

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



Titlu: AISBERGUL EMOȚIONAL

Obiectiv:

Să învățați mai multe despre emoții și comportamente



Intro:

Gândiți-vă la un aisberg; ceea ce este vizibil deasupra oceanului este doar o mică parte a întregului aisberg. Creați un aisberg emoțional care să exploreze atât părțile vizibile cât și părțile ascunse ale gândurilor/sentimentelor/acțiunilor voastre.

Materiale:

Materiale tipărite *faceți clic pentru a descărca*

Carioci colorate/creioane

Instrucțiuni:

Gândiți-vă la o întâmplare recentă când ați simțit un sentiment intens (puteți alege orice sentiment ca Bucurie, Întristare, Acceptare, Furie, Încredere, Anticipare Presimțire).

Luati de pe masă o foaie de hârtie cu Aisbergul emoțional. În partea de sus (deasupra apei) scrieți ceea ce văd alți oameni legat de gândurile, sentimentele și acțiunile voastre. (De exemplu, poate ați fost supărat și ați strigat și au fost oameni care au observat asta)

Apoi gândiți-vă ce părți ale gândurilor, sentimentelor și acțiunilor dumneavoastră nu au fost vizibile celorlalți oameni. (De exemplu, poate în interior ați fost triști dar nu ați arătat acest lucru)

Adăugați culori, desene și detalii pentru a ilustra cum funcționează pentru dumneavoastră – atât părțile vizibile cât și părțile care nu se văd.

Discuție:

Identificați o altă persoană care a realizat un Aisberg emoțional și observați asemănările și diferențele.

Ați fost surprinși într-o oarecare măsură de ceea ce ați semnalat dedesubt.

Data viitoare când trăiți un sentiment, ce s-ar întâmpla dacă v-ați aminti Aisbergul emoțional și ați încerca să împărtășiți sentimentele dumneavoastră imediat?



POP-UP
FESTIVAL

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



Titlu: FILL IN TITLE HERE ALL CAPS

Obiectiv:

Să aprofundați modul în care percepeți emoțiile!



Intro:

Jucați-vă "Heads Up" și ajutați-vă partenerul să ghicească cuvintele ce exprimă emoții.

Materiale:

Opțional un cronometru, cum ar fi o clepsidră (1 minut de exemplu). Pentru familiile cu copii cu vârste sub 6 ani, 2 minute sau chiar 3 minute ar fi mai potrivite

Instrucțiuni:

Veți avea nevoie de un partener sau un grup mic de persoane, cardurile cu emoții vor fi așezate pe masă cu fața în jos. O persoană va începe activitatea ca și Ghicitor. Fără a se uita la card, Ghicitorul va alege un card și îl va ține pe frunte astfel încât doar ceilalți să îl poată vedea. Puteți folosi un cronometru dacă doriți.

Ceilalți participanți la activitate dau indicii astfel încât Ghicitorul să poată identifica corect cuvântul care semnifică emoția de pe card. Indiciile nu pot include cuvinte ce semnifică sentimente. Indiciile pot oferi doar situații în care apar emoțiile/sentimentele. De exemplu dacă este vorba de cuvântul speriat, indicele ar putea fi: "Cum vă simțiți atunci când vă aflați într-o zonă aglomerată și dintr-o dată vă uitați în jur și nu mai găsiți persoana cu care erați."

Odată ce Ghicitorul identifică corect cuvântul, o altă persoană devine Ghicitor și alege un card nou. Jocul continuă până când timpul setat expiră, iar la final, veți obține un scor alcătuit din câte carduri ați identificat cu succes împreună.

Discuție:

Au existat cuvinte care au fost mai ușor sau mai greu de ghicit? De ce ?

Oamenii tind să se gândească la indicii ce conțin situații similare? De ce?

Ce s-ar întâmpla dacă oamenii ar fi mai conștienți de sentimentele/stările pe care le au...și motivele pentru aceste sentimente/emoții?



POP-UP
FESTIVAL