

LUONTO JA TUNTEET 1 :

OPEN OHJE

OPPITUNNIN AIHE JA TAVOITE:

Tavoitteena on orientoitua ympäristöaiheeseen, harjoitella kevyellä tavalla sanoittamaan ympäristötunteita sekä konkreettisesti havaita, miten oma elämäntyyli vastaa omaa arvomaailmaa. Tehtävät auttavat myös huomaamaan, että on paljon asioita, joita ihmiset jo tekevät ja joita vielä voidaan tehdä.

Luonto ja tunteet 1 -oppitunti sisältää lämmittelytehtävän, joka orientoi oppitunnin/kurssin aiheeseen. Lisäksi oppitunti sisältää lyhyen teoria-osuuden ympäristöahdistuksesta, kevyen tunnetyöskentely-harjoituksen ja opiskelijoiden omaa arvomaailmaa kartoittavan harjoituksen. Oppitunti on suunniteltu ympäristöahdistus-työpajojen ensimmäiselle tapaamiskerralle ja sisältää siksi myös kotitehtävän Luonto ja tunteet 2 -materiaalipakettia ajatellen.

Luonto ja tunteet 1 soveltuu myös irralliseksi oppitunniksi/työpajaksi ryhmille, joissa käsitellään ekologista kriisiä erityisesti tunnenäkökulmasta, ja jotka eivät ole tottuneita tunnetyöskentelyyn.

KOHDERYHMÄ: Aikuiset ja yli 16-vuotiaat. Sopii myös sellaisille ryhmille, joille ympäristökysymykset ovat etäisiä. Soveltuu sekä itsenäiseksi osaksi että Luonto ja tunteet -kurssin ensimmäiselle tapaamiskerralle.

KESTO: Noin 2h + tauko, mahdollista käyttää myös yksittäisiä tehtäviä à 15-20min.

HUOMIOITAVAA: Tehtävät on suunniteltu siten, että oppitunnin vetäminen sekä osallistuminen eivät vaadi erikoisosaamista. Open ohjeeseen perehtyminen on ehdottomasti suositeltavaa. Luokkatilassa täytyy olla mahdollisuus toistaa videota.

OHJEET OPPITUNNIN VETÄJÄLLE:

Dia 1: Luonto ja tunteet, osa 1

Kerro tiiviisti ohjelmasta. Voit mainita, että tarkoitus on työskennellä ryhmässä sekä yksin, koska erilaiset tavat sopivat eri ihmisille. Kerro, että oppitunnin etenemisen myötä tarkoitus on, että ryhmäläiset ovat yhä enemmän itse äänessä ja ohjaaja mahdollisimman vähän. Esittele lyhyesti myös itsesi ja taustasi. Tässä vaiheessa on hyvä avoimesti kertoa, mitä tiedät ja mitä et. Jos esimerkiksi et ole luonnontieteilijä, on hyvä mainita, että aiheena ovat ekologisen kriisin aiheuttamat tunteet ja, että luonnontieteellisiin kysymyksiin et välttämättä osaa vastata.



Ryhmän toimivuuden kannalta on tärkeää, että ohjaaja on aiheesta kiinnostunut ja innostunut työskentelemään juuri kyseisen ryhmän kanssa. Pyri viestinnässäsi siihen, että sinusta välittyy tällainen motivaatio.

Diat 2-10: Viittaa, jos vastaus on

Kerro, että alkuun tehdään pieni lämmittelytehtävä. Mikäli viittaus-tehtävän aikana herää paljon keskustelua, voi ryhmää kehua aktiivisuudesta. Siirry kuitenkin jämäptisti eteenpäin ja kerro, että tämän tehtävän tarkoitus on orientoituminen aiheeseen ja että keskustelulle on varattu runsain mitoin aikaa hieman myöhemmin.

Tässä vaiheessa ei kannata käyttää keskusteluun enempää aikaa, koska aikaa on yleensä rajallisesti. Tavoitteena on saada koko ryhmä hereille. Usein joku kyseenalaistaa jollain dialla olevat vastausvaihtoehdot. Voit todeta, että tämä tehtävä ei ole niin vakava, ja että on hyvä, jos tehtävä herättää tunteita. Tavoitteena ei niinkään ole tarjota täydellisen oikeita vastauksia, vaan ennemminkin herättää ajatuksia ja tunteita seuraavia harjoituksia ajatellen. Kerro, että kaikista esitetyistä kysymyksistä ehditään vielä keskustella tarkemmin. Pyri säilyttämään kevyt, iloinen, mutta kuitenkin riittävän jämäkkä ote. Viittaile myös itse mukana. Käytä lämmittelytehtävään kokonaisuudessaan 5-10 minuuttia aikaa.

Dia 11: Esittelykierros

Pyydä, että jokainen esittelee itsensä lyhyesti muille ja lopuksi mainitsee, mikä on tällä hetkellä päällimmäinen tunne liittyen ympäristöaiheeseen. Voit esimerkkinä esitellä itsesi lyhyesti ja kertoa myös, mikä on sinun päällimmäinen tunteesi. Esimerkki-esittelyllä pystyt antamaan mallin siitä, kuinka pitkää esittelyä toivot. Yleisesti esittelykierrokset on hyvä pitää tiiviinä, jotta kaikkien kiinnostus pysyy yllä. Mikäli ryhmä on todella suuri ja tapaa vain kerran, voit harkita ryhmän jakamista pienempiin osiin esittelykierrosta varten. Keskity aktiiviseen kuunteluun esittelykierroksen aikana.

Diat 12-13: Ympäristöahdistus, teoria

Voi olla hyvä alkuun mainita, että et aio pitää pitkää teorialuentoa ympäristöahdistuksesta. Olisi kuitenkin tärkeää, että ihmiset ymmärtäisivät paremmin ympäristöahdistusta, koska ilmiö on kasvamassa ja siksi kerrot siitä lyhyesti. Mikäli tunnet aihepiiriä tarkemmin, voit toki puhua aiheesta enemmän. Rosemary Randall on kansainvälisesti tunnettu tutkija ja psykoterapeutti, joka on erityisen kiinnostunut ympäristöaiheesta (dia 12). Voit lukea sitaatin ääneen tai suomentaa sen. Panu Pihkala on suomalainen teologi ja ympäristöahdistustutkija, joka on kirjoittanut aiheesta myös kirjoja. Kuva on hänen kirjastaan nimeltä Mieli



maassa? (dia 13). Kuvassa näkyy esimerkkejä siitä, kuinka paljon erilaisia tunteita ympäristöahdistuksen taustalla voi olla. Esittele dioja 12, 13 ja 14 siinä laajuudessa, johon koet osaamisesi riittävän.

Dia 14: Mikä auttaa ympäristöahdistukseen?

Tunnetyöskentelyn tavoitteena ei ole ahdistuksen poistaminen, vaan oppiminen elämään haastavienkin tunteiden kanssa. Hyvänä tavoitteena voi pitää sitä, että uskaltaa kohdata vaikeat tunteet, niitä tukahduttamatta. Hyvä tavoite on myös se, että tunnekuorma ei muodostu niin suureksi, että se vie kaikki voimat ja ilon elämästä. Tutkimusten mukaan ympäristöahdistukseen auttavat dialla luetellut asiat.

Tunteiden ja kokemusten jakaminen muiden kanssa ja muilta saatava tuki auttavat huomaamaan, että myös monet muut kokevat aivan samoja tunteita eikä henkilö näin koe jäävänsä yksin asian kanssa. Arvojen mukaiset valinnat ovat tärkeitä, koska ne lisäävät merkityksellisyyden ja hallinnan tunnetta omassa elämässä. Toiminta luonnon hyväksi on tunnetyöskentelyn ohella tutkimusten mukaan erittäin tehokas keino myös ympäristöahdistukseen, ja toki itsessäänkin erittäin tärkeää. Toisaalta toimintaa ei saisi olla liikaa, jotta ihminen ei uuvu. Tunnetyöskentelyyn liittyy keskeisesti myös oman ja muiden keskeneräisyyden hyväksyminen. Tavalliset stressinhallintatekniikat, kuten riittävä uni ja liikunta sekä luonnossa oleminen tukevat hyvinvointia. Panu Pihkala puhuu kirjoissaan ”kahden tason näkökyvystä”, joka tarkoittaa sitä, että on tärkeää kiinnittää huomiota myös hyviin asioihin ja tietoisesti etsiä niitä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita epärealistista optimismia.

Olisi tärkeää, että yhteiskunnassa sallittaisiin erilaiset tunteet ja niiden näyttäminen koettaisiin luonnolliseksi. Julkisesti tulisi olla sallittua kokea ja näyttää myös vaikeita tunteita, kuten esimerkiksi surua, syyllisyyttä ja pelkoa, jotka kaikki kuuluvat normaaliin elämään. Tässä kohtaa voi myös kysyä, mitä tunteita ryhmän mielestä julkisesti on haastava näyttää (esimerkiksi työpaikoilla tai koulussa) ja mitkä tunteet taas ovat sallittumpia. Voi myös mainita, että tämä ryhmä on hyvä paikka harjoitella vaikeista tunteista julkisesti puhumista ja siten olla mukana edistämässä yhteiskunnassa avoimempaa tunnekuulttuuria.

Dia 15: Lempiluontopaikka

Voit halutessasi hyödyntää tätä diaa jakaessasi isomman ryhmän pienryhmiin. Kun olet saanut selville talvi-, kesä-, kevät- ja syksyihmiset, niin laita heidät samaan ryhmään tai yhdistä ryhmiä tarvittaessa. Älä kerro tehtävän ideaa, ennen kuin osallistujat ovat viitanneet.



Dia 16: Marketta

Katsotaan video. Video löytyy linkistä sekä upotettuna verkkosivulta.

Dia 17: Porina pienryhmissä. Ohjeet dialla.

Dia 18: Oma hiilijalanjälki. Ohjeet dialla.

Dia 19: Ympäristötekoni

Keskustelut käydään pienryhmissä. Ehdota, että jokainen lukee ensin rauhassa hiljaa ohjeet ja sano, että annat sen jälkeen parisen minuuttia aikaa, jotta kaikki ehtivät rauhassa valita oman ympäristötekonsa. Korosta, että kyseessä ei ole kilpailu, vaan ennemminkin tavoitteena on päästä keskustelemaan siitä, millaisia tunteita ihmiset ovat kokeneet. Tällöin ei ole väliä onko teko iso vai pieni. Tehtävän jälkeen voidaan ajan puitteissa käydä lyhyt jälkikeskustelu esimerkiksi siitä, miltä tuntui kuulla, että muutkin tekevät ympäristötekoja.

Dia 20: Tauko

Jos oppitunti sisältää tauon puolivälissä, niin sille on hyvä ajankohta tässä.

Dia 21: Punainen pallo

Pyydä kaikkia istumaan paikalleen, laittamaan silmät kiinni ja keskittymään tarkasti siihen, mitä sanot seuraavaksi. Odota, että on täysin hiljaista. Pyydä, että ihmiset yrittävät olla ajattelematta punaista palloa. Toistele välillä rauhallisesti ohjetta: ”Älä ajattele punaista palloa”, ”Älä mieti mitään punaista tai mitään, mikä liittyy palloon”. Kun aikaa on mennyt hetki, niin pyydä ihmisiä avaamaan silmät ja kysy, miten ajattelematta oleminen onnistui. Usein osa sanoo, että se ei onnistunut ja osa kertoo, että keskittyi johonkin muuhun ja pystyi siten olemaan ajattelematta punaista palloa.

Tehtävä on hankala ja vie paljon energiaa, jos yrittää tietoisesti olla ajattelematta jotain. Erityisesti, jos joku muistuttaa asiasta. Kerro, että seuraavaksi tehdään kolmiosainen tehtävä, jonka tarkoituksena on, että päästään kevyellä tavalla harjoittelemaan vaikeista asioista ja haastavista tunteista puhumista, jotta niitä ei tarvitse yrittää työntää pois tietoisesta ajattelusta. Energian käyttäminen ajattelematta olemiseen vie tilaa myös positiivisilta ajatuksilta ja tunteilta. Tehtävä alkaa lyhyellä videolla.



Dia 22: Syken asiantuntijan haastatteluvideo

Videon kokonaiskesto on noin 11 minuuttia, mutta tässä yhteydessä video kannattaa pysäyttää jo 5-6 min kohdalla, jotta katseluaika ei veny liian pitkäksi. Video löytyy Yle-areenasta, joten osallistujat voivat katsoa sen halutessaan myöhemmin kotona loppuun. Kerro etukäteen, kuinka pitkään videota katsotaan, jotta ihmiset voivat valmistautua. Muut ohjeet löytyvät dialta. Halutessasi voit näyttää myös jotain muuta kyseiselle ryhmälle paremmin soveltuvaa videota. Tasapainoile silloin sen kanssa, mikä on liian vaikeaa tai rankkaa asiaa ja mikä liian heppoista. Pituus on hyvä rajata muutama minuuttiin, koska pitkän videon katsominen on ryhmää passivoivaa toimintaa.

Dia 23: Posterit. Ohjeet dialla.

Dia 24: Jälkiporina: Ohjeet dialla.

Diat 25-29: Arvojen mukainen elämä, yksilötehtävä

Ohjeet ovat jokaisella dialla erikseen. Painota dialla 25. sitä, että tarkoitus on listata ainoastaan sellaisia asioita, joiden tekemisestä henkilö nauttii tekemisen itsensä vuoksi eikä siksi, että tekemisestä seuraa jotain mukavaa. Käytännössä: Mikäli henkilö tykkää leipoa, koska taikinan vaivaaminen on hänestä kivaa, niin hän voi kirjoittaa listaan leipominen. Mikäli henkilö leipoo siksi, että lapset tai puoliso pitävät pullasta, leipominen ei kuulu listalle. Kehota mielikuvituksen ja luovuuden käyttöön. Ihmiset tekevät mielellään hyvin kummallisiakin asioita.

Etene napakasti, mutta huolehdi siitä, että jokainen pysyy mukana. Tehtävä vie eri ihmisiltä eri määrän aikaa ja tämän voi sanoittaa myös ääneen. Jos jollekin tulee kiire, niin korosta, että kyseessä on työkalu, jonka käyttöä voi jatkaa kotona, ja sinun tarkoituksesi on vain ohjeistaa nyt sen käyttöön. Usein on suotavaakin jatkaa tehtävän tekemistä kotona. Yhden ihmisen takia ei kannata odottaa koko ryhmää, joten etene sen mukaan, mikä sopii suurimmalle osalle. Tehtävän läpikäyntiin menee yleensä noin 15 min. Dian 28 kohdalla kannattaa kertoa pari kuvitteellista esimerkkiä. Esimerkit voivat olla tarkoituksella kärjistettyjä, jotta idea selviää paremmin. Alla malleja:

”Juuso on kirjannut listaansa, että hän haluaisi oppia enemmän uutta, haluaisi viettää aikaa luonnossa ja pitää kirjoittamisesta. Juuso etsii vaihtoehtoja ja löytää luovan kirjoittamisen viikonloppukurssin, joka järjestetään vuosittain Ruoveden kansallispuistossa. Hän ilmoittautuu sinne.”

”Teija käyttää viikoittain kolme tuntia suuren omakotitalonsa siivoamiseen, mikä ei kuulu Teijan lempipuuhiin. Lisäksi Teija käyttää päivittäin tunnin ja viikoittain viisi tuntia autossaan työmatkoihin. Teija havaitsee, että näihin menee kuukaudessa 32h.



Työssään hän viihtyy. → Teija laskee, että pienemmät asuinneliöt lähempänä työpaikkaa jättäisivät kuukaudessa noin 16-18h aikaa ystävien näkemiselle ja musiikkiharrastukselle, joihin hänellä ei nyt tunnu riittävän aikaa, mutta joita hän haluaisi tehdä enemmän. Teija alkaa harkita muuttoa.”

Voit mainita, että esimerkki-tapaukset Juuso ja Teija ovat tarkoituksellisesti yksinkertaistettuja ja niiden tarkoitus on vain avata tehtävän ideaa. Koska suuret elämänvalinnat vaativat yleensä pitkää harkintaa, ei ole oletettavaa, että kukaan melko lyhyen ryhmätapaamisen aikana pystyy tekemään Teijan kaltaisia isoja päätöksiä. Tässä vaiheessa herätellään ajatuksia ja saadaan työkalu, jonka avulla ajatustyötä voi jatkaa kotona. Nämä asiat on hyvä sanoittaa ryhmässä ääneen.

On tärkeää, että ohjaaja on myös itse tehnyt tehtävän.

Dia 30: Kotitehtävä (mikäli ryhmä tapaa uudestaan)

Dia 31: Lopetuskierrros

Voit pitää ohjatun lopetuskierroksen tai antaa ihmisten vapaasti vastata dialla oleviin kysymyksiin. Dialla mainittu kirja on yleistajuinen, suomenkielinen opas ympäristöahdistusaiheeseen.

Dia 32: Palaute (ei pakollinen)

Opettaja kirjoittaa dialla olevat kuusi lauseen alkua paperille siten, että jokainen lauseen alku on omassa paperiarkissa. Lauseen alut on hyvä kirjoittaa suurilla kirjaimilla siten, että ne erottuvat hyvin. Paperit sijoitetaan pöytätasolle eri puolille luokkatilaa.

Opiskelijat kiertävät jokaisella arkilla kirjoittamassa lauseet loppuun. Kiertäjärjestyksellä ei ole väliä, joten kuusi opiskelijaa voi antaa palautetta samalla kertaa. Jokainen kirjoittaa palautteen ohjaajalle jokaiseen paperiarkkiin, eli yksi opiskelija kirjoittaa yhteensä kuusi lausetta palautetta. Palaute annetaan yksin, vaikka vastaukset jäävätkin muiden nähtäville. Arkit on hyvä sijoittaa siten, että jokaisella on kirjoitusrauha. Palautteen voi kirjoittaa mihin kohtaan paperia vain.

Tämä palautteenkeruu sopii ryhmille, joissa on 3-12 oppilasta. Mikäli oppilaita on useampia, niin on suositeltavaa tehdä useampia paperiarkkeja. Samaa ideaa voi soveltaa myös erilaisia sähköisiä menetelmiä hyödyntäen, mikäli osallistujia on runsaasti tai liikkuminen tilassa hankalaa.

Dia 33: Hyödynnetyt lähteet.

