

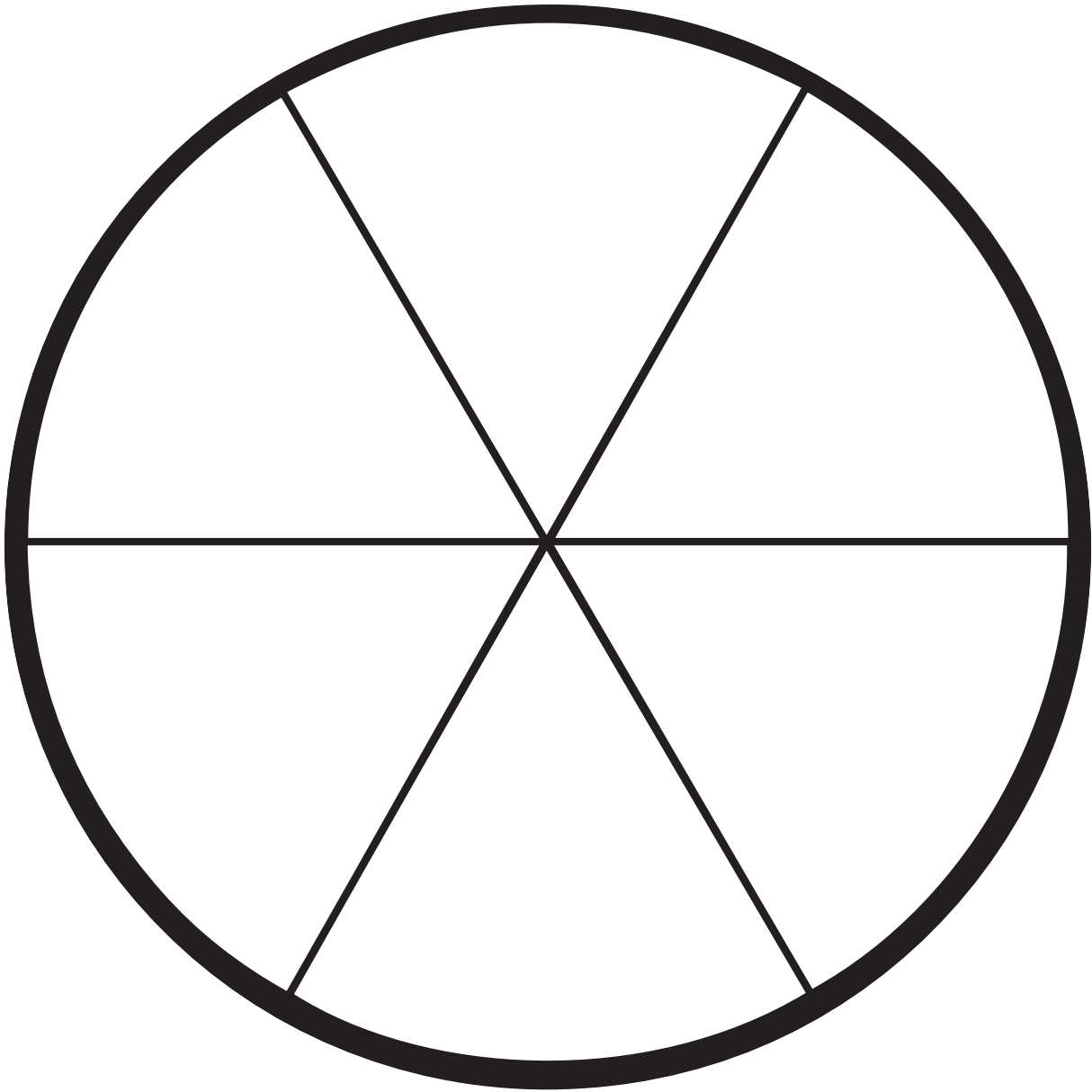
Колесо емоцій щодо клімату



Колесо емоцій щодо клімату

Колеса емоцій вже десятиліттями використовуються психологами як візуальний інструмент, щоб допомогти людям краще розуміти та інтерпретувати власні почуття. Це колесо емоцій щодо клімату базується на дослідженнях Пану Піхкала з Гельсінського університету, зокрема на його статті 2022 року [«Toward A Taxonomy of Climate Emotions»](#) («На шляху до класифікації емоцій»). Воно не є всеосяжним чи остаточним, і не відображає масштабу; позитивні емоції зазвичай не визначаються в більшості досліджень так часто, як інші емоції на цій шкалі. Ми сподіваємося, що, розглядаючи це колесо, ви зможете визначити власні емоції та працювати з ними.

Карта активності Колеса емоцій щодо клімату



Завдання «Колеса емоцій щодо клімату»

Будь-які емоції, які Ви відчуваєте з приводу кліматичної кризи, є нормальними та допустимими. Дослідіть ці емоції та встановіть зв'язок з ними за допомогою вправи «Колесо емоцій щодо клімату».

Ця вправа призначена для людей різного віку і може виконуватися з членами сім'ї, в класі, з друзями, колегами по роботі тощо.

Роздрукуйте порожнє колесо емоцій щодо клімату і запишіть або намалюйте будь-яке відображення таких емоцій, які Ви найчастіше відчуваєте в кожному сегменті. Будь ласка, зверніться до повного «Колеса емоцій щодо клімату», щоб дізнатися, які емоції можна включити. Коли закінчите, поділіться з кимось тим, що та чому Ви створили та обговоріть способи роботи з Вашими емоціями і практики турботи про себе. Щоб дізнатися більше, перегляньте наші [Робочі таблиці з турботи про себе та вживання заходів](#), [Посібник з терапії творчим мистецтвом](#), [Сторінку ресурсів](#) та [Посібники для батьків](#).