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

标题：情感冰山

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

目标：

了解更多关于情绪和行为的知识。

材料：

印刷讲义
水彩笔/铅笔。

介绍：

想像一个冰山，在海面上可见的东西只是整体的一小部分。创建一个情感冰山，探索你的想法/感受/行动的可见和隐藏的部分。

说明：

1. 回想一下最近一段时间你有过的强烈的感受（你可以选择任何感受，如快乐，悲伤，接纳，愤怒，信任，期待）。
2. 从桌子上拿起一张空白的情感冰山画纸。在上面的部分（水上）写下别人能看到你的想法、感受和行动。（例如，也许你是悲伤的，你哭了，所以人们可以看到）
3. 接下来，思考一下你的想法、感受和行为中可能被别人看不到的部分。（例如，也许你内心很悲伤，但你没有表现出来）
4. 添加颜色、图片和文字，以说明您所发生的事情的可见部分和隐藏部分。

讨论：

- 找到另一个做了情感冰山的人，你们做得相似或不同的方式是什么？
- 你对在水面表层下记录的东西感到惊讶吗？
- 下一次你有一种感觉，如果你记得你的情绪冰山，并试图更直接地分享你的感受，会发生什么？

6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL