

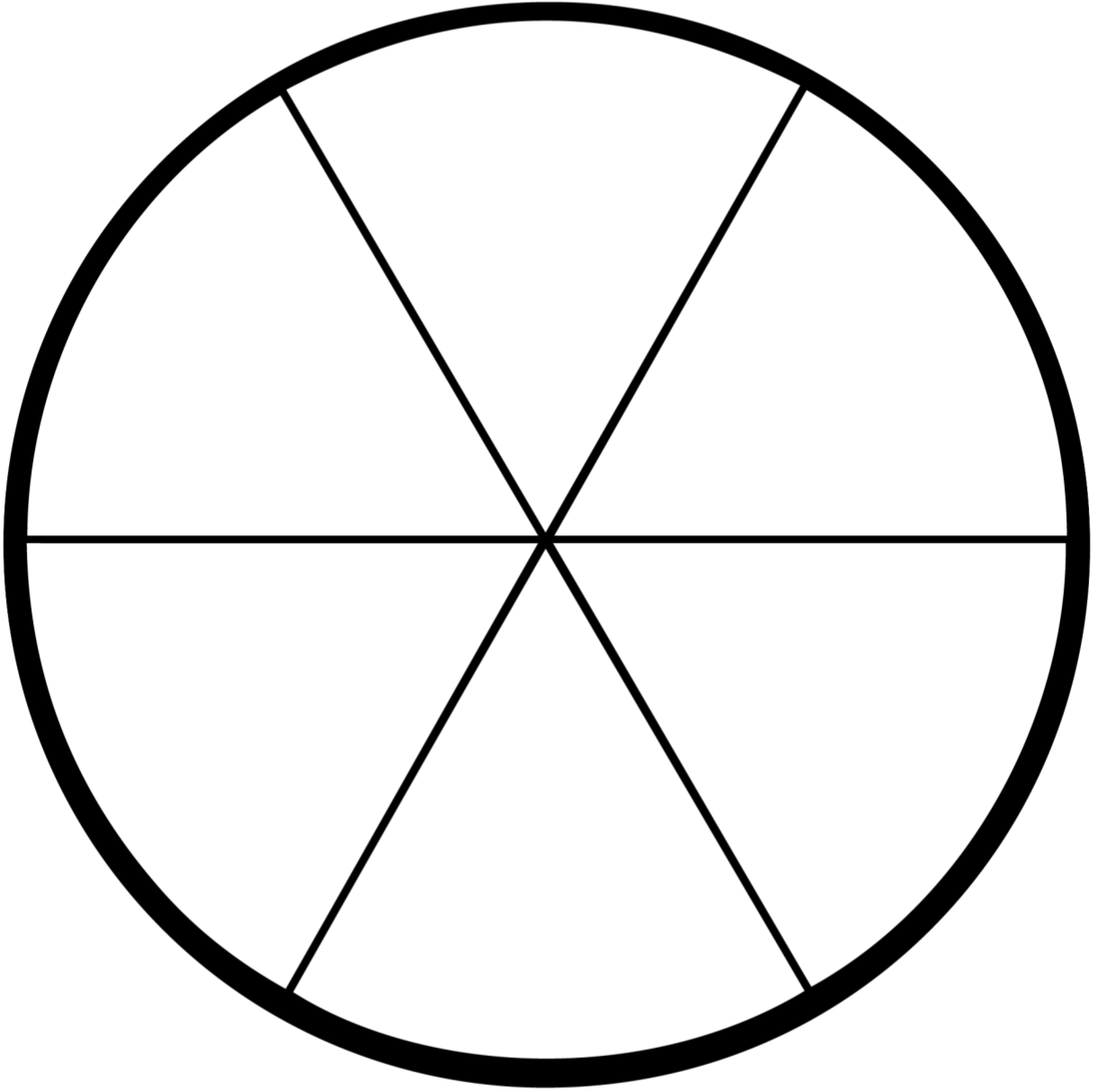
ক্লাইমেট ইমোশনস হুইল



ক্লাইমেট ইমোশনস হুইল

ইমোশন হুইল একটি দৃশ্যমান টুল যা মনোবিজ্ঞানীরা কয়েক দশক ধরে ব্যবহার করেছেন, যার মাধ্যমে মানুষ নিজেদের অনুভূতিগুলিকে আরও ভালভাবে বুঝতে এবং ব্যাখ্যা করতে পারে। এই ক্লাইমেট ইমোশন হুইলটি হেলসিঙ্কি বিশ্ববিদ্যালয়ের পানু পিহকালার গবেষণার উপর, বিশেষ করে তার ২০২২ সালের [গবেষণাপত্র](#) [টুওয়ার্ড এ ট্যাক্সোনমি অফ ক্লাইমেট ইমোশনস](#) এর উপর ভিত্তি করে তৈরি বিস্তারিত বা সুনির্দিষ্ট এবং পরিমাপের উদ্দেশ্যে নয়, বেশিরভাগ গবেষণায় এই স্কেলে সাধারণত ইতিবাচক আবেগ অন্যান্য আবেগের মতো চিহ্নিত করা হয় না। আশা করা যায়, এই চক্রটি দেখে আপনি নিজের অনুভূতিগুলিকে চিনতে এবং সেগুলিকে নিয়ে কাজ করতে পারবেন

ক্লাইমেট ইমোশন লাইল কার্যক্রম শীট



ক্লাইমেট ইমোশন হুইল এর কার্যক্রম

জলবায়ু সংকট সম্পর্কে আপনি যে অনুভূতি তাই স্বাভাবিক এবং সঠিক। ক্লাইমেট ইমোশন হুইল অ্যাক্টিভিটি ব্যবহার করে এই অনুভূতিগুলি খুঁজে বের করুন এবং তার সাথে নিজের অনুভূতি মেলান। এই কার্যক্রমগুলো সব বয়সের মানুষ করতে পারে, পরিবারের সবার সাথে, ক্লাসে, বন্ধুবান্ধব ও সহকর্মীদের সাথেও করা যেতে পারে। একটি ফাঁকা ক্লাইমেট ইমোশন হুইল প্রিন্ট করে নিন, তারপর আপনি প্রায়শই যা অনুভব করেন সেগুলো লিখুন বা চিহ্নিত করুন। সম্ভাব্য অনুভূতিগুলোকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য পুরো ক্লাইমেট ইমোশন হুইলটি দেখুন। কাজ শেষ হলে, কী তৈরি করেছেন, কেন তৈরি করেছেন তা অন্য কাউকে বলুন, এবং আপনার আবেগ ও অনুভূতিগুলি প্রকাশ করার উপায় এবং নিজের যত্ন নেওয়ার চর্চার করার উপায় নিয়ে আলোচনা করুন। আরও জানতে দেখুন [সেলফ কেয়ার অ্যান্ড টেকিং অ্যাকশন ওয়ার্কশিট](#), [ক্রিয়েটিভ আর্টস থেরাপি গাইড](#), [রিসোর্স পেজ](#) এবং [প্যারেন্টস গাইড](#)