in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

活动：情绪杯

目标：

学习识别不同的情绪，并且能够舒服地与别人分享。

活动来源：
Annie Chu & Mia Skaggs,
Six Seconds

介绍：

在这个活动中，你需要在你的“情绪杯”上通过绘画表达出你会有的四种不同的情绪。你可以用这只杯子与别人沟通你的感受。

材料：

2只纸杯

彩色马克笔

剪刀

指导说明：

1. 在其中一只纸杯（A）上剪出一个长方形窗口（参见视频）。
2. 把另外一只纸杯（B）放到纸杯A中，沿着纸杯A的那个长方形窗口在纸杯B上画出长方形的轮廓。转动纸杯B四次，画出四个长方形。
3. 拿出纸杯B，并在纸杯B的四个长方形中分别画出4种情绪，每一种用不同颜色的笔。
4. 给你的四种情绪命名。
5. 将纸杯B套入纸杯A中，使纸杯B上的一种情绪可以正好从纸杯A的“窗口”露出来。

讨论：

- 从你的情绪杯上选择展示一种情绪，分享一下你曾经在什么情况下有过这种情绪。当时你都有什么样的感受？
- 为什么你选择画出的是这四种情绪呢？
- 你是否曾经遇到过让你有不止一种情绪的情况？具体是怎样的呢？



6sec.org/popup

pop-up festival