



EL MEU MÓN

MÀGIC

UNA ACTIVITAT
PER SOMIAR,
DIBUIXAR I
SENTIR-TE BÉ.

Un viatge al lloc més
segur i meravellós
que puguis imaginar.

Objectiu: Crear un món
imaginari on el nen/a se
senti segur/a i feliç.

De 6 a 8 anys

1. RELAXACIÓ I CONNEXIÓ:

- Seure junts, tancar els ulls i fer 3 respiracions profundes.
- L'adult guia una visualització:
 - «Imagina que entres en un lloc màgic... Com és? Què hi veus? Quins colors hi ha? Hi ha animals, plantes, amics?»

2. PRÀCTICA CREATIVA

- Material: cartolina, tèmperes o ceres, adhesius, papers de colors.
- Dibuixar i decorar aquest món màgic.

3. INDAGACIÓ I REFLEXIÓ

- L'adult pot preguntar amb suavitat:
- Què és el que més t'agrada d'aquest lloc?
- Com et sents quan hi ets?
- T'agradaria que existís de veritat?
- Què necessites per sentir-te així en el món real?

*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.