

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



Назва: **Де ти відчуваєш?**

Мета:

To relate emotions to body parts, increase awareness of how we feel emotions.



Вступ:

Дізнайся більше про наші емоції та про те, де ти відчуваєш їх у своєму тілі.

Матеріали:

Рулон паперу
маркери/кольорові олівці/ручки
Роздруковані матеріали

Інструкції:

Вибери собі партнера або попроси дорослого тобі допомогти. Ляж на великий чистий папір і попроси когось або дорослого обережно намалювати твій контур на ньому.

Попроси дорослого допомогти тобі вигадати кольовий код – так щоби кожна емоція мала свій колір і прикрими цей код до свого контуру.

Де ти відчуваєш кожне з почуттів у своєму тілі? Намалюй кольори почуттів (із свого Кольорового коду) всередині свого контуру. Поки ти працюєш розкажи про те, як ми відчуваємо певні почуття в нашому тілі. Наприклад які почуття викликають...

Обговорення:

Які частини нашого тіла розказують нам про наші почуття?

Як це – почуватись щасливим? Злим? Сумним? Наляканим?

Часто ми не помічаємо наші почуття, поки вони не стануть голосними. Що би сталося якби ми могли помічати почуття в нашому тілі поки вони ще не такі сильні?



POP-UP
FESTIVAL

Назва: **Де ти відчуваєш?**

Мета:



Матеріали:

Вступ:

Інструкції:

- a. Сльози в очах
- b. Спітнілі руки
- c. Метеликів в животі
- d. Мурашки на шиї
- e. Швидке серцебиття
- f. Завивання у вухах
- g. Біль в животі
- h. Важкість у серці
- i. Втомлені очі
- j. Нетерплячку в ногах

Обговорення:



POP-UP FESTIVAL