

## Mapa emocí: Praktický nástroj pro práci s klimatickým smutkem

Mapa emocí je vizuální nebo strukturovaný nástroj, který pomáhá zkoumat, identifikovat a pojmenovávat emoce, které žáci zažívají při konfrontaci s náročnými tématy, jako je klimatická změna. Tento nástroj podporuje hlubší sebepoznání, empatii a schopnost vyrovnat se s tímto tématem.

### Jak vytvořit mapu emocí na téma klimatického smutku?

- 1. Středový bod mapy:**
  - Napište do středu velkého papíru nebo tabule klíčové téma, např. „Klimatická změna“ nebo „Klimatický smutek“.
- 2. Rozvětvení emocí:**
  - Vytvořte větve nebo kruhy kolem středu a přidejte různé emoce, které toto téma vyvolává: strach, vztek, smutek, frustrace, naděje, motivace.
- 3. Připojené příklady nebo situace:**
  - Ke každé emoci připojte konkrétní situace, které tyto pocity vyvolávají.  
Například:
    - „Smutek – ztráta biodiverzity“
    - „Strach – stoupající hladina moří“
    - „Naděje – zapojení mladých lidí do ekologických hnutí“
- 4. Osobní reflexe:**
  - Nechte žáky do mapy přidávat vlastní zkušenosti nebo pocity. Například: „Když slyším o vymírání druhů, cítím...“
- 5. Propojení:**
  - Diskutujte, jak různé emoce ovlivňují naše chování a co by nám mohlo pomoci je zvládat. Například: „Jak může vztek přispět k akci?“

### Proč mapu emocí použít?

- **Sebepoznání:** Žáci si uvědomí své vlastní emoce a lépe jim porozumí.
- **Empatie:** Sdílení map mezi žáky umožňuje pochopit, že každý může na stejné téma reagovat jinak.
- **Diskuze:** Mapa slouží jako výchozí bod pro společné hledání řešení, jak s těmito emocemi pracovat.

### Inspirace pro výuku

Tento nástroj zařadte do hodin přírodovědných nebo společenských věd a pomozte žákům lépe pochopit nejen klimatickou změnu, ale také jejich vlastní vnitřní svět. Nechte žáky mapovat své emoce, sdílet je s ostatními a diskutovat o tom, jak tyto pocity ovlivňují jejich pohled na svět. Vědomě podporujte komunikaci, spolupráci a hlubší propojení s přírodou i společností.