



empatia

Tydzień #1

Zaczynam od siebie

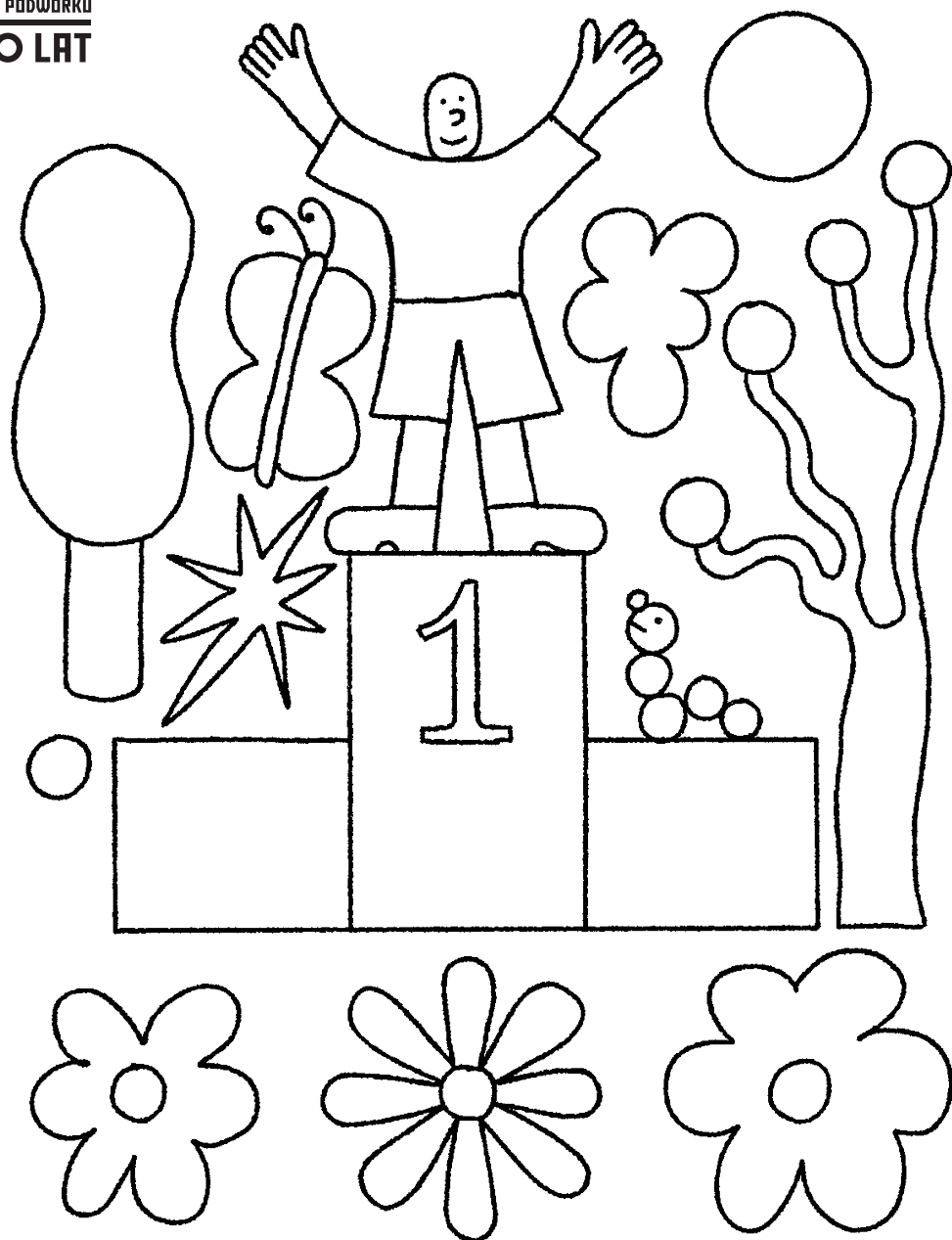
Empatia wobec samego siebie to umiejętność bycia dla siebie dobrym i wyrozumiałym, tak jak jesteśmy dla naszych kolegów i koleżanek. Każdemu z nas zdarza się popełniać błędy, czuć smutek, złość albo wstyd.

Na dzisiejszych zajęciach będziemy uczyć się zauważać nasze uczucia i mówić do siebie w miły sposób, zamiast się krytykować. Spróbujemy też zrozumieć, czego potrzebujemy, kiedy coś idzie nie tak. Dzięki temu łatwiej Ci będzie poczuć się lepiej i zadbać o siebie w trudnych chwilach.

1. Jak wygląda zdziwienie, a jak ekscytacja albo złość? Wybierzcie jakąś emocję i spróbujcie ją pokazać pozując do zdjęcia. Czy uda Wam się rozpoznać wszystkie fotozagadki koleżanek i kolegów?
2. Po takiej rozgrzewce czas na wyzwanie! Waszym zadaniem jest stworzenie mini komiksu o empatii wobec siebie. Wymyślcie historyjkę i zróbcie kilka zdjęć, które pokażą, co się wydarzyło i jak czuje się jej bohater lub bohaterka. Spróbujcie opowiedzieć całą historię tylko obrazami – bez używania słów. Możecie potem dorysować różne znaki, symbole, miny albo detale, które pomogą lepiej pokazać emocje.
3. Wyobraź sobie, że Twoje emocje to różne miejsca na mapie. Każde uczucie wygląda inaczej – ma swój kolor, kształt, a nawet krajobraz i pogodę. Stwórz kolaż, czyli wyklejankę z tymi miejscami. Pamiętaj – nie ma złych emocji. Wszystkie są ważne i każda z nich coś nam mówi o nas samych. Twoja mapa jest wyjątkowa, tak jak Ty!
4. Stwórzmy razem girlandę podwórkowych wspomnień! Jakie uczucie lub wspomnienie zostaje z Tobą po dzisiejszym spotkaniu? Narysuj lub zapisz je na pasku papieru. Wszystkie paski połączymy w kolorową girlandę, która będzie rosnąć przez całe lato.



LATO
NA PODWÓRKU
10 LAT



Zaczynam od siebie