

La paciència de la Greta

Edat: 3–6 anys

Temps: 30 min

Temàtica: Frustració, paciència i gestió emocional davant les dificultats.

EMOCIÓ

Frustració

HABILITAT

Autoregulació
Paciència, perseverança

MISSATGE CLAU

Equivocar-se forma part d'aprendre, i la paciència es pot aprendre parant, respirant i tornant-ho a intentar.

RESUM

La Greta intenta construir un castell de sorra tota sola, però no li surt com espera. La frustració apareix i la fa dubtar. Amb l'acompanyament serè del pare, descobreix que parar, respirar i tornar-ho a intentar l'ajuda a sentir-se millor. Al final, aprèn que la paciència no és que tot surti bé, sinó saber què fer quan no surt.

OBJECTIUS PEDAGÒGICS

Educació emocional

Amb aquest conte, l'infant pot:

- Identificar la frustració i altres sensacions corporals (nus al pit, ganes de plorar, tensió).
- Aprendre estratègies d'autoregulació: respirar, parar i tornar a provar.
- Desenvolupar la perseverança, la calma i una autoestima basada en l'esforç i el procés, no només en el resultat.
- Normalitzar l'error com a part del procés d'aprenentatge.
- Afavorir el desenvolupament d'una imatge positiva d'un mateix basada en l'esforç, el procés i l'autoregulació emocional.

Mirada sistèmica

- L'infant descobreix que no està sol davant la dificultat: l'adult és un referent que acompanya sense resoldre-ho per ell.
- El conte transmet que els processos tenen ritme propi i que cada intent té valor.
- Facilita la comprensió que les emocions fortes poden ser transitades quan hi ha presència, temps i seguretat afectiva.
- Mostra un model d'acompanyament que afavoreix autonomia i confiança.

Competències socials

- Acceptar ajuda sense deixar de sentir-se capaç.
- Demanar suport quan la frustració és massa intensa.
- Entendre que tothom s'encalla alguna vegada.
- Practicar la paciència en activitats compartides.

ROL DE L'ADULT (dins el conte)

Acompanya amb presència, calma, validació emocional i llinars clars.

Observa, s'acosta quan cal, posa paraules al que passa i ofereix suport sense fer-ho per l'infant.

Modela un llenguatge emocional tranquil i coherent.

Prioritza la regulació emocional abans de qualsevol explicació o solució.

Actua com a figura de seguretat emocional i model de regulació, afavorint l'autonomia progressiva de l'infant.

Exemples de frases clau

"Veig que això t'està costant molt."

"Això fa molta ràbia per dins."

"Respirem plegats un moment per calmar el cos."

"Entenc que ho vulguis fer bé. I pots provar-ho tantes vegades com necessitis."

"Quan no surt, podem tornar a començar."

"Estic amb tu mentre ho intentes."

PREGUNTES PER ALS INFANTS (conversa guiada)

- Què li ha passat a la Greta quan el castell ha caigut?
- Com creus que se sentia al seu cos?
- T'ha passat alguna vegada que t'has enfadat perquè no sortia una cosa?
- Què t'ajuda a tu quan estàs frustrat?
- Què fa la Greta abans de tornar-ho a intentar?
- Què pots fer tu quan alguna cosa no surt bé a la primera?

PROPOSTES D'ACTIVITATS (per continuar treballant-ho)

Abans de llegir

Emocionals

1. "Semàfor emocional": identificar quan estem en verd (calma), groc (incomoditat), vermell (frustració).



Adaptació per a infants petits: verd (tranquil), groc (una mica enfadat), vermell (molt enfadat).

Corporals

1. Jocs de respiració: bufar plomes, globus imaginaris.

Després de llegir

Emocionals

1. Fer un petit mural: "Coses que em costen i coses que ja he après".
2. Crear un pot de la calma i parlar de quan el podem fer servir.

Corporals

1. Construir castells de sorra, blocs o peces i observar què passa quan cauen.
2. Jocs d'equilibri que requereixin tornar a intentar-ho.

Creatives

1. Dibuixar "el nus al pit" i transformar-lo amb colors calmats.
2. Fer una bandera com la de la Greta, que signifiqui, per exemple, "jo ho torno a intentar".
3. Proposar un final diferent pel conte.

Quotidianes

1. Practicar tasques que generen autonomia (botons, cremalleres, cordons...) amb temps i calma.
2. Crear un ritual de "respirar abans de tornar-ho a intentar".

*Les activitats es proposen com a experiències obertes, sense resultat esperat, respectant el ritme i el procés de cada infant.

PER CONTINUAR A CASA...

SUGGERIMENTS PRÀCTICS PER A FAMÍLIES

Què poden fer (i com acompanyar)

- Donar temps real perquè l'infant provi sense pressa.
- Validar la frustració ("t'entenc, és difícil") i oferir presència.
- Ensenyar estratègies: respirar, aturar-se, dividir el repte.
- Felicitar l'esforç, no només el resultat.
- Modelar paciència en el dia a dia ("A mi també em costa, i ho torno a provar").

Què és millor evitar

- Dir "No passa res" quan l'infant està frustrat.
- Fer la tasca ràpidament per acabar abans.
- Pressionar amb frases com "ja ets gran per enfadar-te".
- Comparar amb altres infants o germans.

MATERIALS ADDICIONALS

- Pots de la calma o ampolles sensorials.
- Cartolines per crear banderes i murals d'emocions.
- Altres contes que treballin la perseverança i l'error.
- Targetes visuals de respiració i regulació emocional.



Petites històries per acompanyar
emocions, vincles i creixement.

@llumbaula

© 2026 LLUMBAULA · Tots els drets reservats