



## Che cos'è l'ansia da clima?

Una serie di risorse formative  
per i genitori



## Introduzione

Cari genitori,

voi vi prendete cura dei vostri figli e, altresì, insegnate loro delle competenze importanti per la vita. Voi rappresentate degli esempi e forgiate la loro personalità. Il ruolo da voi giocato nelle loro vite è insostituibile e di cruciale importanza.

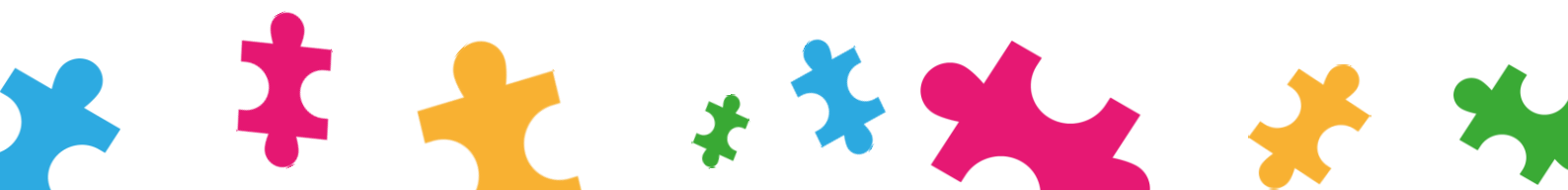
L'ecologia e il futuro del nostro pianeta Terra costituiscono per i giovani un tema più importante di quanto lo siano stati nella vostra vita, nel corso della vostra infanzia e adolescenza. Come genitori, dovrete stare al passo con i vostri ragazzi. Il pianeta Terra è l'unico che abbiamo per vivere ed è comune a tutti i suoi abitanti. Noi vi forniamo strumenti formativi che comprendono brevi video a scopo didattico, esercizi da fare in famiglia, nonché consigli per i genitori nel campo dell'ecologia.

L'argomento di questa serie di risorse formative è: "Che cos'è l'ansia da clima?" Avete la possibilità di imparare a proposito di questo tema. Avete l'opportunità di scoprire quali attività ecologiche e formative potete fare con i vostri figli e in che modo la vostra famiglia può ulteriormente ridurre l'impatto negativo sul nostro pianeta Terra.

## Video formativo

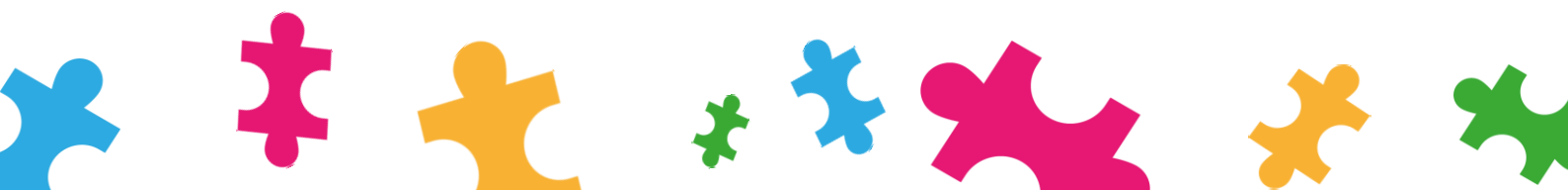
Potete trovare un video su "Che cos'è l'ansia da clima?" al seguente link:

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



## Esercizio da fare in famiglia

Argomento preso in esame (1 dei 12): 11. Che cos'è l'ansia da clima?			
Titolo dell'esercizio	Come ridurre l'ansia da clima		
Durata dell'esercizio (in minuti)	Individuale	Materiale necessario	Internet
	<b>Che cos'è l'ansia da clima?</b>		
Introduzione	Spesso le persone ascoltano solo i servizi più pessimistici sui cambiamenti climatici e vengono inevitabilmente assalite da angoscia e disperazione. Ma non siate troppo severi con voi stessi, si è ancora in tempo per evitare gli effetti catastrofici del cambiamento climatico. Ecco alcune istruzioni su come superare l'ansia da clima.		
Istruzioni passo dopo passo	<p><b>Passo 1: Eruditevi.</b>            Imparate quante più cose possibili sul cambiamento climatico. Scoprirete cosa c'è in gioco e come le persone normali possono fare la differenza in positivo. Altrimenti può essere facile crearsi dei falsi presupposti circa il consenso sugli scenari peggiori.</p> <p><b>Passo 2: Trovate dei modi concreti per fare la differenza.</b>            Ad esempio: mangiare meno carne rossa può ridurre le emissioni di carbonio. Partecipare a scioperi e manifestazioni richiama l'attenzione sulla questione e stimola gli altri ad agire.</p> <p><b>Passo 3: Riformulate i pensieri negativi.</b>            Se pensieri apocalittici continuano a crearsi nella vostra testa o vi impediscono persino di fare progetti per il futuro, focalizzate la vostra attenzione sul momento presente, allo stesso tempo trovando qualcosa di positivo in queste circostanze.</p> <p><b>Passo 4: Agite sui fattori di stress nella vostra vita.</b>            Lo stress di natura finanziaria, relazionale, professionale o fisica può anche esacerbare i vostri sentimenti relativamente al cambiamento climatico. È fondamentale agire sugli altri fattori di stress e, ove necessario, rivolgersi ad un professionista.</p> <p><b>Passo 5: Costruite la vostra resilienza.</b>            Costruite una rete sociale di amici e familiari. È stato dimostrato come un forte sostegno sociale ed emotivo sia legato al benessere.</p>		



## Consigli per i genitori

### Consiglio 1. Parlate con i vostri figli.

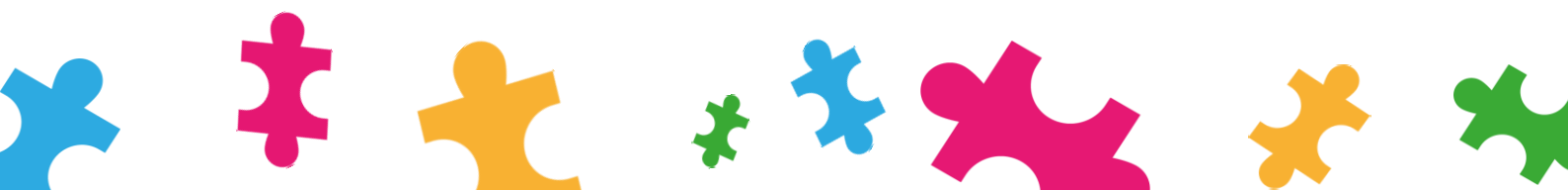
Potreste essere preoccupati del fatto che parlare di cambiamento climatico farà sentire peggio i vostri figli; in realtà parlare di qualcosa che fa paura spesso contribuisce ad attenuarne l'intensità. Fare spazio alle discussioni su qualcosa che potrebbe alterare il loro futuro consente loro di iniziare ad esprimere e fare i conti con le proprie preoccupazioni. Prendete per buona la loro angoscia e fategli sapere che siete lì per loro. Ascoltate le loro domande e fornite risposte basate su fatti. Se vi chiedono qualcosa a cui non sapete rispondere, fate delle ricerche piuttosto che rispondere in maniera vaga. Una conversazione aperta e franca porta ad una generazione più consapevole ed informata.

### Consiglio 2. Agire a livello domestico.

Allo stesso modo in cui impegnarsi in pratiche rispettose dell'ambiente può contribuire a diminuire la vostra ansia ecologica, uno sforzo a livello familiare può fare la differenza per i vostri figli. Impiegate del tempo nel discutere opzioni fattibili per conservare energia e risorse all'interno del vostro contesto domestico. Ad esempio, siate creativi con gli avanzi per ridurre lo spreco di cibo, andate a scuola o al lavoro in bici o a piedi, comprate nei negozi dell'usato piuttosto che in quelli di prodotti nuovi, etc. Una volta sviluppato un piano a livello familiare, incoraggiate la partecipazione di tutti e rendetelo uno sforzo continuo.

### Consiglio 3. Apprezzare la natura.

Dare ai bambini delle opportunità per godere della natura sin dalla più tenera età li aiuta a familiarizzare con l'ambiente naturale. I bambini che vivono ciò che la natura ha da offrire loro attraverso attività quali l'immersione nella foresta, l'osservazione delle stelle o lo studio della varietà di vita che si può trovare in pozze e stagni di acqua salmastra svilupperanno, con ogni probabilità, una maggiore risolutezza nel proteggere e ripristinare gli ambienti naturali. Impareranno altresì come la natura si in grado di promuovere benessere e salute emotivi — una conoscenza, questa, che può offrire riparo dall'ansia ecologica.



# 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