

# BAGAIMANA GAMBARAN PERASAAN ANDA MENGENAI IKLIM?\*

Pendahuluan: Upaya mengatasi perubahan iklim bisa memicu kekhawatiran. Penting untuk memahami bagaimana mengatasi emosi-emosi ini agar terhindar dari kelelahan. Kegiatan ini bertujuan untuk memicu refleksi internal mengenai emosi yang timbul sehubungan dengan perubahan iklim untuk membantu Anda membangun ketahanan batin Anda.

## Instructions

### Kegiatan Perubahan Iklim

#### Waktu

45 menit

#### Kesulitan

Mudah

#### Bahan-bahan

Selembaar kertas besar, kertas biasa, spidol berwarna

\*Kegiatan ini dibuat sebagai kelanjutan dari pembelajaran yang terkait dengan Tu Dilo Limitless Project.

#### Langkah 1

- Buat lingkaran dengan semua peserta dan minta mereka untuk menutup mata, terhubung dengan napas mereka, pikirkan bagaimana emosi mereka saat itu, dan terus bernapas selama beberapa menit.

#### Langkah 2

- Setelah waktu berlalu, minta mereka untuk membuka mata kembali dan berikan setiap peserta selembaar kertas dan spidol berbagai warna. Minta mereka menggambarkan bagaimana perasaan mereka menggunakan pertanyaan: "Apa laporan batin Anda mengenai cuaca untuk hari ini?" Anda dapat membandingkannya dengan laporan cuaca di TV, tetapi mengubahnya menjadi keadaan emosi batin Anda. Misalnya, jika Anda merasa bahagia dan optimis, Anda bisa menggambar matahari yang sangat cerah atau jika Anda memiliki banyak pikiran, gambar Anda mungkin penuh dengan awan.

#### Langkah 3

- Setelah semua orang selesai menggambar, berikan mereka beberapa menit untuk berbicara tentang gambar dan perasaan mereka.

#### Langkah 4

- Setelah itu ajukan pertanyaan lain: "Apa yang ada di pikiran Anda ketika mendengar tentang dampak perubahan iklim?", "Jika membandingkan dengan gambar pertama Anda, apakah ada yang akan Anda ubah?" Berikan kelompok waktu beberapa menit untuk mengubah gambar mereka.

#### Langkah 5

- Setelah semuanya selesai, mintalah mereka untuk membagikan bagaimana emosi mereka berubah ketika memikirkan dampak perubahan iklim.



# BAGAIMANA GAMBARAN PERASAAN ANDA MENGENAI IKLIM?\*

## Instructions Continued

---

### ● Langkah 6

- Ingatkan mereka bahwa ketika ada situasi yang tidak dapat kita kendalikan, terkadang sulit untuk mengetahui langkah selanjutnya atau menemukan harapan. Tunjukkan bahwa mereka bisa bertindak terhadap hal-hal yang dapat mereka kendalikan, seperti perilaku mereka.

### ● Langkah 7

- Minta mereka untuk memikirkan hal yang dapat mereka lakukan untuk berkontribusi dalam tindakan iklim. Mereka bisa belajar lebih banyak tentang topik tersebut, bergabung dengan klub atau kelompok lokal yang mendorong tindakan iklim, dan mulai berdiskusi tentang hal ini dengan keluarga dan teman-teman.

### ● Langkah 8

- Minta peserta untuk menuliskan komitmen mereka pada selembar kertas besar dan menandatangani sebagai simbol tindakan iklim.

### ● Langkah 9

- Akhiri kegiatan dengan latihan pernapasan singkat.
- "Sekarang, silakan tutup mata dan fokus pada pernapasan Anda. Kenali pikiran dan emosi Anda, mungkin ada kekhawatiran tentang masa depan, kecemasan akan ketidakpastian, atau harapan untuk menyoroti perubahan yang dapat Anda lakukan. Teruslah fokus pada napas Anda dan ingatlah seberapa berani dan hebatnya Anda. Ingatlah bahwa Anda memiliki segala yang Anda butuhkan untuk bertindak dan berkontribusi dalam membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik. Ingatlah bahwa Anda sedang melakukan yang terbaik saat ini dan itu adalah hal yang sepenuhnya wajar. Ingatlah bahwa Anda itu istimewa. Teruslah bernapas dan biarkan semua emosi dan pikiran yang berat mengalir pergi, dan sambutlah ketenangan dan inspirasi. Mohon untuk selalu sadar akan sekitar Anda, dan ketika Anda merasa siap, bukalah mata Anda."

