

Tajuk: Aisberg Emosi

Matlamat:

Meningkatkan kesedaran berkenaan emosi dan perilaku.



Pengenalan:

Bayangkan sebuah aisberg; apa yang dapat dilihat di atas permukaan laut hanyalah sebahagian kecil daripada keseluruhannya. Hasilkan sebuah Aisberg Emosi untuk menerokai bahagian yang dapat dilihat dan yang tersembunyi dalam fikiran/perasaan/perbuatan anda.

Peralatan:

Pen/Pensel/Krayon untuk mewarna dan menulis
Handout (klik untuk muat turun)

Arahan:

Fikirkan tentang perasaan yang kuat yang anda alami baru-baru ini (anda boleh memilih perasaan seperti Gembira, Sedih, Reda, Marah, Percaya, Teruja.
Ambil *handout* Aisberg Emosi yang kosong di atas meja. Pada bahagian atas aisberg (atas air) tuliskan fikiran, perasaan dan perbuatan anda yang boleh dilihat oleh orang lain.
Kemudian, fikirkan mengenai fikiran, perasaan dan perbuatan anda yang tidak dapat dilihat oleh orang lain. (Contoh: anda sedih, tetapi anda tidak menunjukkannya pada orang)
Warnakan dan lukis gambar dan perincian lain untuk menggambarkan apa yang berlaku pada anda – yang kelihatan dan yang tersembunyi.

Perbincangan:

Cari orang lain yang telah menghasilkan Aisberg Emosi. Apakah persamaan dan perbezaan yang terdapat pada Aisberg Emosi anda berdua?
Adakah anda terkejut dengan apa-apa yang anda tuliskan pada bahagian bawah aisberg?
Suatu masa di mana anda mengalami suatu perasaan, apakah yang akan berlaku sekiranya anda ingat Aisberg Emosi anda dan cuba untuk berkongsi perasaan anda dengan lebih terbuka?



POP-UP FESTIVAL