

Tehtävät: Miten voin käsitellä ilmastotunteita?

Tehtävä 1a: Valinnainen tehtävä, Pandapodi-podcast

Yksilötehtävä

Podcast: Pandapodi

Kuuntele **WWF Nuorten Pandapodista** jakso *Ilmastoahdistus, hidaste vai voimavara?*

kohdasta 27:15-28:00, jossa keskustellaan ilmastoahdistuksesta ja keinoista, joilla sitä voidaan helpottaa kyselytutkimukseen vastanneiden suomalaisten mukaan. Linkki podcastiin:

<https://wwfnuoret.fi/2021/06/09/ilmastoahdistus-hidaste-vai-voimavara/>

”Yhä useampi nuori kärsii ilmastonmuutoksen aiheuttamista negatiivisista tunteista ja ilmastoahdistus puhuttaa, mutta mitä ilmastoahdistus oikeastaan on? Miten sitä tulisi käsitellä ja millaisia vinkkejä seuraajamme antavat tunteiden kohtaamiseen? Lähde Anniinan ja Veeran kanssa etsimään vastauksia näihin kysymyksiin ja pohtimaan sitä, että onko okei jos välillä ahdistaa.”

Kirjoita ylös podcastissa mainittuja ilmastoahdistuksen helpottamisen keinoja.

Pohdi seuraavaksi itsenäisesti alla olevia kysymyksiä:

- Auttavatko sinua nämä mainitut keinot?
- Mitä omia keinoja sinulla on helpottaa ilmastoahdistusta?

Tehtävä 1b: Valinnainen tehtävä, Pandapodi-podcast

Paritehtävä

Tehkää tämän jälkeen pareittain alla oleva tehtävä.

Tee parin kanssa toimintaehdotus, miten seuraavissa tilanteissa voi osoittaa viestintärohkeutta ja -herkkyttä:

1. Sukulaisesi sanoo sukujuhlissa, ettei ilmastokriisiä ole olemassakaan ja se on ihan höpöhöpö-puhetta.

2. Erään lukiokaverisi mielestä ei ole mitään järkeä pyrkiä vaikuttamaan ilmastokriisiin itse, koska ei Suomi asialle voi mitään tehdä. Tuhoa tekevät enemmän muut maat.

Tehtävä 2: Pohdintatehtävä, ”Nuoret kokevat usein ilmastoahdistusta”

Pienet ryhmät

Jakautukaa noin 3-4 hengen ryhmiin. Pohtikaa ja keskustelkaa ryhmissä:

- Mistä syistä erityisesti nuoret voivat kokea helposti ilmastoahdistusta?
- Miksi aikuiset eivät ehkä yhtä paljon koe ilmastoahdistusta?

Lopuksi keskustelu puretaan yhdessä.

Tehtävä 3: Pohdintatehtävä, iso ryhmä

Opettajalle: Tehtävän voi toteuttaa esimerkiksi Answer Gardenin tai Padletin avulla. Kysytään ryhmältä keinoja käsitellä omia ilmastotunteita ja lieventää ilmastoahdistusta. Jokainen vastaa yhden keinon.

Lopuksi keskustellaan keinoista ryhmässä.

Tehtävä 4: Pohdintatehtävä, iso ryhmä

Opettajalle: Tehtävän voi toteuttaa esimerkiksi Answer Gardenin tai Padletin avulla. Jokainen ryhmästä vastaa, että mitä tunteita esim. ”ilmastokriisi” tai ”maailmantila” aiheuttaa tai nostaa pintaan.

Tehtävän voi toteuttaa myös ajatuskarttajarjoituksena joko itsenäisesti tai koko ryhmässä, niin että jokainen kirjoittaa tunteita isolle ajatuskartalle.

Lopuksi keskustellaan tunteista ryhmässä.

Tehtävä 5: Taide ja ilmastotunteet, yksin / pienet ryhmät

Opettajalle: Ilmastotunteita voidaan käsitellä myös erilaisin taiteen keinoin. Voit halutessasi etsiä esim. lauluja, runoja, kuvia tai valokuvataidetta, joiden avulla voi saada kiinni ilmastotunteista ja niiden käsittelystä.

Opiskelijat voivat tehdä myös itse taidetta esimerkiksi itsenäisesti tai pienissä ryhmissä, ja taidelähtöisesti päästä kiinni syvempiin ilmastotunteisiin.

Tehtävä 6: Valinnainen tehtävä, Muut ahdistusta aiheuttavat globaalit kriisit

Opettajalle: Ilmastonmuutoksen ja muiden ympäristöongelmien ohella myös muut isot globaalit kriisit voivat nostaa pintaan ahdistusta ja huolta. Ilmastonmuutokseen liittyvät tunteet (esimerkiksi suuttumus, suru, syyllisyys tai huoli) voivat liittyä olennaisesti myös muihin maailmantilaan ja tulevaisuuteen liittyviin huolta aiheuttaviin tilanteisiin ja ongelmiin.

Pahojen asioiden ohella myös muissa kriiseissä on mahdollista nähdä myös hyviä asioita, kuten esimerkiksi ihmisten auttamishalua ja sinnikkyyttä. Halutessanne voitte pohtia myös laajemmin maailmantilaan liittyviä tunteita ryhmässä.

Lähde: <https://toivoajatoimintaa.fi/tunteet/>