

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



শিরোনাম: সংবেদনশীল আইসবাগ

লক্ষ্য:

আবেগ এবং আচরণ সম্পর্কে সচেতনতা বাড়ানো।



ভূমিকা:

একটি বরফসূপের কথা ভাবুন ; সমুদ্র পৃষ্ঠের উপরে যা দৃশ্যমান তা সম্পূর্ণ বরফসূপের একটি ছোট অংশমাত্র। আপনার চিন্তা, অনুভূতি, কাজ গুলির দৃশ্যমান এবং লুকানো অংশগুলো বিশ্লেষণ করতে একটি আবেগের বরফসূপ তৈরি করুন।

সম্পদ:

কলম/পেন্সিল/মোম রং এগুলো রঙ করা এবং লিখার জন্য।
হ্যান্ডআউট (ডাউনলোড করতে ক্লিক করুন)

নির্দেশাবলী:

- ১। সাম্প্রতিক সময়ের কথা চিন্তা কর যখন তোমার অনুভূতি বেশ গভীর ছিল (তুমি যেকোনো অনুভূতি বেছে নিতে পার যেমন আনন্দ, দুঃখ, গ্রহণ রাগ, বিশ্বাস প্রত্যাশা)
- ২। টেবিল হতে বরফসূপের একটি খালি কাগজ নাও। উপরের অংশে (পানির উপরে) লিখুন অন্য লোকেরা আপনার চিন্তা-ভাবনা, অনুভূতি এবং কাজগুলির কি দেখতে পারেন? (উদাহরণস্বরূপ সম্ভবত আপনি দুঃখ পেয়েছিলেন এবং কেঁদেছিলেন, কিন্তু লোকেরা তা দেখতে পারত।)
- ৩। আপনি পরবর্তীতে চিন্তা করুন আপনার কোন চিন্তা-ভাবনা, অনুভূতি এবং কাজগুলি অন্য লোকের কাছে দৃশ্যমান হয় না। (উদাহরণস্বরূপ আপনার ভিতরে দুঃখ ছিল, কিন্তু আপনি তা প্রকাশ করেননি)
- ৪। আপনার জন্য কি চলছে তা চিত্রিত করার জন্য দৃশ্যমান এবং লুকানো উভয় অংশতেই এবার রং, ছবি এবং বিবরণ যোগ করুন।

আলোচনা:

অন্য একজন কে খুজে বের করুন যে একটি আবেগের বরফসূপ তৈরি করেছে। কিভাবে তোমরা মিল ও অমিল পাও।

তুমি কি পৃষ্ঠের নিচে সংরক্ষণ করে অর্থাৎ হুয়েছ?

পরের বার তোমার কোন অনুভূতি হলে, কি হবে যদি তোমার মনে পরে আবেগের বরফসূপ এবং তোমার অনুভূতিগুলি আরও সরাসরি বিনিময় করার চেষ্টা কর?



6sec.org/popup

POP-UP
FESTIVAL