

## Les nostres emocions



### Objectius

- Aprendre a reconèixer les pròpies emocions i la dels altres.
- Aprendre a perdre la por de manifestar-les.

### Temps

Una sessió d'una hora, aproximadament.

### Material

- Vídeo <https://youtu.be/vsFERoAz448>
- Fotos d'expressions

### Metodologia

1. Es veu el vídeo i es comenten quines emocions tenen els personatges?
2. Es fan grups de 4 o 5 persones assegudes en cadires. A cada grup se li dóna una fotocòpia amb cares que mostren diferents expressions. El joc consisteix en tres exercicis:
  - Cal posar nom a les emocions que expressen els personatge. Buscaran més retalls d'expressions.
  - Cadascú s'identifica amb una expressió emocional segons els seu estat anímic.
  - Els companys li retornen com el veuen ells des de fora.
3. Petita relaxació. Tothom amb els ulls tancats es concentra en la seva posició a la cadira: peus ben recolzats al terra, cames sense creuar, natges ben recolzades al seient, esquena ben recta, cap lleugerament inclinat endavant, braços damunt les cames. Un cop arribats aquí ens comencem a fixar en la respiració. Imaginarem que els postres pulmons són un globus que cada cop que agafa aire s'infla, i cada cop que el deixa anar es desinfla...











