

투 딜로: 마인드 필드*

소개: 통제할 수 없는 상황에서 감정을 관리하여 안전을 보장하고 향후 이벤트에서 긍정적인 결과를 높이는 방법을 알아보세요.

웰니스 및 회복탄력성 활동

시간

15분

난이도

쉬움

준비물

풍선, 리본, 마커

*이 활동은 투 딜로 프로젝트와 연결된 학습의 연속으로 제작되었습니다. 리미트리스 프로젝트와 연결된 학습의 연장선상에서 만들어졌습니다.

1단계

- 진행자는 각 참가자에게 풍선을 주고 상황, 활동 또는 사람 등 감사한 것을 생각해보라고 요청합니다.

2단계

- 모든 참가자가 풍선을 받으면 풍선을 터뜨리고 풍선에 감사한 점을 적습니다.

3단계

- 두 그룹으로 나뉘어 한 그룹은 풍선을 신발 끈이나 발목에 리본이나 리본으로 묶어 풍선을 보호하고 다른 그룹은 상대방의 풍선을 터뜨리려고 합니다.

4단계

- 운동은 그룹 교환을 반복합니다.

5단계

- 가장 짧은 시간에 풍선을 터뜨리는 그룹이 승자가 됩니다.

6단계

- 활동이 끝나면 참가자들에게 다음과 같은 질문을 던져 간단한 성찰의 시간을 갖습니다:
 - 누군가 내가 가장 사랑하는 것에 영향을 미칠 때 어떻게 행동 하나요?
 - 이에 대해 어떻게 생각하시나요?
 - 뭔가 다른 일을 할 수 있었다면, 무엇을 바꾸고 싶으신가요?

