Cartes, emocions!



Estimats amics i amigues de Babulinka Books!

Escriure sempre ha estat per a nosaltres una manera d'entendre què ens passa. De connectar amb nosaltres mateixos, de reconèixer els nostres sentiments. És per aquest fet que us proposem aquesta activitat:
La bústia de les emocions!

En què consisteix aquesta activitat?

Primer, en construir la bústia amb material reciclat. Fer manualitats en família o amb amics pot resultar molt divertit!

I després?
Després es tracta d'escriure com ens sentim. Podem escriure allò que ens ha ferit tan a casa com a l'escola, allò que ens ha alegrat (un gest, una mirada, una abraçada), allò que ens ha fet enrabiar, allò que ens ha fet passar vergonya... És a dir, les nostres emocions. Cada dia, reflexionarem sobre com ens hem sentit i anirem dipositant les nostres "cartes emocionals" a dins la bústia. Al final de la setmana l'obrirem, i posarem en comú la "correspondència emocional".

Us animeu a fer-ho? És una manera molt divertida d'expressar les nostres emocions i de fer que la comunicació flueixi a cases i escoles.

Per a nens que encara no dominen l'escriptura,
podeu treballar amb "emoticons" i que cada dia triïn aquell que millor descriu el seu estat d'ànim. O bé treballar amb gomets: anar repassant les emocions i anar posant gomets per a cadascuna, a major nombre de gomets, més intensa l'emoció ha estat aquell dia.

Escriviu aviat!

Què necessitem per construir la bústia?



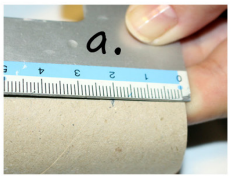
Tisores, cúter, pinzell, regle, cinta adhesiva, perforadora, pintura blanca, cola blanca, llapis o retolador, una corda o una cinta de color, una caixa (en aquest cas de galetes) i un tub de cartró de paper de cuina. També retalls de revista, gomets, cartulines de color i tot allò que pugui servir per decorar la vostra bústia.

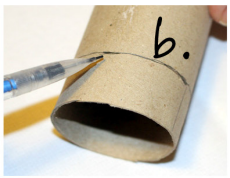
Pas 1. la bústia

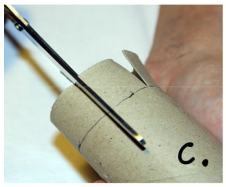
(a) Desenganxeu la caixa de galetes i poseu-la del revès.
(b) Enganxeu-la de nou amb cola blanca.
(c) Podeu posar una mica de cinta adhesiva per fixar-la. I, un cop la cola estigui seca, el retireu.

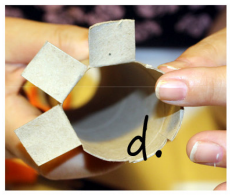


Atenció! Deixeu obert un dels extrems de la caixa.

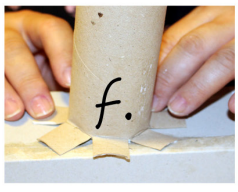




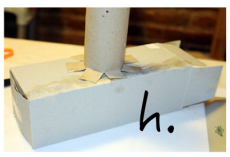












Pas 2. la base

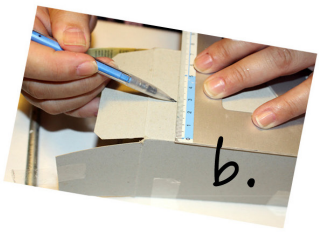
(a) En un dels extrems del tub de cartró feu marques de 2cm x 2cm en tot el perímetre.
(b) Uniu totes les marques amb un traç de llapis.
(c) Feu talls verticals en cada marca.
(d) Doblegueu el cartró per cada tall.
(e-f) Enganxeu el tub a la caixa, de forma més o menys centrada.
(g) Talleu el cartró sobrant.

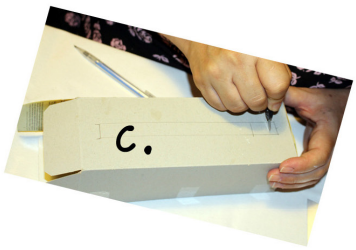
Aquest regal-descàrrega pertany al llibre "L'illa de les cartes perdudes." Descobreix-lo a www.babulinkabooks.com

2 | la bústia de les emocions

Pas 3. la ranura





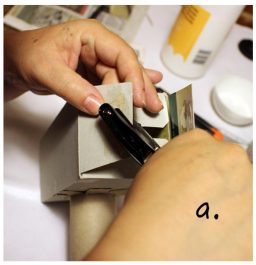




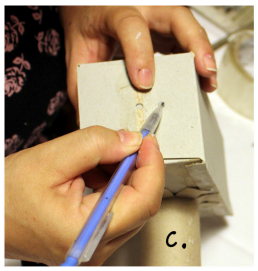


Amb la cola ben seca:
(a-b) Marqueu la ranura, centrada, a la part superior de la caixa. Ha de medir 1,5 cm.
c) Feu la incisió amb el cúter.

Pas 4. la porta









En el lateral de la caixa que heu deixat obert, feu dos forats amb la perforadora a dues de les solapes. Aquests seran els forats pels quals, més endavant, passareu un cordill que servirà per obrir i tancar la vostra bústia de les emocions.

Pas 5. a pintar!

Ara és el moment de pintar de blanc la bústia. Pinteu amb cura la caixa i la base.



Pas 6. a decorar!

Ara és el moment de ser creatius! Moltes vegades oblidem que no sentim en blanc i negre, sinó que hi ha una immensa gamma de colors i emocions dins nostre. Parlar, pensar i comunicar allò que sentim ens permet donar color al nostre interior i posar nom a allò que sentim. Per això, en un inici, us hem proposat pintar de blanc la bústia. A partir d'aquí l'heu d'omplir de color segons el que sentiu i us vingui de gust. Podeu fer-hi dibuixos, pintar les parets de color i, també, enganxar i pintar els dibuixos que us deixem en aquesta pàgina i que formen part de les il·lustracions del llibre. Tot s'hi val si ho feu des del cor!

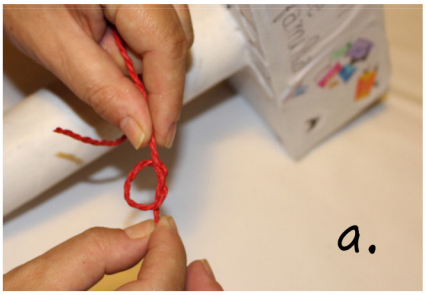


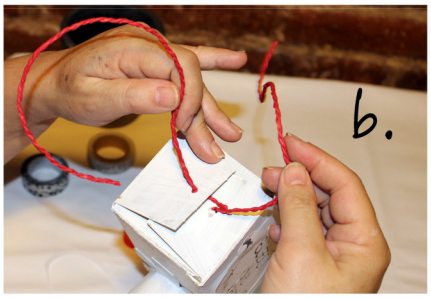


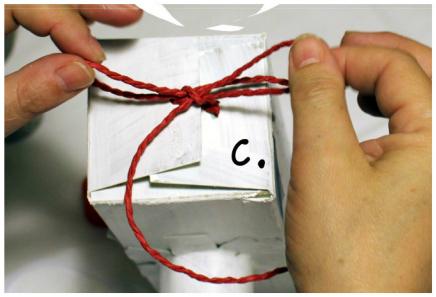




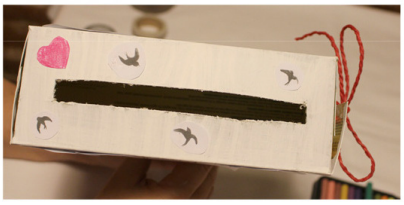
Pas 7. tancar la bústica







Per tancar la bústia, useu dos trossos de corda.
(a) Feu un nus en cadascun dels extrems.
(b) Passeu un per cada forat.
(c) I llestos!



Ara només ens queda plantar la bústia a un lloc que ens faci il·lusió i posar-nos a escriure tooootes les nostres emocions!



Aquesta bústia i les seves instruccions han estat creades per Olga López, Arterapia Gestalt. Més informació a www.arterapiagestalt.com

Aquest regal-descàrrega pertany al llibre "L'illa de les cartes perdudes." Descobreix-lo a www.babulinkabooks.com