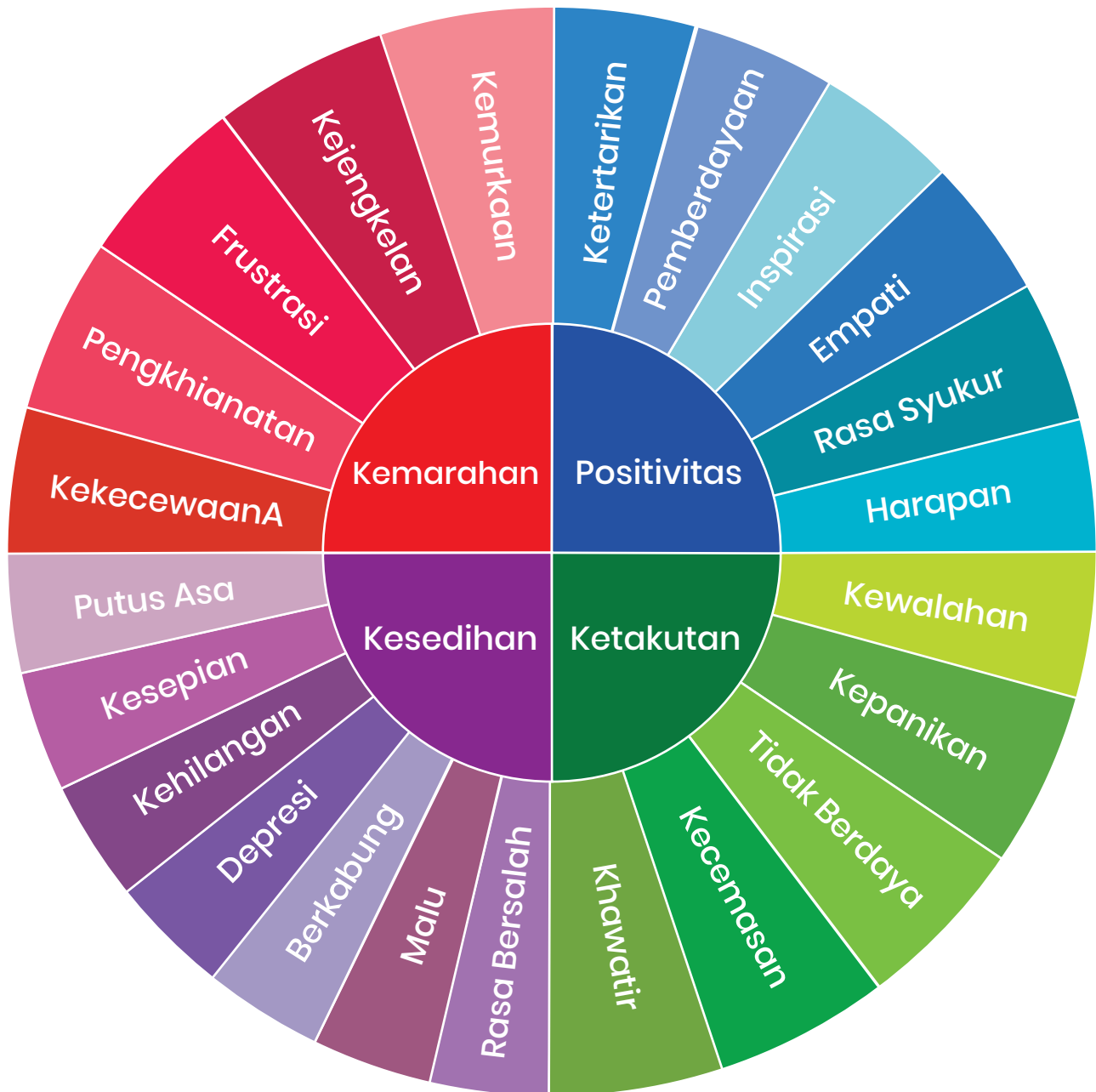


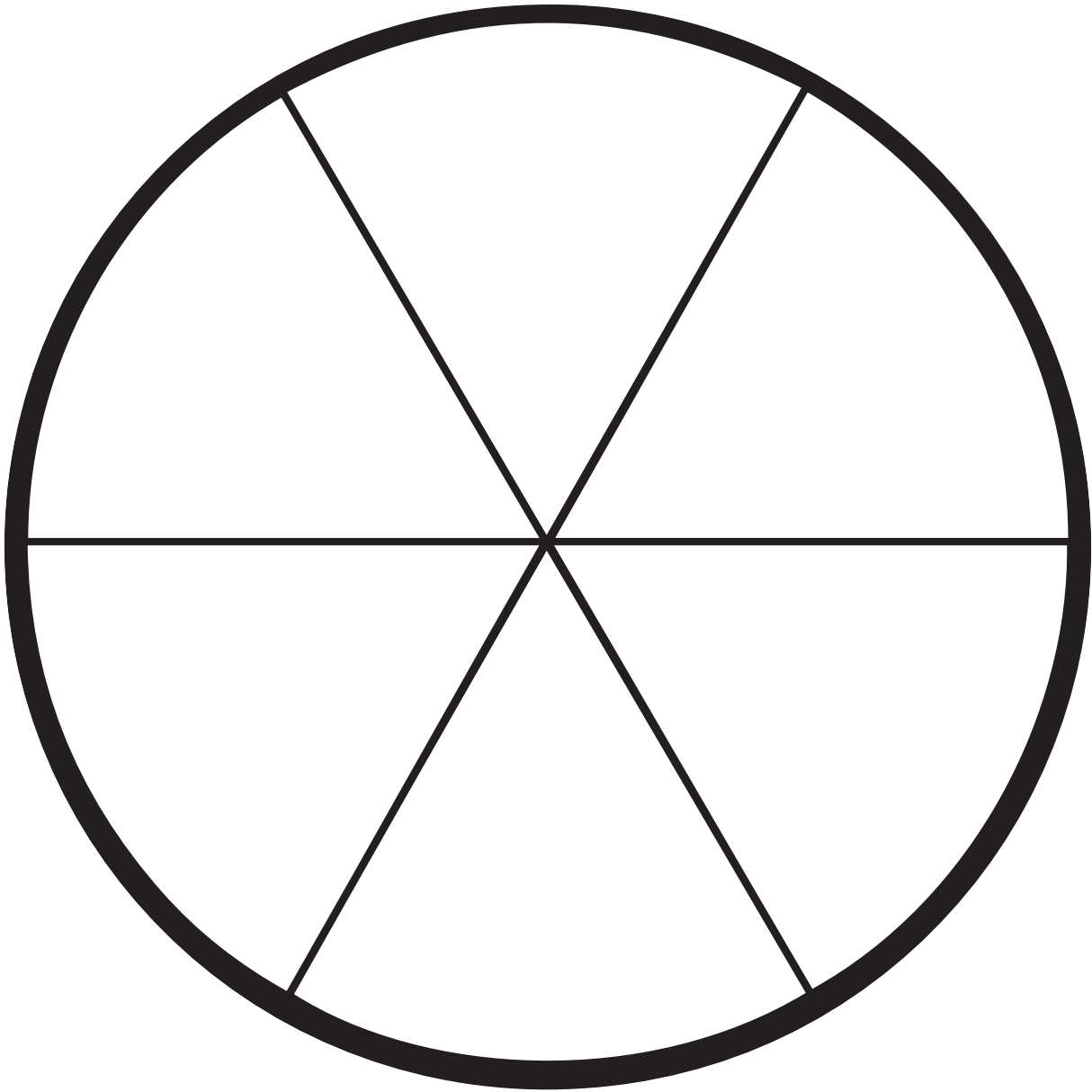
Roda Emosi Iklim



Roda Emosi Iklim

Roda emosi telah menjadi alat visual yang digunakan oleh para psikolog selama beberapa dekade untuk membantu orang-orang lebih memahami dan menafsirkan perasaan mereka sendiri. Roda Emosi Iklim ini didasarkan pada penelitian Panu Pihkala di Universitas Helsinki, khususnya makalahnya tahun 2022 yang berjudul “**Toward A Taxonomy of Climate Emotions**.” Roda ini tidak dimaksudkan untuk bersifat komprehensif atau definitif, dan tidak sesuai skala; emosi positif biasanya tidak diidentifikasi dalam sebagian besar penelitian sebagaimana emosi lainnya pada skala ini. Harapan kami adalah dengan melihat roda ini, Anda dapat mengidentifikasi emosi Anda sendiri dan mengatasinya.

Lembar Kegiatan Roda Emosi Iklim



Kegiatan Roda Emosi Iklim

Emosi apa pun yang Anda rasakan mengenai krisis iklim adalah hal yang normal dan wajar. Jelajahi dan hubungkan dengan emosi ini menggunakan Kegiatan Roda Emosi Iklim. Kegiatan ini cocok untuk semua usia dan dapat dilakukan bersama anggota keluarga, di ruang kelas, bersama teman, rekan kerja, dan lain-lain. Cetak Roda Emosi Iklim yang kosong dan tulis serta gambar representasi emosi iklim yang paling sering Anda rasakan di setiap segmen. Silakan merujuk ke Roda Emosi Iklim yang lengkap untuk emosi-emosi yang mungkin ingin Anda sertakan. Setelah selesai, bagikan dengan seseorang tentang apa yang Anda buat, mengapa, dan diskusikan cara mengatasi emosi Anda serta praktik perawatan diri. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Lembar Kerja Perawatan Diri & Tindakan](#), [Panduan Terapi Seni Kreatif](#), [Halaman Sumber Daya](#) dan [Panduan Orang Tua](#).