

Fotografia de familie

Materiale necesare: coli albe A4, scoici, cristale, pietre, frunze, crenguțe, flori, castane, semințe, reviste mai vechi, ziare

Durata: 40 de minute

Instructaj:

Gândește-te pentru o clipă la familia ta. Oprește-te, pe rând, la fiecare membru al familiei tale și observă-l cu atenție! Cum este el? Ce-l caracterizează? Cum este relația ta cu el? Ce te atrage sau nu te atrage la el? Sunt lucruri care vă apropie sau vă țin realmente departe unul de celălalt? Încercă să ai o imagine cât mai clară a fiecărei persoane din familia ta. Pentru a-ți fi mai ușor, poți nota pe o foaie de hârtie sau într-o agendă, toate aceste aspecte identificate în gândurile tale. Și, dacă tabloul este complet, te invit să te îndrepti către materialele de lucru pregătite și cu ajutorul lor să realizezi pe o colile de hârtie pregătite o fotografie reprezentativă pentru familia ta. Fă în așa fel încât să redai o imagine cât mai fidelă a familiei tale, găsind elementele care ar putea să definească cel mai bine fiecare membru al familiei. Poți să folosești câte o foaie pentru fiecare membru, apoi să le asamblezi în modul în care îl consideri cel mai potrivit. Lasă-te condus de imaginație și de creativitate. Asociază elemente specifice, culori, reprezentări pentru fiecare membru. Adu-ți aminte că în această familie ești și tu parte!

La final privește tabloul de familie. Cum arată pentru tine?

Cum te-ai simțit în timp ce reflectai la fiecare membru al familiei tale?

Ce relație ai observat că te împlinește cel mai mult și de ce?

Există vreun membru al familiei față de care simți nevoia să te apropii mai mult?

Ce tipare sau dinamici ți-au devenit mai clare în urma acestui exercițiu?

Ce emoții s-au activat în tine pe parcursul exercițiului – plăcute sau neplăcute?

Ai descoperit trăsături pozitive la un membru al familiei pe care înainte nu le conștientizai?

Cum îți influențează relațiile din familie echilibrul tău emoțional și mental?

Ce ai vrea să schimbi sau să îmbunătățești în dinamica familială?

În ce mod te vezi tu ca parte din această fotografie de familie? Ce rol joci cel mai des?

Ce pas mic ai putea face în zilele următoare pentru a aduce mai multă armonie în relațiile din familie?