



Otsikko: Kun ilmastomuutos ahdistaa	Oppiaineet: Psykologia, yhteiskuntaoppi Laaja-alaisuus: Hyvinvointiosaaminen, eettisyys ja ympäristöosaaminen, vuorovaikutusosaaminen
Tekijä: Niina Torvinen	Päivämäärä: 21.11.2020
Kuvaus: <p>Ilmastomuutos vaikuttaa nykypäivänä vahvasti yksilöiden arjessa, ja siitä tiedottaminen ja puhuminen ovat suuri osa erityisesti nykynuorten arkea. On useita eri mahdollisuuksia vaikuttaa ilmastomuutoksen torjumiseen, niin yksilötasolla omien valintojen ja tekojen kautta, kuin esimerkiksi kansalaisvaikuttamisellakin.</p> <p>Mutta mitä tehdä, jos ilmastomuutos aiheuttaa ahdistusta? Uutisissa ja sosiaalisessa mediassa esitellään jatkuvasti erilaisia ympäristökatastrofeja ja ilmastomielenosoituksia, ja oma lähipiiri käsittelee jatkuvasti ilmastoaiheita, eikä oma mieli enää saa rauhaa. Tämä voi tuottaa esimerkiksi ahdistusta ja alakuloisuutta, aina pakko-oireisuuteen ja vakaviin masennustiloihin saakka (Pihkala, 2019).</p> <p>Tämän oppitunnin kautta käsitellään yhdessä sitä, mitä on ilmastoahdistus, mistä se johtuu, millaisia oireita se aiheuttaa, sekä kuinka hoitaa omaa mieltään. Lisäksi pohditaan yhdessä jokaisen omaa tapaa vaikuttaa yhteiskunnassa sekä omassa elämässään. Tavoitteena on etsiä lempeitä keinoja ja vinkkejä arkeen, sekä välttää tuottamasta enempää paineita opiskelijoille ilmastomuutokseen liittyen.</p> Toteutus: <p>Tunnilla käsitellään alla listattuja aiheita ryhmäkeskusteluiden kautta niin, että ensin keskustellaan ryhmissä yhdestä kysymyksestä kerrallaan, minkä jälkeen opettaja tarjoaa tarkempaa tietoa materiaalien avulla. Lopussa jokainen ryhmä esittelee yhteenvedon ajatuksistaan muulle luokalle ja tarjotaan mahdollisuutta yhteiseen keskusteluun. Keskustelun lomassa oppilaat voivat koota esimerkiksi käsittekarttaa, sekä piirtää tai valokuvata erilaisia tunteita ja reaktioita.</p> <p>Lisäksi erilaisia hyödyllisiä toiminnallisia tehtäviä löytyy Toivoa & toimintaa -sivulta: https://toivoajatoimintaa.fi/ilmastokasvatus-ja-tunteet/ sekä Open ilmasto-oppaasta.</p> <u>Käsiteltävät aiheet:</u> <ul style="list-style-type: none">• Mitä on ilmastoahdistus?• Miten se syntyy, taustatekijät? <p>Sosiaalisen ympäristön, uutisten ja sosiaalisen median sekä psyykkisten tekijöiden merkitys. On hyvä huomioida, että jotkut ihmisryhmät voivat olla alttiimpia ahdistukselle (esim. mielenterveysongelmista kärsivät tai henkilöt, joiden elinkeino on riippuvainen luonnonvaroista, joihin ilmastomuutos vaikuttaa konkreettisesti).</p> <ul style="list-style-type: none">• Millä tavalla ilmastoahdistus oireilee? <p>Käydään läpi niin lieviä kuin vakaviakin oireita Pihkalan (2019) raportin tietojen avulla. Ihmisillä on myös erilaisia tapoja reagoida ilmastohuoleen, johon tietoa löytyy esimerkiksi ”Open ilmasto-oppaasta”.</p> <ul style="list-style-type: none">• Kuinka ilmastoahdistukseen voi itse vaikuttaa? Millaista ensiapua omalle mielelle voi antaa? Kuinka huomioida myös läheisten ilmastoahdistus? <p>Huomioidaan erityisesti tunteiden käsittelyn sekä toiminnan merkitys omassa elämässä. Oppilaat voivat keskustella myös siitä, onko esimerkiksi omassa kaveripiirissä koettu ilmastoasioihin liittyvää ahdistusta ja kuinka sitä voidaan yhdessä käsitellä, sekä keskustelun kautta purkaa paineita.</p> <ul style="list-style-type: none">• Omat tavat yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen? <p>Jokainen osallistuu omien arvojensa ja resurssiensa pohjalta ilmastomuutoksen torjumiseen. Keskustelun kautta voidaan etsiä erilaisia tapoja vaikuttaa, aina kansalaisaktivismista arkipäivän tekoihin, tai uravalintaan liittyen. Opettajan on kuitenkin hyvä huomioida, ettei keskustelu aiheuta paineita opiskelijoille tai korosta tiettyjä vaikuttamisen tapoja toisia enemmän.</p>	

Oppimateriaalit on tuotettu ja koostettu opettajien ja korkeakouluopiskelijoiden toimesta vuosina 2019-2021 Ilmastomuutos lukioihin! -hankkeessa (Opetushallituksen rahoittama hanke lukiouudistuksen toimeenpanon tukemiseen). Materiaalit löytyvät kotisivuilta <https://www.ilmastonmuutoslukioihin.fi> ja ovat vapaasti käytettävissä.



Kesto: 1-2 * 75min	Materiaali oppitunnille: <ul style="list-style-type: none">• https://openilmasto-opas.fi/psykologia/• https://toivoajatoimintaa.fi/ilmastokasvatus-ja-tunteet/• Pihkala, P. (2019). Ilmastoahdistusraportti, MIELI Suomen mielenterveysseura ry. (Hyödyllisiä erityisesti taulukot).• https://mielenterveyspooli.fi/materiaalipankki/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-elaminen/ (Tiivistetympää tietoa MIELI ry:n raportista)• https://vastuu.fi/?p=1503 (Ensiapua ilmastoahdistukseen)• Nuorten ilmastoahdistus -video (2 min): https://areena.yle.fi/1-50082923• Psychology and Global Climate Change: Addressing a Multi-faceted Phenomenon and Set of Challenges https://www.apa.org/science/about/publications/climate-change• https://www.youtube.com/watch?v=ez4SqhsSqJQ&feature=youtu.be (Arto O.Salosen luento: Kestävä elämäntapa, tiedostavat valinnat ja onnellisuus)
Arviointi: Arvioidaan formatiivisesti opiskelijan aktiivisuutta ja osallistumista ryhmätyöhön sekä keskusteluun. Lisäksi huomioidaan arvioinnissa opettajan kyky osallistaa oppilaita keskusteluun ja yhteistyöhön.	
Tavoitteet: Tavoitteena on tunnistaa ilmastonmuutokseen liittyvää ahdistusta ja löytää keinoja tunteiden kanssa toimimiseen, sekä oman ja muiden mielenterveyden tukemiseen. Opiskelija omaksuu hyvinvointiaan tukevia ja iloa tuottavia toimintatapoja sekä tunnistaa niitä edistäviä yhteisöjä.	
Huomioita:	

Oppimateriaalit on tuotettu ja koostettu opettajien ja korkeakouluopiskelijoiden toimesta vuosina 2019-2021 Ilmastomuutos lukioihin! -hankkeessa (Opetushallituksen rahoittama hanke lukiouudistuksen toimeenpanon tukemiseen). Materiaalit löytyvät kotisivuilta <https://www.ilmastonmuutoslukioihin.fi> ja ovat vapaasti käytettävissä.