in partnership with

unicef | WORLD CHILDREN'S DAY

sixseconds
THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

SIT WITH US

عنوان التنمر و المشاعر المختلفة

الهدف

زيادة استيعابك لمواقف التنمر المختلفة، و كيف يمكنك مساعدة نفسك و الآخرين...

المقدمة

هل سبق لك أن مررت أو رأيت موقف تنمر؟ بماذا تشعر و ما الذي يمكنك فعله حيال هذا؟

الأدوات:

أقلام جاف / رصاص
شريط لاصق
مقص
مذكرة اضغط للتحميل

التعليمات

*/ اختر بطاقة لموقف ما، أو تخيل موقف، وضعه على الحائط..
*/ كيف تشعر إذا كنت في هذه الموقف؟ اختار (بطاقة مشاعر أو تخيل شعورك) و ضعه جانب الموقف...
*/ ما الذي تختاره لمساعدتك في هذا الموقف و هذه المشاعر؟اختر رغبة أو تخيل واحدة و ضعها جانب شعورك..
*/ و الآن، تراجع للخلف و انظر للحائط، المواقف المختلفة، المشاعر، و الرغبات... المرة القادمة التي سترى هذه المواقف، أو الآن، ماذا ستفعل لتساعد أحد في هذه المواقف؟
اكتب موقف، أو اختر موقف، و ضعه بجانب (رغبتك) لتظهر كيف ستساعد أحد في هذا الموقف... حسب رغبتك، و إذا أردت، اكتب اسمك و الموقف الذي اخترته، حتى يعرف الباقي أنك موجود و سند لهم في هذه المواقف...

مناقشة

ما مدى صعوبة أو سهولة تخيل هذه المواقف؟ و لماذا؟
هل تفاجأت من رد فعل الآخرين عما يشعروا به أو ما يتمنوه؟
أغلب هذه الأمنيات تدور حول العطف و الإحترام...هل هذه المشاعر صعبة لإظهارها لكل الناس؟
بماذا تشعر وانت قد أخذت القرار بالوقوف أمام هذه الأفعال؟ ما هي مساؤى أو محاسن رد فعلك الذي حددته؟



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL