

عنوان بطاقات وحوش المشاعر

الهدف

معرفة المزيد عن مفردات العواطف والشعور.



الأدوات:

رصاص

مجموعة من بطاقات المشاعر.

اختياري: ملصق رسم بياني لكلمات الشعور

المقدمة

في هذه المحطة سوف تجعل "بطاقة وحوش المشاعر" لاستكشاف المشاعر –
لتنمومفردات العواطف لزياد. البصيرة للذات والآخرين

التعليمات

مراجعة بطاقات المشاعر والتحدث مع شريكك ما الذي تعبره بطاقة المشاعر. ما الذي تلاحظه في هذه البطاقات؟ ما هي اجزاء الوحش التي تظهر العاطفة؟ (شكل وأحجام الرأس والعينين والحاجبين والفم واللسان والأسنان) ما هي الفئات التي تتمتع بها بطاقات المشاعر؟ هل تلاحظ مشاعر مماثلة في فئات اللون (الغضب، الحزن، السعادة، المفاجأة)؟
لأن كون بطاقة وحش المشاعر خاصة بك. ارسم على قطعة فارغة من الورق الوحش الخاص بك للتعبير عن مشاعر جديدة تماما. هذه العاطفة يمكن أن تكون مزيجا من العواطف في كثافة محددة (على سبيل المثال الغضب + الحزن + الخوف) اسم العاطفة وكتابة الاسم في الجزء السفلي من الصفحة. لون مشاعرك لتناسب مع فئات اللون من بطائق المشاعر أو يمكنك ابتكار لون جديد خاص بك يناسب وحش المشاعر. مشاركة وحش المشاعر الخاص بك مع شريكك وآخر لعرض وحش المشاعر الخاص بك مع الآخرين.

مناقشة

ما مزيج العواطف في وحش المشاعر تشارك؟ سم أو صف هذه المشاعر لشريكك .
مالذي يقوله لك عقلك عندما ترى أن هناك الكثير من وحوش المشاعر مختلفة في المجموعه؟
ما هي الطرق التي تتشابه فيها وحوش المشاعر؟ مالذي يقوله لنا ذلك؟
كيف يمكن أن يكون من المفيد بالنسبة لنا الحصول على المزيد من المفردات للمشاعر والتواصل بدقة المشاعر؟ (فهم أفضل، أكثر حذرا ودقة حول المشاعر، وأشعر أنني أفضل عندما أستطيع أن أقول بالضبط ما أشعر به.
تحدي نفسك لعمل وحش مشاعر آخر، عرض عواطف لم تظهر بعد من خلال المجموعة. ما هي بعض المشاعر الأخرى التي استخدمتها في صنع وحش مشاعر آخر .



6sec.org/popup

POP-UP
FESTIVAL