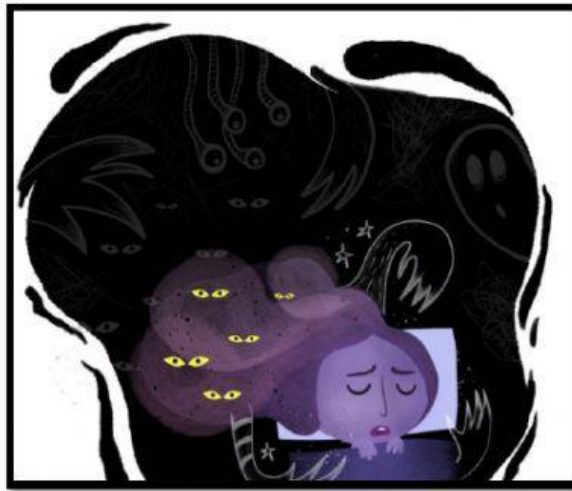


Els malsons

Quan dormim, el cervell no s'apaga. Continua funcionant a ple rendiment i és capaç de fer-nos somiar aventures fantàstiques o històries terrorífiques. Ni les unes ni les altres són reals, però els malsons ens poden deixar ben espantats. Avui t'expliquem com fer-los front.



Els malsons són somnis força desagradables i tan intensos que poden fer que ens despertem. Quan tens un malson pots despertar-te amb el cor bategant a tota màquina. A més, quan tenim malsons podem tremolar i fins i tot podem moure els braços i les cames com si volguéssim fugir o lluitar.

La majoria de vegades els malsons arriben perquè hi ha alguna cosa que ens preocupa. T'ha passat mai de tenir un malson i pensar que et vols despertar? D'això se'n diu somni lúcid. A vegades, ens resulta difícil poder oblidar els mals sons perquè ens impacten molt i ens acostumen a espantar.

Així doncs, quan tenim un malson el millor que pots fer és explicar-los a algú en qui confis i que sàpigués que t'escoltarà amb atenció.

Segons la lectura, respon les següents preguntes marcant la resposta correcta en cada cas:

1. Què són **els malsons**?

- A. Són històries màgiques que passen en la nostra imaginació.
- B. Són somnis força desagradables que ens passen mentre que dormim i poden fer que ens despertem.
- C. Són ninots fantàstics.

2. Com pots despertar-te quan tens un malson?

- A. Et despertes molt nerviós o nerviosa, amb el cor bategant molt ràpid.
- B. Et despertes tranquil.
- C. Et despertes content o contenta, es tracta d'un somni bonic.

3. Què ens pot passar mentre dormim i tenim un malson?

- A. Continuar somiant tranquil·lament.
- B. Tremolar i fins i tot, moure els braços i les cames com si estiguéssim lluitant.
- C. Res.

4. Per què tenim malsons?

- A. Perquè hi ha alguna cosa que ens preocupa.
- B. Perquè ens imaginem històries de terror.
- C. Perquè ens agraden.

5. Què és un **somni lúcid**?

- A. Un somni que recordem.
- B. Un somni maco.
- C. Un malson que ens fa pensar que volem despertar-nos.

6. Per què ens resulta difícil oblidar els malsons?

- A. Perquè es guarden al nostre cervell.
- B. Perquè ens impacten molt i ens acostumen a espantar.
- C. Perquè no volem.

7. Què és el que millor podem fer per oblidar un malson?

- A. El millor que pots fer és explicar-los a algú en qui confies i que sàpiques que t'escoltarà amb atenció.
- B. No dir res a ningú, ja l'oblidarem.
- C. Res.