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

Заглавие: # Оцвете сърцето си

carrie e. wolfe
Heart and Soul and Art

Тема / цел:

Да идентифицирате и разпознете емоциите и да осъзнаете, че много често – много емоции се случват вътре в нас наведнъж. Да споделите с доверен човек как се чувствате, без дори да използвате думи.

Материали:

Цветни моливи/флумастри
лист 1

Въведение:

В тази игра ще идентифицирате емоции, които изпитвате и ще оцветите сърце, за да представите какво се случва „вътре във вас“.

Как работи:

Разпечатайте бланката „оцвети сърцето си“ в много екземпляри, за да може всеки участник да си вземе един. Участникът трябва да маркира всяка дума, която чувства с различен цвят. Не го премисляйте дълго.
Като използвате цветовете, с които сте отбелязвали, думите, които изпитвате – започнете да оцветявате сърцето. Използвайте различни форми, големини, за да представите колко много или малко се чувствате по съответния начин.
Прегънете листа през средата, така, че да се вижда само оцветеното сърце. Покажете го на приятел или някой от семейството. Никой не бива да знае за какви чувства сте избрали конкретните цветове, но ако пожелаете, може да споделите това с доверен човек.

Допълнение / групова дискусия:

Кой беше любимия ти цвят?
Кой цвят зае най-много място в сърцето ти?
Кой цвят зае най-незначително място в сърцето ти?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL