

RIPOTI YAKO YA HALI YA HEWA YA NDANI KUHUSU HALI YA HEWA NI IPI?*

Utangulizi: Kukabiliana na mabadiliko ya hali ya hewa kunaweza kusababisha wasiwasi. Ni muhimu kujifunza jinsi ya kushughulikia hisia hizi ili kuzuia uchovu. Shughuli hii itakuza tafakari ya ndani kuhusu hisia zinazoongezeka kuhusiana na mabadiliko ya hali ya hewa ili kukusaidia kujenga ujasiri wako wa ndani.

Shughuli za Mabadiliko ya Tabianchi

Muda

45 minutes

Ugumu

Medium

Rasilimali

Large piece of paper, regular paper, colored markers

*This activity was created as a continuation of learning connected to the [Tu Dilo](#) Limitless Project.

Hatua ya 1

- Unda mduara na washiriki wote na uwaombe wafunge macho yao kwa huruma, waunganishe na pumzi zao, waanze kufikiria jinsi hisia zao zilivyo wakati huo na waendeleo kupumua kwa dakika kadhaa.

Hatua ya 2

- Baada ya muda, waambie wafumbue macho yao tena na wape kila mshiriki kipande cha karatasi na viweka alama vya rangi tofauti. Waambie wachore jinsi wanavyojihisi kwa kutumia swali: "Ripoti yako ya ndani ya hali ya hewa ya siku hii ni ipi?" Unaweza kufikiria kuhusu ripoti ya hali ya hewa kwenye runinga (television /TV) lakini ukaigeuza kuwa hali yako ya ndani ya kihisia. Kwa mfano, ikiwa unajisikia furaha na matumaini, unaweza kuchora jua linalong'aa sana au ikiwa una mawazo mengi mchoro wako unaweza kujaa mawingu.

Hatua ya 3

- Kila mtu anapokuwa na michoro yake mpe dakika chache za kushiriki kuhusu mchoro na hisia zake.

Hatua ya 4

- Baada ya hapo waulize swali lingine: "Ripoti yako ya hali ya hewa ya ndani ni nini unaposikia juu ya athari za mabadiliko ya hali ya hewa?" "Ukilinganisha na mchoro wako wa kwanza unaweza kubadilisha chochote?" Kipe kikundi dakika chache za kurekebisha michoro yao.

Hatua ya 5

- Kila mtu anapomaliza, waambie washiriki jinsi hisia zao zinavyobadilika wanapofikiria kuhusu athari za mabadiliko ya hali ya hewa.



RIPOTI YAKO YA HALI YA HEWA YA NDANI

KUHUSU HALI YA HEWA NI IPI?*

● Hatua ya 6

- Wakumbushe kwamba wakati kuna hali ambazo ziko nje ya uwezo wetu, wakati mwingine ni vigumu kujua ni hatua gani inayofuata au kupata tumaini. Angazia kwamba wanaweza kuchukua hatua kwa mambo ambayo wanaweza kudhibiti, kama vile tabia zao.

● Hatua ya 7

- Waambie wafikirie kitu ambacho wanachoweza kujitolea kuchangia hatua za hali ya hewa. Labda jifunze zaidi kuhusu mada, husisha katika vilabu vya ndani au vikundi vya utetezi wa hali ya hewa, anza kuizungumzia na familia zao na marafiki.

● Hatua ya 8

- Waalike washiriki kuandika ahadi yao kwenye karatasi kubwa na kutia saini kama njia ya kiishara ya kuchukua hatua za hali ya hewa.

● Hatua ya 9

- Maliza shughuli na zoezi fupi la kupumua.
- "Ninakualika ufunge macho yako kwa fadhili na kuleta umakini wako kwenye kupumua kwako. Tambua kwa upole mawazo na hisia zako, labda kuna wasiwasi kuhusu siku zijazo, wasiwasi wa kutokuwa na hakika kwao au matumaini ya kuangazia mabadiliko ambayo unaweza kufanya. Endelea kuzingatia pumzi yako na ukumbuke jinsi ulivyo jasiri na mwenye uwezo. Kumbuka kwamba una kila kitu unachohitaji kuchukua hatua na kuchangia kufanya ulimwengu kuwa mahali pazuri. Kumbuka kwamba unafanya vizuri sasa hivi na kwamba ni sawa kabisa. Kumbuka kuwa wewe ni maalum. Endelea kupumua na acha hisia na mawazo yote mazito yatiririke na karibisha utulivu na msukumo. Tafadhali fahamu mazingira yako na unapojisikia tayari fungua macho yako.

