



## Ce este anxietatea climatică?

Un set de resurse educaționale  
pentru părinți



## Introducere

Dragi părinți,

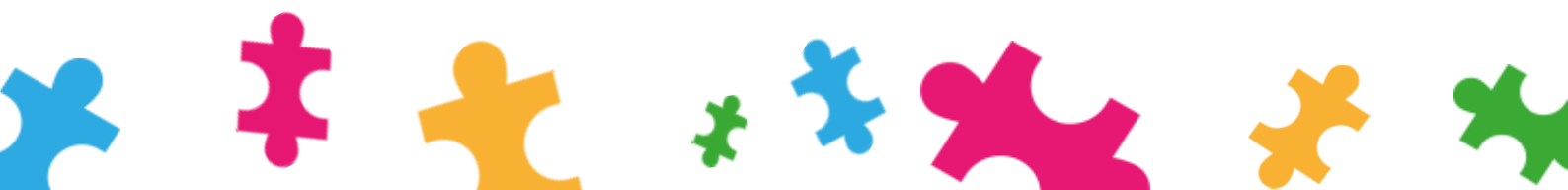
Aveți grijă de copiii voștri și îi învățați și abilități importante pentru viață. Sunteți modele pentru ei și le formați personalitatea. Rolul vostru în viața lor este de neînlocuit și crucial.

Ecologia și viitorul planetei noastre Pământ este un subiect mai important pentru tineri decât a fost în viața voastră, în copilărie și adolescență. Ca părinți, ar trebui să țineți pasul cu copiii voștri. Planeta Pământ este singura planetă pe care o avem pentru viață și este comună tuturor oamenilor. Vă aducem instrumente educaționale pentru părinți, care includ scurte videoclipuri educaționale, exerciții casnice și sfaturi pentru părinți în domeniul ecologiei.

Tema acestui set de resurse educaționale este „Ce este anxietatea climatică?”. Puteți afla despre acest subiect. Aveți șansa de a afla ce activități ecologice și educaționale puteți face cu copiii dvs și cum familia poate reduce și mai mult impactul negativ asupra planetei noastre Pământ.

## Video educațional

Puteți găsi un videoclip despre *Ce este anxietatea climatică?* la următorul link:  
<https://youtu.be/9qiXAE32q0k>



## Exercițiu practic în gospodărie

Subiectul Adresat (1 din 12): 11. Ce este anxietatea climatică?			
Titlul Exercițiului	Cum să reduceți anxietatea climatică		
Durata exercițiului (în minute)	Este individual	Materiale Necesare	Internet
Introducere	Oamenii aud adesea doar cele mai pesimiste rapoarte despre schimbările climatice și atunci nu pot scăpa de disperare, deznădejde. Dar nu fiți atât de stricți cu voi, este încă timp să preveniți efectele catastrofale ale schimbărilor climatice. Iată câțiva pași pentru a depăși anxietatea climatică.		
Instrucțiuni pas cu pas	<p><b>Pasul 1: Informați-vă.</b> Aflați cât mai multe despre schimbările climatice. Veți ști ce este în joc și cum oamenii obișnuiți pot face o diferență pozitivă. În caz contrar, poate fi ușor să faceți presupuneri false despre consensul privind scenariile cele mai nefavorabile.</p> <p><b>Pasul 2: Găsiți modalități concrete de a face diferența.</b> De exemplu, consumul mai puțin de carne roșie poate reduce emisiile de carbon. Participarea la greve și proteste atrage atenția asupra problemei și îi ajută pe ceilalți să acționeze.</p> <p><b>Pasul 3: Reconsiderați gândurile negative.</b> Dacă gândurile despre apocalipsă continuă să se strecoare în mintea voastră sau chiar vă împiedică să faceți planuri pentru viitor, concentrați-vă atenția asupra momentului prezent în timp ce găsiți ceva pozitiv cu privire la aceste circumstanțe.</p> <p><b>Pasul 4: Abordați toți factorii de stres din viața voastră.</b> Stresul financiar, relațional, profesional sau fizic vă poate exacerba sentimentele cu privire la schimbările climatice. Este esențial să vă adresați altor factori de stres și să solicitați ajutor profesional dacă este necesar.</p> <p><b>Pasul 5: Construiți-vă rezistența.</b> Dezvoltă o rețea socială de prieteni și familie. Sprijinul social și emoțional puternic este asociat cu o stare de bine.</p>		

## Sfaturi pentru Părinți

### Sfat 1. Discutați cu copiii voștri.

S-ar putea să vă faceți griji că discuția despre schimbările climatice îi va face pe copii să se simtă mai rău, dar a vorbi despre frică adesea ajută la diminuarea intensității acesteia. Făcându-vă timp pentru a discuta despre ceva care le poate modifica viitorul, aceasta le permite să înceapă să își exprime și să se împace cu preocupările lor. Aprobați-le starea de inconfort și anunța-ți că sunteți aici pentru ei. Ascultați-le întrebările și oferiți răspunsuri bazate pe fapte. Dacă întreabă ceva la care nu puteți răspunde, cercetați, în loc să dați răspunsuri vagi. Conversația deschisă și onestă duce la o generație mai conștientă și mai informată.

### Sfat 2. Acțiune în familie.

Așa cum asumarea unor practici prietenoase cu mediul vă poate ajuta să vă diminuați anxietatea ecologică, un efort de familie poate face diferența pentru copiii dvs. Petreceți ceva timp discutând opțiunile fezabile de conservare a energiei și a resurselor în gospodăria dvs.; de exemplu, fiți creativi cu resturile pentru a reduce risipa de alimente, mergeți cu bicicleta sau pe jos până la școală și serviciu, faceți cumpărături la magazine second-hand în loc să cumpărați articole noi etc. Odată ce ați dezvoltat un plan de familie, încurajați participarea tuturor și faceți un efort continuu.

### Sfat 3. Apreciați natura.

Oferind copiilor oportunități de a se bucura de natură de la o vârstă fragedă, aceasta îi ajută să se familiarizeze mai bine cu lumea naturală. Copiii, care experimentează ceea ce natura are de oferit prin activități, cum ar fi plimbarea în pădure, observarea stelelor sau studiul vieții găsite în bazinele și lacuri, vor dezvolta probabil o hotărâre mai puternică de a proteja și repara mediile naturale. Ei vor învăța, de asemenea, cum natura poate promova bunăstarea și sănătatea emoțională - cunoștințe care pot oferi protecție împotriva anxietății ecologice.



# GRETA

**Challenge-based Learning in Primary Schools for Climate Change Awareness**



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