

## Germana gran / Germà gran

Quan som petits, de vegades ens pot resultar difícil parlar amb les persones adultes sobre les coses que ens semblen importants. Podem sentir vergonya o tenir por de que les persones adultes no ens prenguin seriosament.

Per això mateix, parlar amb els nostres germans o germanes més grans ens pot ser molt útil.

Els germans i les germanes grans ens poden ajudar a trobar una solució als nostres problemes o compartir la seva experiència de quan tenien la nostra edat.

Parlar amb els germans o les germanes grans dels teus amics, o amb els teus cosins o cosines grans, és també una opció.



## Tutor o tutora Professor o professor

El teu professor o professora no només s'encarrega d'ajudar-te a aprendre, també t'ha d'ajudar si estàs passant alguna situació que et preocupa, tant a dins com a fora de l'escola.

Recorda que si alguna cosa t'entristeix o t'espanta, és important que en parlis amb una persona adulta de confiança.

Sempre pots anar parlar amb algun dels teus professors o professores sobre qualsevol cosa que estigui passant. Si saben què és el que et passa, podran ajudar-te.



## Pare i mare, persones que ens cuiden, altres membres de la família

Quan hi ha coses que ens preocupen o ens fan sentir malament, és important parlar amb persones adultes de la nostra confiança.

Aquestes persones poden ser les que tenim més a prop: la mare, el pare, les persones que ens cuiden (tutores) o altres persones de la família (avis, tiets, cosins...).

És important que les persones que ens cuiden sàpiguen com estem i que coneguin allò que passa a la nostra vida, tant el que ens fa sentir feliços, com el que ens entristeix, ens preocupa, ens fa sentir estranys o ens sembla difícil d'entendre.

Aquestes persones hauran de vetllar per a que ens sentim segurs i hauran de buscar l'ajuda necessària sempre que calgui.

Si no ho fan i les coses que ens preocupen segueixen passant, haurem de parlar amb altres persones adultes de confiança, fins que trobem algú que ens ajudi com necessitem.



## Psicopedagoga/psicopedagog, pedagoga/pedagog, psicòloga/psicòleg

A moltes escoles hi ha professionals que tenen com a tasca ajudar a resoldre problemes o dificultats que puguin tenir els nens, nenes i adolescents (psicopedagogs, pedagogs i psicòlegs).

Pots parlar amb ells i elles sobre qualsevol cosa, fins i tot dels problemes que et semblen més complicats: sabran com ajudar-te i t'ajudaran a sentir-te millor.



**TARGETA D'ADULT  
DE CONFIANÇA**

**TARGETA D'ADULT  
DE CONFIANÇA**

**TARGETA D'ADULT  
DE CONFIANÇA**

**TARGETA D'ADULT  
DE CONFIANÇA**

## 116 111 Infància respon. Telèfon per ajudar a nens i nenes

De vegades pot ser difícil trobar una persona adulta de confiança. O pot passar que aquesta persona no tingui prou temps per escoltar-nos, o que no sàpiga com ajudar-nos bé. Altres vegades, es fa difícil explicar certes coses cara a cara. O no volem que les persones que ens estimem es preocupin per nosaltres.

En aquestes situacions, sempre podem trucar al telèfon INFÀNCIA RESPON al número 116 111. Es tracta d'un telèfon que funciona totes les hores del dia i tots els dies de l'any i està especialment pensat per a que els nens, les nenes i els adolescents el facin servir si hi ha alguna cosa que els preocupa o els fa sentir malament.

És un servei gratuït i en el que les persones que hi treballen sabran què fer per ajudar-nos a sentir-nos millor o per a que la situació que ens preocupa canviï.



## Secrets

Algunes persones pensen que un secret és una cosa que no hem de compartir mai amb les altres persones, però no sempre és cert. Hi ha diferents tipus de secrets - alguns que podem guardar i d'altres que han d'explicar-se a una persona de confiança.

Un bon secret és un secret que porta molta alegria a tothom. Aquests tipus de secrets es poden també anomenar sorpreses i les podem guardar.

Un mal secret és un secret que ens preocupa i que no ens dóna alegria. Si comencem a estar preocupats per un secret, o hi pensem durant molta estona, o ens fa sentir por, això és senyal de que hem de parlar amb una persona de confiança sobre aquest secret.

De vegades pot ser difícil diferenciar entre un bon secret i un mal secret. Si tenim dubtes, n'hem de parlar amb una persona adulta de confiança, perquè ens ajudi a aclarir-ho.



## Parts íntimes del cos

Totes les persones tenim un cos que té moltes parts. Algunes parts del nostre cos les cobrim amb banyadors o amb roba interior.

Aquestes parts que cobrim amb banyador o roba interior les anomenem parts íntimes. Aquestes parts del nostre cos estan cobertes i, tret de nosaltres mateixos, ningú no està autoritzat a tocar-les o mirar-les.

Ningú, ja sigui un altre infant o una persona adulta, ens ha d'ensenyar les seves parts íntimes, ni demanar-nos de tocar-les-hi.

De vegades pot ser que algú ens hagi de mirar les nostres parts íntimes, per exemple durant una visita al metge, però aquestes situacions són excepcionals i sempre hi ha el pare o la mare amb nosaltres.



## Emocions

El nostre cos ens diu com se sent. Per exemple, quan el cos té gana, la panxa ens avisa i això vol dir que hem de menjar. Quan estem cansats, les cames avisen al cos de que ja no volen córrer més i això vol dir que és hora de descansar.

De la mateixa manera, les emocions ens serveixen per donar-nos informació sobre el nostre estat d'ànim.

Totes les persones experimentem diferents emocions: por, tristesa, felicitat, sorpresa, fàstic... Aquestes emocions arriben per causes o situacions diferents, però sempre tenen a veure amb alguna cosa que ens està passant o que estem sentint.

No hi ha emocions bones o dolentes. Totes les emocions són importants (fins i tot aquelles que no ens agrada massa sentir), ja que ens avisen sobre el nostre estat d'ànim i sobre com ens sentim.



**TARGETES DE  
CONEIXEMENTS**

**TARGETA D'ADULT  
DE CONFIANÇA**

**TARGETES DE  
CONEIXEMENTS**

**TARGETES DE  
CONEIXEMENTS**

## Tinc dret a dir no

Hi ha coses i situacions que ens agraden i d'altres que no ens agraden. Tots tenim dret a decidir si ens agrada alguna cosa o no.

Les situacions que no ens agraden són aquelles que ens fan sentir tristos o nerviosos, que ens espanten, ens fan plorar o ens fan sentir mal a la panxa.

Quan ens agrada alguna cosa, com menjar el nostre gelat preferit o quan el sol brilla i podem jugar amb els nostres amics al parc, estem contents i sentim alegria, somriem i volem estar tot el dia fent aquestes coses que ens encanten.

És molt important saber què és allò que ens agrada i allò que no. Si algú ens fa alguna cosa que no ens agrada, tenim el dret de dir-li en veu alta que no ens agrada i que volem que s'aturi.

Sempre tenim el dret a dir NO i a parlar-ne amb una persona adulta de confiança



## Com dir no

De vegades una persona ens pot fer alguna cosa que no ens agrada. Per exemple: ens pot colpejar, insultar-nos, prendre'ns les nostres coses o fer-nos fer coses que no tenim ganes de fer. En aquestes situacions tenim dret a dir NO.

Però de vegades pot passar que la persona no deixi de fer aquestes coses encara que diguem que no volem que ens les faci. En aquestes situacions hi ha 3 normes de seguretat que podem fer servir:

- 1) Dir NO en veu alta.
- 2) Marxar de la situació que no ens agrada
- 3) Parlar amb una persona adulta de confiança sobre el que ens ha passat.

Aquestes normes també les podem aplicar quan algú ens toca d'una manera que no ens agrada o ens demana que mantinguem un secret (que nosaltres sentim que es un mal secret). En aquestes situacions podem dir que NO, marxar de la situació i parlar amb una persona adulta de confiança sobre el que ha passat. Aquesta persona adulta sabrà què és el que cal fer.



## Ràbia

La ràbia és una emoció forta que podem sentir quan no podem fer alguna cosa que volem fer o algú ens fa coses que no ens agraden com ara: ens tracta de manera injusta, no ens escolta quan diem "no" o ens fa mal.

Això pot provocar que tinguem ganes de destruir alguna cosa, colpejar algú, cridar... Quan hi ha una gran quantitat d'ira dintre nostre, podem sentir que perdem el control sobre el que sentim, pensem o fem.

Per alleujar la ràbia, és important parlar amb alguna persona adulta de confiança sobre les coses que ens la provoquen. Això ens ajudarà a sentir-nos millor i a resoldre les situacions o problemes que ens fan sentir ràbia!



## Por

La por ve quan no ens sentim segurs. Podem tenir por de diverses coses, situacions o persones. La por ens pot fer sentir perduts o fer que no trobem les paraules adequades, impedir-nos parlar i fins i tot, deixar-nos paralyzats. Amb la por, les mans poden tremolar i la gola se'ns pot assecar.

Ningú no té el dret de fer-nos sentir por o de fer-nos sentir insegurs. Sempre que sentim por, hem de parlar-ne amb una persona adulta de la nostra confiança.



**TARGETES DE  
CONEIXEMENTS**

**TARGETES DE  
CONEIXEMENTS**

**TARGETES  
D'EMOCIONS**

**TARGETES  
D'EMOCIONS**

## Vergonya

Podem sentir vergonya quan fem alguna cosa que sabem que està malament o tractem a algú de manera desagradable. Aquesta emoció arriba també quan algú es comporta amb nosaltres d'una manera estranya, que no ens sembla adequada. De vegades, algú pot provocar que sentim vergonya perquè vol que ens comportem d'una determinada manera.

També pot passar que algú ens vulgui fer sentir vergonya perquè mantinguem el secret sobre el seu comportament estrany o no adequat.

Si no volem fer alguna cosa, perquè ens fa sentir estranys o perquè sentim que no és adequat, no estem obligats a fer-ho.

La vergonya és un sentiment que creix dins de nosaltres i ens pot fer sentir malament si no en parlem. Per això és important parlar-ne amb persones adultes de la nostra confiança!



## Tristesa

La tristesa pot arribar quan sentim que no som capaços de fer alguna cosa, o quan algú ens diu alguna cosa desagradable o ens fa mal. També ens podem sentir tristos quan trobem a faltar algú o quan no ens sentim segurs.

La tristesa sovint ens fa perdre les ganes de jugar o fa que ens costi estar concentrats a classe. També pot fer que el nostre plat preferit deixi de semblar-nos tan deliciós com abans.

És important no quedar-nos sols amb la nostra tristesa. Per això, hem de buscar algú per poder parlar sobre allò que ens entristeix i que ens ajudi a sentir-nos millor. De vegades, quan ens sentim tristos, podem tenir ganes d'abraçar algú que ens estimem i, de vegades, podem plorar. Això és natural, i no ens ha d'avergonyir!

La tristesa, encara que de vegades pugui ser una mica incòmoda, és una emoció molt important. Ens avisa a nosaltres mateixos i a les persones del nostre voltant sobre com ens sentim i per això no és una bona idea intentar amagar-la.



## Felicitat

La felicitat pot venir per moltes situacions i és un senyal de que tot està bé. Ens podem sentir feliços amb les persones que coneixem i amb qui ens agrada estar o que ens fan sentir bé, o quan traiem bones notes o quan aconseguim una cosa que volíem.

Alguns signes de felicitat són per exemple: el somriure, la sensació d'estar contents, els pensaments positius. El nostre cos se sent relaxat i ple d'energia.

És important que estem atents en els moments quan ens sentim feliços i que parlem d'aquesta emoció.

Això ens ajudarà a nosaltres mateixos i a les persones que estan a prop nostre a trobar allò que ens ajuda a sentir-nos bé!

És molt important sentir i parlar de totes les emocions!



En aquest joc hi ha 3 tipus de targetes:

- Targetes d'emocions
- Targetes de coneixements
- Targetes de les persones adultes de confiança

A través d'aquestes targetes podem aprendre moltes coses sobre com reaccionar davant de diferents situacions que ens poden semblar difícils. Podem jugar-hi sols, amb els nostres amics o amb la nostra família o persones cuidadores.

Per començar dona una ullada a totes les targetes. N'hi ha que tenen dibuixos (les targetes d'emocions). Pots reconèixer de quines emocions es tracta abans de llegir el text?. Ara llegeix el text de totes les targetes. Un cop ho hakis fet, barreja les targetes i apila-les, amb la banda on hi ha el text explicatiu amagada. Treu una targeta i digues què és allò que recordes sobre el tema. Després gira la targeta i comprova (llegint el text) si ho has dit tot o si hi ha hagut coses que t'has descuidat. Pots demanar-li a les persones amb les que juguis que ho revisin i anar comentant les vostres opinions sobre cada tema. Juga fins que hakis repassat totes les targetes.



**TARGETES  
D'EMOCIONS**

**TARGETES  
D'EMOCIONS**

**INSTRUCCIONS**

**TARGETES  
D'EMOCIONS**



