

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



**Τίτλος:** παγόβουνο των συναισθημάτων

**Στόχος:**

Να μάθεις περισσότερα για τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές.



**Εισαγωγή:**

Φαντάσου ένα παγόβουνο. Αυτό που είναι ορατό πάνω από την επιφάνεια του ωκεανού είναι μόνο ένα μικρό κομμάτι ολόκληρου του παγόβουνου.

**Υλικά:**

Στυλό / Μολύβια / Κραγιόνια για χρωματισμό και γραφή  
Πακέτο Iceberg κάντε κλικ για λήψη

**Άσκηση:**

- Σκέψου μία φορά, πρόσφατα, που είχες δυνατά συναισθήματα (Μπορείς να διαλέξεις οποιοδήποτε συναίσθημα όπως Χαρά, Θλίψη, Αποδοχή, Θυμό, Εμπιστοσύνη, Προσμονή)
- Πάρε ένα κενό φυλλάδιο Παγόβουνο Συναισθημάτων από το τραπέζι. Στο πάνω μέρος (πάνω από το νερό) γράψε τι μπορούν να δουν οι άλλοι άνθρωποι για τις σκέψεις/ συναισθήματα/και πράξεις σου. (Για παράδειγμα, μπορεί να ήσουν στεναχωρημένος/η και έκλαψες, οπότε οι άλλοι είδαν αυτό)
- Έπειτα σκέψου ποιο κομμάτι των σκέψεων συναισθημάτων/πράξεων που μπορεί να μην ήταν ορατό στους άλλους. (Για παράδειγμα, μπορεί μέσα σου να ήσουν στεναχωρημένος/η, αλλά δεν το έδειξες)
- Πρόσθεσε χρώματα, εικόνες και λεπτομέρειες για να απεικονίσεις τι συμβαίνει σ' εσένα – και στα ορατά και στα κρυφά κομμάτια.

**Συζήτηση:**

Βρες ένα άλλο άτομο που έφτιαξε ένα Παγόβουνο Συναισθημάτων. Με τι τρόπους μοιάζετε ή είστε διαφορετικοί?

- Σε εξέπληξε κάτι που κατέγραψες κάτω από την επιφάνεια?
- Την επόμενη φορά που θα έχεις ένα συναίσθημα, τι θα γινόταν αν θυμηθείς το Παγόβουνο Συναισθημάτων και προσπαθήσεις να μοιραστείς τα συναισθήματά σου πιο ειλικρινά?



POP-UP  
FESTIVAL

**Τίτλος:** παγόβουνο των συναισθημάτων

**Στόχος:**



**Εισαγωγή:**

Φτιάξε ένα Παγόβουνο Συναισθημάτων για να εξερευνήσεις τα ορατά και τα κρυμμένα κομμάτια των σκέψεων/συναισθημάτων/πράξεων.

**Υλικά:**

**Άσκηση:**

**Συζήτησε:**

Όταν τελειώσεις, βάλε το Παγόβουνο Συναισθημάτων σου στον τοίχο. Αν θέλεις, βγάλε το φωτογραφία. Αν σου επιτρέπεται, παρακαλούμε μοιράσου τη φωτογραφία σου στα social media. Χρησιμοποίησε το hashtag #ChildrensDay για να πάρεις μέρος στον εορτασμό των Ηνωμένων Εθνών. Στο post, πες γιατί το να μαθαίνεις για τα συναισθήματα είναι ένα βασικό ανθρώπινο δικαίωμα για τα παιδιά και όλους τους ανθρώπους.



**POP-UP  
FESTIVAL**