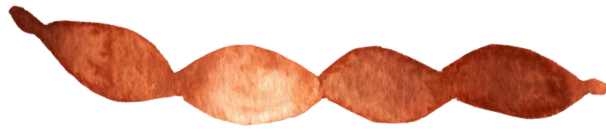


# Virittäytyminen harjoitukseen Tajunnanvirtaa ympäristötunteista ja Tunteiden käsitekartta.



## Miksi ilmastonmuutokseen liittyviä tunteita on tärkeää käsitellä?

Maailman ongelmat, kuten ilmastonmuutos, herättävät monenlaisia tunteita. Voi tulla voimaantunut olo, kun näkee, miten monet ihmiset toimivat hyvien asioiden puolesta. Tai voi tulla ahdistunut olo, kun näkee uutisia sademetsien palamisesta. Voi tulla syyllinen olo, kun näkee, miten oman suosikkibrändin vaatetta valmistetaan liian huonolla palkalla.

Olisi tärkeää, että tiedostaisimme, mitä tunteita meissä herää, jotta voisimme toimia paremmin. Tunteiden kohtaaminen saattaa kuitenkin olla haastavaa. Voi käydä niin, että maailman ongelmat alkavat ahdistaa niin paljon, että ne haluaa ohittaa. Huono uutinen somessa – hei, antakaa mulle kissavideo! Se on ihan inhimillistä, mutta jos me kaikki vain jatkuvasti pakenemme ongelmia, ne eivät ikinä ratkea. Joillekin käy niin, että ongelmat alkavat vaivata niin paljon, ettei saa kunnolla nukutuksi, kun ilmastokriisi ahdistaa niin paljon.

Tässä näette joitakin yleisiä tunteita, joita maailman ongelmat voivat herättää. (Heijasta kuva 1.) Kun katsot tätä

hetken, onko joitain tunteita, jotka ovat sinulle erityisen tuttuja? Tai onko joitain tunteita, jotka tuntuvat sinusta vierailta tai oudoilta? Omiin tunteisiin voi ja kannattaa tutustua, siihen on olemassa monenlaisia harjoituksia.

Tässä vuorostaan näkyy suomalaisten yleisiä tunteita ilmastonmuutokseen liittyen – näitä selvitettiin Sitran laajassa kansalaiskyselyssä vuonna 2019. (Heijasta kuva 2.) On huolta, ahdistusta, mutta toisaalta kiinnostusta, ja syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteita. Monesta tuntuu, että mitä minä pieni ihminen voin tehdä näin isoille ongelmille. Toisaalta saattaa suututtaa tai raivostuttaa se, että päättäjät tai yritysjohtajat eivät tee tarpeeksi näiden ongelmien ratkaisemiseksi. Ja joitakuuta turhauttaa koko ilmastonmuutoksesta puhuminen – sekin on olemassaoleva tunne, joka kannattaa kohdata.

Mutta sitten on myös paljon voimaantumista ja hyvän-tekemisen halua, ja yhdessä tekemisen iloa ja toivoa. Jokainen voi tehdä jotain – valtamerikin koostuu pienistä pisaroista. Päättäjistäkin monet tekevät jo paljon ja yhdessä esimerkiksi nuoretkin voivat vaikuttaa päättäjiin. On tosi tärkeää muistaa, että maailmassa tapahtuu myös paljon hyvää, vaikka ympäristöongelmiin liittyvä surukin kannattaa kohdata. Kun tuntee tunteensa, niiden energian osaa ohjata paremmin hyviin juttuihin!

*Teksti on lainattu Toivoa ja toimintaa -hankkeen opetusvideosta “Tutustu kestävän kehityksen kysymyksiin liittyviin tunteisiin!”*, <https://www.youtube.com/watch?v=uZoIIkWoqLw&t=195s> *Lainaus on tehty Toivoa ja toimintaa -hankkeen luvalla.*