

Ara tots plegats - 10

Durant les sessions del Xerrem sempre hi ha un moment oportú per fer, tots plegats, un joc o una activitat senzilla, divertida i alhora útil per aprendre alguna paraula, frase, manera de dir...

Estats d'ànim

Objectiu: Comprendre situacions emotives i identificar els estats d'ànim que hi corresponen.

Temps: 20 minuts

Procediment i material

El/la guia escriu el nom dels deu estats d'ànim a la pissarra. Després, llegeix cada situació (totes o una part) i demana quin estat d'ànim s'hi reflecteix. Cal tenir en compte que una situació pot generar estats d'ànims de significat pròxim.

En comptes de llegir les situacions es pot demanar als xerraires que n'inventin de corresponents als estats d'ànim.

També se'n podrien repartir quatre o cinc a cada petit grup perquè decideixin a quin estat d'ànim corresponen, i posar-ho en comú.

(Estats anímics: **tristesa, alegria, enuig, decepció, neguit, desesper, alerta, satisfacció, enyorament, desànim**)

1. Anuncien que hi ha hagut un accident a la carretera. El teu pare hi passa cada tarda en aquesta mateixa hora. (neguit)
2. Arribes un minut després de salpar el vaixell que t'havia d'haver dut a Mallorca de vacances. (desesper)
3. Avui el teu fill se n'ha anat a viure al Canadà. (tristesa)
4. Creies que tenies el número premiat d'un sorteig i en llegir el diari has vist que t'havies equivocat d'una xifra. (decepció)
5. Ets a l'aeroport i acabes de veure la teva filla que vivia a l'Argentina. (alegria)
6. El jutge ha declarat innocent el teu marit (o la teva dona). (alegria)
7. El teu fill fa una hora que hauria d'haver arribat a casa. (neguit)
8. El teu fill petit fa cinc dies que no dorm a la nit. Aquesta nit passada tot anava bé, però la filla gran ha tingut febre i l'has hagut d'atendre tres o quatre cops. (desesper)
9. Els nens et porten les notes de final de curs. Tot són lloances i felicitacions. Per fi un estiu sense classes particulars. (satisfacció)
10. Esperaves que et donarien la plaça per la qual t'havies preparat tant i l'han donada a un altre. (decepció)
11. Esperaves que la teva parella et fes un regal ja que és el teu aniversari, i no ha estat així. (decepció)
12. Estàs malalt i no pots fer un viatge que desitjaves molt. (tristesa)
13. Estàveu asseguts a la vora d'un camí sota els cims del Pirineu. Heu sentit la remor d'unes roques que s'han després i rodolen muntanya avall. (alerta)
14. Estudies una llengua estrangera i veus que avances molt a poc a poc. Creus que no te'n sortiràs. (desànim)
15. Ets a la sala d'espera de la sala d'operacions. Operen un familiar teu. (neguit)
16. Ets el porter de l'equip de futbol. L'equip contrari picarà una falta lliure i directa prop de l'àrea de penalty. (alerta)
17. Falten cinc minuts per acabar el partit i el teu equip perd d'un gol. Ara li han de picar un "penalty". (neguit)

18. Fas una excursió amb uns amics. Veus que ells van davant i cada mitja hora t'han d'esperar perquè tu no pots seguir el seu ritme. (desànim)
19. Ha mort d'accident un amic íntim. (tristesa)
20. Has acabat una feina molt llarga que t'havien encarregat. T'ha costat molt però ha quedat força bé. (satisfacció)
21. Has anat d'excursió cregut que t'ho passaries molt bé, i ha estat un fracàs. (decepció)
22. Has arribat fa dues hores al càmping amb la família. Tot està muntat. Seus a la cadira i mires el paisatge: queden trenta dies de vacances. (satisfacció)
23. Havies refet quatre vegades un dibuix que t'havien encarregat. Quan ja el tenies llest s'hi ha vessat el cafè que t'ha dut el marit o la dona. (desesper)
24. La mestra del teu nen li té mania: avui l'ha castigat sense raó. (enuig)
25. La teva mare arriba del poble amb tren. Ets a l'estació i l'andana és plena de gent que va i ve. (alerta)
26. No tens ni un moment lliure. Vas "estressat". Aquesta nit recordes els dies que li deies a la teva mare "No sé què fer, m'avorreixo!". (enyorança)
27. T'acaben de dir que has guanyat el primer premi d'un concurs en el qual has participat per primer cop. (satisfacció)
28. T'acabes de barallar amb un conductor que no t'ha cedit el pas. (enuig)
29. T'adones que els bombers han arribat al portal del teu edifici. Sents crits i veus una columna de fum per la finestra. (alerta)
30. Tenies una germana amb qui t'avenies força. Va morir l'any passat. Aquesta tarda hi penses perquè seria el seu aniversari. (enyorança)
31. T'han aixafat el cotxe que tenies ben aparcat i no hi han deixat cap avís. (enuig)
32. T'han portat a casa un aparell de música fabulós. (alegria)
33. T'han robat les claus i el document d'identitat al carrer. Arribes a casa i trobes el pis obert. Han entrat els lladres abans que tu vinguessis. (desesper)
34. T'han sortit unes taques negres a la pell. Ja fa sis mesos que segueixes tractaments i encara no has vist cap resultat positiu. (desànim)
35. T'han tocat cinc milions d'euros jugant a la loteria. (alegria)
36. T'has presentat per quarta vegada a l'examen de pràctiques de conduir i t'han suspès. (desànim)
37. Torna a haver-hi humitats al sostre. Els veïns de dalt en són els culpables. (enuig)
38. Treballes des de fa un any en un lloc tancat. Abans tenies una feina més moguda i a l'aire lliure. Hi penses. (enyorança)
39. Vas guanyar una beca per estudiar a Alemanya. Fa quinze dies que hi ets. Avui plou. Recordes els de casa. (enyorança)
40. Veus el bosc del poble on estiueges, cremat. (tristesa)