



Remordiment

1 De cada parella de paraules tria la que associïs a **remordiment**.

malestar / **benestar**

assossec / intransquil·litat

● Ara indica per què es genera el remordiment.

- El remordiment apareix quan ens adonem que no hem aprofitat una oportunitat.
- El remordiment apareix quan ens adonem que hem fet alguna cosa dolenta.

2 Indica quina d'aquestes dues persones pot sentir **remordiment** i explica per què.

Ramon

M'he aixecat massa tard. Ahir li vaig prometre al meu fill que el portaria al parc aquest matí, perquè pogués veure com es renten els cignes. Però ara ja no tindrem temps...

Montse

Avui m'he llevat molt tard. Necessitava descansar. La veritat és que encara tinc els deures sense fer, però com que avui és dissabte... tindrè tota la tarda per fer-los.

3

Cerca en el text de la pàgina 34 de l'EMOCIONARI paraules que tinguin aquests significats.

● Pla o tècnica per aconseguir un objectiu. → _____

● Que produeix l'efecte buscat. → _____

● Trobar la manera de solucionar un problema. → _____

● Sensació de disgust o incomoditat. → _____

4

Cerca en el text de la pàgina 34 de l'EMOCIONARI una oració que parli de l'**obsessió** i copia-la.

5

Marca els elements que formen el **remordiment**.

acció dolenta

penediment

malestar

pèrdua d'oportunitat

robatori

negació

● Ara escriu quins elements formen el **penediment**.

6 En el text de la pàgina 34 de l'EMOCIONARI es parla d'un malestar que **remou**, és a dir, que 'torna a moure repetidament'. Subratlla els verbs en què **re-** signifiqui **repetició**.

repensar	reconstruir	repetir	rebrotar
reafirmar	rebentar	rebolcar	revestir
rebre	rebotar	recloure	rebutjar

7 Marca les situacions en les quals algú ha adoptat una estratègia efectiva.

- El Bernat va decidir estudiar cada dia una mica per aprovar. Finalment, va superar totes les matèries.
- La Margalida va guardar els formatges en el rebost i els observava cada dia per evitar que es fessin malbé, però finalment es van florir.
- La Laia ha escrit les paraules que ha d'aprendre en anglès i les ha enganxades a la nevera. Ja se les sap totes!
- L'Ignasi ha copiat l'estratègia de la Laia, però no aconsegueix memoritzar cap paraula...

8 Segons el text de la pàgina 34 de l'EMOCIONARI, quan sents **remordiment** no pots deixar de pensar en alguna cosa dolenta que has fet. T'has sentit alguna vegada així? Què havies fet?

9 Escriu una nota demanant perdó per alguna cosa dolenta que hakis fet. Després lliura-la a la persona a la qual vols demanar perdó.

10 Ara reflexiona i respon les preguntes.

● Com et senties abans de demanar perdó?

● Com et sents ara?
