

Titull: Icebergu Emocional

Qëllimi:

Rritja e ndërgjegjësimit mbi emocionet dhe sjelljen.



Prezantimi:

Mendoni për një ajsberg: çfarë është e dukshme mbi sipërfaqen e oqeanit është vetëm një pjesë e vogël e tërësisë. Krijoni një Ajsberg Emocionesh për të eksploruar pjesët e dukshme dhe të fshehura të mendimeve/ndjenjave/veprimeve.

Burimet:

Stilolapsa/ Lapsa/ Bojëra për ngjyrosje dhe shkrim
Doracak

Udhëzime:

Mendoni për herën e fundit që përjetuat ndjenja të forta (mund të zgjidhni çfarëdolloj ndjenjash si për shembull Lumturi, Trishtim, Pranim, Zemërim, Besim, Parashikim.

Merrni një fletëpalosje "Ajsberg Emocionesh" të paplotësuar nga tavolina. Në pjesën e sipërme (mbi sipërfaqjen e ujit) shkruani çfarë njerëzit e tjerë mund të vërenin nga mendimet, ndjenjat apo veprimet e juaja. (Për shembull, ndoshta ju ishit të trishtuar dhe qatë, kështu që të tjerë mund ta kenë vëzhguar këtë)

Mendoni pastaj për pjesën e mendimeve, ndjenjave dhe veprimeve tuaja që nuk mund të kenë qënë të dukshme për të tjerët. (Për shembull, ju ndoshta ishit të trishtuar, por nuk e treguat këtë)

Shtoni ngjyra, vizatime dhe detaje për të ilustruar çfarë po ndodh me ju – pjesët e dukshme dhe të fshehura gjithashtu.

Diskutim:

Gjeni një person tjetër që krijoi një Ajsberg Emocionesh. Në ç' mënyra është i ngjashëm apo i ndryshëm nga i juaji?

Ishit të surprizuar nga diçka që shënuat poshtë sipërfaqes?

Herën tjetër që ndjeni diçka, çfarë do të ndodhte nëse do të kujtonit Ajsbergun tuaj të Emocioneve dhe të provonit të ndanit ndjenjat tuaja në mënyrë më direkte?



POP-UP FESTIVAL