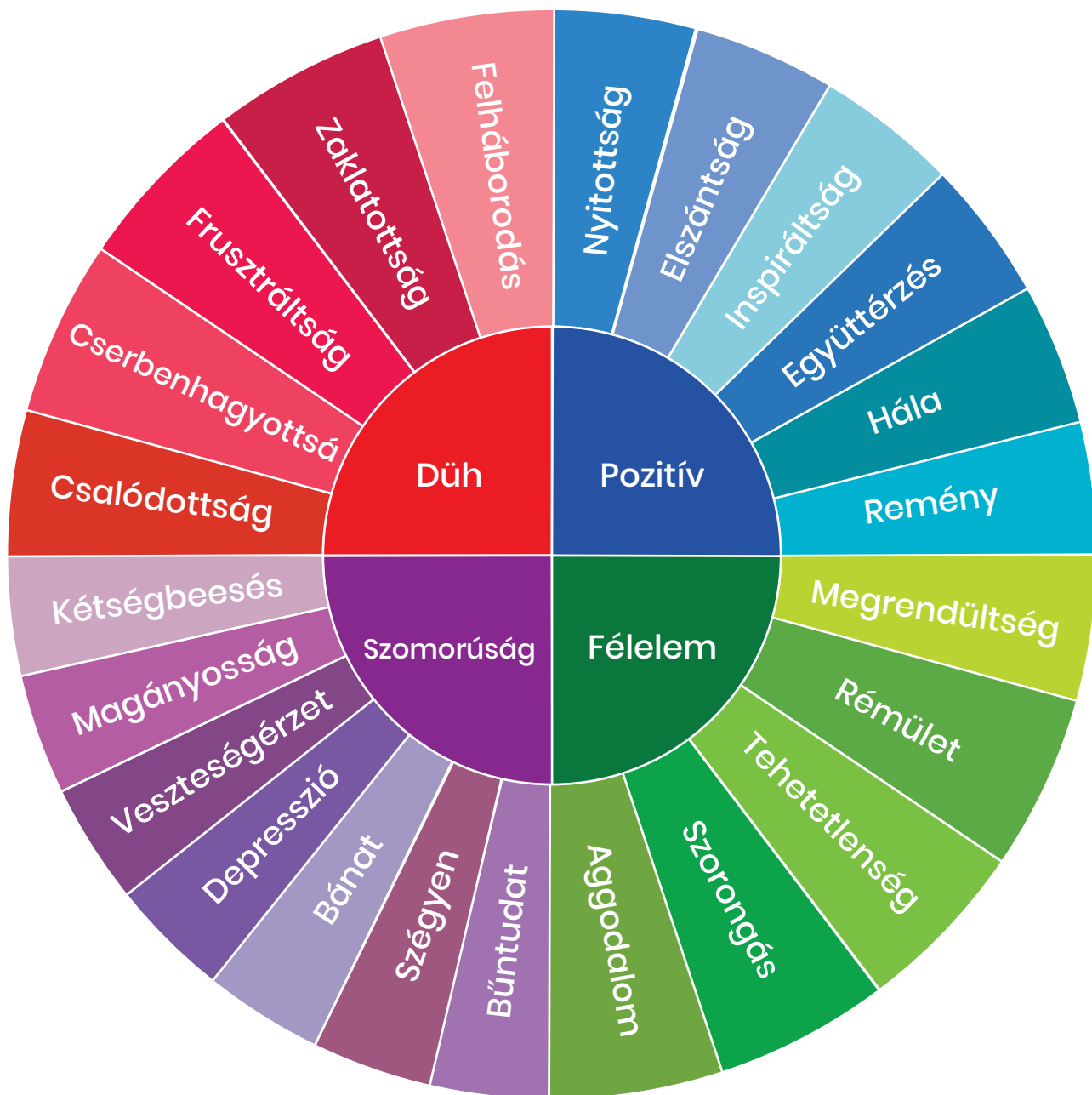


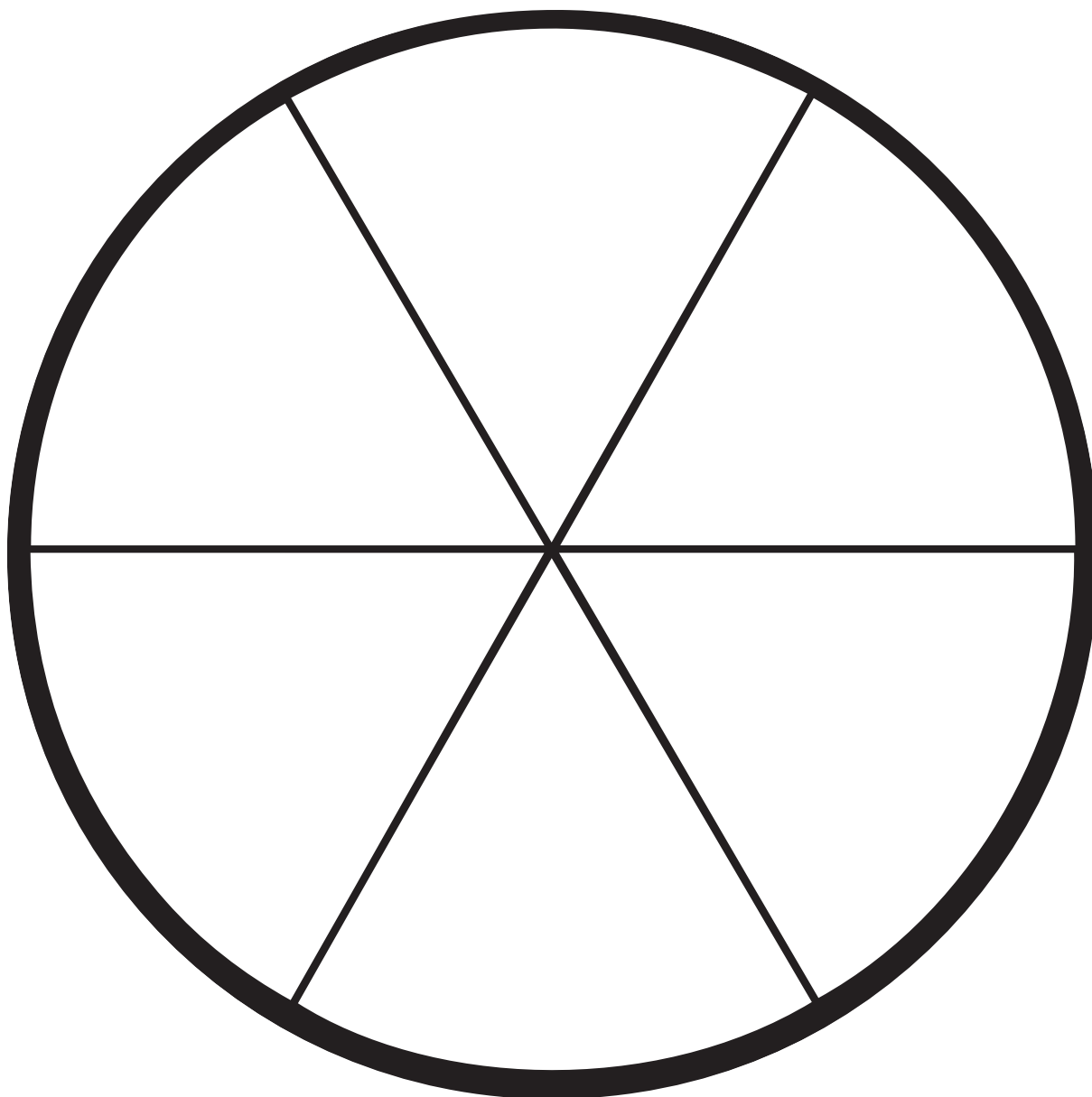
Klíma-érzelemkerék



A klíma-érzelemkerék háttéréről

A segítő szakemberek, főként pszichológusok már évtizedek óta használják az érzelemkerekek különböző formáját. Ezen vizuális önismereti eszköz segítségével ugyanis lehetőségünk nyílik a bennünk lévő érzelmek jobb felismerésére, tudatosítására és megértésére. A Klíma-érzelemkerék a Helsinki Egyetem professzorának, Panau Pihkalának 2022-ben publikált **Toward a Taxonomy of Climate Emotions** című tanulmányán és egyéb munkáján alapszik. A klímaváltozás kapcsán nem lehetséges egy átfogó, mindenkire egyformán érvényes és véglegesnek tekinthető ábrát készíteni, hiszen az érzelmeink skálája is alakulóban van (=ez nem szerepel az angol szövegben..), ráadásul a pozitív érzelmek a legtöbb kutatásban jellemzően sokkal kisebb arányban kapnak említést más érzelmekhez képest. Mégis bízunk abban, hogy a klíma-érzelemkerék segítségével minél többen képesek lesznek beazonosítani saját érzelmeiket a klímaváltozás kapcsán.

Saját klíma-érzelemkerék megalkotása



A klíma-érzelemkerék használata

Fontos kiemelnünk, hogy bármilyen a klímaválsággal kapcsolatos, bennünk felmerülő érzélem teljesen normális és elfogadható. A klíma-érzelemkerék gyakorlata éppen abban lesz a segítségünkre, hogy ezeket az érzelmeket felismerjük, és tudatosabban kapcsolódjunk hozzájuk. Ez egy bármilyen korosztály számára alkalmazható egyszerű módszer, amit végezhetünk akár közösen a családtagjainkkal, egy iskolai foglalkozás során, esetleg a barátainkkal, munkatársainkkal. Először is nyomtassuk ki a 3. oldalon található üres klíma-érzelemkereket! Majd nézzük át figyelmesen az érzelmekek teljes skáláját! Ezt követően töltsük vagy színezzük ki az egyes körcikkeket a ránk leginkább jellemző érzelmekekkel! Amikor pedig kész vagyunk, osszuk meg másokkal, kezdeményezzünk beszélgetést a téma kapcsán. Szintén fontos, hogy találjunk olyan, kimondottan a számunkra megfelelő öngondoskodási módszereket, amelyek érzelmeink kezelésében támogatják a mentális jóllétünket!