

# Gare-garen Sosuwar Zuciya na Yanayi



Climate  
Mental Health  
Network

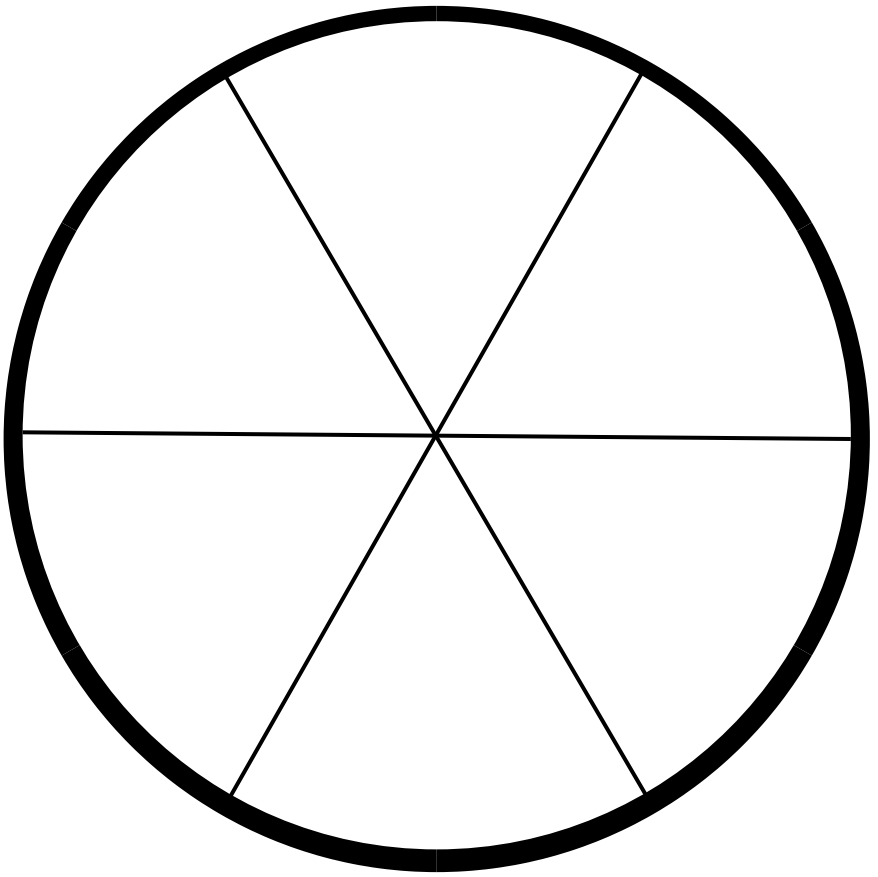
ClimateMentalHealth.Net  
Bisa binciken Panu Pihkala

[bit.ly/3Ky4k6G](https://bit.ly/3Ky4k6G)

# Gare-garen Sosuwar Zuciya na Yanayi

Tsare-tsaren sosuwar zuciya sun kasance kayan aiki na gani da masana ilimin halayyar ɗan adam ke amfani da su shekaru da yawa don taimakawa mutane su kara fahimta da fassara irin yanayin da suke ji. Yanayin Sosuwar Zuciya tsari ne da bisa binciken Panu Pihkala a jami'ar Helsinki kuma musamman wanda ya gabatar da shi a takardarsa ta 2022 wajen taron Sanya suna ga yanayin Sosuwar Zuciya. Ba a yi niyyar ya zama cikkakke ko tabbatacce ba, kuma shi ba ma'auni ba ne; ba ainahin sosuwar zuciya na al'ada ba ne da aka gano shi a mafi yawan bincike kamar sauran motsin zuciya da ke kan wannan sikeli. Fatanmu shi ne cewa kallon wannan tsari zai taimaka muku gano sosuwar zuciyarku kuma ku yi aiki da su.

# Takardar Aikin Gare-garen Sosuwar Zuciya na Yanayi



# Aikin Gare-garen Sosuwar Zuciya na

## Yanayi

Duk Sosuwar Zuciya da kuke ji game da rikicin sauyin yanayi daidai ne kuma kuna da hujja. Ku bincika ku kuma haɗe da waɗannan sosuwar zuciyar ta yin amfani da Aikin Gare-garen Sosuwar Zuciya na Yanayi. Wannan aikinna manya da yara ne da za a iya yi da yan'uwa, a cikin aji, tare da abokai, abokan aiki, da sauransu. A buga Gare-garen Sosuwar Zuciya na Yanayi, sannan a rubuta da a zana kowane abu mai nuna sosuwar zuciya na yanayin da kuka fi ji a kowane kashi. A koma ga Gare-garen Sosuwar Zuciya na Yanayi da aka cike don samun sosuwar zuciyar da za'a iya hadawa. In kun kammala, sai a nuna ma wani abin da kuka kirkiro, dalilin da ya sa, da kuma tattauna hanyoyin da za ku dau mataki kan sosuwar zuciyar da kuke ji da aiwatar da kulawa da kai. Domin karin bayani sai a duba Takardun Aikinmu na Kula da Kai & Daukar Mataki, Jagorar Sarrafa Kirkirar Fasaha da Jagorarin Iyaye.

# Rueda de Emociones por el Clima



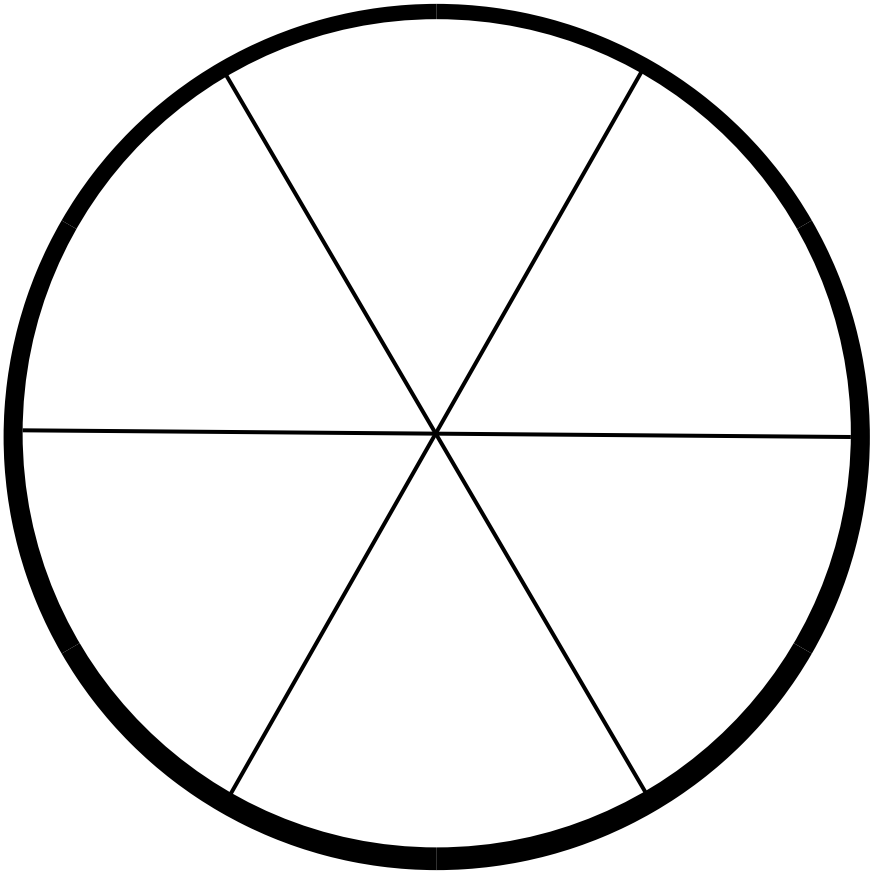
Climate  
Mental Health  
Network

ClimateMentalHealth.Net

# Rueda de Emociones por el Clima

Las ruedas de emociones han sido una herramienta visual utilizada por los psicólogos durante décadas para ayudar a las personas a comprender e interpretar mejor sus propios sentimientos. Esta rueda de emociones climáticas se basa en la investigación de Panu Pihkala de la Universidad de Helsinki y, en particular, en su artículo de 2022 [Toward A Taxonomy of Climate Emotions](#). No pretende ser exhaustivo ni definitivo, y no está a escala; Las emociones positivas no suelen identificarse en la mayoría de las investigaciones con tanta frecuencia como otras emociones en esta escala. Nuestra esperanza es que mirar esta rueda te ayude a identificar tus propias emociones y trabajar con ellas.

# Actividad de la Rueda de Emociones por el Clima



# Actividad de la Rueda de Emociones por el Clima

Cualquier emoción que sientas en relación con la crisis climática es normal y válida. Explora y conecta con estas emociones usando la Actividad de la Rueda de Emociones por el Clima. Esta actividad es para personas de todas las edades y puede hacerse con los miembros de la familia, en una clase, con amigos, compañeros de trabajo, etc. Imprime la Rueda de Emociones por el Clima en blanco, y escribe y dibuja la representación de las emociones climáticas que sientes con más frecuencia en cada segmento. Por favor, consulta la Rueda de Emociones por el Clima completa para saber qué emociones poner. Cuando termines, comparte con alguien lo que has creado, por qué, y analiza formas de abordar tus emociones y cuidarte. Para obtener más información, consulta nuestras Fichas sobre Autocuidado y Toma de Decisiones, la Guía de Terapia Artístico-Creativa, la Página de Recursos y las Guías para Padres.