



Youth Rising Above Climate Anxiety



# Modul 1

# Tesnoba zaradi podnebnih sprememb

[www.planet-pulse.eu](http://www.planet-pulse.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Pregled modula

Modul 1 mladim pomaga razumeti podnebno tesnobo kot naravni odziv na podnebno krizo. Raziskuje čustvene, družbene in politične korenine teh občutkov ter ponuja praktične strategije za njihovo obvladovanje. S pomočjo razmišljanja, dejavnosti in resničnih primerov se udeležence spodbuja, da preidejo od tesnobe k dejanjem ter spoznajo lastno moč, s katero lahko prispevajo k spremembam in oblikujejo optimistične podnebne zgodbe.

- 01 Kaj je podnebna tesnoba?
- 02 Znanost za podnebnim strahom
- 03 Krepitev odpornosti na podnebne spremembe
- 04 Moč podpore skupnosti
- 05 Od tesnobe do opolnomočenja
- 06 Oblikovanje narativa o podnebni tesnobi

# Učni cilji modula 1

*Ob koncu tega modula boste znali...*

1. Razumeti, kaj je podnebna tesnoba in zakaj je to normalen čustveni odziv.
2. Raziskati, kako mediji, osebne izkušnje in globalna nedejavnost vplivajo na vaše čustva.
3. Prepoznati zdrave strategije za obvladovanje tesnobe in gradnjo čustvene odpornosti.
4. Prepoznati pomen medsebojne podpore in skupnega ukrepanja pri zmanjševanju podnebnega stresa.
5. Odkrijete svojo osebno vlogo pri prispevanju k rešitvam za podnebje, velikim ali majhnim.
6. O podnebnih vprašanjih komunicirajte na načine, ki vzbuja upanje, ne pa panike.
7. Uporabite svoj glas, da pomagate oblikovati bolj iskreno in spodbudno podnebno narativno.

01

## Enota 1

Kaj je podnebna  
tesnoba?  
Razumevanje  
čustvenega ozadja



# Dobrodošli v 1. modul: Tesnoba zaradi podnebnih sprememb





# 1.1

## Kaj je podnebna anksioznost a tesnoba?

Podnebna anksioznost, včasih **imenovana** tudi **ekološka anksioznost**, se nanaša na čustvene, kognitivne in vedenjske odzive, povezane s skrbmi glede podnebnih sprememb. Pomembno je razumeti, da gre za **racionalen in zdrav** odziv na realnost okoljskih groženj, ne pa za duševno bolezen ali motnjo.

# 1.1 Kaj je podnebna tesnoba?

Psihologa Clayton in Karazsia (2020) opredeljujeta podnebno tesnobo kot »negativne kognitivne, čustvene in vedenjske odzive, povezane s skrbmi glede podnebnih sprememb«.

Ko se mladi seznanijo z izsekavanjem gozdov, dvigovanjem morske gladine ali izumiranjem vrst, je povsem naravno, da občutijo čustva, kot so žalost, zaskrbljenost ali strah.

Če čutite podnebno anksioznost, to pomeni, da vam je planet in njegova prihodnost zelo pri srcu. To ni nekaj, kar bi bilo treba potlačiti, ampak nekaj, kar lahko spodbudi pozitivne spremembe.



Oglejte si ta kratek video o tem, kaj je »klimatska tesnoba« in kaj storiti v zvezi z njo

## 1.2

# Kako podnebne spremembe vplivajo na duševno zdravje po svetu

Učinki podnebnih sprememb segajo daleč onkraj fizičnega uničenja. Po podatkih **Svetovne zdravstvene organizacije (2022)** so podnebne spremembe ena največjih groženj za zdravje človeštva, zlasti za mlade.

Mladi živijo z zavestjo, da bo prihodnost morda zaznamovana s pogostejšimi naravnimi nesrečami, pomanjkanjem hrane, razseljevanjem in družbenimi pretresi.

Tudi tisti, ki teh vplivov niso neposredno doživeli, so lahko čustveno prizadeti zaradi nenehnega izpostavljanja **novicam, družbenim medijem in okoljskim kampanjam**.

Opazovanje gozdnih požarov, ki uničujejo gozdove v Avstraliji, ali poplav, ki razseljujejo skupnosti v Pakistanu, lahko povzroči globok občutek nemoči in žalosti, celo če ste tisoče kilometrov stran. Zavedanje, da so ta čustva normalna globalna reakcija, vam lahko pomaga spoznati, da niste sami.

## 1.2

# Kako podnebne spremembe vplivajo na duševno zdravje po svetu



## Aktivnost!

Naloga z zemljevidom – Označi dve državi, ki sta se v zadnjem času soočili z velikimi podnebnimi vplivi, in razpravljaj o tem, kako si se počutil ob gledanju teh dogodkov

Kliknite [TUKAJ](#), da sodelujete v dejavnosti

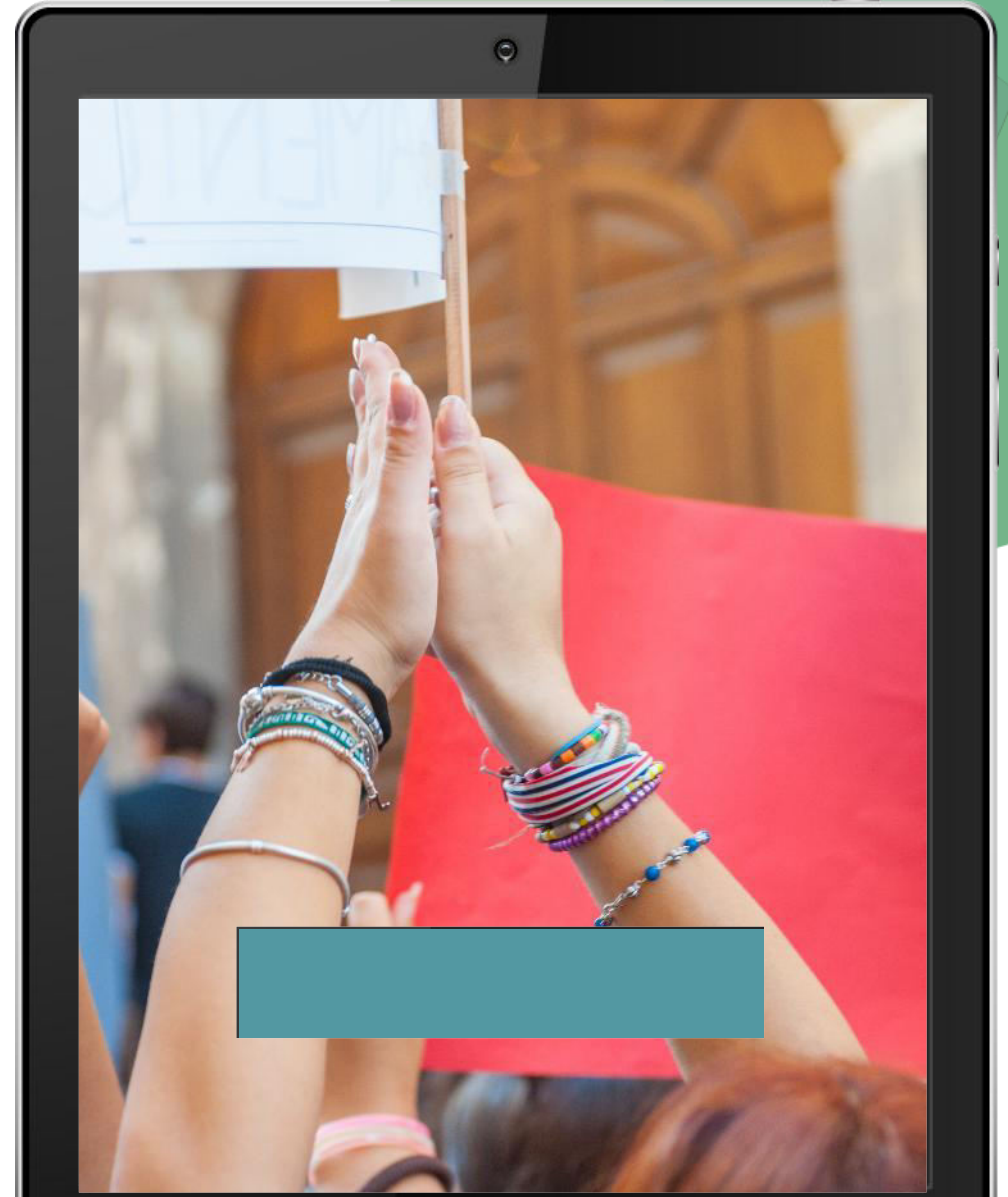
## 1.4 Katera čustva stojijo za podnebno tesnobo?

Anksioznost zaradi podnebnih sprememb ni en sam občutek. Je mešanica številnih močnih čustev.

Med pogosta čustva, povezana s podnebno tesnobo, spadajo strah, krivda, jeza, žalost, brezup in celo upanje.

Morda čutite strah, ko razmišljate o ekstremnih vremenskih pojavih, krivdo zaradi svojega osebnega ogljičnega odtisa ali jezo na starejšo generacijo ali vlade, ker ne ukrepajo.

Žalost, znana kot solastalgia, je še eno močno čustvo – globoka žalost, ki jo občutimo, ko se poškodujejo ali izgubijo znana naravna okolja (Albrecht, 2005).



# 1.4 Katera čustva se skrivajo za podnebno tesnobo?

Hkrati pa je tudi občutek upanja del čustvene slike – upanje, da je sprememba mogoča, upanje, da se sprejemajo ukrepi, in upanje, da je še vedno mogoče ustvariti boljšo prihodnost.

Hickman in sod. (2021) so ugotovili, da je skoraj 60 % mladih po vsem svetu izredno zaskrbljenih zaradi podnebnih sprememb, kar kaže, kako razširjena so ta čustva.

Oglejte si ta kratek video o ekološki tesnobi in podnebnem optimizmu | Lyn Stoler | TEDxManhattanBeach



## 1.4 Aktivnost – Stena emojijev

Izberi emoji, ki opisuje tvoje občutke glede podnebja danes, in pojasni svojo izbiro.





# 1.5

## 1.5 Zdrava zaskrbljenost proti ohromljajoči stiski

Pomembno je razumeti razliko med zdravo zaskrbljenostjo in ohromljajočo stisko.

**Zdrava zaskrbljenost** nas spodbuja, da se učimo več, sodelujemo v razpravah, podpiramo spremembe in iščemo rešitve. Ohranja nas budne in povezane s tem, kar je pomembno.

Po drugi strani pa lahko **ohromljajoča stiska** vodi do občutka, da smo obtičali, da smo nemočni in da ne moremo ukrepati. Lahko povzroči umik iz pogovorov ali ustvari občutek fatalizma – prepričanje, da ni mogoče ničesar storiti, da bi pomagali.

Obe reakciji sta normalni. Pomembno je prepoznati, kdaj nas tesnoba začne ovirati, in se naučiti, kako se nežno usmeriti nazaj k konstruktivnemu delovanju. Cilj ni ignorirati strah, ampak ga uporabiti kot signal, da svojo energijo usmerimo tja, kjer lahko nekaj spremenimo.

## 1.5 Aktivnost – Razmislek

Z partnerjem se pogovorite ali v svoj dnevnik napišite o primeru, ko sta vam strah ali skrb pomagala doseči pozitivno spremembo v vašem življenju



02

## Enota 2

Zakaj se  
počutimo tako?  
Znanost za  
podnebnim  
strahom





## 2.1

---

# 2.1 Vloga medijev in družbenih omrežij

Danes nas obdaja 24-urni novinarski cikel.

Vsakič, ko odpremo telefone, gledamo televizijo ali brskamo po družbenih omrežjih, bomo verjetno naleteli na zgodbe o poplavah, požarih, sušah in drugih nesrečah, povezanih s podnebnimi spremembami.

Čeprav je pomembno, da smo obveščeni, lahko nenehna izpostavljenost strašljivim novicam povzroči tisto, kar psihologi imenujejo **»medijsko povzročena anksioznost«**.

To pomeni, da se lahko počutimo stresno, preobremenjeno in nemočno, čeprav sami ne doživljamo podnebnih dogodkov, zgolj zaradi tega, ker o njih nenehno beremo in slišimo. Raziskave (Clayton & Karazsia, 2020) kažejo, da pogoste negativne novice povečujejo občutke strahu in nemoči – dve glavni sestavini podnebne tesnobe. Pomembno je, da uravnotežimo obveščenost z zaščito našega čustvenega blagostanja.

2.1

## Dejavnost



### Pregled novic

Spremljajte, koliko novic, povezanih s podnebjem, naletite v enem dnevu na TikToku, Instagramu, v spletnih novicah, na radiu ali televiziji?

Kako ste se ob tem počutili?

## 2.2 Kako osebne in kolektivne izkušnje oblikujejo čustva v zvezi s podnebjem

Naša mnenja o podnebnih spremembah oblikujejo tudi naše neposredne in posredne izkušnje.

Osebna izkušnja, kot je doživljanje vročinskega vala ali opazovanje izsušitve lokalne reke, lahko sproži močna čustva, kot so žalost, jeza ali strah.

Tudi če niste neposredno doživeli okoljskih sprememb, lahko opazovanje sprememb v vaši skupnosti ali na kraju, ki ga imate radi, pusti globok čustven vtis.



Oglejte si ta kratek video.  
20-letna podnebna  
aktivistka Helena  
Marschall nas popelje v  
mladinsko gibanje v  
Nemčiji, ki si prizadeva, da  
bi politični voditelji  
ukrepali. In ti jih  
poslušajo.



## 2.2 Naloga



**Posnemi kratek video ali napiši blog o trenutku, ko si se zaradi narave ali okolja počutil čustveno ganjen**



## 2.4

---

# Razumevanje ekološke tesnobe v primerjavi z ekološko paralizo

Vsi čustveni odzivi na podnebne spremembe niso enaki.

**Eko-tesnoba** je, ko vas strah in zaskrbljenost motivirata, da se zavedate, učite in ukrepate.

Je mobilizirajoča sila, ki ljudi spodbuja, da se pridružijo okoljskim gibanjem, spremenijo vedenje in ozaveščajo.



## 2.4

---

# Razumevanje ekološke tesnobe v primerjavi z ekološko paralizo

**Eko-paraliza** pa nastopi, ko strah postane tako močan, da prepreči ukrepanje.

Oseba, ki doživlja ekoparalizo, lahko čuti, da je situacija brezupna, da nič, kar stori, ne bo pomagalo, ali da je sprememba nemogoča.

Razlika med ekološko anksioznostjo in ekološko paralizo je pomembna, saj obe začneta s podobnimi čustvi, vendar vodita do zelo različnih izidov.

Prepoznavanje zgodnjih znakov paralize (npr. umik iz pogovorov, občutek zamrznjenosti ali otopelosti) nam pomaga poiskati podporo in se ponovno povezati z upanjem in dejanjem.

03

## Enota 3

Krepitev  
odpornosti na  
podnebne spremembe



## 3.1 Od preobremenjenosti do odpornosti

Tesnoba zaradi podnebnih sprememb nas včasih preveč obremeni.

Ko prevlada strah, se lahko hitro počutimo preobremenjeni, čustveno se zapremo ali pa se sploh ne vključujemo več.

Vendar obstajajo **strategije**, ki lahko pomagajo – ne da bi te čustva ignorirali, ampak da bi z njimi delali.

V tej enoti bomo raziskali, kako zgraditi odpornost – vašo sposobnost, da ostanete trdno na tleh in motivirani, tudi ob soočanju z izzivom, kot so podnebne spremembe.

**Odpornost ne pomeni, da nas nič ne prizadene. Pomeni, da se naučimo, kako čutiti, se spoprijemati in nadaljevati.**

## 3.2

### Zdrave strategije za obvladovanje čustev in prevzemanje nadzora



Čustva niso nekaj, česar se je treba znebiti, temveč so signali, ki nam povedo, kaj je pomembno.

Eden od prvih korakov pri obvladovanju podnebne tesnobe je razumeti, da **svojih čustev ni treba utišati ali »popraviti«**.

Namesto tega se lahko naučite načinov, kako jih obvladovati, da ne prevzamejo nadzora.

Zdrave strategije vključujejo prepoznavanje čustev, njihovo sprejemanje brez sodb in nato odločitev, kako se želite odzvati...

To lahko pomeni pogovor z nekom, ki mu zaupate, zapisovanje svojih misli v dnevnik ali pa prekinitev z obremenjujočimi medijskimi vsebinami.

Lahko pa tudi preživljanje časa v naravi, poslušanje glasbe ali iskanje ustvarjalnih načinov za izražanje svojih občutkov.

Ti majhni koraki vam vrnejo občutek nadzora, ki ga tesnoba pogosto odvzame.

**Oglejte si ta [4-minutni video](#) o mehanizmih za spopadanje**



3.2

## Aktivnost

### Dihaj in se gibaj

Vodite udeležence skozi kratko vodeno dihalno ali raztezalno vajo, da se ponovno osredotočijo in sprostijo.

## 3.3

# Kako spremeniti tesnobo v motivacijo za ukrepanje

**Vsa tesnoba ni nujno negativna.**

Če jo razumemo in ustrezno usmerimo, nam lahko tesnoba dejansko pomaga pri osredotočanju, načrtovanju in ukrepanju.

Poglejte na to tako ... **tesnoba je znak, da vam je nekaj pomembno.**

Če podnebne spremembe ne bi bile pomembne, ne bi bili zaskrbljeni zaradi njih.

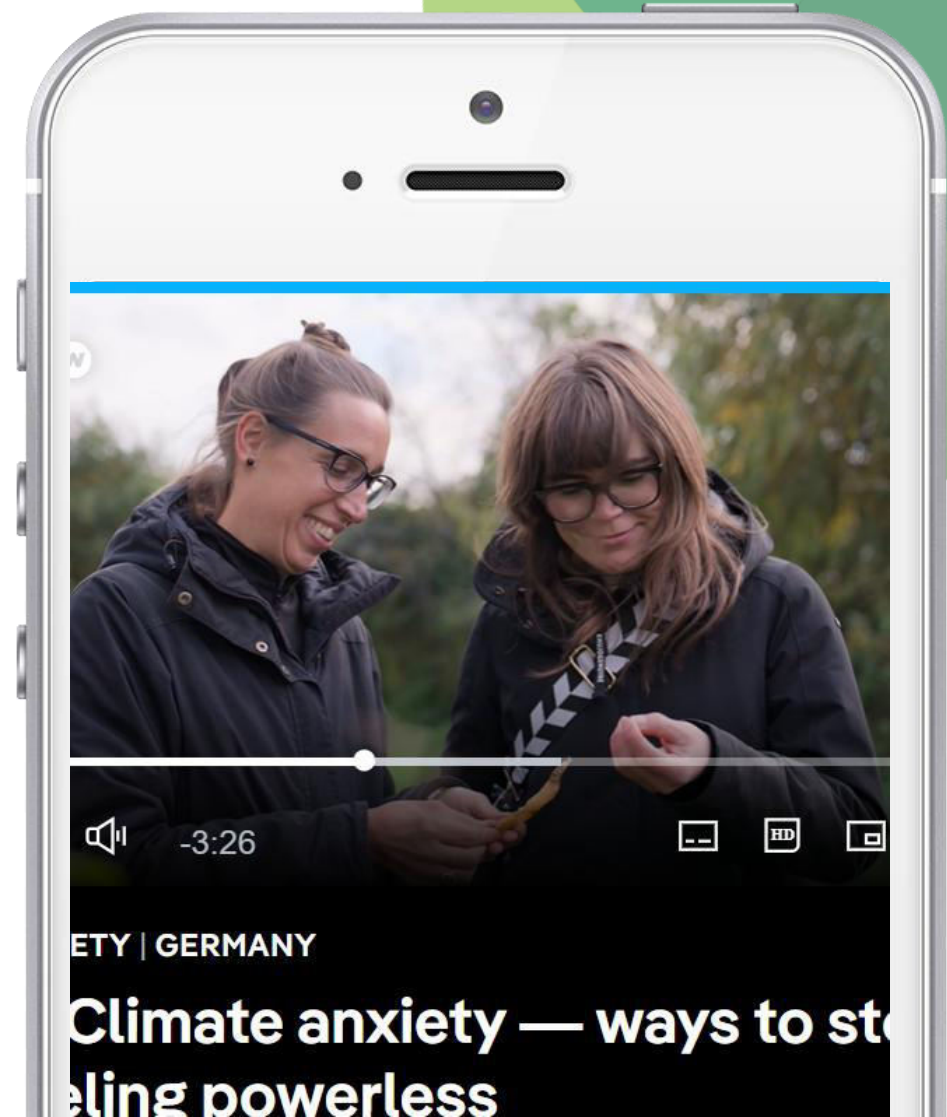
Zato namesto da poskušate to čustvo odpraviti, se vprašajte: *»Kaj me to čustvo poziva, naj storim?«*...

To je lahko nekaj tako preprostega, kot je poglobitev znanja o temi, ki te zanima, pogovor s prijateljem o svojih občutkih ali majhen korak k zmanjšanju količine odpadkov ali podpori neki kampanji.

Raziskave (Sanson et al., 2019) kažejo, da se, ko mladi ukrepajo, četudi gre za majhne ukrepe, njihova tesnoba zmanjša, občutek moči pa poveča.

Ukrepanje daje tesnobi smisel.

Oglejte si ta [3-minutni video](#) o načinih, kako se znebiti občutka nemoči v zvezi s podnebnimi skrbmi



3.3

## Dejavnost



### Navodilo za dnevnik

*Kaj ti tvoja podnebna tesnoba pove o tem, kar ti je najbolj pomembno?*

*Kakšno majhno dejanje bi lahko storili v zvezi s to skrbjo?*

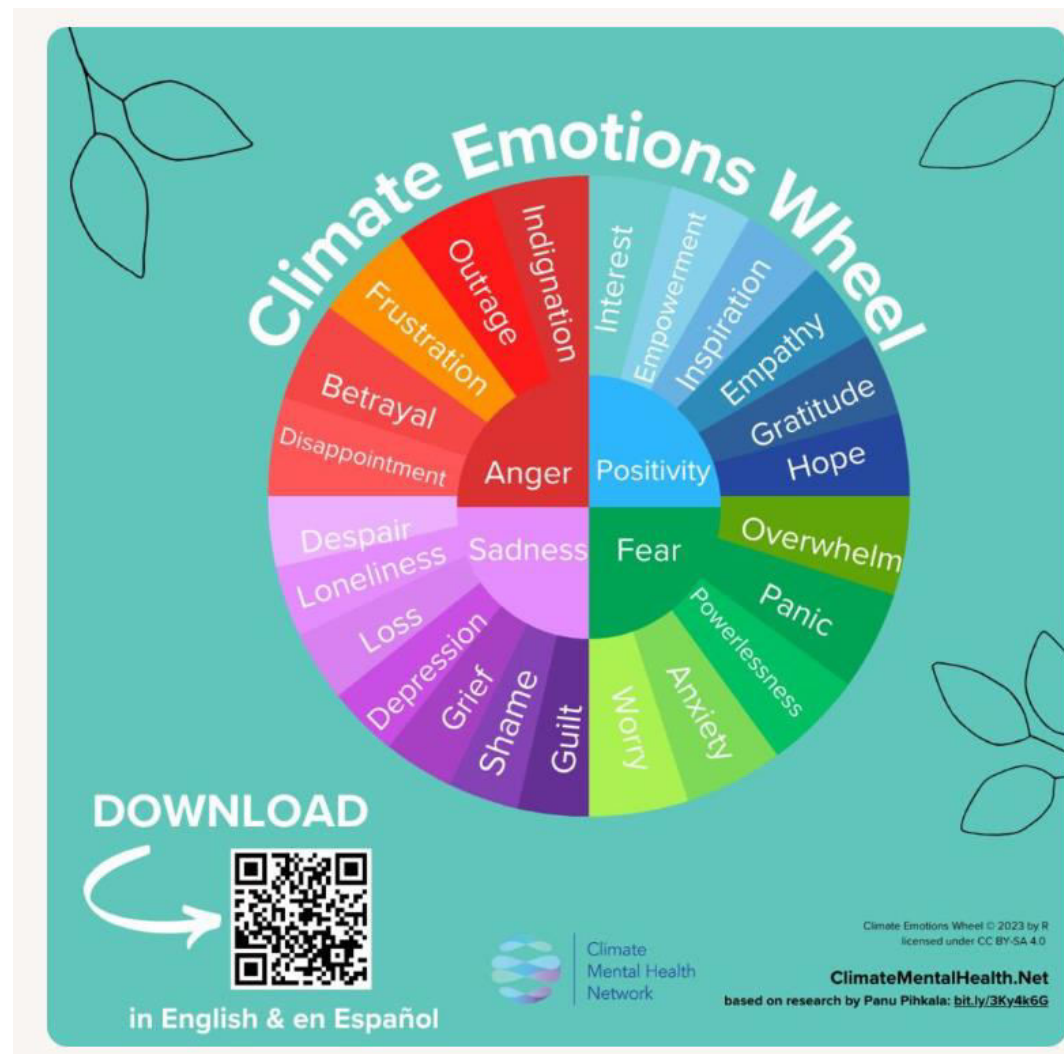
## 3.4 Samoocenjevanje (razumevanje vaših čustvenih odzivov na podnebne spremembe)

Vsakdo doživlja tesnobo zaradi podnebnih sprememb na svoj način.

Nekateri čutijo stalno rahlo zaskrbljenost, drugi pa ob novicah o določenih dogodkih občutijo nenadne valove žalosti, razočaranja ali jeze.

Ta dejavnost vam pomaga raziskati lastne čustvene vzorce brez sodb.

S pomočjo preprostega [»sledilnika podnebnih čustev«](#) boste nekaj dni spremljali, kako se počutite, ko ste izpostavljeni vsebinam, povezanim s podnebjem.



## 3.5 Pozornost in izogibanje izčrpanosti

Ko nam je nekaj zelo pri srcu, na primer okolje, se včasih preveč obremenjujemo.

Če neprestano razmišljate, delujete in se skrbite, lahko hitro izgorite – to je stanje izčrpanosti, ki vam otežuje nadaljevanje.

Zato je skrb za svoj um prav tako pomembna kot ukrepanje.

Pozornost je močna tehnika, ki vam pomaga osredotočiti se na trenutek, zmanjšati stres in ponovno vzpostaviti občutek miru. **Že pet minut zavestnega dihanja na dan lahko pomaga uravnavati čustva in zmanjšati tesnobo.**



Vaja zavestnega dihanja

<https://youtu.be/wfDTp2GogaQ?si=5y9u7wSdjXYrhLym>

04

## Enota 4

Nisi sam... moč  
podpore  
skupnosti



## 4.1

### Povezovanje je rešitev za podnebje



Ko se soočamo z nečim tako velikim, kot so podnebne spremembe, se zlahka počutimo, kot da se z njimi spopadamo sami. A resnica je, da milijoni ljudi po vsem svetu delijo vaše skrbi, vaša vprašanja in celo vaš strah.

Pravzaprav je ustvarjanje podpornih skupnosti in skupno ukrepanje eden najmočnejših načinov za obvladovanje podnebne tesnobe. Ko se združimo, da bi delili, poslušali in ukrepali, se spomnimo, da smo del nečesa, kar je večje od nas samih.

## 4.2 Kako kolektivno delovanje zmanjšuje tesnobo zaradi podnebnih sprememb

Študije so pokazale, da lahko sodelovanje v skupini, ki deli vaše skrbi glede podnebja, zmanjša tesnobo in poveča motivacijo. To je zato, ker nam skupno delovanje daje občutek pripadnosti, smisla in skupne moči. Ko delujete sami, se sprememba lahko zdi nemogoča. Ko pa delujete skupaj z drugimi, se vsak napor zdi močnejši.

**Psihologinja Susan Clayton (2020)** pojasnjuje, da sodelovanje v skupnosti pomaga ljudem, da se počutijo bolj polni upanja in manj osamljeni, kar je ključnega pomena za čustveno odpornost. Gibanja, kot je Fridays for Future, so pokazala, da se z združevanjem z drugimi v vidnih, podpornih in opolnomočujočih dejanjih lahko zmanjša občutek nemoči in tesnoba spremeni v zagon. Tudi če se ne pridružite protestu, lahko sodelovanje v pogovoru, klubu ali lokalnem projektu ima enak učinek.

4.1

## Dejavnost



### Skupinsko zbiranje idej

1. V kakšnih skupinskih dejavnostih ste sodelovali ali jih opazovali?
2. Kako ste se pri tem počutili?

## 4.3

---

# Zgodbe o podnebnih pobudah, ki jih vodijo mladi

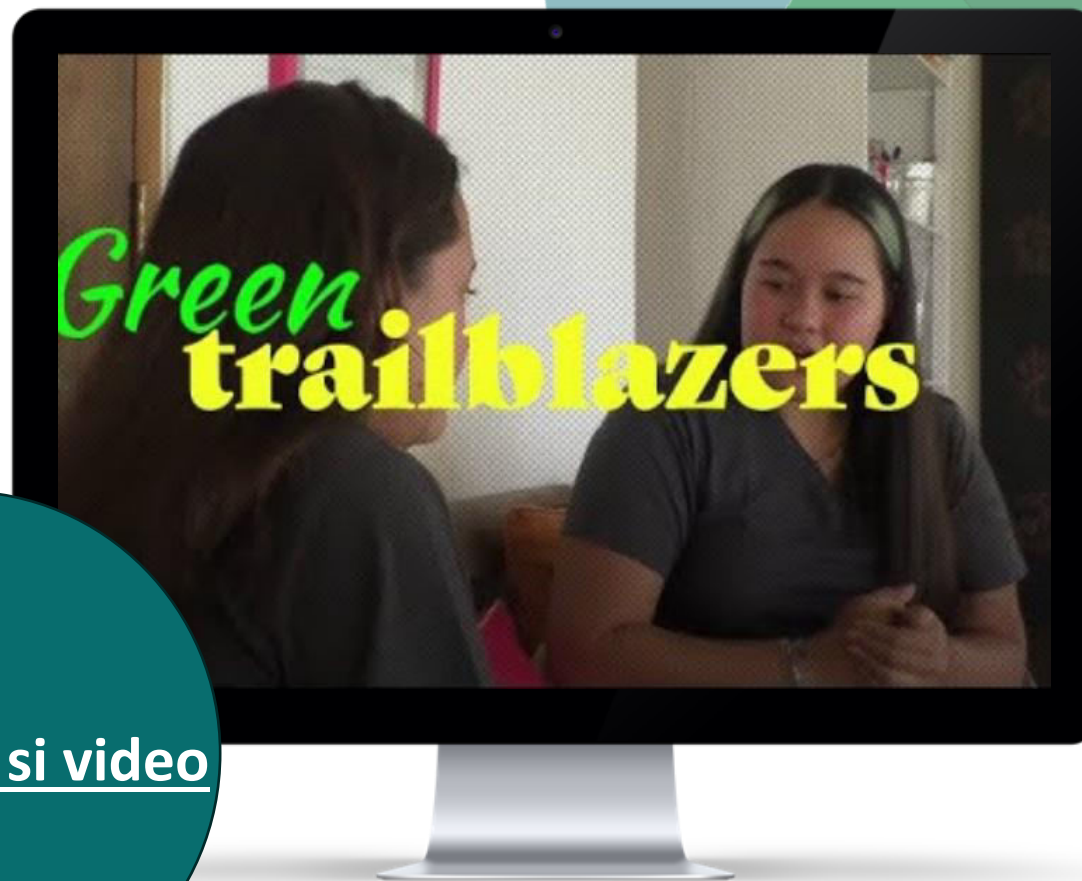
- Mladi ne čutijo le strahu pred podnebnimi spremembami, ampak vodijo globalni odziv.
- Na vseh celinah skupine, ki jih vodijo mladi, ozaveščajo javnost, zahtevajo odgovornost od voditeljev, sadijo drevesa, razvijajo aplikacije, organizirajo delavnice in izobražujejo svoje skupnosti.
- Te dejavnosti ne pomagajo le planetu – mladim dajejo občutek ponosa, nadzora in povezanosti. Tukaj je le nekaj primerov, ki vas bodo navdihnili...

## 4.3 Zgodbe o podnebnih pobudah, ki jih vodijo mladi

### Bye Bye Plastic Bags (Bali)

Pobudo sta začeli dve sestri, danes pa je to globalno gibanje za odpravo plastičnih odpadkov.

<https://byebyeplasticbags.org/>



[Oglejte si video](#)

## 4.3 Zgodbe o podnebnih pobudah, ki jih vodijo mladi

### Zelena generacija (Vzhodna Evropa)

Delavnice za mlade o trajnostnem življenju na podeželju.

<https://www.yha.org.uk/generationgreen>

[Oglejte si video](#)



## 4.3 Zgodbe o podnebnih pobudah, ki jih vodijo mladi

### Podnebne kavarne (Evropa/spletno)

Varnostni prostori, ki jih vodijo vrstniki, za izmenjavo občutkov in idej o podnebni tesnobi.

<https://www.climate.cafe/>

[Oglejte si video](#)





## 4.4

---

# Zakaj so podnebne spremembe vprašanje socialne pravičnosti

Podnebne spremembe ne vplivajo na vse enako.

Ljudje, ki živijo v bogatejših državah, imajo pogosto več virov za prilagajanje, medtem ko so ljudje na globalnem jugu, **avtohtone skupnosti in marginalizirane skupine** bolj ranljivi.

**Mlade ženske in dekleta**, zlasti v območjih z nizkimi dohodki, se po okoljskih nesrečah pogosto soočajo z večjimi izzivi zaradi neenakega dostopa do izobraževanja, zdravstvenega varstva ali odločanja.



## 4.4

---

# Zakaj so podnebne spremembe vprašanje socialne pravičnosti

Razumevanje tega je del podnebne pravičnosti, ideje, da morajo podnebni ukrepi obravnavati tudi neenakost, pravičnost in človekove pravice.

Ko govorimo o podpori skupnosti, ne gre le za čustveno podporo, ampak za solidarnost s tistimi, katerih glasovi so pogosto prezrti ali utišani.

Tesnoba zaradi podnebnih sprememb ni povezana le z znanostjo, temveč tudi z občutkom bremena nepravičnosti.

Vendar pa je skupno delovanje za pravičnost lahko močan način za zmanjšanje tega bremena.

4.4

## Dejavnost



**Tema za razpravo**

**Kaj vam pomeni pravičnost v kontekstu podnebnih sprememb?**

**Kako lahko zagotovimo, da bo glas vsakogar slišan?**

## 4.5

### Skupinski izziv: Oblikujmo mrežo za podporo podnebnim ukrepom

Ena izmed najučinkovitejših stvari, ki jih lahko storite, je vzpostavitev majhnega, pomembnega kroga podpore za podnebje – skupine ljudi, s katerimi lahko delite svoja čustva, od katerih se lahko učite in s katerimi lahko skupaj ukrepate.

To je lahko preprosto skupinski klepet, šolski klub, mesečna srečanja ali spletni forum.

Vaša skupina ni nujno velika. Pomembno je, da je varna, vključujoča in spodbudna.

#### Tako začnete...

1. Povabite 2–5 ljudi, ki jim je mar za podnebje (ali so pripravljene se učiti).
2. Določite skupni cilj – podporo, učenje, ukrepanje, ustvarjalnost.
3. Določite, kako pogosto se boste srečevali (osebno ali spletno).
4. Načrtujte preproste, smiselne dejavnosti (ogled dokumentarnega filma, organizacija čiščenja, pisanje pisem odločevalcem).
5. Poskrbite, da bo vse fleksibilno, zabavno in prijazno.

05

## Enota 5

Od tesnobe do  
opolnomočenja





## 5.1

### Uvod v moč prvega koraka

Do te točke ste raziskali čustva, ki se skrivajo za podnebno tesnobo, kako jih obvladati in kako vzpostaviti stik z drugimi. Zdaj je čas, da pozornost preusmerite z razumevanja na delovanje.

Ko se soočamo s krizo, tako veliko kot so podnebne spremembe, je lahko verjeti, da so naša dejanja premajhna, da bi kaj pomenila. A raziskave kažejo nasprotno: ukrepanje, še posebej če je v skladu z vašimi vrednotami, lahko znatno zmanjša občutke tesnobe in nemoči. Ta enota je namenjena temu, da vam pomaga narediti prvi korak. Ni treba, da je dramatičen ali popoln, samo da je vaš.



## 5.2

### Psihologija prvega koraka

Ena največjih ovir za ukrepanje je občutek, da sprememba ni mogoča brez ogromnih virov, strokovnega znanja ali velikega občinstva.

Vendar v psihologiji obstaja načelo, imenovano **»vedenjska aktivacija«**, ki pomeni, da lahko že majhno dejanje poveča motivacijo, energijo in upanje. Dejanje pogosto pride pred motivacijo.

Ko naredite korak, četudi majhnega, se vaš možgani odzovejo z občutkom napredka in nadzora. To zmanjša tesnobo in poveča verjetnost, da boste vztrajali.

Ni vam treba rešiti celotne krize. **Lahko pa danes**, ta teden ali ta mesec **storite nekaj**, kar prispeva k bolj trajnostni prihodnosti.

In to je dovolj, da začnete ustvarjati zagon.

5.2

## Dejavnost



### Navodilo za brainstorming

Katera je ena majhna podnebna akcija, ki ste jo nedavno izvedli (tudi nehote)?

Odgovore zapišite v obliki seznama »majhnih, a resničnih« dejanj.



## 5.3

Kakšen ustvarjalec sprememb si?

Niso vsi aktivisti. **In to je v redu.**

Obstaja veliko različnih načinov, kako prispevati k rešitvam za podnebje. Pomembno je, da najdeš pot, ki ustreza tvojim interesom, večini in osebnosti.

Tukaj so štiri pogoste vloge v boju proti podnebnim spremembam...

# 5,3

## Kakšen ustvarjalec sprememb ste?

Morda vam ena vloga ustreza bolj kot druge ali pa je to mešanica več vlog. Razumevanje svoje vloge vam lahko pomaga izbrati dejavnosti, ki se vam zdijo smiselne in trajnostne, namesto da bi vas



### Zagovornik

Izražate svoje mnenje, ozaveščate ali izzivate sisteme s protestiranjem, politiko ali pripovedovanjem zgodb.

### Izobraževalec

Učenje in pomagati drugim razumeti zapletene teme vam je v veselje, naj bo to v razredu, na spletu ali neformalno.

### Inovator

Radi rešujete probleme in vas morda privlačijo oblikovanje, tehnologija ali ustvarjalno mišljenje.

### Lokalni akter

Raje imate praktično, aktivno delo, ki neposredno podpira vašo skupnost ali okolje.

## 5.3 Vaja



### Kratki kviz

*Kakšen je vaš stil ukrepanja za podnebje?*

Učenci izpolnijo kratek refleksijski vprašalnik, da ugotovijo, katere vloge jim najbolj ustrezajo.



## 5.4

Kako se spopasti z občutkom, da »ne delam dovolj«

Zelo pogosto se zgodi, da imajo mladi, ki jim je mar za podnebje, občutek, da karkoli že storijo, ni nikoli dovolj.

Ta občutek krivde ali nezadostnosti lahko ljudi popolnoma odvrne od ukrepanja.

To se imenuje »**podnebna krivda**« – občutek, da tvoja prizadevanja ne štejejo, ker nisi popoln.

En sam ukrep ne bo rešil podnebne krize, prav tako pa ne bo pomagalo, če se zaradi krivde ne boš odločil za ukrepanje.

Namesto tega se osredotoči na to, kar lahko storiš, in spoznaj, da se skupinski vpliv poveča, ko veliko ljudi skupaj naredi majhne korake.

Napredek ne pomeni, da morate biti brezhibni. Pomeni, da se vedno znova pojavljate na način, ki ga lahko vzdržujete.

## 5.4 Spopadanje z občutkom »ne delam dovolj«

Občutki preobremenjenosti, žalosti in krivde so le nekateri izmed čustev, ki jih mladi izražajo, ko razmišljajo o podnebnih spremembah in se bojijo, da svetovni voditelji ne bodo uspeli rešiti tega problema. To pojav na splošno imenujemo »podnebna tesnoba«.

[Oglejte si video](#)



## 5.4 Vaja



### Vprašanje za razmislek

Napiši **tri stvari**, ki si jih naredil in so pomagale planetu, ne glede na to, ali so bile velike ali majhne.

Nato napiši **eno stvar**, ki bi jo rad poskusil v prihodnosti.

## My "Climate Action Plan"

This final activity helps you put your thoughts into action.

You'll create your own mini "Climate Action Plan" a simple, achievable set of steps you can take in the next month.

**It doesn't have to be complicated or perfect. The goal is to make a commitment to yourself and follow through.**

Your plan should include

**One action for yourself** (e.g., reducing meat, learning more, limiting screen time before bed to reduce stress).

**One action with others** (e.g., organising a conversation, joining a clean-up, sharing information on social media).

**One action for your community** (e.g., writing to local leaders, supporting local sustainability initiatives, creating art or a campaign).

# 5.5

## Dejavnost

### Naloga akcijskega načrta

Učencem zagotovite predlogo za prenos ali tiskanje, v katero lahko vpišejo svoj načrt (ena je na voljo za prenos na spletni strani Planet Pulse). Prostovoljce povabite, naj delijo svoje načrte, če se pri tem počutijo udobno.

06

## Enota 6

Oblikovanje  
narativa o  
podnebni tesnobi





## 6.1

### Uvod: Zakaj so zgodbe pomembne

Vsak dan nas obkrožajo zgodbe o podnebjju, v novicah, na družbenih omrežjih, v filmih in v pogovorih.

Te zgodbe so močne. Oblikujejo način, kako mislimo, čutimo in delujemo. Lahko nas napolnijo z upanjem ali pa nas potisnejo v obup.

V tej enoti bomo raziskali, kako zgodbe o podnebjju vplivajo na čustva in vedenje ter zakaj je tako pomembno pripovedovati zgodbe, ki so iskrene in polne upanja.

Naučili se boste, kako govoriti o podnebnih spremembah na način, ki zmanjšuje paniko in navdihuje druge, ter kako uporabiti svoj glas, da spremenite pogovor.

## 6.2 Zakaj sporočila, ki temeljijo na strahu, niso dovolj

Strah je pogosta strategija v komunikaciji o podnebjju. Verjetno ste že videli naslove, kot so »Čas se izteka« ali »Planet umira«. Ta sporočila naj bi nas s šokom spodbudila k ukrepanju, a pogosto imajo ravno nasprotni učinek.

Čeprav strah lahko pritegne pozornost, nas lahko tudi preplavi. Ko se ljudje počutijo prestrašeni in nemočni, se ponavadi zaprejo vase. To se imenuje »utrujenost od strahu« in prispeva k ekološki paralizi in izčrpanosti.

### anxiety. Causes

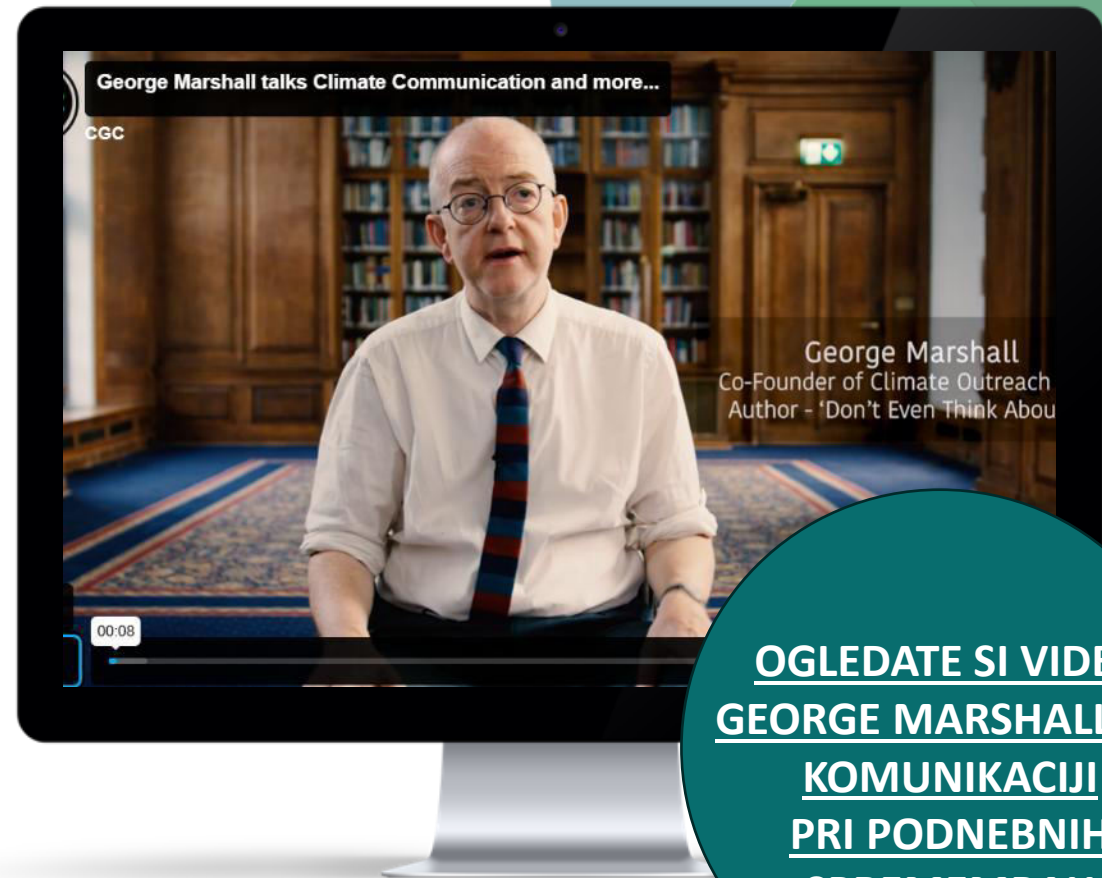
...idered a disease, at least not yet, but the heightened ...  
...are experiencing can lead to psychological disorders ...  
...n (APA) describes eco-anxiety as **“the chronic fear o** ...  
...**from observing the seemingly irrevocable impact** ...  
...ated concern for one's future and that of next genera ...  
...at the internalisation of the **great environmental pro** ...  
...ychological consequences of varying seriousness in :

**environmental problems associated with climate** ...  
...eration of **extreme weather phenomena** (heat waves ...  
...akes and tidal waves, etc.), the increase in pollution a ...  
...**on of rubbish in the oceans**, the **loss of biodiversity** ...  
...**reexploitation of natural resources** and **deforesta**

## 6.2 Zakaj sporočila, ki temeljijo na strahu, niso dovolj

Raziskave kažejo, da namesto da bi le prikazovali, kaj gre narobe, moramo uravnovežiti resnico z možnostmi – opozorila moramo povezati z rešitvami, nujnost pa z aktivnim delovanjem.

Kot pravi strokovnjak za komuniciranje o podnebjju **George Marshall**: »Potrebujemo zgodbo o upanju, utemeljeno v realnosti, ne olepšano, ampak usmerjajočo.« Mladi se še posebej odzivajo na sporočila, ki vključujejo možnosti, napredek in ukrepe.



[OGLEDATE SI VIDEO  
GEORGE MARSHALLA O  
KOMUNIKACIJI  
PRI PODNEBNIH  
SPREMEMBAH](#)

6.2

## Dejavnost



### Prepiši sporočilo

**Pokažite dramatičen, na strahu temelječ naslov o podnebnju in prosite udeležence, naj ga prepišejo v bolj konstruktivnem, a še vedno resničnem tonu**

## 6.3 Kako govoriti o podnebnih spremembah, ne da bi širili paniko

Govoriti o podnebni krizi je lahko težko. Morda vas skrbi, da boste rekli kaj nepravilnega, da boste koga prestrašili ali da vas bodo prezrli. A če se to opravi pravilno, lahko pogovori o podnebjju pomagajo ljudem, da se počutijo povezani in motivirani, ne pa obremenjeni. **Tukaj je nekaj nasvetov....**

### Začnite z občutki!

Povejte, kako se ob tej temi počutite, ne le navajajte dejstva.

### Poiščite skupno točko!

Uporabite primere, ki se nanašajo na vsakdanje življenje (vreme, hrana, energija).

### Uporabite pristop

»Da, in...«! Priznajte problem, nato pa ponudite pot naprej.

### Govorite iz svoje vloge!

Ni vam treba biti znanstvenik. Govorite kot prijatelj, študent, mlad človek, ki mu ni vseeno.

6.3

## Dejavnost



### Igra vlog

V parih vadite, kako odgovoriti prijatelju, ki reče: »Ne želim govoriti o podnebnih spremembah, preveč je to depresivno.« Uporabite empatijo, dejstva in optimističen ton.

## 6.4

Praznovanje napredka na področju podnebja in zakaj je to

Ko naslovnice prevladujejo slabe novice, je lahko verjeti, da se nič ne izboljšuje. Vendar obstajajo zmage, ki jih je vredno praznovati, in so pomembne.

Praznovanje napredka dvigne moralo, ohranja gibanja pri življenju in daje ljudem razloge, da vztrajajo. Tukaj je le nekaj primerov...

- 1. Ozonski plašč se obnavlja zaradi globalne prepovedi škodljivih kemikalij.**
- 2. Obnovljiva energija je zdaj najcenejši vir električne energije v mnogih regijah.**
- 3. Kampanje, ki jih vodijo mladi, so vplivale na dejanske spremembe politik v mestih in šolah.**
- 4. Velike blagovne znamke in vlade se odzivajo na javni pritisk za zmanjšanje emisij.**



## 6.4

Praznovanje napredka  
na področju podnebja in  
zakaj je to pomembno

- Ta napredek ne pomeni, da je kriza končana, vendar dokazuje, da je sprememba mogoča, če ljudje delujejo skupaj.
- Če se osredotočamo le na probleme, nas to lahko izčrpa. Uravnoteženje tega z dokazi o rešitvah nam lahko ponovno da energijo.

6.4

## Dejavnost



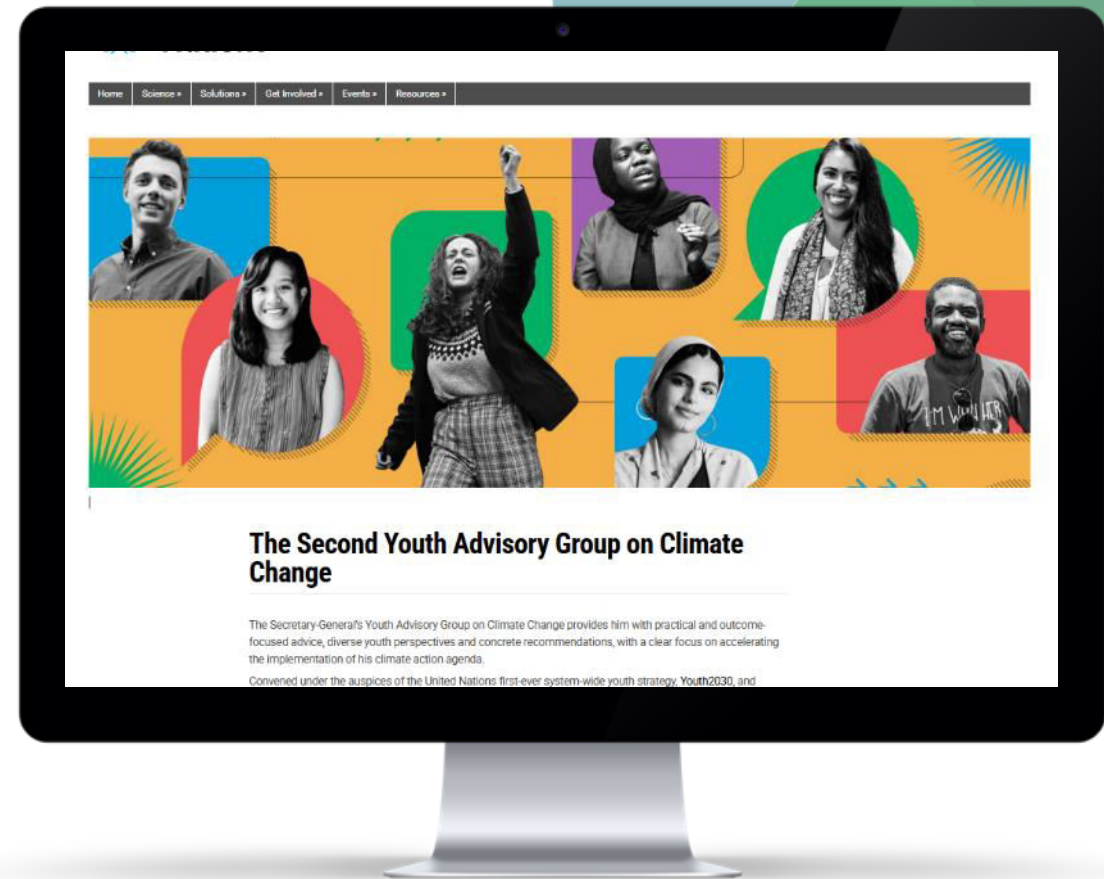
### „Galerija dobrih novic“

Učence povabite, naj poiščejo in delijo eno nedavno zgodbo o napredku na področju podnebja iz katerega koli dela sveta. Zberite jih in prikažite na skupni steni ali digitalni tabli (za to lahko uporabite Padlet ali Miro).

## 6.5 Vloga glasov mladih pri spreminjanju narativa

Mladi niso le del zgodbe o podnebjju, ampak jo tudi oblikujejo.

Od organizatorjev skupnosti do [ustvarjalcev na TikToku](#), od šolskih klubov do [govornikov v ZN](#) – glasovi mladih spreminjajo način razumevanja in obravnavanja podnebne krize. Mladi prinašajo nove ideje, čustveno iskrenost, ustvarjalnost in globoko zavest o nujnosti ukrepanja. Vaš glas, naj bo pisni, govorni, umetniški ali spletni, lahko pomaga preusmeriti zgodbo s strahu na aktivno delovanje.



6.5

## Dejavnost



### Izziv podnebnega sporočila

Napiši sporočilo, slogan ali kratek scenarij, ki bo navdihnil druge. Predstavljaljaj si ga kot napis, kratek video ali idejo za umetniško delo. Neobvezno: deli ga na svoji platformi



Youth Rising Above Climate Anxiety

Hvala  
Imate kakšna  
vprašanja?

[www.planet-pulse.eu](http://www.planet-pulse.eu)



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.'