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

Naslov: # Ledeni Brijeg

Cilj:

Povećanje svijesti o emocijama i ponašanju.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Sredstva:

Grafitne/hemijske olovke/bojice za crtanje i pisanje
Brosura (kliknite za preuzimanje)

Uvod:

Zamislite ledeni brijeg: Ono što je vidljivo iznad površine okeana samo je mali dio cjeline. Sačinite ledeni brijeg od emocija da istražite vidljive i skrivene dijelove vaših misli/osjećanja/radnji.

Uputstva:

Razmislite kada ste nedavno nešto snažno osjećali (možete odabrati bilo koja osjećanja, poput radosti, tuge, prihvatanja, ljutnje, povjerenja, iščekivanja).
Uzmite prazan letak sante leda sa stola. Na gornjem dijelu (iznad vode) napišite koje vaše misli, osjećanja i radnje su mogli ljudi da vide. (Na primjer, možda ste bili tužni i uplakani, tako da su drugi to mogli vidjeti)
Zatim razmislite koji možda dijelovi vaših misli, osjećanja i radnji nisu bili vidljivi za druge. (Na primjer, možda ste bili tužni, ali se to na vama nije primjećivalo)
Dodajte boje, slike i detalje i ilustrujte vaša tadašnja osjećanja – i vidljive i skrivene dijelove.

Diskusija:

Nađite drugu osobu koja je napravila istu santu leda. Koje su vam sličnosti i razlike?
Da li vas je iznenadilo nešto što ste uočili ispod površine?
Kada ponovo budete slično osjećali, šta bi se desilo ako se prisjetite svoje sante leda i pokušate svoja osjećanja otvorenije podijeliti?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL