

## L'allau d'emocions

### Objectius:

- Definir emocions.
- Observar la diversitat d'emocions existent.
- Debatre sobre dificultats i utilitats de l'expressió de sentiments i emocions.

**Paraules clau:** Participació, conflicte, diversitat, emocions.

**Material:** Cartolines verda, blanca i negra, cartolines blanques (per fer targetes), retolador i un comptador de temps (cronòmetre, rellotge...).

**Durada:** 1 hora i 30 minuts – 2 hores

**Nombre de participants:** a partir de 6.

**Etape educativa:** Raiers (12-14 anys)

### Descripció de l'activitat:

- **Preparació de l'activitat:** Els educadors i les educadores preparen una targeta verda, una de blanca, una de negra i les targetes de les emocions (una targeta per emoció) (vegeu al final del document: *Proposta d'emocions*).
- **Explicació de l'activitat:** L'activitat consisteix a definir en paraules les emocions que trobaran escrites en les targetes que els educadors i les educadores els repartiran, i la resta de participants les hauran d'encertar. Els jugadors i les jugadores tindran un temps determinat per encertar l'emoció que, a mesura que avança el joc, anirà disminuint. Si encerten l'emoció es podran quedar la targeta i si no l'hauran de retornar als educadors i les educadores. L'objectiu del joc és aconseguir el màxim nombre d'emocions, és a dir, de targetes. Les normes del joc són les següents:
  - No es pot anomenar l'emoció, ni lletrejar-la.
  - Els participants s'aniran alternant per definir les emocions. Mentre un explica l'emoció, la resta l'endevina.
  - Els i les joves tan sols tenen 5 oportunitats per encertar l'emoció. Si es diuen 5 emocions i no és cap d'aquestes es perd la targeta, és a dir, es retorna als educadors.
  - La persona encarregada de definir l'emoció podrà ajudar-se agafant una (o més) de les tres targetes de colors, que ensenyarà als seus companys en iniciar la definició: **verda** (si l'emoció és bona), **blanca** (si l'emoció és neutra) i **negra** (si l'emoció és desagradable).
  - Si la persona que defineix l'emoció necessita ajuda pot sol·licitar un **comodí**: aquest consisteix a rebre suport d'algú del grup, que s'aixecarà i llegirà la targeta. Plegats definiran l'emoció. Durant el joc tan sols hi haurà 4 comodins.
  - Durant la **primera fase** de l'activitat els jugadors i les jugadores disposaran d'un minut per definir les 10 primeres emocions, en la **segona fase** disposaran de mig minut per definir les 10 següents, i en la **tercera** i última fase tan sols tindran 20 segons per definir les darreres emocions.
- **Preparació dels i les joves:** Els nois i noies decideixen l'ordre o el sistema en què, d'un en un, aniran sortint per definir l'emoció de la targeta.
- **Inici i desenvolupament del joc:** Els educadors i les educadores lliuren (a l'atzar) una targeta al primer voluntari o voluntària i li ofereixen, per triar, les tres targetes de colors. Havent llegit la targeta, comença a avançar el temps. Els i les participants encerten les emocions passant per les tres fases.

- **Final del joc:** Finalitzades les targetes es fa el recompte final: quines emocions s'han aconseguit i quines no. S'observarà si hi ha hagut emocions que no coneixien.
- **Debat final:** S'inicia un debat sobre les emocions: quines són les que costa més d'expressar? I quines les que menys? A tothom li costa de la mateixa manera? És diferent per als nois que per a les noies? És útil expressar-les? És fàcil posar paraules i definir com ens sentim? Davant d'una situació de conflicte, solem expressar-les?...

### Proposta d'emocions

Abatut/uda, admirat/ada, afalagat/ada, aixafat/ada, angoixat/ada, animat/ada, apàtic/a, atabalat/ada, atemorit/ida, atordit/ida, atret/a, avorrit/ida, content/a, corprès/esa, decebut/uda, deprimet/ida, desanimat/ada, desesperat/ada, desorientat/ada, discriminat/ada, distret/a, divertit/ida, dolgut/uda, emocionat/ada, enamorat/ada, enfadat/ada, engrescat/ada, enrabiàt/ada, espantat/ada, estressat/ada, eufòric/a, excitat/ada, fastiguejat/ada, ferit/ida, horroritzat/ada, indiferent, insegur/a, invisibilitzat/ada, jutjat/ada, marginat/ada, menyspreat/ada, nerviós/osa, ofès/esa, rebutjat/ada, reconegut/uda, satisfet/a, seduït/ida, segur/a, sorprès/esa, trist/a, valorat/ada...