



SÓC LA PAU...

... Sóc una nena divertida, amb molta curiositat per tot i a qui li agrada molt ajudar a tothom a resoldre qualsevol conflicte o dilema que es presenti.

Ajudo els personatges del Club Banyetes a reflexionar i també els telespectadors que cada dia

veuen el programa de Lleida Televisió.

Però no sempre he estat tant amable. Fa temps quan era més petita no m'agradava anar a l'escola i el que volia era mandrejar. Quan anava a l'escola m'agradava molestar els meus companys, seguir les normes era massa difícil i sobretot, el que trobava més difícil era no enfadar-me.

Cada dia em deia a mi mateixa que intentaria no posar-me en problemes, però cada dia m'enfadava i llavors feia alguna cosa que complicava encara més el que havia fet. Sentia com si no tingués control sobre el que feia. Els altres nens i nenes no volien jugar amb mi i em trobava sola i pensava que potser era dolenta.

Un dia que em sentia pitjor que mai, vaig trobar una senyora velleta que em va preguntar "¿Bonica perquè estàs trista?". Li vaig explicar avergonyida "És que sempre que estic enfadada espatllo les coses. Sempre estic al mig de les baralles i ningú em vol".

La velleta em va explicar el secret per solucionar el que em passava ... " Et diré un secret. La solució als teus problemes la tens tu, vagis on vagis". Jo no entenia res. "Sempre que estiguis enfadada o preocupada o frustrada,... tu el que has de fer és entrar dins teu". La velleta encara em va explicar més, "Quan siguis dins teu, pots

seguir tres passos: primer et dius a tu mateixa, "un moment!", després respira fons i explica el problema que tens i com et fa sentir, fins que et sentis calmada". "Ara ja ho saps, la propera vegada que tinguis un problema entra dins teu i calma't"

L'endemà , estava fent feina a l'escola quan un company es va posar a molestar-me. Vaig notar que em començava a enfadar i just quan anava a pegar-li una bufa vaig recordar el secret que tenia. Em vaig voler controlar i em vaig posar de braços creuats i vaig dir "un moment", vaig respirar ben a fons i vaig dir "algú m'està molestant i estic enfadada!!". Vaig observar-me a mi mateixa i que bé estava dins meu, com m'havia ensenyat aquella velleta. Quan vaig sortir de dins meu, estava més tranquil·la i vaig veure que la mestra em mirava amb una rialla d'orella a orella.

Em vaig quedar pensant "mm... aquella velleta tenia molta raó! Potser sap més secrets com aquest..."

Aquest aprenentatge m'ha canviat la vida. Ara compartiré els meus secrets amb els companys del Club Banyetes i amb tu també, si vols, és clar.