

## عنوان لَوْن قلبك

### الهدف

تحديد العواطف والتعرف على أنه في كثير من الأحيان يمكن الشعور بالعديد من المشاعر في الداخل. تبادل المشاعر مع شخص آمن دون الحاجة إلى استخدام الكلمات.

### المقدمة

في هذه المرحلة، عليك تحديد العواطف التي تشعر بها ولون القلب للتعبير عن ما يجري في الداخل .

carrie e. wolfe

Heart and Soul and Art

### الأدوات:

أقلام لونة / أقلام رصاص  
مذكرة اضغط للتحميل

### التعليمات

قم بأخذ ورقة لون قلبك من الطاولة، ظلل كل كلمة تشعر بها بلون جديد. لا تفكر كثيراً باستخدام الألوان التي عبرت بها عن مشاعرك ، ابدأ في تلوين قلبك. استخدم أحجاماً وأشكالاً مختلفة لتمثيل مقدار أو مدى قلة شعورك بهذه المشاعر. اطو الورقة الى نصفين وأعرضها على صديق أو أحد أفراد العائلة. \* لا أحد يجب أن يعرف ما هي العواطف المحددة التي اخترتها ولكن إذا كنت تريد يمكنك مشاركة مشاعرك مع شخص موثوق به.

### مناقشة

ماذا كان لونك المفضل؟  
ما هو اللون الذي أخذ أكبر مساحة في قلبك ؟  
ما هو اللون الذي أخذ أقل مساحة في قلبك ؟



6sec.org/popup

POP-UP  
FESTIVAL