

VIAXE AO REINO DAS EMOCIÓNS I

PRESENTACIÓN

A viaxe ao reino das emocións non é nin máis nin menos que a marabillosa viaxe da vida, unha viaxe de aprendizaxe.

Nesta viaxe as persoas adultas correspóndenos coidar, estimular e acompañar aos nosos nenos e nenas procurándolles as mellores condicións posibles para que ese percorrido sexa un lugar de crecemento positivo.

As emocións son a base de canalización de todo o noso potencial humano, especialmente o de convivencia, solidariedade, responsabilidade, participación, colaboración... Sen emoción non hai lugar para a aprendizaxe significativa, para o desenvolvemento dunha vida plena e responsable.

O día a día dos nenos e nenas está repleto de situacións emocionantes: descubrir novas experiencias, xogar a múltiples diversións, compartir actividades con compañeiros/as e amizades... pero tamén o medo ao descoñecido, a frustración cando non se consegue o que se busca, e a tristeza ante situacións difíciles. Igual que a das persoas adultas, a vida dos nenos e nenas pasa por moitos momentos que xeran emocións

positivas e negativas, e da súa xestión depende o seu desenvolvemento persoal e social.

Por estes motivos decidimos incluír este proxecto no noso cole, partindo dunha proposta distribuída en seis bloques:

- Conciencia emocional.
- Autoestima.
- Regulación emocional.
- Empatía.
- Habilidades socioemocionais.
- Resolución de conflitos.

O proxecto estrutúrase ao redor dun conto ([pdf A e do 1 - 16](#)), de maneira que se poida utilizar o relato como vehículo de transmisión das competencias emocionais. O personaxe simbólico protagonista da historia é Draco, un dragón con problemas de autocontrol que aparece no reino das emocións a causa dun enfado. Alí atópase a fada Andreia, que será a súa guía neste percorrido, e que o axudará a volver a casa, tras superar unha serie de encontros nos que aprenderá habilidades socioemocionais básicas. Cada un destes encontros vai relacionado cas actividades que vos vamos a propoñer, ca filmografía recomendada ([pdf B](#)) e con outras que podedes

atopar na páxina web www.mundodemilu.org. Tamén se complementa con contido extra (videos e cancións) na canle de Youtube "FMeninos".

ACTIVIDADES

Ata o momento da suspensión das clases traballamos o primeiro dos bloques (antes mencionados) e comezamos o segundo, polo que seguiremos con actividades encamiñadas a desenvolver a Autoestima.

1. CONCIENCIA EMOCIONAL (xa tratada)

2. AUTOESTIMA

➤ Conto (Páxinas 1 ata 5)

Ainda que na clase xa lemos esta parte do conto, voltamos a facelo para que recorden a historia dos protagonistas e os situemos no momento en que se atopan.

➤ Estrela das habilidades (pdf C ou fotocopia)

Para facer esta actividade tedes que falar co voso fillo/a sobre que habilidades pensa que ten, e que recorden a canción (das Toupiñas) que cantaron e

bailaron ca profe Iris (páxina 5 do conto), onde cada un/unha escollera a súa mellor habilidade. Cando xa a teñan decidida tedes que imprimir ou debuxar a estrela do pdf e dentro dela teñen que debuxarse facendo a acción da habilidade escollida e escribir debaixo de cal se trata (que o fagan eles con maiúsculas coa vosa axuda). Podedes facelo polos dous lados con diferentes habilidades e poñerlle, nun extremo da estrela, un fío ou anaco de lá para colgala.

➤ Diario de Éxitos (pdf do a - d ou fotocopia)

Tedes que plasmar, en primeiro lugar (páxinas 1 e 2), aquelas actividades que é capaz de facer o voso fillo/a por si mesmo/a, facendo un listado coa axuda del/dela e debuxos.

Nas páxinas 3 e 4 hai que facer un recordatorio das persoas que forman o círculo afectivo do neno/a tanto de familiares como de outros adultos e de amigos/as.

Pódense escribir os nomes ou por as fotos.

Finalmente (páxinas 5 e 6) propónse a recompilación das responsabilidades que ten o neno/a en casa.

Trátase de escribir, acompañados por debuxos, fotos

ou recortes aquelas tarefas da casa que o neno/a realiza, como recoller os xoguetes, poñer a mesa, etc. No momento de facer esta actividade, recoméndase aproveitar para falar co neno/a de que actividades cre que podería facer na casa, e en cales lle gustaría axudar. Isto reforza a súa autoestima xa que ve que as súas opinións son consideradas como as dos demais membros da familia.

Como premio por finalizar este bloque podedes darlle o diploma que adxuntamos.