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

Titull: **Semafori**

Qëllimi:
Te praktikoni emertimin dhe menaxhimin e emocioneve dhe te qenit i vetedijshem, dhe sesi te qetesoheni.

Burimet:

Stilolapsa me ngjyra/ lapsa/ shkumesa me ngjyra
Leter

Prezantimi:

Ne kete stacion ju do te praktikoni se si te qetesoheni duke perdorur ‘Driten e Semaforit’

Udhëzime:

Vizato nje semafor, ose merrni nje ‘ Semafor’ te bardhe te pangjyrosur, dhe me pas ngjyrosni te 3-ja ngjyrat, 1 te kuqe, 1 te verdhe dhe 1 te gelber.
Ngjyrat perdoren si simbole per te kuptuar se kur duhet te qetesoheni :
E kuqja = ‘Ndalo’ dhe qetesohu
E verdhe = Une duhet te mendoj perpara se te veproj dhe …
E gjelber = Tani qe jam qetesuar dhe u mendova, do te gjej zgjidhjen me te mire
A mund te mendosh per nje situate kur ti ndjen se ke nevoje per te ndezur driten ‘Stop’? Per shembull, nje shok j’u ka ngacmuar dhe ju ka inatosur.

Diskutim:

Nese ata jane ne ‘zonen e kuqe’ , si mundet qe dikush t’ju qetesoje tek e verdha? Si mund te kaloje me pas te e gjelbra?
Pasi je qetesuar, si mund te perballosh situaten? Per shembull a do ti tregosh nje te rrituri se cfare ndodhi apo do fillosh nje zenke me personin qe po te ngacmon? Cilat mund te jene pasojat e veprimit tend?
Pasi ke menduar per nje zgjidhje te mire, ti je ne zonen e gjelber. Te qenit ne zonen gjelber nuk do te thote gjithmone qe ju do e merrni ate qe deshironi. Si ju ben kjo gje te ndjeheni?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL