

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



Τίτλος: Πού νιώθεις?

Στόχος:

Να γνωρίσουμε περισσότερο τα συναισθήματά μας και το πώς τα νιώθουμε μέσα στο σώμα μας.



Εισαγωγή:

Υλικά:

Μαρκαδόροι / Χρωματιστά
μολύβια / Στυλό
Ρολό χαρτιού
Ελεημοσύνη *κάντε κλικ για λήψη*

Άσκηση:

Βρες έναν συνεργάτη. Ξάπλωσε πάνω στο χαρτί μέτρου και ο συνεργάτης σου θα ζωγραφίσει προσεκτικά το περίγραμμά σου.

2. Ζήτησε από τον δάσκαλο να σε βοηθήσει να φτιάξεις ένα υπόμνημα χρωμάτων, στο οποίο θα συνδυάσεις τα χρώματα με τα συναισθήματα και θα τα κολλήσεις επάνω στο περίγραμμα.

3. Πού νιώθεις κάθε συναίσθημα μέσα στο σώμα σου; Ζωγράφησε τα χρώματα των συναισθημάτων (από το υπόμνημα) πάνω στο περίγραμμά σου. Άαθώς εργάζεσαι, μίλησε σχετικά με το πώς νιώθουμε τα συναισθήματα μέσα στο σώμα μας, για παράδειγμα ποια συναισθήματα συνδυάζονται με...

Συζήτησε:

Ποια μέρη του σώματός μας “μιλούν” για τα συναισθήματά μας;

Πώς νιώθουμε όταν είμαστε χαρούμενοι..., θυμωμένοι..., λυπημένοι..., φοβισμένοι;

Συχνά δεν παρατηρούμε τα συναισθήματά μας, παρά μόνο όταν γίνουν πολύ έντονα.

Τι θα συνέβαινε, αν μπορούσαμε να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα μέσα στο σώμα μας όταν άρχιζαν να γεννιούνται;



POP-UP
FESTIVAL

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



Τίτλος: Πού νιώθεις?

Στόχος:



Εισαγωγή:

Υλικά:

Άσκηση:

Δάκρυα στα μάτια σου

- Ψηλωμένα χέρια
- “Πεταλούδες” στην κοιλιά σου
- Βράχνιασμα στο λαιμό σου
- Γρήγορο χτύπημα της καρδιάς
- Βοή στα αυτιά
- Σφίξιμο ή πόνος στην κοιλιά σου
- Βάρος στο στήθος
- Άουρασμένα μάτια
- Νευρικό κούνημα των ποδιών

Συζήτησε:



POP-UP
FESTIVAL