

## عنوان جبل العواطف

### الهدف

الحصول على مزيد من معلومات المتعلقة بالعواطف والسلوك .



### الأدوات:

ملفات مطبوعة

الأقلام الملونة / أقلام الرصاص

اختياري: ملصق رسم بياني لكلمات الشعور

### المقدمة

فكر في الجزء المرأى من الجبل الجليدي. إن الجزء المرئي فوق سطح المحيط ما هو إلا جزء صغير فقط من الجبل. سوف نقوم بإنشاء جبل العواطف لاستكشاف الأجزاء المرئية والمخفية من أفكارك و مشاعرك و أفعالك .

### التعليمات

فكر موقف حدث لك في الأونة الأخيرة و في المشاعر قوية التي أثيرة أثناء ذلك الموقف (يمكنك اختيار أي شعور مثل الفرح، الحزن، القبول، الغضب، الثقة، التوقع أو غير ذلك)..  
ثم فكر في: ما هي الأفكار والمشاعر والأفعال التي انتابتك و لم تكن مرئية للآخرين (على سبيل المثال، ربما داخليا كنت حزينا، ولكن لم تظهر ذلك للآخرين).

. اختر نشرة جديدة فارغة من جبل المشاعر من الجدول. في الجزء العلوي (فوق الماء) اكتب ما الذي يمكن أن يراه الآخرون من أفكارك ومشاعرك وأفعالك (على سبيل المثال، ربما كنت حزينا فبكيت، حتى يتمكن الناس من رؤية ذلك) أضف الألوان والصور والتفاصيل لتوضيح مالذي يحدث لك – كل من الأجزاء المرئية والأجزاء المخفية.

### مناقشة

اعتر على شخص آخر صنع جبل المشاعر. ما هي نقاط الاختلاف والتشابه بينكما .

هل فوجئت بأي شيء قمت بتسجيله تحت السطح ؟

في المرة القادمة عندما تشعر بشعور ، مالذي سيحدث إذا تذكرت جبل المشاعر الخاص بك وحاولت ان

تتبادل مشاعرك بشكل مباشر و ظاهر أكثر للآخرين؟

عند الانتهاء ، ضع جبل المشاعر الخاص بك على الحائط و التقط صورة إن أردت.



POP-UP  
FESTIVAL