

## Titolo: **Mapa delle emozioni climatiche**

### Obiettivo:

Una delle chiavi del benessere emotivo è essere in grado di nominare e comunicare le emozioni. Questa mappa offre a persone di tutte le età un modo semplice per condividere le proprie emozioni e vedere quelle degli altri.

### Intro:

Quali sono alcune delle emozioni che le persone provano riguardo all'ambiente e al cambiamento climatico? Questa mappa apre una conversazione sulle emozioni climatiche.

### Materiali:

- Di persona:

Crea uno spazio sul muro per un grafico con due assi che si intersecano al centro (come un segno +). Etichetta l'estremità sinistra come SPIACEVOLE e l'estremità destra come PIACEVOLE. Etichetta la parte superiore INTENSA e la parte inferiore LIEVE.

Fornisci post-it o fogli + nastro per consentire alle persone di aggiungere parole

- Online:

Crea il grafico + su una lavagna bianca (come Google Jamboard) o un documento online in cui le persone possono scrivere

Posiziona alcune delle tue parole di esempio sul grafico

### Istruzioni:

1. Pensa alla terra e a ciò che sta accadendo a livello locale e globale in termini di cambiamento climatico. Che emozioni provi?
2. Scrivi un'emozione alla volta, quindi aggiungile sul grafico +. Ad esempio, se scrivi "Grato" probabilmente va a destra (verso PIACEVOLE) e, se la senti con un lieve livello di intensità, forse è nel quadrante in basso a destra.
3. Dopo aver scritto 3-5 emozioni diverse, osserva le tue e quelle degli altri sul grafico.

### Punti di Discussione:

- Hai scoperto che le tue emozioni erano tutte in un'area o erano sparse nel grafico? Che cosa ti dice questo?
- Quali sono alcune emozioni degli altri simili alle tue? Come ti senti riguardo a questo?
- Quali sono alcune emozioni scritte da altri che sono diverse dalle tue? Come ti senti a riguardo?
- Qual è una sensazione sul lato sinistro che ritieni sia molto importante o motivante? E a destra?
- A volte le persone descrivono le emozioni a sinistra come "negative" e cercano di evitare queste emozioni; cosa ti piace o non ti piace di questo?
- Nel complesso, quanto è grande la gamma di emozioni? Che cosa ti dice questo?

