

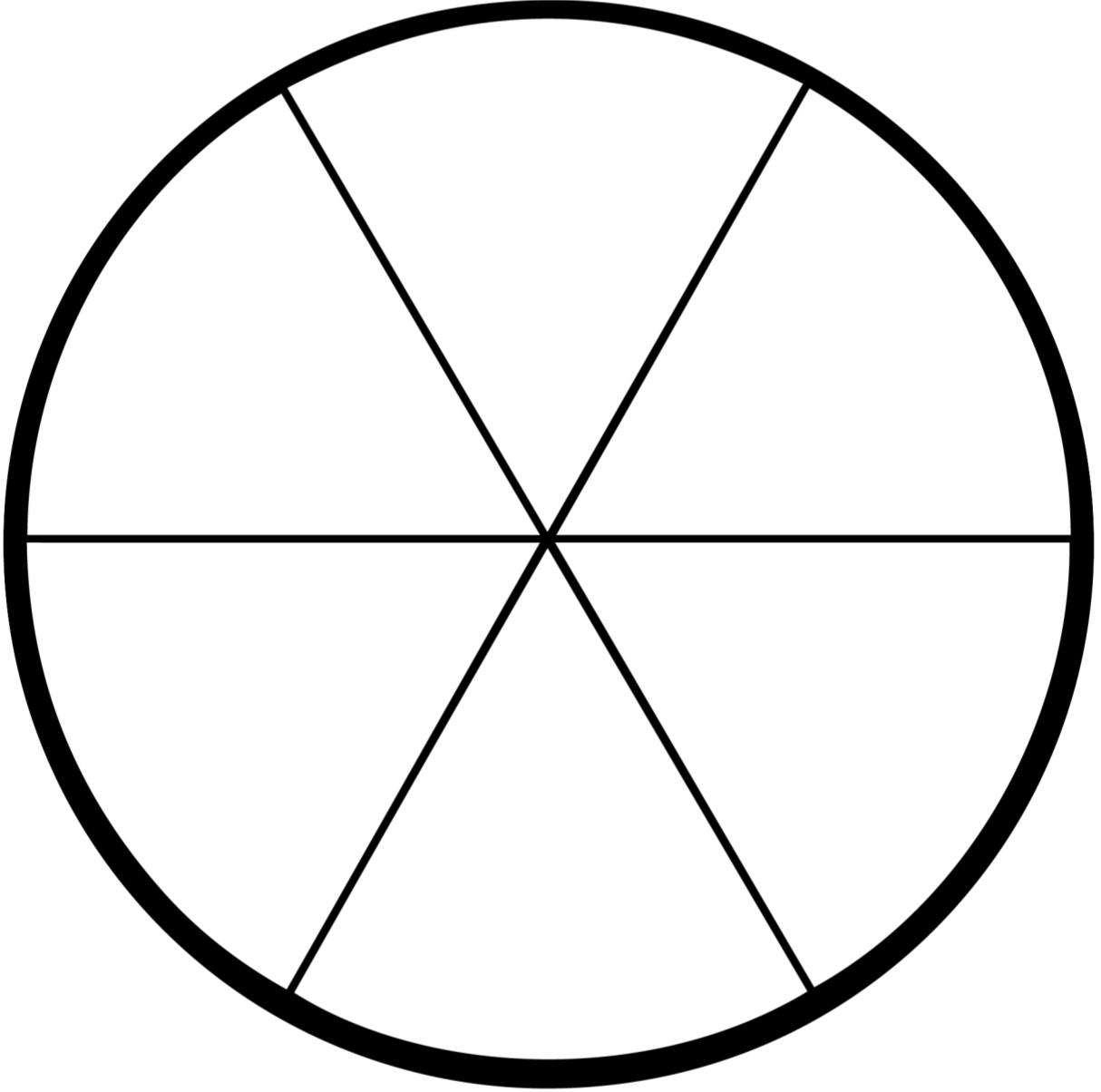
عجلة العواطف المناخية



عجلة العواطف المناخية

استخدم علماء النفس لعقود عجلات المشاعر كأداة بصرية لمساعدة الناس على فهم وتفسير مشاعرهم بشكل أفضل. تستند عجلة العواطف المناخية إلى بحث بانو بيهكالا في جامعة هلسنكي وخاصة ورقته البحثية لعام 2022 نحو **تصنيف المشاعر المناخية**. ليس المقصد منه أن يكون شاملاً أو نهائياً؛ فلا يتم تحديد المشاعر الإيجابية في معظم الأبحاث مثل المشاعر الأخرى. هدفنا هو مساعدتك على تحديد مشاعرك والعمل معها من خلال فحص هذه العجلة.

ورقة نشاط عجلة العواطف المناخية



نشاط عجلة العواطف المناخية

أي مشاعر تشعر بها حيال أزمة المناخ هي طبيعية وصحيحة. استكشف هذه المشاعر وتواصل معها باستخدام نشاط عجلة العواطف المناخية. هذا النشاط مخصص لجميع الأعمار ويمكن القيام به مع أفراد الأسرة، في الفصل الدراسي، مع الأصدقاء، زملاء العمل، إلخ. اطلع عجلة عواطف المناخ الفارغة واكتب وارسم أي تمثيل لمشاعر المناخ التي تشعر بها غالبًا في كل مقطع. يرجى الرجوع إلى عجلة العواطف المناخية الكاملة لتضمين عواطف محتملة. عند الانتهاء، شارك شخصًا ما بما أنجزته، والسبب، وناقش طرق معالجة عواطفك وممارسة الرعاية الذاتية. لمعرفة المزيد تحقق من أوراق العمل للرعاية الذاتية واتخاذ الإجراءات، دليل علاج الفنون الإبداعية، صفحة الموارد وكتيبات الأهل.