

“El meu arbre”

A través del nostre arbre coneixerem les nostres capacitats i qualitats individuals, en descobrirem de noves, amb l'ajuda de la nostra família reconeixerem els èxits i els posarem en valor. Tots els membres de la família podem fer el nostre arbre, adults i infants. Aquesta activitat ens permet treballar l'autoestima, el control intern i la comunicació interpersonal.

Materials necessaris: fulls, llapis i colors (opcional)

Com la desenvolupem:

1. Demanem a l'infant que en un full, de forma individual, dibuixi un arbre amb les seves arrels, branques i fruits. Pot escollir l'arbre que més li agradi. Els adults també poden fer el seu arbre.

2. Cal escriure-hi:

- A les arrels, les qualitats i les capacitats que creu que té. Per exemple: «Sóc treballadora».
- A les branques, les coses positives que fa. Per exemple: «Ajudo a les feines de casa».
- Als fruits, els èxits que ha aconseguit. Per exemple: «Trec bones notes».

3. Per acabar la dinàmica, hi ha diverses opcions:

- Fem una posada en comú i un diàleg en família. Cada membre de la família pot afegir al seu arbre allò que els altres veuen, escrit amb un altre color.
- Cadascú ensenya el seu arbre perquè els altres el pugui veure i afegir-hi alguna qualitat, capacitat o èxit.

- Pengem els arbres en algun espai visible per compartir-lo: durant els dies successius a l'activitat, es poden crear noves branques i fruits.

A tenir en compte: Hi ha persones a les quals els pot costar més expressar les seves qualitats. És important recalcar que, a vegades, nosaltres mateixos no som capaços de veure les coses bones que tenim i ens costa valorar-nos, i els altres ens hi poden ajudar.

