



EL MEU

ANIMAL

QUIN ANIMAL ET PROTEGEIX DES DE DINS?

Dibuixa el teu amic
simbòlic i connecta
amb la seva força.

Objectiu: Connectar
amb els recursos interns
a través d'un animal
simbòlic.

De 6 a 8 anys

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- Seure còmodes i fer respiracions suaus.
- L'adult guia:
 - «Tanca els ulls i imagina que al bosc apareix el teu animal protector. Quin animal és? Com es mou? Què et diu?»

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Dibuixar aquest animal, i si volen, crear-li un entorn.
- Es pot fer servir plastilina, paper reciclat, tèmperes, etc.

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- Preguntes suggerides:
 - Per què creus que aquest animal ha vingut a veure't?
 - Quines coses té aquest animal que tu també tens?
 - Què t'agradaria aprendre d'ell?

*Aquestes activitats estan pensades com una petita immersió en el món de l'artteràpia. En cap cas substitueixen l'acompanyament d'un/a artterapeuta professional.

Si vols aprofundir en un procés d'autoconeixement a través de l'art, pots contactar amb el nostre equip a SomBienestaria per fer sessions individuals o grupals.

