

Hisia Tic-Tac-Toe

Jua na uonyeshe hisia zako kwa mchezo wa tic-tac-toe. Weka “X” au “O” kwenye kisanduku chochote kinachosema jambo ambalo umefanya. Weka alama kwenye kisanduku wakati wowote na ujaribu kupata tatu mfululizo. (Watu wazima wanaweza kucheza, pia!)



Taja hisia uliyokuwa nayo leo. Nini kilikuwa kikitokea ulipohisi?

Nilikuwa na hisia kubwa na nikajaribu kuikumbatia.

Nilitaja hisia ambazo mtu mwingine alikuwa nazo leo.

Nilizungumza na mtu mukubwa kuhusu njisi nilivyokuwa nikihihi.

Nilishusha pumzi ndefu nilipokuwa na hisia kubwa.

Zungumza kuhusu wakati ambapo ulijisikia furaha sana. Uliionyesha?

Zungumza kuhusu wakati unaweza kuhisi kuchanganyikiwa. Unaweza kufanya nini kusaidia?

Igiza jinsi inavyohisi kujisikia vibaya.

Igiza jinsi inavyohisi kulisimka.