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

**Chức vụ:** **Tôi từng cảm thấy___ khi __**

**Mục tiêu:**

Hiểu về cảm xúc và sự hợp lý của việc chúng ta có cảm xúc.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

**Nguyên vật liệu:**

Tài liệu
Bộ thẻ "Tôi cảm thấy...khi..."

**Giới thiệu:**

Hiểu cảm xúc của bản thân bằng cách chia sẻ những tình huống khi bạn cảm thấy cảm xúc thay đổi.

**Hướng dẫn:**

Trong nhóm 2 người hoặc nhóm nhỏ, từng người chơi chọn một thẻ cảm xúc ngẫu nhiên và đọc nó.
Người chơi nghĩ về một tình huống mà họ thấy ở đó có cảm xúc được ghi trên thẻ và giải thích cho người trong nhóm:

Tôi từng cảm thấy (cảm xúc trên thẻ) khi (tình huống) bởi vì (tại sao tôi có cảm xúc đó)
Ví dụ: "Tôi từng buồn khi đánh mất con gấu bông bởi vì tôi rất yêu nó và không biết làm thế nào để tìm lại bạn ấy.

Những người cùng chơi chia sẻ về tình huống mà họ có cảm xúc tương tự và sau đó đến lượt người chơi khác rút thẻ cảm xúc.

**Thảo luận:**

Cảm xúc có vẻ xảy ra ngẫu nhiên, nhưng trong bài tập này chúng ta có thể thấy có những lý do để cảm xúc xuất hiện. Trong cuộc sống hàng ngày của bạn, làm thế nào để bạn nhận ra được lý do cảm xúc xuất hiện?
Khi bạn thực sự lắng nghe, có dễ để bạn hình dung được trải nghiệm và cảm xúc của người kia?
Mọi chuyện sẽ như thế nào nếu chúng ta có thể hiểu được cảm xúc của chính mình và của người khác nhiều hơn?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL