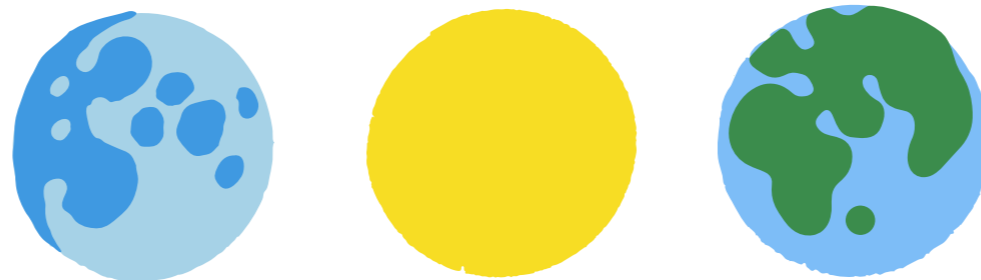


LUONTO JA TUNTEET, osa 2

- Kuulumiskierros
- Kuunnellaan ja tullaan kuulluksi
- Ympäristötoiminta ja sen herättämät tunteet, omat elämänvalinnat
- Toivo
- Hyvän mielen -harjoitus
- Kotitehtävä




Kuulumiskierros

Valitse kaksi kohtaa, joista kerrot muille:

- 1 Mitä sinulle tulee mieleen juuri nyt luontoon liittyen? Millaisia tunteita tuo ajatus sisältää?
- 2 Oletko törmännyt alkuviikosta ympäristöuutisiin, joista haluaisit kertoa muille? Kerro yhdestä uutisesta ja siitä, mitä tunteita uutinen sinussa herätti.
- 3 Kerro keskustelusta, jonka olet käynyt ympäristöasioista (esim. ruoka, asuminen, liikkuminen, kuluttaminen, ympäristötoiminta) lähiaikoina.
 - Mitä tunteita keskustelu sinussa aiheutti?





Mitä luonto meille merkitsee? Kotitehtävän purku pareittain. Kuuntelutehtävä. Osa 1/2

Rooli A

- Esittele tuomasi esine/asia.
 - Kerro, mihin paikkaan se liittyy (esim. missä paikka on, miltä siellä näyttää ja tuoksuu)
 - Kerro, millaisia tunteita paikka sinussa herättää.
 - Miksi paikka on sinulle tärkeä?
 - Milloin kävit paikassa ensimmäisen kerran, käytkö siellä edelleen?
 - Milloin paikka on parhaimmillaan?
 - Jne.
-
- Aikaa sinulla on noin 2-3 min, jonka jälkeen vaihdatte rooleja. Ohjaaja kertoo, kun on aika vaihtaa.

Rooli B

- Tärkein tehtäväsi on kuunnella aktiivisesti.
- Älä keskeytä kertojaa!
- Kun kertoja lopettaa, voit sen jälkeen kysyä lisää esimerkiksi paikasta, esineestä tai mistä tahansa, mikä kuulemassasi kiinnostaa.
- Jos kommentoit, niin tee se hyvin lyhyesti
- Kannusta ja rohkaise ja kysele
- Ole kiinnostunut.
- Vältä kertomasta omia kokemuksiasi ja ajatuksiasi ja mielipiteitäsi! Keskity ainoastaan pariisi ja hänen kokemuksiinsa.



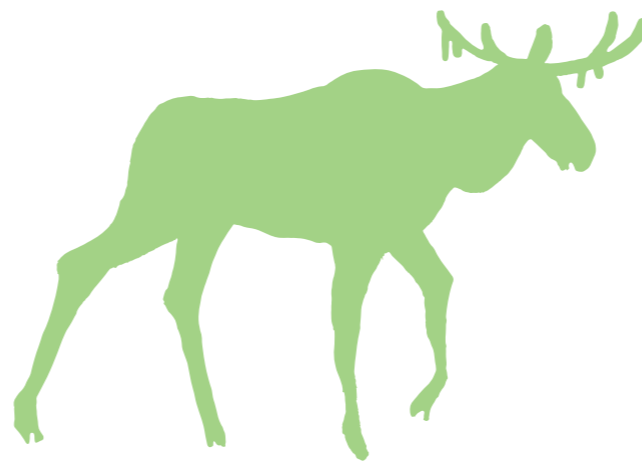
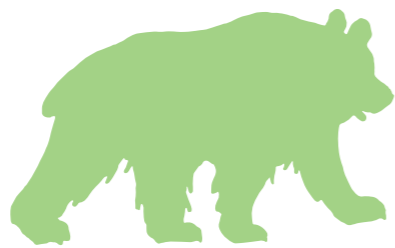
Kuuntelutehtävän purku pareittain: osa 2/2

- Keskustele parisi kanssa siitä, miltä roolit tuntuivat.
- Oliko toinen rooleista sinulle helpompi?
- Miltä tuntui, jos/kun toinen oli läsnä ja kuunteli sinua?
- Tuntuiko siltä, että tulit kuulluksi vai häiritsikö sinua jokin tilanteessa?
- Oliko kuuntelu helppoa vai tunsitko tarvetta kommentoida?
- Muita ajatuksia





- Kotipaikkakuntajono



Pienryhmissä, 5 min

Mikä vaihtoehdoista kuvaa ympäristökriisiin liittyvää ajatteluasi parhaiten? Pohtikaa myös, mitä hyviä ja huonoja puolia kussakin vaihtoehdossa mahdollisesti on.

- A** Tilanne parantuu tehokkaalla ympäristötoiminnalla.
- B** Tilanne parantuu, kun tekniikka kehittyy. Siihen on panostettava eniten.
- C** Tärkeintä on varautua katastrofiin, koska tilanne on niin vakava.
- D** Tilanne ratkeaa ainoastaan yhteiskunnallisen vallankumouksen kautta.
- E** Joku muu, mikä?



Miksi ympäristön tila kiinnostaa minua/ miksi haluan toimia sen puolesta?*

- Kaikilla elollisilla olennoilla on oikeus elää.
- Meidän pitää kunnioittaa luontoa tai muuten ei hyvä seuraa.
- Haluan jättää maapallon elinkelpoiseksi seuraaville ihmisukupolville.
- Myös köyhien maiden ihmisten tulisi saada osuutensa luonnon rikkauksista.
- Olemme hyödyntäneet luonnon resursseja satoja vuosia. Nyt on aika maksaa takaisin.
- Luonto on itsessään ihmeellinen ja sitä on suojeltava.
- Uskoni/uskontoni mukaan maapallon luontoa tulee suojella.
- On oman etumme mukaista suojella luontoa.
- Rakastan haasteita.
- Tunnen syyllisyyttä.
- Näen ”vihreitä” liiketoimintamahdollisuuksia.
- En saisi nukutuksi, jos en tekisi jotain, ja jos en edes yrittäisi.
- Olen huolissani lapsistani ja/tai lapsenlapsistani ja heidän tulevaisuudestaan.
- Joku muu, mikä

1 Lue lista ensin yksinäsi läpi.

Poimi kaikki kohdat, joihin voit samaistua.

Pohdi sen jälkeen vielä lyhyesti, miksi olet kiinnostunut ympäristön hyvinvoinnista.

AIKAA 5 min

2 Ryhmäkeskustelu 5-10 min

Keskustelkaa vapaasti, mitä mieltä olette listan eri kohdista.

Huom! Ryhmän pelisäännöt. Erilaiset mielipiteet ovat sallittuja. Suhtaudutaan niihin kunnioittaen.



20 asiaa, joista itsessäni pidän

- Tehtävä: Kirjoita ”Pidän itsessäni siitä, että...” ja jatka lause loppuun.
- Kirjoita lauseita yhteensä 20.



Tauko



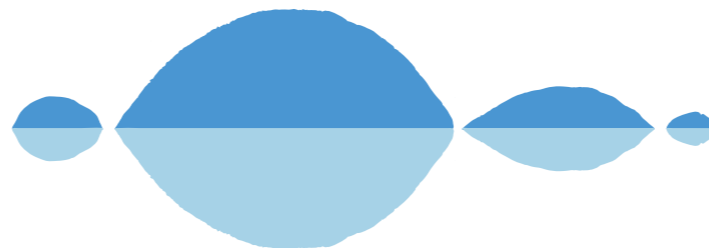


20 asiaa minusta -tehtävän purku



Toiminta ympäristön hyväksi 1/4

- Väliinmenijä, jakso 2: Aktivisti <https://areena.yle.fi/1-4590539>
- Kesto 27min, josta katsotaan 16:15 min. Video kokonaisuudessaan löytyy Yle Areenasta.
- ”Kapteeni Paul Watsonin johtama luonnonsuojelujärjestö Sea Shepherd vastustaa valaanpyyntiä ja salakalastusta, usein epäsovinnaisilla suoran toiminnan keinoilla. Watson ei usko, että vääryyksistä raportoiminen riittää. Hän menee väliin. Dokumenttisarja ihmisistä, jotka ovat valmiita uhraamaan kaikkensa yhteiskunnan muuttamiseksi.”
- Video sisältää (2:30 kohdan jälkeen) muutaman valaan- ja hylkeidenpyyntiin liittyvän lyhyen kohtauksen, jotka voivat aiheuttaa ikäviä tunteita. Jos et halua nähdä niitä, niin on myös täysin sallittua olla katsomatta!



Toiminta ympäristön hyväksi 2/4

KIRJOITUSTEHTÄVÄ/ TUNTEIDEN SANOITTAMINEN

Kirjoita/piirrä

- Mitä mieltä olet suoran toiminnan aktivismista?
- Mitä tunteita Sea Shepherd -video sinussa herätti?
- Oliko joku kohta dokumentissa sinulle erityinen?
- Pohdi, miksi tunnet juuri niitä tunteita. Kirjaa ylös muutamalla lauseella.
- Mitä haluaisit kertoa Paul Watsonille? Kirjoita/piirrä.

Sinun ei tarvitse lukea kirjoitustasi muille paitsi, jos nimenomaan haluat.

Kyky sanoittaa tunteita on hyvinvoinnin kannalta tärkeää!

Hyvää oloa kuvaavia tunnesanoja:

Esim. levollinen, inspiroitunut, riemastunut, turvallinen, luottavainen, hellä, kiitollinen, ilahtunut, tyyni, lohdutettu, innostunut, tyytyväinen, iloinen, huvittunut, helpottunut, lämmin, rauhallinen, onnellinen, vaikuttunut

Surua kuvaavia tunnesanoja:

Esim. ikävöivä, surullinen, haikea, synkeä, itkuinen, kaipaava, murheellinen, masentunut, allapäin, apea, alakuloinen, yksinäinen

Pelkoa kuvaavia tunnesanoja:

Esim. pelästynyt, säikähtänyt, huolestunut, epävarma, pakokauhuinen, vauhko, avuton, varuillaan, pelokas, arka, kauhistunut, järkyttynyt

Suuttumusta kuvaavia tunnesanoja:

Esim. kostonhaluinen, pettynyt, loukkaantunut, harmistunut, taistelunhaluinen, raivostunut, inhoava, turhautunut, välinpitämätön, kiukkuinen, kyllästynyt, tympääntynyt, pitkästynyt, äreä, ärtynyt, äkäinen, vihainen, uhmakas, vastustushaluinen, sisuuntunut, katkera

Muita

Esim. epäusko, mustasukkaisuus, syyllisyys, nolous, hämmennys, epäusko, liikutus



Toiminta ympäristön hyväksi 3/4

- Pienryhmissä kierros siten, että jokainen kertoo ensin ilman keskeytyksiä vuorollaan, minkälaisia tunteita video herätti.
 - Halutessasi voit myös lukea äsken kirjoittamasi tekstin, mutta se ei ole välttämätöntä.
 - Muut kuuntelevat ja voivat lopuksi halutessaan kysyä lisää.
 - Ole kiinnostunut muista, niin muut ovat kiinnostuneita sinusta.
- Pohtikaa yhdessä:
 - Mitä haluaisitte sanoa Paul Watsonille? Eri maiden päättäjille? Suomen päättäjille?
 - Onko olemassa joku muu, jolle haluaisitte sanoa aiheesta jotain? Kuka? Mitä sanoisitte?
- Paul Watson: *"Emme tee tätä voittaaksemme tai hävitäksemme. Emme myöskään mieli voittamisen todennäköisyyttä. Teemme tätä siksi, koska se on oikein."* (vapaa suomennos)
 - Mitä ajatuksia tai tunteita sitaatti sinussa herättää?
 - Mitä mieltä olet toivosta ekologiseen kriisiin liittyen?

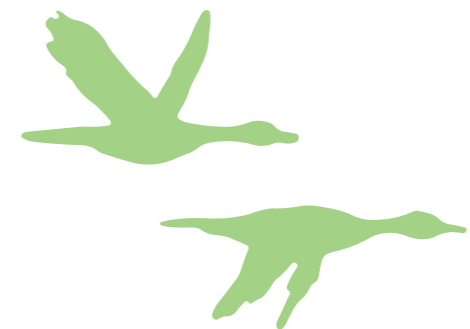


Toiminta ympäristön hyväksi 4/4

- Tutkimusten mukaan ympäristöahdistukseen auttavat ensisijaisesti
 - Tunteiden ja kokemusten jakaminen muiden kanssa
 - Arvojen mukaiset elämänvalinnat
 - Osallistuminen ja toiminta (myös muu kuin suora toiminta)

→ Etsi oma tapasi osallistua, toimia ja vaikuttaa.

- Tutustu erilaisiin vaikuttamismahdollisuuksiin
<https://www.luontojatunteet.fi/vaikuttamistapoja/>
- Ympäristöjärjestöt tarjoavat runsaasti vaihtoehtoja osallistua.
- Toiminnassa on hyvä löytää tasapaino suhteessa jaksamiseen.
 - Pohdi itseksesi, mikä määrä toimintaa on sinulle sopivasti.



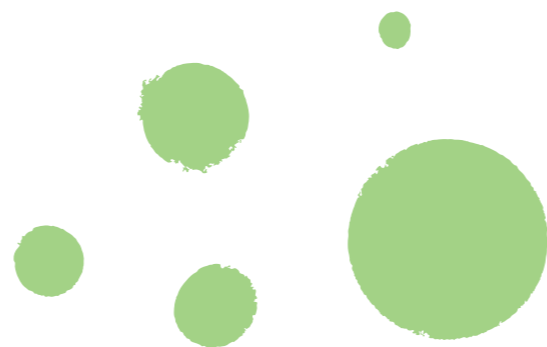


Pienryhmissä, 5 min

Mikä vaihtoehtoista kuvaa ympäristökriisiin liittyvää ajattelusi parhaiten? Pohtikaa myös, mitä hyviä ja huonoja puolia kussakin vaihtoehdossa mahdollisesti on.

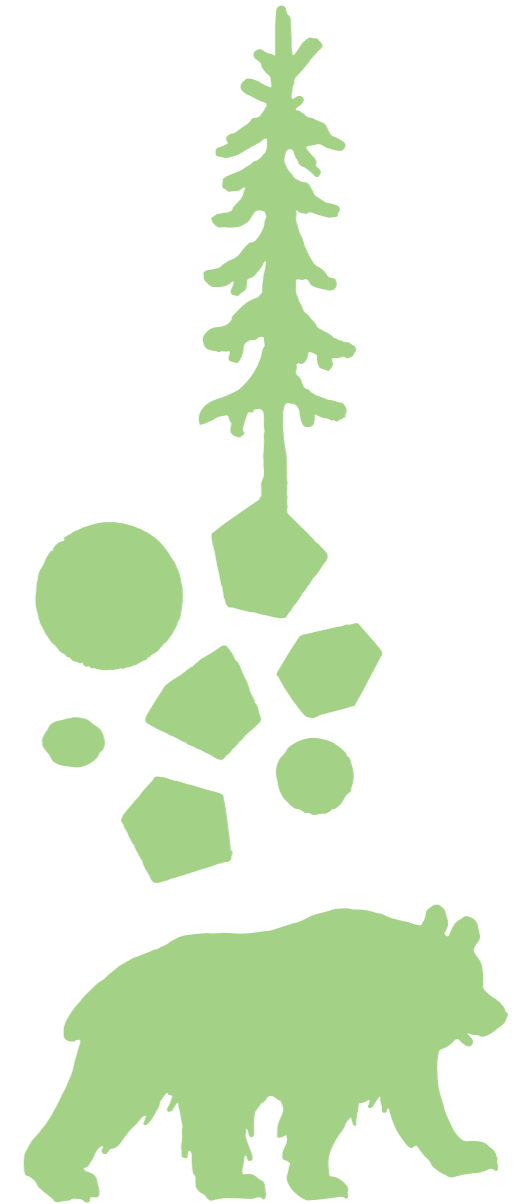
Jos keskustelu aiheesta jäi viimeksi kesken, voitte nyt jatkaa siitä, mihin jätitte.

- A** Tilanne parantuu tehokkaalla ympäristötoiminnalla.
- B** Tilanne parantuu, kun tekniikka kehittyy. Siihen on panostettava eniten.
- C** Tärkeintä on varautua katastrofiin, koska tilanne on niin vakava.
- D** Tilanne ratkeaa ainoastaan yhteiskunnallisen vallankumouksen kautta.
- E** Joku muu, mikä?



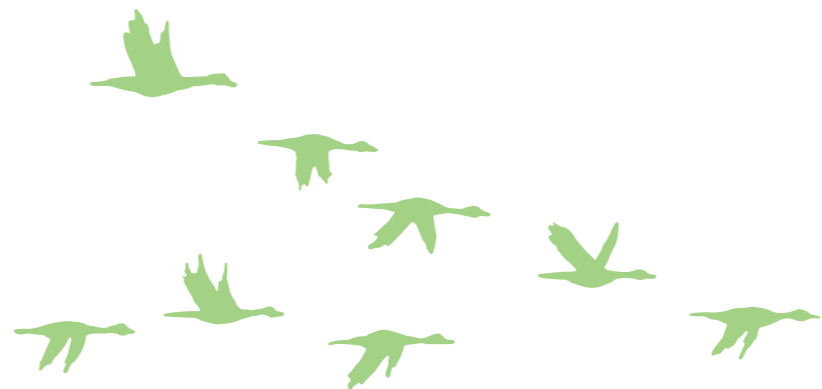
Kotitehtävä

- Etsi jokin luontoon tai eläimiin liittyvä ympäristöuutinen.
- Valmistele siitä noin 1-2 minuutin pituinen, helppotajuinen, suullinen esitys. Voit ottaa mukaasi myös printattuja kuvia, jos haluat.
- Kriteerit uutiselle:
 - Uutisen tulee olla positiivinen!
 - Uutinen saa olla enintään noin 1-3 kk vanha
 - Varmista, että uutinen on totta (lähde)
 - Uutinen voi olla iso tai pieni. Sillä ei ole väliä.



Yhteinen lopetuskierrros

- 1 Kerro joku kommentti/asia, jonka joku muu illan aikana sanoi ja joka jäi mieleesi.
- 2 Jäikö jotain tänään sanomatta? Kerro se nyt.



Materiaalin laatimisessa ovat olleet avuksi seuraavat lähteet:

*Dia 7: **Randall, R.** (2017). Carbon Conversations.
Dian harjoitus on muokattu tehtävästä ”Why do we bother?”

