



چگونه با کودکان درباره بحران تغییرات اقلیمی حرف بزنیم؟

بی شک بحران تغییرات آب و هوایی، یکی از بزرگترین معضلات امروز است...

بی شک بحران تغییرات آب و هوایی، یکی از بزرگترین معضلات امروز است و اصطلاحاتی مثل "انتشار کربن"، "گازهای گلخانه ای" و "انرژی تجدیدپذیر" اغلب به گوشمان می خورد اما توجه نداریم که کودکان، شناختی از این مفاهیم ندارند زیرا ممکن است دیدگاهشان در این زمینه کاملا شکل نگرفته باشد.

به گزارش ایسنا، نسل آینده بی شک از وجود بحران تغییرات آب و هوایی آگاه است و نام جنبش هایی چون "اقدام علیه انقراض" و کنشگران انفرادی مثل "گرتا تونبرگ" که برای آگاهی رسانی درباره این معضلات و تغییر اوضاع، مبارزه می کنند در خانواده ها بر سر زبان ها است.

اما برای آن که کودکان بتوانند به سیاره ما کمک کنند باید آن ها را به اطلاعات لازم مجهز کنیم ولی به وحشت نیندازیم.

مگان کندی-وودرد، روان درمانگر و از گردانندگان تارنمای "روانشناس تغییرات آب و هوایی" در مصاحبه با نشریه ایندپندنت می گوید: قطعا چاره کار روی گرداندن از گفت وگوهای دشوار نیست. بله، وقتی اضطراب داریم دلمان می خواهد رویمان را برگردانیم اما خوشبختانه این بحث، دنیای اطراف ما را پر کرده است. هدفمان در آموزش انکار معضل نیست، بلکه تاب آوری در برابر آن است.

بنابراین در ادامه به چند نکته عملی مفید برای آموزش این موضوع به کودکان می پردازیم:

مطرح کردن موضوع در زمان مناسب

چنین موضوع مهمی را باید زمانی با کودک مطرح کرد که هم وقت خود ما به عنوان بزرگسال و هم وقت کودک آزاد است و حواسمان به کار دیگری پرت نیست. بدین ترتیب، وقت کافی خواهیم داشت تا گفت وگویی معنادار شکل گیرد.

کندی-وودرد می گوید: زمانی را انتخاب کنید که معمولا گفت وگو برایتان راحت است؛ مثلا هنگام آشپزی یا پیاده روی، نه مثلا قبل از خواب یا امتحان.

او افزود: اگر دیدید زمان انتخابی تان مناسب نیست، اصرار نکنید و گفت وگو را به وقت دیگری موکول کنید.

به توصیه او بهتر است در پایان مکالمه یک فعالیت مفرح انجام شود، مثلا به گردش در طبیعت بروید.

دانستن مفاهیم پایه

همه می دانیم کودکان در مورد هر موضوعی پر از پرسش هستند پس باید راجع به موضوع علمی و پیچیده بحران تغییرات آب و هوا، مفاهیم پایه را بدانیم، مثلا:

- گازهای گلخانه ای منتشره از منابعی همچون خودروها، هواپیماها، مراکز دفن زباله و گاوها، باعث گرمایش زمین می شوند.

- فعالیت انسان و مصرف سوخت فسیلی از عوامل گرمایش زمین است.

- وقتی می گوئیم گرمایش جهانی، منظورمان روند بلندمدت و تدریجی گرم شدن هوا است، اما ممکن است در کوتاه مدت، عمدتا وقوع رویدادهای آب و هوایی شدیدتر و نامعمول تر را شاهد باشیم؛ مثلا بارش برف در تابستان یا وقوع طوفان های شدید.

کندی-وودرد می گوید: مطالب را دقیق و متناسب با سن کودک در نظر بگیرید اما یادتان باشد برای صحبت کردن در مورد بحران آب و هوایی، لازم نیست در این زمینه متخصص باشیم. همیشه می توان به کودک گفت: چه سؤال خوبی! بگذار بروم در موردش

تحقیق کنم و بعد جوابت را بدهم.

توصیه وی، رجوع به منابع عالی «نشنال جئوگرافیک برای کودکان» و «ناسا» است.

ملموس توضیح دادن مطلب برای کودک

اسیر مفاهیم علمی بحران تغییرات آب و هوایی نشویم. سعی کنیم بیشتر، اثرات آن بر دنیای اطراف را به کودک نشان دهیم. تحقیقات نشان می دهد که همدلی با طبیعت باعث می شود در مورد مسایل محیط زیستی دغدغه مندتر شویم.

برای این کار می توان اثر بحران آب و هوا را بر گونه های خاص گیاهی و جانوری و زیستگاه آن ها توضیح داد؛ مثلا این که افزایش دما باعث سریعتر ذوب شدن یخ های دریا در قطب شمال می شود و این موضوع اثر بدی بر زندگی پستاندارانی همچون خرس قطبی می گذارد زیرا برای شکار غذای خود به این یخ ها نیاز دارند.

امید و اطمینان دادن به کودک

طرح چنین موضوعی این خطر را دارد که موضوع به قدر کافی برای کودک شفاف نباشد و همین باعث بروز اضطراب بی مورد می شود. پس باید به کودک اطمینان دهیم که می توان حتی تک نفری هم برای کاهش سرعت گرمایش زمین کاری کرد.

کندی-وودرد می گوید که قانون «سه تایی» می تواند در این مورد مفید باشد: پس از طرح هر موضوع تلخ، سه حقیقت یا داستان مثبت تعریف کنیم تا کودکمان امیدوار و دست به کار شود.

بر مثال هایی مانند این تاکید کنید که پیاده روی یا دوچرخه سواری به جای خودروسواری می تواند اثر مثبتی داشته باشد و بازیافت زباله ها و آن ها را روانه مراکز دفن نکردن نیز می تواند مفید باشد. با درختکاری و گلکاری نه تنها باعث جذب گازهای گلخانه ای می شویم، بلکه می توانیم زیستگاهی برای جانوران هم فراهم کنیم. به علاوه با این کار، کودک با طبیعت رابطه ای عاطفی پیدا می کند.

بنا بر یک پژوهش، عادت ها تا سن ۹ سالگی در کودکان شکل می گیرد. با برداشتن این گام های کوچک، نه تنها عادت های خوب آینده را در کودکان ایجاد می کنیم، بلکه به آنان در ایفای نقش برای محافظت از زمین احساس توانمندی می دهیم.

گوش دادن به دغدغه های کودک

گفت وگو درباره بحران تغییرات آب و هوایی می تواند سنگین و طاقت فرسا باشد. "اضطراب اقلیمی" از موضوعاتی است که توجه روزافزون روانشناسان را به خود جلب کرده است اما نمی توان و نباید از قرار گرفتن کودکان در معرض این موضوع اجتناب کرد.

موضوع بحران آب و هوا در رسانه ها و مدرسه مطرح می شود و کودکان بالاخره با آن مواجه خواهند شد. پس باید مستقیما به این موضوع پرداخت تا موجب بروز اضطراب بی مورد در آنان نشود. همچنین باید اطلاعات غلطی را هم که از جاهای دیگری به کودک رسیده است، تصحیح کرد.

کندی-وودرد می گوید اگر دیدید کودک نگران است، به او بگویید می دانید ترسیده و نگران و عصبانی است. در مورد احساسات او صحبت کنید اما آن را به کودکان القا نکنید. او توصیه می کند که با همدلی، اضطراب کودک را کاهش دهیم. مثلا می توان گفت: من هم گاهی نگران زمین می شوم و بعد تصمیم می گیرم به سهم خودم بیشتر دوچرخه سواری کنم، الگوی مصرف برق را عوض کنم یا کمتر گوشت بخورم.

به گزارش روزنامه ایندپندنت، تارنمای "روانشناس تغییرات آب و هوایی" قرار است کتاب "معکوس کردن روند اضطراب آب و هوایی: اقدام پایدار برای حفظ سلامت روان و حفاظت از زمین" را در ژانویه ۲۰۲۲ منتشر کند.