

“El meu arbre”

A través del nostre arbre coneixerem les nostres capacitats i qualitats individuals, en descobrirem de noves, amb l'ajuda de la nostra família, i reconeixerem els èxits i el posarem en valor. Tots els membres de la família podem fer el nostre arbre, adults i infants.

Edats recomanades: a partir de 6 anys

Material que necessitem: fulls, llapis i colors (opcional)

Com es desenvolupa?

1. Demanem a l'infant que en un full, de forma individual, dibuixi un arbre amb les seves arrels, branques i fruits. Pot escollir l'arbre que més li agradi. Els adults també poden fer el seu arbre.
2. Cal que escrigui:
 - A les arrels, les qualitats i les capacitats que creu que té. Per exemple: «Sóc treballadora».
 - A les branques, les coses positives que fa. Per exemple: «Ajudo a les feines de casa».
 - Als fruits, els èxits que ha aconseguit. Per exemple: «Trec bones notes».
3. Per acabar la dinàmica, hi ha diverses opcions:
 - Fem una posada en comú i un diàleg en família. Cada membre de la família pot afegir al seu arbre allò que els altres veuen, escrit amb un altre color.
 - Cadascú ensenya el seu arbre perquè els altres el pugui veure i afegir-hi alguna qualitat, capacitat o èxit.
 - Pengem els arbres a la paret per compartir-lo: durant els dies successius a l'activitat, es poden crear noves branques i fruits.

A tenir en compte: Hi ha persones a les quals els pot costar més expressar les seves qualitats. És important recalcar que, a vegades, nosaltres mateixos no som capaços de veure les coses bones que tenim i ens costa valorar-nos, i els altres ens hi poden ajudar.

Quines habilitats es treballen? Autoestima i el control intern; comunicació interpersonal.

Font: Desconeguda