

Title: Jausmų rėmelis klimato kaitos temai

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.



Priemonės:

- Balto popieriaus lapas
- Piešimo priemonės

Įvadas :

Aptariant klimato kaitos temą bei kuriant jausmų rėmelį bus geriau pažįstami kylantys jausmai..

Instrukcijos :

1. Paimkite baltą popieriaus lapą ir nubrėžkite linijas – padarykite rėmelį.
2. Pagalvokite apie klimato kaitą. Kokios mintys kyla? Ką klimato kaita reiškia Jums asmeniškai?
3. Lapo, kurį įrėminote, viduryje nupieškite/parašykite tai, kas kyla galvojant apie klimato kaitą. Svarbiausia yra tai, ką klimato kaita reiškia asmeniškai Jums, todėl čia nėra teisingų ar klaidingų idėjų. Galite rašyti ar piešti.
4. Baigus piešti/rašyti, laikas nuspalvinti rėmelį spalvomis, kurios atspindi Jūsų jausmus.
 1. Paklauskite savęs: „Kokie jausmai kyla galvojant apie klimato kaitą?“ Pasirinkite emocijas/jausmus atitinkančias spalvas.
 2. Paklauskite savęs: „Ką dar jaučiu?“ Pasirinkite kitas spalvas.
 3. Ir toliau savęs klauskite „Ką dar jaučiu?“ bei tęskite piešimą.
5. Grupėje ar poroje pasidalinkite mintimis apie procesą, piešinius.

(Página 1 de 1)

Diskusija:

- Kaip jautėtės išreikšdami emocijas/jausmus per piešimą, spalvų pasirinkimą?
- Didžiąją laiko dalį žmonės jaučia labai įvairius jausmus. Kiek skirtingų jausmų/emocijų galima atrasti Jūsų rėmelyje?
- Kartais galima jausti prieštarigus jausmus (pvz. džiaugtis gražiu medžiu ir tuo pačiu liūdėti, kad žmonės kerta medžius). Ar tuo pačiu metu jautėte prieštarigus jausmus? Ką Jums tai reiškia?
- Užsiėmimo metu jausmais įrėminote mintis, susijusias su klimato kaita. Kaip realiame gyvenime derinate mintis ir jausmus, susijusius su klimato kaita?



**POP-UP
FESTIVAL**

Title: Jausmų rėmelis klimato kaitos temai

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.



Priemonės:

- Balto popieriaus lapas
- Piešimo priemonės

Įvadas :

Aptariant klimato kaitos temą bei kuriant jausmų rėmelį bus geriau pažįstami kylantys jausmai..

Instrukcijos :

1. Paimkite baltą popieriaus lapą ir nubrėžkite linijas – padarykite rėmelį.
 2. Pagalvokite apie klimato kaitą. Kokios mintys kyla? Ką klimato kaita reiškia Jums asmeniškai?
 3. Lapo, kurį įrėminote, viduryje nupieškite/parašykite tai, kas kyla galvojant apie klimato kaitą. Svarbiausia yra tai, ką klimato kaita reiškia asmeniškai Jums, todėl čia nėra teisingų ar klaidingų idėjų. Galite rašyti ar piešti.
 4. Baigus piešti/rašyti, laikas nuspalvinti rėmelį spalvomis, kurios atspindi Jūsų jausmus.
 1. Paklauskite savęs: „Kokie jausmai kyla galvojant apie klimato kaitą?“ Pasirinkite emocijas/jausmus atitinkančias spalvas.
 2. Paklauskite savęs: „Ką dar jaučiu?“ Pasirinkite kitas spalvas.
 3. Ir toliau savęs klauskite „Ką dar jaučiu?“ bei tęskite piešimą.
 5. Grupėje ar poroje pasidalinkite mintimis apie procesą, piešinius.
- (Página 1 de 1)

Papildoma:

- Veiklai internetu adaptacija nėra reikalinga.
- Kalbėjimas apie jausmus, klausimo „Ką jaučiu, kokie jausmai kyla“ kėlimas padeda praplėsti su emocijomis susijusį žodyną. Klausiant „O ką jaučiu dar?“ padeda didinti savęs pažinimą, sąmoningumą bandant prisiminti skirtingu metu jaučiamas emocijas/jausmus.
- Kasdien užduokite sau ir kitiems klausimus „Ką jaučiu?“ „O ką jaučiu dar?“. Manau, liksite nustebę ir nustebinti atsakymais!



**POP-UP
FESTIVAL**