

EL MÓN DE LES EMOCIONS

En Mateu es va aixecar un matí pensant en el seu avi, que ja no era amb ells. Això el va fer sentir una mica trist. Però quan va arribar a l'escola i va veure a la seva amiga Martina, la seva tristesa es va transformar en alegria. Na Martina sempre tenia històries divertides que el feien riure.

A classe de matemàtiques, en Mateu va trobar un problema molt difícil. Això el va fer sentir malament, però ho va seguir intentant fins que va trobar la solució. Això el va fer sentir orgullós de no haver-se rendit.

Durant l'hora del pati, en Mateu va veure a en Jordi, que estava molt enfadat perquè havia perdut la seva pilota favorita. En Mateu va decidir ajudar-lo a cercar-la. Van trobar la pilota davall un banc, i en Jordi va passar de la ràbia a l'alegria. En Mateu va sentir que l'amistat era molt important.

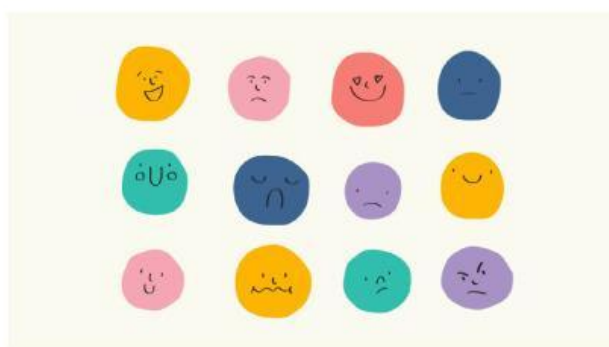
Més tard, a classe de medi, en Mateu va sentir molta curiositat i interès en els planetes i l'espai. Va fer moltes

preguntes i va pensar en totes les coses que encara volia descobrir.

L'horabaixa, en Mateu va començar a preparar una presentació per al dia següent. Se sentia una mica nerviós i ansiós. Però va recordar el que la seva mare sempre li deia: "Fes-ho el millor que puguis, i estarà bé". Això el va ajudar a sentir-se més tranquil.

Quan en Mateu va arribar a casa, va pensar en totes les emocions que havia sentit durant el dia: tristesa, alegria, frustració, ràbia, curiositat i ansietat. Va adonar-se que totes aquestes emocions formen part de la vida i que està bé sentir-les. Va aprendre que el més important és saber com gestionar-les.

En Mateu es va anar a dormir pensant en com cada emoció té el seu lloc i el seu moment. Va somiar amb un món on tots poden expressar les seves emocions lliurement i on s'ajuden els uns als altres a entendre-les.



Comprovem què has entès de la lectura!

1. Com va canviar l'estat d'ànim d'en Mateu quan va veure a la seva amiga Martina?
2. Què fa en Mateu quan en Jordi perd la seva pilota?
On troben la pilota?
3. Quina emoció experimenta en Mateu durant la classe de medi? Sobre què estaven aprenent?
4. Quina frase de la seva mare va recordar en Mateu quan preparava la presentació?

5. Escriu el text on surt:

Tristesa-Avi	
Alegria-Martina	
Ràbia- Jordi	

Curiositat- Planetes	

6. Posa un exemple quotidià de com es pot experimentar l'alegria.