

Objectius

1. Ser capaç de reconèixer la diversitat de sentiments
2. Distingir sentiment, emoció, passió
3. Expressar-los/controlar-los millor
4. Definir-los verbalment, després d'introspecció (definició, tipus, com afrontar-lo)
5. Distingir entre sentir i expressar
6. Comparar les conductes inhibides, agressives i assertives
7. Reconèixer i acceptar els sentiments del altres

1. Entrevista informal amb toda la classe

1. Quants sentiments has experimentat?. Escriu-ne quatre
2. Es fa una llista, el més llarga possible, del citats a classe (de passada, fer notar que alguns són semblants)

2. Introspecció: Escriu tres coses, persones o situacions ...

Que et facin por
Que et posin alegre
Que et preocupin
Que et facin enveja
Que et facin vergonya
Que t'entusiasmin
Que et facin fàstic
Que et facin ràbia
Que et facin enyorar
Que et despertin la compassió

3. Reconeixement d'emocions

Es demanen voluntaris. Se'ls treu fora de la classe i se'ls dóna la instrucció que han de expressar el sentiment que els ha tocat, de la manera més realista possible (no exagerar). Es reparteixen targetes que només pot veure qui li ha tocat. Es torna a entrar a classe i es demana que endevinin què senten els alumnes. Es fa per torn. No cal que es posin al davant; pot ser més realista que ho representin des del seu lloc.

Llista:

Por
Sorpresa
Fàstic
Desesperació
Avarícia
Neguit

Alegria
Tristesa
Mandra
Enyor
Esperança
Ressentiment

Timidesa
Penediment
Enamorament

4. Introspecció

- a. Has estat enfadat/da alguna vegada? Explica què se sent
- b. Has estat enamorat/da alguna vegada? Explica què se sent
- c. Has tingut mandra alguna vegada? Explica què se sent
- d. Quins sentiments et porten a burlar-te d'una altra persona?
- e. Què sents quan no aconseguixes el que vols? Què fas?
- f. Estimar vol dir el mateix que posseir?

5. **Escala de conducta assertiva** (Segura, 1r cicle pàgina 95), amb l'objectiu de reconèixer les tres conductes bàsiques i poder controlar millor els sentiments

6. L'aritmètica dels sentiments

Construyendo emociones: Siento luego existo pàgina 9

Recull 1rA

Quins són bons?

Quins són dolents?

És bo expressar-los?

Com podem saber els sentiments dels altres?

On són?

Què és tenir sentiments?

Què són els sentiments ?

Quins són els sentiments més preferits ?

Per què algunes persones saben apreciar l'estima, les paraules de la gent, mentre que d'altres no les saben apreciar res ?

Per què hi ha qui no és capaç de ser sincer, de dir una cosa que et surti del cor de veritat a una altra apersona?

Per què l'amor significa una cosa diferent per a cada persona?

Per què la gent té sentiments?

De què serveixen els sentiments?

Pot ser que hi hagi gent sense sentiments ?

Quan plorem, riem, escolte, i ens enfadem, són sentiments ?

L'amor sona cursi, oi?

Per què ens quedem quiets quan tenim molta por?

Per què tenim por a alguns animals?

Per què de vegades tenim por quan somniem?

Per què tenim sentiments sense voler tenir-los?

Per què tenim tants sentiments?

Per què n'hi ha tan pocs?

Per què els sentiments es pensen però no es veuen?

Algú pot tindre els mateixos sentiments?

Per què t'agrada una persona?

Quins m'agrada sentir?

Quins no m'agrada sentir?

Quan notem o sentim un sentiment, com sabem de quin es tracta?