



## PRESENTACIÓ

### GARGOTS D'EMOCIONS a casa i a l'aula



Entenem el que senten els/les nostres fills/les i alumnes? Els acompanyem emocionalment amb amor? Usem un vocabulari emocional comprensible?



Els gargots són traços o dibuixos que fan els infants mentre aprenen a escriure, que ens costen d'entendre. Les emocions poden ser com els gargots, difícils de desxifrar.



I si comprenem els gargots dels infants i ens comuniquem amb el seu llenguatge? I si els acompanyem en el procés d'aprendre a expressar les seves emocions i necessitats amb respecte i amor? I si fem gargots?

### Què són els GARGOTS D'EMOCIONS?

Són una col·lecció de materials didàctics creats amb el cor, des de l'enfoc que les emocions no es poden educar sinó acompanyar i dissenyats per afavorir l'experimentació i l'acompanyament emocional dels/de les nostres fills/es i alumnes, de manera respectuosa i amorosa.

Els GARGOTS D'EMOCIONS integren propostes pràctiques per a treballar les emocions a casa i a l'aula, a través del debat, el cinema, la música, l'art, el joc, el ioga i els contes. Ofereixen un grapat d'activitats senzilles per a processar les emocions amb el cor, la ment i el cos, usant tots els sentits!

Text: Míriam Ródenas Vargas  Il·lustracions: Mònica Boladeres Lloses  hola@riurau.cat  www.riurau.cat



## PRESENTACIÓ



La infància dura només uns anys i és una etapa clau per a que els infants esdevinguin persones adultes felices, responsables i lliures. Com a pares/mares i educadors/es és important tenir informació per a poder comunicar-nos amb els infants i adolescents amb un llenguatge comprensible i acompanyar-los emocionalment.

### A què ens poden ajudar els GARGOTS D'EMOCIONS?

- ♥ Aprendre a reconèixer les pròpies emocions i les dels altres.
- ♥ Posar noms a les emocions.
- ♥ Saber per a que serveixen les emocions.
- ♥ Descobrir els diferents graus de les emocions.
- ♥ Integrar vocabulari emocional.
- ♥ Conèixer la relació entre pensament, emoció i acció.
- ♥ Millorar les relacions amb els/les nostres fills/es i alumnes.
- ♥ Acompanyar emocionalment als infants i adolescents amorosament.

Text: Míriam Ródenas Vargas ♥ Il·lustracions: Mònica Boladeres Lloses ♥ hola@riurau.cat ♥ www.riurau.cat



## PRESENTACIÓ



Prendre consciència emocional és el primer pas per a que els infants i adolescents aconseguixin una regulació i autonomia emocionals, és a dir, que sàpiguen expressar les seves emocions de forma sana i disposin d'eines per a gestionar-les, es facin responsables i gaudeixin de motivació i autoestima.

### Què conté cada GARGOT?

Un dossier digital il·lustrat amb:



Explicació de l'emoció.



Guia de debat i pluja d'idees.



Curtmetratge amb anàlisi i guia de comentaris.



Exercici musical.



Manualitats amb passos i materials.



Jocs amb instruccions.



Pràctica de ioga, respiracions i meditacions.

Text: Míriam Ródenas Vargas  Il·lustracions: Mònica Boladeres Lloses  hola@riurau.cat  www.riurau.cat



## PRESENTACIÓ



Catàleg literari.

Dos vídeos amb:



Tutorial de pràctica de ioga.



Conta-contes.

## Col·lecció de GARGOTS

♥ Gargot d'emocions

♥ Gargot d'alegria

♥ Gargot de por

♥ Gargot de tristor

♥ Gargot de ràbia

Text: Míriam Ródenas Vargas ♥ Il·lustracions: Mònica Boladeres Lloses ♥ [hola@riurau.cat](mailto:hola@riurau.cat) ♥ [www.riurau.cat](http://www.riurau.cat)