AO ESPELHO

Aprender a escutar os outros é importante.
Estar atento à maneira como as pessoas movem o corpo e o rosto faz parte de escutar.

1 Coloca-te em frente a outra pessoa. Olha-a nos olhos.

2 Põe uma música alegre a tocar. Um de vocês deve mover-se ao som da música, para transmitir "felicidade"

3 A outra pessoa deve copiar os movimentos, como um espelho.

Após 3 minutos, troquem de papéis.

4 Reflete

- Porque escolheste estes movimentos para transmitir esta emoção?
- O teu parceiro conseguiu acompanhar os movimentos? Se não conseguiu, porque é que isso aconteceu?
- O que aprendeste sobre linguagem corporal?
- Como podes usar o teu corpo para demonstrar bondade?

Tenta de novo com uma emoção diferente!

Nós podemos conviver todos com bondade se nos escutarmos melhor uns aos outros.