



Tunne luontosi -riparioppitunti

OPETUSMATERIAALI

Sisällys

Ohjeistus opetuskokonaisuuden käyttöön	4
Turvallisen keskustelun huoneentaulu	5

I kokonaisuus:

Kristittyinä eläminen ja vastuu itsestä 7

1. Toiminnallinen tehtävä	8
Yhteinen aloitus luonnossa	8
Keskustelunaiheet	9
2. Toiminnallinen tehtävä	10
Tunteiden nimeäminen, tunnistaminen ja paikantaminen	10
Keskustelunaiheet	11
Lisätehtävät	12
3. Toiminnallinen tehtävä	13
Luontopaikka-harjoitus	13
Keskustelunaiheet	14
Lisätieto: Luonto lisää hyvinvointia	15

II kokonaisuus:

Lähimmäisenä toiselle ja kestävä elämäntapa 17

4. Toiminnallinen tehtävä	18
Minä ja tunnetilani	18
Keskustelunaiheet	18
Lisätieto: Luonnonmateriaalien koskeminen säännöllisesti edistää terveyttä ja suojaa taudinaiheuttajilta	19
5. Toiminnallinen tehtävä	20
Tunteiden käsitettä	20
Lisätieto: Miksi (ympäristö)tunteita olisi tärkeää käsitellä?	21
6. Keskustelutehtävä	23
Kuluttaminen ja ympäristö	23
Lisätehtävät	23
Reflektointimenetelmiä	24
Tunnesanalista	26

Ohjeistus opetuskokonaisuuden käyttöön



Opetuskokonaisuuden tavoitteena on antaa nuorelle välineitä tunteiden tunnistamiseen ja kohtaamiseen sekä luonnon hyvinvointivaikutusten kokemiseen. Kokonaisuus sisältää toiminnallisia tehtäviä, jotka on suunniteltu luonnonympäristössä toteutettaviksi.

Ympäristöaiheinen oppimismateriaali haastaa rippikoulun opettajia käyttämään toiminnallista luontomateriaalia osana oppitunteja tai jonkin oppitunnin paikalla. Yhtä oikeaa tapaa toimia ei ole. Sisällöllisesti luontoaiheinen materiaali sopii parhaiten rippikoulusuunnitelman hahmottelemaan oppikokonaisuuteen: ***Nuoret kantavat vastuuta itsestään, toisista ihmisistä ja luomakunnasta.*** Tässä kokonaisuudessa oppimisteemat ovat: Kristittyä eläminen, vastuu itsestä, lähimmäisenä toiselle ja kestävä elämäntapa.

Opetuskokonaisuus on jaoteltu kahtia oppimisteemasisältöjen mukaan. I kokonaisuus käsittelee kristittyä elämistä ja vastuuta itsestä. II kokonaisuuden teemoina ovat lähimmäisenä toiselle ja kestävä elämäntapa. Molemmat teemat sisältävät toiminnallisia tehtäviä, niistä kumpuavia keskustelunaiheita, lisätehtäviä teeman käsittelyyn ja tietoiskuja, jotka taustoittavat tehtävää. Lopussa muistutetaan reflektion tärkeydestä ja tarjotaan muutamia menetelmiä reflektion toteuttamiseen.

Turvallisen keskustelun huoneentaulu seuraavalla sivulla muistuttaa tärkeistä pelisäännöistä, joiden käsittely ennen opetuskokonaisuuden keskusteluosuuksia luo turvallisen ja avoimen tilan käsitellä teemasisältöjä.

Turvallisen keskustelun huoneentaulu



- **Turvallisuus**
En hyökkää ketään vastaan enkä arvostele kenenkään tunnekokemusta
- **Luottamuksellisuus**
En kerro keskustelussa esiin tulleita kommentteja ulkopuolisille ilman asianomaisen lupaa
- **Aktiivinen ja kunnioittava kuuntelu**
- **Oikeus valita itselle sopiva henkilökohtaisuuden taso**
- **Ylemmyyden ja alemmuuden tunteiden välttäminen**



I kokonaisuus: Kristittyinä eläminen ja vastuu itsestä



Tavoitteena on ymmärtää paremmin omaa suhdetta toisiin ihmisiin, kristittyinä elämisen kokemuksiin, sen herättämiin tunteisiin ja vastuuseen itsestä, omista tunteista sekä toisten ymmärtämisestä.

1. Toiminnallinen tehtävä

Yhteinen aloitus luonnossa

Tässä harjoituksessa eläydytään puun rooliin. Ohjaaja lukee harjoituksen ohjeen rauhalliseen tahtiin ja mahdollisuuksiensa mukaan myös näyttää itse mallia eläytymisessä.

Asetutaan väljään piiriin, jossa kaikilla on tilaa ympärillään vähintään metrin verran joka suuntaan.

Seiso rennosti, jalat tukevasti maassa. Ajattele taivasta ylläsi, joka on kehoasi kevyempi ja hienovaraisempi. Tunne ilma ympärilläsi. Ajattele maata jalkojesi alla, joka on kehoasi raskaampi ja pysyvämpi. Kuvittele kasvattavasi juuret jalkojesi pohjasta syvälle maahan. Tunne miten valtavia taivas ja maa ovat ja miten sitä voit pienenä puuna levätä niiden kannattelemana.

Aluksi olet pieni taimi: kyyristy mahdollisimman pieneksi pitäen jalkasi juurtuneena maahan. Saat valoa ja hiilidioksidia taivaalta ja ilmasta ympärilläsi ja ravinteita maasta, joten alat kasvamaan hitaasti isommaksi: ylöspäin kunnes seisot suorana ja levität vielä oksasi yläviistoon. Levitä sormesi auki ja kuvittele kasvattavasi lehdet niiden kärkiin. Päivän aikana kurotat lehtiäsi ylemmäs kohti

aurinkoa ja illalla lasket ne alemmas lepäämään.

Syysmyrsky lähestyy ja alkaa havisuttamaan lehtiä sormiesi kärjissä. Sitten se saa oksasi heilumaan kevyesti ja lopulta runkosikin huojumaan tuulen mukana. Myrskyn mukana saapuu viileä ilma ja lyhenevät päivät ja alat valmistautua talven tuloon. Kuvittele kuljettavasi ravinteet ja lehtivihreänlehdistä oksiasi ja runkoasi pitkin jalkapohjiin ja niistä edelleen juuriin maan suojaan. Pudotat lehtesi maahan ja lasket oksiasi alemmas. Käperryt lepäämään talven ajaksi oksat ja latva painavina.

Kevätaurinko sulattaa lumen ja pitenevä päivä herättää runkosi talvilevöltä. Kuljetat juuristasi ravinteet ja lehtivihreän takaisin oksien kärkiin ja alat kasvattamaan silmuista lehtiä. Pikkuhiljaa kasvatat kokonaiset lehdet ja otat vastaan lahjat taivaalta ja maalta.

Palataan ihmisiksi taivaan ja maan kannattelemana. Kätet voi laskea vartalon viereen ja ravistella niitä hiukan. Jalkoja voi nostella irti maasta ja ravistella niitä kevyesti. Nyt ollaan valmiina seuraavaan tehtävään.

Keskustelunaiheet

Juuret maassa, mitä se tarkoittaa? Oma paikka osana perhettä, sukupolvien välistä ketjua. Vai näitkö itsesi osana luomakuntaa, yhtenä pienenä osana kaikkea elollista. Miltä tuntui kurottua taivasiin? Mitä taivas sinulle kuvasti?

Vuodenajat voidaan nähdä erilaisina kokemuksellisina aikoina ihmisen elämässä. Missä mielen vuodenaajassa sinä liikut? Onko nyt kasvun ja auringon aika, vai painaako sinua jokin elämän vastoinkäymisen myrsky?

Moni kristitty kokee Jumalan huolenpidon voimavarana, joka tuntuu vähän samalta kuin ajan viettäminen hyvän kaverin kanssa. Vaikeudet ja ahdistavat tunteukset kuuluvat elämään ja kaikki kokevat niitä välillä. Jumala pitää meistä huolta ja kuulee rukouksemme. Hän vastaa niihin ajallaan eikä koskaan hylkää meitä. Jumalan auringon valossa on hyvä kohottautua ylöspäin kohti kasvua ja luottamista tulevaisuuteen.



2. Toiminnallinen tehtävä

Tunteiden nimeäminen, tunnistaminen ja paikantaminen

Tarvikkeet: tulostettuja tunnelistoja, vähintään yksi per pari

Osallistujat jaetaan pareihin ja jokaiselle parille jaetaan 1–2 tunnesanalistaa. Parit voivat etsiä mukavan paikan, jonne istahtaa keskustelemaan tai kävellä rauhallisesti samalla kun juttelevat. Osa meistä kokee liikkeen helpottavan ajatuksen virtaa ja keskittymistä ja kävelykeskustelu onkin helppo tapa toiminnallistaa paritehtäviä. Osallistujat lukevat tunnelistan kiireettömästi itsekseen, jotta hahmotetaan tunnekirjon laajuus.

Keskustelu pareittain: Kun molemmat ovat saaneet tunnelistan luettua, käydään tunnesanat läpi parin kanssa ja keskustellaan niistä. Löytyykö sanoja, joiden merkitystä ette ymmärrä tai jota ette tunnista tunteneenne? Entä mitkä tunteista on tuttuja ja helppoja tunnistaa?

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on usein vaikeaa. Tunne tuntuu kehossa erilaisina tuntemuksina ja mielessä

ajatuksina ja äänensävyinä, joilla itseään puhuttelee. Ulospäin tunteet voivat näkyä ilmeinä, kehonkielenä ja olemuksena. Seuraavaksi harjoitellaan tunteiden tunnistamista eläytymällä.

Koko ryhmä yhdessä: Valitaan yhdessä tunnesanalistalta 5 tunnetta, jotka käydään läpi eläytyen ja kehoa havainnoiden. Ohjaaja kertoo esimerkin tilanteesta, jossa kyseinen tunne voi syntyä. Osallistujia kehoitetaan ajattelemaan tätä tilannetta tai jotain omakohtaista kokemusta, jossa kyseistä tunnetta on tuntenut. Löydetäänkö kehosta paikkoja, joissa tunteet tuntuvat? Ohjaaja voi pyytää kaikkia osallistujia laittamaan kätet sen kehon osan päälle, jossa tunne eniten tuntui eläytyessä.

Kun tunteet ja niistä nouseva keskustelu on käyty läpi, palaudutaan lopuksi avoimeen, virkeään tunnetilaan venyttelemällä käsiä ylöspäin, pyöryttämällä hartiat taaksepäin ja kevyesti ravistamalla koko kehoa.

Keskustelunaiheet

Tunteet ovat osa ihmisyyttä, jokaisella meistä on tunteet. Me tiedämme, miltä tuntuu, kun tunteitamme loukataan. Tiedämme miltä jännittäminen tuntuu, sen tuntee ihan omien lihasten jännittymisenä ja varautumisena. Myös iloisuuden tuntee, silloin kun oikein naurattaa, tuntee itsensä rennoksi ja varautuneisuus katoaa.

Jumala on luonut ihmisen kuvakseen, onko Jumalallakin tunteet? Miltä mahtaa tuntua Jumalan rakkaus? Onko se vähän samaa kuin isän tai äidin huoli ja huolehtiminen lapsestaan tai nuorestaan? Mitä ajattelette, onko Jumala luonut kaikki tunteet?

Osa tunteista tuntuu haastavammilta kuin toiset. Mitkä tunteet ovat haastavia? On tärkeää tietää, että kaikkia tunteita saa tuntea ja kaikki tunteet tulisi hyväksyä. Itse voi kuitenkin valita, miten tunteeseen reagoi ja miten sen kohtaa, ja näitä taitoja voi opetella. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, jotta voi opetella ymmärtämään mistä ne johtuvat. Tunteet toimivat viestintuojina tärkeistä viesteistä, joita meidän on hyvä opetella kuuntelemaan. On hyvä tunnistaa asioita,

joista tunteet kumpuavat. Miksi kaverin vitsi tuntuikin pahalta? Miksi olen surullinen, kun muutan omaan asuntooni? Mitä oikeasti pelkään, kun jännitän puheiden pitämistä? Kuulostelemalla tunteidesi viestejä ymmärrät paremmin itseäsi.

Onko sinun vaikea hyväksyä joitakin tunteita itsessäsi, tai toisessa ihmisessä? Mitkä voisivat olla hyviä tapoja kohdata, hyväksyä ja purkaa esimerkiksi vihan ja suuttumuksen tunteita? Useat ihmiset löytävät mm. näistä tavoista apua tunteiden purkamiseen: liikunta, syvään hengittäminen, rauhoittuminen, keskustelu jonkun kanssa, luonnossa liikkuminen ja oleminen, musiikin kuuntelu, kirjoittaminen ja piirtäminen ja muu itseilmaisua.

Miten toivot, että sinun tunteisiisi reagoidaan? Jos sinulla on paha olla, auttaako se että toinen sanoo ”Kyllä kaikki järjestyy / Mitä oikein murehdit / Asiat voisi olla paljon huonomminkin / Äläpä nyt, huomenna tuntuu jo paremmalta”? Jokaisella meistä on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi tunteidensa kanssa, ja edellä mainitun kaltaiset kommentit voivat tuntua tunteiden vähättelyltä. Millainen reagointi tuntuisi hyvältä?

Lisätehtävät

Tunteet luonnossa

Jokainen valitsee 1–4 tunnetta tunnesanalistasta ja etsii luonnosta jotain, mikä kuvastaa sitä tunnetta. Tunteet voidaan valita myös pareittain tai ohjaaja voi tehdä valinnat. Keskustelkaa yhdessä, millaisia ominaisuuksia yhdistettiin tunteisiin: värejä, muotoja, pintoja jne.

Tunteet kehossa

Keskustelujen tai tunnetehtävien jälkeen sopivia palautumisharjoituksia – tunteet kertyvät kehoon ja niitä voi vapauttaa ja käsitellä liikkeellä tai liikkuen

- Taputtele keho päästä varpaisiin
- Ravistele lempeästi koko keho
- Ohjattu rentoutus

Tunteiden jaottelu

Mikä ei kuulu joukkoon? -tehtävä

Tarvikkeet: tunnekortit

Toteutus 4–8 hengen pienryhmissä

Aluksi tunnekortit levitetään näkyville ja valitaan aloittaja. Valittu aloittaja valitsee 3–5 kortin joukon, jossa on jokin perusteltu tunneryhmä ja yksi siihen kuulumaton tunne. Esimerkiksi lomaannuttava tunne voimaannuttavien tunteiden joukossa tai itsenäinen tunne vuorovaikutteisten tunteiden joukossa. Tunnekortit asetetaan esille ja niiden valitsija kysyy muilta: “mikä tunne ei kuulu joukkoon ja miksi?”. Muut pelaajat vastaavat ja oikea kortti merkataan esimerkiksi kävyllä heti kun se on selvinnyt. Arvuuttelua jatketaan, kunnes myös valitsijan perustelu on arvattu oikein. Vaihdetaan valitsijaa.

Huom. Tehtävässä ei ole väärää vastauksia. Oikeita vastauksia on useita ja tavoite on löytää vuorossa olevan osallistujan valitsemat oikeat vastaukset.





3. Toiminnallinen tehtävä

Luontopaikka-harjoitus

Haastavien pohdintatehtävien jälkeen laskeudutaan hetkeksi luontoon rentoutumaan ja aistimaan ympärillä olevaa. Luontopaikka-harjoitus auttaa palautumaan sisälle päin suuntautuneesta tarkastelusta takaisin tähän hetkeen ja tietoiseen läsnäoloon maan ja taivaan kannattelemana.

Tarvikkeet: istuinalusta jokaiselle osallistujalle, ohjaajalle äänimerkki, jolla kutsutaan osallistujat takaisin harjoituksen jälkeen + aikataulusta riippuen 10–20 minuuttia aikaa rauhoittua luonnossa

Ohjeistus: Jokainen osallistuja saa istuinalustan ja ohjeen valita itselleen oma yksityinen paikka lähiympäristöstä, johon rentoutua sovituksi ajaksi. Luontopaikka tulee valita niin, että ohjaajan äänimerkki kuuluu sinne ajan loppuessa mutta vähintään 10 metrin etäisyys muihin. Luontopaikassa otetaan mukava asento ja keskitytään aistimaan ympäröivää maailmaa: tuoksua, ääniä, näköhavaintoja ja tuntemuksia. Jos paikallaolo tuntuu vaikealta, voi venytellä istuessaan, piirtää lyijykynällä paperille ympäristön yksityiskohtia tai sulkea silmät ja kuunnella äänimaisemaa.

Keskustelunaiheet

Mitä havaitsit luontopaikassasi? Millainen kokemus oli? Mitä ääniä kuulit, mitä näit, miltä tuntui? Huomasitko jotain, mihin yleensä et kiinnittäisi huomiota?

Oliko pysähtyminen vaikeaa, miltä tuntui hiljentyä ja olla paikallaan? Moni meistä ei aina malttaisi pysyä paikoillaan, toiset saattavat olla vilkkaampia ja joillekin hiljentymisen voi olla rankkaa, kun tekisi mieli liikkua ja tehdä jotain.

Miksi rentoutumista pitää opetella pakolla? Kotona voi rentoutua vaikkapa kuuntelemalla musiikkia, mitä muita tapoja sinulla on rentoutumiseen?

Rentoutuminen ja hiljentymisen. Mitä eroa on hiljentymisellä ja rentoutumisella? Mihin hiljentymistä tarvitaan? Onko itsensä ja omien tunteiden kanssa helppoa vai vaikeaa hiljentyä ja rentoutua? Voiko rukoileminen auttaa rentoutumaan?



Lisätieto: Luonto lisää hyvinvointia

Luontokohteissa ulkoilulla on monia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Parhaimmillaan luonnon kokeminen luo elämään tilan, jossa voi löytää omia rajoja ja vahvuuksia. Yhteys luontoon tarkoittaa kykyä elää vuorovaikutuksessa ihmisten lisäksi eläinten, kasvien ja kaikkien muiden luonnon eliöiden sekä elottoman luonnon elementtien kanssa sekä tuntee ja välittää huolta kaikkien lajien puolesta.

Luonnossa jokaisella on tilaa olla oma itsensä sekä kohdata ja käsitellä tunteitaan ja elämäkokemuksiaan. Parhaimmillaan vahva luontosuhde voi vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja resilienssiä eli psyykkistä palautumiskykyä. Myös myönteinen asenne ympäristön- ja luonnonsuojeluun kumpuaa usein vahvasta luontosuhteesta, joka on syntynyt luonnossa koetuista hetkistä.

Luonto auttaa palautumaan stressistä ja unohtamaan arjen huolet sekä parantaa mielialaa. Vaikutukset ilmenevät muun muassa verenpaineen alenemisena ja sydämensykkeen tasoittumisena. Tutkimustulosten mukaan nämä vaikutukset ilmenevät jo 15 minuutin luonnossa vietetyn ajan jälkeen. Kaksi tuntia luonnossa tuottaa jo merkittäviä hyvinvointivaikutuksia. Säännöllinen luonnossa oleskelu ylläpitää vaikutuksia pitkällä aikavälillä.

Luonto vaikuttaa myönteisesti myös sitä kautta, että se saa ihmiset liikkumaan

ja tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Luontoympäristöllä on kuitenkin ulkoiluseuraa suurempi merkitys emotionaaliseen hyvinvointiin. Mitä suurempi osuus vapaa-ajasta käytetään luonnossa ulkoiluun, sitä vahvempia elpymiskokemuksia saadaan ja sitä vahvempaa on emotionaalinen hyvinvointi. Paljon ulkoilevat saavat myös ulkoilukerrasta suuremman hyödyn kuin vähän ulkoilevat: esimerkiksi onnellisuuden ja tyyneyden tuntemukset ovat voimakkaampia. Välittömään elpymiseen riittää pienempi viheralue, jossa kasvillisuus luo erillisen tilan tunteen rakennetusta kaupunkiympäristöstä. Myös viherkasvit, luontokuvien ja -videoiden katselu sekä ikkunan takaa katseltu luonto tuottavat hyvinvointia. Suuremman hyvinvointivaikutuksen saamiseksi tarvitaan isompia viheralueita, jotka sopivat pidempään oleskeluun.

Tiedot on poimittu Luonnonvarakeskuksen nettisivuilta. Luonnonvarakeskus on johtava luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimuslaitos Suomessa. Tutkimuksissa selvitetään, miten luontoympäristöt lisäävät terveyttä ja hyvinvointia, miten luontoalueita saadaan lähelle ihmisiä myös kaupungeissa ja millaisia ovat eri väestöryhmien tarpeet ja toiveet luonnonympäristöjen suhteen. Hyvinvointiin liittyvää tutkimusyhteistyötä tehdään kotimaassa etenkin Tampereen yliopiston ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kanssa.



II kokonaisuus: **Lähimmäisenä** **toiselle ja kestävä** **elämäntapa**



4. Toiminnallinen tehtävä

Minä ja tunnetilani

Etsi jokin asia luonnosta, joka kuvastaa sinua, ja toinen asia, joka kuvastaa tämänhetkistä tunnettasi/oloasi ja esitele ne parille.

Keskustelun jälkeen kootkaa kerätyistä materiaaleista yhteinen maataideteos. Voitte tehdä sen esimerkiksi ympyrän muotoon tai helminauhaksi.

Yhdessä voidaan piirissä vielä keskustella siitä, millaisia ominaisuuksia yhdistettiin persoonallisuuden piirteisiin ja tunteisiin: värejä, muotoja, pintoja jne.

Keskustelunaiheet

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen. Niin kuin jokainen lumihiihtäjä on erilainen, niin myös kaikki ihmiset ovat keskenään erilaisia, mutta kaikki ovat aivan yhtä tärkeitä. Kaikki me mahdumme tähän maailmaan ja olemme arvokkaita itsenämme. Kukaan ei kuitenkaan pärjää yksin, vaan kaikki tarvitsemme ihmisiä ympärillemme. Yhdessä saamme enemmän aikaan ja monenlaiset asiat ovat mahdollisia.

Miltä luonnonmateriaalit tuntuivat? Onko luonnon kokeminen aina positiivista? Mikä on paras luontokokemuksesi? Mikä tekee jostakin kokemuksesta hyvän? Mitkä muut asiat ovat luontokokemuksessa tärkeitä? Esim. kenen kanssa viettää aikaa luonnossa?

Miten voisimme varmistaa, että myös tulevat sukupolvet saavat kokea samaa kuin me? Onko jokaisella samat oikeudet kokea erilaisia elämyksiä luonnossa?

Lisätieto: Luonnonmateriaalien koskeminen säännöllisesti edistää terveyttä ja suojaa taudinaiheuttajilta

Me olemme osa luontoa. Ihmisen kehossa on noin kolme kertaa enemmän bakteerien, hiivojen ja sienien soluja kuin ihmissoluja. Meidän kehojemme geeneistä 1 % on ihmisen geenejä ja 99 % mikrobien geenejä. Mikrobit suojelevat meitä taudeilta ja esimerkiksi huolehtivat ruuansulatuksestamme. Me tarvitsemme hyviä mikrobeja ympäristöstä ihollemme voimistamaan immuunipuolustusjärjestelmäämme, jotta me pysymme terveinä.

Viimeisen vuosikymmenen aikana on Suomessa ja muualla maailmassa tutkittu paljon erilaisten luonnon elementtien vaikutusta terveyteen. Tutkimuksissa on löydetty, että erityisesti metsämaa sisältää kannaltamme hyödyllisiä mikrobeja, jotka suojaavat allergioilta ja muilta autoimmuunisairauksilta. Kosketus luonnonmateriaaleihin säännöllisesti ylläpitää tervettä immuunipuolustusta ja ehkäisee sen toimintahäiriöiden aiheuttamia sairauksia. Esimerkiksi suoliston mikrobiomi on altis immuunijärjestelmän

häiriöille: keho voi alkaa häiriötilassa tuhoamaan suoliston hyödyllisiä mikrobeja. Seurauksena voi olla allergioiden lisäksi suolistosairaudet ja nykytiedon valossa suoliston mikrobeilla on yhteys myös psykiatrisiin häiriöihin, kuten masennustiloihin.

Ulkona liikkuminen lisää liikuntaa, motoriikan kehittymistä ja kosketusta luonnon mikrobeihin. Nämä tekijät ylläpitävät terveyttä ja immuunisuoja. Luonnon monimuotoisuuden lisääntyminen ja luonnonympäristöjen vaihtelevuus houkuttelevat kokemaan luontoa ja lisäävät samalla hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia. Mitä monimuotoisempi kokemamme luonto on, sitä monimuotoisemman suojan se meidän kehollemme voi tuottaa. Yhteys luonnon monimuotoisuuden ja ihmisen terveyden välillä onkin yksi monista syistä kestäväen kehityksen tavoittelulle – varjelemalla luontoa suojelemme myös ihmiselämää.

5. Toiminnallinen tehtävä

Tunteiden käsitekartta

Tarvikkeet: kynää ja paperia sekä tarvittaessa kirjoitusaluslat

Mitä tunteita ilmastonmuutos / maailman tila sinussa herättää?

Ohjaajan on **tärkeää** aluksi ilmaista, että ilmastonmuutos ja muut maailman tilaan liittyvät ongelmat aiheuttavat aikuisissakin paljon erilaisia ja vaikeita tunteita. Ja että se on ihan normaalia ja ymmärrettävää. Näin annetaan tunteille oikeus olla olemassa ja tehdään niistä julkisia, jolloin osallistujien on helpompi puhua omista tunteistaan.

Jokainen tekee tunnekäsitekartan omista tunteistaan maailman tilaan liittyen. Apuna kannattaa käyttää tunnelistausta tai tunnekortteja mutta voi myös keksiä itse tunteita. Toteutus saa olla vapaamuotoinen: sanoja voi yhdistää

toisiinsa viivoilla, katkoviivoilla tai nuolilla ja käsitekarttaan voi halutessaan lisätä myös kuvia tai muita graafisia elementtejä. Aikaa tekemiseen kannattaa varata 10–20 min.

Käsitekarttaansa **ei** tarvitse näyttää muille, mutta niistä voidaan keskustella pareittain, pienryhmissä tai koko porukalla.

Tunteiden käsittely on tärkeää ihmisten hyvinvoinnille. Pitkäkestoiset, haastavat tunteet tai voimakkaiden tunteiden tukahduttaminen lisäävät riskiä sairastua fyysisestikin ja vaikeuttavat mm. oppimista. Tunteiden käsittely ja sanoittaminen auttavat hallitsemaan tunteita: näin esimerkiksi ahdistus ei lamauta asioiden puolesta toimimista, eikä pääse vaikuttamaan liikaa hyvinvointiimme.

Lisätieto: Miksi (ympäristö)tunteita olisi tärkeää käsitellä?

Lasten ja nuorten mutta myös aikuisten ympäristöahdistuksen ja muiden vaikeiksi koettujen tunteiden helpottaminen on tärkeää jo eettisistä syistä. Tunteiden käsittelemättä jättäminen voi lisäksi aiheuttaa lamaanusta, konfliktitilanteita ja lisääjännitteitä vuorovaikutukseen, mitkä vaikeuttavat merkittävästi yksilön ja yhteisön toimintakykyä ja ongelmanratkaisua. Yksilötasolla tunteiden käsittelyllä on monia hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia. Terve yhteys tunteisiin parantaa oppimista ja keskittymiskykyä. Tunnetaidot parantavat jaksamiskykyä sekä kasvattavat empatiakykyä ja kykyä itsemyötätuntoon.

Ympäristö- ja ilmastotunteet ovat monista erilaisista syistä vaikeita. Ympäristömuutokset herättävät usein negatiivisesti koettuja tunteita, joiden käsittely vaatii psyykkistä työtä ja taitoa. Kestävempien elämäntapojen saavuttaminen vaatii muutoksia, jotka herättävät muutosvastarintaa. Totutuista tavoista tai materiaalisesta elintasosta luopuminen on vaikeaa ja herättää helposti torjuntaa. Lisäksi usein esiintyy konflikteja eri ihmisryhmien välillä, mikä herättää voimakkaita tunteita. Yleisimpiä maailman tilaan liittyviä tunteita ovat ahdistus, epätoivo, pelko, suru, viha, syällisyys, riittämättömyys ja voimattomuus. Mutta myös positiivisemmaksi koettuja tunteita tunnetaan, kuten iloa, innostusta, tervettä ylpeyttä, toivoa, uteliaisuutta, yhteenkuuluvuutta, tarmoa, voimaantumista ja kiitollisuutta.

Aiemmin on ajateltu, että myönteisiksi koettuja tunteita tulisi korostaa, mutta viime vuosina on tutkimuksissa huomattu kielteisiksi koettujen tunteiden merkitys. Keskeinen tulos näiden tutkimusten perusteella on se, että monenlaiset tunteet voivat motivoida ihmisiä ja kasvattaa resilienssiä. Olennaiseksi piirtyy se, että ihmisten tunteet tulevat kuulluiksi ja käsitellyiksi, sen sijaan että ne padotaan tai kanavoidaan epämääräisillä tavoilla esimerkiksi yleiseksi vihaisuudeksi tai katkeruudeksi.

Pelkoa ei pidä tahallaan kasvattaa, mutta koska pelkoja on jo olemassa, niitä tulisi käsitellä. On paljon parempi, että peloista voi keskustella yhdessä, kuin että ne kanavoituvat epämääräiseksi ahdistukseksi. Surun länsimaisessa käsittelykulttuurissa on yleisiä puutteita, ja siksi ympäristösurun käsittely on entistä vaikeampaa – ja tärkeämpää. Käsittelemättömät pelot, surut tai muut tunteet voivat olla ahdistuksen tai vihan takana.

Viha helposti tuomitaan aina ongelmalliseksi, mutta se voi olla myös oikeamielistä, väkivallatonta suuttumusta, joka tulisi erottaa väkivaltaisesta vihasta. Jos esimerkiksi nuorille ei ole tarjolla kanavia, joiden kautta he voivat muuttaa tuohtumuksensa ja suuttumuksensa vaikuttamistoiminnaksi, uhkana on se, että osa ihmisistä luisuu kohti apatiaa sekä masennusta ja osa kohti väkivaltaista käytöstä. Psykologisen tutkimuksen perusteella suuttumus voi hyvin kanavoit-

tuna olla erityisen voimakas toimintaan ohjaava ja yhteenkuuluvuutta vahvistava voima, joka voi auttaa muuttamaan apatiaa yhteiskunnalliseksi vaikuttamistoiminnaksi.

Syällisyys, riittämättömyys ja voimattomuus voivat aiheuttaa asioiden kieltämisreaktion. Hieman kärjistäen: jos joku kieltää esimerkiksi ilmastonmuutoksen olemassaolon, se voi johtua tiedostamattomista tukahdutetuista vaikeista tunteista. Nämä tunteet voivat myös aiheuttaa jopa pakko-oireisen käyttäytymisen kaltaista toimintaa. Yksilöiden teot ovat merkittäviä ympäristöongelmien rat-

kaisemisessa, mutta ekokriisin vakavuus vaatii myös suuria rakenteellisia toimenpiteitä. Psykkisen jaksamisen kannalta yksilöiden syyllisyyden ylikorostaminen uhkaa vahvistaa loputtomia kelvottomuuden ja riittämättömyyden tunteita. Syyllistämistä tulisi siis välttää, vaikka syyllisyyden tunne voi myös ajaa ihmisiä ekologisempaan elämäntapaan.

Tämä tietoisuus perustuu Panu Pihkalan artikkeliin Ilmastokasvatus ja tunteet (2019). Pihkala viittaa kirjoituksessaan useisiin tieteellisiin artikkeleihin, alkuperäisen tekstin lähdeviitteineen löydät Toivoa ja toimintaa -nettisivuilta.



6. Keskustelutehtävä

Kuluttaminen ja ympäristö

Mitkä tai millaiset asiat tekevät sinut onnelliseksi/iloiseksi?

Miten tunteet voivat vaikuttaa kuluttamiseen ja muihin arjen valintoihin? Miksi ihmiset ostavat koko ajan uusia vaatteita ja elektroniikkaa? Miltä niiden ostaminen tuntuu? Miten kauan se tunne kestää?

Jos keskustelussa nousee esiin porukkaan kuulumisen tarve kuluttamisen syynä, voi kysyä: Mitä muita tapoja voisi olla tuntea kuuluvansa johonkin porukkaan?

Miten kuluttaminen liittyy ilmastonmuutokseen?

Lisätehtävät

Näitä tehtäviä voidaan hyödyntää myös puhuttaessa suhteista vanhempiin ja toisiin ihmisiin. Yhtä hyvin tunteista puhutaan, kun käsitellään avioliittoa, seksuaalisuutta ja ylipäättään ihmisenä olemista. Tunteiden käsittelemisen ja tunnistamisen tärkeys on kasvamista kohti aikuisuutta. Omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen on tärkeää. Tunteet kertovat meille paljon siitä, mitä ympärillämme tapahtuu.

Tunteiden tunnistaminen

Nämä tehtävät sopivat leirin loppupuolelle, jos ryhmässä on tarpeeksi luottamuksellinen ilmapiiri

Arvauspelit:

- Käytetään tunnekortteja tai lapuille kirjoitettuja tunteita.
- pantomiimi - mitä tunnetta esität? Sovitaan, että tehdäänkö kokonaan ilman ääntä vai ei
- alias-tyyppinen sananselitys

Draamaharjoitukset:

Esimerkiksi improvisaatioharjoitus: Kirjoitetaan eri tunteita lapuille tai käytetään tunnekortteja. Jokaiseen ”esitykseen” valitaan 2-4 henkilöä, joille annetaan jokin tilanne (paikka, roolit,). Jokainen ottaa yhden lapun, ja esittää rooliaan lapulla olevan tunteen vallassa.

Reflektointimenetelmiä

Oppitunti päätetään yhteiseen loppupiiriin, jossa vielä reflektoidaan kokemusta yhdessä esimerkiksi arviointiasteikkoja ja erilaisia kokemusta mittaavia kysymyksiä käyttäen.

Arviointiasteikkomenetelmiä

Janat – Janamenetelmällä luodaan liukuva asteikko kahden ääripään välille ja annetaan kaikille osallistujille mahdollisuus arvioida omaa kokemustaan asteikolla. Janan voi merkitä köydellä/narulla, kepeillä, maahan piirtämällä tai hyödyntämällä ympäristön kiintopisteitä. Vastaamiseenkin on erilaisia vaihtoehtoja: osallistujat voivat asettua itse janalle tai merkitä oman vastauksensa jollain merkillä. Jana voi olla myös kehollinen: esimerkiksi oma keho tai käsien mitta levitettyinä sivuille.

Tikkataulu – Tikkataulumenetelmässä piirretään maahan ympyrän muotoinen tikkataulua muistuttava asteikko, jonka keskipiste ja ulkoreuna kuvastavat mitattavan määrään ääripäitä. Osallistujat voivat asettua itse asteikolle kuvaamaan vastauksiaan, mutta niitä voidaan kuvata myös merkkejä käyttämällä (piirroksot, kivet, kävyt tms.). Tikkataululla voidaan arvioida useita tavoitteita yhtä aikaa ja esimerkiksi vertailla niitä keskenään.

Käsiasteikko nollasta viiteen – Yksi tapa arvioida on käyttää kämmentä arviointiasteikkona: käsi nyrkissä on arvo nolla ja asteikko kasvaa sormia nostamalla aina viiteen saakka. Tätä menetelmää voidaan käyttää avoimesti, niin että vastaukset näytetään kaikille, tai suljetusti niin että jokainen pitää arvion piilossa ja arvioi vain itselleen.

Esimerkkikysymyksiä:

- Opin paljon uutta
- Tehtävät tuntuivat vaikeilta
- Minun oli helppo puhua tunteista
- Aion jatkossa viettää enemmän aikaa luonnossa

Kaikissa menetelmissä voi vielä keskustella sen jälkeen vastausten perusteluista, kun kaikki ovat “vastanneet” tavalla tai toisella. Esimerkiksi: Miksi seisot siinä missä seisot? Keskustelun ja perustelujen antamisen tulee olla vapaaehtoista.

Keskustelevia reflektointimenetelmiä

Olinko ainoa...? - Asetutaan väljään piiriin. Jokainen vuorollaan esittää kysymyksen koettuun opetushetkeen liittyen. Kysyjä astuu askeleen eteenpäin ja kysyy

muodossa “Olinko ainoa...?”. Kaikki, jotka samaistuvat kysyjän kysymään asiaan astuvat myös askeleen eteenpäin. Esimerkiksi: Osallistuja A on vuorossa, astuu askeleen eteen ja kysyy “olinko ainoa, jota väsyttää tämän oppitunnin jälkeen enemmän kuin yleensä?”, osallistujat, jotka kokevat samoin astuvat myös askeleen eteenpäin. Sitten palataan askel takaisin ja seuraava osallistuja astuu eteenpäin esittämään kysymyksen.

Mitä nyt tulisi kysyä? - Tätä menetelmää käyttäen annetaan osallistujien itse päättää, mitä kysymyksiä loppureflektiossa tulisi esittää. Annetaan pari minuuttia aikaa miettiä kysymyksiä ennen kuin käydään niitä yhdessä läpi esimerkiksi jotain toiminnallista arviointiasteikkomenetelmää käyttäen tai parin kanssa keskustellen.



Tunnesanalista



Ahdistus

Alakulo

Arkuus

Epätoivo

Epäreiluuden tunne

Helpotus

Hengellisyys

Huoli

Huvittuneisuus

Hyväntuulisuus

Hämmennys

Häpeä

Hätäntyneisyys

Ikävä

Ilo

Inho

Innostuneisuus

Jännitys

Järisyttävyys

Järkytys

Kateus

Katkeruus

Kiintymys

Kiitollisuus

Kyllästyneisyys

Kärsimys

Levottomuus

Loukkaantuneisuus

Merkityksellisyys

Nolous

Pelko

Pettymys

**Pitkästyneisyys,
ikävystyminen**

Rakkaus

Riittämättömyys

Rohkeus

Suru

Suuttumus

Syällisyys

Tarmo

**Terve ylpeys
(itsestä tai toisista)**

Toivo

Toivottomuus

Turhautuneisuus

**Ulkopuolisuuden
tunne**

Uteliaisuus

Vaikuttamisen halu

Viha

Väsymys

Yhteenkuuluvuus

Yksinäisyys

LAHTI – EUROOPAN YMPÄRISTÖ- PÄÄKAUPUNKI 2021

LAHTI

GREENLAHTI.FI





**LAHDEN
SEURAKUNNAT**

PL 84, 15111 Lahti
Puh. 03 89 111 | lahti.kasvatus@evl.fi

lahdenseurakunnat.fi