

我爱自己

发想自 *A Book of Hours*

发想：

当你听到你最爱的歌时，你想到什么？
它是否让你心里舒服？

在Spellbound剧团的快闪节目「A Book of Hours」里，
一个家庭在童谣和闪烁的星星相伴入眠，结束丰富好玩的一天。
今天，我们要用Nikki Giovanni文字里的魔法来激发我们的想象力。



方法：

1. 安置一个没有屏幕可是可以听音乐的地方。
2. 拿些可以画画在上面的东西和画画的工具(参照下面的建议)
3. 听Nikki Giovanni的「*The Reason I Like Chocolate*」专辑。
4. 听音乐的时候，画画、着色、涂鸦、指画、折纸、或写下诗给你的灵感。

连接：

0-2岁：

让你的小孩在纸上画画或者指画。然后，指出画上你喜欢或想强调的部分。用你孩子或你自己的手把那个很棒的部分框出来。你可以随性的加几句鼓励、或是增能、自爱的话，甚至是为作品上个题目。

2-5岁：

用手电筒在大面积的图画面上照出孩子的手或身体其他部分。
描出一个形状，并用图像、鼓励、增能、自爱的话来填满这个形状。



你做了些什么？
和我们分享你的照片和经验吧！



spellboundtheatre
#HomeboundSpellbound