

## عنوان كوب المشاعر

### الهدف

تعلّم كيف تعرف الفرق بين المشاعر المختلفة وكيف تعبّر عن مشاعرك بشكل أكثر راحةً.



### المقدمة

في هذا التمرين سوف ترسم أربعة مشاعر مختلفة على "كوب المشاعر" الخاص بك وستستعمله للتعبير عن مشاعرك. سوف يستخدم الطلاب هذا الكوب لمشاركة مشاعرهم مع الآخرين.

### الأدوات:

كوبين ورق  
أقلام للكتابة/للتحديد  
مقص

### التعليمات

قم بقص مربعًا في كوب واحد (كوب أ) (شاهد الفيديو)  
قم بوضع الكوب الثاني (كوب ب) في داخل "كوب أ"، وقم برسم المربع على "كوب ب" 4 مرات، تأكد من تدوير "كوب ب" كل مرة  
قم بإخراج "كوب ب" ثم ارسّم على كل مربع شعورًا مختلفًا بلونٍ مختلف لكل شعور  
قم بتسمية المشاعر الأربعة  
ضع "كوب أ" (المقصوص منه مربع) فوق "كوب ب" (الكوب المرسوم عليه المشاعر)

### مناقشة

اختر شعورًا من كوب المشاعر وشارك مرة شعرت بهذا الشعور. كيف جعلك ذلك الموقف تشعر؟  
لماذا اخترت المشاعر التي اخترتها؟  
هل هناك موقف شعرت فيه بأكثر من شعور؟ شارك المزيد عن هذا الموقف.



POP-UP  
FESTIVAL