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

Заглавие: # Къде го чувстваш?

Тема / цел:

Да свържем емоциите с частите на тялото, да осъзнаем как изпитваме емоциите

indigo Learn to Be

Материали:

Маркери/Цветни моливи/Химикали
Руло хартия

Въведение:

Да опознаем по-добре чувствата си и къде в тялото си ги изпитваме

Как работи:

Помолете приятел или възрастен за помощ. Разстелете рулото хартия, легнете върху него и нека другият очертае тялото ви с линия, така че да се получи контур.
С помощта на възрастен направете “Цветна легенда” за това кой цвят отговаря на всяко чувство и я прикрепете върху контура.
Къде се появява всяко от чувствата в тялото ви? Нанесете цветовете на чувствата (според “Цветната легенда”) върху контура. Докато работите, да поговорим за това как усещаме дадено чувство в тялото си, като например, какво чувство изпитваме когато сме с…

Насълзени очи
Потни длани
Пеперуди в стомаха
Боцкане в шията
Силно сърцебиене
Свистене в ушите, Стомах на кълбо, Свито сърце, Размазано зрение, Нервно подритваме с крак

Допълнение / групова дискусия:

Кои части на тялото ни говорят за нашите чувства?
Какво чувствам когато съм щастлив… вбесен… тъжен… когато ме е страх?
Често не забелязваме чувствата, докато не станат твърде големи. А какво би станало, ако можехме да забележим чувствата в тялото ни, докато те все още са малки?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL