

“La meva essència”

Aquesta activitat ens ajudarà a entrenar la consciència i l'autoconeixement de cada membre de la família. Hi treballarem el maneig de les emocions, els sentiments, l'empatia i l'autoestima.

Materials necessaris: una capseta, paperets, tisores, pegament, bolígraf i colors.

Com la desenvoluparem: aquesta activitat la pot fer tots els membres de la família. Agafem una capseta per cadascú. Li posem a fora una etiqueta que posi “la meva essència” i el nom de la persona.

Retallem petits papers que hi posi:

- Soc bo/bona en...
- M'ho passo bé quan...
- M'agrada de mi...
- Em sento orgullós/a quan...
- Això em fa especial:
- L'important per a mi és...

Aquests papers els podem pintar de diferents colors.

Busquem una estona per compartir i posar en comú aquests aspectes personals tant importants que ens permeten saber més de nosaltres.

És una activitat per fer en calma i pensar-hi sense pressa, no és necessari fer-la en un sol dia.