

शीर्षक: माला असे वाटले \_\_\_\_\_ जेव्हा \_\_\_\_\_

## गोल:

भावनांबद्दल अधिक जाणून घेणे आणि आपल्या त्या भावने मुले होणाऱ्या प्रतिक्रियेचे तर्कशास्त्र जाणून घेणे.

## परिचय:

जेव्हा आपण वेगवेगळ्या भावना अनुभवत असतो त्या परिस्थितीत सहभागी होऊन आपल्या भावनांना समजून घेणे.

## संसाधने:

पुस्तिका 1 डाउनलोड करण्यासाठी  
क्लिक करा  
पुस्तिका 2 डाउनलोड करण्यासाठी  
क्लिक करा

## सूचना:

एका सहकार्या बरोबर किंवा लहान गटात, एखाद्या व्यक्तीने भावना कार्ड (नं बघता) निवडावे आणि वाचावे.

त्या व्यक्तीने त्याला ती भावना किंवा जाणीव कॅव्हा आणि का झाली ते इतरांना समजावून सांगावे.:  
मला तेंव्हा असे वाटले (कार्डबद्दलची भावना) जेव्हा (परिस्थिती) कारण (त्याला त्या भावना का होत्या)

उदाहरणार्थ: "माझे आवडते खेळणे जेव्हा हरवले तेंव्हा मला खूप वाईट वाटले कारण ते मला परत कधी सापडेल का नाही ते मला माहित नव्हते."

गटातील दुसऱ्या एखाद्याने त्याच्यावर अशी परिस्थिती कधी अली होती का आणि त्या परिस्थितीत त्याला काय वाटले ते सांगावे , आणि नंतर पुढील व्यक्तीने कार्ड काढावे..

## चर्चा:

अशा भावना किंवा जाणिवे कधीकधी अचानक उद्भवतात असे आपल्याला वाटते. परंतु या उदाहरणांवरून आपल्या हे लक्षात येते कि त्या भावना किंवा जाणिवे उत्पन्न होण्यामागे काही तरी सबळ कारण असते. तुमच्या दैनंदिन आयुष्यात तुम्ही किती वेळा तुमच्या भावना किंवा जाणिवेमागची करणे ओळखू शकता? इतरांचे अनुभव ऐकताना, त्यांच्या भावनांमागची करणे तुम्ही जाणून घेऊ शकलात किंवा ओळखू शकलात का? त्या कारणांची कल्पना करणे सोपे होते का अवघड होते?

जर आपण आपल्या स्वतःच्या आणि इतरांच्या भावना अधिक समजून घेऊ शकलो तर काय होईल?



6sec.org/popup

# POP-UP FESTIVAL