

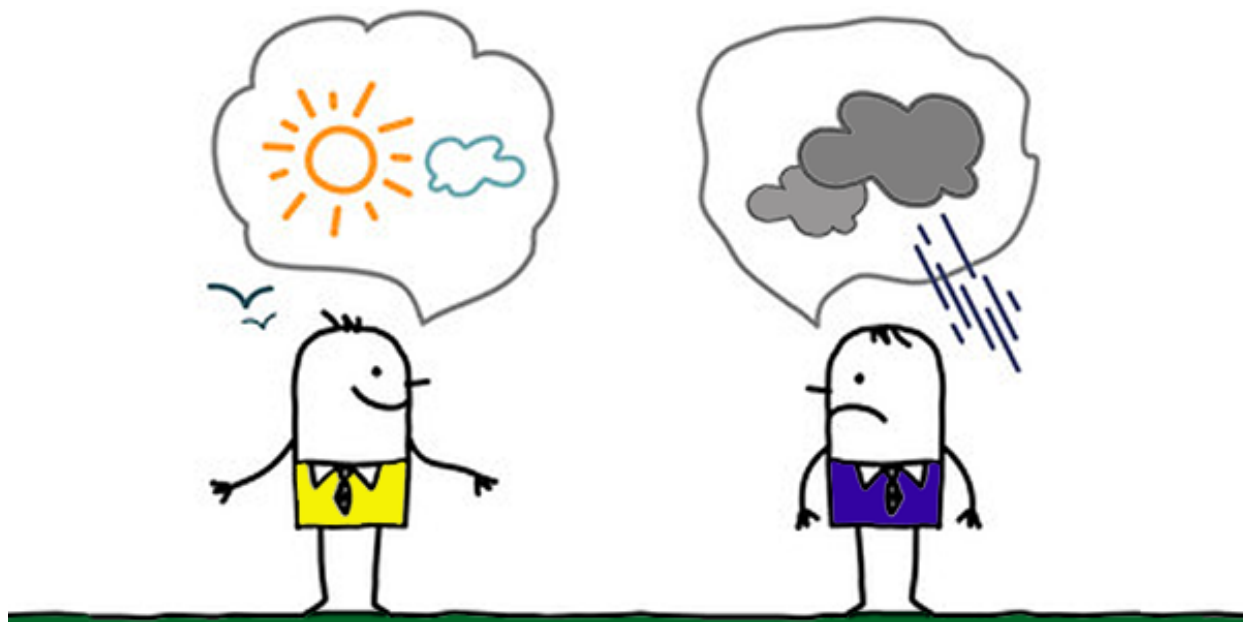
1



Insula limbajului

Nr. 2 Înțeleptul din mine

1 persoană (activitate individuală)
(clasa a III-a până la clasa a IV-a)



Ce înveți?

Cu această activitate înveți să gândești pozitiv, să îți schimbi abordarea și să găsești soluții la problemele sau grijile pe care le ai.

De ce materiale ai nevoie?

Două foi de hârtie, culori, ceva de scris

Ce vei face?

la o foaie de hârtie și împarte-o în două.

Într-o parte desenează-te pe tine înconjurat de problemele și provocările pe care simți că le ai în acest moment folosind culori, imagini și cuvinte, așa cum simți tu.

În cealaltă parte a colii desenează Înțeleptul din interiorul tău, așa cum simți tu: poate fi ca un bătrân/bătrână, un animal puternic, un supererou, o zână sau orice alt lucru care este potrivit pentru tine.

Imaginează-ți că Înțeleptul se uită la tine și te vede înconjurat de toate situațiile dificile. Acum ia o altă foaie de hârtie și dă voce acestui Înțelept scriind ce anume ți-ar spune el. Poți face acest lucru ca un dialog, adresându-i întrebări și primind răspunsuri sau ca o scrisoare a Înțeleptului interior către tine

Ce iei cu tine din aceasta activitate?

Schimbarea perspectivei și a mentalității asupra problemelor sau grijilor din viața ta.

Vrei să știi mai mult?

Alege un coleg/colegă cu care să împărtășești îngrijorările și soluțiile pe care le-ai găsit pentru a le depăși. Ascultați-vă unul pe celălalt și discutați despre ce a mai funcționat în trecut.