

## LES EMOCIONS

Quin embolic d'emocions ens està provocant aquest confinament! Per aquesta setmana hem pensat que és un bon moment per endinsar-nos en el món de les emocions, posar nom, una mica de color si volem, representar-les i potser intentar entendre-les una mica i gestionar-les d'alguna manera.

Us proposem començar aquesta sessió amb el conte EL MONSTRE DE COLORS, un monstre que no sap què li passa. S'ha fet un garbuix d'emocions i ara li toca desfer l'embolic. Una història senzilla i divertida que introduirà a petits i a grans en el fascinant llenguatge de les emocions.

Si no el teniu, us deixo un enllaç de youtube on el trobareu:

<https://www.youtube.com/watch?v=L0coPOPYP4>

A partir d'aquest conte podem començar a parlar de les nostres pròpies emocions. A l'escola crearíem el racó de les emocions i de mica en mica l'aniríem omplint d'activitats i jocs. A casa podeu crear la capsula de les emocions, us anirem fent propostes perquè la pugueu anar omplint i treballant les emocions.

La primera activitat que us proposem és ben senzilla, consisteix a crear els vostres propis monstres de colors. Podeu seguir el conte i fer els mateixos colors o triar quins són els que representen millor les emocions dels vostres fills i filles. Començar a treballar així cada emoció ens permetrà iniciar una conversa sobre cada una d'elles, sent conscients de per què sentim el que sentim, en quin moment, si té remei, com les podem gestionar i a ells els pot ajudar a expressar-se quan no ho puguin fer a través de la paraula.



Us deixem a continuació un enllaç on trobareu les plantilles dels monstres per imprimir:

<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/Recurs3.pdf>

També ho podeu fer en format màscara:

<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/Mascars EMC A4 Cat.pdf>