

Ympäristötunteet

Satu Ranta-Tyrkkö, Pirjo Hänninen, Hanna
Lampinen-Vilkkilä



JYU.WISDOM

GRADIA

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

poke
POHOISEN KESKI-SUOMEN
AMMATTIOPISTO



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Lisenssiehdot



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

Sisältö

- Ympäristötunteet
 - Mitä
 - Miksi hyvä käsitellä
- Tehtävä:
 - A) Tunnista ja
 - B) kuvita tunne/ tunteita
 - Keskustelua

[Kuva: FEJDye4XIAIuAd8.jpg](#)
(919×640) (twimg.com)

©2017
CHAN LOWE
TRIBUNE
CONTENT
AGY.
8-10



Tutustu ympäristötunteisiin

<https://youtu.be/uZollkWoqLw>

Ympäristötunteet (Pihkala ym. 2022)

- Ympäristökysymyksiin liittyviä tai niiden herättämiä tunteita
- Ympäristötunteita kokevat kaikki
- Tunteet vaikuttavat päättelyymme ja arvioihimme
- Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen on osa ympäristökysymysten käsittelyä ja ympäristöongelmien ratkaisua

Kaikki tunteet ovat OK

Ei ole oikeita tai väärää tunteita

Tunteet

- Tulevat ja menevät
- Ovat 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?

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)

Tehtävä: kuva ympäristötunteista

- 1) Poimi tunnesanalista esim. [tunnesanoja-scaled.jpg \(2560×1810\)](#) ([toivoajatoimintaa.fi](#)) / 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

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

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)

Ilmasto- ja ympäristökriisiin liittyvien tunteiden tunnistaminen on tärkeää (Pihkala ym. 2022)

- 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

Esimerkki: 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
- Läsnäolo 😊

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- ja 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/>

<https://youtu.be/uZ0IkWoqLw>