

기후에 대한 내면의 일기 예보는 무엇인가요?*

소개: 기후 변화에 대처하는 것은 불안을 유발할 수 있습니다. 번아웃을 예방하려면 이러한 감정을 다루는 방법을 배우는 것이 중요합니다. 이 활동은 기후 변화와 관련하여 급증하는 감정에 대한 내면의 성찰을 촉진하여 내면의 회복력을 키우는 데 도움이 됩니다.

기후 변화 활동

시간

45분

난이도

쉬움

준비물

큰 종이, 일반 종이, 컬러 마커

*이 활동은 [투 딜로](#) 프로젝트와 연결된 학습의 연속으로 제작되었습니다. 리미트리스 프로젝트와 연결된 학습의 연장선상에서 만들어졌습니다.

1단계

- 모든 참가자와 원을 만들고 친절하게 눈을 감고 호흡에 연결한 다음, 그 순간의 감정이 어떤지 생각하고 몇 분 동안 호흡을 유지하도록 요청합니다.

2단계

- 시간이 지나면 다시 눈을 뜨게 하고 모든 참가자에게 다양한 색의 종지와 마커를 나눠줍니다. 질문을 사용하여 기분이 어떤지 그려보라고 합니다: "오늘 내면의 일기 예보는 무엇인가요?" TV의 일기 예보를 생각하면서 내면의 감정 상태로 바꿀 수 있습니다. 예를 들어, 기분이 행복하고 낙관적이라면 매우 반짝이는 태양을 그릴 수 있고, 생각이 많다면 구름이 가득한 그림을 그릴 수 있습니다.

3단계

- 모든 사람이 그림을 그리면 몇 분간 그림과 감정에 대해 이야기할 시간을 줍니다.

4단계

- 그 후, 다음과 같은 질문을 합니다: "기후 변화의 영향에 대해 들었을 때 내면의 일기 예보는 어떤가요?" "처음 그린 그림과 비교하면 어떤 점이 달라지나요?" 그룹에게 몇 분의 시간을 주어 그림을 수정할 수 있도록 합니다.

5단계

- 모든 사람이 이야기를 마치면 기후 변화의 영향에 대해 생각할 때 감정이 어떻게 변하는지 공유하도록 요청합니다.



기후에 대한 내면의 일기 예보는 무엇인가요?*

6단계

- 우리가 통제할 수 없는 상황이 발생하면, 다음 단계가 무엇인지 알거나 희망을 찾기가 어려울 때가 있다는 사실을 상기시켜 주십시오. 행동 등 자신이 통제할 수 있는 것들에 대해 조치를 취할 수 있다는 점을 강조하십시오.

7단계

- 기후 행동에 기여하기 위해 자신이 할 수 있는 일을 생각해 보라고 요청합니다. 이 주제에 대해 더 자세히 알아보고, 지역 클럽이나 기후 옹호 단체에 참여하고, 가족 및 친구들과 이 주제에 대해 이야기합니다.

8단계

- 참가자들에게 기후 행동을 실천하는 상징적인 방법으로 큰 종이에 약속을 적고 서명하도록 초대합니다.

9단계

- 짧은 호흡 운동으로 활동을 마무리합니다.
- "친절하게 눈을 감고 호흡에 주의를 기울여 보시기 바랍니다. 미래에 대한 걱정, 불확실성에 대한 불안감 또는 변화를 강조하고 싶은 희망 등 자신의 생각과 감정을 부드럽게 인식하세요. 호흡에 집중하고 자신이 얼마나 용감하고 유능한 사람인지 기억하세요. 여러분에게는 더 나은 세상을 만들기 위해 행동하고 기여하는 데 필요한 모든 것이 있다는 것을 기억하세요. 지금 최선을 다하고 있으며 괜찮다는 것을 기억하세요. 여러분은 특별하다는 사실을 기억하세요. 숨을 쉬고 무거운 감정과 생각을 모두 내려놓고 평온함과 영감을 맞이하세요. 주변을 잘 살피고 준비가 되었다고 생각되면 눈을 뜨세요."

