

تمرين أقنعة خارجية/داخلية

اكتب على ورقة قائمة بجميع المشاعر التي تعرفها.
في كثير من الأحيان، يرتدي الناس أقنعة تعكس خلاف ما يشعرون به في أثناء الأوقات الصعبة. هناك الكثير من الأقنعة التي نرتديها جميعًا، وأحيانًا نرتدي أقنعة مختلفة حتى في اليوم ذاته.

ارسم وجهًا على قطعة من الورق أو لوحة من الكرتون، مع وضع العينين والأنف والفم. ضع كلمة "خارج" أسفل الورقة لتحديد أن هذا الرسم هو ما تتصوره لشكل القناع الذي تظهره للآخرين.

بعد الانتهاء من رسم قناع "الخارج"، استخدم الجانب الآخر من اللوحة لرسم الشكل التنبؤي والعيين والأنف والفم بالطريقة نفسها التي رسمت بها سابقًا. ارسم القناع الذي تتصوره لما تشعز به عندما تكون وحيدًا. اكتب "الداخل" في أسفل اللوحة. تستطيع أن تزيّن القناعين إذا أردت، ويمكنك أيضًا استخدام الألوان إذا رغبت في ذلك.

أسئلة:

١. ماذا تعلمت عن نفسك من هذا التمرين؟
٢. كيف تختلف الرسوم ما بين الخارج والداخل؟
٣. إذا استخدمت ألوانًا على الأقنعة، فماذا تعني هذه الألوان لك؟





