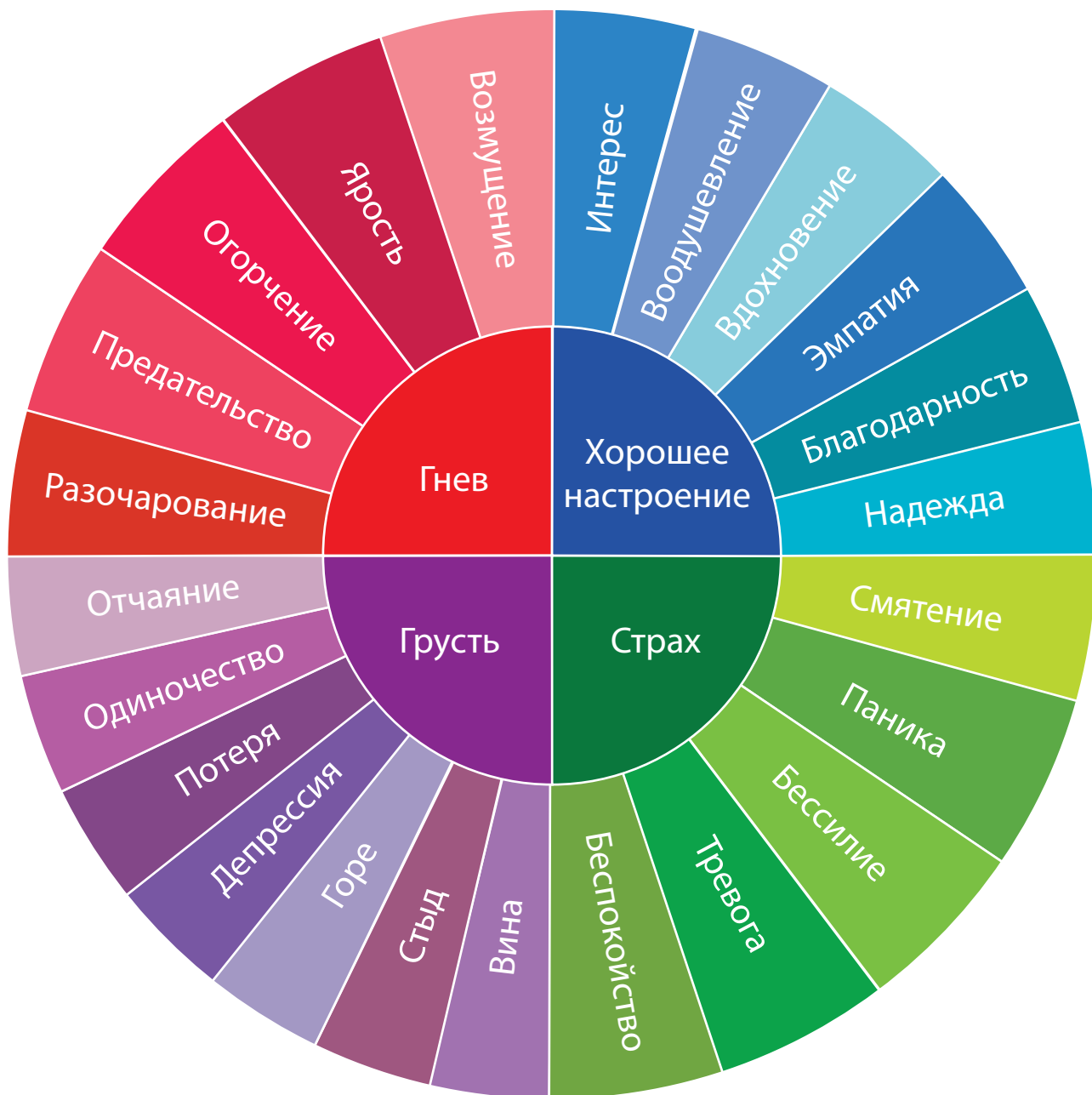


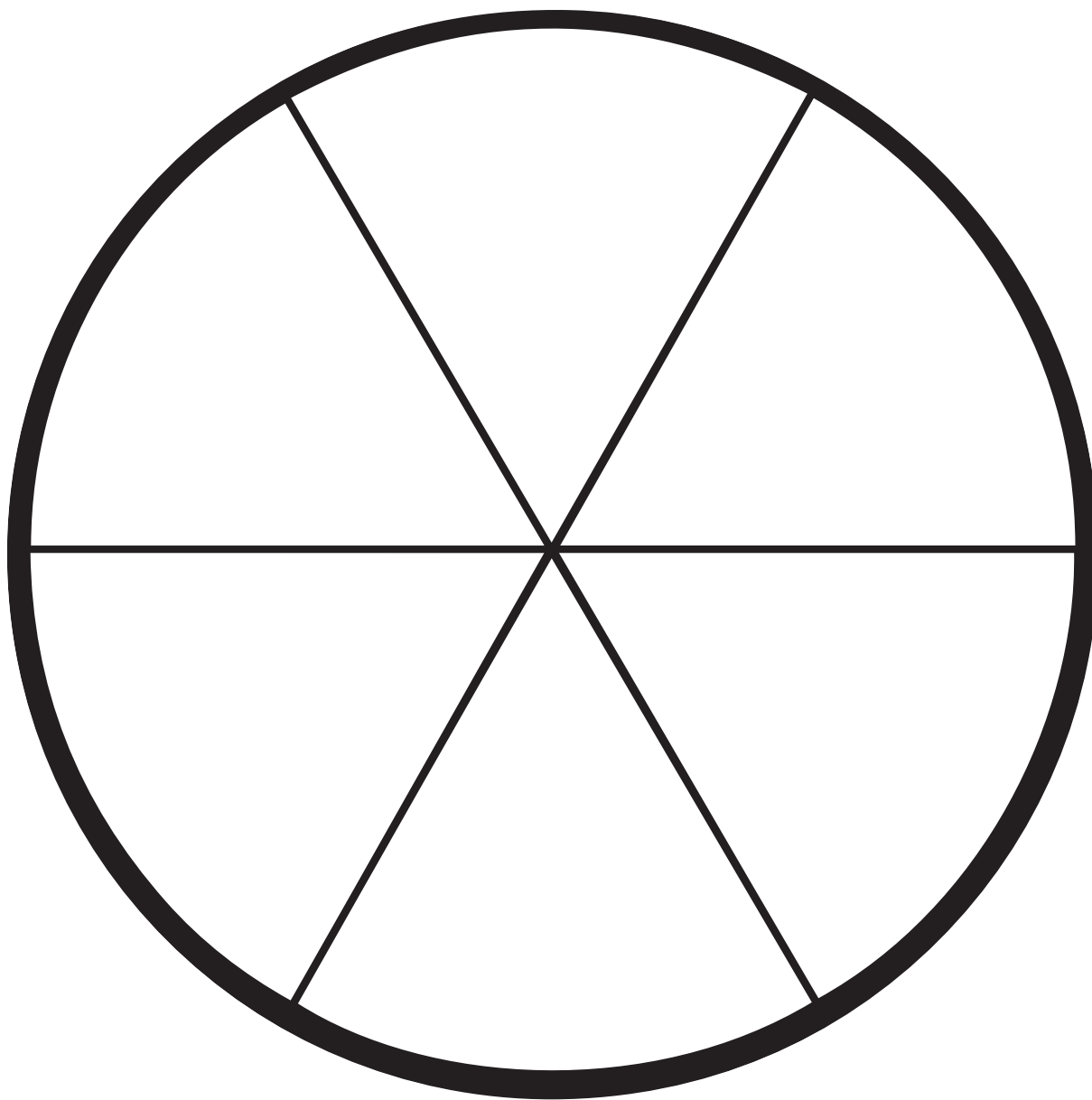
Колесо климатических ЭМОЦИЙ



Колесо климатических эмоций

Колеса эмоций на протяжении десятилетий являются визуальным инструментом, используемым психологами для того, чтобы помочь людям лучше понять и интерпретировать свои собственные чувства. Это колесо климатических эмоций основано на исследованиях Пану Пихкалы из Университета Хельсинки и, в частности, на его статье 2022 года «**К вопросу о таксономии климатических эмоций**». Оно не претендует на то, чтобы быть исчерпывающим или окончательным, и не масштабируется; положительные эмоции обычно выявляются в большинстве исследований не так часто, как другие эмоции по этой шкале. Мы надеемся, что рассмотрение этого колеса поможет вам определить свои собственные эмоции и работать с ними.

Рабочие записи по колесу климатических эмоций



Упражнение по колесу климатических эмоций

Любые эмоции, которые вы испытываете по поводу климатического кризиса, являются нормальными и обоснованными. Исследуйте эти эмоции и выражайте их с помощью упражнения по колесу климатических эмоций. Это упражнение предназначено для людей всех возрастов, и его можно делать с членами семьи, в классе, с друзьями, коллегами по работе и т.д. Распечатайте чистое колесо климатических эмоций, запишите и нарисуйте в любом представлении климатические эмоции, которые вы чаще всего испытываете в каждом сегменте. Пожалуйста, ознакомьтесь с полным списком климатических эмоций, чтобы узнать, какие эмоции можно включить. Когда вы закончите, поделитесь с кем-нибудь тем, что вы написали, и почему вы это сделали, обсудите способы управления своими эмоциями и практикуйте заботу о себе. Чтобы узнать больше, ознакомьтесь с нашими [рабочими тетрадями по заботе о себе и принятию мер, руководством по арт-терапии, страницей ресурсов](#) и [руководствами для родителей](#).