

Emotional Comecocos

Català

	NERVIOSISME  <u>El nerviosisme</u> ens ajuda a respondre davant una situació que es percep com perillosa o de incertesa.	VERGONYA  <u>La vergonya</u> ens ajuda a adaptar-nos al nostre entorn per tenir bones relacions i sentir que en formem part.	
TRISTESA  <u>La tristesa</u> ens ajuda a poder assimilar una situació que ens crea dolor per pèrdua o decepció.	ARA EXPRESSA LA TEVA CARA DE NERVIOSISME SIMULA UN MOMENT EN QUE ESTIGUIS MOLT NERVIÓS/A. QUÈ LI PASSA AL TEU COS? ESTÀ TRANQUIL O MOGUT? L'EMOCIÓ QUE SENTIS ES AGRADABLE O DESAGRADABLE? QUAN ESTIC TRIST INTENT EXPLICAR-HO A... EL RECURS QUE MILLOR EM FUNCIONA PER SENTIR-ME MÉS BÉ ES...	ARA EXPRESSA LA TEVA CARA DE VERGONYA EXPLICA UNA ANÈCDOTA ON THAGIS SENTIT AMB MOLTA VERGONYA. QUÈ ÉS ALLÒ QUE TAGRADA, ET DIVERTEX I ET MOTIVA? ARA EXPRESSA LA TEVA CARA D'ALEGRIA	ALEGRIA  <u>La alegria</u> ens ajuda a estar motivats i seguir provant per aconseguir nous reptes, sigui en equip o sols.
RÀBIA  <u>La ràbia:</u> ens ajuda a poder defensar o aconseguir allò que creiem que ens pertany o mereixem.	ARA EXPRESSA LA TEVA CARA DE RÀBIA QUAN ESTIC ENFADAT SENTO EN EL MEU COS... I PER CALMAR-ME NECESITO... QUIN ES? CALMA, PRODUÏX EN UN LLOC QUE ET TANC A ELS ULTS I PENSE ARA EXPRESSA LA TEVA CARA DE CALMA	ARA EXPRESSA LA TEVA CARA DE POR EXPLICA ALLÒ QUE ET FA POR, AFEGEIX ELEMENTS D'HUMOR PER REBAIXAR L'EMOCIÓ. UN BLOT LUIS DE COLORES, UN LLAÇ, UNA BANCA DE UNICORN... DONA-LI UN PETÓ O UNA ABRACADA A UNA PERSONA QUE ESTIMES. ARA EXPRESSA LA TEVA CARA D'AMOR	POR  <u>La por</u> Ens ajuda a estar atents en el cas que ens sentim en perill. És important demanar ajuda.
	CALMA  <u>La calma</u> ens ajuda a poder créixer en benestar, a aprendre a estar bé amb un mateix i amb els altres.	AMOR  <u>El amor</u> nos ayuda a querer a y respetar a las personas del nuestro entorno: familiares i amigos.	

Emocionat, aprèn i juga

1. Retalla el quadrat exterior i doblega el paper seguint les instruccions.

2. Juga i gaudeix aprenent:

El que té l'Emotional Comecocos li demana a l'altra persona que digui un nombre de l'1 a l'10. Cal comptar el nombre "obrint i tancant" l'Emotional Comecocos. Sortiran 4 emocions, cal escollir-ne una, fer la ganyota de l'emoció que t'ha sortit i seguir la instrucció de cada emoció.

El més important és connectar amb l'emoció des del respecte, no judici i acompanyant amb presència i respecte.



Crea i escriu els teus reptes de Emotional Comecocos

Català

	NERVIOSISME  <u>El nerviosisme</u> ens ajuda a respondre davant una situació que es percep com perillosa o de incertesa.	VERGONYA  <u>La vergonya</u> ens ajuda a adaptar-nos al nostre entorn per tenir bones relacions i sentir que en formem part.	
TRISTESA  <u>La tristesa</u> ens ajuda a poder assimilar una situació que ens crea dolor per pèrdua o decepció.	ARA EXTRESSA LA TEVA CARA DE NERVIOSISME	ARA EXTRESSA LA TEVA CARA DE VERGONYA	ALEGRIA  <u>La alegria</u> ens ajuda a estar motivats i seguir provant per aconseguir nous reptes, sigui en equip o sols.
RÀBIA  <u>La ràbia</u> ens ajuda a poder defensar o aconseguir allò que creiem que ens pertany o mereixem.	ARA EXTRESSA LA TEVA CARA DE RÀBIA	ARA EXTRESSA LA TEVA CARA D'AMOR	POR  <u>La por</u> ens ajuda a estar atents en el cas que ens sentim en perill. És important demanar ajuda.
	CALMA  <u>La calma</u> ens ajuda a estimar i respectar a les persones del nostre entorn: a aprendre i estar bé amb un mateix i amb els altres.	ARA EXTRESSA LA TEVA CARA D'AMOR	

Emocionat, aprèn i juga

1. Retalla el paper, doblega el paper seguint les instruccions i escriu un repte segons cada emoció.
2. Juga i gaudeix aprenent:

El que té l'Emotional Comecocos li demana a l'altra persona que digui un nombre de l'1 a l'10. Cal comptar el nombre "obrint i tancant" l'Emotional Comecocos. Sortiran 4 emocions, cal escollir-ne una, fer la ganyota de l'emoció que t'ha sortit i seguir la instrucció de cada emoció.

El més important és connectar amb l'emoció des del respecte, no judici i acompanyant amb presència i respecte.

