

Title: Klimato kaitos jausmų žemėlapis

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.



Įvadas :

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

Priemonės:

Dirbant grupėje

- Ant sienos pakabinkite tuščią lapą, kuriame nubrėžkite tiesę. Padalinkite ją per pusę ir kairėje pusėje užrašykite NEMALONU, o dešinėje – MALONU. Viršuje – INTENSIVU/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.
- (Página 1 de 1)

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 amplitudė. Ką tuo ji gali Jums pasakyti?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL

Title: Klimato kaitos jausmų žemėlapis

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.



Įvadas :

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

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.
- (Página 1 de 1)

Papildoma:

- 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



POP-UP FESTIVAL