

TU DILO: MIND FIELD*

Alamin kung paano pamahalaan ang iyong mga emosyon sa mga sitwasyong hindi mo kontrolado upang matiyak ang iyong kaligtasan at maparami ang mga positibong resulta sa hinaharap.

Kalakasan at Katatagan

Oras na Kailangan

15 minuto

Hirap

Madali

Mga Kagamitan

Mga lobo, laso, marker

*Ginawa ang aktibidad na ito bilang karugtong ng pag-aaral na konektado sa **Tu Dilo** Limitless Project.

Mga tagubilin

● Unang Hakbang

- Magbibigay ang mga tagapangasiwa ng lobo sa bawat kalahok at hihilingin nilang mag-isip ang mga kalahok ng personal na pinapahalagahang bagay. Puwedeng sitwasyon, aktibidad, o tao ito.

● Ikalawang Hakbang

- Kapag may lobo na ang lahat, hihipan at palalakingin iyon ng mga kalahok at isusulat nila sa naturang lobo kung ano ang kanilang pinahahalagahan.

● Ikatlong Hakbang

- Hahatiin sila sa dalawang grupo. Itatali ng isang grupo sa bukong-bukong ang lobo gamit ang sintas ng sapatos o laso at kailangan nilang protektahan iyon habang sinusubukan ng isa pang grupo na paputukin ang mga lobo ng katapat nila.

● Ikaapat na Hakbang

- Uulitin ang gawain at pagpapalitin ang mga grupo.

● Ikalimang Hakbang

- Panalo ang grupong makakapagpaputok ng mga lobo sa loob ng pinakamaikling posibleng panahon.

● Ikaanim na Hakbang

- Kapag tapos na ang aktibidad, magsagawa ng maikli o maliit na pagbubulay-bulay sa pamamagitan ng pagtatanong sa mga kalahok ng:
 - Paano ka kumikilos kapag naapektuhan ng isang tao ang pinakamamahal mo?
 - Ano ang nararamdaman mo rito?
 - May iba ka bang ginawa sana, at kung gayon, ano ang babaguhin mo?

