



Osare sognare

VINCERE LE PAURE



RISPONDI al libro *Good Night Thoughts* pensando ad alcune immagini e idee che ti attraversano la mente quando cerchi di addormentarti. I sogni possono sorprenderti, farci sorridere o spaventarci fino a farci svegliare o farci girare e rigirare nel sonno. Quando ci rendiamo conto che i sogni sono la nostra immaginazione in azione e che non possono danneggiare noi o gli altri, la nostra mente e il nostro corpo possono rilassarsi.



CREA due schizzi di un sogno. Ricorda le immagini che hanno danzato nella mente mentre cercavi di riposare. Alcune ti hanno spaventato come i sogni spaventosi della storia: cadere da una nuvola, il mondo che scoppia o i servizi igienici che traboccano? Poi disegna un sogno che equilibri la paura con la gioia. Ricordi pensieri felici come quelli del libro: abbracciare gli animali, ascoltare le ciambelle cantare e tenere per mano le persone che ti amano? Quali immagini hanno contribuito a calmare il tuo cervello?



PRESENTA i disegni dei tuoi sogni ai membri della famiglia e parla di come affrontare le paure, abbracciare la gioia e calmare la mente.



COLLEGA questa attività ad altri modi per calmare la mente mentre ti muovi nella tua giornata. Cantare a bassa voce una canzone confortante o pensare a colori freschi e rilassanti aiuta a rilassare il corpo e la mente? Puoi mettere in azione la tua immaginazione pensando intenzionalmente a esperienze positive come passeggiare lungo un torrente, annusare i panini alla cannella appena sfornati o sdraiarti su una spiaggia soleggiata.

Nota per gli insegnanti e i genitori:

per ulteriori ispirazioni creative ed esplorazioni pratiche, visitare il sito Web [Crayola.com/CreativityWeek](https://www.crayola.com/CreativityWeek)
Per condividere le opere d'arte degli studenti sui social media, posta utilizzando l'hashtag [#CrayolaCreativityWeek](https://www.crayola.com/CreativityWeek)



Good Night Thoughts
Copyright del testo ©2024 di Max Greenfield
Copyright illustrazione ©2024 di James Serafino



Immaginazione in azione
Foglio di riflessione