

Посилення співчуття Дерево «Справжній я»

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ



самоусвідомлення

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ



папір і ручка

КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ



15 хвилин

1. Що?

Творча вправа, що заохочує учасників поміркувати над тим, хто вони, звідки походять та куди прямують.

2. Чому?

Заохочення до саморефлексії допомагає учасникам виявити своє справжнє Я та визнати, що їхня реальність періодично змінюється.

3. Як?

За допомогою ілюстрації Дерево «Справжній я» на аркуші паперу попросіть учасників намалювати дерево з корінням, стовбуром, гілками і листям. Почніть із коренів дерева. Попросіть учасників додати слова і твердження, які найкраще описують їхнє «коріння». Використовуйте такі підказки:

- + Я народився(-лась)
- + Я пам'ятаю
- + Моя сім'я складається з
- + У мене були труднощі з
- + Я був(-ла) щасливий(-а), коли
- + Мій найкращий друг

Перейдіть до «стовбура». Учасники зосереджуються на теперішньому та тому, де вони себе зараз бачать.

Використовуйте такі підказки:

- + Мені дає силу
- + Я відчуваю найбільшу вдячність, коли
- + У мене виникають труднощі, коли
- + Я відчуваю співчуття, коли

Наостанок зосередьтеся на «листі» та попросіть усіх учасників уявити, де вони хочуть бути в майбутньому. Використовуйте такі підказки:

- + Я мрію про
- + Я сподіваюсь
- + Я допомагаю іншим
- + Я вірю в
- + Важливо, що я
- + Коли я буду старшим(-ою)

Після завершення вправи учасники діляться своїм досвідом, використовуючи запропоновані теми для розмов як відправну точку.

4. Темі розмови

- + Що ви зізнались про себе?

Чи знали ви?

Коли ми допомагаємо учням молодшого віку проявити сильніше відчуття самого себе, це допомагає їм жити більш справжнім життям та проявляти співчутливе розуміння себе й інших.

Посилення співчуття

Дерево «Справжній я»

Листя

Я мрію про

Я допомагаю іншим

Для мене важливо

Я сподіваюсь

Я вірю в

Коли я буду старшим(-ою)

Стовбур

Мені дає силу

У мене виникають труднощі, коли

Я відчуваю найбільшу вдячність, коли

Я відчуваю співчуття, коли

Коріння

Я народився(-лася)

Моя сім'я складається з

Я був(-ла) щасливий(-а), коли

Я пам'ятаю

У мене були труднощі, коли

Мій найкращий друг

