



SENTO, PENSO I ACTUO

SITUACIÓ 1

Surts de casa a primera hora del matí per anar a la piscina. T'esperen. Vas molt tard, massa tard!

De cop et trobes amb una persona gran, d'uns 70 anys i aspecte ben cuidat, que ve cap a tu i t'agafa pel braç, movent-lo i dient-te amb molta insistència que li deixis diners per agafar l'autobús, perquè ha d'anar urgentment a l'hospital, no té diners a casa i els bancs encara estan tancats. Repeteix molt que ho necessita mentre et va sacsejant efusivament.

Tu no portes res a les butxaques, ni un cèntim!

Què sents, què penses i com actues?

SITUACIÓ 2

Ets a una cafeteria. Tranquil/il·la. Els teus amics i amigues, amb qui comparteixes taula, estan esverats, no paren de molestar, xerrar,... El cambrer intenta prendre nota de la vostra comanda. Quan ja ha us ha dut els beures i es gira per tornar al taulell, tot un plegat, algú et dona un cop de colze sense voler i estàs a punt de tombar el got. Instintivament, t'agafes a la taula, fas un crit i dius un insult bastant fort!

El cambrer et diu que ja n'hi ha prou d'aquest comportament i que esteu molestant a la resta de clientela. Creu que has estat tu el/la culpable.

Què sents, què penses i com actues?

SITUACIÓ 3

Has quedat amb uns amics i amigues per sortir a donar un volt. Els teus pares porten uns quants dies dient-te que endrecis l'habitació. Però avui no t'han dit res. A mitja tarda vas a dutxar-te i el pare et pregunta que perquè t'estàs preparant. Li dius que has quedat i ara li anaves a comentar. Ell et recorda que l'habitació està pendent d'endreçar i et diu que no sortiràs, et posis com et posis, fins que estigui endreçada.

Què sents, què penses i com actues?

SITUACIÓ 4

Queda un mes pel teu aniversari i els teus pares et donen permís per fer una festa en un local que els cedeixen. A tu et fa tanta il·lusió que decideixes muntar-te la teva pròpia festa. Prepares coses per picar, música,... i convides a molts amics i amigues. Quan te n'adones, ja has convidat a 50 persones! Tu mateix/a et prepares un pastís amb les espelmes i una pila d'entrepanes i beures.

Arriba la gent i l'ambient és molt bo, tothom està content i tu molt satisfet/a. Quan porteu una horeta, decideixes fer una sorpresa i sortir amb el teu pastís amb espelmes. Vas, el prepares i... surts amb el pastís encès. Ningú et fa ni cas... ni et veuen... Tothom està xerrant, rient, ballant i ningú s'adona que estàs allà palplantat/da amb el pastís a la mà.

Què sents, què penses i com actues?

SITUACIÓ 5

Fa temps que t'agrada una persona del poble/barri. Fa dos dies, per fi, veu quedar per sortir avui per la tarda. Portes tot el dia súper nerviós/a! T'has dutxat i canviat de roba varies vegades... Et fa realment il·lusió quedar.

Falta mitja hora per l'hora acordada i reps aquest missatge per whats: «Al final no sortiré. Estic cansat/ada. Passo.»

Què sents, què penses i com actues?



Situació _____

SENTO	PENSO	ACTUO

Situació _____

SENTO	PENSO	ACTUO