

## LIMBAJUL SENTIMENTELOR

Sentimentele sunt energii puternice pe care le simțim în corpul nostru atunci când trecem prin diverse situații. Pe parcursul unei zile putem face lucruri care ne fac fericiți, triști, entuziasmați, îngrijorați sau curioși.

Sentimentele se pot transmite în multe limbi. Ne exprimăm sentimentele în cuvinte diferite, prin mișcări ale corpului și le putem da formă desenându-le. Sperăm să te bucuri de această activitate prin care ai ocazia să explorezi limbajul sentimentelor în multe feluri.



### INSTRUCȚIUNI

1. Ia o bucată de hârtie și ceva de scris. Gândește-te la un sentiment pe care l-ai simțit astăzi: de exemplu, bucurie, plictiseală, încântare, nedumerire, surpriză, furie sau fâstâceală. Alege un sentiment la care te poți gândi fără teamă sau îngrijorare.
2. Scrie numele aceluia sentiment folosind diferite limbi pe care le cunoști, inclusiv limba pe care o vorbești în casă. Poți să întrebi pe cineva din casa ta cum se numește sentimentul pe care l-ai ales într-o altă limbă. Poți să explici în cuvintele tale ce înseamnă acest sentiment în oricare din limbile pe care le cunoști.
3. Desenează sau pictează acest sentiment. Poți să faci un desen care să arate situația în care ai simțit acest sentiment sau poți desena cum îți imaginezi tu că ar arăta acest sentiment. Dacă sentimentul tău ar fi un personaj, ce fel de personaj ar fi acesta? Un emoji, o persoană, un animal, o creatură sau un obiect.
4. Compune un dans prin care să exprimi sentimentul ales și roagă-i pe cei din casă să ghicească ce sentiment dansezi.
5. Poți să-ți faci o întreagă colecție cu sentimentele prin care treci într-o zi sau de-a lungul unei întregi săptămâni.

*Nu uita! Cu toții avem sentimente diferite și, în vermurile acestea mai dificile est important să facem lucruri care ne dau putere și ne fac să ne simțim mai bine!*