

शीर्षक: भावनिक हिमखंड

## गोल:

भावना आणि वर्तणुकीबद्दल अधिक जाणून घेणे.

## परिचय:

एखाद्या हिमखंडाचा विचार करा. महासागराच्या पृष्ठभागावर दिसतो, तो त्या हिमखंडाचा एक छोटा भाग आहे. आपल्या विचार / भावना / कृतीचे दृश्यमान आणि लपलेले भाग दाखवणारा एक भावनेचा हिमखंड तयार करूयात.

## संसाधने:

क्रेयॉन/पेन

पत्रके डाउनलोड करण्यासाठी क्लिक करा

## सूचना:

अलिकडच्या काळात तुम्हाला एखादी तीव्र भावना कधी झाली होती ते आठवून बघा. (आपण कोणत्याही प्रकारची भावनेचा विचार करू शकता. उदाहरणार्थ उदासीनता, राग, आक्षेप, अपेक्षा इत्यादी.) समोर ठेवलेल्या रिकाम्या भावनिक हिमखंडाचा एक handout घ्या. . पाण्यावर दिसणाऱ्या वरच्या भागावर, इतर लोकं तुमच्या मनात येणाऱ्या , भावना तुमचे विचारआणि कृती या पैकी काय पाहू शकतात ते लिहा. (उदाहरणार्थ कदाचित तुम्ही कधीतरी दुःखी असताना तुम्ही रडलात , आणि तेंव्हा इतरांनी ते पहिले)? पुढे आपले विचार, भावना आणि कृती मधील कोणत्या गोष्टी इतरांसाठी दृश्यमान नसतील याचा विचार करा. (उदाहरणार्थ, तुम्ही दुःखी आहात, परंतु तुम्ही ते इतरांना दर्शऊन दिले नाहीत )? तुमच्या भावनिक हिमखंडावरील दृश्य आणि अदृश्य गोष्टी दर्शविण्यासाठी तुम्ही रंगांचा वापर करू शकता.

## चर्चा:

तुमच्या विचार केलेल्या भावनेचा भावनिक हिमखंड बनवलेल्या एखाद्या व्यक्तीला भेट. तुमचा आणि त्याचा हिमखंड, किती सारखा किंवा भिन्न आहे?

तुम्ही काढलेल्या हिमखंडाच्या अदृश्य भागातील एखाद्या नोंदीचे तुम्हालाच आश्चर्य वाटले का?

भविष्यात जेव्हा तुमच्या मनात एखादी भावना किंवा जाणीव निर्माण होईल, तेव्हा तुम्हाला तुमच्या तयार केलेल्या भावनिक हिमखंडाची आठवण होईल का? जर ती भावना तुम्ही अधिक थेट प्रकारे व्यक्त केली तर काय होईल?



6sec.org/popup

# POP-UP FESTIVAL