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



عنوان **اشارة المرور**

الهدف

أن تتعلم الترميز و التعامل مع المشاعر والوعي الذاتي، وكيف تهدأ.

الأدوات:

وأقلام الرصاص أو علامات
ورقة

المقدمة

في هذه المحطة ستتدرب على كيفية الوصول للهدوء باستخدام «اشارة المرور».

التعليمات

ارسم اشارة مرور. على الطاولة، ولوّن ثلاثة أضواء، بالأحمر والأصفر والأخضر.
وتستخدم الألوان كرموز لمعرفة متى تهدأ:
الأحمر = "توقف" واهدأ.
أصفر = يجب أن أفكر قبل أن أفعل ...
الأخضر = الآن بعد أن هدأت وفكرت، سأحاول قصارى جهدي
هل يمكنك التفكير في الوضع عندما كنت تشعر أنك بحاجة إلى تشغيل ضوء «الوقوف»؟ على سبيل المثال، صديق قد يثير غيظك ويجعلك غاضبا حقا.

مناقشة

إذا كانوا في "المنطقة الحمراء"، كيف يمكن لشخص ما الهدوء إلى اللون الأصفر؟ كيف يمكن أن تصل إلى اللون الأخضر؟
بمجرد أن تهدأ، كيف يمكنك التعامل مع الوضع؟هل نقول لشخص بالغما حدث للتو، بدء معركة مع الشخص الذي يغيظك؟
ما هي عواقب عملك؟
بمجرد أن فكرت في حل جيد، كنت في المنطقة الخضراء. كونك في المنطقة الخضراء لا يعني دائما أنك سوف تحصل على ما تريد. كيف يشعرك ذلك؟



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL