

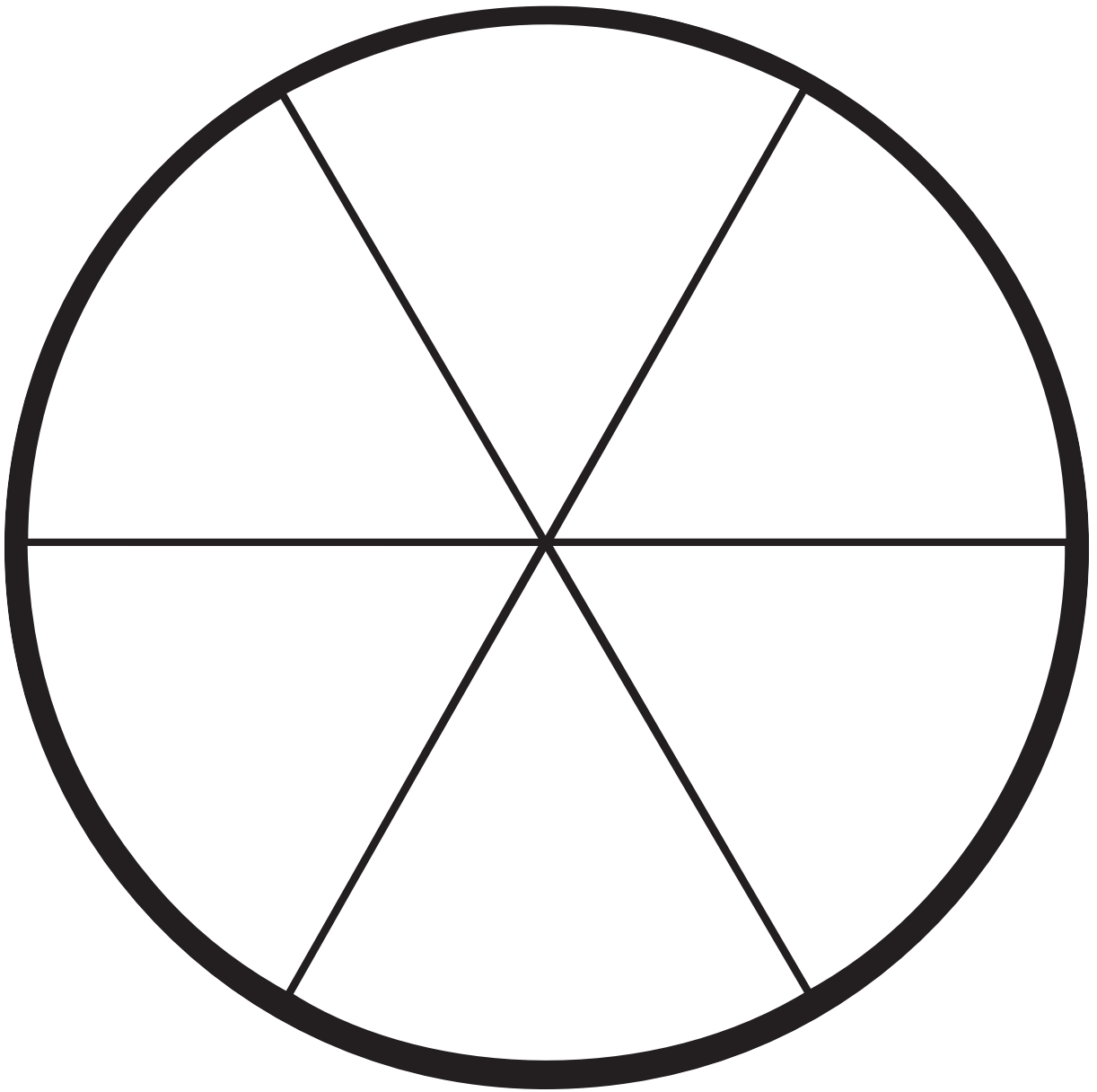
Gulong sa mga Emosyon sa Klima



Gulong sa mga Emosyon sa Klima

Ang mga gulong sa emosyon ay isang biswal na tool na ginagamit ng mga psychologist sa loob ng mga dekada upang matulungan ang mga tao na mas maunawaan at mabigyang-kahulugan ang kanilang sariling mga damdamin. Itong Gulong sa mga Emosyon sa Klima ay batay sa pananaliksik ni Panu Pihkala sa Unibersidad ng Helsinki at partikular sa kanyang 2022 [na papel, Patungo sa Taksonomiya ng mga Emosyon sa Klima](#). Hindi ito nilayon na maging komprehensibo o tiyak, at hindi ito sukatin; ang mga positibong emosyon ay hindi karaniwang natutukoy sa karamihan ng pananaliksik na kasingdalas ng iba pang mga emosyon sa sukat na ito. Ang aming hangad ay sa pagtingin sa gulong na ito ay makakatulong sa iyo na makilala ang iyong sariling mga emosyon at matugunan ang mga ito.

Papel ng Aktibidad ng Gulong sa mga Emosyon sa Klima



Aktibidad para sa Gulong sa mga Emosyon sa Klima

Anumang emosyon na iyong nararamdaman tungkol sa krisis sa klima ay karaniwan at makatuwiran. Tuklasin at kumonekta sa mga emosyong ito gamit ang Aktibidad ng Gulong sa mga Emosyon sa Klima. Itong aktibidad ay para sa lahat ng edad at maaaring gawin na kasama ang mga miyembro ng pamilya, sa loob ng silid-aralan, kasama ang mga katrabaho, atbp.

I-print ang blangkong Gulong sa mga Emosyon sa Klima at isulat at iguhit ang anumang representasyon ng mga emosyon sa klima na madalas mong nararamdaman sa bawat bahagi. Mangyaring tingnan ang kumpletong Gulong sa mga Emosyon sa Klima para sa mga posibleng emosyon na maaaring isama. Kapag natapos ka, ibahagi sa iba ang iyong nilikha, ang kadahilanan, at talakayin ang mga paraan upang matugunan ang iyong mga emosyon at maisagawa ang pangangalaga sa sarili. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang aming

[Mga Worksheet sa Pangangalaga sa Sarili at Pag-aksyon,](#)
[Gabay sa Terapiya ng Malikhaing Sining, Pahina ng mga](#)
[Mapagkukunan at Mga Gabay para sa mga Magulang.](#)