

ANO ANG NARARAMDAMAN MO KAUGNAY NG KALAGAYAN NG KLIMA?*

Puwedeng magdulot ng pagkabalisa ang pagtalakay sa pagbabago ng klima. Mahalagang malaman kung paano tutugunan ang mga emosyong ito para maiwasang ma-burn out. Isusulong ng aktibidad na ito ang pagninilay-nilay tungkol sa mga emosyong tumitindi kaugnay ng pagbabago ng klima para matulungan kang mapatatag ang iyong kalooban.

Pagbabago ng Klima

Oras na Kailangan

45 minuto

Hirap

Madali

Mga Kagamitan

Malaking piraso ng papel, karaniwang papel, makukulay na marker

*Ginawa ang aktibidad na ito bilang karugtong ng pag-aaral na konektado sa **Tu Dilo** Limitless Project.

Mga tagubilin

● Unang Hakbang

- Bumilog kasama ang lahat ng kalahok at hilingin sa kanilang pumikit, pansinin ang kanilang paghinga, simulang isipin ang kanilang mga emosyon sa sandaling iyon, at patuloy na huminga sa loob ng ilang minuto.

● Ikalawang Hakbang

- Pagkatapos ng sandaling iyon, hilingin sa kanilang dumilat. Bigyan ang bawat kalahok ng piraso ng papel at mga marker na may iba't ibang kulay. Hilingin sa kanilang iguhit ang kanilang nararamdaman gamit ang tanong na: "Ano ang nararamdaman mo para sa araw na ito?" Maaari mong isipin ang ulat sa lagay ng panahon sa TV pero gawin iyong tungkol sa kalagayan ng damdamin mo. Halimbawa, kung masaya at maganda ang inaasahan mo, maaari kang gumuhit ng napakaliwanag na araw, o kung marami kang iniisip, puwede kang gumuhit ng mga ulap.

● Ikatlong Hakbang

- Kapag nakaguhit na lahat, bigyan sila ng ilang minuto upang magbahagi tungkol sa kanilang iginuhit at mga emosyon.

● Ikaapat na Hakbang

- Pagkatapos, bigyan sila ng isa pang tanong: "Ano ang nararamdaman mo kapag nakakabalita ka tungkol sa mga epekto ng pagbabago ng klima?" "May babaguhin ka ba kung ikukumpara mo iyon sa una mong iginuhit?" Bigyan ang grupo ng ilang minuto upang baguhin ang kanilang mga iginuhit.

● Ikalimang Hakbang

- Kapag tapos na lahat, hilingin sa kanilang ibahagi kung paano nagbago ang kanilang mga emosyon kapag inisip nila ang epekto ng pagbabago ng klima.



Nagpatuloy ang mga tagubilin

● Ikaanim na Hakbang

- Paalalahanan silang kapag may mga sitwasyong hindi natin kontrolado, mahirap minsan na malaman ang susunod na dapat gawin o magkaroon ng pag-asa. Bigyang-diin na may puwede silang gawin kaugnay ng mga bagay na kontrolado nila, gaya ng kanilang gawi.

● Ikapitong Hakbang

- Hilingin sa kanilang mag-isip ng isang bagay na maaari nilang gawin upang makapag-ambag sa pagkilos para sa klima. Halimbawa, matuto pa tungkol sa paksa, sumali sa mga lokal na club o grupo para sa adbokasiya tungkol sa klima, o talakayin ito kasama ng mga kapamilya at kaibigan.

● Ikawalong Hakbang

- Ipasulat sa mga kalahok sa malaking piraso ng papel ang gagawin nila at papirmahan iyon sa kanila bilang simbolikong paraan ng pag-aksyon para sa klima.

● Ikasiyam na Hakbang

- Tapusin ang aktibidad sa isang maikling ehersisyo sa paghinga.
- “Inaanyayahan ko kayong pumikit at tumuon sa inyong paghinga. Dahan-dahang tukuyin ang inyong mga iniisip at nararamdaman. Maaaring nag-aalala kayo tungkol sa hinaharap, nababalisa dahil sa kawalan ng katiyakan, o naghahangad na maisakatuparan ang mga pagbabagong puwede ninyong gawin. Patuloy na tumuon sa inyong paghinga at tandaan kung gaano kayo katapang at kahusay. Tandaang nasa inyo ang lahat ng kailangan ninyo para makakilos at makapag-ambag para mas mapaganda pa ang mundo. Tandaang ginagawa ninyo ang lahat ng inyong makakaya ngayon at ayos lang iyon. Tandaang espesyal kayo. Patuloy na huminga. Hayaang dumaloy ang mabibigat na nadarama at naiisip. Tanggapin ang kapayapaan at inspirasyon. Pakiramdaman ang inyong kapaligiran at kapag handa na kayo, dumilat.”

