**Dags för vuxna att ta klimatsnacket med barnen**

**Barn och unga i dag lever i en orolig värld där kriser och händelser i omvärlden avlöser varandra. Klimatförändringarna är en av de kriserna. Att leva med en oro för att jorden kommer att gå under påverkar måendet, framtidshoppet och vardagen. Vi vuxna behöver hjälpa barnen att uttrycka och prata om sina känslor kring klimatkrisen. Det är dags att vi tar klimatsnacket.**

I [FN-rapporten om mänsklighetens utveckling](https://www.google.com/url?q=https://www.undp.org/egypt/publications/human-development-report-2021-22-uncertain-times-unsettled-lives-shaping-our-future-transforming-world&sa=D&source=docs&ust=1682604628394858&usg=AOvVaw124jB2DCdRGr7Q8S2VsEN7) konstateras att vi står inför en osäker framtid där flera lager av oförutsägbara och opåverkbara företeelser läggs på varandra, interagerar och bidrar till både stress och polarisering hos vuxna såväl som barn och unga. Klimatförändringar utgör en sådan osäkerhet och medför allvarliga konsekvenser för vår planet och oss människor. En av de mest oroande effekterna är dess påverkan på barnens mentala hälsa och framtidsutsikter, varför det behövs förutsättningar och verktyg för att förbereda sig såväl kognitivt som emotionellt för att kunna hantera klimatkrisens följder.

I den årliga undersökningen [Barn och unga om klimatet](https://varabarnsklimat.se/wp-content/uploads/2022/11/Barn-och-unga-om-klimatet-2022.pdf), med svarande mellan 12–18 år, uppger hälften att de känner oro för klimatet och bara fyra av tio känner hopp om att vi kan lösa klimatfrågan på ett bra sätt. Hopplöshetskänslor i relation till klimatet är också något som rapporteras i [Bris senaste årsrapport](https://www.bris.se/globalassets/pdf/rapporter/bris22_arsrapport.pdf), vilket tar sig uttryck i oro för att världen ska gå under och i förlängningen ger avsaknad av mening och motivation i livet.

Att kunna hantera sina obehagliga känslor och använda dem som motivation för att agera gör att barn känner högre grad av meningsfullhet och mindre grad av hopplöshet och maktlöshet. På samma sätt som vi behöver prata med barn och unga om andra viktiga frågor som psykisk ohälsa, våld och kärlek, behöver vi som föräldrar också prata med barnen om klimatet. Barn idag, även små barn, vet mycket om klimatet. Oavsett vilka känslor som finns inför klimatkrisen är det av största vikt att vi stöttar dem i att hantera dessa känslor och rustar dem för att växa upp i en osäker värld.

Hur gör vi då för att ta klimatsnacket? För det första är det viktigt att tänka på att klimatoro i sig inte är farligt – det är en naturlig och rimlig reaktion på ett reellt hot. Det viktiga är att inte lämna barnen ensamma med sina tankar och funderingar. Som förälder kan det finnas en rädsla för att skrämma barnen och skapa onödig oro genom att prata om klimatförändringarna. Men att ge korrekt information om problemet och även visa på att det finns lösningar, kan hjälpa barnen att förstå vad som händer och varför. Det ger en känsla av kontroll och att de kan, vill och vågar vara en del i den nödvändiga förändringen.

Utöver att prata är det allra viktigaste att vi vuxna agerar för att bidra till lösningarna på klimatkrisen. Vi behöver ta det vuxna ansvaret och vara beredda att göra förändringar för att visa, speciellt för barn som är oroliga, att vi inte sviker dem eller kommande generationer. Vi kan också involvera barnen i agerandet, vilket kan ge dem en känsla av gemenskap och delat ansvar. När barn känner att de är en del av en större rörelse som arbetar för att ta itu med klimatförändringarna, är det mer sannolikt att de känner hopp och optimism inför framtiden. Det kan i sin tur bidra till att bygga motståndskraft och en känsla av syfte, vilket är viktiga faktorer för att främja mental hälsa och välbefinnande.

Vi vet att våra barn kommer att möta en annan värld än den vi hittills har fått uppleva. Redan idag orsakar klimatförändringarna en stor påverkan på jordens ekosystem och på människors hälsa, både mentalt och fysiskt. Hur vi agerar och vilka beslut vi tar nu kommer att avgöra hur våra barns framtid påverkas och de risker som vi utsätter dem för.

Behovet av att kunna hantera osäkerhet, ta in obehaglig information och skapa hopp genom agerande har aldrig varit större. En uppmaning till alla föräldrar och andra vuxna är därför att både agera för klimatet och att ta klimatsnacket med barnen. Det ger förutsättningar för att vi tillsammans kan öka hoppet och bygga en bättre framtid för både barnen och planeten.

**Emma Max**, verksamhetsledare Våra barn klimat

**Kata Nylén**, Leg. psykolog, spec. organisationspsykologi, Klimatpsykologerna