



## GUIA DIDÀCTICA I PROPOSTA D'ACTIVITATS DE CICLE MITJÀ DE PRIMÀRIA A 4T D'ESO

### DADES PRELIMINARS PER AL PROFESSOR

---

#### ENTENDRE LA CÒLERA

La còlera és una emoció universal que té un poderós efecte negatiu sobre la nostra vida. Lamentem generalment allò que la còlera ens fa fer perquè posa en perill les nostres relacions amb els altres i el nostre benestar, a més a més de conduir a la violència. La còlera és una resposta secundària a una emoció primària com la por, la traïció o el dolor. És difícil desfer-se'n sense examinar-ne la font. Els nens i els joves irascibles poden aprendre a administrar la seva còlera, però caldrà potser en principi arreglar certs problemes subjacents abans que un nen irascible pugui tractar amb les frustracions quotidianes. A més a més, cal recordar que la por, la traïció, el dolor i la frustració no són les causes de la còlera ja que aquesta és una opció.

### PROPOSTA D'ACTIVITATS PER ALS ALUMNES

---

#### **Integració al currículum**

Aquestes activitats poden ser integrades a tot programa educatiu que afavoreix el desenvolupament d'aptituds interpersonals: resolució de conflictes, comunicació, escolta i reflexió.

#### **Objectiu**

Aprendre a gestionar la còlera, ja que es tracta d'una resposta destructiva per a un mateix i per als altres.

#### **Preparació de la classe per a l'aprenentatge cooperatiu**

Aquestes activitats donen millors resultats si el clima de la classe respecta les diferències d'opinió. Per crear aquest clima es recomanen activitats cooperatives preparatòries. Cal organitzar la classe a fi de crear un espai per a la discussió en petit i gran grup. S'han d'establir una sèrie de normes que serveixin de base a totes les discussions i activitats:

- . No rebaixar ningú.
- . No interrompre els que tenen la paraula.
- . Participar d'una manera o d'una altra en totes les activitats.



# QUAN TOT S'EMBOLICA

## Sessió

---

**Durada : 45 minuts**

### **Preparació**

Veure la pel·lícula *Quan tot s'embolica* amb les qüestions a discutir i el full d'activitats a mà. Anotar les observacions.

### **Objectius d'aprenentatge**

1. Diferenciar frustració i còlera.
2. Reconèixer la pròpia còlera i la dels altres per signes precursors i elements desencadenants.
3. Explorar les conseqüències negatives dels atacs de còlera.
4. Aprendre les etapes de la resolució de problemes com a estratègia de gestió de la còlera.

### **Activitats**

#### **A. Abans de veure la pel·lícula**

1. Reunir els alumnes en gran grup i encetar la discussió sobre la còlera. Mencionar que la frustració (allò que trava els desigs) forma part de la vida i que sovint escollim la còlera quan ens sentim frustrats.
2. A la pissarra, descriure un dia normal de la majoria dels alumnes i demanar-los que aixequin la mà per indicar si ells senten frustració quan, per exemple :
  - Algú els desperta al matí.
  - Han de compartir la sala de bany amb algú.
  - Van a l'escola amb cotxe, a peu o en bus.
  - Han de fer treballs escolars.
  - Miren la televisió amb algú que té el control del comandament a distància.

També podria ser interessant demanar als alumnes exemples de frustració quotidiana i preguntar:

- Què passa quan la frustració cedeix el pas a la còlera? Quina és la diferència entre la frustració i la còlera? Descriure l'impacte de la còlera sobre el cos i explicar que aquesta puja generalment quan hom sent por, una ferida, una traïció o pena. El



## QUAN TOT S'EMBOLICA

cos respon molt fortament a la còlera i avisa de la imminència d'una pèrdua de control o d'un gest lamentable.

Els alumnes ompliran el full d'activitats 1 per aprendre més sobre la còlera i les seves manifestacions. Poden intercanviar entre ells les seves idees. Explicar que la pel·lícula *Quan tot s'embolica* il·lustrarà el que succeeix quan la còlera pren el control de la situació.

### **B. Després de veure la pel·lícula**

#### *1. Identificació de la còlera*

Primer cal assegurar amb preguntes directes que tots els alumnes han entès els trets bàsics de la pel·lícula. Demanar als alumnes que es recordin dels moments quan les marmotes estaven molt enfadades.

Discutir la reacció de les marmotes davant la còlera. Quines n'han estat les conseqüències?

Mirar de nou la pel·lícula i demanar als alumnes que assenyalin (aixecant la mà) cada punt del conflicte on una de les marmotes hauria pogut escollir reaccionar diferent.

Demanar en què hauria canviat la situació si les marmotes s'haguessin pogut veure durant tot aquest temps. Quin paper hi ha jugat la por? Quins altres factors han contribuït a empitjorar la situació?

#### *2. La resolució de problemes : una estratègia de gestió de la còlera*

Presentar la resolució de problemes com una estratègia de gestió de la còlera distribuint el Full d'activitats 2 i passant revista a les etapes de la resolució de problemes. Demanar als alumnes que donin exemples de situacions on aquestes etapes podrien anar bé. Convidar-los a acabar el Full d'activitat 2 individualment o en equip.

### **C. Reflexió final**

Recollir els fulls d'activitats i reagrupar els alumnes per a una discussió final. Convidar cada alumne a designar una cosa que la pel·lícula li ha ensenyat i redactar un paràgraf de reflexió sobre les qüestions següents:

- Al final de la pel·lícula, les marmotes s'enfronten a una altra marmota pertorbadora. Què poden fer per no tornar-se a enfadar?
- Com prevenir la còlera a l'escola?



## QUAN TOT S'EMBOLICA

### **Elements d'avaluació**

- . Participació en la discussió de grup.
- . Avaluació dels fulls d'activitats, de la discussió i del paràgraf de reflexió per determinar si els objectius d'aprenentatge han estat assolits.



## QUAN TOT S'EMBOLICA

**Nom :** .....

### Activitat complementària

---

Agrupar els alumnes per parelles i demanar-los que pensin en un conflicte territorial típic. Després, convidar-los a representar:

- Una escena conflictiva entre amics, germans, o veïns sobre el soroll o l'ordre.
- Dos guions d'escenes conflictives entre veïns:
  1. Els veïns que no es comuniquen o no arreglen els seus problemes intenten venjar-se (sabotatge deliberat sobre la propietat o xafarderia).
  2. Els veïns que aconsegueixen parlar-ne i resoldre els seus problemes.

### Reflexió final

Després del joc de rols, demanar a la classe que discuteixi la importància de respectar l'espai de l'altre. Explicar que aquest espai pot ser en ordre o en desordre, que no hi ha res de bé o de malament en això amb la condició que cadascú s'hi senti còmode. El respecte implica no imposar cap condició a l'altre i no envair el seu territori sense ser-hi convidat.



# QUAN TOT S'EMBOLICA

Nom : .....

## Activitat 1

---

### Quins són els signes precursors de la vostra còlera?

**La còlera és sovint una emoció destructiva i alguns de nosaltres no ens adonem que està creixent fins que ja és massa tard. Com reconèixer la còlera? Ja heu experimentat la còlera alguna vegada?**

Descriviu la situació següent concentrant-vos en els fets i en la vostra resposta.

Un dia, em vaig trobar en una situació frustrant, em vaig enfadar amb ...  
*(Continua la història explicant el que va succeir, quan, on i amb qui).*

.....  
.....  
.....  
.....

La persona amb qui estava enrabiada va contribuir a la situació en...  
*(Explica l'actitud de la persona amb qui et barallaves: una actitud desafiant, fofeta, agressiva, ..., què t'havia fet, ...)*

.....  
.....  
.....

Jo sabia que sentia còlera perquè el meu cos va començar a donar-me senyals...  
*(Escull alguns dels signes següents o indica'n un altre : tremolar, envermellar, aixecar el to de veu , tenir un nus a l'estómac, estrènyer les dents ...)*

Vaig començar a.....  
.....  
.....

Vaig respondre a la còlera .....  
.....  
.....

Hauria preferit haver reaccionat .....  
.....  
.....



# QUAN TOT S'EMBOLICA

Nom : .....

## Activitat 2

---

### La resolució de problemes: una estratègia de gestió de la còlera

#### QUAN COMENCES A ENTRAR EN CÒLERA, ABANS D'ENFADAR-TE:

1. DEFINEIX el problema intentant remuntar-te a l'origen de la còlera: es tracta de por, traïció, dolor?
2. TROBA almenys 3 maneres de connectar amb l'origen de la còlera.
3. ESCULL una actitud que redueixi la por, el sentiment de traïció, etc.
4. ACTUA en funció de la teva tria.
5. AVALUA l'èxit de la teva actitud determinant si encara estàs en còlera i si la situació pot ser resolta.
6. INTENTA-HO DE NOU. Si la teva tria inicial no millora la situació, ESCULL una altra actitud per veure si funciona.

A la pel·lícula *Quan tot s'embolica* la marmota endreçada hauria pogut reaccionar diferent davant la primera equivocació de l'altra marmota, i aquesta última hauria pogut igualment fer altres tries.

Explica a les marmotes el que has après sobre la còlera i que podria ajudar-les.

.....

.....

.....

.....

Proposa a les marmotes 3 maneres de reaccionar que haurien pogut prevenir la destrucció de les seves llars.

.....

.....

.....

.....