

## Título: MAPA DO CLIMA

### Introdução:

Quais são os sentimentos que as pessoas têm sobre o meio ambiente e as mudanças climáticas? Este mapa abre uma discussão sobre as emoções climáticas.

### Objetivo:

Um dos segredos para o bem-estar emocional é ser capaz de dar o nome aos sentimentos e comunicá-los. Este mapa fornece uma maneira simples para pessoas de todas as idades compartilharem os próprios sentimentos e ver outros.



### Recursos:

- **Pessoalmente:**
  - Em um espaço na parede faça um gráfico com dois eixos como um sinal + (adição). Identifique a extremidade esquerda como DESAGRADÁVEL e a direita como AGRADÁVEL. Identifique a parte superior do gráfico como INTENSA e a inferior como LEVE.
  - Forneça bilhetes e fita para as pessoas escreverem e adicionarem palavras na parede
- **Online:**
  - Em um quadro branco faça o gráfico com o sinal +, ou um documento online onde as pessoas podem escrever
  - Coloque algumas palavras de exemplo no gráfico

### Introdução:

1. Pense sobre a Terra e o que está acontecendo localmente e globalmente em termos de mudança de clima. Quais são os seus sentimentos?
2. Escreva um sentimento por vez e poste cada um no gráfico +. Por exemplo, se você escrever "Grato" provavelmente vai colocar a direita do gráfico (na seção AGRADÁVEL) e, se você está sentindo gratidão com um nível moderado de intensidade, talvez vá escrever no canto inferior direito do quadrante.
3. Depois de escrever de 3 a 5 sentimentos diferentes, observe os seus próprios sentimentos e os dos outros sobre o gráfico.

### Discussão:

- O que você descobriu? Os seus sentimentos estavam todos perto em uma área ou espalhados no gráfico? O que lhe diz isso?
- Quais são alguns dos sentimentos semelhantes aos seus que você vê outras pessoas escreverem? Como você se sente vendo isso?
- Quais são alguns sentimentos que escreveram outras pessoas e que são diferentes dos seus? Como você se sente sobre isso?
- Qual é o sentimento do lado esquerdo que você acha que é muito importante ou motivador? E do lado direito?
- Às vezes as pessoas descrevem os sentimentos à esquerda como "negativos" e tentam evitá-los; o que você gosta ou não gosta nisso?
- No geral, quão grande é a gama de sentimentos? O que lhe diz isso?



**POP-UP  
FESTIVAL**

## Título: MAPA DO CLIMA

### Introdução:

*Quais são os sentimentos que as pessoas têm sobre o meio ambiente e as mudanças climáticas? Este mapa abre uma discussão sobre as emoções climáticas.*

### Objetivo:

Um dos segredos para o bem-estar emocional é ser capaz de dar o nome aos sentimentos e comunicá-los. Este mapa fornece uma maneira simples para pessoas de todas as idades compartilharem os próprios sentimentos e ver outros.



### Recursos:

- **Pessoalmente:**
  - Em um espaço na parede faça um gráfico com dois eixos como um sinal + (adição). Identifique a extremidade esquerda como DESAGRADÁVEL e a direita como AGRADÁVEL.
  - Identifique a parte superior do gráfico como INTENSA e a inferior como LEVE.
  - Forneça bilhetes e fita para as pessoas escreverem e adicionarem palavras na parede
- **Online:**
  - Em um quadro branco faça o gráfico com o sinal +, ou um documento online onde as pessoas podem escrever
  - Coloque algumas palavras de exemplo no gráfico

### Introdução:

1. Pense sobre a Terra e o que está acontecendo localmente e globalmente em termos de mudança de clima. Quais são os seus sentimentos?
2. Escreva um sentimento por vez e poste cada um no gráfico +.  
Por exemplo, se você escrever "Grato" provavelmente vai colocar a direita do gráfico (na seção AGRADÁVEL) e, se você está sentindo gratidão com um nível moderado de intensidade, talvez vá escrever no canto inferior direito do quadrante.
3. Depois de escrever de 3 a 5 sentimentos diferentes, observe os seus próprios sentimentos e os dos outros sobre o gráfico.

### Extensão:

• Ao trabalhar online, qualquer uma das perguntas para discussão pode ser feita em pequenos grupos de conversa.

Esta atividade pode ser usada no processamento de alguma outra experiência (como depois de um filme, um discurso, leitura de um livro, uma simulação etc.) como uma forma de explorar a gama de emoções. Este gráfico também pode ser usado para rastrear sentimentos ao longo do tempo; em Six Seconds, chamamos isso de sentimento.

Registre e use-o frequentemente para indivíduos ou grupos para dar um nome aos sentimentos e compreendê-los.

Sugestão: os sentimentos à esquerda do gráfico podem motivar as pessoas a confrontar e trabalhar nos problemas, eles são bem valiosos. Para mais informações sobre a ideia de que não existem sentimentos negativos, consulte [6sec.org/a/integrated](https://6sec.org/a/integrated)



**POP-UP  
FESTIVAL**