

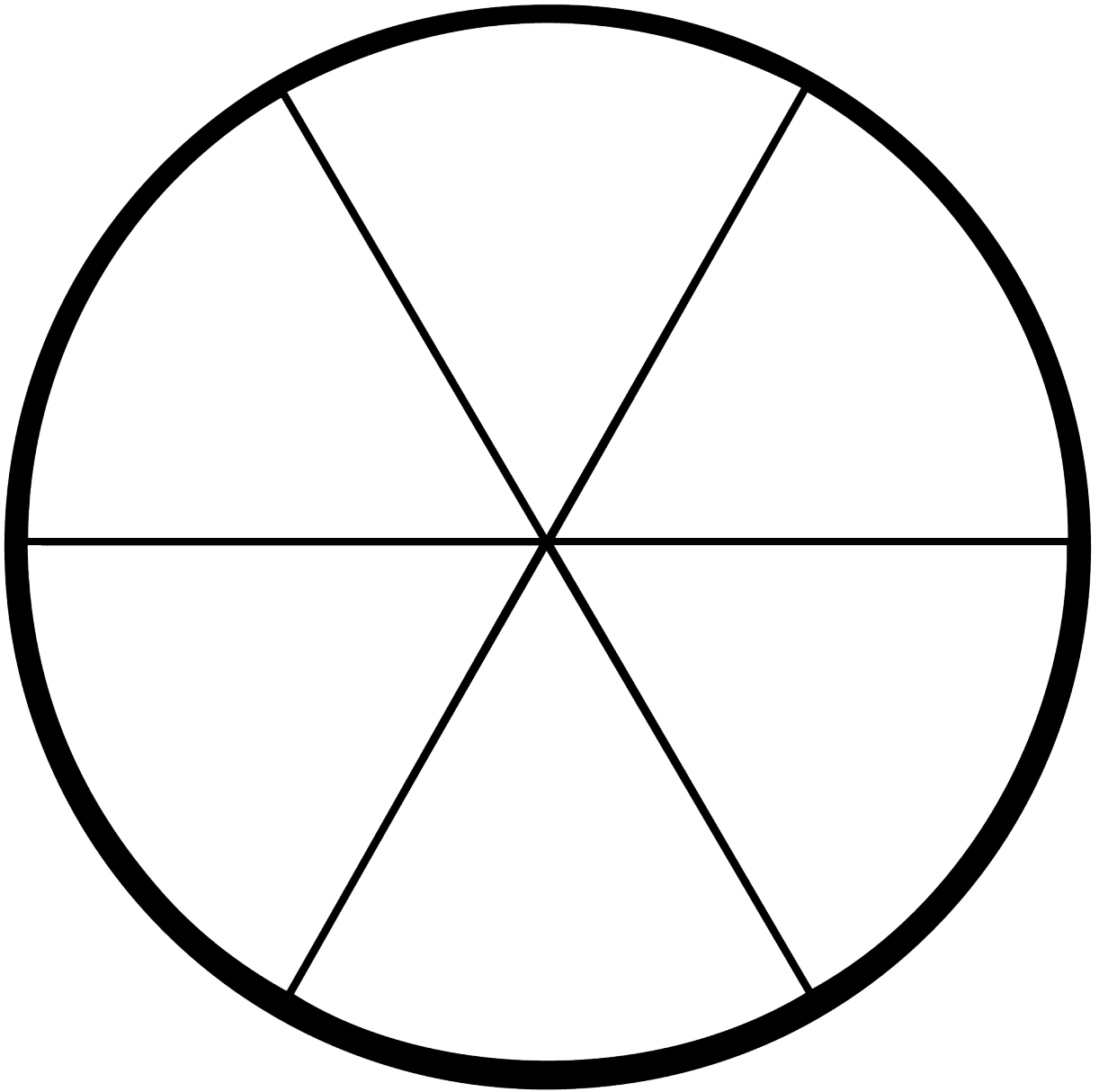
גלגל הרגשות של חרדת אקלים



גלגל הרגשות של חרדת אקלים

גלגלי רגשות הם כלי חזותי המשמש פסיכולוגים מזה עשרות שנים כדי לסייע לאנשים להבין ולפרש טוב יותר את רגשותיהם. גלגל רגשות זה, של חרדת אקלים, מבוסס על מחקרו של פאנו פיקאלה באוניברסיטת הלסינקי ובמיוחד מאמרו משנת 2022 **Toward A Taxonomy of Climate Emotions**. הוא לא נועד להיות מקיף או גורף, והוא לא מייצג מדרג; ברוב המחקרים, רגשות חיוביים אינם מזהים לרוב באותה תדירות כמו רגשות אחרים במדרג זה. אנחנו מקווים שהתבוננות בגלגל הזה תוכל לסייע בזיהוי רגשות ובהתמודדות איתם.

גיליון פעילות גלגל הרגשות של חרדת אקלים



פעילות גלגל הרגשות של חרדת אקלים

כל הרגשות לגבי משבר האקלים הם נורמליים ותקפים. אפשר לחקור ולהתחבר לרגשות אלה באמצעות פעילות גלגל הרגשות של חרדת אקלים. פעילות זו מתאימה לכל הגילים וניתן לעשות אותה עם בני משפחה, בכיתה, עם חברים, עמיתים לעבודה וכו'. הדפיסו את הגלגל הריק, כתבו וציירו בכל קטע ממנו כל ייצוג של הרגשות בנוגע לחרדת האקלים שאתם חווים. מומלץ לעיין בגלגל הרגשות של חרדת אקלים המלא כדי לכלול רגשות אפשריים. בסיום הפעילות, אפשר לשתף אחרים במה שיצרת ובסיבות לכך, לדון בדרכים להתמודד עם הרגשות שלך, ולתרגל טיפול עצמי. למידע נוסף עיינו בדפי העבודה והמדריכים שלנו: **דף עבודה לטיפול עצמי ונקיטת פעולה, מדריך טיפול באמנות יצירתית, דף המשאבים ומדריכים להורים.**