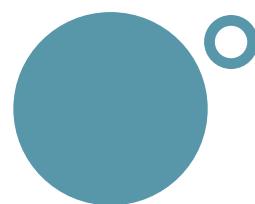


# Prata med barn om klimatet

– stöd till föräldrar och  
andra vuxna



Våra barns  
klimat

.....

Klimatrelaterad oro, ångest och bristande framtidstro är växande problem som påverkar ungas psykiska hälsa. I dag är sex av tio unga mellan 12 och 18 år oroliga för klimatet – och många ser dystert på framtiden. Bara hälften känner hopp om att vi kommer att lösa klimatkrisen.<sup>1</sup> I BRIS årsrapport 2020 beskriver unga sin oro för klimatet som panikartad och ständigt närvarande<sup>2</sup>.

När barn och unga lär sig om klimatkrisens allvar och samtidigt inte ser att vuxna agerar tillräckligt kraftfullt kan oro, frustration och ilska uppstå. Många upplever att vuxengenerationen sviker dem.

Du som förälder, mor- eller farförälder eller annan vuxen som bryr dig om barn, kan spela en nyckelroll för att hjälpa barn och unga att hantera kunskap om klimatkrisen. Här följer våra bästa tips för hur du kan bli bättre på att möta ungas frågor, känslor och engagemang för klimatet.



Bildkälla/Fotograf: Maskot bildbyrå

<sup>1</sup> Novusundersökning: Barn och unga om klimatet (Våra barns klimat, 2020)

<sup>2</sup> BRIS årsrapport: <https://www.bris.se/om-bris/press-och-opinion/pressmeddelanden/bris-slapper-ny-arsrapport/>

# Gör!

1

## Rusta dig själv först

Börja med att läsa på själv om klimatet för att få lite koll på ämnet. Du hittar kortfattad information hos Världsnaturfonden WWF, Naturskyddsföreningen och Naturvårdsverket. Eller varför inte lyssna på Johan Rockströms sommar- och vinterprat i Sveriges Radio? Om du vill fördjupa din kunskap ytterligare, läs gärna IPCC:s specialrapport om 1,5 graders global uppvärmning på SMHI:s hemsida. Fundera över vilka känslor kunskapen väcker hos dig. Diskutera gärna med andra vuxna innan du pratar med ditt barn så att du inte riskerar att överföra för mycket tunga känslor till barnet.

2

## Agera – med eller utan barn

Det allra viktigaste är att vi som vuxna agerar för att bidra till lösningarna på klimatkrisen, oavsett om barnet är intresserat eller oroligt för klimatkrisen, eller ej. Tänk på att ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Hitta sätt att bidra som fungerar för dig och din livssituation. Fokusera gärna på saker som kan sprida ringar på vattnet, som att gå med i en miljöorganisation eller klimatgrupp, eller att påverka på jobbet eller i idrottsföreningen. Det är extra viktigt att visa klimatoroliga barn att vi är villiga dra vårt strå till stacken. Många barn som lär sig om klimatet i skolan kan bli frustrerade över familjens beteenden om de går stick i stäv med det som de lär sig. Det kan exempelvis vara att familjen flyger ofta eller äter mycket kött. Visa att du som vuxen är redo att kompromissa och diskutera hur ni bäst kan göra förändringar tillsammans.

3

## Ställ frågan: Hur tänker du om det här med klimatet?

En bra start för att få lite koll på hur barnet tänker om klimatet är att ställa en öppen fråga. Då kan du också få en fingervisning om barnet verkar intresserat eller oroligt för klimatet och framtiden, eller inte. Om barnet visar intresse för något speciellt, erbjud att ni tar reda på mer tillsammans. Om barnet verkar oroligt, hjälp till att sätta ord på känslorna och styr samtalet mot att hitta sätt att engagera er tillsammans eller med andra likasinnade.

4

## Berätta sanningen, men poängtera att det inte är "kört"

När ni pratar om klimatet, våga dröja dig kvar i allvaret i klimatkrisen och diskutera vad det innebär. Just nu är vi på väg mot över tre graders uppvärmning enligt forskare. Vad innebär det? Vem har ansvaret för att ställa om kursen? Varför är det viktigt vad vi gör här i Sverige? När du berättar om klimatkrisen måste du också inge hopp. Visa på personer, organisationer och företag som jobbar på att förbättra situationen dagligen. Det är viktigt att berätta att varje handling spelar roll men att förändringen måste ske på samhällsnivå och att det är vuxnas ansvar att agera.

## 5

### Prata om känslorna

Hur känns det i kroppen när vi pratar om klimatkrisen? De obehagliga känslor som kan uppstå när vi möts av allvaret i klimatkrisen är helt rimliga reaktioner på situationen och måste få finnas där. Att hjälpa barn och unga att sätta ord på känslorna är centralt för att kunna hantera information om klimatet och skapa hopp. Säg gärna att du också känner dig orolig (om du gör det). Om oron går över i ältande av problemet eller känns starkt ångestfylld, kan du hjälpa till att styra om samtalet mot att prata om lösningarna och hur ni kan bidra. Glöm inte att oro och frustration är helt rimliga reaktioner på situationen – målet är inte att vi ska hjälpa barnet att göra sig av med oron. Oro betyder att vi förstått situationen vilket kan sporra engagemang och agerande.

## 6

### Möjliggör gemensamt agerande

Att gå samman med andra och agera för en mer hållbar värld är centralt, både för att hjälpa unga att hantera sin klimatoro, men också för att ge dem en tidig upplevelse av att kunna påverka samhället i positiv riktning. Fråga gärna efter barnets perspektiv: Vad tror du att lösningen på problemet är? Hur skulle vi kunna hjälpa till? Tänk på att det är viktigt som vuxen att visa att ni också är med och agerar, tillsammans eller bredvid barnet. Visa gärna på exempel på hur kollektivt engagemang kan få effekter lokalt, både i skolan och i kommunen.

## 7

### Ut i naturen

Det har visat sig att barn mår – och klarar skolarbetet bättre när de är ute mycket i naturen. Även barns klimatengagemang påverkas positivt av att vara i naturen och det finns ett starkt koppling mellan naturanknytning och miljöengagemang. Fundera över hur ni kan få in naturen mer som en del av er vardag. Det behöver inte vara komplicerat utan att ta en sväng med hunden i skogen, odla krasse i fönstret eller gå till en park duger utmärkt!

## 8

### Ta hjälp av skolan

Det är bra att berätta för ditt barns lärare att ni pratar om klimatet hemma eller att ditt barn verkar oroligt för framtiden. Fråga gärna om de diskuterat ämnet i skolan och hur. Det är bra att hjälpas åt att ha lite koll på barnens känslor i samband med att ni pratar om klimatet för att kunna svara på frågor och hjälpa till att hantera eventuell oro.



# Se upp med!

1

**Prata utan att göra**

Barn kan redan mycket om klimatet, det visar exempelvis nationella prov. Men när barns kunskap om klimatet inte matchas av att vuxna runt dem agerar kan frustration skapas. Känslor av maktlöshet, hopplöshet och ensamhet är vanliga hos unga och några av de känslor vi ska vara försiktiga med, speciellt i kombination med klimatoro. Därför är det viktigt att vuxna visar unga att vi agerar.

2

**Fokusera för mycket på enskilda beteendeförändringar**

Var försiktig med att lägga ansvaret för problemet på individen som konsument – eller antyda att lösningen ligger på individnivå. Barnen förstår att mer återvinning eller vegansk kost inte kommer att lösa klimatkrisen. Vi människor är dåliga på att göra rätt saker på hemmaplan. Vi styrs exempelvis ofta av vanor, värderingar, ekonomi och sociala strukturer. Unga har dessutom ofta lätt att känna skuld och skam gällande sitt eget beteende, vilket är känslor som vi inte vill att samtalen ska leda till att skapa.

3

**Säga att allt kommer att ordna sig**

Undvik att ge försäkringar om att allt kommer att ordna sig. Detta leder lätt till att barn och unga inte känner sig lyssnade på, lurade och inte tagna på allvar. Det är också lätt att framhålla lösningar som inte mäter sig med problemets magnitud, exempelvis att vi måste återvinna mera. Motstå frestelsen att hoppa direkt från problemet till lösningarna utan att ge tid för unga att reflektera. Elever behöver bli medvetna om att de kommer att växa upp i en klimatförändrad värld och de har rätt att bli rustade för det.

4

**Tro att ny teknik löser alla problem**

Ny teknik och innovation är en del av lösningen men kommer inte ensamt att lösa problemet. Det allra viktigaste är att vi snabbt slutar släppa ut växthusgaser. Medvetna unga kommer uppleva mer ensamhet och hopplöshet av att höra om lösningar som de vet i dagsläget enbart är fantasier. Vi behöver ändra vårt sätt att leva, ingen teknik kommer kunna hjälpa oss att kunna fortsätta på det här viset. Det förstår många unga och de har rätt att bli tagna på allvar i sin oro. Däremot kan många barn tycka att det är spännande med nya innovationer och idéer.

# 5

## Säga att unga löser klimatkrisen

Var försiktig med att antyda att det är dagens unga som kommer att "rädda världen". Det är de närmsta åren som är kritiska för att kunna styra om mot ett hållbart samhälle, långt innan de flesta unga ens får rösta i allmänna val. Eftersom det är vi som är vuxna i dag som har skapat krisen, måste vi leda vägen för att lösa den. Däremot är det självklart bra att normalisera hållbart beteende redan från tidig ålder och att erbjuda engagemang för de unga som upplever oro eller frustration.

---

### Tipsen är framtagna av:

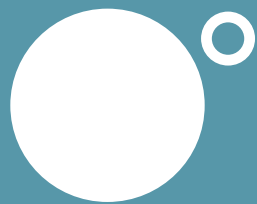


**Frida Berry Eklund**  
Talesperson för Våra barns klimat och författare till boken, Prata med barn om klimatet (Natur & Kultur, 2020)



**Kata Nylén**  
Klimatpsykologerna och medförfattare till boken Klimatpsykologi (Natur & Kultur, 2019)





**Våra barns  
klimat**

Vill du komma i kontakt med oss?  
Besök [www.varabarnsklimat.se](http://www.varabarnsklimat.se) eller  
hör av dig på [hej@varabarnsklimat.se](mailto:hej@varabarnsklimat.se)

Bildkälla/Fotograf:  
Unsplash/Benjamin Manley  
Formgivning: Emma Max