

Roda de Emoções Climáticas



Climate
Mental Health
Network

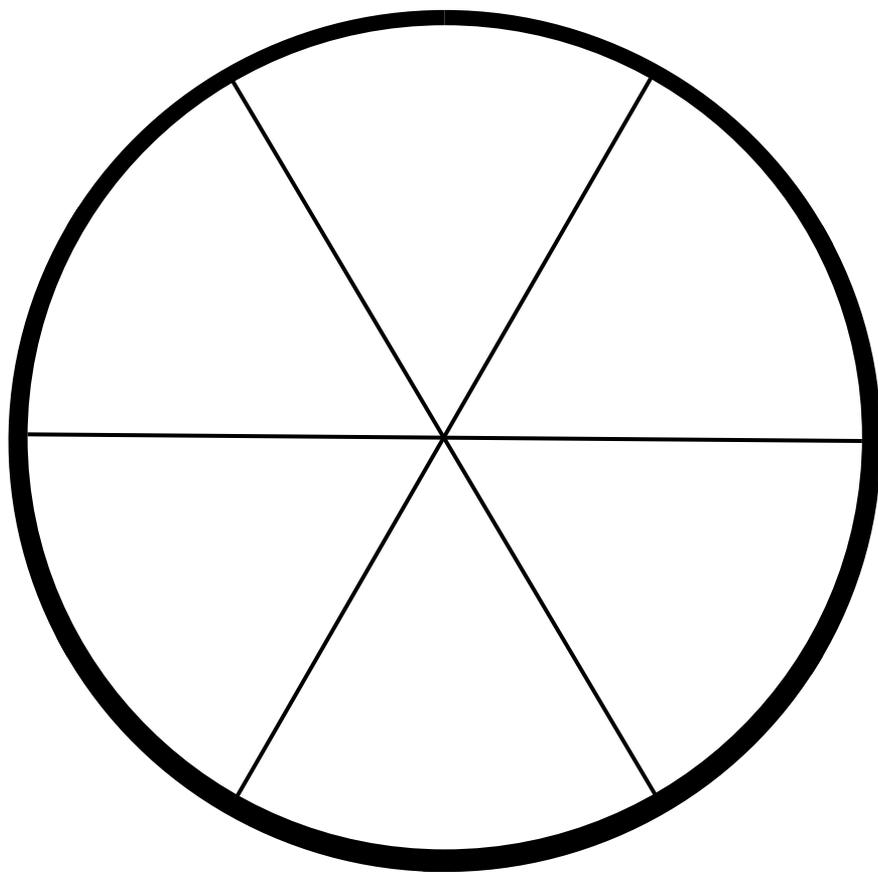
ClimateMentalHealth.Net

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

Roda de Emoções Climáticas

As rodas de emoções têm sido uma ferramenta visual por décadas utilizada por psicólogos para ajudar as pessoas a compreender e interpretar melhor seus próprios sentimentos. Essa Roda de Emoções Climáticas baseia-se na pesquisa de Panu Pihkala, da Universidade de Helsinque, e particularmente em seu artigo «Rumo a uma Taxonomia das Emoções Climáticas», de 2022. Ela não tem a intenção de ser completa ou definitiva, e não está em uma escala exata; na maioria das pesquisas, emoções positivas não são normalmente identificadas com a mesma frequência que outras emoções presentes nessa escala. Nossa esperança é que a observação dessa roda o ajude a identificar suas próprias emoções e a trabalhar com elas.

Folha de Atividades da Roda de Emoções Climáticas



Atividade da Roda de Emoções Climáticas Qualquer

Atividade da Roda de Emoções Climáticas
Qualquer emoção que você sinta em relação à crise climática é normal e válida. Explore e conecte-se com essas emoções usando a Atividade da Roda de Emoções Climáticas. Essa atividade destina-se a pessoas de todas as idades e pode ser realizada com familiares, em sala de aula, com amigos, colegas de trabalho, etc. Imprima a Roda de Emoções Climáticas em branco, escreva e desenhe qualquer representação das emoções climáticas que você sente com mais frequência em cada segmento. Por favor, consulte a Roda de Emoções Climáticas completa para ver as possíveis emoções a serem incluídas. Quando terminar, compartilhe com alguém o que você criou, por que, e discuta maneiras de lidar com suas emoções e praticar o autocuidado. Para saber mais consulte nossas [Planilhas de Autocuidado e Ação](#), [Guia de Terapia de Artes Criativas](#), [Página de Recursos e Guias para os Pais](#).