



PINTA EL QUADRE DE LA TEVA VIDA

*Pinta el millor quadre de la teva vida
que mai abans hagis pintat*

Aquest és un recurs audiovisual que, segons l'enfocament i aprofundiment que se li vulgui donar, és susceptible de ser utilitzat **des de Cicle Inicial fins l'edat adulta**.

L'activitat es pot dur a terme pintant, dibuixant o escrivint, o totes tres. S'ha de tenir en compte que **és una activitat positiva**.

Objectius generals:

Aturar-se i pensar.

Reflexionar sobre la "missió, visió i valors de vida" personals.

Fugir del frenètic dia a dia, per relaxar-se i deixar-se endur en el món emocional.

Poder fer, lliurement, sense tenir por de ser jutjat ni avaluat.

Aquesta activitat pot servir per donar un "respir" a la jornada.

Objectiu segons la modalitat d'activitat:

Si us decanteu per escriure, es tracta d'escriure la història de la teva vida: passat, present, futur. És interessant forçar-se a escriure pensant en:

- El meu passat, la meva infantesa, els meus records.
- Com em veig en el futur (què m'agradaria estar fent, amb qui, etc.);
- Què valoro?
- Què m'agrada i/o què voldria canviar de mi;
- Quina missió de vida tinc? En tinc? En voldria tenir?
- Etc.

Aquesta tasca serveix per buidar-se interiorment de records pesats, de melangies. Per treure allò que a vegades costa o no ens atrevim a dir.

Cal remarcar que aquest escrit és personal i no s'haurà de compartir amb ningú si no es vol. El que sí serà interessant és que es conservi per tal que es pugui llegir amb calma posteriorment, com si d'una història aliena es tractés.

Si voleu fer una representació artística, també és interessant pensar i centrar-se en els punts dits anteriorment.

Les pintures poden ser abstractes, concretes, amb molts petits dibuixos, amb un sol color,... Totes elles seran úniques i meravelloses perquè totes han de representar el que per cada un d'ells és el més important de la seva vida: allò que més valoren, aquell aspecte personal que volen canviar (a positiu), un moment feliç, una o moltes coses boniques, ...

Procediment per dur a terme l'activitat:

En les dues sessions, primerament cal explicar detalladament en que consistirà aquella classe i preparar el material que els pugui ser útil en la representació o escriptura de la seva obra. Un cop iniciada l'activitat és important que no s'interrompi la concentració: no es pot esborrar; s'hi s'està escrivint, el llapis o bolígraf no pot aturar (si es creu que ja no es té res més a dir o que l'activitat és un rotllo doncs també s'escriu! L'important és no aixecar ni la vista ni l'estri d'escriptura del full.

A continuació visioneu el vídeo, tot sencer, sense comentaris. Seguidament, sense dir res (tots sabran el que han de fer), cada nen/a es posa a pintar o escriure la seva obra d'art mentre deixeu que el visionat continuï reproduint-se una i altra vegada (poseu el repeat). Sota cap circumstància poden aturar-se, no poden perdre la concentració en el que estaven fent. No són importants les faltes d'ortografia, ni pintar fora de la línia. Tot és vàlid, no cal pensar, només s'han de deixar portar; es tracta de pintar o d'escriure amb l'ànima, des del cor.

Propostes:

Els quadres poden penjar-se a l'aula, a un lloc visible i proper perquè seran representacions que manifesten allò que els fa feliços, allò que més estimem del món. És un "comodí" que pot ajudar-los a aixecar l'ànim quan es sentin tristos o a retrobar la calma quan estiguin enrabiats.

Desitgem que gaudiu l'activitat, i us convido a que també pinteu vosaltres el quadre de la vostra vida mentre ells ho fan, o bé en la vostra intimitat. I, si ho preferiu, podeu escriure la vostra història, tota seguida, deixant-vos portar, sense aixecar el bolígraf o els dits del teclat mentre la música sona una i altra vegada...

Després, observeu-la, llegiu-la, gaudiu-la i firmeu-la.

Font: coach, Alfredo Diez



Una persona, que es considerava a ella mateixa molt rígida i estricta tant en el seu entorn professional, com familiar; va pintar unes canyes de bambú. “El bambú és una planta molt resistent, però alhora flexible”, explicava. L’ha penjat a la paret de la seva habitació per recordar-se cada dia allò que volia canviar d’ella mateixa.