

Ympäristötunteet



Ympäristö-
tunteet

Opetusmateriaalin kuvaus

Tavoite:

Tutustutaan ympäristötunteisiin ja opetellaan tunnistamaan niitä.

Pohditaan ekologisen, taloudellisen, sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyuden tavoitteita ja niiden vaikutuksia toisiinsa.

Sisältö:

Materiaalissa (ppt) käsitellään erilaisia ympäristötunteita. Materiaalin avulla voidaan oppia myös tunnistamaan omia ympäristötunteita sekä kuinka niitä voi käsitellä.

Kohderyhmät:

Toinen aste (tutkintoon valmentava koulutus TUVA)

Lisenssiehdot



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisensillä.

Ympäristötunteet

Satu Ranta-Tyrkkö



JYU.WISDOM

GRADIA

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

poke
POHOISEN KESKI-SUOMEN
AMMATTIOPISTO



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Mitä ympäristötunteet ovat?

- Ympäristökysymyksiin liittyviä tai niiden herättämiä tunteita
- Kaikki tunteet OK: Ei ole oikeita tai vääriä tunteita
 - Monenlaisia ja monisävyisiä
 - Liittyvät usein arvo- ja identiteettipohdintoihin
 - Negatiivisiksi koetuilla tunteilla voi olla tärkeä viesti
 - Myös positiiviset tunteet voivat olla vaikeita: Onko oikein olla onnellinen tai nauttia asioista, joista aiheutuu kärsimystä muille?
- Tunteet vaikuttavat päättelyymme ja arvioihimme
- <https://youtu.be/uZ0IkWoqLw>

Tavallisia ympäristötunteita (Pihkala ym. 2022)

- Hämmästyks/ yllättyneisyys/ kiinnostus
- Hämmennys
- Pettymys, järkytys, suru, haikeus (≠masennus)
- Pelko, huoli, ahdistus, kauhu
- Syyllisyys/häpeä/ vastuu/ riittämättömyyden tunne
- Suuttumus, aggressio (puolesta/ vastaan)
- Mielihyvä, tyytyväisyys, ylpeys, pystyvyys, yhteenkuuluvuuden tunne (kun toimii luonnon hyväksi)
- Myös hyvä olo, ilo, helpotus toivo (myös katteeton toiveajattelu)

Ilmasto- ja ympäristökriisiin liittyvien tunteiden tunnistaminen on tärkeää

- Ympäristö- ja ilmastokriisi vaikuttavat monin tavoin nuorten kokemukseen elämästä
- Huomattava osa (76 %) nuorista kokee surua luonnon monimuotoisuuden heikentymisestä ja lajien sukupuutosta
- Tunteiden tunnistaminen ja sanottaminen auttaa ymmärtämään ihmisten tilanteita ja kehittämään rakentavia toimintamalleja
- Sillä, miten nuoret tunteensa kanavoivat, on iso yhteiskunnallinen merkitys

(Pihkala ym. 2022)

Esim. Ilmasto- tai ympäristöahdistus (Pihkala ym. 2022; Virtanen 2022)

- Pohjimmiltaan terve reaktio: auttaa tunnistamaan, että asiat pielessä ja muutosta tarvitaan
- Tärkeä vaalia omaa toiveikkuutta ja toimintakykyä
- Toivo syntyy teoista: ahdistusta voi lievittää toimimalla ympäristön hyväksi
- Tärkeää
 - riittävä lepo ja palautuminen
 - lupa erilaisiin tunteisiin
 - arkea ylläpitävät rutiinit ja tarvittaessa tuki
 - oman luontoyhteyden vahvistaminen

Toimiaksemme meidän on voitava uskoa muutoksen mahdollisuuteen

- Muutosta vie eteenpäin tunnetyö ja toivo (mm. Pihkala 2017, Virtanen 2022)
- Tunnetyö = erilaisten tunteiden tunnistaminen ja käsittely
- Toivo on tekoja, ei (vain) tunnetila.
- Toivo syntyy teoista 😊
- Prosessi: päivittäisiä tekoja ja valintoja vuosien ajan (mielen vuodenajat!)
- Radikaalia: Koskee arvoja ja maailmankuvaa
- Läsäolo 😊

Kunnioitus ja turvallisuus

- Kertoessani tunteistani valitsen itselleni sopivan henkilökohtaisuuden tason
- En arvostele kenenkään tunnekokemusta tai hyökkää ketään vastaan
- Vältän niin ylemmyyden kuin alemmuudenkin tunteita

(lähde mm. [Tunnetehtäviä - Toivoa ja toimintaa](#))

Tehtävä 1. Ympäristötunteet

- 1) Pohdi yksin tai kaverin kanssa, minkälaisia ympäristökysymyksiin liittyviä tunteita tunnistat(te) itsessä(nne)
- 2) Tee / tehkää kuva, joka jollakin tavalla ilmentää jonkun / joitakin näistä tunteista
 - Tyylilaji vapaa
- 3) Kun valmista, katsotaan yhdessä kuvat ja keskustellaan niistä

Tehtävä 2. Kuva ympäristötunteista

(lähde mm. Tunnetehtäviä - Toivoa ja toimintaa)

- 1) Poimi tunnesanalistasta/ keksi itse omia ympäristötunteitasi kuvaavia sanoja
- 2) Keskustele niistä kaverin kanssa (kunnioitus ja turvallisuus!)
- 3) Tee/ tehkää yhdessä kuva, joka kiteyttää jonkun tai joitakin näistä tunteista (+ mahdollisesti niihin liittyvistä tilanteista)
- 4) Valmiit kuvat kootaan tunnin lopussa näyttelyksi yhteistä keskustelua varten

Hyvinvointi

- Having – kohtuullinen toimeentulo ja elintaso: Rahanpuutteesta aiheutuva stressi/vähälläkin tulee toimeen, onnellisena.
- Doing – merkityksellinen tekeminen: Mistä merkitys löytyy? Työstä, säännöllisestä tekemisestä, muiden hyvinvointia edistävästä toiminnasta.
- Loving – yhteyksien merkitys: Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä – ja eläimiä. Tuovat hyvinvointia – toiset ihmiset voivat toimia myös hyvinvoinnin esteenä.
- Being – täysi ihmisyyys: Terveys osana hyvinvointia, luonnon merkitys.
- (Helne & Hirvilammi, 2021)

Mielenterveyden käsi

Mielenterveyden käsi



- Jokainen sormi kuvaa arjen valintojamme.
- **Peukalo** merkitsee unta ja lepoa. Ehditkö rentoutua ja levätä? Mihin aikaan menit nukkumaan? Olitko liian myöhään somessa?
- **Etusormi** merkitsee ruokailua. Mitä söit päivän aikana? Muistitko syödä välipaloja? Kenen kanssa söit? Söitkö rauhassa? Nautitko ruuasta?
- **Keskisormi** merkitsee ihmissuhteita ja tunteita.
- **Nimetön** merkitsee liikkumista ja kehon kuuntelua.
- **Pikkusormi** merkitsee vapaa-aikaa ja luovuutta.
- **Kämmen** pitää sisällään arjen rytmin: opiskelu, työ, kotityöt, läksyt, oma aika ja harrastukset.
- **Ranteessa** sijaitsevat arvot, jotka antavat pohjan ja tuen arjen valinnoillemme.

Tehtävä 3. Mielenterveyden käsi

- Piirrä paperille oma kätesi
- Kirjoita jokaisen sormen kohdalle niitä arjen valintoja, mitä sinä toteutat omassa elämässäsi
- Apukysymykset tehtävään löydät edellisestä diasta
- Tehtävä auttaa sinua tunnistamaan omia fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, huolehtimaan niistä ja vahvistamaan niitä
- Tuotoksen saat itsellesi kotiin vietäväksi

Lähteitä

- BIOS (2021) *Sivistys ekologisen jälleenrakennuksen maailmassa.* <https://bios.fi/>.
- <https://mieli.fi/>
- Pihkala, Panu (2017) *Päin Helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo.* Helsinki: Kirjapaja.
- Pihkala, Panu, Sangervo, Julia & Jylhä, Kirsti M. (2022) Nuorten ilmastoahdistus ja ympäristötunteet. Teoksessa Tomi Kiilakoski (toim.) *Kestävää tekoa. Nuorisbarometri 2021.* Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, ja Opetus. j kulttuuriministeriö, 95-116.
- Salonen, Arto, Kurenlahti, Mikko & Jaaksi, Ari (2021) *Rakkautta ja valoa: Tie hyvään tulevaisuuteen.* Jyväskylä: Docendo.
- *Toivoa ja toimintaa* | [Biologian ja maantieteen opettajien liitto BMOL ry Tunteet - Toivoa ja toimintaa](#)
- Virtanen, Harri (2022) *Trauma ja luonto: Eli kuinka selviytyä ekoahdistuksesta.* Helsinki: SKS Kirjat.
- <https://www.ymparistoahdistus.fi/>