PRÒLEG

El llibre que teniu a les vostres mans és un recull de contes senzill i especial, per les històries que van succeint-se i per com han estat creades les narracions. Són contes que surten del cor de cadascun dels autors. Contes que s'han experimentat, que s'han viscut, que s'han sentit, contes que fan viure.

Els autors d'aquestes històries som psicòlegs, psiquiatres, logopedes, pedagogs, mestres, monitors de lleure que formem part de l'equip de CREIX Barcelona i hem volgut mostrar-vos un "tastet" dels nostres sentiments i també de les emocions dels nostres nens, joves i famílies. Som un equip que creiem en les persones i volem apuntar al cor per acompanyar-les en les seves vides.

Aquest cor moltes vegades és fràgil i està trist perquè les coses no funcionen bé, altres vegades és un cor amb ràbia perquè no entén què passa o perquè no és acceptat, altres vegades és un cor que té por i aquesta por provoca incertesa i angoixa. Tot l'equip del centre treballa des de l'empatia, l'afecte i la tendresa, per ajudar els nens i joves a expressar com es senten, a compartir les seves emocions i a fer-los créixer canalitzant aquests sentiments perquè la seva vida recobri sentit.

El llibre que teniu a les mans és un recull de contes senzill i especial. És la primera publicació de l'equip CREIX Barcelona amb la col·laboració de la Fundació Mirades Educatives. Aquesta fundació té com a objectiu oferir als nens i nenes, els adolescents i joves i també a les seves famílies, l'acompanyament necessari per omplir el seu cor de diferents colors.

Isabel López Vivancos i Yolanda Otal de la Torre
Fundadores de CREIX Barcelona

ÍNDEX

ALEGRIA

L'alegria és un sentiment positiu i agradable que ens produeix benestar i es manifesta amb les nostres actituds constructives i amb les nostres expressions.

L'alegria ens produeix entusiasme, eufòria, excitació, content, diversió, plaer, gratificació, satisfacció, somriure, el riure, rialla, tranquil·litat, pau, satisfacció, benestar...

LA PILOTA DE L'ALEGRIA 15
EL IAIO SADI I LA IAIA MONTSE 21
LA POLSERA DEL BON HUMOR 27

AMOR

L'amor és un sentiment positiu que ens ajuda a apropar-nos als altres creant vincles afectius, aquest es manifesta amb el nostre estat de felicitat.

L'amor ens proporciona afecte, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, amabilitat, respecte, devoció, adoració, enamorament, gratitud...

LES ESTRELLES LLUENTS.....33

IRA

La Ira és una emoció negativa d'irritació contra algú o alguna cosa que es manifesta amb una pèrdua de control.

La Ira pot esdevenir ràbia, còlera, odi, fúria, indignació, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud ,irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, enveja, impotència...

ESTIC ENFADAT 39
EN ROC I EL SEU MALESTAR.....49

POR

És un sentiment negatiu, desagradable de temença i inquietud que sorgeix per la percepció d'una amenaça real o imaginable les seves manifestacions són principalment físiques de canvi del rostre, etc.

La por també provoca temor, horror, pànic, temor, espant, fòbia, angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, consternació...

UNA ACAMPADA ESPECIAL.....57
QUIN MONSTRE T'ESPANTA A TU?.....65

TRISTESA

La tristesa és un sentiment de desil·lusió, de desànim provocat per una contrarietat en els nostres projectes, aquesta s'expressa amb llàgrimes, patiment, desmotivació, etc.

La tristesa comporta decepció, depressió, frustració, , pena, dolor, pessimisme, solitud, abatiment, disgust, culpabilitat, timidesa, inseguretat...

L'ERIÇÓ I EL JOC DE BITLLES.....71
CANTAR I BALLAR.....79
MELVIN L'ASTRUÇ.....83

ACTIVITATS PER EMOCIONAR-TE.....89

LA PILOTA DE L'ALEGRIA

per Bernat Fàbrega Ribera

Hi havia una vegada, un home baixet i rabassut, que viatjava de poble en poble amb un cavall vell i atrotinat. Es deia Ramon, buscava pobles on la gent estigués trista i avorrida, per ajudar-los a estar contents i alegres amb la seva pilota màgica. A canvi, li donaven menjar i un lloc per dormir i descansar.

Un bon dia, des de dalt' d'un turonet, assegut al seu vell cavall, va veure un poblet molt bonic: tenia cinc cases que treien fum per les xemeneies, un campanar molt alt i ben a prop hi passava un riu. En Ramon va pensar que en un poble tan bonic la gent estaria contenta i alegre, però feia massa dies que viatjava sense repòs, i va decidir fer-hi una visita per omplir la panxa i descansar una mica.

Quan va arribar al poble, en Ramon va anar a la plaça, allà on anava sempre perquè el rebessin els habitants. La plaça era molt acollidora, hi havia garlandes penjades i al final, el campanar que havia vist de lluny. De seguida la gent es va acostar intrigada i li va preguntar qui era i què volia. Ell va demanar un lloc per menjar i descansar, doncs feia molts dies que viatjava.

En Ramon es va sorprendre en veure la gent del poble, no estava alegre i contenta com s'imaginava, sinó que semblava trista i avorrida. Els nens i nenes no jugaven i s'amagaven

darrere de les cames dels pares, les botigues estaven buides, la gent gran s'esperava sola a casa mirant per la finestra... Davant d'aquesta sorpresa, preocupat, en Ramon els va preguntar per què no estaven contents. Llavors una mare es va acostar a poc a poc, i li va explicar que era un poble tan bonic, que la gent venia a veure les cases, la plaça, el campanar, el riu, però mai no es fixava ni es parava a parlar amb els seus habitants. Del més petit al més gran estaven tristos i avorrits, i no sabien com posar-hi solució.

En sentir això, en Ramon es va posar molt content.

—Tinc la solució! Us ensenyaré la meva pilota màgica, la pilota de l'alegria! És una pilota que converteix la tristor en felicitat! —va dir cridant i esclatant d'alegria.

La gent del poble es va acostar ràpidament amb curiositat mentre en Ramon buscava dins el sarró que guardava sobre el cavall. Van haver d'esperar una estona fins que en Ramon es va girar, i aixecant-la amb els braços els va ensenyar la pilota, que brillava amb el sol. La gent, en veure-la, va fer un crit d'alegria i sorpresa. Petits i grans van córrer a veure la pilota de prop mentre tothom s'abraçava i es felicitava.

—És veritat que és màgica! Només veure-la ja estem contents i alegres, quina sort que hem tingut de trobar-te, Ramon, moltes gràcies! —cridava la gent del poble.

En Ramon els va explicar que havien de tenir la pilota uns dies perquè la màgia fes efecte de veritat, i tothom pogués estar alegre durant molt de temps. Els hi va demanar que la

cuidessin molt, i que la compartissin amb tots els habitants. Amb un somriure als llavis, va marxar cap a casa de l'alcalde, allà on s'estaria uns dies, descansant i omplint la panxa.

Durant aquells dies, la pilota màgica va anar amunt i avall sense parar. Els nens la van vestir entre tots i van fer veure que era una nina, amb qui dormien cada nit. També jugaven a passar-se-la a la plaça, a xutar-la, a fer punteria, a passar-la per sobre el riu o a jugar contra la paret del campanar. Sempre junts i s'ho passaven genial.

Els més grans observaven la mainada amb alegria des de la plaça, asseguts plegats al pedrís. Amb paciència, els hi ensenyaven jocs que coneixen des de fa molts anys. Per ajudar-los, van teixir una petita xarxa per poder passar la pilota d'una banda a l'altra de la plaça, o fins i tot van construir unes raquetes per poder-hi jugar. Els pares i mares, jugaven amb la mainada durant el dia perseguint la pilota per tot el poble, i de tant contents que estaven jugaven a cartes a les nits, quan els nens ja dormien. Tots, convençuts que la màgia de la pilota de l'alegria els havia fet molt i molt feliços.

En Ramon observava com els habitants del poble sortien al carrer alegres, es saludaven amb un somriure, les botigues s'omplien, els nens reien i jugaven, i els més grans xerraven al banc de la plaça. Fins i tot els visitants quedaven sorpresos amb la felicitat d'aquell indret, i s'aturaven a xerrar amb els seus habitants.

—«La pilota ja ha fet el seu efecte» —pensava content.

Així doncs, va fer el sarró, va recollir la pilota i amb la panxa ben plena i descansat va anar a acomiadar-se de la gent del poble amb el seu cavall vell i atrotinat. Els habitants es van posar molt tristos en saber que en Ramon marxava i se'n duia la pilota màgica.

—Ens pots dir quin és el secret de la pilota màgica? No volem estar tristos mai més! —van dir els habitants molt preocupats.

—I tant! És una pilota normal i corrent, com la que podríeu comprar a la botiga del poble —va dir en Ramon davant la sorpresa de tothom—. El secret és que vosaltres heu aconseguit jugar tots junts, compartir-la, ajudar-vos i transmetre l'alegria als altres. Aquesta és la màgia, i l'heu aconseguit vosaltres sols! Ja no necessiteu la pilota per ser feliços. Ara que ja ho sou i sabeu com estar alegres, me'n vaig a buscar un altre poble que necessiti la meva ajuda.

Els habitants, molt agraïts, li van donar menjar per uns quants dies i el van acomiadar emocionats.

Content, sobre el seu cavall, en Ramon va allunyar-se poc a poc del poble, sabent que deixava enrere uns habitants que serien feliços i alegres per sempre més.