

AUTOCONSAPEVOLEZZA



◆ Questa sono io ◆

OBIETTIVI

Sostenere le madri nell'essere più consapevoli del loro vero sé e della loro identità.

PREPARAZIONE

Avere un'aula a disposizione in cui sia possibile chiudere la porta per poter praticare l'attività da sole, senza osservatori esterni e/o interruzioni da parte di altri. Mettere un po' di musica in sottofondo, se le partecipanti lo desiderano.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Le mamme dovrebbero prendersi 30 minuti per loro stesse. Per prima cosa metteranno la loro musica preferita, poi procederanno come segue:

- Iniziare a muoversi nella stanza.
- Iniziare a muovere il corpo in modo naturale.
- Scrivere ogni lettera del proprio nome utilizzando parti del proprio corpo.
- Scegliere e riprodurre un movimento corporeo che rappresenti un momento negativo della settimana passata.
- Scegliere e riprodurre un movimento del corpo che rappresenti un momento positivo della settimana trascorsa.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

AUTOCONSAPEVOLEZZA

◆ Un'ora per voi stesse ◆



OBIETTIVI

Incoraggiare le mamme a prendere l'abitudine di dedicare un po' di tempo alla settimana a loro stesse e al loro benessere.

PREPARAZIONE

Cercare e acquistare un diario di proprio gradimento.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Le mamme dovrebbero prendersi del tempo per sé stesse per:

- Fare e scrivere un elenco di cose semplici che vorrebbero fare e che le renderebbero felici.
- Scegliere periodicamente una voce dall'elenco
- Includere la voce dell'elenco nella propria agenda come una nuova abitudine a cui dedicare un'ora ogni settimana.
- Scrivere, ogni settimana, le proprie emozioni, i risultati, le sfide e i progressi relativi a quell'attività/voce dell'elenco.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.