

Uppgifter: Hur kan jag hantera klimatkänslor?

Uppgift 1: Klassuppgift

Till läraren: Uppgiften kan genomföras till exempel med hjälp av Answer Garden eller Padlet. Var och en ger ett förslag på hur klimatångest kan lindras?

Avslutningsvis diskuteras förslagen i gruppen.

Uppgift 2: Klassuppgift

Till läraren: Uppgiften kan genomföras till exempel med hjälp av Answer Garden eller Padlet. Var och en berättar vilka känslor till exempel orden "klimatkris" eller "jordklotets tillstånd" väcker.

Övningen kan också genomföras i form av en tankekarta, antingen individuellt eller med hela gruppen, så att alla skriver upp känslor på en tankekarta.

Avslutningsvis diskuteras känslorna i gruppen.

Uppgift 3: I små grupper

Till läraren: Klimatkänslor kan också bearbetas med hjälp av konst. Om du vill kan du leta upp till exempel sånger, dikter, bilder eller fotografier, med vars hjälp gruppen kan fånga klimatkänslor och hanteringen av dem.

De studerande kan också skapa egen konst och med hjälp av konst gå djupare in i klimatkänslor.

Uppgift 4: Valfri uppgift för läraren: Andra globala kriser som ger ångest

Utöver klimatförändringen och andra miljöproblem finns det också andra globala kriser som kan orsaka ångest och oro. De känslor som klimatförändringen väcker (t.ex. ilska, sorg,

skuld eller oro) kan också ha ett tydligt samband med andra händelser i världen och problem som orsakar oro för framtiden.

Vid sidan av det negativa kan kriser också lyfta fram bra saker, till exempel människornas vilja att hjälpa och enträgenhet. Om ni vill, kan ni också diskutera känslor kring händelser i världen ur ett vidare perspektiv i gruppen.

Källa: <https://toivoajatoimintaa.fi/tunteet/> (på finska)