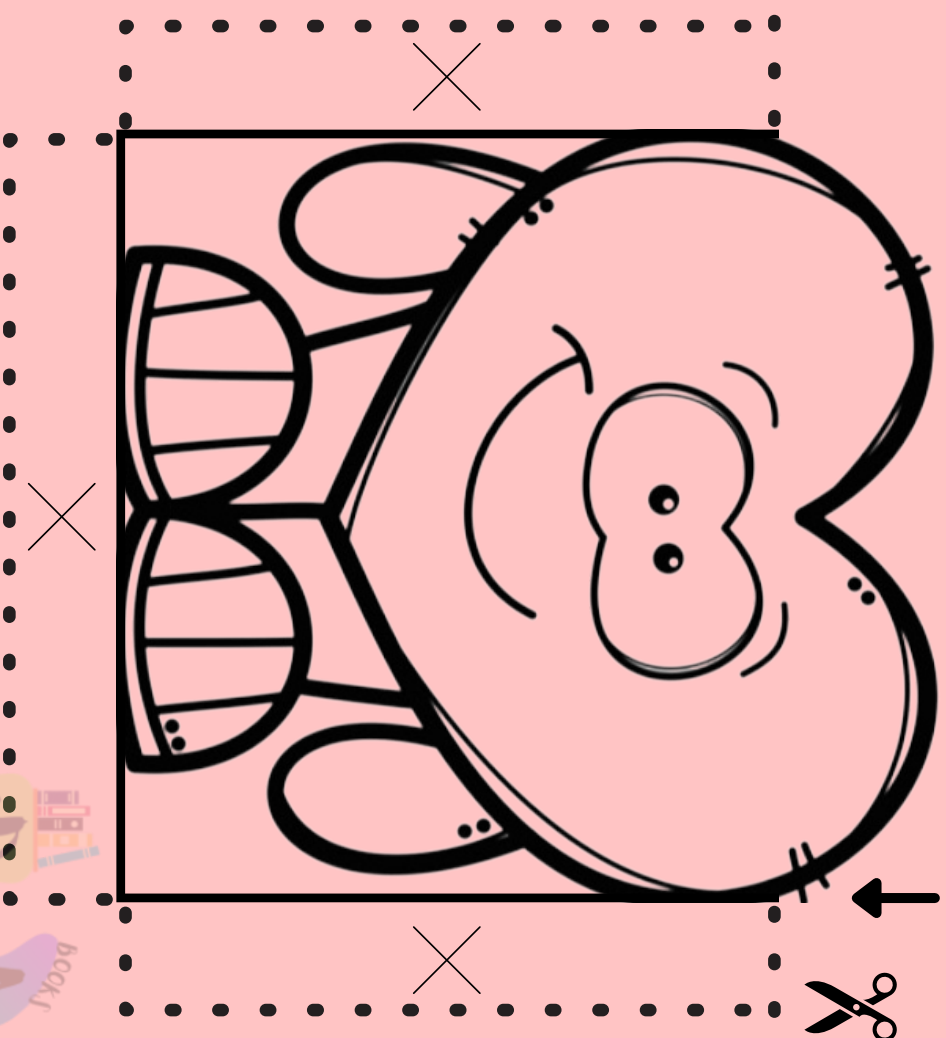
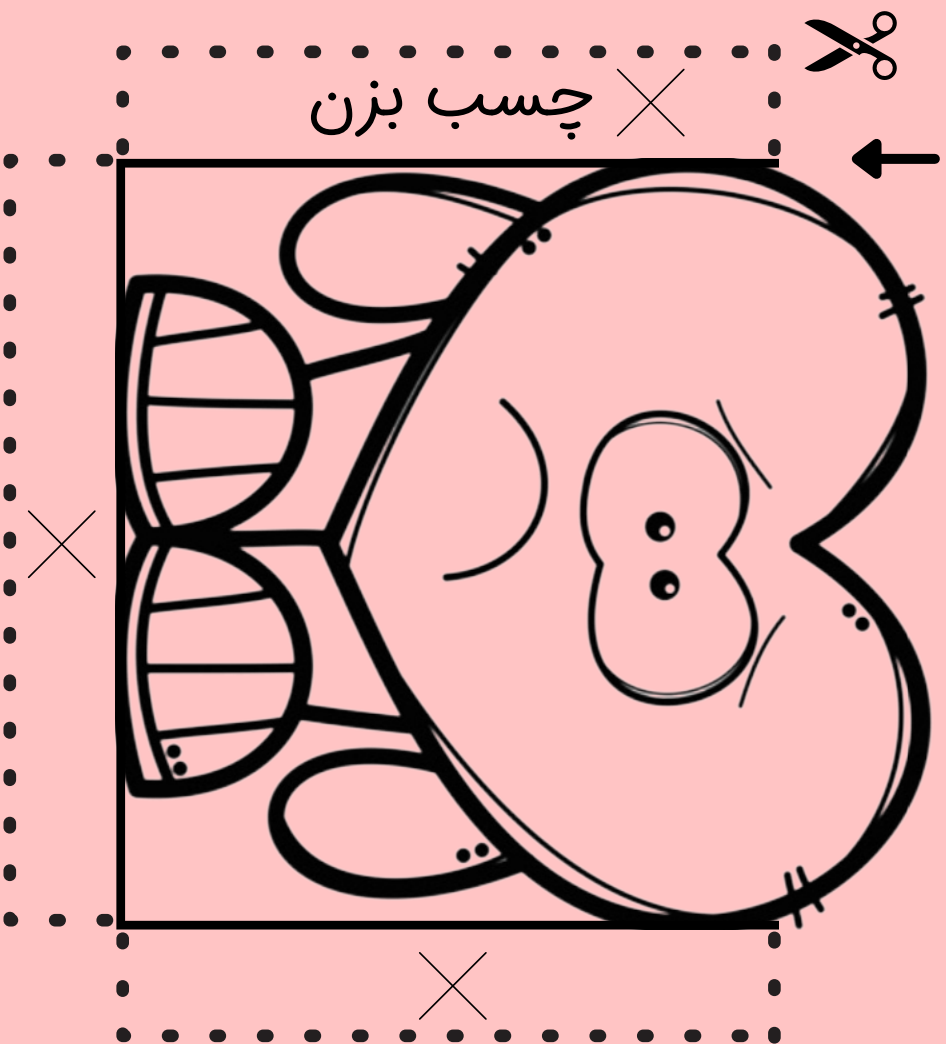


# تا بزن

- دوست من!
- از روی نقطه چین ها و همچنین قسمت بالایی قلب ها را قیچی کن.
  - از روی خط ها دور تا دور قلب ها را به پشت تا بزن.
  - روی بخش هایی که با علامت ضربدر مشخص شده چسب بزن.
  - قلب ها را روی کاغذ بعدی، از بخش هایی که چسب زدی، بچسبان.
- حالا دو جیب قلبی داری.



## قلب ناراحت

اینجا بچسبان

## قلب خوشحال

اینجا بچسبان

گفتن این جمله به خودت یا دوستت  
خوب نیست.

گفتن این جمله به خودت یا دوستت  
خوب است.

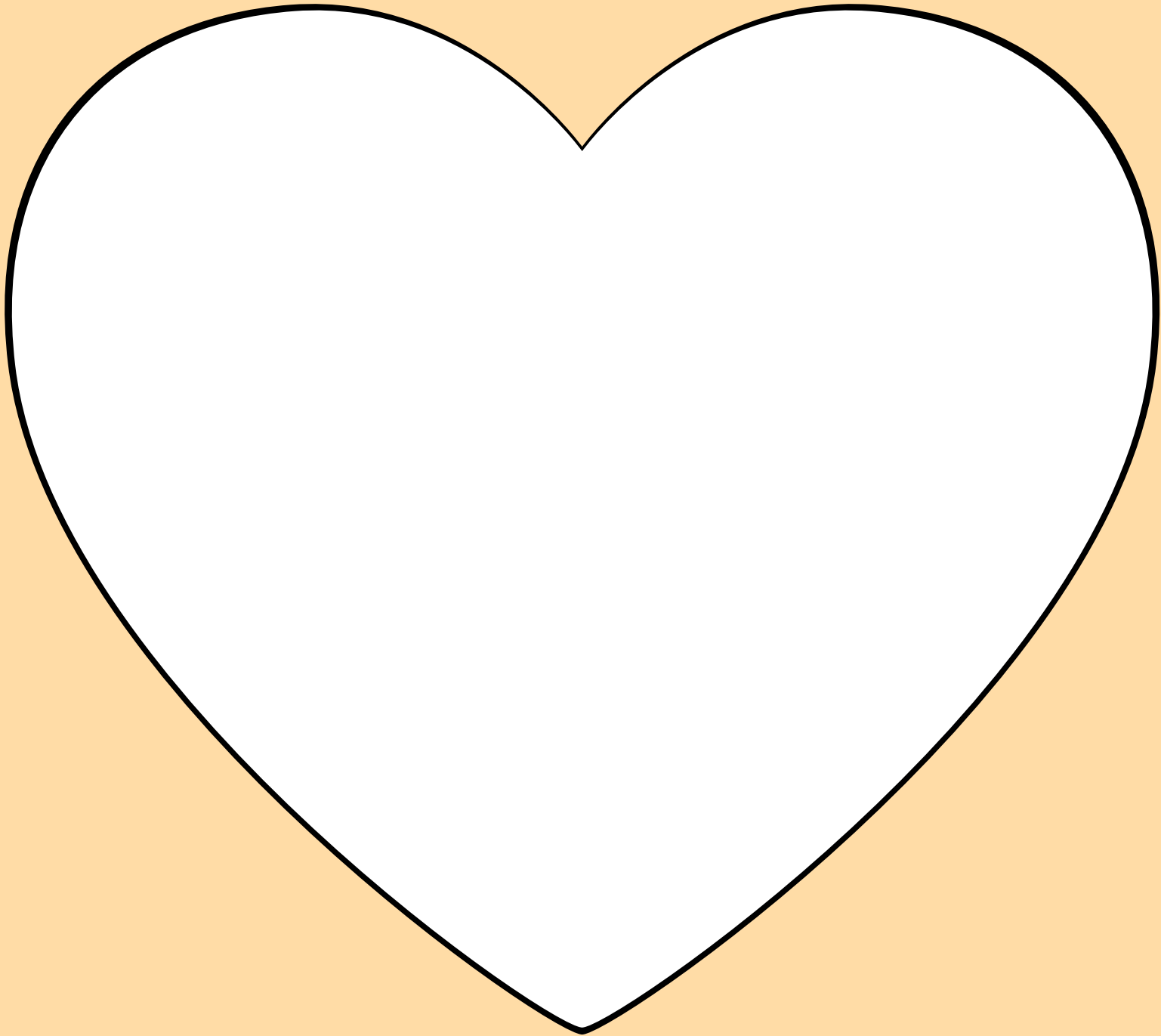
## آیا تو این جمله‌ها را به خودت یا دوستت می‌گویی؟

جمله‌های زیر را بخوان و به احساس قلبت موقع خواندن هر یک از جمله‌ها توجه کن. جمله‌ها را قیچی کن و انتخاب کن که هر یک در کدام یکی از قلب‌ها باید قرار بگیرد؛ اگر خوب است که این جمله را به خودت یا دوستت بگویی، آن را در قلب خوشحال بگذار و اگر خوب نیست که از آن در مورد خودت یا دوستت استفاده کنی، آن را در قلب ناراحت بگذار.

|  |  |
|--|--|
| تو بدترین بازیکن تیم هستی!                                   | تو بازی همه را خراب کردی!                                      |
| هرکسی ممکن است یک موقعیت را از دست بدهد؛ موضوع مهمی نیست.    | همه ما بازیکن‌های مهمی برای تیم هستیم.                         |
| به تلاش کردن ادامه بده؛ تو آن را بدست خواهی آورد!            | تو هیچ وقت در درس ریاضی موفق نخواهی بود!                       |
| اشکالی ندارد اگر اشتباه کنی، همه ما گاهی اشتباه می‌کنیم.     | تو یک بازنده‌ای!   |
| هیچ کس، هیچ وقت تو را دوست نخواهد داشت!                      | من تو را همینطور که هستی دوست دارم.                            |
| تو ویژگی‌های شگفت‌انگیزی داری که تو را منحصر به فرد می‌کنند. | تو عجیب و غریب هستی، هیچ وقت نمی‌توانی دوستی پیدا کنی.         |
| تو لیاقت خوشحال بودن را نداری!                               | من می‌خواهم که تو خوشحال باشی!                                 |
| اشکالی ندارد اگر اشتباه کنی، همه به مرور فراموش خواهند کرد.  | همه برای همیشه اشتباهات تو را به یاد خواهند آورد.              |
| گاهی فهمیدن چیزهای تازه زمان می‌برد. من به تو باور دارم.     | از تلاش کردن دست بکش؛ تو آن را بدست نخواهی آورد!               |
| تو شایسته موفقیت هستی! تلاش‌هایت نتیجه خواهند داد.           | تو شایسته موفقیت نیستی!  |
| تو هیچ وقت نمی‌توانی چیزهای تازه یاد بگیری!                  | باورم نمی‌شود باز هم اشتباه کردی! تو واقعا در این کار بد هستی. |

# درون قلب من..

قلب تو پُر از احساسات مختلف است..  
به احساس‌هایی که امروز داشتی فکر کن؛  
این قلب تو است، آن را به بخش‌های مختلف تقسیم کن و احساس‌های امروزت را نقاشی کن.  
کلمات زیر را قیچی کن و از آن‌ها برای نام‌گذاری بخش‌های مختلف استفاده کن.



تو اضافه کن!

|  |       |      |       |         |       |
|--|-------|------|-------|---------|-------|
|  | خشم   | ترس  | شجاعت | غم      | شادی  |
|  | حسادت | غرور | خجالت | پشیمانی | آرامش |



# به صدای قلبت گوش بده!

به موقعیت‌های زیر فکر کن،  
در هر کدام چه صدایی از درون قلبت می‌شنوی؟

|  موقعیت |  |
|--|--|
|  | یک روز بارانی،<br>صدای یک بچه گربه گرسنه را<br>از زیر ماشین می‌شنوی.   |
|  | یکی از همکلاسی‌هایت،<br>بخاطر گم شدن مدادش<br>گریه می‌کند.             |
|  | برادرت بخاطر گل نکردن توپ<br>و شکست تیمشان خودش را<br>مقصر می‌داند.    |
|  | دوستت با تمرین زیاد،<br>در مسابقه شنا مدال آورده<br>و خوشحال است.      |
|  | خواهرت روی پله‌های مدرسه<br>شُر خورده<br>و بقیه به او خندیده‌اند.      |
|  | یکی از همکلاسی‌هایت<br>با وجود تمرین هم<br>در درس ریاضی ضعیف است.      |
|  | یکی از دوستانت با تلاش زیاد،<br>در گروه تئاتر مدرسه<br>انتخاب شده است. |