

MÉS PROPOSTES PER SEGUIR JUGANT AMB LA RULETA I CONÈIXER LES NOSTRES EMOCIONS EN FAMÍLIA

Anteriorment, havíem proposat algunes idees on treballàvem la consciència i l'expressió emocional. A continuació, us compartim noves idees per seguir compartint les emocions en família.



1/ "CREA EL TEU EMOTICONO"

Podeu fer-vos fotos amb diferents expressions facials, imprimir-les, retallar-les i enganxar-les amb blue tac a la ruleta.

2/ PICTOGRAMES

Podeu crear pictogrames que representin accions senzilles que ajudin als vostres fills i filles a gestionar les seves emocions.

- Pujar i baixar escales
- Respirar
- Parlar
- Dibuixar
- Passejar
- Estrènyer un coixí
- Fer boletes de paper
- Llegir un conte
- Abraçar
- Plorar
- Deixar alguns en blanc perquè dibuixin les accions que els hi serveixen

Córrer 	Saltar 	Parlar 
Jugar 	Llegir 	

3/ ESCOLTAR PECES DE MÚSICA QUE CONNECTIN AMB CADA EMOCIÓ

Cada membre de la família proposa una cançó en funció de l'emoció que li hagi tocat en fer girar la ruleta i l'escolteu junts.

- Per exemple: "I'm walking on sunshine" si m'ha tocat l'alegria

4/ ESCOLTEU UNA CANÇÓ I BALLEU-LA SEGONS L'EMOCIÓ QUE US HAGI SORTIT A LA RULETA

- Com ballaria aquesta cançó si estigués trist?
- Com ballaria aquesta cançó si estigués alegre?
- Com ballaria aquesta cançó quan sento amor?
- Com ballaria aquesta cançó quan sento fàstic?
- Com ballaria aquesta cançó quan sento calma?
- Com ballaria aquesta cançó quan sento por?
- Com ballaria aquesta cançó quan sento sorpresa?
- Com ballaria aquesta cançó quan sento nervis?
- Com ballaria aquesta cançó quan sento ràbia?
- Com ballaria aquesta cançó quan sento vergonya?

5/ JUGUEM AMB ELS SENTITS

Completeu la frase:

Si aquesta emoció fos una olor, seria...

Si aquesta emoció fos un sabor, seria...

Tot seguit, feu rodar la ruleta i a jugar...

- tristesa?
- alegria?
- amor?
- fàstic?
- calma?
- por?
- sorpresa?
- nervis?
- ràbia?
- vergonya?