



LUONTO JA TUNTEET, osa 1

Ohjelma

Aiheeseen orientoiva lämmittelytehtävä

Ryhmän yhteiset pelisäännöt

Esittelykierros

Lyhyesti ympäristöahdistuksesta

Pienryhmätyöskentelyä

Yksilötehtävä

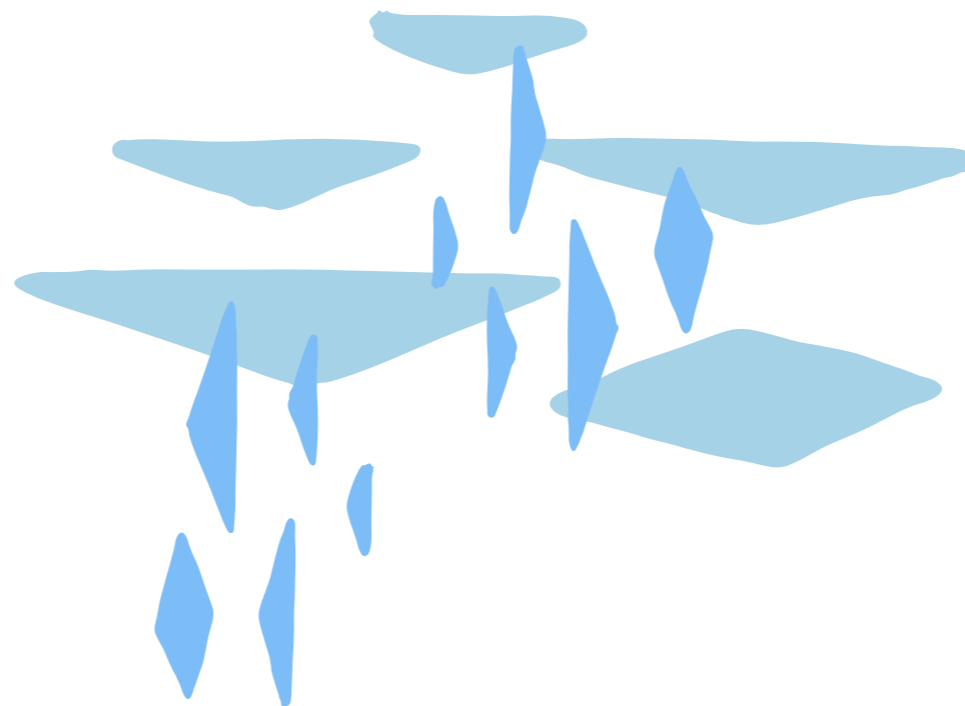
Kohtitehtävä (mikäli ryhmä kokoontuu uudestaan)

Palaute



Viittaa, jos vastaus on kyllä.

Oletko joskus vihainen tai surullinen,
kun luet ympäristöaiheisia uutisia?



Viittaa, jos vastaus on kyllä.

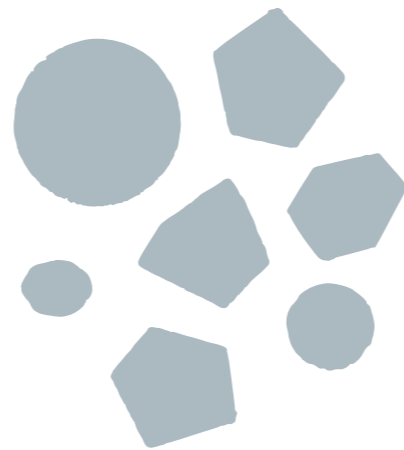
Tuntuuko joskus siltä, että tekisi mieli
laittaa pää piiloon, kun joku sanoo
ilmastonmuutos?





Viittaa, jos vastaus on kyllä.

Onko Suomi hiilineutraali
vuoteen 2035 mennessä?





Kuka on vastuussa ympäristökriisistä? Viittaa sopivissa kohdissa.

- Poliitikot
- Kansainväliset suuryritykset
- Me



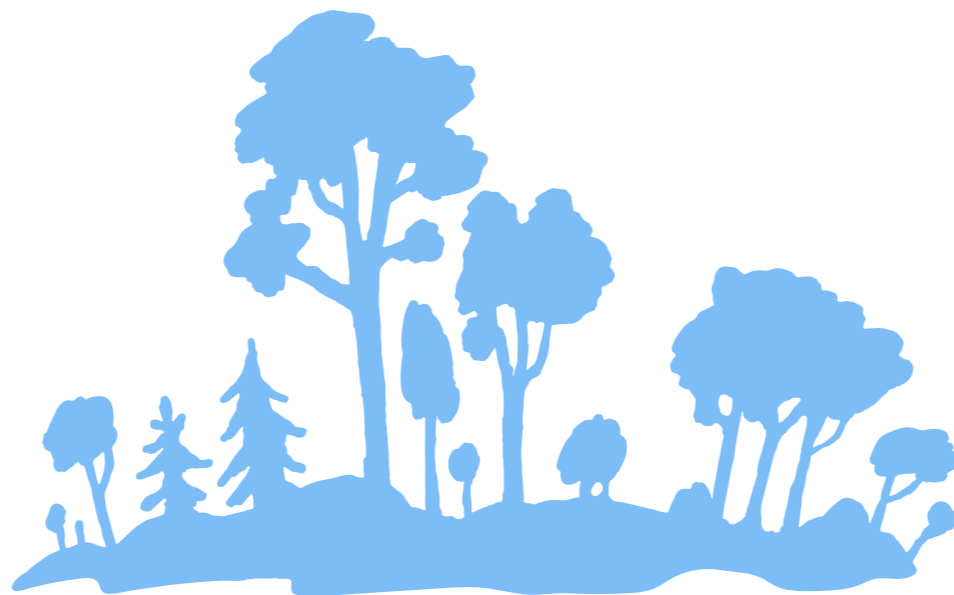
Viittaa, jos lause kuvaa sinua.

Olen joskus todella huolissani siitä, miten kohtelemme luontoa ja eläimiä.



Viittaa, jos vastaus on kyllä.

Oletko joskus tuntenut iloa
ollessasi ulkona luonnossa?





Viittaa, jos lause on kohdallasi totta.

En ole koskaan tuntenut syyllisyyttä
omista kulutusvalinnoistani.





Mikä vaihtoehtoista kuvaa ekologiseen kriisiin liittyvää ajatteluaasi? Viittaa sopivassa kohdassa.

- A** Keskeisintä on vaikuttava ympäristötoiminta.
- B** Tilanne parantuu, kun tekniikka kehittyy. Siihen on panostettava eniten.
- C** Tilanne ratkeaa yhteiskunnallisen vallankumouksen kautta.
- D** Tärkeintä on varautua katastrofiin, koska tilanne on niin vakava.



Viittaa kohdassa, johon voit samaistua.

- Emme ole yhtenä lajina vastuussa muista lajeista. Muutoksia on tapahtunut aina ja vahvimmat selviävät. Keskeisintä on varmistaa, että meillä ihmisillä ja meidän lapsillamme on tulevaisuudessa elinkelpoinen planeetta.
- Kaikkia lajeja ei voida enää pelastaa. On silti tehtävä kaikki mahdollinen, jotta ihmiskunta ei aiheuta enää lisää vahinkoa luonnolle. Hyväksyn, että se tarkoittaa suuria muutoksia myös yksittäisille ihmisille, kuten minulle ja läheisilleni.
- Mitään ei ole tehtävissä. Otetaan ilo irti niin pitkään, kun se on mahdollista.



Esittelykierros, 1-2 min/henkilö

- Etunimi
- Tausta lyhyesti
- Mitä odotat kurssilta (mikäli ryhmä tapaa useita kertoja)?
- Mitä juuri tällä hetkellä tunnet, kun ajattelet luontoa? Siis juuri nyt, ei yleisesti.



Ympäristötunteita

”The feelings which arrive when you let yourself think about the ecological crisis properly can be overwhelming. People describe feeling shock, feeling disorientated, being pole-axed by fear and knocked sideways by their own sense of powerlessness. Sometimes there is a panicky sense of disbelief – ‘This can’t be true, surely it’s not true.’ Often people are angry. Sometimes there are terrible feelings of guilt and shame, particularly if you are someone who has ignored the facts for a long time.”

”It’s important to recognise that these feelings are normal. They are the feelings we all have when we receive a piece of very bad news, something which – like the death of someone close to us – is life-changing.”

- Rosemary Randall (v. 2020)





Mielen ympäristökriisissä oleva ihminen

"Ahistaa", millaisia tunteita saattaa olla taustalla?

Millaisia tunteita ympäristökriisi saattaa aiheuttaa?




*Kuva: Panu Pihkala,
Mieli maassa? Ympäristötunteet*

Lähde: Pihkala, Panu (2019).
Mieli maassa? Ympäristötunteet
s. 68

Mikä auttaa, jos ympäristöahdistaa?

- Tunteiden ja kokemusten jakaminen muiden kanssa
- Arvojen mukaiset valinnat omassa arjessa ja elämässä
- Konkreettinen toiminta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen
- Tunnesäätelytaidot, tunnetyöskentely
- Tavalliset stressinhallintatekniikat, kuten riittävä uni ja liikunta
- Luonnossa oleminen
- Pihkala: ”kahden tason näkökyky”
- Ihmistä voi helpottaa, jos hän kokee, että on yleisesti hyväksyttyä kokea monenlaisia tunteita.
 - Myös hankalat tunteet kuuluvat elämään, mutta se ei tarkoita, että kaikenlainen käyttäytyminen tunteiden varjolla olisi hyväksyttävää.





Valitse, missä olisit mieluiten ja viittaa sopivassa kohdassa:

1 Keväisellä, **avaralla niityllä**, kun ensimmäiset **kukat** alkavat kukkia ja puissa näkyy hieman jo vaaleanvihreää. Linnut laulavat. Aurinko paistaa kirkkaasti taivaalla.

2 Veden äärellä, kun **laineet** liplattavat rantaan. On loppukesän lämmin **kesäilta** ja aurinko laskee horisonttiin.

3 Kävelyllä ruskaloiston keskellä, tuoksuvassa, kauniissa **syysmetsässä**, hiljaisella metsäpolulla

4 Valkoisena hohtavan ja kimmeltävän **lumen keskellä**, kuun valossa, kirkkaan tähtitaivaan alla

Marketta

Ympäristöahdistus ajoi Marketan erakoksi metsään (2 min)

<https://www.facebook.com/yleperjantai/videos/ymp%C3%A4rist%C3%B6ahdistus-ajoi-marketan-erakoksi-mets%C3%A4%C3%A4n/2003834623203067/>



Porinakeskustelu pienryhmissä (5-10 min)

Mitä ajatuksia ja erityisesti tunteita Marketan video sinussa herätti?

Jos jää aikaa, niin voitte jatkaa keskustelua aiheesta:

Kenellä on vastuu ympäristökriisistä ja sen hoitamisesta?

- *Poliitikoilla*
- *Kansainvälisillä suuryrityksillä*
- *Meillä kaikilla*
- *Joku muu vastaus, mikä?*

hämmentynyt

epätietoinen

epäilevä

tyrmistynyt

nolo

päätäväinen

myönteinen

haikea

iloinen

katuva

hilpeä

innostunut

puntaroiva

miettelias

äreä

nöyrä

toiveikas

yrmeä

määrätietoinen

suopea

ahdistunut

kauhistunut

tuskastunut

valpas

ilahtunut

kyräilevä

surullinen

hyökkäävä



Oma hiilijalanjälkeni

- Tee Sitran elämäntapatesti omalla kännykälläsi:

<https://elamantapatesti.sitra.fi/>

- Testin tekemiseen menee noin 3-4 min.
- Tuloksia ei jaeta muille.
- Jätä tulossivu auki itsellesi, älä sulje sitä!
- Kirjaa tulevaa tehtävää varten itsellesi lyhyesti muistiin päällimmäinen tunne testin tekemiseen tai tulokseen liittyen.



Ympäristötekoni

- Valitse yksi ympäristöteko, jonka olet tehnyt tai jonka olet suunnitellut tekeväsi.
- Valitse joku sellainen asia, mikä helpotti negatiivisia tuntemuksia tai auttoi iloitsemaan ja kokemaan voimaantumista tai minkä toivot vaikuttavan näin sitten, kun teet sen.
- Kerro pienryhmässäsi, mikä valitsemasi ympäristöteko on eli, mitä aiot tehdä/olet jo tehnyt, ja miten oletat, että se vaikuttaa sinuun tunnetasolla.
- Sitran elämäntapatestin jälkeen sivusto antaa sinulle vinkkejä ympäristöteoista. Voit katsoa sieltä ideoita tätä tehtävää varten, jos haluat.

HUOM! Emme ole arvottamassa tekoja isoihin ja pieniin tai vertailemassa, kuka tekee merkittävimpiä tekoja. Elämäntilanteet vaihtelevat ja tärkeintä on, että teemme parhaamme niissä olosuhteissa, joissa sillä hetkellä olemme. Jokainen voi kuitenkin tehdä jotain.

Tässä tehtävässä voit myös tarkoituksella valita pienen teon, vaikka olisit tehnyt isompiakin. Kyseessä ei ole kilpailu! Ensisijaisena tavoitteena on jakaa ympäristöteoista seuranneita positiivisia tunteita.



Tauko



Punainen pallo

Punainen pallo

Punainen pallo

Punainen pallo

Punainen pallo

Punainen pallo

Punainen pallo

Punainen pallo

Punainen pallo

Punainen pallo

Punainen pallo

Punainen pallo



Tehtävä: Tunteiden havainnointi ja sanoittaminen, osa 1/3: video

Yli miljoonaa eläin- ja kasvilajia uhkaa sukupuutto:

<https://areena.yle.fi/1-50146732>

”Maailman luonnon tila heikentyy vauhdilla, jota emme ennen ole nähneet. Maailmassa tunnetaan 8 miljoonaa lajia, joista miljoona on uhattuna. Näin kerrotaan YK:n alaisen maailman luontopaneelin raportissa. Vieraana Syken biodiversiteettikeskuksen johtaja Petri Ahlroth.”

1 Keskity katsoessasi havainnoimaan tunnereaktioitasi. Tarkkaile, missä tuntuu ja miltä tuntuu. Pohdi, pystytkö tunnistamaan tunteita vai ovatko ne piilossa.

2 Kirjaa ylös muutamalla sanalla päällimmäiset tunteet, joita videon aikana itsessäsi huomasit. Tarvitset näitä tunnesanoja myöhemmin.



Tehtävä: Tunteiden havainnointi ja sanoittaminen, osa 2/3: posterit

- Laatikaa pienryhmissä kymmenen ekologiseen kriisiin liittyvää lausetta.
- Jokaisen lauseen tulee kertoa ”minusta”.
- Lauseiden tulee olla totta.
- Jokaiselta ryhmäläiseltä tulee vähintään yksi lause posteriin.
- Ryhmä voi halutessaan myös valita jonkun jäsenistään piirtämään lauseita posterille.
- Lauseen tulee aina sisältää sellainen tunnesana, jonka joku ryhmäläisistä on kirjoittanut itselleen muistiin hiilijalanjälki-testin tai edellisen videon yhteydessä.
- Kun edellisen kohdan tunnesanat on käytetty, niin alla olevasta listaa voi hyödyntää, ja siitä voi poimia lisää sanoja uusia lauseita varten. Lauseiden tulee kuitenkin edelleen olla totta. Jokaista listan sanaa saa käyttää vain kerran:

Kiitollisuus, uteliaisuus, ilo, tyrmistys, syyllisyys, suru, innostus, pelko, toiveikkuus, häpeä, hämmennys, ylpeys, hyvyys, huoli, voimattomuus, viha, haikeus, suopeus, epätietoisuus, nolous, puntarointi, kiinnostus, päättäväisyys, malttamattomuus, halu hyvittää, toiveikkuus, katumus, kateellisuus, ahdistus, suuttumus, oikeudenmukaisuus, ristiriitaisuus, avuttomuus

Kuvitteellisessa posterissa voisi olla esimerkiksi seuraavanlaisia lauseita:

Olen *iloinen*, että ilmastonmuutos otetaan vihdoinkin vakavasti ja *ylpeä* siitä, että olen pystynyt vähentämään autoilua.

Ahdistuin ja *tunsin avuttomuutta*, kun ymmärsin, että monet lajit kuolevat sukupuuttoon.

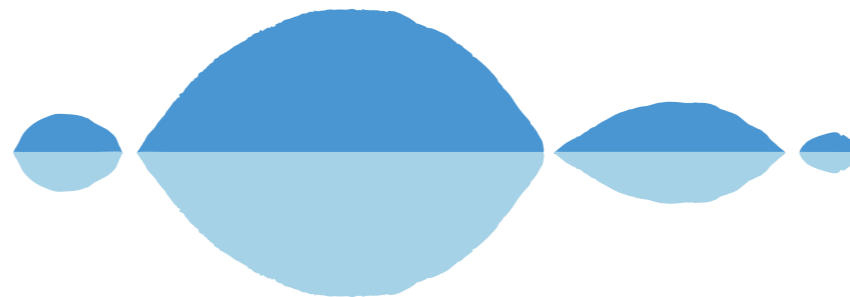
Koin *syyllisyyttä*, kun sain testin jälkeen tietää oman hiilijalanjälkeni.



Tehtävä: Tunteiden havainnointi ja sanoittaminen, osa 3/3: jälkikeskustelu

Yhteinen keskustelu koko ryhmän kesken (2 min):

1. Kuinka helppoa tai vaikeaa oli tunnistaa ja sanoittaa ääneen omia tunteita?
2. Millaisia tunteita eri pienryhmissä heräsi?





Yksilöharjoitus: Arvojen mukainen elämä 1/5

- Listaa sinulle tärkeimmät arvot/asiat, joiden tekemisestä nautit ja joita pidät tärkeinä.
- Kuvitteellisen ihmisen ”tykkäyslista” voisi sisältää esimerkiksi seuraavanlaisia asioita:

pyöräily, rakkaus, riittävä lepo, perhe, metsäkävelyt, ihmisten auttaminen, leipominen, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, oppiminen, eläinten tai luonnon hyvinvoinnin edistäminen, yhteydenpito ystäviin, johtaminen, siivoaminen, kokoustaminen, urheilu, tutustuminen uusiin ihmisiin, lukeminen, käsityöt, musiikki jne.

Tehtävä muokattu Järvilehto, L. (2015) idean pohjalta





Harjoitus:

Arvojen mukainen elämä 2/5

Kirjoita jokaisen ”tykkäyslistassa” olevan asian perään
1 tai **2** tai **3**

1 = Tätä haluaisin tehdä paljon enemmän / tälle ei ole aikaa lähes lainkaan.

2 = Tätä teen tällä hetkellä jonkin verran, mutta haluaisin sille vielä hieman enemmän aikaa.

3 = Tämä on tärkeää, mutta saan jo tehdä/kokea tätä riittävästi.



Yksilöharjoitus: Arvojen mukainen elämä 3/5

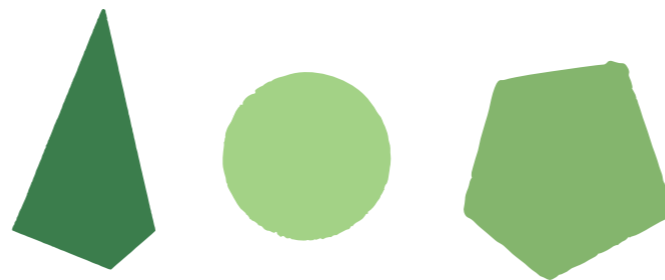
- Listaa paperin sivuun asiat, joiden tekemisestä et nauti ja joita silti teet melko paljon.
- Toiselle ihmiselle sama asia voi olla aidosti kiinnostavaa ja toiselle pakkopullaa. Yritä unohtaa muiden odotukset ja keskity kuulostelemaan itseäsi.
- Kuvitteellisen ihmisen ”kyllästymislista” voisi sisältää esimerkiksi seuraavanlaisia asioita: ostoksilla käyminen, jatkuvat kokoukset, päivittäinen siivoaminen, pitkät työmatkat autolla, liiallinen tv:n katselu, liiallinen sometus, tietokoneella istuminen, epäterveellisen ruoan syönti, vuosia jatkunut epäkiinnostava harrastus jne.



Harjoitus:

Arvojen mukainen elämä 4/5

- Kirjoita itsellesi kolme ideaa siitä, mitä asioita muuttamalla numeron **1** ”tykkäyslistassa” saaneet asiat saisivat enemmän tilaa elämässäsi siten, että voisit antaa niille numeron **3**.
- Palaa ”kyllästymislistaan” ja tarkista, voisiko sieltä poistaa tai vähentää jotain, mikä toisi aikaa tärkeimmille asioille.





Harjoitus:

Arvojen mukainen elämä 5/5

- Valitse ainakin yksi konkreettinen äsken laatimasi idea, jonka avulla voit toteuttaa arvojasi arjessa. Laita idea/suunnitelma kalenteriisi. Muista toteuttaa se!
- Jos sait monta ykköstä, niin jatka uusien ideoiden kehittelyä kotona.
- Kalenteri on hyvä mittari sille, miten käytät aikaasi ja mitä arvoja toteutat elämässäsi.
- Omien arvojen mukainen elämä lisää hyvinvointia ja se voi helpottaa myös ympäristöahdistusta.
- Haluatko tehdä konkreettisia tekoja ympäristön hyväksi? Pyri valitsemaan sellaisia ympäristötoiminnan muotoja, joissa saat tehdä jotain, minkä tekemisestä muutenkin nautit.



Kotitehtävä

- Tuo seuraavalle kerralle mukanasasi jotain konkreettista, joka liittyy luontoon.
- Aihe: Itselle merkityksellinen luontopaikka
- Esimerkiksi: tulostettu valokuva sinulle tärkeästä maisemasta, puunlehti suosikkiluontopaikasta, lyhyt teksti esim. runo, jossa kuvailet/joku muu kuvailee suosikkiluontopaikkaasi



Yhteinen lopetuskierrros

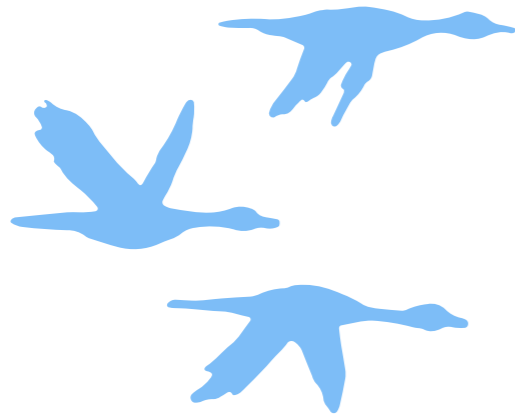
- Minkälainen kokemus tämä oli?
- Millaista oli keskustella ympäristöaiheesta ja tunteista?
- Onko mielessäsi jokin ajatus, joka jäi jossain vaiheessa keskustelua sanomatta? Kerro se nyt.
- Kerro ääneen yksi asia, jonka aiot viedä mukanaasi kotiin.

Haluatko tietää enemmän? Lue lisää ympäristöahdistuksesta!

Panu Pihkala: *Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo*



Palaute



1. Pidin siitä, kun...
2. Haluaisin, että jatkossa...
3. Vaikeinta minulle oli...
4. Minulle oli tärkeää, että...
5. Haluaisin, että ohjaaja...
6. Muita terveisiä:





Materiaalin laatimisessa ovat olleet avuksi:

Hogett, P. & Randall, R. (2018). Engaging with Climate Change: Comparing the Cultures of Science and Activism. *Environmental Values*, 27, 223–243.

Järvilehto, L. (2015). Upeaa työtä, Tammi. (arvostehtävä muokattuna)

Koivula, L. & Helsingin seudun kesäyliopisto: Ympäristötunteet ja Urapuu -kurssit ja -työpajat (2016–2019). Opiskelijoilta kerätyt kurssipalautteet ja ideat.

Pihkala, P. (2019). Mieli maassa? Ympäristötunteet, Kirjapaja, s. 68.
(kuva dialla 13)

Randall, R: blogi rorandall.org sekä Carbon Conversations
(aloitusidea muokattuna)

