

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



शीर्षक: तुम्हाला हे कुठे जाणवते आहे?

गोल:

To relate emotions to body parts, increase awareness of how we feel emotions.

परिचय:

आपल्या भावनांची आणि त्या आपल्या शरीरात कुठे जाणवतात या बदल अधिक माहिती करून घेणे.

संसाधने:

कागदाचा रोल
क्रेयॉन / चिन्हक / रंगित पेनसिल
पुस्तिका डाउनलोड करण्यासाठी
क्लिक करा

सूचना:

कुणातरी सहकार्याची किंवा मोठ्या व्यक्तीची मदत घ्या. जमिनीवर मोठा कागद पसारा आणि त्यावर तुम्ही स्वतः पाठीवर आडवे पडा . स्केच पेन च्या साहाय्याने आपल्या सहकार्याला तुमच्या स्वतःच्या शरीराची आउट लाईन काढायला सांगा. .

एखाद्या मोठ्या व्यक्तीच्या मदतीने असे रंग निवडा की जे तुमची अनुभूती / भावना व्यक्त करू शकतील. आणि ते रंग तुमच्या आउट लाईन च्या जवळ ठेवा. .

तुमच्या शरीरात एखादी अनुभूती किंवा भावनेची जाणीव कुठे होते हे जाणण्याचा प्रयत्न करा. उदाहरणार्थ खाली दिलेल्या अनुभूती किंवा भावनेची जाणीव आपल्या शरीराच्या कोणत्या अवयवात होते ते ओळखा आणि तुमच्या आवडीच्या रंगाने ते तुमच्या काढलेल्या चित्रात दाखवा....

चर्चा:

आपल्या शरीराचा कुठला अवयव आपल्या भावनांची जाणीव करून देतो?

आपण जेव्हा रागावतो, चिडतो, दुःखी होतो किंवा घाबरतो तेव्हा आपल्याला नक्की कसे वाटत असते?

बऱ्याचदा आपल्या भावनांचा आणि आपल्या देहबोलीचा आपण खोल जाऊन विचार करत नाही. ती एखादी भावना जेव्हा पराकोटीला जाते तेव्हाच आपल्याला त्याची जाणीव होते. बऱ्याचदा तेव्हा खूप उशीर झालेला असतो आणि त्या तीव्र भावनेचा उद्रेक होतो. परंतु हीच भावना तिच्या सुरवातीच्या क्षणातच आपण ओळखू शकलो तर? किती बरे होईल नाही? तीव्र भावनेच्या उद्रेक आणि त्या नंतर होणाऱ्या मनस्तापा पासून आपण आपल्यालाच वाचवू नाही शकणार? विचार करण्यासारखी गोष्ट आहे, नाही का?



POP-UP
FESTIVAL

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



शीर्षक: तुम्हाला हे कुठे जाणवते आहे?

गोल:

संसाधने:

परिचय:

सूचना:

डोळे पाण्याने भरून येणे.
हाता पायाला घाम सुटणे.
पोटात फुलपाखरे उडणे.
गळ्या भोवती गुदगुल्या होणे.
हृदयाचे ठोके वाढणे.
कानात सुन्न होणे.
पोटात गोळा येणे.
अंतःकरण (हृदय) जड होणे.
डोळे थकून जाणे.
सर्वांग थरथरून जाणे.
मन उचंबळून येणे.
जीवाचा थरकाप होणे.
तळपायाची आग मस्तकात जाणे.

चर्चा:

Fill discussion in here



POP-UP
FESTIVAL