

Spektrum ekologických emocí

Anotace:

Při této zážitkové aktivitě jsou účastníci vedeni k tomu, aby prozkoumali a sdíleli své emoce spojené s ekologickou krizí. Účastníci jsou vedeni nápaditým cvičením, při kterém se zařadí do škály podle intenzity určité emoce, kterou v souvislosti s klimatem pociťují. Následuje diskuse s vrstevníky, která účastníkům umožní hlouběji proniknout do souvislostí jejich pocitů. Tato aktivita zdůrazňuje důležitost uvědomění si a pochopení našich emocí a zdůrazňuje potřebu sdílených zkušeností a diskusí při řešení ekologické krize.

Cíl: Umožnit účastníkům vyjádřit své emoce související s ekologickou krizí a orientovat se v nich.

Průběh aktivity:

1 - Úvod (10 minut)

- Stručný přehled aktivity a jejího významu.
- Zdůrazněte vytvoření bezpečného prostoru.
- Představte pokyny, včetně zachování důvěrnosti, neodsuzování emocí, svolení být emotivní atd.

2 - Spektrum vlastních emocí (15 minut)

U každé emoce postupujte podle stejné struktury:

1. Instrukce (2 minuty): „Představte si pomyslnou linii, která vede z jednoho konce místnosti na druhou. Zamyslete se nad emocí [uved'te konkrétní emoci]. Jeden konec místnosti znamená, že danou emoci pociťujete silně nebo často v souvislosti s ekologickou/klimatickou krizí. Na druhém konci ji pociťuje zřídka nebo neurčitě.“
2. Určení vlastní pozice (3 minuty): Účastníci se přesouvají na libovolné místo na pomyslné linii, která reprezentuje jejich pocity.
3. Diskuse (5 minut): Účastníci diskutují s účastníky, kteří se nacházejí blízko jejich umístění o tom, proč se umístili tam, kde se umístili.
4. Facilitovaná skupinová diskuse (5-10 minut): Lektor/ka otevírá prostor pro dobrovolné sdílení a také diskutuje o klíčových bodech souvisejících s jednotlivými emocemi. Účastníci si vyslechnou myšlenky vrstevníků stojících na opačné straně místnosti.

3 - Přestávka (5 minut)

Navrhněte účastníkům, aby si oddechli, pokud možno se prošli venku nebo se věnovali jiné uklidňující činnosti.

4 - Reflexe (10 minut)

Diskuze (10 minut): Účastníci se podělí o to, co se při aktivitě naučili. Hovořte o všech nových poznacích, překvapivých pocitech nebo emocích, které si dříve nepřipustili. Těm, kteří prožívají hodně negativních emocí, doporučte zvážít aktivity, jako jsou běh, tanec, ponoření se do přírody nebo hledání útěchy v hudbě. Tyto činnosti nejen pomáhají zpracovat emoce, ale také nám připomínají krásu a hodnotu naší planety.

5 - Závěr (5 minut)

Poděkujte účastníkům. Připomeňte jim, že je důležité diskutovat o svých pocitech a porozumět jim a že v tom nejsou sami. Povzbudte je, aby se o své zkušenosti a činy podělili s přáteli a rodinou. Připomeňte jim, že pokud v nich některá z těchto diskusí vyvolala silné pocity, je to naprosto v pořádku. Někdy může hlubší zkoumání našich emocí vynést na povrch mnoho věcí. Doporučte jim, že pokud po skončení programu pocítí potřebu o těchto věcech dále hovořit nebo se někomu svěřit, aby vyhledali důvěryhodnou osobu nebo odborníka, se kterým by mohli své pocity probrat.

Inspirací pro tuhle aktivitu byly náměty aktivit jak zacházet s klimatickými emocemi finského projektu Toivoa & Toimintaa (Naděje a akce), kterou v letech 2019 - 2022 realizovala asociace učitelů biologie a geografie za podpory finského Ministerstva zahraničí. Aktivita Spektrum klimatických emocí je upravená na základě námětu aktivity finského environmentálního výzkumníka, Panu Pikhala, zveřejněného na jeho blogu *Eco-anxiety and Hope* v roce 2020: <https://ecoanxietyandhope.blogspot.com/2020/03/spectrum-line-of-ecological-emotions.html>

Zpracovala: Boglárka Kurka Ivanegová ([SUSTO](#))