

Roata Emoțiilor Climatice



Traducere in limba română de Alexandra Brînzac - psiholog climate-aware (@alexandra.brinzac.terrapist)

Climate Emotions Wheel © 2023 by Anya Kamenetz, Panu Pikhala, Sarah Newman, Megan Slade, Julie Souza, Ryleigh Corrigan is licensed under CC BY-SA 4.0



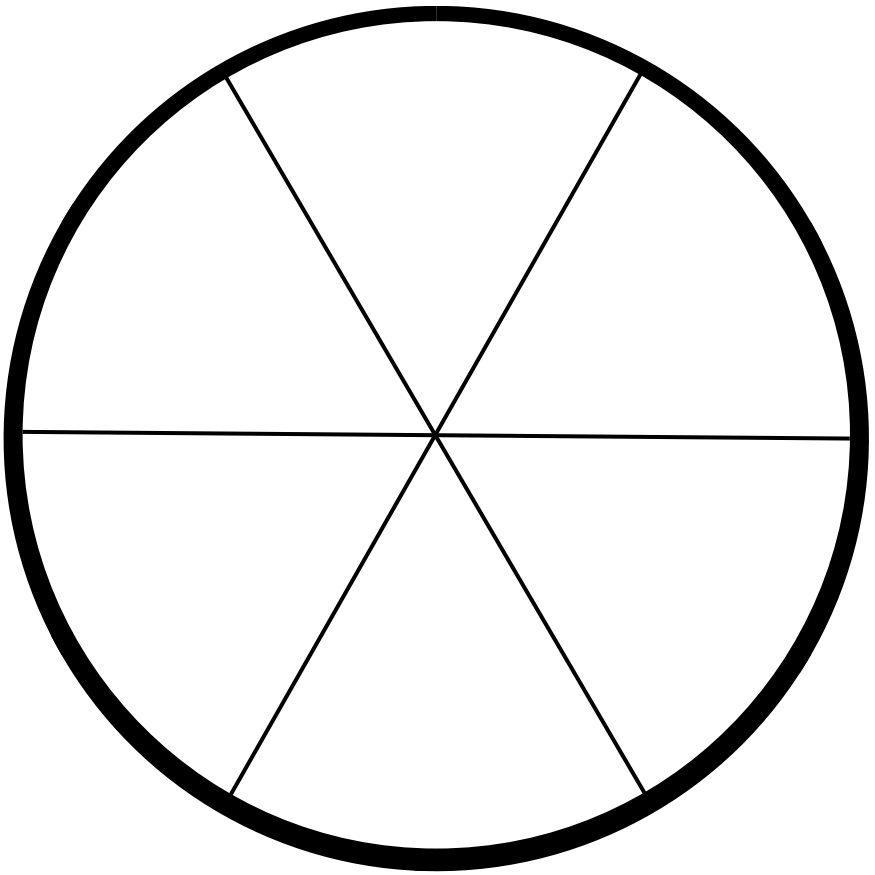
ClimateMentalHealth.Net

based on research by Panu Pikhala: bit.ly/3Ky4k6G

Roata Emoțiilor Climatice

Roata emoțiilor este un instrument vizual folosit de psihologi de zeci de ani pentru a ajuta oamenii să-și înțeleagă și să-și interpreteze mai bine propriile sentimente. Această roată a emoțiilor climatice se bazează pe cercetările lui Panu Pihkala de la Universitatea din Helsinki și în special pe lucrarea sa din 2022 „Toward A Taxonomy of Climate Emotions”. Nu are rol definitiv sau atot-cuprinzător și nu are valoare scalabilă; emoțiile pozitive nu sunt de obicei identificate în majoritatea cercetărilor la fel de des ca alte emoții la această scară. Speranța noastră este ca atunci când priviți această roată, ea vă va ajuta să vă identificați propriile emoții și să lucrați cu ele.

Fișa de Activitate a Roții Emoțiilor Climatice



Activitate Roata Emoțiilor Climatice

Orice emoții pe care le simți în legătură cu criza climatică sunt normale și valide.

Explorează și conectează-te cu aceste emoții folosind Roata Emoțiilor Climatice. Această activitate este pentru persoane de toate vârstele și poate fi făcută cu membrii familiei, în clasă, cu prietenii, colegii de serviciu etc.

Printați roata emoțiilor climatice necompletată și scrieți, desenați orice reprezentare a emoțiilor climatice pe care le simțiți cel mai des, în cadrul fiecărui segment. Vă rugăm să consultați roata emoțiilor climatice pentru posibilele emoții pe care vreți să le includeți. Când ați terminat, împărtășiți cu cineva despre ceea ce ați creat și discutați despre modalitățile prin care vă puteți aborda emoțiile și practica grija de sine. Pentru a afla mai multe, consultați [Fișele de lucru pentru self-care și acțiune](#), [Ghidul de terapie prin artă](#), [Pagina de resurse](#) și [Ghidurile pentru părinți](#).