

## **Klimato kaitos jausmų žemėlapis**

Amžius: 6+

Grupės dydis: maža ar didelė

Trukmė: 10 min.

Kokie jausmai kyla galvojant apie klimato kaitą? Ši užduotis padės atpažinti emocijas ir jausmus, susijusius su vykstančiais pokyčiais.

### **Tikslas**

Vienas iš emocinės gerovės raktų yra gebėjimas dalintis jausmais, apie juos kalbėti. Šis žemėlapis padės įvairaus amžiaus žmonėms lengviau dalintis jausmais ir išgirsti kitus.

### **Reikalingos priemonės**

Dirbant grupėje

- Ant sienos pakabinkite tuščią lapą, kuriame nubrėžkite tiesę. Padalinkite ją per pusę ir kairėje pusėje užrašykite NEMALONU, o dešinėje – MALONU. Viršuje – INTENSYVU/DAŽNAI, apačioje – RETAI.
- Pasiruoškite mažų lapelių ir priemonių jiems pritvirtinti.

Internetu

- Paruoškite tuščią dokumentą, į kurį dalyviai galėtų rašyti.

### **Instrukcijos**

- Pagalvokite apie Žemę ir tai, kas vyksta globaliai ir lokaliai galvojant apie klimato kaitą. Kokie jausmai kyla?

- Užrašykite jausmus ir pritvirtinkite juos atitinkamoje plakato vietoje. Pvz. jei užrašėte „Dėkingumas” ir jaučiate jį dažnai, jis keliaus į dešinįjį viršutinįjį bloką, jei retai – dešinįjį apatinį bloką.
- Užrašę ir pritvirtinę 3-5 jausmus, paanalizuokite savo ir kitų dalyvių jausmus, jų vertinimą ir intensyvumą.

### **Diskusija**

- Ar Jūsų jausmai pateko į vieną sritį ar pasiskirstė po kelias? Ką tai sako?
- Kokie jausmai/emocijos kyla analizuojant jausmus, kuriais pasidalino kiti dalyviai?
- Kokius kitus jausmus nei Jūs įvardino kiti dalyviai? Kokius jausmus/emocijas Jums tai kelia?
- Kokį vieną svarbiausią jausmą išskirtumėte iš kairės ir dešinės pusės?
- Kartais žmonės kairei pusei priskirtus jausmus apibūdina kaip neigiamus ir jų vengia. Kaip juos vertinate Jus? Kas skatina jų vengti, neigti? Ar jie gali būti naudingi?
- Kokia didelė yra jausmų aplitudė. Ką tuo ji gali Jums pasakyti?

### **Papildomai**

- Dirbant internetinėje erdvėje diskusija gali vykti mažesnėse grupėse.
- Ši užduotis gali būti derinama su filmo peržiūra, knygos aptarimu, kitu su tema susijusiu tekstu ir pan.
- Plakatas, grafikas gali būti naudojamas tęstinėms veikloms, susijusioms su jausmų įsivertinimu.
- Jausmai kairėje pusėje gali tapti motyvuojančiais, skatinančiais spręsti problemas, todėl jie taip pat yra vertingi.
- Daugiau informacijos jausmų pažinimui galite rasti [6sec.org/a/integrated](http://6sec.org/a/integrated).

### **Veiklos autoriai**

Joshua Freedman, Six Seconds – adaptuota pagal Russell emocijų pažinimo modelį