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

Chức vụ: # Tô màu trái tim của bạn

carrie e. wolfe
Heart and Soul and Art

Mục tiêu:

Xác định những cảm xúc và nhận ra xem tần suất những cảm xúc này có thể xuất hiện bên trong bạn có thường xuyên không. Chia sẻ những cảm xúc mà bạn có với một người bạn thấy an toàn mà không cần sử dụng lời nói.

Giới thiệu:

Tại trạm hoạt động này, bạn sẽ xác định những cảm xúc mà bạn đang cảm nhận và tô màu trái tim để minh hoạt điều đang diễn ra bên trong bạn.

Nguyên vật liệu:

Bút màu, bút chì màu
Bản tin (bấm vào để tải về)

Hướng dẫn:

Chọn tài liệu Tô màu trái tim bạn từ bàn tài liệu. Làm nổi bật lên từng từ mô tả cảm nhận của bạn với một những màu khác nhau. Làm theo cảm nhận và không nên suy nghĩ quá nhiều.
Sử dụng những màu mà bạn đã dùng để làm nổi bật cảm xúc của bạn và bắt đầu tô màu vào trong khung hình trái tim của bạn. Dùng các kích cỡ và khung hình khác nhau để mô tả về cường độ mạnh (nhiều) hoặc nhẹ (ít) của cảm xúc mà bạn đang cảm nhận.
Gấp tờ giấy làm đôi và chia sẻ với 1 người bạn hoặc thành viên trong gia đình. Không ai biết về chính xác cảm xúc mà bạn chọn nhưng nếu bạn muốn, bạn có thể chia sẻ chúng với người mà bạn tin tưởng.

Thảo luận:

Đâu là màu mà bạn yêu thích?
Màu nào chiếm nhiều không gian nhất trong trái tim bạn?
Màu nào chiếm ít không gian nhất trong trái tim bạn?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL