

DISKUSSION KLIMATKÄNSLOR

Tidsåtgång: 30 - 45 minuter

Vad som behövs: Utklippta diskussionslappar (medföljer). 11 lappar till varje grupp. Kärllapparna dras ifrån.

Målgrupp: Från 12 år

Titta gemensamt på filmen "Klimatkänslor, vad är det?". som finns på Youtube och kan laddas ned från Terra-Pi's Metodbank.

Sätt er i mindre i grupper (det är lagom med 4-5 personer i varje grupp).

Varje grupp har 11 lappar som man drar ur något form av kärll, lapparna har olika frågor/begrepp relaterade till filmen och klimatkänslor med tillhörande frågor. Uppmana gruppmedlemmarna att turas om att dra lappar. Dra en lapp och läs upp den för dina gruppmedlemmar.

Efter att lappen är uppläst, gå en runda i den lilla gruppen där alla får svara på frågan/frågorna. Många av lapparna har flera frågor så man kan behöva ta flera rundor. Efter rundan kan man ha fri diskussion om det som stått på lappen eller om annat kommer upp. När man känner sig färdig med den lappen så tar man nästa.

Vissa kommer ta längre tid och vissa kortare beroende på gruppens intresse. Man behöver inte ha kommit igenom alla lappar, utan man kan tänka på dem som diskussionsstöd - om något väcker intresse och man endast pratat om en lapp genom hela tiden så är det så. Det finns alltså ingen stress eller press att hinna med så många som möjligt.



AGERA PÅ DIN KÄNSLA

I filmen berättar Frida att känslor kan motivera och hjälpa oss att agera, t.ex. att ilska kan hjälpa oss att säga ifrån.



Kan du komma på någon gång då du blev arg och sa ifrån när det behövdes?

När hjälpte senast en känsla dig att agera på ett sätt som kändes bra?



GRUNDKÄNSLORNA DELAS IN I TRE KATEGORIER:

Positiva/behagliga – Stolthet, glädje, intresse

Neutrala - Förvåning

Negativa/obehagliga – Sorg, rädsla, ilska, äckel, skam

För att hantera sina känslor kan det vara bra att tänka på vilka känslor man har lätt till att känna.



Vilka känslor av de ovan nämnda är vanliga för dig?

Vilka känslor av de ovan nämnda är jobbigast att ha?



KLIMATKÄNSLOR

En klimatkänsla är en känsla som växer i samband med att man tänker på, får information om eller upplever konsekvenser av klimatförändringarna. I filmen nämns både negativa och positiva känslor kopplat till klimatförändringarna t.ex. sorg, ilska, intresse, frustration, maktlöshet, hopp.



Vad för känslor har du upplevt när du fått information om klimatförändringar?

Minns du någon gång extra mycket? Det är också helt normalt och ok att inte känna någonting speciellt.



VUXENVÄRLDEN

Många verkar känna en besvikelse på vuxenvärlden för att de inte gör tillräckligt mycket kopplat till klimatkrisen och ungas framtid.



Är det något du känner igen?

Hur har den besvikelsen tagit sig uttryck?

Har det gått att använda den känslan till att göra något bra?



KÄNSLOR SOM EN TERMOMETER

I filmen pratas det om känslor som en termometer att ibland när temperaturen blir alldeles för hög riskerar vårt agerande att bli ogenomtänkt och alltför impulsivt. Blir temperaturen alldeles för låg riskerar vi att tappa kraften som känslorna kan bidra med. Därför behöver vi hitta en lagom temperatur där vi kan få kraft från känslorna, men utan att bli övermanade av dem.



Har du någon gång tänkt på att känslor måste hanteras?

I vilken situation då?

Kan du komma på någon gång då termometern varit för hög eller för låg?



KLIMATÅNGEST

Klimatångest/Eco-anxiety är obehagliga känslor och tankar som väcks av att möta klimatförändringar och dess konsekvenser, direkt och indirekt.



Har du någonsin känt oro kopplat till klimatet? Vad var/är det som oroar dig?

Var i kroppen brukar du känna när du är orolig eller rädd?



KÄNSLOHANTERING

Det finns olika sätt att hantera obehagliga känslor och tankar som väcks av att möta klimattförändringar och dess konsekvenser. En del undviker helt enkelt att tänka på det jobbiga och distrahérer sig med allt möjligt annat, till exempel sociala medier, att spela, sporta, tröstäta, shoppa dricka alkohol, ta droger och mycket mer. Det här gäller så klart alla sorters jobbiga känslor, men även klimatångest. Sedan finns det också sätt att hantera oron där man försöker göra något åt problemet. Till exempel att låta bli att göra dåliga saker för miljön och göra bättre val, eller engagera sig på något sätt tillsammans med andra.

Har du provat någon, några eller alla de här teknikerna för att distrahera dig från klimatångest eller annan oro?

Hur fungerade de samma dag du gjorde dem?

Hur fungerar de på lång sikt?



KLIMATILSKA

Ibland pratar man om två sorters ilska: destruktiv och konstruktiv. Destruktiv ilska är till exempel när man blir så arg att man skriker åt någon så att man blir osams och inte förstår varandra. Eller slår sönder något som egentligen behövde vara helt. Ännu mer destruktiv ilska är våld som skrämmar någon till tystnad.

Konstruktiv ilska är när man använder sin ilska till kraft att förändra. Man visar sin ilska på ett sätt som gör att mottagaren förstår varför man blev arg, även om den kanske tycker att det är jobbigt. Ett exempel är att samla ihop sina vänner och göra en demonstration när de som bestämmer inte tar ens säkerhet och framtid på allvar. Demonstrationen behöver inte vara arg eller våldsam, men ilska kan vara en drivkraft. Ilska kan finnas som drivkraft samtidigt som glädje, kreativitet eller något mer.

Kan du komma på exempel då någon har blivit arg på dig, eller någon du känner, på ett destruktivt sätt?

Vad tror du händer i längden med en person som drivs väldigt mycket av ilska i sitt engagemang för till exempel klimatet?

KLIMATSORG

Klimatsorg/Ecological grief är när man blir ledsen och sörjer något som har med ekosystem att göra. Till exempel om någon hugger ner skogen som du brukade leka i när du var liten, att arter utrotas och försvinner för alltid, att människor behandlar djur och natur respektlöst. Det kan också vara att man blir av med en del av sin kultur, om man till exempel kommer från en släkt som alltid har fiskat, jagat eller skött djur, och ställena där de djuren brukade leva förstörs.

Har du någonsin känt sorg kopplat till miljö eller klimat? Vad kände du då sorg över?

Har någon du någon nära dig som känt klimatsorg? Över vadå?

Hur önskar du att du blev bemött om du kände klimatsorg?



KLIMATRÄTTVISA

Klimaträttvisa handlar om att vi kan lösa klimat- och miljöfrågor på ett mer rättvist sätt. Annars är risken att vissa drabbas hårdare av antingen problemen och lösningarna, än andra. Det är viktigt att inte bara tänka på att minska utsläppen, utan också på sociala frågor. Ett exempel på klimaträttvisa är att många som drabbas hårdast av klimaträttvisa är de som släpper ut minst, och att de som släpper ut mest därför behöver anstränga sig mer. Ett annat exempel är att folk som bor på landsbygden i Sverige drabbas hårdare av höjda bensinpriser eftersom de är beroende av bil/maskiner på ett annat sätt än de som bor i städer. Det går att lösa genom att fördela stöd och resurser olika mellan stad och landsbygd, eller mellan olika länder.

Vilka klimatkänslor känner du när du tänker på sådana här orättvisor?

Har du något exempel på orättvisa som hänger ihop med miljöfrågor från ditt eget liv?

Vad tror du händer om inte alla känner sig respekterade och sedda när vi ska ställa om till ett mer hållbart samhälle? Det kan gälla både länder och personer.