

Temat: Samotny i zły w sieci czyli życie zawsze można zmienić...

Pamiętaj!!! Trzeba tylko chcieć....

Co uzyskasz po lekcji:

- Poznasz samego siebie
- Ocenisz poziom swoich wewnętrznych emocji
- Zrobisz pracę „coś z niczego”
- Pozbędziesz się złych emocji

Wprowadzenie:

1. Co widzisz na zdjęciu?

Jakie budzi w Tobie emocje? Samotność? Lęk? Strach? Złość?

Zastanów się... spróbuj wyobrazić sobie tę emocje. Jaki ma kształt, kolor... może zapach... pomyśl, z czym Ci się kojarzy... może przybiera dokładne kształty...



2. Włącz wyciszającą muzykę lub po prostu taką która pomaga Ci się zrelaksować...

3. Weź kredki, flamastry, kartkę... narysuj swoją emocje, swój lek, krzyk, niezadowolenie lub samotność... Może mieć kształt, kolor... lub być po prostu połączeniem różnych figur lub kresek.



4. Teraz myśl o swoim obrazku, o bólu, który narysowałeś lub o innej złej emocji, targając ją na strzępy pozbadź się go ze swojego serca, głowy, organizmu...



5. Następnie pomyśl, że jesteś kreatorem swojego życia, możesz zmienić wszystko w sobie... i wokół siebie...

Dzisiaj Twoje, życie jest tylko „smutnymi kawałkami papieru”... ale jutro...???!!!

Spróbuj z potarganych fragmentów stworzyć coś, co jest ładne, dobre, przyjemne... może mieć kształt, lub być tylko miłą plamą... coś nowego... Mi się udało!!!

Tobie też się uda... Powodzenia!!! Życie zawsze można zmienić... Pamiętaj!!! Trzeba tylko chcieć....

