

Median vaikutus minuun

Uutisilla ja erilaisilla tietolähteillä on tapana vaikuttaa meidän ajatusmaailmaamme. Sen takia tässä osuudessa käydään myös lävitse, mistä voit tunnistaa luotettavan tietolähteen ja miten uutisia kannattaa lukea.

Medialukutaito

Medialukutaidolla tarkoitetaan taitoa käyttää, lukea, ymmärtää, tulkita, ja arvioida kriittisesti erilaisia mediasisältöjä. Medialukutaito käsittää myös taidon tuottaa mediasisältöjä itse erilaisiin tarkoituksiin ja viestiä median kautta. Medialukutaitoinen henkilö osaa tulkita ja toteuttaa myös kuvallisia, äänellisiä ja niiden yhdistelminä erilaisia mediatekstejä. Medialukutaitoa on niin ikään taito käyttää mediavälineitä ja toimia turvallisesti ja vastuullisesti median parissa.

Medialukutaito on taitoa

- tulkita ja arvioida
- tuottaa mediasisältöjä
- toimia mediaympäristöissä.

Kriittinen medialukutaito on tärkeämpää kuin koskaan. Kriittisen medialukutaidon omaava henkilö pystyy tulkitsemaan asioita pintaa syvemmältä ja suodattamaan näkemänsä ja kuulemansa. Tarkoituksena on ammentaa tietoa riittävän monesta mediasta/lähteestä eikä vain tyytyä yhden median esittämään totuuteen.

Lähteet:

[Uudet lukutaidot, medialukutaito](#)

Kestävä tulevaisuus mediassa

Median kautta välittyvät huonot ilmastouutiset ovat keskeinen kuormittava tekijä nuorten keskuudessa, koska uutisointi usein käsittelee vain haasteita ja kehityksen suuntaa. Uutisissa harvoin annetaan kuvaa toivosta ja klikkauksien toivossa laitetaan mitä kamalampia otsikoita. Moni nuori kokeekin, että uutiset ovat usein masentavia tai jopa ahdistavia. Tosiasioita tulee tuoda esille, mutta samalla voidaan pohtia, miten ilmastosta kannattaa viestiä. Onko välttämätöntä viljellä pelon, tuhon ja synkkyyden kieltä?

Välillä uutisia kannattaa tarkastella ajatuksella:

- Vastaako teksti otsikkoa?
- Kenelle on annettu ääni ja kenelle ei?
- Ovatko kuvavalinnat onnistuneet?

Klikkiotsikoilla pyritään saamaan paljon lukijoita, minkä takia uutiset voivat näyttäytyä ikävinä, vaikka huonoissakin uutisissa voi olla pieni määrä toivoa.

Lähteet:

[Mieli.fi, Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen](#)

[Toivoa ja toimintaa, Kohti kestäväää kehitystä](#)

[Wiseproject, "Ei hötkyillä, sillä meillä menee paremmin kuin koskaan."](#)

[YLE-uutiset, Ensin pandemia, sitten sota – traumaterapeutin vinkki jaksamiseen kaiken keskellä: "Perhoshalauksella voi rauhoittaa itse itseään"](#)

Selviytymisvinkkejä ahdistavan uutisvirran keskellä elämiseen

Tunnetutkija Panu Pihkala on antanut selviytymisvinkkejä ahdistavan uutisvirran keskellä elämiseen:

- Kannattaa harjoittaa tasapainoilua ja itsesäätelyä. Välillä on hyvä ottaa taukoa ilmastouutisista ja keskittyä muihin asioihin. Jos kuitenkin haluaa tai täytyy seurata ilmastouutisia jatkuvasti, silloin on entistä tärkeämpää ottaa vastapainoksi jotain muuta. Kun välillä keskittyy muihin asioihin, kuten harrastuksiin, saattaa se parantaa oloa ja vähentää ahdistusta. Ei ole väärin ajatella, että pitää huolta itsestään, vaikka muilla olisi huonommin. On tärkeää muistaa, että jokaisella kuormitus on erilaista.
- Uutisista kannattaa keskustella muiden kanssa ja kertoa, mitä tunteita ne herättävät. Tällöin ei jää yksin omien ajatuksiensa kanssa, vaan voi jakaa huolensa ja yrittää keksiä keinoja vaikuttaakseen asioihin.
- Yksittäiset tutkimustulokset kannattaa sijoittaa isompaan kuvaan ja etsiä vastapainoksi positiivisia esimerkkejä.
- Vahva vastakkainasettelu toivon ja pelon välillä on leimallista ympäristökeskustelulle. Vaikka on hyvä keskittyä positiivisiin uutisiin, on hyvä muistaa, että maailma ei muutu paremmaksi paikaksi, koska on olemassa vieläkin moninaisempia ongelmia ja haasteita. Nämä ongelmat ja haasteet ovat todellinen uhka yhteiskunnillemme ja luonnonjärjestelmille.

Lähteet:

[Toivoa ja toimintaa, Kohti kestäväää kehitystä](#)

Video

Katso seuraavat videot: Aineiston haku Helmet -verkkopalvelussa ja, miten tunnistat luotettavan tietolähteen. Katso videot ja tee sen jälkeen tehtävät.

Video: Aineiston haku Helmet-verkkopalvelussa

Video: miten tunnistat luotettavan tietolähteen