

## COM UTILITZAR-LES?



Què difícil identificar les emocions si no les hi podem posar un nom, una imatge, una sensació. Amb aquest joc de cartes podreu treballar els dos primers elements i compartir les sensacions corporals que hi associeu, aprofundir en el seu significat, en quines situacions sentiu una determinada emoció, etc.

**També les podeu utilitzar quan us passa alguna cosa, quan hi ha quelcom que no us agrada, tenir-les a prop us pot ajudar a posar nom a allò que sentiu. Imprimiu-les de la manera que més us agradi i tingueu-les en algun lloc de fàcil accés per utilitzar-les quan vulgueu.**



## PROPOSTA D'ACTIVITATS

### ACTIVITAT 1: DESCOBRIM NOVES EMOCIONS!

Trobeu a faltar alguna emoció o estat emocional? Segur que sí. Envieu-vos les noves propostes d'emocions entre vosaltres dins un sobre per a algú a qui li vols dir-li com et sents, com et fa sentir allò que fa per tu, i així entre tots i totes farem més gran el joc!

### ACTIVITAT 2: HISTÒRIA EMOCIONANT!

Què hi ha darrera de cada il·lustració? Què li passa al peix? Què li passa a la girafa? I al cavall, i al cangur? Voleu fer la història de les il·lustracions i les emocions que contenen, voleu compartir-la? Feu una història breu!

### ACTIVITAT 3: BENVINGUDA EMOCIÓ!

Repartim 4 cartes a cadascú. Qui comença? El primer voluntari o voluntària. Si no hi ha voluntaris/es que decideixi un dau, el número més alt és el voluntari/a.



**Opció 1:** Expliquem una situació en la qual haguem tingut l'emoció que hi ha a la carta, la resta del grup/família ha d'endevinar l'emoció. Ah, per cert, la història pot ser real o inventada, i això també ho hauran d'endevinar.



**Opció 2:** Escenifiquem l'emoció (com el joc de les pel·lícules), i la resta ha d'endevinar l'emoció.

Qui segueix? Un cop hem endevinat la primera emoció, seguim en el sentit de les agulles del rellotge, o a l'inrevés, decidiu vosaltres quin ordre voleu seguir, però participeu tots i totes!

Qui guanya? Aquí guanyem tots i totes. Compartir les nostres emocions és cuidar-nos individualment i col·lectivament! Conèixer més emocions ens ajudarà a poder-les expressar i a connectar amb nosaltres mateixos i amb els altres.