in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds

标题：气候情绪地图

sixseconds
THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

目标：

情绪健康的关键之一是能够说出并交流感受。这张地图为各个年龄段的人们提供了一个分享自己的感受和看到他人感受的简单方式。

介绍：

人们对环境和气候变化有什么感受呢？这张地图开启了关于气候情绪的对话。

材料：

白纸
便利贴
马克笔/彩铅
胶水等制作工具

说明：

材料准备:
在墙上画一个中间有两轴相交的图形（像+这样的图形）。最左边贴上“不愉快”，在最右边贴上“愉快”的标签。在最上面贴上“强烈”，最下面贴上“轻微”的标签。提供便利贴或纸张和胶带供人们添加文字。

制作:

- 想想地球，想想在气候变化这个角度当地和全球发生了什么。你感受到什么情绪？
- 一次写一个感受，然后把贴纸贴在图上。例如，如果你写“感激”，它可能会放到右边（“愉快”的方向），如果你的感受强度很温和，那么它可能被放在右下象限。
- 在你写下3-5种不同的感受后，看看自己和其他人贴在图上的感受。

讨论：

- 你是否发现你的感受都集中在一个区域，或者遍布了整个图？这对你意味着什么？
- 你和其他人相似的感受是什么？当你看到的时候你是什么感受？
- 你和其他人不同的感受是什么？当你看到的时候你是什么感受？
- 你认为左边的哪一种感受是非常重要的或者激励你的?右边呢?
- 有时人们把左边的感受描述为“负面感受”，并试图避免这些感受；关于这点，你喜欢的或不喜欢的是什么？
- 总体而言，这些感受的范围有多大？这对你意味着什么？



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL