

**19è Premi Pilarín Bayés**

CONTES SOBRE LA SALUT MENTAL

# Idees per treballar a l'aula abans d'escriure el conte

PER A PRIMER, SEGON I TERCER DE PRIMÀRIA



# Educació emocional i salut mental

## I tu, com et sents?

Es considera que la tan esmentada intel·ligència emocional és clau per garantir **una bona salut mental**<sup>1</sup> i es vincula amb la capacitat d'obtenir una “vida exitosa”. No obstant això, hi ha experts que assenyalen que aquest terme encunyat a la dècada dels noranta del segle XX, té alguns peròs. Per exemple, ens diuen que “aquest punt de partida pot resultar frustrant per a persones no especialment dotades en el domini de la seva faceta emocional”.

Per això, **és clau una bona educació emocional**: “Fomentar la salut mental individual és educar en l'autoconeixement emocional, en la construcció dels nostres sentiments, en l'automotivació, en el reconeixement de les emocions dels altres i en les habilitats interpersonals. Ara bé, és difícil imaginar el benestar emocional individual si no es dona atenció a la salut mental del grup (sigui un grup escolar, un equip de treball o un col·lectiu de persones d'una altra índole).”<sup>2</sup>

***“El benestar emocional, la bona salut mental, ens hauria d'arribar gràcies a una adequada educació emocional i social, sense que ningú hagués d'estar especialment dotat per enfrontar estressors emocionals i biogràfiques.”***

<sup>1</sup> En la proposta per als cicles superiors de Primària, parlem extensament de la necessitat de diferenciar els conceptes “salut mental” i “malaltia mental”.

<sup>2</sup> Aquestes conclusions surten arran de les converses amb la Dra. Mar Laya Tomàs, psiquiatra i internista, sobre la salut mental i les malalties mentals a l'Hospital 2 de maig.

Aquestes reflexions ens porten a preguntar-nos: **“Com hem d’abordar aquesta educació emocional?”**. Concloem que un primer pas potser és aprendre a identificar les emocions: com són, què les provoquen, com ens afecten i ens fan sentir (físicament i psicològicament), com hi podem conviure d’una manera saludable... I què podem fer quan les observem en les persones que tenim a prop?

Amb aquest objectiu, amb l’alumnat de menys edat, ens plantegem **dinàmiques senzilles per aprendre a identificar les pròpies emocions i les dels altres**, a parlar-ne obertament, i a mirar d’entendre i respectar els processos de cada persona.

Aquestes dinàmiques **poden fer sorgir bones idees per escriure el conte posteriorment**.



# Proposta 1: Posem cara a les emocions

Partim de quatre **emocions bàsiques**, que els infants dels primers cursos de Primària coneixen bé. Podem canviar o afegir alguna emoció si ens interessa més treballar-ne una altra. És important entendre que, malgrat que algunes emocions puguin semblar negatives, **totes són vàlides i essencials en diferents moments de la vida**. Per tant, evitarem parlar d'emocions bones o dolentes dins de la llista que creem o seguim. També defugirem emetre sentències com “no s’ha de tenir por”, “no has d’estar trist”, “no ens hem d’enfadar” o “mira d’estar contenta”.

Més aviat, **es tracta d’entendre per què ens sentim com ens sentim, permetre’ns sentir-nos d’aquesta manera** i veure quin procés podem seguir per **viure aquestes emocions de la manera més saludable possible**.

La nostra **llista d’emocions** és la següent:

- Tristesa
- Ràbia
- Por
- Alegria

## PROCÉS:

### 1.

En primer lloc, **intentarem explicar què és cada cosa**. És fonamental que els nens i les nenes ho facin amb les seves pròpies paraules. Per ajudar-los a fer-ho, buscarem entre les fonts que disposem (revistes, contes, pel·lícules, fotografies seves, etc.) imatges amb personatges que, segons l'alumnat, representin cada emoció. Fins i tot, podem posar nom als personatges de les imatges per identificar-los, familiaritzar-nos-hi i, després, poder-nos "apropar més a la seva història".

Exemples:

### TRISTESA

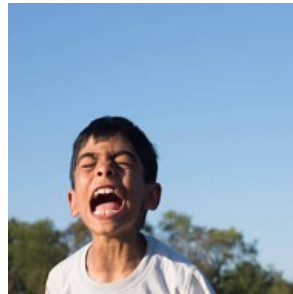


L'Aina

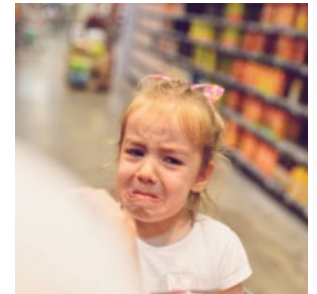


El Marc

### RÀBIA



El Manuel



La Martina

### POR



L'Aniol



La Raquel

### ALEGRIA



El Joan



La Paula i la Rosa

## 2.

### **Preguntar-nos: m'he sentit alguna vegada així? I què he experimentat?**

Coses que sentia dins meu, al cos: a la panxa, al pit, al coll, a les cames, a les mans, al cap... I quins eren els meus pensaments?

Pot ser més fàcil començar per imaginar què senten els personatges de les nostres fotografies i, després, parlar de nosaltres mateixos.

Per exemple:

l'Aina sent com se li neguen els ulls, li fa mal el pit i té un nus a la gola. Li venen pensaments de solitud, se sent abatuda... La Paula i la Rosa senten una energia extraordinària, no poden parar de bellugar-se, saltar i riure, noten un pessigolleig molt agradable per tot el cos...

## 3.

### **Quan m'he sentit així? Per què?**

Igual que en el cas anterior, abans de parlar de les nostres experiències, podem intentar imaginar les dels nostres personatges: què els ha passat abans de la fotografia? I, més tard, traslladar les mateixes preguntes a les nostres vivències personals: què va desencadenar una emoció concreta quan la vam sentir?

Per exemple:

la Martina està enrabiada perquè el seu pare no li ha volgut comprar una xocolatina i a ella li agraden molt, moltíssim, les xocolatines d'aquest supermercat. Com és que el pare no ho pot entendre? El Joan se sent satisfet perquè ha trobat uns llibres que feia molt temps que esperava. Algú ho pot trobar ben poca cosa, però es tracta de llibres molt rars i difícils de localitzar, que li permetran resoldre alguns enigmes que s'havia plantejat.

4.

**Què m'ha fet sentir millor? Què no m'ha anat bé?**

Quan hem reconegut les emocions i allò que les provoca, potser ha arribat el moment de pensar què ens pot ajudar a viure-les millor. Saber què ens ajuda i què no en aquest procés, però també entendre que hi ha límits, que no tot s'hi val a l'hora de fer front aquestes emocions.

Per exemple:

el Manuel s'ha enfadat molt mentre jugava a futbol amb els seus amics. Sentia tanta ràbia que n'hauria fet una de grossa, però ha preferit sortir del camp i cridar a l'aire, contra ningú, per asserenar-se. La Paula i la Rosa s'ho han passat tan bé fent volar juntes el seu avió de joguina que han decidit escriure aquesta experiència en un diari conjunt; els servirà per tenir sempre presents els bons moments que viuen plegades. A la Raquel li ha anat molt bé poder abraçar la seva mare després de patir un bon ensurt perquè es pensava que s'havia perdut.

Més exemples:

L'Aina troba a faltar la seva àvia, que es va morir fa poc. No l'ajuda gens que els grans li diguin que no estigui trista... Pensa que té dret a estar trista, que ha d'estar trista!, perquè la seva àvia ja no hi és i ella l'estimava molt. Al Marc, tot i que s'esforça molt, encara li costa llegir. No l'ajuda gens que li diguin que llegeix com un nen de P3 i que si no espavila, mai no en sabrà, de llegir!

5.

**I tu, què diries als teus amics?**

De vegades, no som nosaltres els que experimentem les emocions que hem anat veient, sinó algú que tenim a prop. Entendre les nostres emocions també ens permet entendre les dels altres i mostrar empatia, fer-los costat. Què els diríem nosaltres als personatges de les fotografies (les d'aquí i les que hàgim trobat en la pròpia recerca)? I a un company o companya que hagi explicat el seu cas a la classe?

6.

Aquesta última reflexió també pot anar bé per introduir la idea que **tots podem reaccionar d'una manera diferent davant de la mateixa situació.**

Cada persona es pot prendre les coses de manera diferent segons la seva personalitat, les seves circumstàncies vitals... Imaginem per un moment que tots els personatges de les fotografies formen part de la mateixa colla i viuen un mateix fet: com reaccionaria cadascú? I com reaccionaríeu vosaltres?

## Proposta 2:

# Els pots de les emocions

Pot ser que la proposta anterior ens hagi fet pensar en les nostres emocions i en els fets que un dia les van generar. Podem aprofitar aquesta reflexió posterior per omplir uns pots o unes capses amb les nostres experiències.



## PROCÉS:

Busquem tants pots com emocions vulguem treballar. Han de ser pots grossos (de cacau, conserva...) o bé capsos o altres recipients que puguin desenvolupar la mateixa funció.

A cada pot hi enganxem una etiqueta amb el nom d'una emoció. Convidem tots els nens i les nenes a omplir-los amb papers on hagin escrit les seves experiències relacionades amb cada emoció. Les notes, si volen, poden ser anònimes.

Per exemple:

“Un dia, mentre dormia, vaig sentir sorolls estranys a casa. Em vaig espantar molt perquè pensava que havien entrat uns lladres. Vaig cridar la mare i el pare, però no em van contestar. Em vaig posar molt nerviós, vaig començar a tremolar i a plorar. Tenia por. Em vaig amagar sota el llit i vaig abraçar el meu ninot de peluix. Vaig començar a respirar a poc a poc, profundament, i a acaronar el ninot. De mica en mica em vaig trobar millor i la por va anar passant. Tot i això, l'endemà ho vaig explicar als pares i vam poder parlar de les coses que em fan por.”

Aniol

(Aquest és un exemple llarg; es pot proposar als nens i les nenes que escriguin només aquella part que trobin més important).

# Proposta 3:

## Idees per escriure el conte

Les experiències que hem explicat en la Proposta 1 i la Proposta 2 poden convertir-se en idees per escriure el nostre conte sobre la salut mental.

Quan hem imaginat què podia haver passat a les persones de les fotografies, segur que han sortit situacions ben diverses, que poden ser el punt de partida d'una bona història. Per exemple: la Raquel ha passat per perquè s'havia endinsat al bosc que hi ha vora casa tota sola. Hi ha hagut un moment en què no sabia ben bé on era i ha imaginat que animals ferotges podien aparèixer de cop. Preguntem-nos: com ha anat a parar la Raquel al bosc? Com se n'ha sortit? Què ha passat després? En podria sortir un conte de tot això? Sense oblidar mai, és clar, el tema de la convocatòria del Premi d'enguany: com s'ha sentit la Raquel emocionalment?

També podem utilitzar alguna de les notes que hàgim recollit en els pots de les emocions. Les podem llegir totes i, entre tota la classe, veure si n'hi ha alguna que inspire per iniciar una història. Per exemple: imaginem la història de l'Aniol que hem presentat abans: com pot ser l'abans, el durant i el després de tot el que hem explicat?

# PROCÉS PER ESCRIURE EL CONTE

## 1.

Fem una **pluja d'idees** (com dèiem, ens podem inspirar en les històries que han sortit en les dues dinàmiques plantejades a classe. No perdem de vista el tema del Premi: la salut mental!). Triem la que més ens agradi, però també la que tingui més suc per crear una bona història.

## 2.

**Pensem bé l'argument abans d'escriure:** tot el que passa a la història, des del principi fins al final. Dissenyem bé els personatges, els espais...

## 3.

**Pensem com volem explicar la història:** per on comencem (pel principi, pel mig, pel final...), qui l'explica (ho fem en primera persona, en tercera...), quin temps verbal triem (passat, present...).

## 4.

Procurem **mantenir la proporció entre les diferents parts del conte:** plantejament, nus i desenllaç, recordant sempre l'extensió màxima que pot tenir el nostre relat (dos fulls per al cicle inicial; tres fulls, per al mitjà). Per exemple: no podem esplaiar-nos en excés en el plantejament i que després el nus sigui ben minso i el desenllaç (el final) sobtat.

## 5.

**Un cop escrit el conte, revisem-lo a fons:** que no hi hagi faltes, però que també s'entengui bé. Procurem que les frases no siguin massa llargues o enrevesades, que estiguin ben estructurades (fixem-nos en la sintaxi, en la puntuació, en els complements que fem servir, en on i com posem les frases subordinades...). No cal explicar-ho absolutament tot, però sí el necessari perquè el lector no es perdi (compte amb donar coses per sabudes! Pensem que nosaltres no serem darrere el full per aclarir res!). Evitem les repeticions i mirem que tot el que expliquem sigui coherent dins de la història que hem creat.

## 6.

Si encara no tenim el **títol**, ara és un bon moment per pensar-lo o, si més no, per repensar-lo.

Sobre educació emocional:

<https://www.som360.org/ca/blog/educacio-emocional-infants-joves>

[www.premipilarinbayes.org](http://www.premipilarinbayes.org)