

**A- Objectius respecte als eixos de creixement emocional**  
( [Quadre 3](#) )

## B- Vehicle emotiu: el propi cos

La por és una de les emocions que podem expressar amb més evidència a través del nostre cos. Podríem dir, que ens delata, que canvien les nostres



constants davant d'una situació de por: se'ns modifica el ritme cardíac, la respiració, l'expressió de la cara, la postura, la tensió de la musculatura,...

Hi ha dos elements que ens han permès jugar amb la por amb molta facilitat: les **màscares i la foscor**.

Aquests dos elements han aconseguit, a través de la ficció d'una emoció simulada (fem veure que tenim por), viure l'excitació del nostre cos. Hem pogut comprovar, com canviava el nostre cos, que sentíem, quan teníem por (teòricament de broma).

Hem assajat postures, diàlegs i estratègies per plantar cara a la por:

- Cantar.
- Repetir-me: No tinc por.
- Respirar fondo,...

Hem comprovat que intentant regular el nostre cos, regulàvem també l'emoció.

Hem provat, en diferents situacions, fer-nos por amb:

- màscares que feien por.
- titelles
- músiques
- contes
- fotografies



Posant consciència, cada vegada en algun aspecte del nostre cos:

- canvi respiratori
- canvi postural
- tensió en l'expressió de la cara.
- diàleg intern

Després compartim l'experiència de fins a quin punt podem sentir diferents l'emoció, a través de la regulació del propi cos.

## **C- Símbols: L'olla dels horrors.**

### **Objectius:**

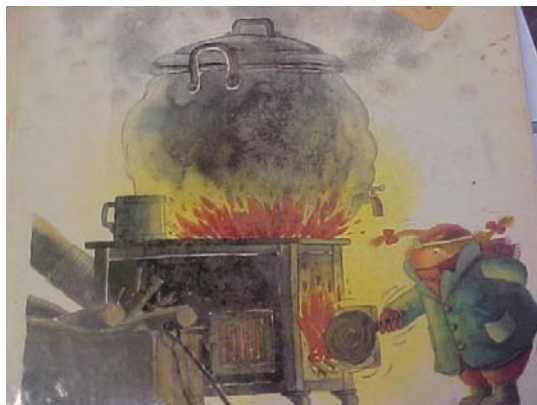
- Fer-los conscients de les pròpies pors.
- Prendre consciència dels personatges comuns , que culturalment, representen les nostres pors.
- Recuperar aquests símbols, tant els culturals com els individuals, per sentir-nos més units.
- Materialitzar , d'alguna forma simbòlica, la nostra possibilitat de vèncer les pors, fent un acte de reconèixer i enfrontar les pròpies pors.

### **Propostes:**

#### **1- L'olla:**

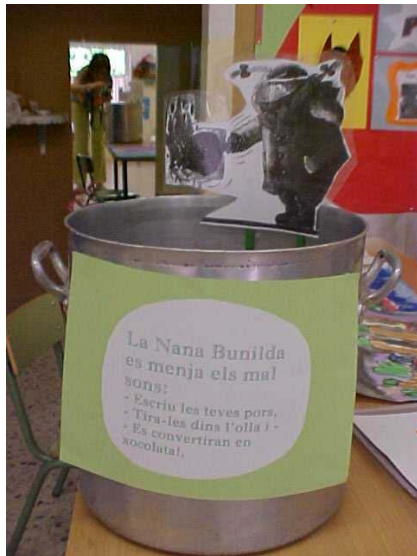
En l'emoció de la por , el símbol que hem escollit amb els infants de parvulari , ha estat l'olla.

Aquest símbol l'hem extret d'un conte "La Nana Bunilda , es menja els mals sons". Els mals sons , van a parar en una gran olla i els converteix amb xocolata.



Aquest símbol ens ha permès treure les nostres porres i jugar a tirar-los a l'olla. Fèiem bullir els personatges que ens espanten, els objectes que simbolitzen la por col·lectiva ( com el llop, sorolls, trons,...).

### QUE TIRARIES A LA OLLA DE LES PORRES ?



### QUE T'AGRADARIA QUE PASSES AMB LES TEVES PORRES

#### **2- Personatges:**

A través de converses sobre els personatges que ens fan por, hem extret aquells que més es repetien: el llop, la bruixa i el dimoni.

Hem mirat els contes populars que teníem a la biblioteca i hem pogut veure, com aquests eren els nostres símbols culturals de la por. Com se'ns presenten, que ens volen dir, perquè són així,...

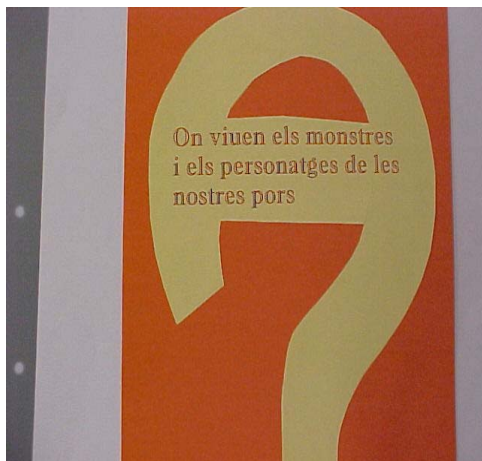


És un drac que té unes urpes. Treu foc. Es menja a la gent sense mastegar, ni fregir. Fa tant por que destrossa les cases amb les seves urpes. Quan la gent cau de les cases se les menja sense mastegar.

És tant horrorós i perillós, que si troba una calavera, no té por, li dona un cop i la calavera ja és morta.

Mai s'acaba, per això és tant perillós.  
Manel 5 anys.

Hem comparat aquests personatges dels contes, amb les imatges que tenen els infants .



Que és el que ens fa por d'aquests personatges, on viuen, com són,.. Hem intentat apropar-nos al context de les nostres pors, per conèixer-les millor i per tant, coneixeu-nos millor a nosaltres mateixos.

Al mig del bosc , amb arbre molt  
alts.

Per 4 anys



Dins d'una  
cova, tapada  
pels arbres i  
envoltada de  
sang.

Daniel 5 anys



**D- Pensaments: Túnels:** Sentiments de por dels infants i dels famílies i estratègies per afrontar-les.

### **Objectius:**

A través del pensament pretenem que els infants posin paraules a les situacions de por, per tal d'apropar-se a les món del les coses desconegudes i poder crear vincles d'unió amb experiències conegudes. Aquesta connexió, pot fer disminuir l'ansietat i la tensió davant les situacions temudes.

### **Propostes:**

#### **1- Qüestionaris:**

Preguntarem als infants sobre les seves experiències de por:

- Has tingut por alguna vegada? Quan ?
- Com et senties ?
- Podem saber si una persona té por ? Com es veu?
- A qui tens por ? Per què ?
- Tens més por quan dorms o quan està despert ?
- Que fas quan tens por?
- Serveix per alguna cosa tenir por ?
- Tothom té por?

- Els vostres pares i mares tenen por ? I les mestres ?
- Si vols ajudar a un amic que té por, que li diries o faries ?
- Nosaltres fem or a algú ? A qui ? Per què ?
- Alguna vegada has tingut por de tu mateix ?

## 2- Els mals sons:

En el grup de P4 s'ha centrat molt la conversa en els mals sons. Hem fet una conversa



sobre els seus mals sons:

- Que somieu ?
- Quins personatges us fan por ?
- Que us fan ?
- Vosaltres que feu ?

Hem recollit els dibuixos i la conversa en un llibret, que han passat per les cases dels infants.

## ELS NOSTRES MAL SONS

- Un dolent que se'm porta les joguines. Surten els indis de la muntanya i li tiren fletxes.
- La Bàrbara em va ensenyar un dimoni perillós que fa molta por. Li cau sang.
- Els dracs fan més por perquè tenen foc i encara existeixen.
- Jo somnio amb els fantasmes i els "dràcules".
- Jo amb dimonis que treuen foc.

- Un gos que em va menjar. Li va sortir sang.
- Un Sr. Que estava caminant i va ficar una llum i la bruixa se'l va menjar i es va convertir en patata.
- Un "dràcula" que em feia por que em volia perseguir i xuclar la sang.
- Bruixes !. No recordo cap somni.
- Una "dràcula" amb una flor que mossegava i jo tenia por. Em volia mossegar.
- El papa va obrir el llum i va veure les abelles i va veure que m'havien picat i se'n va anar a dormir.
- Un monstre que m'espantava.
- Un gos que em feia por.

### 3- Sigues valent i digues que et fa por :

Donarem estratègies per tal que els infants puguin reflexionar sobre allò que senten:

- Pensament causal: perquè tenim por?
- Pensament conseqüència: Que fas i que sents quan tens por ?
- Pensament alternatiu: Que podríem fer ?
- Pensament de perspectiva: que fan i que senten els altres quan tenen por ?

En el grup de P5 hem centrat el tema amb els personatges que ens feien por. Hem fet un llistat i després els hem ordenat de més a menys por:

### LES MEVES PORS

	COM ÉS	QUE FAS TU	QUANT 0-1-2-3
MONSTRES BRUIXES ( éssers fantàstics)			
ANIMALS ( serps, insectes,...)			
FOSCOR			
ESTAR SOL/A ( llit, casa, escola,...)			
FACIN MAL ( metge, gent,...)			
L'AIGUA, FOC SOROLLS			
ALTRES..... ....			

## E- Ens emocionem !. Propostes de llenguatge corporal, musical, verbal i plàstic

### Objectius:

- Percebre la por, d'una forma fictícia, a partir d'elements simbòlics que la provoquin.
- Fer aflorar els nostres sentiments de por, en una situació de seguretat i contenció.
- Expressar les nostres pors , a través de diferents llenguatges i materials.

### Propostes:

#### Llenguatge corporal

##### 1- Les màscares:

Les màscares han estat un element clau en el treball de la por. Darrera de cada màscara podíem fer por als altres, sense tenir-ne nosaltres.

Hem fet dos grups, uns feien por i els altres els plantaven cara.  
Cada infant escollia la màscara que volia , per fer por als altres. Els que rebien la por,



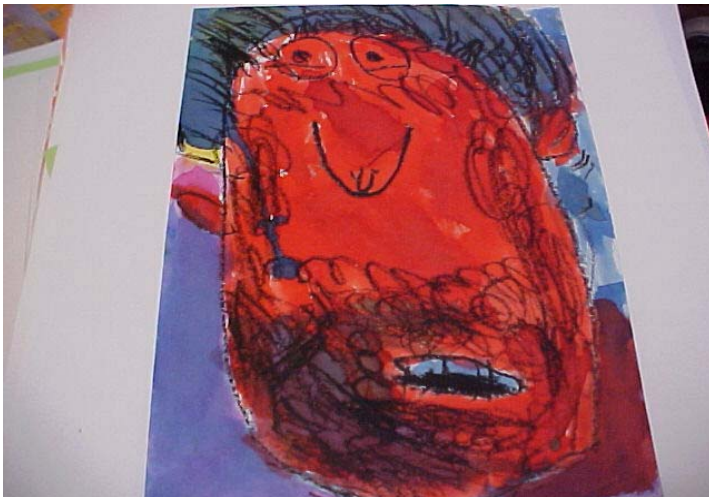
s'havien d'amagar en algun lloc de la sala.

Durant 5 minuts es feia la representació. Després compartíem el que havíem sentit i seguidament canviàvem els rols.

##### 2- La cara:

La cara com a part principal d'expressió del nostre cos.  
He comparat cares que fan por i cares que tenen por.





Cara que té por .

Estava espantat perquè sentia sorolls que no havia sentit mai ( Arnau 5 a)

Ens hem estat mirant fotografies i làmines d'art d'expressions de por intentant imitar els canvis que es produeixen en la cara , quan sentim aquesta emoció.

Apropant-nos a les reaccions inconscients del nostre cos, podem conèixer-nos millor i integrar aquestes respostes d'un forma més conscient.

### **Llenguatge musical**

#### **1- La música pot fer por ?**

Hem posat la sala a les fosques. Ens hem estirat a terra i em escoltat una música suau, tranquil·litzadora.

Després hem canviat la música. Hem escoltat,....

Que ens ha passat ?

En que ens ha fet pensar ?

Ha estat la música que ens ha fet por, o el que ens ha fet imaginar ?

Després hem experimentat la sensació inversa. Hem tornat a calmar-nos escoltant.....

### **Llenguatge plàstic.**

#### **1- De quin color és la por ?**

#### **2- Quina forma te ?**

#### **Alguns exemples:**

#### **Representa la sang. La sang fa por.( Pilar 6 a)**



El blau representa la foscor.

El vermell cau del blau i representa la sang.

El lila i el verd són les cares dels monstres.

EL groc, la sang dels monstres.

Maria 5 a.

El vermell representa que està tot ple de sang.

El verd la pell del drac i també una cua que li falta el cap. Està tallat i per això li surt això verd.

El lila del cap representa que està tot fosc i que el cap li brilla.

Marró representa que el cap està mig mort.

Les ratlles volen dir que gira molt ràpid.

Lluís 5 anys.



El negre representa la foscor

El verd com si fos una escletxa de llum, com si entrés.

El marró, un home vestit amb una capa marró que té forma de quadrat.

El lila, la sang d'un mort.

El groc representa com un nen que té ales màgiques i el nen no es veu.

El vermell, unes banyes.

Montse 6 anys.

## **F- Emocions enllaçades: Estimació, seguretat en un mateix, abandó i pèrdua.**

### **Propostes:**

#### **1- Autoestima:**

Dins el tema de la por ens han sorgit altre emocions , com la inseguretat en un mateix, sentir-se indefens, por a que et deixin d'estimar i quedar-te sol,... És a dir, temes relacionats amb l'autoestima .

Moltes d'aquestes pors es manifestaven a través dels somnis. Hem obert tot un bloc de propostes sobre els somnis. ( com ja s'ha exposat en l'apartat dels Pensaments)

El Mag Magí ens ha vingut explicant un somni que havia tingut:

#### **EL MAG MAGÍ HA TINGUT UN MAL SON**

AQUESTA NIT DORMIA TRANQUIL·LAMENT  
I DE SOBTE, HE SENTIT UNA MÚSICA.  
HE VIST UN PERSONATGE MOLT ESTRANY:  
TENIA ELS ULLS GROSSOS, LA CARA BLAVA  
I ELS CABELLS DE PUNXA. LI HE DIT: " HOLA ".  
I M'HA ENSENYAT LES DENTS!  
HA COMENÇAT A CÓRRER A DARRERA  
MEU. EM VOLIA ATRAPAR I JO CORRIA  
I TREMOLAVA DE POR.

QUAN JA ESTAVA A PUNT D'ATRAPAR-ME,.....  
M'HE DESPERTAT !. HAVIA ESTAT UN SOMNI!



#### **PROPOSTA:**

Aquesta història ens l'ha explicada el mag magí, mentre sonava una música de BIZET, Georges ( 1838-1875): Jocs d'infants op. 22. la baldufa.

Després per grups , nosaltres fèiem veure que érem el monstre del mal son del Mag Magí. Posant molt mala cara, amb les mans amb punxa i corrent al darrera seu.

#### **REFLEXIÓ:**

A través del joc simbòlic els infants de parvulari poden exterioritzar i tenir vivències que en la vida real són angoixants. El joc els permet sentir-les d'una forma distesa i poder tenir la impressió de les controlen. Per això, aquest és un dels millors instruments per poder treure les pors, i anar-les assumint.

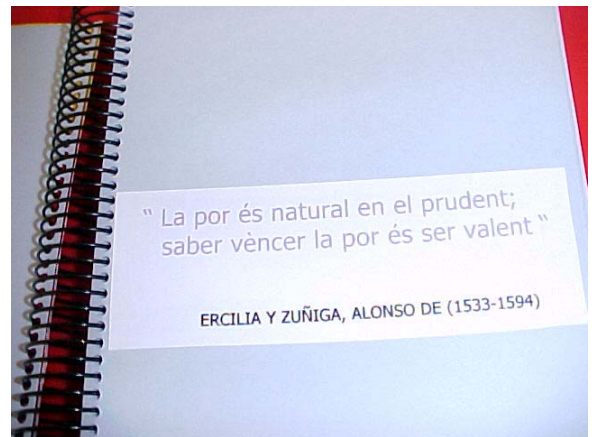
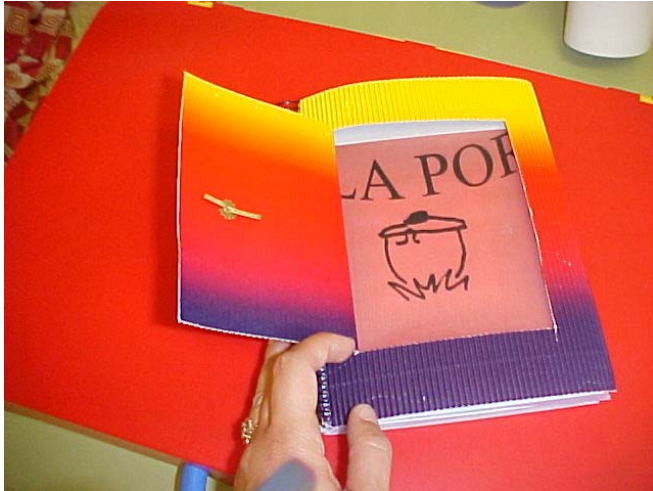
Al igual que en els contes, els infants s'identifiquen amb els personatges. Per les pors que els vostres fills i filles han expressat , us proposem uns contes que creiem us poden ser útils:

#### **2-La mort:**

## G- Propostes compartides amb les famílies:

### 1- Llibret de pensaments i representacions gràfiques

S'han recollit els pensaments i experiències de por dels infants en un llibret . Aquest ha anat passant per les cases per tal de poder-lo compartir amb les famílies i ser tema de conversa a casa.



### 2- Recull d'articles, sobre cada emoció, que les famílies poden consultar i emportar-se a casa.

La relació de llibres que comprèn ,estant citats en la bibliografia adreçada a les famílies del projecte, dins l'apartat de referents documentals i bibliogràfics ( 5.4)

S'ha fet també un recull d'articles sobre les diferents emocions i temes que desperten interès:

#### POR

Infància ( 2001): La por infantil. Escola Bressol Bip. Gener. Pàg 15

Infància ( 1998). La por en els infants. Antònia Gimalt. Juny. Pàg. 32

Cuerpo y mente ( 2001). Supera tus miedos. Brigitte Hansmann. Agost. Pàg. 66

#### TRISTESA

Cuerpo y mente ( 2001):En paz con tu mente. Como evitar las obsesiones. Kala Cabestany. Octubre. Pàg. 77.

Infància ( "001). Per què ploren els bebès?. Àngel Alvarez. Setembre. Pàg. 35.

Cuerpo y mente ( 2002): Lágrimas que curan. Aurora Morera Vega. Febrer. Pàg. 68.

Infància ( 1998): Els infants també parlen de la pèrdua, el sofriment i la mort. M. Antònia Plaxats i Concepció Poch. Setembre. Pàg. 33

Guix ( 2002): Educar a partir de les pèrdues. M. Antònia Plaxats, Jesús Cosido. Març. Pàg. 76.

## ESTIMACIÓ

Infància ( 2000): Les moixaines, entre la tradició i la poesia d'autor. Roser Ros. Setembre. Pàg. 34

Cuerpo y mente ( 2002): Niños con autoestima. Lourdes Mantilla. Març. Pàg. 68.

Salud y Vida ( 2000): Celos. Posesión desmedida. Maria Lete. Abril. Pàg. 14

Integral ( 2001): Refuerza tu voluntad. Carles Porcel. Març. Pàg. 68.

## ALEGRIA

Muface ( 2002). Efectos de la risa a carcajadas. Maris Domingez. Pàg. 24.

Cuerpo y mente ( 2001): Las emociones. Cómo integrarlas positivamente. Aurora Morera. Abril. Pàg. 72

## H- Interpretacions conclusives.

### TEORIES DE LES EMOCIONS EN INFANTS I FAMÍLIES. INTERPRETACIONS

La finalitat que m'ha portat a fer aquest anàlisi interpretatiu de les reflexions , vivències compartides de infants i grans, és la poder comprendre millor que senten els infants i les famílies.

Aprofundir i interpretar en els matisos que ens desvetllen els infants a través del llenguatge verbal, però també a través d'altres expressions, com la corporal i la plàstica, ens pot ajudar als educadors a aprendre més sobre els significats i el desenvolupament del món emocional infantil i poder així, tenir una actitud més empàtica.

Aquests matisos donen també moltes pistes sobre les estratègies que ells mateixos han anat trobant per afrontar o escapar de certes emocions. Compartir aquestes recursos ens dona una idea de la dimensió interior que tenen els infants ja en aquestes edats i de la importància tant vital que aporta per el creixement autònom de les criatures el permetre's i que li permetin tenir aquestes experiències emocionals.

Aquesta verbalització ens pot permetre també, comprovar el ressò que pot tenir en les experiències emocionals dels altres companys, que en alguns casos poden servir de mirall en les pròpies vivències, minimitzant així el sentiment de soledat davant d'algunes respostes instintives; en d'altres poden remoure o fer conscients, records amagats i que troben així un canal de sortida; i en d'altres poden ajudar a veure i acceptar una diversitat de vivències , recursos i maneres d'afrontar la realitat, sempre enriquidora i respectuosa.

Analitzant l'expressió de les emocions dels pares i les mares, a través de la verbalització explicitar del que senten als seus fills, pretenem entendre millor les

creences i valors que es transmeten als fills, impulsats per els propis móns emocionals.

A partir de la comparació de les dues definicions extretes de pares i mares i infants sobre cada una de les emocions escollides, intentaré fer una interpretació conclusiva que em serveixi de base per a definir la meua estratègia psicopedagògica d'aquestes emocions a l'escola i a través de les famílies.

### **Què senten els INFANTS ?. Quant és que tenen por ? En quines circumstàncies la senten ?**

Senten por davant d'animals i éssers desconeguts i que perceben que poden ser més forts que ells . Aquests éssers formen part dels seus mals sons i per això relacionen la son, el dormir, la nit, amb un moment de solitud en el qual s'han d'enfrontar a imatges que desconexen i que els angoixen.

Aquestes bèsties estranyes solen tenir dents molt grans i afilades( cocodrils, taurons, llops,...) són animals que mengen. La mossegada, la sensació de ser menjat és la més terrorífica, és la que dona la possibilitat de ser devorat, de desaparèixer per arribar a formar part d'aquesta bèstia dolenta. Té una connotació de possessió.

Senten por al dolor, al fet de sentir el mal. El mal físic bé representat sovint , en la vida quotidiana, pel metge, per aquella persona, que encara que socialment es vol transmetre que et vol fer bé, d'entrada et fa mal. Té agulles i instruments de tortura, que no saps per on te'ls posarà, ni quin mal et farà. La por a fer-se mal ells amb instruments igualment punxant o d'aspecte perillós no hi és. És més por al que em pot fer aquella persona, que no a l'instrument en si. Dona por la desconfiança, el no control de parar un mateix aquella acció.

La por a pedrers , a sentir-se sol, indefens, davant dels perills, a no saber tornar al niu de seguretat. Impotència davant de la falta de recursos que se senten quan un no sap on és ni per on tirar.

Quan tenim por sentim respostes del nostre cos que no controlem i que desconexim, com tremolar, xisclar, posar-se dins de qualsevol lloc,... Aquestes respostes incontrolades també espanten. Tenen por d'ells mateixos, del poc control que noten tenir sobre si mateixos.

Els sorolls forts es llegeixen com un signe de perill, i fan disparar desconcert, angoixa, por al que deu està passant. Fa posar en marxa la imaginació. Imatges d'allò que encarna el perill per nosaltres.

El color negre és la imatge de la por, de la buidor, de la foscor, de la nit, d'allò dolent. El negre no et deixa veure, no deixa passar la llum, no saps que amaga al darrera. Ho tapa tot. Et deixa sol.

Hi ha qui afirma no tenir por. Atribueix aquesta valentia a recursos externs que li concedeixen poders, com els espinacs o les bledes. En altres , aquesta falta de por ve recolzada per una creença cultural de racionalitat: si penses , et desapareixerà la por. Pensar permet controlar les emocions.

### **Quines estratègies utilitzen ELS INFANTS quan tenim por ? Que fem davant la por ?**

Les respostes naturals són les de córrer, amagar-se, plorar, cridar , amagar-se o paraitzar-se.

Si aconseguixes controlar una mica aquestes respostes que et sortien, et premiaran, et donaran regals i et faran sentir valent com un heroi. Per tant, millor ser valent. Sentir por no està ben vist i reconèixer-ho encara menys.

En somnis ., un pot lluitar amb els monstres, enfrontar-se a ells. Això t'ajuda a sentir-te valent, que és el que voldries ser en la vida real.

Si tens por, després et consolen, et mimen. Et sents estimat. Tornar al niuet et dona seguretat, de supleix afectiu, on no cal que jo passi al davant perquè els altres ja surten per mi.

Pensar amb el cap et dona el poder d e controlar el que sents i fins i tot fer-ho desaparèixer .Si penses no sents i si no sents no tens por.

Sinó veus allò que et fa por, se'n va. La imaginació pot ser una font de generar pors. Millor tornar a la realitat i passar pàgina.

Quan veus la realitat d'allò que t'havies imaginat et passa la por. Només cal conèixer per no tenir por.

Qui encara no ha sortit de l'ou afectiu no té por de res, encara no és ningú per sentir. No té cap perill dins a casa. Els altres vetllen per la seva seguretat. Se sent fort mentre no li falti l'embolcall. No sent la necessitat de sentir l'experiència.

## **INTERPETACIÓ CONCLUSIVA**

Desperta por allò que és desconegut, que et fa sentir indefens i que no controles. Por a deixar d'existir, a ser menjat, a ser posseït per quelcom " dolent".

L'única cosa que compensa de tenir por és que reps una forta dosi d'afecte i contenció per part dels que t'estimen i et sents protegit.

Les estratègies de control depenen de la manera preferent d'afrontar les situacions problemàtiques de cada infant: hi ha qui fuig, qui s'amaga, qui demana auxili, qui es queda immòbil, qui pensa, qui racionalitza.

Té la oportunitat de tenir por el que se sent algú independent del seu entorn afectiu. Sortir a l'exterior, on hi ha tants perills, on et poden menjar, on hi ha tantes coses que no coneixes i que per tant no controles, on hi ha un forat negre que t'obra la porta als malsons, sempre plens de monstres que et venen en contra. És un anar i venir del niu, un atrevir-se a treure el nas, notar la fred de la nit, de la solitud, per poder tornar a casa, valorant molt més "l'escalforeta" que hi ha dintre.

## **Quines pors tenen els PARES I LES MARES ?**

A ser rebutjats per els fills,. a perdre'ls, a que volin dels seus braços i es perdin. Que els infants, els indefensos que depenen de mi, es facin mal perquè llavors jo em sento culpable de no haver exercit la meva responsabilitat de pare o mare.

A quedar-se sols, que els deixin d'estimar, a que els fills marxin. No senten por si es troben tots junts. Senten la fortaleza que dona la família unida, però la feblesa com a persones individuals.

Al mal, al dolor, a que facin mal als éssers estimats.

A la foscor, als sorolls forts , a tot el que no es coneix, als canvis sobtats, als imprevistos. En definitiva a la falta de control i previsió.

A la dura realitat, a les guerres, a la gana.

A perdre's a no trobar el camí correcte, a no saber si s'escull bé.

Tenir por al mateix que el seu fill. Jo sento igual que tu, perquè de fet , tu i jo som parts d'una mateixa cosa. L'estratègia davant la por és infantil, diu el que creu que diria un nen.

Por a les rabietes dels fills, a sentir-se impotents davant la força dels infants. A no poder exercir l'autoritat de pare.

### **Quines estratègies utilitzen els PARES I MARES davant les seves pors ?**

Tapar-se les orelles, intentar no sentir.

No fer , evitar allò que ens produeix por.  
Sentir-se o pensar que ets superior a l'altre i canviar de camí.

Posar-se al lloc del ésser que et fa por i pensar que ell també deu tenir por de tu.

Enfrontar-se a allò que et fa por i buscar-hi la part bonica, útil o bona.

Deixar sentir allò que noto.

Pensar, racionalitzar allò que sents, per poder-ho controlar.

Dir als fills que ens necessiten, que si els vigilem no tindran por. La força està en els pares. Cal dir-ho als fills.

### **INTERPRETACIONS CONCLUSIVES**

En molts casos les pors que els pares expressant als seus fills és la por de perdre'ls. La seva fortalesa i preocupació passa per exercir de pares, no volen sentir-se sols. Senten angoixa i culpes.

L'estratègia és demanar als fills , que no marxin, que no els deixin d'estimar , que no es facin mal, que segueixin sota el seu control, que els facin cas.