



Was ist Klimaangst?

Eine Reihe von pädagogischen
Ressourcen für Eltern





Einführung

Liebe Eltern,

Sie kümmern sich um Ihre Kinder und bringen ihnen auch wichtige Fähigkeiten für das Leben bei. Sie sind Vorbilder für sie, und Sie formen ihre Persönlichkeit. Ihre Rolle in ihrem Leben ist unersetzlich und entscheidend.

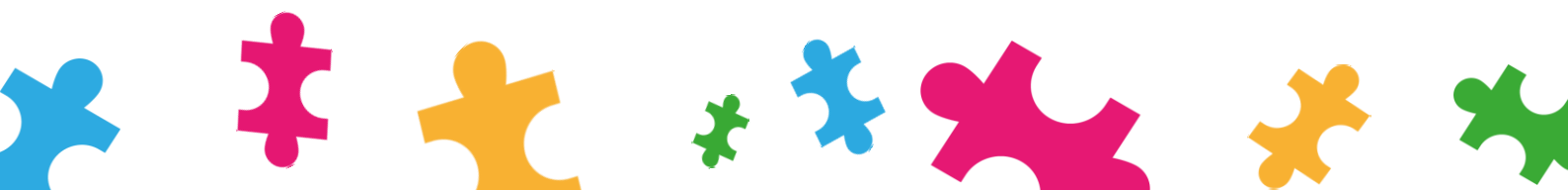
Die Ökologie und die Zukunft unseres Planeten Erde ist für junge Menschen ein wichtigeres Thema, als es in eurem Leben, in eurer Kindheit und Jugend war. Als Eltern sollten Sie mit Ihren Kindern Schritt halten. Der Planet Erde ist der einzige Planet, den wir zum Leben haben und der allen Menschen gemeinsam ist. Wir stellen Ihnen pädagogische Hilfsmittel für Eltern zur Verfügung, darunter kurze Lehrvideos, Übungen für den Haushalt und Tipps für Eltern im Bereich der Ökologie.

Das Thema dieser Reihe von Bildungsressourcen ist "Was ist Klimaangst?". Sie können sich über dieses Thema informieren. Sie haben die Möglichkeit, herauszufinden, welche ökologischen und pädagogischen Aktivitäten Sie mit Ihren Kindern durchführen können und wie Ihre Familie die negativen Auswirkungen auf unseren Planeten Erde weiter reduzieren kann.

Lehrvideo

Ein Video zum Thema "Was ist Klimaangst?" finden Sie unter folgendem Link:

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



Household Exercise

Angesprochenes Thema (1 von 12): 11. Was ist Klimaangst?			
Titel der Übung	Wie man die Angst vor dem Klima abbaut		
Dauer der Übung (in Minuten)	Es ist individuell	Benötigte Materialien	Internet
Einführung	Die Menschen hören oft nur die pessimistischsten Berichte über den Klimawandel und kommen dann nicht mehr aus ihrer Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit heraus. Aber seien Sie nicht so streng zu sich selbst, es ist immer noch Zeit, die katastrophalen Auswirkungen des Klimawandels zu verhindern. Hier sind einige Schritte zur Überwindung der Klimaangst.		
Schritt-für-Schritt-Anleitung	<p>Schritt 1: Informieren Sie sich. Lernen Sie so viel wie möglich über den Klimawandel. Dann wissen Sie, was auf dem Spiel steht und wie gewöhnliche Menschen einen positiven Unterschied machen können. Andernfalls kann es leicht zu falschen Annahmen über den Konsens zu den schlimmsten Szenarien kommen.</p> <p>Schritt 2: Finden Sie konkrete Möglichkeiten, etwas zu bewirken. Zum Beispiel kann der Verzehr von weniger rotem Fleisch die Kohlenstoffemissionen verringern. Die Teilnahme an Streiks und Protesten lenkt die Aufmerksamkeit auf das Thema und trägt dazu bei, andere zum Handeln zu inspirieren.</p> <p>Schritt 3: Negative Gedanken neu formulieren. Wenn Sie immer wieder an die Apokalypse denken oder sogar daran gehindert werden, Pläne für die Zukunft zu machen, konzentrieren Sie sich auf den gegenwärtigen Moment und finden Sie etwas Positives an diesen Umständen..</p> <p>Schritt 4: Gehen Sie alle Stressfaktoren in Ihrem Leben an. Finanzieller, beziehungsbezogener, beruflicher oder körperlicher Stress kann Ihre Gefühle in Bezug auf den Klimawandel ebenfalls verschlimmern. Es ist wichtig, sich mit anderen Stressfaktoren auseinanderzusetzen und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.</p> <p>Schritt 5: Bauen Sie Ihre Widerstandsfähigkeit auf. Bauen Sie ein soziales Netz aus Freunden und Familie auf. Starke soziale und emotionale Unterstützung wird mit Wohlbefinden in Verbindung gebracht.</p>		



Tipps für Eltern

Tipp 1. Sprechen Sie mit Ihren Kindern.

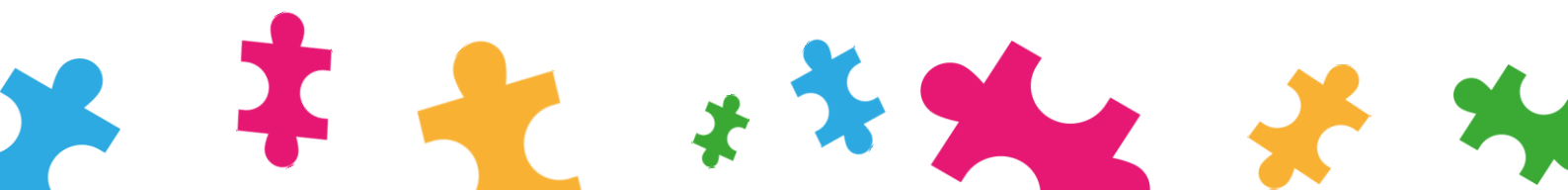
Vielleicht befürchten Sie, dass sich Ihre Kinder schlechter fühlen, wenn Sie über den Klimawandel sprechen, aber ein Gespräch über die Angst hilft oft, deren Intensität zu mindern. Wenn Sie ihnen Raum geben, um über etwas zu sprechen, das ihre Zukunft verändern könnte, können sie beginnen, ihre Sorgen auszudrücken und zu verarbeiten. Bestätigen Sie ihre Ängste und lassen Sie sie wissen, dass Sie für sie da sind. Hören Sie sich ihre Fragen an und geben Sie sachliche Antworten. Wenn sie etwas fragen, das Sie nicht beantworten können, recherchieren Sie, anstatt vage Antworten zu geben. Offene, ehrliche Gespräche führen zu einer bewussteren und besser informierten Generation..

Tipp 2. Familienaktion.

Genauso wie das Bekenntnis zu umweltfreundlichen Praktiken dazu beitragen kann, die eigene Umweltangst zu verringern, können die Bemühungen der Familie auch für Ihre Kinder einen Unterschied machen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um machbare Optionen zur Einsparung von Energie und Ressourcen in Ihrem Haushalt zu besprechen; werden Sie z. B. kreativ im Umgang mit Essensresten, um Lebensmittelabfälle zu reduzieren, fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß zur Schule oder zur Arbeit, kaufen Sie in Secondhand-Läden ein, anstatt neue Artikel zu kaufen usw. Sobald Sie einen Familienplan entwickelt haben, ermutigen Sie alle zur Teilnahme und machen Sie es zu einer ständigen Aufgabe.

Tip 3. Appreciate nature.

Wenn man Kindern von klein auf die Möglichkeit gibt, die Natur zu genießen, werden sie mit der natürlichen Welt vertrauter. Kinder, die erleben, was die Natur zu bieten hat, z. B. beim Baden im Wald, beim Beobachten der Sterne oder beim Erforschen der Vielfalt des Lebens in Gezeitenteichen und Teichen, entwickeln wahrscheinlich einen stärkeren Willen, die natürliche Umwelt zu schützen und zu erhalten. Sie lernen auch, wie die Natur das Wohlbefinden und die emotionale Gesundheit fördern kann - ein Wissen, das sie vor Öko-Angst schützen kann..





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