



Τι είναι το κλιματικό άγχος?

Εκπαιδευτικές πηγές για γονείς





Εισαγωγή

Αγαπητοί γονείς,

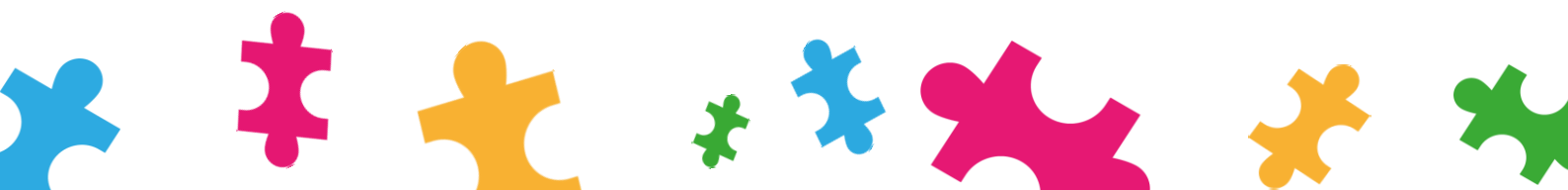
Φροντίζετε τα παιδιά σας και τους διδάσκετε επίσης σημαντικές δεξιότητες για τη ζωή. Είστε πρότυπα για αυτούς και διαμορφώνετε την προσωπικότητά τους. Ο ρόλος σας στη ζωή τους είναι αναντικατάστατος και κρίσιμος.

Η οικολογία και το μέλλον του πλανήτη μας Γη είναι ένα πιο σημαντικό θέμα για τους νέους από ό,τι ήταν στη ζωή σας, κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία σας. Ως γονείς, πρέπει να συμβαδίζετε με τα παιδιά σας. Ο πλανήτης Γη είναι ο μόνος πλανήτης που έχουμε για ζωή και είναι κοινός για όλους τους ανθρώπους. Σας φέρνουμε εκπαιδευτικά εργαλεία για γονείς που περιλαμβάνουν σύντομα εκπαιδευτικά βίντεο, ασκήσεις για το σπίτι και συμβουλές για γονείς στον τομέα της οικολογίας.

Το θέμα αυτού του συνόλου εκπαιδευτικών πόρων είναι το ερώτημα 'Τι είναι το κλιματικό άγχος;'. Μπορείτε να μάθετε για αυτό το θέμα. Έχετε την ευκαιρία να μάθετε ποιες οικολογικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας και πώς η οικογένειά σας μπορεί να μειώσει περαιτέρω τον αρνητικό αντίκτυπο στον πλανήτη μας Γη.

Εκπαιδευτικό Video

Μπορείτε να βρείτε ένα βίντεο σχετικά με το τι είναι το κλιματικό άγχος στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://youtu.be/9qiXAE32q0k>



Άσκηση για το σπίτι

Θέμα (11 από τα 12): 11. Τι είναι το κλιματικό άγχος?

Τίτλος Άσκησης	Πώς να μειώσετε το κλιματικό άγχος		
Διάρκεια άσκησης (σε λεπτά)	Η επιλογή είναι ατομική	Υλικά που θα χρειαστούν	Διαδίκτυο
Εισαγωγή	Οι άνθρωποι συχνά ακούν μόνο τις πιο απαισιόδοξες αναφορές για τις κλιματικές αλλαγές και τότε δεν μπορούν να ξεφύγουν από την απελπισία και το αίσθημα του αναπόφευκτου. Αλλά μην είστε τόσο αυστηροί με τον εαυτό σας, είναι ακόμα καιρός να αποτρέψετε τις καταστροφικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Ακολουθούν μερικά βήματα για να ξεπεράσετε το άγχος για το κλίμα.		
Οδηγίες βήμα προς βήμα	<p>Βήμα 1: Εκπαιδευτείτε. Μάθετε όσο το δυνατόν περισσότερα για την κλιματική αλλαγή. Θα ξέρετε τι διακυβεύεται και πώς οι απλοί άνθρωποι μπορούν να κάνουν τη θετική διαφορά. Διαφορετικά, μπορεί να είναι εύκολο να κάνετε ψευδείς υποθέσεις για το χειρότερο σενάριο.</p> <p>Βήμα 2: Βρείτε συγκεκριμένους τρόπους για να κάνετε τη διαφορά. Για παράδειγμα, η κατανάλωση λιγότερου κόκκινου κρέατος μπορεί να μειώσει τις εκπομπές άνθρακα. Η συμμετοχή σε απεργίες και διαμαρτυρίες εφιστά την προσοχή στο ζήτημα και βοηθά να εμπνεύσει άλλους να δράσουν.</p> <p>Βήμα 3: Αναδιαμορφώστε τις αρνητικές σκέψεις. Εάν οι σκέψεις για την αποκάλυψη συνεχίζουν να σέρνονται στο μυαλό σας ή ακόμη και να σας εμποδίζουν να κάνετε σχέδια για το μέλλον, εστιάστε την προσοχή σας στην παρούσα στιγμή και εντοπίστε κάτι θετικό σε αυτές τις συνθήκες.</p> <p>Βήμα 4: Αντιμετωπίστε όλους τους παράγοντες άγχους στη ζωή σας. Οικονομικό, επαγγελματικό ή σωματικό άγχος μπορεί επίσης να επιδεινώσει τα συναισθήματά σας για την κλιματική αλλαγή. Είναι κρίσιμο να αντιμετωπιστούν άλλοι παράγοντες στρεσογόνου παράγοντα και να αναζητηθεί επαγγελματική βοήθεια εάν είναι απαραίτητο.</p> <p>Βήμα 5: Χτίστε την ανθεκτικότητά σας. Αναπτύξτε ένα κοινωνικό δίκτυο φίλων και συγγενικών προσώπων. Έχει βρεθεί ότι η ευημερία συδέεται με μια ισχυρή κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη από πρόσωπα του περιβάλλοντος.</p>		

Συμβουλές για γονείς

Συμβουλή 1. Μιλήστε στα παιδιά σας.

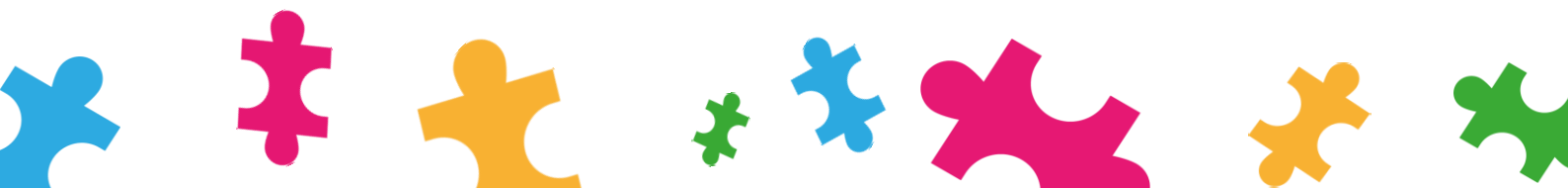
Μπορεί να ανησυχείτε ότι το να μιλάτε για την κλιματική αλλαγή θα κάνει τα παιδιά σας να αισθάνονται χειρότερα, αλλά συζητώντας για τους φόβους τους, βοηθά συχνά στο να αμβλυνθούν. Δίνοντάς τους χώρο να συζητήσουν για κάτι το οποίο μπορεί να αλλάξει το μέλλον τους, τα βοηθά να αρχίζουν να εκφράζονται και να συμφιλιώνονται με τις ανησυχίες τους. Αποδεχθείτε την αγωνία τους και κάντε τα να αισθανθούν ότι είστε δίπλα τους. Ακούστε τις ερωτήσεις τους και προσφέρετε απαντήσεις βασισμένες σε γεγονότα. Εάν ρωτήσουν κάτι που δεν μπορείτε να απαντήσετε, κάντε μια έρευνα αντί να δώσετε αόριστες απαντήσεις. Η ανοιχτή, ειλικρινής συνομιλία οδηγεί σε μια πιο συνειδητή και ενημερωμένη γενιά.

Συμβουλή 2. Δράστε σαν οικογένεια.

Ακριβώς όπως η δέσμευση για φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του οικολογικού άγχους σας, μια οικογενειακή προσπάθεια μπορεί να κάνει τη διαφορά για τα παιδιά σας. Αφιερώστε λίγο χρόνο συζητώντας τις εφικτές επιλογές εξοικονόμησης ενέργειας και πόρων στο σπίτι σας. Για παράδειγμα, γίνετε δημιουργικοί με τα υπολείμματα για να μειώσετε τα απορρίμματα τροφίμων, κάντε ποδήλατο ή περπατήστε στο σχολείο και στη δουλειά, ψωνίστε σε καταστήματα με είδη από δεύτερο χέρι αντί να αγοράσετε νέα είδη κ.λπ. Μόλις αναπτύξετε ένα οικογενειακό σχέδιο, ενθαρρύνετε τη συμμετοχή όλων και καταβάλλετε συνεχείς προσπάθειες.

Συμβουλή 3. Εκτιμήστε τη φύση.

Παρέχοντας στα παιδιά ευκαιρίες να απολαύσουν τη φύση από μικρή ηλικία, τα βοηθά να εξοικειωθούν περισσότερο με τον φυσικό κόσμο. Τα παιδιά που βιώνουν αυτό που προσφέρει η φύση μέσω δραστηριοτήτων όπως οι εκδρομές στο δάσος, η παρατήρηση αστεριών ή η μελέτη των βιότοπων μέσα σε λιμνούλες, είναι πιθανόν να αναπτύξουν ισχυρότερη αποφασιστικότητα για την προστασία και την επανόρθωση του φυσικού περιβάλλοντος. Θα μάθουν επίσης πώς η φύση μπορεί να προάγει την ευεξία και τη συναισθηματική υγεία - γνώσεις που προστατεύουν τα παιδιά από το οικολογικό άγχος.





AKLUB



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