

Ruota delle Emozioni Climatiche



Traduzione italiana a cura di:
@luciatecutaphd, @camillagamba_psicologa,
@paolasabatini_psicoterapeuta

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



Climate
Mental Health
Network

ClimateMentalHealth.Net

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

Climate Emotions Wheel

La Ruota delle Emozioni è uno strumento visivo utilizzato per decenni dagli psicologi per aiutare le persone a comprendere e ad interpretare meglio ciò che provano. Le emozioni rappresentate in questa Ruota delle Emozioni Climatiche si basa sulla ricerca di Panu Pihkala presso l'Università di Helsinki ed in particolare sul suo articolo del 2022 intitolato "Verso una Tassonomia delle Emozioni Climatiche". Non intende essere esaustiva né definitiva e non è in scala; nella maggior parte delle ricerche, solitamente le emozioni positive non vengono individuate su questa scala con la stessa frequenza di altre emozioni. Ci auguriamo che questa ruota ti aiuterà a identificare le tue emozioni ed a lavorare con esse.

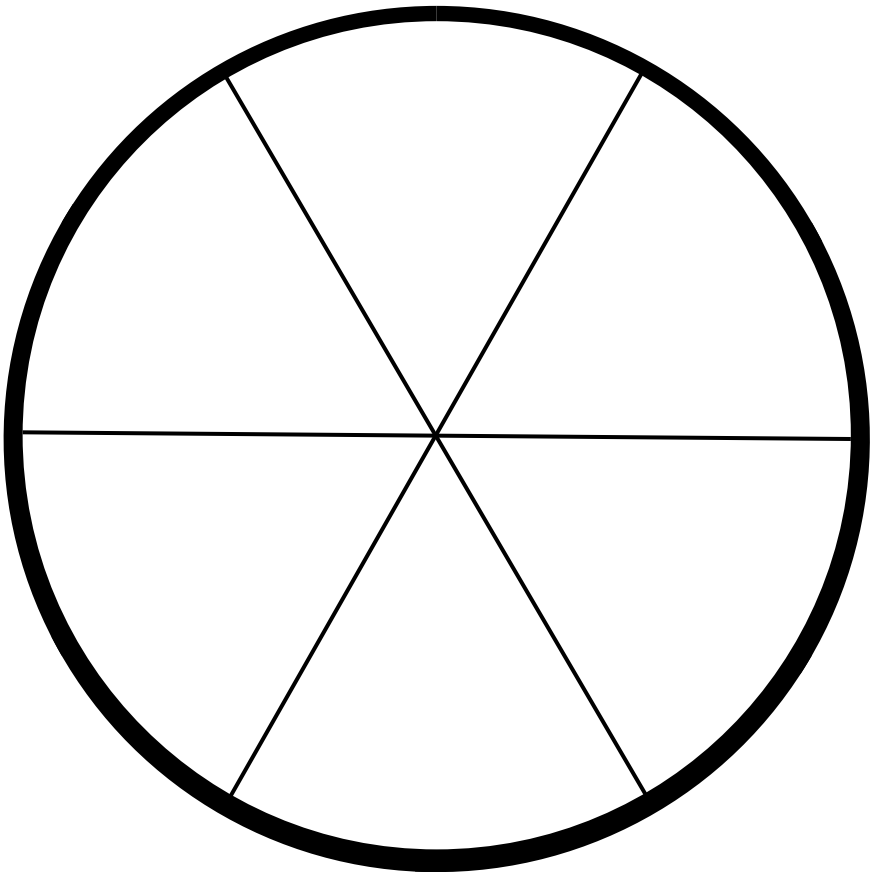
Traduzione italiana a cura di:
@luciatecutaphd, @camillagamba_psicologa,
@paolasabatini_psicoterapeuta

Climate Emotions Wheel Activity © 2023
is licensed under CC BY-SA 4.0



ClimateMentalHealth.Net

Ruota delle Emozioni Climatiche Scheda di attività



Traduzione italiana a cura di:
@luciatecutaphd, @camillagamba_psicologa,
@paolasabatini_psicoterapeuta

Climate Emotions Wheel Activity © 2023
is licensed under CC BY-SA 4.0



Climate
Mental Health
Network

[ClimateMentalHealth.Net](https://www.ClimateMentalHealth.Net)

Attività con la Ruota delle Emozioni Climatiche

Ogni emozione che provi rispetto alla crisi climatica è normale e legittima; esplorala e connettiti con essa utilizzando le Attività con la Ruota delle Emozioni Climatiche. Questa attività è adatta a persone di ogni età e può essere svolta con i propri familiari, all'interno di una classe, con i propri amici, con i colleghi di lavoro, ecc. ecc.

Stampa la versione vuota della Ruota delle Emozioni Climatiche poi scrivi o disegna in ogni segmento la rappresentazione delle emozioni Climatiche che provi con maggiore frequenza. Puoi fare riferimento alla versione completa della Ruota delle Emozioni Climatiche per aiutarti ad identificare tutte le possibili emozioni da includere. Una volta terminato, puoi condividere con un'altra persona ciò che hai creato, condividendo il motivo della tua scelta.

Successivamente puoi confrontarti sui diversi modi di gestire le tue emozioni e praticare l'auto-cura. Per saperne di più, consulta i nostri Fogli di Lavoro sull'Auto-Cura e sulle Azioni da intraprendere, la Guida all'Arteterapia, la Pagina delle Risorse e la Guida per i Genitori.