

STREFA DOŚWIADCZANIA - POTWORY
I SPÓŁKA**✓ Rysunkowe dyktando**

Zaproś jedną lub kilka osób do wspólnej zabawy. Będą wam potrzebne kartki i ołówki. Jedna z osób obejmuje rolę prowadzącego rysunkowe dyktando i ma za zadanie narysować prosty rysunek za pomocą: kół, kwadratów, prostokątów, rombów i trójkątów, tak by nikt z graczy nie widział, co rysuje. Następnie, używając jak najprostszej instrukcji słownej, przekazuje graczom, co mają narysować. Chodzi o to, by powstały rysunki jak najbardziej do siebie podobne. Po zakończeniu „dyktanda” gracze porównują swoje prace. Zastanówcie się, co można było zmienić, by obrazki były bardziej podobne? Spróbujcie wybrać inną osobę do prowadzenia dyktanda i tym razem ustalcie zasadę, że nie można wypowiadać słów: koło, kwadrat, prostokąt, romb, trójkąt.

✓ Cztery sposoby radzenia sobie ze strachem

Zadanie możesz wykonać sama/sam lub zaprosić kogoś, by zrobił je razem z tobą. Na kartce narysujcie kwadrat, a na jego środku niech każdy napisze, czego się boi. Waszym zadaniem będzie zastanowić się, jak poradzić sobie ze strachem na cztery sposoby. W każdym rogu kwadratu zapiszcie lub narysujcie jeden sposób na to, jak poczuć się lepiej, gdy się boimy. Pierwszy sposób ma być związany z jakąś osobą, drugi – z twoim ciałem, w trzecim rogu mają znaleźć się pomocne myśli, a w czwartym – działania. Poniższy przykład powinien ci pomóc wykonać własny kwadrat:

Osoba

Idę się przytulić do siostry.

Ciało

Chowam się pod kołdrę.

Myśli

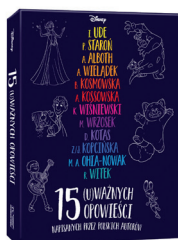
Myślę o przyjemnych rzeczach.

Działanie

Próbuję zająć się tym, co lubię, np. koloruję.

Pamiętaj o swoim kwadracie, ilekroć będziesz odczuwać niepokój lub strach.

Wyzwania są częścią książki:



SPÓJRZ na świat
INACZEJ,
niż dotąd!