

Δραστηριότητα 5: Φτιάχνω το κουτί των συναισθημάτων!

Πάρε ένα άδειο χάρτινο κουτί παπουτσιών ή ένα άδειο κουτί παιχνιδιού ή όποιο άλλο κουτί έχεις στο σπίτι και δεν το χρειάζεσαι. Θα το διακοσμήσεις με εικόνες από ανθρώπους που εκφράζουν διάφορα συναισθήματα όπως, λύπη, χαρά, θυμό, φόβο, αηδία, ενθουσιασμό κτλ. Μπορείς να ζωγραφίσεις αν θέλεις φατσούλες με συναισθήματα και να τις κολλήσεις στο κουτί σου. Κάθε μέρα μπορείς να γράφεις ένα σύντομο γράμμα ή να σχεδιάζεις κάτι που σου προκάλεσε κάποιο συναίσθημα και πώς το αντιμετώπισες. Να θυμάσαι ότι όλα τα συναισθήματα είναι για όλους τους ανθρώπους!



