

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



Titolo: L'Uovo della Speranza

Obiettivo:

Tenere in equilibrio un uovo su un tavolo o sul pavimento mentre si usa lo strumento TIE per mantenere la speranza. Bambini e adulti impareranno uno strumento per aumentare la speranza ed esercitare l'ottimismo.



Intro:

La speranza è fondamentale per la crescita; ci aiuta a trasformare le sfide in opportunità di crescita. In questa sfida di equilibrio, bambini e adulti troveranno un'opportunità di allenare la speranza.

Materiali:

Un uovo
Pennarelli indelebili (per decorazione)

Istruzioni:

La Speranza è come un muscolo; se la alleniamo, cresce. Lo strumento che utilizziamo per far crescere la Speranza è il TIE. Nella sfida di equilibrio con l'uovo, avrai numerose possibilità di mettere in pratica questo strumento. Diamo uno sguardo a una situazione tipicamente stressante come per esempio sostenere un esame difficile, per vedere in che modo lo strumento TIE ci può aiutare a far crescere la speranza:

T sta per temporaneo: ricorda che ogni emozione o pensiero che emerge a causa della difficoltà di questa sfida non è permanente. Quando ti senti in ansia per un esame, ricorda a te stesso che potrai sentirti in modo diverso dopo l'esame o il giorno seguente.

I sta per isolato: Questa situazione non deve riguardare tutta la tua vita. Sostenere un esame può essere stressante, ma puoi ricordare a te stesso che ti senti in modo diverso in altre aree della tua vita.

E sta per effort possibile. Hai il potere di cambiare questa situazione. Che cosa puoi imparare dallo stress di questa situazione — potresti impegnarti studiando di più la prossima volta o potresti fare ora qualche respiro profondo per ridurre l'ansia?

Punti di Discussione:

Tra tutte le parti del TIE, quale hai trovato più utile in questa sfida?

Riesci a pensare a un'esperienza del passato in cui il TIE sarebbe stato utile?

Come ti sei sentito quando sei riuscito a tenere l'uovo in equilibrio? O se non ci sei riuscito, come ti sei sentito a riguardo?



POP-UP
FESTIVAL

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



Titolo: L'Uovo della Speranza

Obiettivo:

Potrai usare lo strumento TIE la prossima volta che ti sentirai in una situazione sfidante o senza speranza.



Intro:

Materiali:

Istruzioni:

TIE: Temporaneo, Isolato, Effort Possibile

Raccogli i materiali. Per questa attività, l'unica cosa di cui hai bisogno è un uovo! Se vuoi decorarlo prima di iniziare, usa dei pennarelli indelebili.

Tu sei il coach della Speranza. Mentre cerchi di mantenere l'uovo in equilibrio, il tuo lavoro sarà anche quello di fare domande e ricordare alle persone lo strumento TIE. Prima di iniziare la sfida, pensa ad alcuni modi per incoraggiarli a praticare il TIE.

Tieni in equilibrio l'uovo mentre mantieni la speranza! Cerca di mantenere l'uovo in equilibrio su una superficie piatta. Vedrai che sarà difficile farlo! Riesci ad allenare la speranza con il TIE? Un suggerimento: la parte di effort (sforzo, impegno) è super importante. Quali idee creative ti vengono in mente per mantenere l'uovo in equilibrio?

Punti di Discussione:



POP-UP
FESTIVAL