

احساسات تیک - تک - شصت پا

احساسات خود را با یک بازی تیک تک بشناسید و نشان دهید. یک "X" یا "O" را روی هر جعبه ای که کاری را انجام داده اید قرار دهید. هر زمان که خواستید یک کادر را علامت بزنید و سعی کنید سه جعبه را پشت سر هم بیاورید. (بزرگترها هم می توانند بازی کنند!)



احساسی را که امروز داشتید نام ببرید. وقتی آن را حس کردی چه اتفاقی می افتاد؟	احساس بزرگی داشتم و سعی کردم در آغوش بگیرم.	من نام احساسی که امروز شخص دیگری داشت را نام بردم.
از اینکه چه احساسی داشتم با یک بزرگتر صحبت کردم.	وقتی احساس بزرگی داشتم نفس عمیقی کشیدم.	در مورد زمانی صحبت کنید که واقعاً احساس خوشبختی کرده اید. چگونه بروز دادی؟
در مورد زمانی که ممکن است احساس ناامیدی کنید صحبت کنید. برای کمک چه کاری می توانی انجام بدهی؟	نشان دهید که احساس بد خلقی چگونه است.	نشان دهید که احساس هیجان چگونه است.