



Co je to ekologická
úzkost?

Sada vzdělávacích zdrojů pro
rodiče



Úvod

Vážení rodiče,

Staráte se o své děti a učíte je také důležitým dovednostem pro život. Jste pro ně vzorem a utváříte jejich osobnost. Vaše role v jejich životech je nenahraditelná a zásadní.

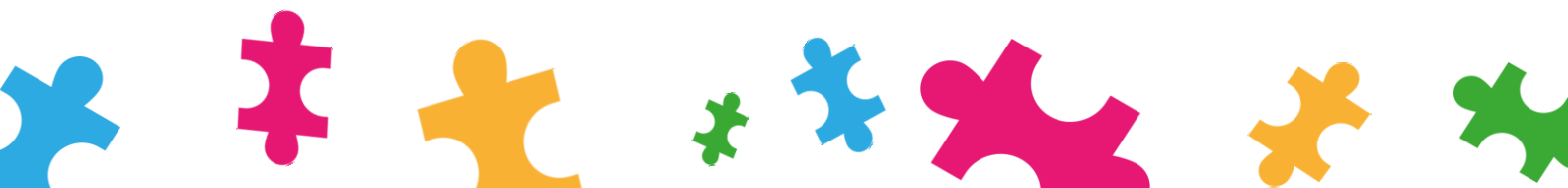
Ekologie a budoucnost naší planety Země je pro mladé lidi důležitějším tématem, než tomu bylo ve vašich životech během dětství a dospívání. Jako rodiče byste měli držet krok se svými dětmi. Planeta Země je jediná planeta, kterou máme pro život, a je společná pro všechny. Přinášíme vám vzdělávací materiály pro rodiče, které zahrnují krátká vzdělávací videa, domácí cvičení a tipy pro rodiče v oblasti ekologie.

Tématem této sady vzdělávacích zdrojů je „Co je to ekologická úzkost?“ neboli enviromentální žal. Můžete se dozvědět více. Máte šanci zjistit, jaké ekologické a vzdělávací aktivity můžete se svými dětmi dělat a jak může vaše rodina dále snížit negativní dopad na naši planetu Zemi.

Vzdělávací video

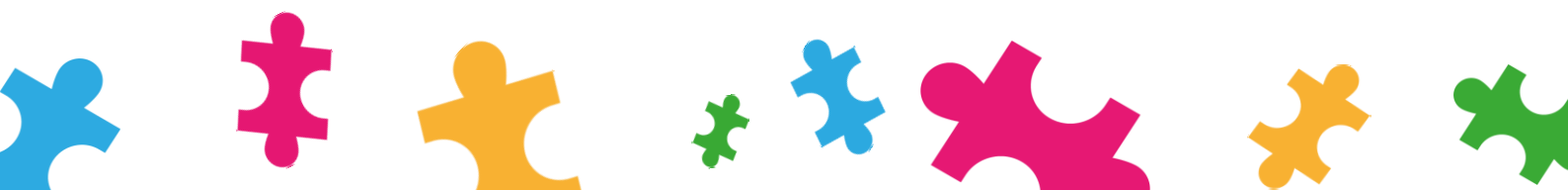
Video na téma „Co je to klimatická úzkost?“ najdete na následujícím odkazu:

<https://youtu.be/9qiXAE32q0k>



Domácí cvičení

Téma (1 z 12): 11. Co je to ekologická úzkost?			
Název cvičení	Jak snížit ekologickou úzkost		
Délka cvičení (v minutách)	Individuální	Potřebné materiály	Internet
Úvod	Protože lidé často slyší jen ty nejhorší zprávy o změnách klimatu, přemáhají je pak pocity zoufalství a beznaděje. Ale nebudte tak pesimističtí, ještě není úplně pozdě, abychom zabránili katastrofickému scénáři. V následujícím návodu najdete několik tipů, jak překonat ekologickou úzkost.		
Podrobné pokyny	<p>Krok 1: Buďte v obraze. Zjistěte co nejvíce informací o změně klimatu. Budete vědět, o co jde a jak mohou obyčejní lidé bojovat proti klimatickým změnám. Když nebudete mít prostudovanou tuto problematiku, může se stát, že si vytvoříte nejen falešné předpoklady, ale i ty nejhorší scénáře.</p> <p>Krok 2: Udělejte změnu. Omezení konzumace červeného masa vede ke snížení emise uhlíku. Stávky a protesty upozorňují na problém a často inspirují i ostatní, aby jednali.</p> <p>Krok 3: Přeformulujte negativní myšlenky. Pokud většinu času myslíte na katastrofické scénáře spojené se životním prostředím a nejste schopni ani nic dopředu napláňovat, zaměřte se raději na současnost a najděte něco pozitivního.</p> <p>Krok 4: Pojmenujte všechny stresory ve svém životě. Vaše pocity ohledně změny klimatu mohou zapříčinit i jiné stresory, např. finanční, vztahové, profesní nebo fyzické vypětí. Je důležité uvědomit si, co je příčinou a v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc.</p> <p>Krok 5: Budujte svou odolnost. Budujte si dobré vztahy s rodinou a přáteli, jejich přítomnost a emoční podpora je klíčová.</p>		



Tipy pro rodiče

Tip 1. Promluvte si se svými dětmi.

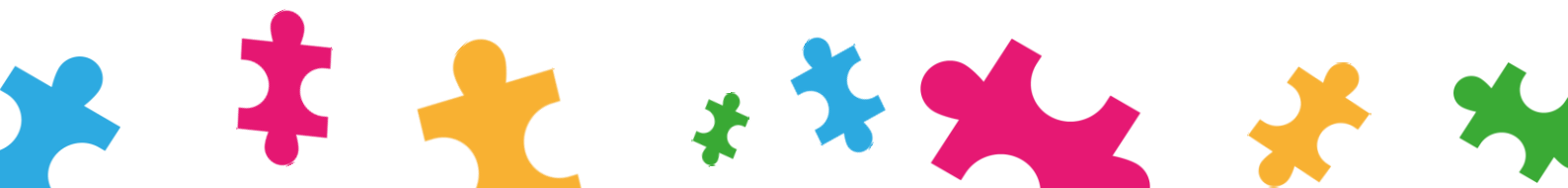
Mohlo by se zdát, že když budete mluvit s dětmi o změně klimatu, budou se cítit ještě hůř, opak je ale pravdou, otevřeně si promluvit o tom, co děti trápí, jim naopak pomůže. Dejte jim prostor, aby popsaly, co je trápí, můžou zkusit najít nějaké řešení. Tím, že děti dokáží popsat své obavy, jim umožníte se s nimi vyrovnat. Oceňte je za to, že o tom dokáží mluvit a dejte jim vědět, že jste tu pro ně. Vyslechněte si jejich otázky a odpovídejte věcně. Pokud se vás zeptají na něco, na co neumíte odpovědět, zjistěte si nejdřív informace, místo toho, abyste dávali neurčité odpovědi. Otevřená, upřímná konverzace vede k vědomější a informovanější generaci.

Tip 2. Rodinná spolupráce.

Promluvte si společně jako rodina, co byste chtěli změnit v domácnosti. Mluvte o možnostech úspory energie a zdrojů ve vaší domácnosti, např. jak kreativně využít zbytky jídla, abyste snížili plýtvání potravinami, zvažte jízdy na kole nebo chůzi do školy a do práce, nakupujte v second handech a bazarech atd. Jakmile vytvoříte rodinný plán, podpořte účast všech a neustále se snažte.

Tip 3. Oceňujte přírodu.

Snažte se, aby si utvářely děti vztah k přírodě už od malička, berte je na procházky, výlety. Děti, které v přírodě zažijí aktivity jako je koupání v lese, pozorování hvězd atd. si pravděpodobně vyvinou silnější vazbu s přírodou a budou mít sklony ji chránit a podílet se na její obnově. Díky přírodě se umíme odreagovat jak fyzicky (sport), tak psychicky (utřídíme myšlenky, nadýcháme se čerstvého vzduchu) a toto vše nás chrání před ekologickou úzkostí.





GRETA

Challenge-based Learning in Primary Schools for Climate Change Awareness



Istituto Comprensivo "Don Milani" di Lanciano



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-EL01-KA201-078808