



# MAPA DE PAU MENTAL PER A TEMIBLES TROLS INFELIÇOS

## Objectius

- Celebrar el Dia Escolar de la Pau i la No-Violència (30 de gener).
- Fomentar aprenentatges sobre les emocions, dins d'un marc d'educació en drets de la infància, d'educació per a la salut i d'educació en habilitats per a la vida.
- Estimular l'observació de les emocions pròpies i les sensacions que produeixen, la capacitat d'identificar les emocions en els altres i el desenvolupament de l'empatia i l'autoregulació emocional, per fomentar així el dret a la salut, a unes relacions saludables i a la pau i no-violència.

## Materials necessaris

- Plantilla amb la silueta d'un temible trol infeliç i document de missió *Entrenar temibles trols perquè siguin feliços*. Disponibles a: [www.unicef.es/cat/educa/trols](http://www.unicef.es/cat/educa/trols)
- Pòster dels drets de la infància i pòster dels Objectius de Desenvolupament Sostenible, disponibles a: [www.unicef.es/cat/educa/trols](http://www.unicef.es/cat/educa/trols)
- Material per decorar la silueta del trol en equip: colors, retalls de revistes, trossos de paper o materials per enganxar, material d'escriptura...



## Desenvolupament

Introduïm el tema llegint o projectant el document de missió *Entrenar temibles trols perquè siguin feliços*. És una història apta per a diferents nivells educatius en la qual s'explica la situació d'un grup de trols que es volen adaptar a la vida moderna, però no ho aconsegueixen perquè no són capaços de reconèixer les seves pròpies emocions, per la qual cosa es passen el dia barallant-se. La missió consistirà a entrenar aquesta tribu de trols perquè deixin de ser temibles i puguin ser feliços.

Es divideix la classe en grups petits perquè cadascun pugui treballar sobre una emoció, triada prèviament per cada docent en funció del nivell maduratiu i les necessitats que hagi pogut detectar a l'aula. Per exemple:

- Amb infants més petits podem treballar emocions simples: por, tristesa, alegria, fàstic...
- Amb adolescents podem abordar sentiments més complexos: l'enveja, la gelosia, l'orgull, l'amistat, la frustració...

- Amb alguns grups podem necessitar tractar un rang molt concret d'emocions, així que pot ser que diversos grups tinguin la mateixa o que tota l'aula treballi una mateixa emoció, encara que se subdivideixin en grups per fer-ho.

Cada grup ha de disposar d'una silueta de trol, impresa en una mida gran per poder generar un element ben visible, que es pugui exposar. Si es volen utilitzar tècniques que necessitin aigua (aquarel·les, tèmperes) o cola, convé fixar la silueta en un cartró o cartolina resistents.

Seguint el document de missió, cada grup serà responsable de generar un mapa de pau mental per al seu trol, descrivint-li amb dibuixos i símbols les sensacions que li poden produir al cos diferents emocions. Com que els trols no saben llegir (encara), necessiten que tot estigui dibuixat. Per exemple: si un grup ha triat com a emoció "tenir nervis", poden haver identificat que a algunes persones se'ls refreden les mans quan es posen nervioses. Per explicar-ho al seu trol poden pintar les



## Desenvolupament (cont.)

mans de la silueta de color blau o enganxar-hi uns flocs de neu. Passaria el mateix per a altres sensacions (pessigolles a l'estómac, nus a la gola, ment en blanc, tremolor, cansament, lluentor als ulls...). Segons l'emoció que treballi cada grup, els resultats poden ser molt diferents i el conjunt donarà lloc a un conjunt de mapes de pau mental molt complet i visual.

Una vegada plasmades les sensacions, la composició es pot acabar amb missatges al seu trol (per quan aprengui a llegir) i decoracions.

En acabar les composicions, dediquem una estona a comentar a l'aula els mapes de pau mental que hem generat, com poden servir a cada trol i què hem après. Podem utilitzar els pòsters dels Drets de la Infància i dels Objectius de Desenvolupament Sostenible per reflexionar sobre la manera en què conèixer les nostres emocions i poder reconèixer-les i controlar-les ens ajuda a contribuir a un món més just, pacífic i sostenible.

Les composicions es poden exposar en un lloc visible de l'aula o del centre o en xarxes socials amb l'etiqueta: #mapadepaumental perquè tota la comunitat educativa pugui conèixer el nostre treball i participar en els resultats.



- Si difoneu el vostre treball en xarxes socials, feu servir les etiquetes #mapadepaumental i #educadrets perquè arribi al nombre més gran de gent possible.
- Feu fotos del procés i dels mapes de pau mental. Totes aquestes fotos us ajudaran a fer que altres persones coneguin els vostres mapes i que, potser, s'animin a crear els seus.
- En cursos superiors podeu organitzar un equip de premsa que faci el seguiment de la jornada i pugui escriure un post per al vostre blog. Assegureu-vos que les persones a les quals fotografien els donen permís per fer-los fotos.
- Si vols que publiquem els vostres mapes de pau mental a [www.unicef.es/cat/educa](http://www.unicef.es/cat/educa), envia'ns un correu a [educacion@unicef.es](mailto:educacion@unicef.es) Ens encantarà difondre'ls!
- Descobreix més idees per al desenvolupament d'aquesta activitat a [www.unicef.es/cat/educa/trols](http://www.unicef.es/cat/educa/trols)



## DIA DE LA PAU: **LA IMPORTÀNCIA DE LA PAU MENTAL**

Aquest dia de la pau volem emfatitzar la importància que la salut mental té per al benestar d'infants i adolescents i la seva relació amb el seu dret a la salut, al desenvolupament i a la protecció.

L'educació és clau en la prevenció en salut mental, ja que facilita a infants i adolescents l'adquisició de coneixements, actituds i competències que els permeten regular les seves emocions, les seves cognicions i les seves relacions. Això els ajudarà a desenvolupar una vida més plena i amb la capacitat d'autoregulació necessària per evitar conductes violentes, addictives o que puguin comportar risc.



## Taula d'aprenentatges

Aquesta activitat està indicada per a tots els nivells educatius, fent-hi les adaptacions curriculars necessàries.

### OBJECTIUS

- Identificar les respostes fisiològiques (sensacions) que poden anar lligats a cada emoció, per poder-los reconèixer i afavorir l'autocontrol emocional.
- Entendre que les emocions i les seves sensacions són compartides per tots els éssers humans. No "som estranys" per sentir-nos d'una manera determinada.
- Facilitar l'expressió de les emocions i les sensacions per mitjà de la composició artística com a via per poder desenvolupar una adequada obertura emocional.

### CONEIXEMENTS

- Les emocions, els sentiments i les sensacions.
- La relació entre les emocions i la pau i la no-violència.

### ACTITUDS

- Acceptació de les nostres emocions i de les sensacions que produeixen.
- Empatia, capacitat d'entendre les emocions, sentiments i sensacions dels altres, encara que no els compartim.

### COMPETÈNCIES

- Capacitat d'expressió emocional.
- Desenvolupament de la introspecció i de l'autocontrol emocional i conductual.
- Treball en equip.
- Expressió plàstica i visual.

## Quins temes de drets de la infància i ciutadania global abordem en aquesta activitat?

- El dret a la participació d'infants i adolescents i a expressar la seva opinió en els assumptes que els afecten.
- El dret a l'educació, especialment a l'educació sobre el seu dret a la salut, per mitjà del desenvolupament d'habilitats per a la vida.
- El dret al desenvolupament i que cada infant aconsegueixi el seu màxim potencial en la vida.
- Els Objectius de Desenvolupament Sostenible, especialment l'ODS núm. 16, "Promoure societats justes, pacífiques i inclusives".

