

## مشاعر تيك تاك تو

تعرف على مشاعرك وأظهرها عبر لعبة تيك تاك تو. ضع علامة (X) او (O) بجانب أي مربع يتحدث عن شيء قمت بفعله. يمكنك القيام بوضع علامة على المربع في أي وقت، حاول أن تحصل على ثلاث علامات على التوالي. (يستطيع الكبار أن يلعبوا أيضاً).



سميت شعورًا لدى شخص آخر اليوم.	كان لدي شعور كبير وحاولت أن أعانقه.	قم بتسمية شعور كان لديك اليوم. ماذا حدث عندما شعرت به؟
تحدث عن وقت شعرت فيه بالسعادة حقًا. كيف أظهرت هذا الشعور؟	أخذت نفسا عميقا عندما كان لدي شعور كبير.	تحدثت مع شخص كبير عن شعوري.
قم بتمثيل شعورك عند القيام بأمر ممتع.	قم بتمثيل شعورك عندما تشعر بالتذمر.	تحدث عن الأوقات التي قد تشعر فيها بالإحباط. ما الذي تستطيع القيام به للمساعدة؟