

David Bueno i Maria Tricas

Il·lustracions de Kim Amate

EMOCIONS A DOJO

QUINA AVENTURA!



GUIA PRÀCTICA
PER VIURE LES EMOCIONS
AMB EL COR I EL CERVELL!

**Bindi
Books**

EMOCIONS A DOJO

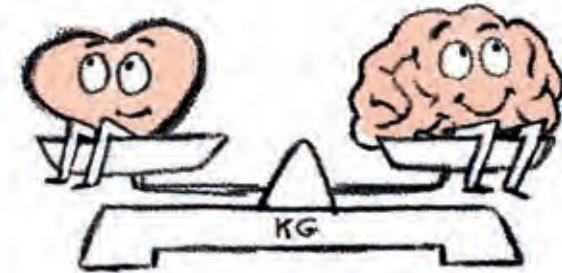
QUINA AVENTURA!

David Bueno i Maria Tricas

Il·lustracions de Kim Amate

EMOCIONS A DOJO

QUINA AVENTURA!



GUIA PRÀCTICA
PER VIURE LES EMOCIONS
AMB EL COR I EL CERVELL

© del text: David Bueno i Maria Tricas, 2022

© de les il·lustracions: Kim Amate, 2022

© 9Grup Editorial, per l'edició

Bindi Books

Mallorca, 314, 1r 2a B

08037 Barcelona

T. 93 857 46 04

Disseny i maquetació: Kim Amate

Primera edició: setembre de 2022

ISBN: 978-84-18288-38-8

Dipòsit legal: B 12058-2022

Imprès per Índice S.L., Barcelona

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright.





9
QUÈ SÓN LES
EMOCIONS?



66
COM GESTIONO
LES MEVES
EMOCIONS?

34 UN MUNT
D'EMOCIONS!



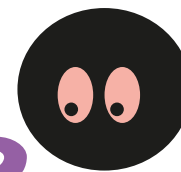
84
ARRIBA
L'ADOLESCÈNCIA!



LES EMOCIONS
SÓN UNA PART
MOLT IMPORTANT
DE LA TEVA VIDA.

Si les coneixes i aprens a
viure-les et sentiràs més
a gust amb tu mateix
i amb les persones
que t'envolten.

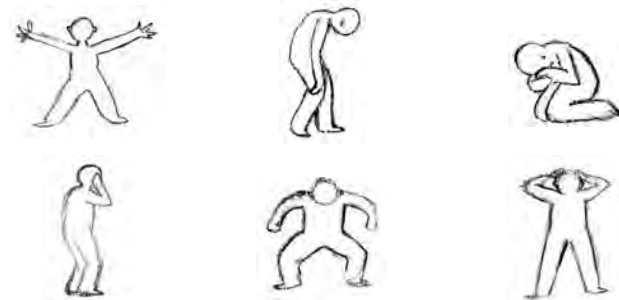
Què són les emocions?



T'agrada imitar personatges, com per exemple cantants, actors o actrius? Segur que ho has fet més d'un cop.

Et proposem un joc.

Mira què fan les persones del dibuix i imita-les fent **els mateixos gestos** i reproduint l'expressió que deu fer la seva cara.



Pots fer-ho mirant-te en un mirall o amb els teus companys. També pots imaginar què diuen o què pensen.

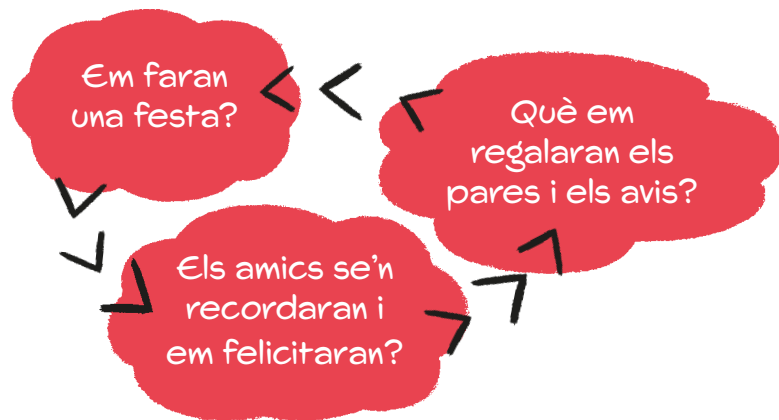
Com t'has sentit?

Les sensacions han estat sempre les mateixes?

Vols saber per què? En aquest llibre t'ho expliquem.

L'alegria d'un regal sorpresa...

Continuem! Imagina que s'acosta el dia del teu aniversari. Segur que l'esperes amb ganes.



A tothom li agraden les **sorpreses** i els regals.

Quina sorpresa t'agradaria que et fessin pel teu aniversari?

Mentre esperes que arribi el gran dia hi haurà moments que sentiràs molta **il·lusió**. Però potser hi haurà d'altres que sentiràs **neguit**.

Què passarà si quan veig el regal no m'agrada? Se'n adonaran i els sabrà greu o s'enfadaran?

La nit abans notes un petit pessigolleig a la panxa. Com si hi tinguessis papallones enjogassades.

Sembla que el dia ha passat més a poc a poc perquè tens moltes **ganes** que arribi el gran moment.

I si ningú se'n recorda?

Ja ha arribat el dia! Comença la festa i l'**alegria** t'envaeix. Et sents bé.

Tothom es fixa en tu. I et diuen coses agradables. Et feliciten. I et fan sentir important.

Notes que t'**aprecien** i t'**estimen**.

I tu **somrius**.

Obres el regal que t'han fet i...

...t'encanta!!!

I al vespre, quan vas a dormir, et sents molt **feliç**.



...i la tristesa de perdre'l.

Han passat quinze dies. Encara penses de tant en tant en la festa sorpresa. Feia molt temps que somniaves en el regal que et van fer. I et vas **emocionar** molt quan et van cantar la cançó d'aniversari.

Però cada dia hi penso menys. A poc a poc, tot el que vaig **sentir** es va esvaint.

El regal que em va fer tanta il·lusió, el faig servir cada dia, és clar. Em va encantar i encara m'encanta. M'encanta, però ara l'utilitzo com si sempre l'hagués tingut.

De sobte, però, avui, ha passat una cosa inexplicable.



Horrible. Terrible!!!



He anat a agafar el regal que em van fer, però...

...no l'he trobat!!!

On l'he deixat? On deu estar?

La panxa m'ha fet un bot. I he notat com si se m'hi fes un nus. I un altre a la gola que no em deixava respirar bé!!!

L'he perdut! He perdut el regal que tanta il·lusió em feia!!!

I, de sobte, he notat una gran **tristesa**. M'han vingut ganes de plorar i de cridar.



I després m'he **enfadat** molt. Amb tothom. També amb mi. Sobretot amb mi.

Llavors he esclatat a **plorar**. La **tristesa** era immensa.

Sort que els amics i els pares m'han fet costat.

Quan m'han vist tan **trist**, m'han preguntat què em passava. Jo els ho he explicat. I llavors m'han dit coses boniques, perquè **m'animés**.

M'he sentit **acompanyat** i **estimat**, i a poc a poc he recuperat les ganes de **somriure**. Ara penso en el regal amb **nostàlgia**, però estic content d'haver-lo **gaudit mentre el vaig tenir**.

L'aventura [←] d'emocionar-me

Tot això que sents quan et fan un regal o una festa sorpresa, o quan perds alguna cosa que t'agrada molt, són emocions.

Cada dia tenim moltes **sensacions** i **emocions**.

Podries fer una llista de totes les sensacions que has tingut avui, des que t'has llevat?

Cada dia tenim **petites sorpreses** i alegries, algunes pors i moments de tristesa. I també ens enfadem i riem.

Les emocions et fan sentir viu.

Les has de sentir i les has de viure.

Però també has d'aprendre a pilotar-les. Com quan vas amb bicicleta. Fas molts bots inesperats quan hi ha pedres i sots pel camí. De vegades, acceleres massa quan fa baixada. I d'altres, has de pedalar fort per continuar amunt. Has de saber **conduir-la** i **equilibrar-la** per no caure.

I a l'**adolescència** és quan més notaràs les emocions. I podràs ser-ne més conscient.



Potser en notaràs diverses alhora, i de vegades ho faràs amb molta intensitat. Fins i tot, poden arribar a «apoderar-se» de tu.

Per això és important **conèixer-les** i **parlar-ne**. És una autèntica **aventura**!



Et proposem un altre joc.

Imagina que fas una festa de disfresses i una amiga o un amic s'ha disfressat de **monstre horrible**. S'amaga darrere d'una porta i, quan hi passes per davant, surt inesperadament fent un xiscler esgarrifós!

Què sentiràs? Quina reacció tindràs? Aquesta reacció serà molt ràpida o t'entretindràs a pensar què està passant abans de respondre?

Molt probablement faràs un bot i les teves cames voldran fugir d'allà!!!

O potser t'encararàs al monstre per defensar-te abans no et faci mal i, sense ni adonar-te'n, seràs tu qui farà mal al «monstre».

En qualsevol cas hauràs tingut una **resposta emocional**.

Quin nom els posaries, a aquestes emocions?



Continuem? Ara imagina que algú està lluint una cosa que a tu també t'agradaria tenir. Tothom l'**admira** i li diu coses boniques, i tu tens la sensació que ningú et fa cas. Penses que t'**exclouen**.

Fes d'actor o d'actriu. Ho pots representar en grup, també. Primer fas un paper, el de qui llueix l'objecte, i després fas l'altre, el de la persona que se sent exclosa.

Què **sents** quan no ets el protagonista? Quina reacció tens? És agradable o desagradable?

I què sents quan ets tu qui està lluint alguna cosa? Per què creus que et sents d'aquestes maneres?

> QUÈ PUC FER?



Quan tinguis alguna emoció que no entenguis t'has de preguntar sempre aquestes tres coses:

- ★ **QUÈ** he sentit? **Identifiques** l'emoció.
- ★ **COM** m'he sentit? **Ets conscient** de l'emoció que has tingut.
- ★ **PER QUÈ** m'he sentit d'aquesta manera? **Reflexiones** per valorar-la i gestionar-la.