

ASSEMBLEA EMOCIONS

- Tota la família us reuniu en assemblea, mòbils i dispositius ben lluny i silenciats.
- Cada membre de la família dibuixeu una cara contenta, una enfadada, una trista i una espantada.
- Voteu les que millor representen l'emoció.
- Plegueu i poseu en una caixa les cares que heu votat de cada emoció.
 - Remeneu el contingut de la caixa
- Comença un membre de la família. Sense mirar agafa un dibuix i comparteix alguna cosa, moment, persona... que et fa sentir així.
- S'accepta tot, es recolza tot, no s'intenta canviar el que es diu, ni es discuteix, ni es dubta.
- Quan acaba posa el paper a la caixa, remena el contingut i passa el torn a un altra membre de la família.
- El que es comparteix a l'assemblea de les emocions es queda a l'assemblea de les emocions. És un moment per a buidar i per escoltar.