

# Un conte. Les granotes i la nata

<b>Objectiu</b>	- Reconèixer els valors de la constància, perseverança, proactivitat i optimisme.
<b>Material</b>	- Vídeo <a href="https://youtu.be/7dgfZyqm0rM">https://youtu.be/7dgfZyqm0rM</a> .

## Comentaris per a la persona facilitadora

Moltes vegades posem molt interès en la realització de coses difícils, però la dificultat, els comentaris de desànim que fan altres persones o nosaltres mateixos o l'ajornament de la solució al problema ens fan abandonar. No obstant això, una de les fortaleses més grans a l'hora d'afrontar les situacions difícils de la vida és la constància, seguir endavant malgrat les dificultats, la superació i la fermesa davant l'adversitat.

## INSTRUCCIONS

1. Plantegem veure el vídeo en un ambient relaxat i tranquil. Podem veure'l i escoltar-lo, però una altra opció és escoltar l'àudio amb els ulls tancats. Prèviament es pot fer un exercici breu de relaxació.
2. Tot seguit plantejarem algunes preguntes per veure l'aplicació del que s'ha comprès en el procés de deixar de fumar.
  - Què ens vol ensenyar l'autor amb aquest conte?
  - Quina podria ser la causa per la qual les dues granotes arriben a caure en el recipient amb nata?
  - Quines dues maneres d'entendre la vida i fer front als problemes trobem en la història?
  - Què hagués passat si les dues granotes haguessin nedat juntes?
  - Com relaciones aquest conte amb el procés de deixar de fumar?
    - T'has sentit alguna vegada com alguna d'aquestes granotes?
    - Què pensaves aleshores? Quins sentiments tenies?
    - Què vas decidir que faries?