

ما هو تقرير الطقس الداخلي الخاص بك عن المناخ؟*

مقدمة: يمكن أن تثير مواجهة مشكلة التغير المناخي القلق. من المهم تعلم كيفية معالجة هذه المشاعر لمنع الإرهاق. سيعزز هذا النشاط التفكير الداخلي في المشاعر التي تتصاعد فيما يتعلق بتغير المناخ لمساعدتك على بناء المرونة الداخلية الخاصة بك.

الخطوة 1

• قم بتشكيل دائرة مع جميع المشاركين واطلب منهم أن يغمضوا أعينهم بلطف وأن يتصلوا بأنفاسهم والبدء في التفكير في مشاعرهم في تلك اللحظة والاستمرار في التنفس لبضع دقائق.

الخطوة 2

• بعد مرور الوقت، اطلب منهم فتح أعينهم مرة أخرى وإعطاء كل مشارك قطعة من الورق وأقلام الحبر من ألوان مختلفة. اطلب منهم رسم شعورهم باستخدام السؤال: "ما هو تقرير الطقس الداخلي الخاص بك لهذا اليوم؟" يمكنك التفكير في تقرير الطقس على التلفزيون ولكن يمكنك تحويله إلى حالتك العاطفية الداخلية. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالسعادة والتفاؤل، يمكنك رسم شمس لامعة جدًا أو إذا كان لديك الكثير من الأفكار، فقد يكون رسمك مليئًا بالغيوم.

الخطوة 3

• عندما يكون لدى الجميع رسوماتهم، امنحهم بضع دقائق لمشاركة رسوماتهم وعواطفهم.

الخطوة 4

• بعد ذلك اسألهم سؤالاً آخر: "ما هو تقرير الطقس الداخلي الخاص بك عندما تسمع عن تأثيرات تغير المناخ؟" بمقارنتها برسمتك الأولى، هل ستغير أي شيء؟" امنح المجموعة دقيقتين لتعديل رسوماتهم.

الخطوة 5

• عندما ينتهي الجميع، اطلب منهم مشاركة كيف تتغير مشاعرهم عندما يفكرون في تأثير تغير المناخ.

الأنشطة المتعلقة بتغير المناخ

الوقت

45 دقيقة

الصعوبة

سهل

الموارد

قطعة كبيرة من الورق، ورق عادي، الأقلام الحبر الملونة

تم إنشاء هذا النشاط* كاستمرار للتعليم المرتبط بمشروع Tu Dilo Limitless Project.



ما هو تقرير الطقس الداخلي الخاص بك عن المناخ؟*

الخطوة 6

- ذكّرهم أنه عندما تكون هناك مواقف خارجة عن إرادتنا، يصعب أحيانًا معرفة الخطوة التالية أو إيجاد الأمل. سلط الضوء على أنه يمكنهم اتخاذ إجراءات مع الأشياء التي يمكنهم التحكم فيها، مثل سلوكهم.

الخطوة 7

- اطلب منهم التفكير في شيء يمكنهم الالتزام به للمساهمة في العمل المناخي. ربما لمعرفة المزيد عن الموضوع، قم بالاشتراك في النوادي أو المجموعات المحلية للدفاع عن المناخ، وابدأ في الحديث عنه مع أسرهم وأصدقائهم.

الخطوة 8

- قم بدعوة المشاركين لكتابة التزامهم على قطعة كبيرة من الورق والتوقيع عليها كطريقة رمزية لاتخاذ إجراءات مناخية.

الخطوة 9

- قم بإنهاء النشاط بتمرين تنفس قصير.
- "أدعوك إلى التكرم بإغلاق عينيك ولتلفت انتباهك إلى أنفاسك. تعرف بلطف على أفكارك وعواطفك، ربما يكون هناك قلق بشأن المستقبل أو القلق من عدم اليقين أو الأمل في تسليط الضوء على التغييرات التي يمكنك إجراؤها. استمر في التركيز على أنفاسك وتذكر مدى شجاعتك وقدرتك. تذكر أن لديك كل ما تحتاج إليه لاتخاذ الإجراءات والمساهمة في جعل العالم مكانًا أفضل. تذكر أنك تبذل قصارى جهدك الآن وأنه جيد تمامًا. تذكر أنك مميز. استمر في التنفس ودع كل المشاعر والأفكار الثقيلة تتدفق ورحب بالهدوء والإلهام. يرجى أن تكون على دراية بمحيطك وعندما تشعر بأنك جاهز افتح عينيك."

