

标题:为内心涂色

目标:

识别情绪并认识到通常很多情绪都可能发源于内心。
不用语言, 与一个安全的人分享情绪。

This activity from our friends

介绍:

在这个活动中, 你将识别你所感受到的情绪并为一颗代表内心世界的心涂上颜色。

材料:

彩色笔/彩铅

说明:

1. 从桌上挑选一份“为内心涂色”的讲义, 用不同的颜色来突出标记你所感受到的每一种情绪单词。
2. 使用那些你用来突出标记情绪的颜色开始为你的那颗心涂色。用不同的大小和形状来表示你对那种情绪的感受有多大或有多小。
3. 可以把你的纸张对折为两半, 然后展示给你的朋友或者家人。

*没有人需要知道你选择了什么特定的情绪, 但如果你想, 你也可以与那个值得信赖的人进行分享。

讨论:

- 你最喜欢的颜色是什么?
- 什么颜色在你的心中占据了最大的空间?
- 什么颜色占据了你心中较少的空间?



pop-up
festival