

Àmbit	Dimensió interior	Subàmbit	Atenció i sentits
Etapa	ESO	Cicle	1r

Títol	Paraules que omplen	Durada	8'
-------	---------------------	--------	----

## Desenvolupament de l'activitat

**Entrada** (organitzar la sessió, comunicar l'objectiu i ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració)

1. Postura relaxada, drets, asseguts o estirats..., contacte del propi cos, amb el terra o la cadira...(1')
2. Respiració conscient (1')
  - a. Es comença fent 3 o 4 respiracions profundes (nas i boca), sentir l'aire fred al inspirar i calent al espirar. Sentir relax al espirar lent
  - b. Se segueix respirant amb normalitat i es poden tancar els ulls

**Activitat** (dirigir l'activitat fent sentir benestar. Reconèixer que escoltar, comprendre ens omple de pensaments i sentiments... Es pot escoltar una música suau de fons)

1. Els alumnes escolten la lectura **el gra de cafè...** (2')
2. Els alumnes expressen sensacions i sentiments provocades per la lectura i prenen consciència de la interacció que s'estableix amb les paraules (2')

**Sortida** (finalitzar la sessió, ajudar a sentir-se tranquils concentrant-se en la respiració i preparant-se per a la classe)

1. Respiració conscient i s'obren els ulls... (1')
2. Postura per estar a la classe, asseguts amb la columna dreta i en silenci(1')

### **El gra de cafè**

Una filla es queixava al seu pare sobre la seva vida i com les coses li resultaven tant difícils. No sabia com fer per seguir endavant i creia que es donaria per vençuda. Estava cansada de lluitar. Semblava que quan solucionava un problema, n'apareixia un altre.

El seu pare, un xef de cuina, la va portar al seu lloc de treball. Allà va omplir tres olles amb aigua i les va col·locar sobre un foc fort. Aviat l'aigua de les tres olles

estava bullint. En una va col·locar pastanagues, en una altra va col·locar ous i en l'última va col·locar grans de cafè. Les va deixar bullir sense dir ni una paraula. La filla va esperar impacient, preguntant-se que estaria fent el seu pare.

Als vint minuts el pare va apagar el foc, va treure les pastanagues i les va col·locar en un recipient. Va treure els ous i els va col·locar en un plat.

Va colar el cafè i el va posar en una tassa. Mirant a la seva filla li va dir: "Què veus?"

"Pastanagues, ous i cafè"; va ser la resposta de la seva filla.

La va fer acostar i li va demanar que toqués les pastanagues.

Ella ho va fer i va notar que estaven toves. Després li va demanar que prengués un ou i el trenqués. En treure-li la closca, va observar que l'ou estava dur. Després li va demanar que provés el cafè. Ella va somriure mentre gaudia del seu ric aroma i del seu bon gust.

La filla va preguntar al seu pare: "Què em vols dir amb això, pare?"

Ell li va explicar que els tres elements s'havien enfrontat a la mateixa adversitat: l'aigua bullint, però que havien reaccionat en forma diferent.

La pastanaga quan va arribar a l'aigua era forta i dura, però després de passar per la prova s'havia tornat dèbil i fàcil de desfer. Havia canviat.

L'ou havia arribat a l'aigua fràgil i trencadís, la seva closca fina protegia un interior líquid; però després d'estar en l'aigua bullint, s'havia endurit. Havia canviat

I els grans de cafè? Eren els únics que després d'estar en l'aigua bullint, havien canviat a l'aigua!

"Com ets tu?", Li va preguntar a la seva filla. "Quan els problemes truquen a la porta, com respon? Ets una pastanaga, un ou o un gra de cafè?"

"Ets una pastanaga que sembla forta però que quan l'adversitat i el dolor et toquen, et tornes dèbil i perds la teva fortalesa?"

"Ets un ou, que comença amb el cor tendre, però que després d'un desengany o un disgust et tornes dura i rígida? ¿Sembles igual per fora, però per dins et tornes aspra i amb un esperit i un cor endurit?"

"O potser ets com un gra de cafè? El cafè canvia a l'aigua bullent, l'element que li feia mal. Quan més calenta està l'aigua, millor sabor pren el cafè. El gra de cafè reacciona als problemes de manera positiva, sense deixar-se vèncer, fent canviar les coses al seu voltant perquè siguin millors. Tant de bo puguis ser així!"

I tu, com enfrontes l'adversitat?

**Ets una pastanaga, un ou o un gra de cafè??**