

# PIENI OPAS YMPÄRISTÖ- AHDISTUKSEEN

Ajatuksia herättävä,  
mutta käytännöllinen  
tietopaketti opettajille  
ja kasvattajille



# SISÄLTÖ

Miten aihe liittyy opettajaan?	3
Lapsilla on oikeus saada tietää	3
Lapsilla ja nuorilla esiintyy jo ympäristöahdistusta	3
Tieto lisää tuskaa, mutta se on välttämätöntä	4
Etsi ja löydä valo	4
Opettajan omat tunteet vaikuttavat	6
Miten puhua ympäristökriisistä lasten kanssa?	8
Toivon ylläpito	9
Lasten ja nuorten osallisuus ympäristöahdistuksen lievittäjänä	9
HARJOITUKSIA LASTEN JA NUORTEN KANSSA TEHTÄVÄKSI	11
1. Pöllyytys pallolla	11
2. Ympäristötekojen puu	11
3. Toivotut tulevaisuuskuvat	12
4. Voimaa ja iloa luonnosta	12
5. Hyviä uutisia	12
6. Ympäristökädenjälkemme	13
7. Ympäristötunteeni	13
Lisää hyviä eväitä opettajalle ja kasvattajalle	14

Opas on toteutettu STEA:n rahoituksella osana Ympäristöahdistuksen mieli -hanketta (2020–2022).

Hanketta koordinoi MIELI Suomen Mielenterveys ry ja osatoteuttajina toimivat Tunne ry ja Nyyti ry.

Tekijät: Sinikka Kunttu ja Pihla Soinnunmaa, Ympäristökasvatusjärjestö FEE Suomi

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys ry

## Miten aihe liittyy opettajaan?

Elämme keskellä ympäristökriisiä. Viime vuosina paljon esillä olleet ilmaston lämpeneminen ja luonnon monimuotoisuuden väheneminen ovat tämän globaalien ympäristökriisin ilmentymiä.

Ympäristöongelmat ovat vakavia ja todellisia, ja ne ovat osa elämäämme myös Suomessa. Ympäristöasioista uutisoidaan ja puhutaan paljon, ja lapsetkin näkevät uutiskuvia ja kuulevat aikuisten keskusteluja. Ympäristöongelmat näkyvät ja tuntevat myös lapsen maailmassa: Itämeren sinilevälauttojen vuoksi ei kesällä pääse ehkä mökkirannalta uimaan, kodin läheltä saatetaan hävittää kokonainen metsä avohakkuilla ja leudot talvet näkyvät Etelä-Suomessa lumettomina ja pimeinä jaksoina.

Ympäristökysymykset ja niiden synnyttämä huoli tulee esiin myös päiväkodeissa ja kouluissa. Voisi sanoa, että niin pitääkin: sekä varhaiskasvatuksessa että perusopetuksessa tulee opetussuunnitelmienkin mukaan käsitellä ympäristökysymyksiä sekä opettaa lapsille kestäviä elämäntapoja. Kun käsitellään ympäristöasioita opetuksessa ja kasvatuksessa, esiin nousevat yleensä ongelmat ja niistä kumpuava huoli. Tämä on luonnollista, ja sitä ei opettajan ja kasvattajan tarvitse vältellä tai pelätä – mutta huoleen ja jopa ahdistuksen tunteisiin tulee olla valmistautunut. Ahdistus voi vallata myös aikuisen. Siksi olemme tässä pienessä oppaassa pyrkineet huomioimaan myös opettajan näkökulman.

Tämä FEE Suomen kokoama *Pieni opas ympäristöahdistukseen* antaa toivottavasti eväitä ratkaisukeskeisen ympäristökasvatuksen toteuttamiseen. Opas on suunnattu varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen opettajille ja kasvattajille.

## Lapsilla on oikeus saada tietää

Lapset kasvavat tässä ympäristössä, tässä yhteiskunnassa ja he ovat tulevaisuuden aikuisia ja päättäjiä. Lapsilla on oikeus saada tietää, mitä ympärillä tapahtuu. Usein kuulee, että ”lapsia ei saa pelotella tai lasten ei vielä tarvitse tietää”. Olemme tästä täysin samaa mieltä. Lapsia ei saa pelotella eikä lietsoa ahdistusta, mutta lapsilla on oikeus saada tietää ympäristöongelmista. Lasten tulee saada tietää tosiasiat omalle ikätasolleen sopivalla tavalla ja antaa mahdollisuus kysellä ja keskustella niiden herättämistä ajatuksista turvallisen aikuisen kanssa. Lisäksi lasten on tärkeää saada valmiuksia toimia. Lapsen tulee kokea voivansa omalta osaltaan vaikuttaa ongelmien ratkaisemiseksi.

Ajantasaisen ja todenmukaisen tiedon välittäminen lapsille edistää heidän mahdollisuuksiaan myös ilmaista mielipiteensä, mikä on keskeinen kohta YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa<sup>1</sup>. Lisäksi sopimuksessa nimetään lasten oikeuksiksi ”synnynnäinen oikeus elämään ja täysipainoiseen kehitykseen” (artikla 6) sekä oikeus ”puhtaaseen juomaveteen ja pilaantumattomaan ympäristöön” (artikla 24).



**”Koska ympäristöongelmia ja niiden nostattamia tunteita ei pääse pakoon, on niiden kanssa opetettava elämään.”**



**”Lasten oikeus hyvään tulevaisuuteen on lähes kaikkien maailman maiden hyväksymän lapsen oikeuksien sopimuksen valossa yksiselitteinen.”**

-SUOMEN LAPSIASIA-VALTUUTETTU (2020)<sup>2</sup>



## Lapsilla ja nuorilla esiintyy jo ympäristöahdistusta

Sen lisäksi, että ympäristöongelmat ovat todellisia, myös lapsilla ja nuorilla esiintyvä ympäristöahdistus on todellista. Jo pienetkin lapset voivat kantaa suurta huolta maailman tilasta. Lapsi voi esimerkiksi murehtia jääkarhujen kohtaloa tai niiden ihmisten pärjäämistä, joiden kodit ovat vaarassa jäädä veden alle merenpinnan noustessa. Samalla on tärkeää muistaa, että osa lapsista ja nuorista ei koe ympäristöahdistusta. Tarvitaan tilannekohtaista herkkyyttä.

Lapsilla ilmenevä ympäristöahdistus tulee hyvin esiin syksyllä 2020 julkaistussa Lapsiasiavaltuutetun julkaisussa. Esimerkiksi lasten piirtämiä kuvia maapallon nykytilasta ja tulevaisuudesta tulkittaessa on selvää, että suuri osa lapsista näkee tulevaisuuden synkkänä. Lasten piirustuksissa ilmastonmuutos on muuttanut elinoloja yhä haastavammiksi ja luonto on merkittävästi köyhtynyt.<sup>3</sup>

Ympäristöahdistuksen kasvaminen on näkynyt myös mm. Nuorisobarometrissä (2018)<sup>4</sup>, jonka mukaan nuorten (15–29-vuotiaiden) ympäristöhuoli on lisääntynyt 10 vuoden aikana. 67 % kyselyyn vastanneista kertoi kokevansa erittäin tai melko paljon turvattomuutta ilmastonmuutoksen vuoksi. Tämä kysely tehtiin jo keväällä 2018 eli ennen kuin Greta Thunberg aloitti viikoittaisen koululakkopäivänsä ja laittoi muiden lakkolaisten kanssa alulle maailmanlaajuisesti kasvaneen nuorten ilmastoliikkeen, Fridays for future.



## Tieto lisää tuskaa, mutta se on välttämätöntä

Vanha sanonta ”tieto lisää tuskaa” voi olla ympäristöongelmien kohdalla totta. Toisaalta näemme, että meillä ei ole muuta mahdollisuutta kuin edetä tietoperustaisuuden kautta. Jos lapsi tai nuori ei saa oikeaa, ikätasolleen sopivaa tietoa, on vaarana, että lapsen ahdistus tuntemattomasta asiasta vain kasvaa, ympäristöasiat alkavat kehittyä tabuiksi tai lapsi alkaa kehittää asioista omia teorioitaan tai uskomuksiaan. Jotta voimme lähestyä ympäristöongelmia lasten ja nuorten kanssa, täytyy meidän aloittaa tiedosta, lähteä siitä liikkeelle – ja sitten ottaa mukaan tunteet ja toiminta.

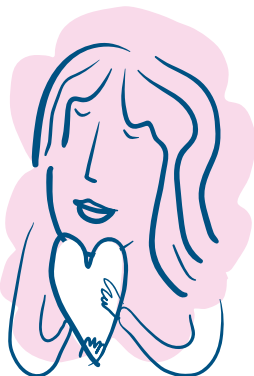
Toki kasvatustilanteissa tämä voi mennä myös toisinpäin: lapsella voi ilmetä ympäristötunteita, jotka vaativat käsittelyä tai toivoa ylläpitävää toimintaa. Tässäkin tapauksessa jonkinlainen tieto tai tapahtuma on kuitenkin ollut tunteiden sytykkeenä. Opettajan on tällöin tärkeä selvittää, mitä lapsi tietää ja onko se todenmukaista.

## Etsi ja löydä valoa

Mihin suuntaamme ajatuksemme, sitä voimistamme. Keskitymmekö ongelmiin vai ratkaisuihin? Katsommeko pimeään vai katsommeko valoon? Ympäristöahdistuksen käsittelyssä – vai pitäisikö sanoa hallinnassa – voi nähdä olevan kyse tästä. Mistä valoa sitten voisi löytää, kun käsillä on näin vaikeita asioita?

Valoa ja voimia voi etsiä ja myös löytää esimerkiksi niistä asioista, jotka ovat menneet ympäristön tilassa parempaan suuntaan viime vuosikymmeninä. Olemme saavuttaneet myös muita suuria yhteiskunnallisia muutoksia, jotka ovat aikanaan tuntuneet lähes mahdottomilta. Muutos on mahdollista.

Myös tulevassa näkyy valoa. Kiina on ilmoittanut pyrkivänsä hiilineutraaliuteen



vuoteen 2060 mennessä, mikä on maailmanlaajuisesti ehkä merkittävin askel ilmastonmuutoksen hillitsemisessä. Uusia suojelualueita perustetaan niin maalla kuin merellä, Suomessa on esimerkiksi perusteilla uusi kansallispuisto Evolle. Ihmiset ovat yhä tietoisempia ympäristön tilasta ja sen vaatimista toimista. Tämä näkyy myös politiikassa: vuonna 2020 Euroopan Unionissa tehtiin kaksi selvästi aiempaa kunnianhimoisempaa ja laajempaa luonnonsuojeluun liittyvää päätöstä määrittämään suuntaviivat seuraavien 10 vuoden aikana (*Green Deal ja Biodiversity strategy 2030*).

Samalla on tärkeää myöntää ja nähdä, että maailmassa tapahtuu ja tulee tapahtumaan vääjäämättömästi myös uhkaavia ja synkkiä asioita. Olisikin hyvä harjoittaa niin sanottua *kahden tason näkökykyä* (Pihkala, 2017)<sup>5</sup>: maailmassa tapahtuvien uhkaavien ja negatiivisten asioiden sekä positiivisten, toivoa herättävien asioiden samanaikainen havaitseminen (ks. harjoitus ”Voimaa ja iloa luonnosta”). Kahden tason näkökyvyn varassa voimme löytää kestävään tulevaisuuteen suuntautuvan toivon.

## Ympäristön- ja luonnonsuojelun onnistumisia

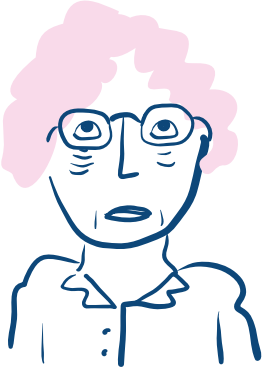
### ESIMERKKEJÄ MAAILMALTA

- Maapalloa vaaralliselta UV-säteilyltä suojaavan otsonikerroksen heikkeneminen saatiin pysäytettyä. Tästä päätettiin sopimuksella 1987, jonka ovat allekirjoittaneet kaikki maailman valtiot.
- Metsävaurioita ja vesistöjen happamoitumista aiheuttavat rikkidioksidipäästöt ovat vähentyneet murto-osaan Euroopassa.
- Tiikerien ja sarvikuonojen määrä on lisääntynyt merkittävästi Nepalissa suojelualueiden, metsäkäytävien perustamisen ja salametsästyksen kitkemisen ansiosta.
- Euroopan Unioni onnistui perustamaan kattavan Natura 2000 -verkoston, jolla suojellaan luonnon monimuotoisuutta, erilaisia luontotyyppisiä ja elinympäristöjä koko Euroopan Unionin alueella.



### ESIMERKKEJÄ SUOMESTA

- Sukupuuton partaalta pelastettuja lajeja Suomessa: maa- ja merikotka, laulujoutsen, huuhkaja, kiljuhanhi
- Selluteollisuuden ja yhdyskuntien jätevesien puhdistus parani hyvälle tasolle täysin katastrofaalisesta tilasta, jolloin jätevesiä ei puhdistettu lainkaan.
- Ympäristöministeriö perustettiin vuonna 1983 – kovan työn ja myös vastustuksen jälkeen.
- Suo- ja jokiluonnon tuhoavan Vuotoksen tekoaltaan suunnittelu Lapissa kaatui kansalaisjärjestöjen vastustukseen 2002.
- Ympäristöjärjestöjen ja paliskuntien yhteisen kampanjoinnin tuloksena saatiin melkein 200 000 hehtaaria Lapin erämaista luontoa pysyvän ja pitkäaikaisen suojelun piiriin sopimuksilla 2009 ja 2010.
- Jokia, puroja ja ojitettuja soita palautetaan luonnontilaan ja lintuvesiä kunnostetaan ennätysellistä tahtia.
- Ilmastolle erittäin haitallinen turpeen poltto on vähentynyt merkittävästi 2010-luvulla ja se tulee loppumaan lähitulevaisuudessa. Tämäkään ei olisi tapahtunut ilman aktiivisten kansalaisten vaikutusta.



## Opettajan omat tunteet vaikuttavat

Opettajan oma asenne ja tunteet vaikuttavat opetukseen ja asioiden käsittelyyn lasten ja nuorten kanssa. Lapset vaistoavat ylipäättään herkästi aikuisen asenteen, mielialoja ja tunteita. Tämä korostuu erityisesti silloin, kun opettaja ottaa esille lasten kanssa vaikeita, surullisia tai ristiriitaisia asioita. Opettaja voi olla epävarma tai hämmentynyt itse, ja tämä voi tarttua lapsiin.

Näin on myös ympäristöongelmien kohdalla: opettajan omat tunteet vaikuttavat. Suomessa mm. tutkijat Maria Ojala (2017)<sup>6</sup> ja Panu Pihkala (2019)<sup>7</sup> ovat

korostaneet opettajan oman itsereflektion ja tunnetaitojen kehittämisen merkitystä ympäristötunteiden käsittelyssä. Opettajan olisikin ensiarvoisen tärkeää käydä ympäristöasioita ja niiden herättämiä tunteita itse läpi, jotta pystyy käsittelemään niitä lasten kanssa rakentavalla tavalla ja ottamaan vastaan lasten erilaisia tunteita.

Pihkalan (2019) mukaan tälle on kaksi merkittävää syytä. Ensinnäkin, kasvattajan omien tunteiden käsittely ja tunnetaitojen kehittäminen edistää kasvattajan jaksamista. Käsittelemättömät tunteet jäävät vellomaan pinnan alle ja aikaa myöten voivat uuvuttaa tai purkautua esimerkiksi äreytensä tai torjumishaluna. Toiseksi, jos kasvattajalla ei ole riittäviä tunnetaitoja tai hän ei ole kohdannut ja käsitellyt omia tunteitaan, omat tunteet voivat tiedostamatta vaikuttaa lapsiin ja siihen, miten tuo asiat esiin. Pessimistinen tai kyyninen asenne vaikkapa ilmastonmuutoksen käsittelyssä välittyy lapsille ja voi pahentaa heidän kokemiaan haastavia ympäristötunteita sekä aiheuttaa tarpeetonta ristiriitaisuutta.

Opettajat voivat myös päätyä kantamaan harteillaan omien huoliensa lisäksi lasten tunteita ja huolia. Jos opettajalla on muutenkin taipumusta pyöritellä lasten huolia omassa mielessään, ympäristöahdistus voi olla yksi lisää tähän. Tunteet tarttuvat molempiin suuntiin, aikuiselta lapsille ja lapsilta aikuisille. Tämän vuoksi on tärkeää, että tunnetaitoja harjoittelevat niin lapset kuin aikuisetkin.

### Elämää epätäydellisessä maailmassa

Ympäristökriisi herättää voimakkaita tunteita ja ahdistusta, ja syystäkin. Mutta on hyvä havahtua siihen, että niin herättävät monet muutkin maailman epäkohdat kuten esimerkiksi sodat, nälänhätä, syrjintä, väkivalta ja lasten huono kohtelu. Niin kutsuttua maailman tuskaa voi aiheuttaa moni asia, koska maailmamme on niin epätäydellinen.



### Meillä on yksi ympäristökriisi

Ympäristöongelmien uutisointi ja esittäminen erikseen luovat vaikutelman ongelmien erillisyydestä. Eri ympäristöongelmat kuten ilmastonmuutos, luonnon monimuotoisuuden heikkeneminen, ympäristön kemikalisoituminen, vesistöjen rehevöityminen ja merten muoviroska ovat kuitenkin yhteydessä toisiinsa ja niillä on pohjimmiltaan samat juurisyvät: luonnonvarojen ylikulutus. Tärkeää olisikin nähdä, että oikeastaan **meillä on yksi iso ympäristökriisi, ja se ilmenee eri tavoilla.**



## Kahdeksan askelta ympäristökriisin kohtaamiseen

- 1. Tiedosta ja tunnista tunteet**, joita ympäristökriisi herättää sinussa ja muissa. Opettele käsittelemään tunteita niin, että pystyt kohtaamaan ympäristöongelmien realiteetit niiden välttelemisen sijaan. Harjoittele yhdessä toisten kanssa myös vaikeiden tunteiden, kuten surun käsittelemistä.
- 2. Puhu ympäristökysymyksistä** työkavereille ja riko rohkeasti kollektiivista hiljaisuutta aiheen ympärillä, jotta yhä useampi havahtuu ympäristökriisin uhkaan ja toimintaan. Hakeudu ihmisten seuraan, jotka jakavat huolesi – et ole yksin!
- 3. Arvot kehiin** – tuo esiin meille kaikille tärkeiden asioiden yhteys ympäristökriisiin. Esimerkiksi perhe ja turvallinen koti ovat yleisesti ihmisille tärkeitä – ja molempiin näihin vaikuttaa esimerkiksi ilmastonmuutos.
- 4. Ympäristökriisi on jo täällä** – kerro se muille ja toimi itse sen mukaisesti. Kun havaitsemme ympäristökriisin olevan nykyhetkessä, eikä kaukana tulevaisuudessa, motivaatio toimia kasvaa.
- 5. Toimi yksilönä ja yhdessä** muiden kanssa ympäristökriisin ratkaisemiseksi. Toiminta luo toivoa ja innostusta! Toimintamuotoja on monenlaisia, jokainen voi löytää omansa. Muista myös rentoutua ja juhlia saavutuksia.
- 6. Tee ympäristövastuullisista tavoista tavallisia arjen tapoja.** Näin vahvistat yhteistä tunnetta siitä, että ”me kaikki teemme tätä” ja ”ympäristövastuullisuus on normaalia”.
- 7. Luokaa positiivisia tulevaisuuden visioita** maailmasta, jossa luonnon monimuotoisuuden köyhtyminen on pysäytetty ja ilmaston lämpeneminen on saatu hillittyä kohtuulliselle tasolle. Näin muodostuu innostava kuva siitä, mihin suuntaan meidän tulisi kulkea ja mitä askelia sinne pääseminen vaatii.
- 8. Vietä aikaa luonnonympäristöissä** – se virkistää, antaa voimia ja vahvistaa toivoa. Vahvan luontosuhteen ylläpitäminen auttaa meitä jaksamaan ja muistamaan, mikä todella on tärkeää.

Lähde, soveltaen: Australian Psychological Society (2017). The climate change empowerment handbook.



## Miten puhua ympäristökriisistä lasten kanssa?

Ympäristökriisiä on erittäin tärkeää käsitellä lasten kanssa, sillä se vaikuttaa heidän elämäänsä nyt ja tulevaisuudessa. Samalla ympäristöongelmista puhuminen lapsille voi tuntua haastavalta tasapainoilulta tärkeän tiedon ja ympäristöahdistuksen välissä.

Apua vaikeiden asioiden käsittelyyn voi hakea esimerkiksi lastenkirjallisuudesta. Viime vuosina on julkaistu paljon kotimaisia aiheeseen liittyviä kirjoja aina runoista kuvakirjoihin ja lastenromaaneihin. Kirjastot auttavat löytämään omalle lapsiryhmälle sopivaa lastenkirjallisuutta aiheesta niin varhaiskasvatukseen kuin perusopetukseenkin.

Muista suhtautua itseesi myötätunnolla: ympäristökriisi on vaikeaa kohdata meille aikuisillekin ja se voi ja saa herättää monenlaisia tunteita! Olennaista on, että opettajana käsittelet ensin omia tunteitasi, jotta voit olla rauhallinen tuki ja kanssantuntija lapsille. Toisaalta on myös hyvä sanoittaa lapsille, millaisia tunteita itsessä herää näitä aiheita käsitellessä, esimerkiksi: "Minuakin surettaa, että tänä talvena ei ole päässyt kunnon hangille hiihtämään."

## Mitä jos aina ahdistaa?

Vaikka onnistuisimme ottamaan tarvittavia askeleita kohti kestävämpää tulevaisuutta, ympäristökriisi ja sen aiheuttamat muutokset tulevat näkymään maapallolla ja vaikuttamaan elämäämme vielä pitkään. Yhtä lailla ympäristöahdistus ei ole ohimenevä ilmiö. Ei siis ole syytä tuntea epäonnistuneensa, jos itsellä tai lapsilla ilmenee ajoittain voimistuvia ympäristöahdistuksen tunteita. Vaikeiden tunteiden kanssa voi oppia elämään. Ympäristötunteita käsittelemällä voidaan säilyttää toimintakyky, onnellisuus ja myös halu toimia.



Tästä listasta saat tukea näiden tärkeiden ja vaikeiden aiheiden käsittelyyn lasten ja nuorten kanssa.

- **Pohdi ensin omaa suhtautumistasi ympäristökriisiin.**
- **Selvitä lasten tai nuorten tietotaso ja lähde liikkeelle siitä.**
- **Puhu aina totta, muttei liikaa.** Erityisesti pienten lasten kanssa liian yksityiskohtainen tieto voi turhaan hämmentää ja pelottaa. Anna lapsille tilaisuus kysyä, jos he haluavat tietää lisää.
- **Kuuntele ja kysy, mitä ajatuksia ja tunteita herää.**
- **Kerro ratkaisukeinoista sekä suuressa että pienessä mittakaavassa.**  
Lasten ja nuorten on tärkeää ymmärtää, että me todella voimme vaikuttaa ympäristökriisiin, ja sen ratkaisemiseksi tehdään jo valtavasti asioita ympäri maailman. Puhukaa yhdessä sekä arjen pienistä ympäristöteoista että suurista maailmanlaajuisista päätöksistä ja ratkaisuista.
- **Varo syyllistämistä ja liian suuren vastuun asettamista lapsen tai nuoren harteille.** Oma elämäntapamme on monin tavoin ympäristökriisiä voimistavaa. Tämä voi aiheuttaa lapsissa tai nuorissa tarpeetonta syyllisyudentuntoa ja ahdistusta. On tärkeää painottaa, että päävastuu ilmastonmuutoksen ratkaisemisesta on aikuisilla, ja kasvaessaan lapset voivat alkaa ottaa enemmän vastuuta – opittuaan pienestä pitäen ympäristövastuullisiksi!
- **Keksikää yhdessä omia ympäristövastuullisia tekoja ja tapoja.**
- **Huomaa hyvä!** Huomioikaa yhdessä hyvät teot ympäristön puolesta niin luokassa kuin muualla maailmassa

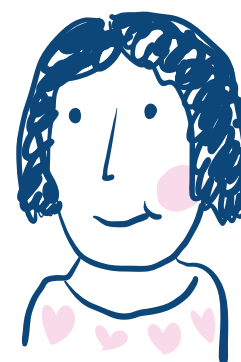
Lista pohjautuu osin Panu Pihkalan (2018) blogitekstiin ”Miten puhua lapselle ilmastonmuutoksesta?” Linkki oppaan lopussa.

## Lasten ja nuorten osallisuus ympäristöahdistuksen lievittäjänä

Jos lapset ja nuoret kokevat voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä, vahvistuu heissä tunne ja itseluottamus siihen, että he pystyvät vaikuttamaan ja heidän teoillaan on merkitystä. Laajoihin ja vakaviin ympäristöongelmiin, kuten ilmastonmuutokseen vaikuttaminen voi tuntua aivan liian suurelta opettajallekin, saati sitten lapsille. Lasten ja nuorten osallisuus on kuitenkin avainasemassa toivon ilmapiirin ylläpitämisessä.

Tosiasiassa on monia lasten ja nuorten arkea lähellä olevia asioita, joihin he voivat yhdessä opettajan tuella pyrkiä vaikuttamaan. Päiväkoti tai koulu voi esimerkiksi tehdä aloitteen kasvisruuan lisäämiseksi, kannustaa kuntaa siirtymään uusiutuvaan energiaan tai järjestää luonnon monimuotoisuuden tilaan herättävän taidenäyttelyn, jossa on esillä lasten ja nuorten töitä aiheesta.

Opettajan tehtävä on tukea ja luoda raamit vaikuttamiselle niin, että lapsilla ja nuorilla on aidosti mahdollisuus vaikuttaa projektin kulkuun, olla siinä osallisina. Tavoitteena on kasvattaa aktiivisia kansalaisia, jotka haluavat ja kykenevät



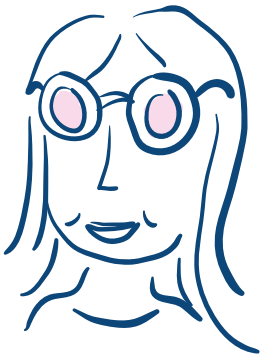
”Toivo on – –  
toiminnan  
perusta ja  
jaksamisen  
edellytys”

– PANU PIHKALA (2017) <sup>5</sup>

ottamaan vastuuta. Lapsille ja nuorille on siis annettava mahdollisuuksia toimia omien ideoidensa pohjalta.

Lasten ja nuorten vaikuttamisprojektit kannattaa pyrkiä suunnittelemaan niin, että ne voidaan toteuttaa kohtalaisen lyhyellä aikavälillä ja tavoitteet ovat realistiset. On myös muistettava, että joskus ympäristövaikuttaminen voi olla hyvinkin haastavaa ja hidasta, eikä pelkästään lasten ja nuorten projekteissa. Ympäristöongelmat ovat todellakin hyvin viheliäisiä ja monimutkaisia, eikä niiden ratkaiseminen ole helppoa – muutenhan ne olisi jo ratkaistu!

Inspiraatiota lasten osallisuuteen ja vaikuttamisprojekteihin saa FEE Suomen Vihreä lippu -ohjelman Yhteinen maapallo -materiaalin Rohkeat vaikuttajat - tehtävästä (soveltuu peruskoulu-ikäisille):  
<https://vihrealippu.fi/yhteinenmaapallo/>



## Toivon ylläpito

Vaikka ympäristökriisin seuraukset ovat suuri uhka niin ihmisille kuin muullekin maapallon elämälle, on meillä lupa ja syytäkin olla toiveikkaita. Yksi parhaista keinoista pitää toivoa yllä on toimia yhdessä muiden kanssa. Myös ajan viettäminen luonnonympäristöissä on tärkeä toivon ylläpitämisen ja ympäristötunteiden käsittelyn keino. Onkin tärkeää löytää tasapaino tunteiden käsittelyn, toiminnan sekä levon ja virkistymisen välillä. Aktiivisesti ympäristön puolesta toimivilla on usein taipumus uupua, sillä tekemistä riittää. Näin voi käydä myös aktiivisesti ympäristöasioita käsitteleville opettajille, etenkin jos tunteiden käsitteleminen jää taka-alalle.

Tunteiden kohtaaminen ja niistä puhuminen, yhdessä ympäristötekojen tekeminen, virkistyminen, lepo ja rentoutuminen sekä valoisamman tulevaisuuden visioiminen – siinä resepti, jolla toivoa voidaan ylläpitää kaikenikäisten kanssa.

- 1 YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/> (luettu 9.12.2020)
- 2 Pekkarinen, Elina ja Tuukkanen, Terhi (toim.) (2020): Maapallon tulevaisuus ja lapsen oikeudet. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2020:4. (lapsiasia.fi)
- 3 Söderling, Ismo ja Grönlund, Rainer (2020): ”Ilmastomuutos pilaa jääkarhujen kodin” – Maapallon nykytila ja tulevaisuus koululaisten piirustuksin kuvattuna. Teoksessa: Pekkarinen, Elina ja Tuukkanen, Terhi (toim.) (2020): Maapallon tulevaisuus ja lapsen oikeudet. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2020:4. (lapsiasia.fi)
- 4 Pekkarinen, Elina ja Myllyniemi, Sami (toim.) (2019). Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla. Nuorisobarometri 2018. (tietoaanuorista.fi)
- 5 Pihkala, Panu (2017). Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo. Helsinki: Kirjapaja.
- 6 Ojala, Maria. (2017). “Preparing Children for the Emotional Challenges of Climate Change: A Review of the Research,” 210-218. Teoksessa K. Winograd, (toim.) Education in Times of Environmental Crises: Teaching Children to be Agents of Change. New York & London: Routledge
- 7 Pihkala, Panu (2019). Ilmastokasvatus ja tunteet. Artikkelit Toivoa ja toimintaa -sivustolla. <https://toivoajatoimintaa.fi/ilmastokasvatus-ja-tunteet/>

# HARJOITUKSIA LASTEN JA NUORTEN KANSSA TEHTÄVÄKSI



## 1. PÖLLYYTYS PALLOLLA

**Tavoite:** Oppia tunnistamaan, sanoittamaan ja jakamaan ympäristöön liittyviä ajatuksia ja tunteita.

**Kohderyhmä:** Alakoulu, yläkoulu

Muodostetaan piiri, jossa kaikki näkevät toisensa (max. noin 10-15 osallistujaa). Opettajalla on mukana pallo – jos löytyy, niin maapalloa esittävä pallo on tietysti paras, mutta mikä tahansa pallo käy. Opettaja aloittaa heittämällä pallon jollekin piirissä, ja sanoo samalla jonkin asian, joka tulee mieleen ilmastonmuutoksesta (voi fokusoida käsiteltävän aiheen mukaan esim. ilmastonmuutos, Itämeren tila tms.). Pallon saanut heittää sen piirissä eteenpäin valitsemalleen henkilölle ja jatkaa kertomalla asian, joka hänelle puolestaan nousee mieleen. Ensin voidaan nimetä vain mieleen nousseita asioita ilmiöstä esim. ”talvella ei ole enää lunta”, ”IPCC:n uusin raportti”, ”hirmumyskyt voimistuu” jne.

Kun heittelyä on tehty sen aikaa, että jokainen on saanut sanoa jonkin asian ilmiöstä, siirrytään toiselle kierrokselle: nyt kerrotaan palloa heittäessä samalla, miltä ilmastonmuutos tuntuu. Ne voivat olla omia tunteita tai sellaisia, mitä on kuullut, että aihe muissa ihmisissä herättää. Esim. ”pelottaa”, ”ärsyttää koko juttu”, ”tuntuu epävarmalta”.

Kolmannella kierroksella voidaan jatkaa ratkaisuilla. Palloa heittäessä tuodaan esiin jokin ratkaisu – pieni tai suuri! Tällöin tunteiden pöllyytys pallon avulla päättyy toivoon ja toiminnan mahdollisuuksiin. Esim. ”lisää aurinkoenergiaa”, ”USA tulee takaisin ilmastopöytäkirjaan”, ”liikutaan enemmän pyörällä kuin autolla”. Ratkaisuissa voi myös ohjata sanomaan omakohtaisia/yksilön kokoisia ratkaisuja.

... Ja miksi se pallo tarvitaan tähän? Pallon heittely on kivaa, ja kun sitä heitellään sattumanvaraisesti piirissä toisille, pitää jokaisen olla valppaana, tuleeko pallo nyt omalle kohdalle. Harjoituksen kehollisuus voi myös tehdä tunteiden nimeämisen helpommaksi, kun huomio ei keskity vain puhujan ja ajatuksetkin saattavat tulla ulos matalammalla kynnyksellä. Lapsilla pallo myös sopivalla tavalla kertoo kaikille sen, kenellä nyt on puheenvuoro. Yksinkertaistettuna pöllyytystä pallolla jonkin aiheen parissa voi toteuttaa hyvin jo varhaiskasvatuksessakin.

---

## 2. YMPÄRISTÖTEKOJEN PUU

**Tavoite:** Tehdä ympäristöteot ja toivoa ylläpitävät saavutukset näkyviksi.

**Kohderyhmä:** Varhaiskasvatus, alakoulu, yläkoulu

Askarrelkaa seinälle puun runko sekä valmiiksi puun lehtiä, jotka voi helposti kiinnittää runkoon. Materiaalina voi käyttää vaikkapa kartonkia, kierrätyspaperia tai oksia ja syksyllä kuivattuja oikeita puun lehtiä.

Jokaista ryhmänne tekemää ympäristötekoa kohden kiinnitetään uusi lehti puuhun. Näin voitte nähdä, miten tekojen määrä – ja siten vaikutus – kasvaa. Esimerkiksi: ”Opettelimme tekemään kasvisruokaa”, ”Rakensimme hyönteishotelleja”, ”Tulemme kouluun pyörällä” jne. Halutessanne voitte kiinnittää puuhun myös kuvia iloisista ympäristötoiminnan hetkistä tai mitä vain, mikä tuo teille näkyväksi oman positiivisen ympäristövaikutuksenne.

---

## 3. TOIVOTUT TULEVAISUUSKUVAT

**Tavoite:** Kuvitella toivottavia tulevaisuuksia ja hahmottaa, miten ne voidaan saavuttaa.

**Kohderyhmä:** Varhaiskasvatus, alakoulu, yläkoulu

Miittikää, miltä haluaisitte tulevaisuuden näyttävän vaikkapa 10 tai 20 vuoden päästä päiväkodissanne, koulussanne, kotipaikkakunnallanne tai maapallolla. Mitkä asiat olisivat muuttuneet nykypäivästä? Piirtäkää kuvia toivomistanne tulevaisuuksista. Keskustelkaa lopuksi, olisiko kuvien kaltainen tulevaisuus oikeasti mahdollinen – ja jos, niin mitä voisitte tehdä sen eteen?

Jatkotehtävänä voitte myös kirjoittaa kuville taustatarinoita: millaisten vaiheiden kautta muutokseen päästiin? Tarinan voi hyvin esittää myös sarjakuvan muodossa tai draaman keinoin still-kuvina. Still-kuva –harjoituksessa tehdään toivotuista tulevaisuus-kuvista pienryhmissä liikkumattomia kuvaelmia, ikäänkuin pysähtynyttä pantomiimia. Still-kuville voidaan lisätä myös ajatusääniä tai ne voidaan herättää hetkeksi eloon, jolloin kuvaa esittävät voivat liikkua.

---

## 4. VOIMAA JA ILOA LUONNOSTA

**Tavoite:** Herkistyä näkemään luonnon elinvoimaisuus sekä luonnon tuoma ilo.

**Kohderyhmä:** Varhaiskasvatus, alakoulu, yläkoulu

Ahdistuksen, epätoivon tai muiden tummien tunteiden hetkellä voi lähteä luonnon-ympäristöön elpymään. Samalla harjoitellaan **kahden tason näkökykyä** (ks. s. 5); on tärkeää nähdä ja kokea sekä negatiiviset että positiiviset ympäristön tilaan liittyvät asiat.

1. Kävellään parin kanssa kuuloetäisyydellä kokoontumispaikasta. Kumpikin kertoo ja osoittaa vuorollaan toiselle, mitä elinvoimaista tai ilahduttavaa näkee luonnossa ympärillä. Toinen kuuntelee ja katselee kommentoimatta.
2. Äänimerkistä vaihdetaan havainnoijaa. Harjoitus loppuu äänimerkkiin, jolloin palataan takaisin kokoontumispaikkaan.
3. Puretaan havainnot piirissä: Mitä näitte? Yllättikö jokin, mitä pari näytti? Miltä tuntui etsiä voiman ja ilon merkkejä? Miltä tuntuu nyt?

---

## 5. HYVIÄ UUTISIA

**Tavoite:** Kiinnittää huomiota maailmassa tapahtuvaan myönteiseen kehitykseen.

**Kohderyhmä:** Alakoulu, yläkoulu

Etsikää esim. lukukauden mittaan hyviä ympäristöuutisia kotimaasta ja maailmalta, ja kootkaa niitä koulun seinälle. Lukukauden lopuksi tarkastelkaa yhdessä, mitä kaikkea toivoa herättävää on tänä aikana tapahtunut. Voitte tehdä positiivisten uutisten etsimisestä myös kisan luokkien välille: eniten uutisia keruuajana löytänyt luokka saa onnistumisestaan pienen palkinnon!

---

## 6. YMPÄRISTÖKÄDENJÄLKEMME

**Tavoite:** Ympäristövastuullisuuden ja lasten toimijuuden vahvistaminen

**Kohderyhmä:** Varhaiskasvatus, alakoulu, yläkoulu

Pohditaan eri mittakaavoissa, mitä hyvää minä ja me voimme tehdä ja kuinka hyvien tekojen vaikutus kasvaa, kun niitä tehdään yhdessä. Maapallosta huolehtiminen on meidän kaikkien vastuu. Ympäristökuormitustamme kuvataan usein ekologisena jalanjälkenä, mutta hyvillä ympäristöteoilla voimme jättää ympäristökädenjälkiä. Mitä kaikkea voimmekaan saada yhdessä aikaan!

Valitaan aluksi yhdessä hyviä tekoja, joita kukin voi itse tehdä. Esimerkiksi:

- Syödä lautasen tyhjäksi.
- Lainata lelua kaverille.
- Sammuttaa valot huoneesta, jossa ei olla.
- Syödä kahtena päivänä viikossa vain kasvisruokaa.
- Istuttaa puun.
- Tulla kävellen tai pyörällä päiväkotiin/kouluun.
- Kehua kaveria.

Mietitään sitten yhdessä, miten se näkyisi, jos oma perhe/ koko päiväkotikoulu/ kunta / tai kaikki maapallon ihmiset tekisivät tuon hyvän teon. Kuinka monta lautasta syötäisiin tyhjäksi (ja vältettäisiin näin ruokahävikkiä), kuinka monta kehua sanottaisiin, kuinka monta kilometriä kuljettaisiin auton sijaan jalan ja niin edelleen.

Keskustelussa voidaan keskittyä hyviin ympäristötekoihin tai kaikkeen hyvään, mitä

voimme tehdä. Ympäristövastuullisuus on taito, jota me kaikki harjoittemme – ihan samalla tavalla kuin opitaan pitämään huolta kavereista ja osallistutaan askareisiin kotona/koulussa/päiväkodissa.

---

## 7. YMPÄRISTÖTUNTEENI

**Tavoite:** Oppia tunnistamaan, sanoittamaan ja jakamaan ympäristön tilaan liittyviä tunteita.

**Kohderyhmä:** Yläkoulu

Tämä harjoitus on astetta haastavampi ja vaatii opettajalta jonkinasteista perehtyneisyyttä ympäristötunteiden käsittelyyn. Kun tunteille annetaan tilaa tällä tavoin, ne voivat nousta pintaan voimakkaastikin. Onkin tärkeää, että tämän harjoituksen jälkeen tehdään jotakin toiminnallista ja toivoa herättävää, esimerkiksi yltä harjoitus 1, 3 tai 4. Harjoitus tehdään ulkona, mielellään esimerkiksi metsässä, puistossa tai muulla viheralueella.

1. Jokainen etsii hiljaisuudessa itselleen paikan, joka kutsuu ja asettuu siihen harjoituksen ajaksi. Ensin voi tunnustella hetken ajan omaa oloa juuri nyt, luonnon ääniä ja tuoksuja, tuulen tuntua.
2. Tehtävänä on tunnustella sitä, millaisia tunteita ympäristöongelmat herättävät itsessä. Mitä ajatuksia tai mielikuvia herää? Miltä ne tuntuvat kehossa, missä ne tuntuvat?
3. Opettajan äänimerkistä palataan takaisin. Piirissä kerrotaan ensin vuorotellen vapaasti, mitä tuntemuksia ja ajatuksia heräsi.
4. Seuraavalla kierroksella koitetaan tunnistaa tunteiden nimiä (jos niitä ei ole tullut kaikilla esiin edellisellä kierroksella). Kaikki tunteet ovat sallittuja! Opettaja voi auttaa sanoittamisessa, Esimerkiksi: *Osallistuja: ”Mietin sitä, millainen tulevaisuuteni tulee olemaan.” Ohjaaja: ”Voisiko noita tunteita kuvata mielestäsi peloksi ja epävarmuudeksi?”* Opettaja voi myös kysyä, miltä nämä tunteet tuntuvat kehossa.
5. Kun kaikki ovat saaneet jakaa, annetaan tunteiden mennä: ravistellaan kehoa ja hengitetään muutama kerta oikein syvään.

## Lisää hyviä eväitä opettajalle ja kasvattajalle

Luonto ja tunteet -hankkeessa on koottu ratkaisukeskeistä tietoa ympäristöahdistuksesta ja -tunteista. Verkkosivusto sisältää opetusmateriaaleja ja kirjoituksia: [www.luontojatunteet.fi](http://www.luontojatunteet.fi)

Toivoa ja toimintaa -verkkosivustolta löydät runsaasti tietoa ja opetusmateriaalia ympäristötunteiden käsittelyyn nuorten kanssa: <https://toivoajatoimintaa.fi>

Taidepolkuja ympäristöempatiaan -menetelmäoppaassa annetaan käytännön välineitä siihen, kuinka ympäristöön liittyviä teemoja voidaan tarkastella taiteen keinoin: <https://opinkirjo.fi/materiaalit/taidepolkuja-ymparistoempatiaan/>

Ympäristökasvatus-lehden artikkeleja ympäristötunteista: [www.feesuomi.fi/aihe/ymparistotunteet](http://www.feesuomi.fi/aihe/ymparistotunteet)

Ilmastoajatuksia – Opas nuorisotyön ilmastokasvatukseen antaa eväitä nuorten ilmastotunteiden kohtaamiseen sekä ilmastokysymyksiin liittyvään keskusteluun ja toimintaan. Suunnattu nuorisotyöntekijöille, mutta sopii myös opettajille. <https://www.nuortenakatemia.fi/oppimateriaalit/ilmastoajatuksia-opas-nuorisotyon-ilmastokasvatukseen/>

Lehtonen, Anna (2018). Miten pysyä toiveikkaana ilmastokriisin aikakaudella? Vinkkejä opettajalta opettajalle. <https://www.sitra.fi/blogit/miten-pysya-toiveikkaana-ilmastokriisin-aikakaudella-vinkkeja-opettajalta-opettajalle>

Pihkala, Panu (2018). Miten puhua lapselle ilmastonmuutoksesta? <https://ekoahdistus.blogspot.com/2018/11/miten-puhua-lapselle-ilmastonmuutoksesta.html>

Pieni opas ympäristöahdistukseen antaa eväitä ympäristöahdistuksen ymmärtämiseen ja käsittelyyn lasten ja nuorten kanssa. Ajatuksia herättävä, mutta käytännönläheinen opas on suunnattu varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen opettajille ja kasvatustajille. Opas sisältää helposti luettavaa taustatietoa aiheesta, seitsemän toimivaksi havaittua harjoitusta sekä linkkejä lisätiedon lähteille. Opas on Ympäristökasvatusjärjestö FEE Suomen kokoama ja se on osa Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeen julkaisuja.