

# Emocijų aisbergas

Amžius: 5 m. – suaugusieji

Grupės dydis: nesvarbus

Trukmė: 5-15 minučių

Pagalvokite apie aisbergą. Kas yra matoma, o kas yra giliau po vandeniu? Sukurkite Emocijų aisbergą, susijusį su klimato kaitos tema.

## Tikslas

Emocijų pažinimas ir samoningumo ugdymas klimato kaitos tema.

## Reikalingos priemonės

- Priešimo/rašymo priemonės
- Popieriaus lapas (su aisbergo šablonu)

## Instrukcijos

1. Pagalvokite, kokius jausmus jums kelia klimato kaitos tema (tai gali būti džiaugsmas, sielvartas, gailestis, pyktys, pasitikėjimas ir pan.).
2. Paimkite lapą ir nupieškite aisbergą ar naudokite šabloną. Viršuje parašykite ar nupieškite tai, kokius su klimato kaita susijusius jausmus, mintis, veiksmus kiti žmonės gali matyti.
3. Toliau pagalvokite apie su klimato kaita susijusias mintis, jausmus, veiksmus, kurių kiti žmonės negali matyti. Užrašykite ar nupieškite juos aisbergo dalyje po vandeniu.
4. Piešinį papildykite jūsų jausmus, savijautą atspindinčiomis spalvomis, piešiniais.

## Diskusija

- Dirbant poroje ar grupėje aptarkite, kokius panašumus ir skirtumus išskyrėte.
- Ar buvote nustebinti dėl to, ką jūs ir kiti parašėte aisbergo apatinėje dalyje?
- Kai kitą kartą galvosite apie savo jausmus ir emocijas, prisiminkite šį aisbergą. Kas galėtų būti tas žmogus, su kuriuo būtų saugu pasidalinti savo patyrimu?

## Papildoma

- Veikla nereikalauja adaptacijos dirbant virtualioje erdvėje.
- Pasiūlykite dalyviams sukurti istoriją, parašyti laišką, kuriuose būtų įtrauka kuo daugiau emocijas įvardinančių žodžių.

## Veiklos autoriai

Patty Freedman & Joshua Freedman