in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds

标题：感恩邮件

目标：

认识到我们对什么感恩，然后将这些感谢与他人分享沟通。

介绍：

练习感恩有那么多的好处；我们该如何教导自己的孩子们伴随“感恩的心态”成长?在这个活动中，孩子们（还有大人们！）将为那些他们感恩的对象制作艺术作品，然后把这个艺术作品送给他们爱的人。

sixseconds
THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

材料：

白纸 / 彩纸
彩笔
剪刀
胶水等制作工具

说明：

收集材料：这个感恩的艺术作品，你可以使用任何的艺术材料来制作。但是请记得，如果你需要邮寄给某人，它的尺寸要能装进信封或者盒子里。

制作：向孩子们解释，他们需要画出，或者制作一个他们感恩或者感谢的艺术作品。其中有一个必要元素，是一位他们想要去分享这份感恩作品的人。可以鼓励大人们也一起制作他们的艺术作品。

谈论你的情绪：在制作你的艺术作品的同时，你可以讨论当专注于感恩时涌起哪些情绪。当你又专注于其他别的什么时哪些情绪会有改变?

寄出你的作品：亲手送出或者寄出你的艺术作品给那个你想要感谢的人。

讨论：

- 在制作艺术作品的过程中你感受到哪些情绪?
- 当送出你的艺术作品时，你感受到什么情绪?
- 你可以如何在你的生命历程中更多地去关注那些你所感恩的对象?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL