



EL MONSTRE DE COLORS
EDUCACIÓ EMOCIONAL

I és que hi ha dies que no sabem si tenim fred, calor, gana o tot plegat. Aquest dies ens sentim embullats, tenim por i tenim ràbia i, pot ser, també un poc de mal de panxa.

La darrer vegada que em vaig sentir així vaig demanar ajuda al meu amic, ***El monstre de colors*** perquè jo sabia que un dia, ell, es sentia igual que jo: embullat. Em va contar que va esser gràcies a una nina de cabells negres que va aprendre què havia de fer quan es trobava una mica perdut i confós.

El primer que cal fer, em va dir, és posar ordre i per fer-ho van molt bé els pots i els colors. Després cal posar un nom a cada cosa perquè sinó potser que embullem la por amb la tristesa, o l'alegria amb els nervis, o la tranquil·litat amb la ràbia. Ara ja tenim pots, color i noms. Finalment, cal que pensem què és el que ens posa trists, contents, alegres o tranquils i què fem per expressar-ho. És com els ingredients per cuinar un bon plat de pasta, cal anar a poc a poc...

Ara ve l'hora de pensar de bons i de veres, em va dir el meu amic ***El monstre de colors***. *Agafa un pot i posa-li un nom*, alegria vaig posar jo; *i ara, de quin color pintaries l'alegria?* Groc! Vaig dir. *Ara, a un paper, escriu allò que et fa sentir content i posa-ho dins el pot.*

A poc a poc i de manera divertida vaig aprendre a posar nom als sentiment i emocions que no sabia el què eren. Ara, quan em sento embullat i confós agafo un parell de pots, colors i em poso a ordenar.

Si com **El monstre de colors i l'Elefant Verd** vosaltres també us sentiu embullats, podeu venir a posar les emocions en ordre, **DISSABTE dia 20 de SETEMBRE a les 10 del matí. Farem un conta contes i un taller. Preu: 5 euros per participant. Edat recomanada: a partir de 5 anys. Per un millor funcionament de l'activitat us pregam confirmar assistència.**

Informació i contacte: L'Elefant Verd. C/Cardassar, 23. 600541778. lelefantverd@gmail.com