**ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ (2020-2021)**

**ΤΙΤΛΟΣ Τα όνειρά τους για μένα**

**ΣΤΟΧΟΣ Η Αυτογνωσία**

**ΧΡΟΝΟΣ 60’**

**ΜΕΣΑ – ΥΛΙΚΟ Χαρτιά, μολύβια**

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

**1ο Στάδιο 15’** Προτείνω να κάνουμε μία άσκηση για τα όνειρα που είχαν οι γονείς μας για μας.

Θα πάρουμε από ένα χαρτί και θα το χωρίσουμε σε δύο στήλες

μητέρα-πατέρας.

Θα γράψουμε αυτόματα όλες τις φράσεις που μας έρχονται στο μυαλό, από αυτές που έλεγαν οι γονείς μας όταν αναφέρονταν στο μέλλον μας:

Τι ήθελαν να κάνουμε όταν μεγαλώσουμε, που θα ήθελαν να ζούμε, κτλ.

Θα έχουμε 15’ στη διάθεσή μας.

Ας ξεκινήσουμε.

**2ο Στάδιο 30’** Ο χρόνος τελείωσε. Ας χωριστούμε σε ζευγάρια να διαβάσουμε αυτά που γράψαμε.

**3ο Στάδιο 15’** Ας μαζευτούμε ξανά να συζητήσουμε

* **Ερωτήσεις για τον εμψυχωτή για συζήτηση**
* Ανταποκριθήκατε ή όχι στα σχέδια των γονιών σας;
* Έχετε πραγματοποιήσει κάποια;
* Τα νιώθετε και δικά σας;