estracta, doncs, d'associar un sentiment a cada situació i anar-ho comentant, tenint en compte que hi poden haver diferents sentiments associats a cada situació i que podem anar afegint tantes fitxes com vulguem.

Podem també elaborar un memory, una baralla de cartes... seguint la mateixa dinàmica. A gust dels jugadors!

**Acarona'm! El racó dels massatges:** Convidarem els infants a posar-se per parelles i fer-se un massatge l'un a l'altre. Descobrirem el sentit del tacte, gaudirem del contacte amb l'altre i sempre podem acabar amb una guerra de pessigolles d'allò més divertida.

Haurem de crear un espai còmode (el podem equipar amb matalassos, una camilla, teles, coixins...) i podem anar introduint materials que ens ajudin a experimentar diferents sensacions: fer rodar una pilota llisa, una de rugosa, utilitzar una ploma... A través del massatge i l'automassatge podem aconseguir que els infants es relaxin en moments de tensió. Dins el bagul podem posar una "capsa de la relaxació", en la que hi hagi plomes per acariciar, boletes de cotó, una capseta de música, un caragol a través del qual sentir "el mar", un estri per a fer massatges al cap, al cos... i tot allò que se us pugui acudir!

**Titelles:** Elaborarem unes titelles que representaran diferents sentiments: l'alegria, la tristesa, l'enuig, la sorpresa, la por... i que ens serviran per a què els infants i els monitors i monitores creïn històries, representin contes, etc.

## dinàmica de valoració amb la vareta

A l'hora de valorar la globalitat de l'activitat seurem en rotllana. El monitor o monitora agafarà la vareta màgica de la Fada Menta i explicarà als infants la dinàmica de valoració.

La vareta té, per una banda, una cara de la Fada Menta contenta i, per l'altra, una cara de la Fada Menta trista. Els infants, un per un, aniran agafant la vareta i escolliran el cantó de la vareta que els sembli adient: la cara contenta o la cara trista. Explicaran per què han escollit aquesta opció i li passaran la vareta al següent company/a.

Per triar la cara de la Fada Menta ens fixarem tant en els aprenentatges que hem fet com en el desenvolupament de les sessions. És a dir, valorarem si som capaços d'expressar els nostres sentiments i si som capaços de mostrar estima als altres; però no deixarem de valorar si el nostre comportament durant el desenvolupament de l'activitat ha estat correcte i si ens hem sentit a gust.

## POSAR ATENCIÓ ALS ASPECTES SEGÜENTS

- Aneu introduint poc a poc les activitats i repeteu-les de tant en tant. Es tracta d'activitats de curta durada (es poden realitzar en 10-15 minuts un cop disposem dels materials) que podeu utilitzar en moments de trobada de grup, temps lliure, entre activitats... Amb un sol dia no n'hi ha prou! De mica en mica, s'omple la pica.
- Adapteu les activitats al grup, feu-los participar en l'elaboració dels materials i aneu construint el bagul entre tots i totes. De ben segur que els infants s'ho passaran d'allò més bé representant, fent fotografies,...Es tracta de materials molt senzills d'elaborar i que us duraran molt de temps!
- Quant a vocabulari, canviar "bo i dolent" per "bo i no tan bo" i no utilitzar en el debat expressions categòriques.
- Els contes es treballaran en funció de l'edat i la motivació del grup.
- Durant les dinàmiques hem de treballar i potenciar sempre aquells aspectes positius del nen/a i intentar reflexionar amb els nens/es més grans la facilitat que es té per definir els aspectes no tan bons dels companys i, en canvi, no destacar gaire els bons. Tot això, tractant alhora el tema dels prejudicis.
- Posar èmfasi al braçalet, objecte que pot motivar a l'infant per a recordar la importància que tenen els seus coneixements i bons actes del dia a dia.
- El picarol es pot fer servir amb els més petits com a element de fantasia i per saber que ha arribat la Fada Menta a la sala i que ens està observant, però és tan petita que només els nens i nenes la poden veure, no pas els monitors i monitores.

## RECURSOS

- <http://blocs.xtec.cat/emocionat/>  
Bloc de M. Teresa Abellan Pérez. Hi trobareu nombroses activitats, experiències i articles relacionats amb l'educació emocional.
- [www.puc-pac.com](http://www.puc-pac.com) "Posa't un conte". Eina pedagògica per treballar la intel·ligència emocional, la resolució del conflicte i l'educació en valors.
- Conte *M'agrada ser com sóc!* TODD, Parr. Editorial Piruleta.
- Conte *Un mirall al cor*. Gemma Lienas. Editorial la Galera. Barcelona 2008.
- Conte *Es necessiten petons*. Gemma Lienas. Editorial la Galera. Barcelona 2010.
- Conte *Sóc un monstre*. Gemma Lienas. Editorial la Galera. Barcelona 2008.

*Després de cada activitat rebrem una de les 6 peces d'un trencaclosques gegant que anirem completant mica en mica i que penjarem a la paret per tenir-lo ben present. Cada peça portarà una frase relacionada amb el que hem après a l'activitat.*