

Forsvarsmasker

ANVENDELSE

Bruges til at forstå og tale om vores følelser. Vi kan nogle gange "tage en maske på" for at skjule, hvordan vi egentligt har det eller for at dække over følelser, som vi ikke ønsker at vise andre.

HVORDAN LAVES ØVELSEN?

- Tegn formen på to ansigter på to stykker papir.
- Tegn på det første papir det ansigt, du bruger for at skjule dine følelser - en maske.
- Tegn på det andet papir et ansigt, der viser hvordan du i virkeligheden har det.
- Snak sammen om de to ansigter:
 - Hvad er fordelen ved at vise sin maske?*
 - Hvad kan der ske, hvis vi viser, hvordan vi i virkeligheden har det?*
 - Er der bestemte situationer, hvor vi bruger masken?*
 - Hvad skal der til for at vi kan vise, hvordan vi i virkeligheden har det?*

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir
- Blyant og farver
- Evt. en printet udgave af ansigterne (findes på de næste sider)





