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

عنوان متر العواطف

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

الهدف

معرفة المزيد عن العواطف والشعور بالكلمات..

الأدوات:

أقلام / أقلام رصاص / أقلام تلوين
متر العواطف
(اختياري) شعور الكلمات

المقدمة

في هذه المحطة سوف تصنع "مترا للعواطف" (مثل عداد السرعة في سيارة) تظهر تسع خطوات لكيفية انتقال الغضب من منخفض جدا / بطيئ إلى عالية جدا / سريع. ثم عليك صنع مترا آخر عن أي شعور آخر تريده.

التعليمات

ختر نشرة جديدة فارغة من متر العواطف من الجدول، واختيار 3إلى4 ألوان تريد استخدامها لجعل شعور الغضب في (النصف العلوي من النشرة)
شعور الغضب في متر العواطف يظهر نطاق من شعور الهدوء (لست غاضب) إلى ساخط (الكثير من الغضب). هناك مسافة لتسع كلمات على طول هذا النطاق. هناك أربع فراغات. أكتب كلمات تعتقد أنها تظهر درجات مختلفه للغضب .
أضاف الألوان لإظهار الغضب في كل خطوة من بطيئ / قليل (على اليسار) إلى كثير/سريع (على اليمين).
بعد ذلك، يمكنك تكرار نفس العملية مع كلمة شعور مختلفة ... مثل الفرح، الحزن، القبول والثقة، والتوقع ... أو أي شعور يثير اهتماماتك!

مناقشة

اعثرعلى شخص آخر صنع مترا للمشاعر. ما هي نقاط الاختلاف والتشابه بينكم .
هل كان من السهل التفكير في الكلمات أو رسمها ؟ لماذا تعتقد ذلك؟
في المرة القادمة عندما تشعر بشعور ما، مالذي سيحدث إذا تذكرت متر المشاعرالخاص بك ,استخدام كلمة دقيقة جدا لوصف ما كنت ستشعر به ؟
عند الانتهاء ، ضع متر المشاعر الخاص بك على الحائط. التقط صورة إن أردت.



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL