

<b>Objectiu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmentar el vocabulari dels assistents per descriure sentiments.</li> <li>- Desenvolupar eines necessàries per a la identificació de sentiments.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pissarra.</li> <li>- Requadre preparat amb antelació.</li> <li>- Retoladors.</li> </ul>

## Comentaris per a la persona facilitadora

Quan els assistents assoleixin una connexió verbal (cognitiva) amb els sentiments interiors, podran incrementar la seva consciència i fer servir el vocabulari corresponent. Si aconseguim que les persones puguin identificar i anomenar els seus sentiments, tindran la capacitat d'autoregular-se i d'expressar-se de manera efectiva i amb facilitat.

## INSTRUCCIONS

### 1. Introducció

#### Els sentiments són importants

- Convidem els assistents a debatre sobre la importància dels sentiments. Per exemple, ens ajuden a reconèixer...
  - Les persones que estimem.
  - El perill.
  - Allò que ens fa humans.
  - Com resoldre problemes.
  - Com veu la gent el món.

## 2. Les paraules i els sentiments

- Expliquem que la gran majoria dels sentiments poden ser descrits amb una paraula. Aquest fet pot ser tan difícil per als nens com per als adults.

## 3. Identificar sentiments bàsics

- Expliquem que les emocions humanes es poden agrupar en quatre categories d'emocions bàsiques: alegria, tristesa, por i ràbia.

## 4. Augmentem la nostra consciència

### – Pluja d'idees

Elaborarem plegats una pluja d'idees sobre altres paraules que podem fer servir per descriure les quatre emocions bàsiques.

- Prenem les emocions d'una en una i elaborem una llista de paraules que siguin més específiques, però que alhora estiguin connectades amb el sentiment bàsic. Escriurem les paraules en el quadrant correcte i repetirem el procés per a cada emoció bàsica.
- És important que les paraules les diguin els assistents, donem-los el temps necessari.
- Els assistents s'adonaran que hi ha paraules que poden anar a més d'un quadrant.

## 5. Utilitzem el quadre

- Preguntem als assistents com podria ajudar aquest quadre al grup. Amb la pràctica, podran referir-s'hi per identificar com es troben.
- Expliquem que sovint experimentem més d'un sentiment alhora i que això ens pot confondre. Si ens centrem en les quatre emocions bàsiques, ens ajudarà a solucionar el problema.
- Les sensacions del nostre cos ens poden ajudar a diferenciar si ens sentim alegres, enfadats, tristos o espantats. Parlarem de les sensacions corporals i com poden ajudar-nos a identificar les emocions.

## 6. Seguiment i avaluació

- Penjarem el quadre en un lloc que sigui visible i hi podem anar afegint paraules que apareguin en un altre moment.
- Animem els assistents a utilitzar el quadre quan no trobin la paraula que defineixi el seu sentiment i quan tinguin o expressin queixes o preocupacions.