

Tunne LUONTOSI

TEHTÄVÄKOKONAISUUS
NUORTEN KANSSA
TYÖSKENTELYYN



OHJEISTUS MATERIAALIN KÄYTTÖÖN

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

Toiminnallisten tehtävien lisäksi materiaali sisältää **keskustelunaiheita**, jotka täydentävät tehtäviä. Keskustelunaiheet ovat esimerkkejä, joista voi käsitellä osan tai kaikki tehtävien yhteydessä. Lisävinkkejä kaipaaville materiaali tarjoaa useampia **lisätehtäviä** teeman käsittelyyn ja lisätietoa kaipaavalle tietoiskuja, jotka taustoittavat tehtäviä. Lopussa muistutetaan reflektion tärkeydestä ja tarjotaan muutamia menetelmiä reflektion toteuttamiseen.

Tehtävät on jäsennetty kahdeksi kokonaisuudeksi:

1. Tunteet kuuluvat luontoomme
2. Tunteet vaikuttavat luontoomme

Kokonaisuudet voidaan ohjata erillisinä tai peräkkäin esimerkiksi teemapäivän sisältönä. Tehtävät toimivat toki yksinäänkin, mutta varsinkin jos aiheet eivät ole tuttuja, kehotamme seuraamaan ehdotettua järjestystä.

Turvallinen keskusteluilmapiiri on äärimmäisen tärkeää, erityisesti kun käsitellään meidän kunkin omia tunteita. Ohjaajan on syytä käydä läpi turvallisen keskustelun elementit ennen kuin harjoituksia lähdetään tekemään. Apuna tässä voi käyttää turvallisen keskustelun huoneentaulua, joka löytyy seuraavalta sivulta.

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

En keskeytä toisia

OIKEUS VALITA ITSELLE SOPIVA HENKILÖKOHTAISUUDEN TASO

Päätän itse mitä asioita kerron

YLEMMYYDEN JA ALEMMUUDEN TUNTEIDEN VÄLTÄMINEN

En ole parempi tai huonompi kuin muut



ENSIMMÄINEN KOKONAISUUS: TUNTEET KUULUVAT LUONTOOMME

Kokonaisuudessa on kehollisia ja pohdiskelevia tehtäviä, joissa koetaan sisäistä ja ulkoista luontoamme. Tavoitteena on tunnistaa, ymmärtää ja ilmentää paremmin omia sekä toisten tunteita.

TOIMINNALLINEN TEHTÄVÄ: PUUN VUODENKIERTO



TEHTÄVÄN TAVOITTEET:

Ensimmäinen tehtävä on virittävä tehtävä, jonka tavoitteena on kehon herättely ja verryttely. Eläytymisen joksikin muuksi eliöksi herättää myötätunnon ja mielikuvituksen käyttäminen luovan ajattelun taidon rakentaen hyvää pohjaa keskusteluille ja tunnetehtäville. Tehtävä on myös hyvä aloitus luonnossa tapahtuvalle toiminnalle, sillä se muistuttaa kasvienkin kuuluvan eläviin olentoihin.

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.

Aluksi olet pieni taimi: kyyristy mahdollisimman pieneksi pitäen jalkasi juurtuneena maahan.

Saat valoa ja hiilidioksidia ilmasta ympärilläsi ja ravinteita maasta, joten alat kasvamaan hitaasti isommaksi: nouse ylöspäin, kunnes seisot suorana ja levität vielä oksasi yläviistoon. Päivän aikana kurotat lehtiäsi ylemmäs kohti aurinkoa: levitä sormesi auki ja kuvittele kasvattavasi lehdet niiden kärkiin.

Illalla lasket oksasi ja lehtesi alemmas lepäämään. Valon määrä rytmittää vuorokauttasi. Auringon noustessa herättelet taas lehtesi sormiesi kärjissä ja kurotat niitä kohti valoa kerätäksesi siitä energiaa. Kesä on lopuillaan ja haluat varastoida sokereita talteen jaksaksesi aloittaa vuoden kierron jälleen alusta.



KESKUSTELUNAIHEET

Miltä tuntui eläytyä puuksi?

Juuret maassa, mitä se tarkoittaa sinulle?

Vuodenajat voidaan nähdä erilaisina kokemuksellina aikoina ihmisen elämässä eli mielen vuodenaikoina.

Mikä mielen vuodenaika sinun elämässäsi on nyt menossa?

Syysmyrsky lähestyy ja alkaa havisuttamaan lehtiä sormiesi kärjissä. Sitten se saa oksasi heilumaan kevyesti ja lopulta runkosikin huojumaan tuulen mukana. Myrskyn tyyntyyttyä saapuu viileä ilma ja lyhenevät päivät ja alat valmistautua talven tuloon: kuvittele kuljettavasi ravinteet ja lehtivihreän lehdistä oksiasi ja runkoasi pitkin jalapohjiin ja niistä edelleen juuriin maan suojaan.

Pudotat lehtesi maahan ravistellen ja lasket oksiasi alemmas. Suojaat kasvupisteet kuorella, jonka sisällä voit keväällä kasvattaa uuden silmun. Kääperryt lepäämään talven ajaksi oksat ja latva painavina. Talven aikana tunnet lumen painon oksillasi ja annat sen taivuttaa runkoasi kaarelle. Voit antaa sormiesi laskeutua kohti maata.

Vihdoin kevätaurinko sulattaa lumen ja pitenevä päivä herättää runkosi talvilevöltä. Nouse taas suoraksi ja kuvittele kuljettavasi juuristasi ravinteet ja lehtivihreän takaisin oksien kärkiin. Ensin kasvatat silmut suojaavan kuoren alla ja kun lämpöä alkaa riittää, avaat silmut ja kasvatat pikkuhiljaa kokonaiset lehdet. Olet taas valmis vastaanottamaan auringon, ilman ja maan lahjat ja luomaan niistä uusia rakennusaineita.

Nyt voimme palata ihmisiksi: laske kädet vartalon viereen ja ravistele niitä hiukan. Nostele jalkoja irti maasta ja ravistele niitä kevyesti. Olemme nyt valmiita keskustelemaan kokemuksesta ja siirtymään seuraaviin tehtäviin.

TOIMINNALLINEN TEHTÄVÄ: TUNTEIDEN NIMEÄMINEN, TUNNISTAMINEN JA PAIKANTAMINEN



TEHTÄVÄN TAVOITTEET:

Tehtävän tavoitteena on harjoitella yhdessä tunnistamaan tunteita omassa mielessä ja kehossa. Nuoren kehitystehtävänä on tunnistaa ja ilmaista tunteita niin, että ne tulevat kuulluksi ja hyväksytyksi. Nuorilla on voimakkaita ja ailahtelevia tunnereaktioita, jota selittää osin se, että aivojen manteliumake, jossa tunteet syntyvät, kehittyi aiemmin kuin etuotsalohkot, jotka vastaavat tunteiden säätelystä. Koska aivoissa tapahtuu paljon muutoksia, jotkin taidot taantuvat, kuten tunteiden tunnistaminen. Seurauksena tilanteiden tulkitseminen hankaloituu ja tulee väärinymmärryksiä ja ylilyöntejä. Myös sanavarasto ja empatiakyky pienenevät murrosiässä. Nuori tarvitsee aikuisen tukea ja ohjausta, sanoittamista, ja taitojen säännöllistä harjoittelua.



Useat ihmiset löytävät mm. näistä tavoista apua tunteiden purkamiseen: liikunta, syvään hengittäminen, rauhoittuminen, keskustelu jonkun kanssa, luonnossa liikkuminen ja oleminen, musiikin kuuntelu sekä kirjoittaminen, piirtäminen ja muu itseilmaisu.

Osa meistä kokee liikkeen helpottavan ajatuksen virtaa ja keskittymistä ja kävelykeskustelu onkin helppo tapa lisätä toiminnallisuutta paritehtäviin.

Tarvikkeet:

tulostettuja tunnesanalistoja, vähintään yksi per pari

Osallistujat jaetaan pareihin ja jokaiselle parille jaetaan 1-2 tunnesanalistaa. Parit voivat etsiä paikan, jonne is- tahtaa keskustelemaan tai kävellä rauhallisesti samalla kun juttelevat. 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.

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 vennyttämällä käsiä ylöspäin, pyöryttämällä hartiat taaksepäin ja kevyesti ravistamalla koko kehoa.



KESKUSTELUNAIHEET

Tunteet ovat osa ihmisyyttä, jokaisella meistä on tunteet. Osa tunteista tuntuu haastavammilta kuin toiset. Mitkä tunteet ovat sinun mielestäsi haastavia? Saako kaikkia tunteita tuntea?

Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, jotta voi opetella ymmärtämään mistä ne johtuvat. Tunteet toimivat viestintuojina tärkeitä viesteistä, joita meidän on hyvä opetella kuuntelemaan. On hyvä tunnistaa asioita, joista tunteet kumpuavat. Miksi kaverin viitsi tuntuinkin 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?

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 sinusta hyvältä?

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.



TOIMINNALLINEN TEHTÄVÄ: LUONTOPAIKKA-HARJOITUS



TEHTÄVÄN TAVOITTEET:

Tehtävän tavoitteena on antaa mahdollisuus rentoutua ja palautua tunnetehtävän jälkeisestä tilasta sekä auttaa huomaamaan konkreettisesti luonnon tuottamia hyvinvointivaikutuksia. Itsekseen rauhoittuminen luonnossa luo myös tilaa käsitellä kokemuksia ja ajatuksia ja reflektoida niitä.

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

Tarvikkeet:

istuinalusta jokaiselle osallistujalle, ohjaajalle äänimerkki, jolla kutsutaan osallistujat takaisin harjoituksen jälkeen. Aikaa rauhoittua luonnossa 10-20 min.

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: tuoksuja, ääniä, näköhavaintoja ja tunteita. Jos paikallaolo tuntuu vaikealta, voi venytellä istuessaan, piirtää lyijykynällä paperille ympäristön yksityiskohtia tai sulkea silmät ja kuunnella äänimaisemaa.



KESKUSTELUNAIHEET

Mitä havaitisit luontopaikassasi? Millainen kokemus oli?

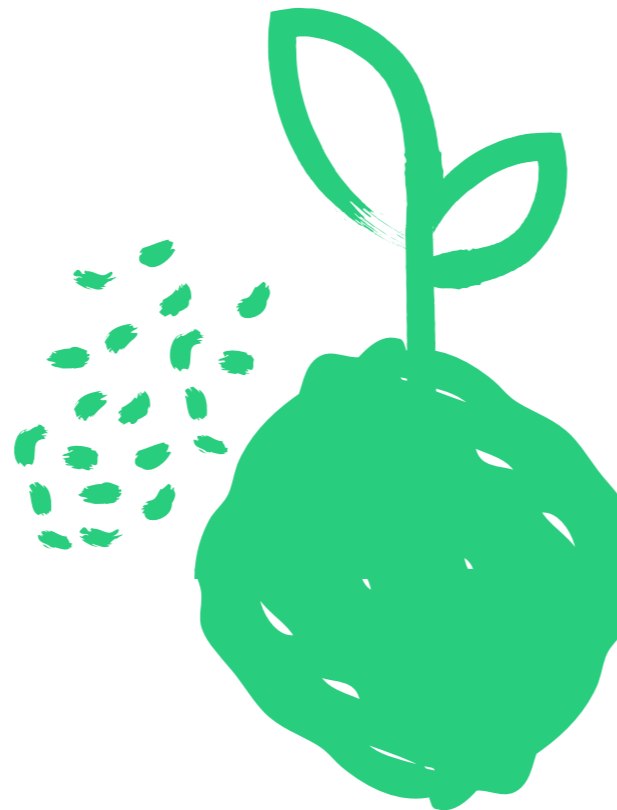
Mitä ääniä kuulit, mitä näit, miltä tuntui?

Huomasitko jotain, mihin yleensä et kiinnittäisi huomiota?

Miltä tuntui olla paikallaan?

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

Mitä tarkoittaa tietoinen läsnäolo? Miksi siihen pyritään?



TIETOISKU:

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 tuntea 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 mahdolli-

suuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Luontoympäristöllä on kuitenkin ulkoiluseuraa suurempi merkitys emotionaaliseen hyvinvointiin. Mitä suurempi osuus vapaa-ajasta käytetään luonnossa ulkoiluun, sitä vahvempaa 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.

TUNTEET KUULUVAT LUONTOOMME -OSION 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 liikkussa

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

TUNTEIDEN JAOTTELU

Mikä ei kuulu joukkoon? –tehtävä

Tarvikkeet:

tunnekortit (esim. Tunnetyyppit –kortit)

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 lamaannuttava 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.

TOIMINNALLINEN TEHTÄVÄ: MINÄ JA TUNNETILANI



TEHTÄVÄN TAVOITTEET:

Tehtävän yhtenä tavoitteena on lisätä itsetuntemusta sekä oman itsen havainnointia ja näiden molempien sanallistamista. Toisena tavoitteena on vahvistaa luontoyhteyttä sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla. Lisäksi tehtävä tarjoaa mahdollisuuden luovaa toimintaan yhteisöllisesti, mikä laajasti nähdään yhtenä hyvänä keinona kohdata ja purkaa tunteita.

Jokainen osallistuja etsii jonkin asian luonnosta, joka kuvastaa itseä, ja toisen asian, joka kuvastaa tämänhetkistä tunnetta tai oloa ja esittelee ne parille.

Keskustelun jälkeen kerätyistä materiaaleista kootaan yhteinen maataideteos. Sen voi tehdä esimerkiksi ympyrän muotoon tai helminauhaksi.

Yhdessä voidaan piirissä keskustella kokemuksesta.



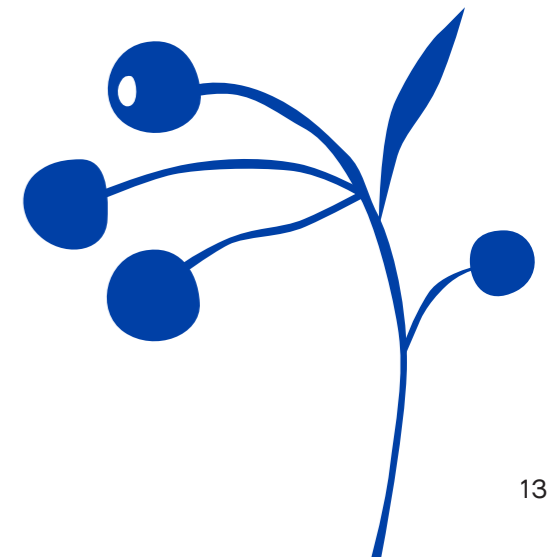
KESKUSTELUNAIHEET

Millaisia ominaisuuksia persoonallisuuden piirteisiin ja tunteisiin yhdistitte?
Miltä luonnonmateriaalit tuntuivat?
Mikä on paras luontokokemuksesi?
Mikä on huonoin luontokokemuksesi?
Mikä tekee jostakin kokemuksesta hyvän?
Onko jokaisella samat oikeudet kokea erilaisia elämyksiä luonnossa?
Miten voisimme varmistaa, että myös tulevat sukupolvet saavat kokea samaa kuin me?

TOINEN KOKONAISUUS: TUNTEET VAIKUTTAVAT LUONTOOMME

Kokonaisuudessa on itsetutkisteluun ohjaavia tehtäviä, joissa syvennyttään omien tunteiden ja niiden vaikutusten pohdintaan. Tavoitteena vahvistaa tunnetaitoja sekä luontoyhteyttä.

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen. Niin kuin jokainen lumihuutale 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 aikaa ja monenlaiset asiat ovat mahdollisia.



TIETOISKU:

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 monimuotoisempi suojan se meidän kehollemme voi tuottaa. Yhteys luonnon monimuotoisuuden ja ihmisen terveyden välillä onkin yksi monista syistä kestävän kehityksen tavoittelulle – varjelemalla luontoa suojelemme myös ihmiselämää.

TOIMINNALLINEN TEHTÄVÄ: TUNTEIDEN KÄSITEKARTTA



TEHTÄVÄN TAVOITTEET:

Tehtävän tavoitteena on kasvattaa kykyä tunnistaa itsessään erilaisia (ympäristö) tunteita, lisätä tunnesanojen varastoa sekä tarjota mahdollisuus jäsentää omaa tunne- maastoaan, joka on usein lähtökohtaisesti sekava ja jäsentymätön kyseisen aihepiirin suhteen. Lisäksi tehtävä kasvattaa siihen, että (ympäristö)tunteista on mahdollista puhua toisten kanssa, sekä kasvattaa ymmärrystä toisten ihmisten tunne- maastoista ja vaiheita ympäristökriisien suhteen. Tehtävä tarjoaa matalan kynnyksen alun ympäristötunteiden kanssa työskentelylle.

Tarvikkeet:

kynää, paperia ja kirjoitusaluslata. Aikaa tekemiseen 10-20min.

Mitä tunteita ilmastonmuutos / maailman tila sinussa herättää?

Jokainen tekee tunnekäsittekartan omista tunteistaan maailman tilaan liittyen. Apuna kannattaa käyttää tunnesanalistausta tai tunnekortteja. Toteutus saa olla vapaamuotoinen: sanoja voi yhdistää toisiinsa viivoilla, katkoviivoilla tai nuolilla ja käsittekarttaan voi halutessaan lisätä myös kuvia tai muita graafisia elementtejä.

HUOM: Käsittekarttaansa EI tarvitse näyttää muille, mutta niistä voidaan keskustella pareittain, pienryhmissä tai koko porukalla.



KESKUSTELUNAIHEET

Miltä tehtävän tekeminen tuntui? Mitkä tunteet tulivat ensimmäisenä mieleen? Mitä haluat kertoa omasta kartastasi? Miksi tunteiden käsittely on tärkeää ihmisten hyvinvoinnille?

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.

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.

TIETOISKU:

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 lamaannusta, 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, syyllisyys, 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 pal-

jon 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, väkivallaton ta 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 kanavoituna olla erityisen voimakas toimintaan ohjaava ja yhteenkuuluvuutta vahvistava voima, joka voi auttaa muuttamaan apatiaa yhteiskunnalliseksi vaikuttamistoiminnaksi.

Syyllisyys, riittämättömyys ja voimattomuus voivat aiheuttaa asioiden kieltämisreaktion. Hie-man 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 ratkaisemisessa, 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.

KESKUSTELUTEHTÄVÄ: KULUTTAMINEN JA YMPÄRISTÖ



TEHTÄVÄN TAVOITTEET:

Tehtävän tavoitteena on löytää yhteisen keskustelun ja pohdinnan kautta tunteiden, kulutuskäyttäytymisen ja ympäristön tilan välisiä yhteyksiä. Nuorten omat oivallukset ovat yleensä "tehokkaampia herättäjiä" kuin ohjaajan antamat valmiit vastaukset.

Keskustelkaa ensin pareittain tai pienryhmissä ja lopuksi yhteisesti isossa piirissä.

AIHEET

Mitkä tai millaiset asiat tekevät sinut onnelliseksi/ iloiseksi?

Miten tunteet voivat vaikuttavaa 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? Oletko joskus kokenut tarvitsevasi jotain tuotetta kuin se olisi elinehtosi ja huomannut jonkin ajan päästä hankinnan jääneenkin tarpeettomaksi?



TIETOISKU:

TUNTEET JA HYVINVOINTI OVAT YHTEYDESSÄ VASTUULLISUUTEEN JA KESTÄVÄÄN KEHITYKSEEN

Tunteet ohjaavat ihmisen kaikkia toimintaa, ja kaikella ihmisen toiminnalla on vaikutuksia muuhun luontoon. Tunteet vaikuttavat päätöksentekoomme ja käyttäytymiseemme ohjaten mm. kulutusvalintojamme, joilla on merkittävä rooli ihmisen toiminnan ekologisuudessa. Tunteet vaikuttavat aina vähintäänkin taustalla, vaikka kuinka pyrkisimme vain loogisiin, järjellä tehtyihin päätöksiin.

Kulutusvalinnoissa meitä ohjaavat tarpeet ja halut, jotka on hyvä oppia erottamaan toisistaan. Tarpeemme voivat myös näyttäytyä jonkin aivan toisen asian haluamisena. Uuden auton halu voikin olla arvostuksen tarve tai muodikkaiden vaatteiden halu oikeasti joukkoon kuulumisen tarve. Yksinkertaistettuna tarpeiden tyydytys johtaa onnellisuuteen ja halujen tyydytys tuottaa mielihyvää.

Kulutus tuottaa usein mielihyvää. Mielihyvän tavoittelemisen ei ole väärin, mutta tärkeää olisi pohtia tarpeitamme ja mitä tapahtuu, jos ne eivät täyty. Mainonnalla luodaan ihmisille uskomuksia, että jokin hankinta täyttää tietyn tarpeen. Tarpeet ovat siis usein todellisia, kuten merkityksellisyyden tunne, joukkoon kuuluminen, kuulluksi tuleminen, terveys jne., mutta oikeasti niiden tyydyttämiseen tarvittaisiin jotain muuta kuin materiaa. Tunteiden tunnistaminen ja kuunteleminen on tärkeää, jotta voi erottaa markkinoinnin luomat halut todellisista tarpeista ja hakeutua niitä kohti.

Mainosten vaikutus ylettää meistä jokaiseen ja aina emme pysty sen vaikutuksia huomaamaan ennen kuin olemme jo toimineet markkinoinnin haluamalla tavalla. Käyttäytymistieteiden tutkimus on kehittynyt huimaa vauhtia samalla kun sitä on valjastettu markkinoinnin ja myynnin välineeksi. On hyvä oppia tiedostamaan, että meitä ohjataan ostamaan tuotteita hyvin taitavasti eikä itseään tarvitse soimata ajoittaisista "heräteostoksista". Onnellisuutta ja hyvinvointia tukevat kuitenkin useimmiten muut asiat kuin materian hankkiminen.

Tunteet ovat tärkeä osa myös meidän sosiaalista elämäämme. Ne luovat taustan kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle, vaikuttaen ihmissuhteiden laatuun, pysyvyyteen ja mielekkyyteen. Yleis-täen: ihmiset, joilla on mielekkäitä ihmissuhteita, kokevat vähemmän tarvetta turhaan kuluttamiseen.

Vaihtoehtona kuluttamiselle koetaankin usein yhteisössä vaikuttaminen. Yhteisöissä jaetaan usein samanlaisia arvoja ja tunteita ja ne tuottavat merkityksellisyyttä ja mielekkyyttä elämään. Yhdessä osallistuen ja vaikuttaen toimiminen kasvattaa yhteisöllisyyden tunnetta ja antaa mahdollisuuksia yhteistyötaitojen, myötätunnon ja itsesäätelyn kehittymiseen. Monesti yhteisöt ovat myös kulttuurisia ryhmiä, joissa yhdistävinä tekijöinä vaikuttavat yhteiset perinteet, tavat ja identiteettiin liitetyt tunteet kuten paikallisuuspeys.

TUNTEET VAIKUTTAVAT LUONTOOMME -OSION LISÄTEHTÄVÄT

Nämä tehtävät sopivat ryhmälle, joka on ollut kasassa jo jonkin aikaa, ja vain jos ryhmässä on tarpeeksi luottamuksellinen ilmapiiri.

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

Arvauspelit

Käytetään tunnekortteja tai lapuille kirjoitettuja tunteita

- Pantomii - mitä tunnetta esitän?
Sovitetaan, että tehdäänkö kokonaan ilman ääntä vai ei
- Alias-tyyppinen sananselitys - selitetään vuorotellen sanoja mainitsematta selitettävää sanaa

TUNTEISIIN ELÄYTYMINEN

Draamaharjoitukset

- 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.
- Still -kuva tai tilannekuva on menetelmä, jossa ryhmä muodostaa pysäytetyn kuvan jostain konkreettisesta hetkestä. Still-kuvia voidaan muodostaa esimerkiksi tunteellisista tilanteista tai sopia aihe, josta kuva muodostetaan ja jakaa kaikille tunnetilat, joita heidän tulisi roolissaan ilmentää.

REFLEKTOINTI

Tehtävien tekemisen päätteeksi on hyvä reflektoida kokemusta yhdessä ja itsenäisesti. Reflektiota voidaan tehdä yksittäisen tehtävän jälkeen, tehtäväkokonaisuuden lopuksi tai myös erillisellä kerralla esimerkiksi saman tai seuraavan päivän aikana.

Reflektointi tarkoittaa kokemuksen ja opitun jäsentämistä ja arvioimista. Se on tärkeää, koska syvälinen oppiminen ja uuden tiedon yhdistäminen aikaisempaan osaamiseen tapahtuu vasta kokemusta tarkastelemalla ja tutkimalla. Kokemusten siirtyminen omaan arkeen luo jatkuvuutta ja reflektion tavoitteena onkin yhdistää uusia kokemuksia ja oppeja omaan arkeen ja eheyttää oppimista.

Reflektointi on esimerkiksi yhdessä tehtyjen asioiden tai nuoren kanssa käydyn keskustelun purkamista ja läpikäyntiä. Kun asiat käydään läpi sillä porukalla, jonka kanssa on toimittu, saadaan heidät sitoutumaan tekemiseen ja ryhmään. Samalla saadaan tietoa toiminnan onnistumisesta, ja siitä, mikä ohjaajan käyttämissä menetelmissä oikeasti toimii ja mikä kaipaisi kehittämistä.

Reflektointi saattaa edellisen toiminnon päätökseen, vie asioita eteenpäin ja antaa tilaa uudelle. Se antaa mahdollisuuden käydä läpi heränneitä tunteita ja välitömiä ajatuksia, jotta mieli on valmis vastaanottamaan uutta. Ääneen ajatteleminen muiden kanssa, heijastava kuuntelu ja vastavuoroisuus lisäävät hyvän olon tunnetta ja osallisuutta, mikä kasvattaa tunneälyä. Reflektio myös rauhoittaa ja vakauttaa ryhmää esimerkiksi intensiivisen harjoitteen tai tunteita nostattaneen tilanteen jälkeen.

MENETELMIÄ REFLEKTOINTIIN

Tehtävien jälkeiset keskustelut voivat toimia reflektiona. Reflektoida voi siis vapaasti keskustellen tai keskustelun herättämisessä voi käyttää apuna esimerkiksi seuraavaksi esiteltyjä menetelmiä.

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. Vastamiseenkin on erilaisia vaihtoehtoja: osallistajat voivat asettaa 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. Osallistajat voivat asettaa itse asteikolle kuvaamaan vastauksiaan, mutta niitä voidaan kuvata myös merkkejä käyttämällä (piirrokset, 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 keskustella vastausten perusteluista sen jälkeen, kun kaikki ovat "vastanneet" tavalla tai toisella. Esimerkiksi: Miksi seisot siinä missä seisot? Keskustelun ja perustelujen antamisen tulee olla vapaaehtoista.

Keskustelun tukena voi käyttää myös erilaisia **reflektointiin sopivia osallistavia menetelmiä, esimerkiksi:**

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 loppurefleksiossa 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	Levottomuus
Alakulo	Loukkaantuneisuus
Arkuus	Merkityksellisyys
Epätoivo	Nolous
Epäreiluuden tunne	Pelko
Helpotus	Pettymys
Hengellisyys	Pitkästyneisyys, ikävystyminen
Huoli	Rakkaus
Huvittuneisuus	Riittämättömyys
Hyväntuulisuus	Rohkeus
Hämmennys	Suru
Häpeä	Suuttumus
Hätäntyneisyys	Syällisyys
Ikävä	Tarmo
Ilo	Terve ylpeys (itsestä tai toisista)
Inho	Toivo
Innostuneisuus	Toivottomuus
Jännitys	Turhautuneisuus
Järisyttävyyys	Ulkopuolisuuden tunne
Järkytys	Uteliaisuus
Kateus	Vaikuttamisen halu
Katkeruus	Viha
Kiintymys	Väsymys
Kiitollisuus	Yhteenkuuluvuus
Kyllästyneisyys	Yksinäisyys
Kärsimys	

