

## Esercizio di Arteterapia del 31 marzo 2020

### “ Nel cuore delle difficoltà riposano le opportunità” (Albert Einstein)

Buongiorno!

Oggi vi propongo un esercizio che ci può aiutare ad esprimere le nostre emozioni in un periodo così particolare per tutti. Ricordatevi che non ci sono modi giusti o sbagliati, ognuno di noi comunica a suo modo che cosa sente e cosa prova.

I materiali che vi servono sono: fogli di carta (o un quaderno nuovo, se lo avete), matite o pennarelli oppure riviste (se le avete in casa), colla e forbici (dovreste averle nel vostro astuccio scolastico).

1. Fate un paio di respiri e mettetevi in un posto tranquillo. Iniziate a pensare a delle esperienze piacevoli: un posto che avete visitato, un cibo, un profumo o un colore che vi piace, un'esperienza che vi ha resi felici o sereni.
2. Se avete delle riviste o giornali, potete cercare e ritagliare esempi d'immagini che possono rappresentare queste esperienze sensoriali. Se non le avete, potete disegnarle con i colori che volete (ad esempio, se mi piace mangiare il cioccolato, posso disegnare una tavoletta oppure, se ne ho una in casa, posso ritagliarne l'etichetta).
3. Incollate le immagini sui fogli, creando delle pagine che riunirete nel vostro “Giornale di Bordo” personale (se non avete un quaderno nuovo, potete assemblare le pagine con lo scotch oppure in un raccoglitore ad anelli).
4. Completate con una copertina personalizzata (un titolo potrebbe essere: “Le cose che mi fanno stare bene” oppure “Il libro dei miei desideri” o anche solo “Giornale di Bordo di...”).

Quando avete finito, scrivete qualche vostro pensiero sul lavoro che avete fatto: cosa avete pensato quando avete disegnato/ritagliato le immagini? Quali immagini vi piacciono di più? Perché? Come vi sentite?

5. Ogni volta che trovate immagini che vi piacerebbe includere nel vostro libro personale, non esitate a farlo.
6. Una variante può essere disporre la collezione delle vostre immagini piacevoli su un cartellone, che potete creare unendo più fogli con lo scotch.

Divertitevi!

