

YMPÄRISTÖKASVATUS

TEEMA 2020



Monimuotoinen myötätunto

SISÄLTÖ

03 Pääkirjoitus: Me olemme kaikki samaa

Sinikka Kunttu

04 Kasvatus, myötätunto ja ihmisen vastuu

Emma Kurenlahti, Jaakko Hilppö, Linda Nurhonen,
Lasse Lipponen, Antti Rajala, Annukka Pursi ja Anna Rainio

08 Tunne- ja tietoisuustaidoilla kohti myötätuntoa

Susanna Ahvalon haastattelu: Sinikka Kunttu

12 Oivalla opsista: Myötätuntoa opetukseen etsimässä

Niina Mykrä

14 Myötätunnon laajenevat kehät kasvatus- ja opetustyössä

Anna Rainion ja Linda Nurhosen haastattelu: Emma Kurenlahti

16 Lasten ajatuksia myötätunnosta

Helmin, Annin, Tuomaksen ja Oliverin haastattelu: Emma Kurenlahti

19 Mahdollisuudet empatian oppimiseen tuotantoeläinten turvakodeissa

Terhi Hannola

22 Ihmiskeskeisyydestä kohti monilajisuutta – yhteiselon hankalat kysymykset myötätunnon perustana?

Pauliina Rautio, Riikka Hohti, Maria Saari ja Tuure Tammi

24 Kolumni: Reitti valoon kulkee myötätunnon kautta

Juha Kauppinen

26 Käsitekartta: Myötätunto

Laatineet: Emma Kurenlahti ja Linda Nurhonen

28 Empatian syventäminen myötätunnoksi tuo maailmanparantajalle jaksamista

Reija Mikkola

Matti Aalto



30 Myötätuntoväsymystä voi välttää tunnistamalla tunteita

Panu Pihkalan haastattelu: Reija Mikkola

32 Tarinoilla on sama pohja

Milla Tuormaa

34 Kokemus toiveikkuudesta ja osallisuudesta – kaikkien yhteinen tarve

Riitta Salasto

38 Kuluttaminen huolenpitoa

Mikko Kurenlahti

40 Toimintavinkki: Askel eteenpäin

44 Kirjavinkit

Terhi Hannola ja Sinikka Kunttu

50 Ledare: Alla hör ihop

Sinikka Kunttu

Julkaisija

Ympäristökasvatusjärjestö FEE Suomi
Lintulahdenkatu 10
00500 Helsinki
p. 09 4541 8151
toimisto@feesuomi.fi
feesuomi.fi

Toimitus

Päätoimittaja Sinikka Kunttu
sinikka.kunttu@feesuomi.fi
Toimitussihteeri Marjo Soulanto
toimitus@ymparistokasvatus.fi

Tämän teemalehden suunnittelu
Sinikka Kunttu, Emma Kurenlahti,
Mikko Kurenlahti, Reija Mikkola,
Riitta Salasto, Kati Vähä-Jaakkola

Taitto Riina Pippuri
Kannen kuva Sinikka Kunttu
Kuvitukset Olga Veselovskaya

ISSN 1237-6345 (painettu)
ISSN 2342-0332 (verkkojulkaisu)

Painopaikka Grano





ME OLEMME KAIKKI SAMAA

Kun suunnittelimme tämän lehden teemaa ja sisältöjä, muistan muutaman kerran vastanneeni kysymykseen, miksi valitsimme teemaksi myötätunnon. Sanoja myötätunto ja ympäristökasvatus ei ole totuttu näkemään kovin paljon yhdessä. Miksihän?

Myötätunto on nähdäkseni avain ympäristökasvatuksen onnistumiseen. Kun myötätuntonne heittää, haluamme toimia toisten puolesta. Ja siitähän ympäristökasvatuksessa on pohjimmiltaan kysymys.

Myötätunto jatkaa luontevasti *Ympäristökasvatus Teeman 2019* aiheesta, joka oli luonnon monimuotoisuus. Teemojen välinen kytkös on helppo nähdä: jotta voimme vaalia ja suojella luonnon monimuotoisuutta, tulee meidän ensin kokea myötätuntoa toisia elollisia kohtaan.

Ympäristökasvatuksessa ollaan yksimielisiä siitä, että tieto tai taidot eivät pelkästään riitä muuttamaan ihmisten käyttäytymistä. Näiden lisäksi tarvitaan mukaan tunne: motivaatio, voimakas tahtotila toimia. Myötätunto on toimintaa ja tekoja.

Myötätunto ei ole meille kaikille kovin tuttu sana. Siitä ei välttämättä ole puhuttu paljonkaan, kun olemme olleet itse lapsia. Aiemmin annettiin ehkä vain ohjeita siitä, miten tulee käyttäytyä ja

huomioida toisia sekä miten esimerkiksi luonnossa tulee liikkua. Nyt tilanne alkaa onneksi muuttua.

Tunne- ja tietoisuustaidot ja myötätunto ovat nousussa kasvatuksen ja opetuksen kentällä. Tässä lehdessä kerromme myötätunnosta monelta eri kantilta ja etsimme kytköksiä nimenomaan myötätunnon ja ympäristökasvatuksen välille.

Kuten maailman muuttamisessa yleensäkin, kaikki lähtee omasta itsestä. Myötätunnon kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että meidän tulee ensin harjoitella kokemaan myötätuntoa itseämme kohtaan. Tämän jälkeen voimme kokea myötätuntoa toisia ihmisiä ja vähitellen muitakin elollisia kohtaan.

Kun harjoitamme myötätuntoa, vähenee samalla erillisyyden tunne. Kun jatkamme harjoittelua, opimme tuntemaan myötätuntoa myös niitä kohtaan, jotka eivät ole kaltaisiamme. Myötätuntonne voi ulottua aina eläimiin, kasveihin, sieniin ja hyönteisiin saakka. Myötätunto voi auttaa meitä toimimaan niiden puolesta, yhteisen elämämme puolesta. Koska lopulta me olemme kaikki samaa.

PÄÄKIRJOITUS: **Sinikka Kunttu**

Ledaren finns också på svenska på sidan 50.

KASVATUS, MYÖTÄTUNTO JA IHMISEN VASTUU

Filosofi *Martha Nussbaumin* mukaan myötätunto on tärkeä osa toimivaa demokraattista yhteisöä, jossa ihmiset pitävät huolta toisistaan, suojelevat toisiaan ja edistävät oikeudenmukaisuutta. Täten myötätunto on osa sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ja kestävän tulevaisuuden moraalista perustaa. Sen avulla meidän on mahdollista huomata epäoikeudenmukaisuutta yhteisöissä ja yhteiskunnassa sekä toimia vääryyksien torjumiseksi ja poistamiseksi.

Sen lisäksi, että myötätunto vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisessa yhteiskunnassa elämme ja millaiseksi sitä rakennamme, on sillä tutkimusten mukaan vaikutusta myös ihmisten psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Myötätunto edistää kykyä toipua stressistä ja vastoinkäymisistä. Lisäksi se voi edistää oppimista, lisätä elämän merkityksellisyyttä, itseluottamusta ja optimismia sekä edistää ryhmään kuulumisen tunnetta.

Myötätunnon rakentuminen vuorovaikutuksessa voidaan ymmärtää kolmivaiheisena prosessina, jonka ensimmäisessä vaiheessa huomaamme toisen kärsimyksen. Huomattuamme kärsimyksen

sen tunnemme mahdollisesti empatiaa kärsijää kohtaan eli asetumme hänen asemaansa ja kuvittelemme, miltä hänestä tuntuu. Empatian heräämiseen vaikuttavat muun muassa omat vastaavat kokemukset tai erilaiset jaetut säännöt ja normit.

Mikäli empatian tunne johtaa tekoihin, joita voidaan kutsua myös myötätuntotoeiksi, puhutaan myötätunnosta. Myötätunnon ytimessä on siis tietoisuus omasta ja muiden kärsimyksestä ja halusta vähentää sitä.

Myötätunnon rajat

Myötätunto on sidoksissa yhteisöissä ja yhteiskunnissa vallitseviin sääntöihin, normeihin, ar-



Kuvitus: Olga Veselovskaya

voihin ja moraalikäsityksiin, jotka ohjaavat sitä, milloin, miten ja missä myötätuntoa on sopivaa ilmaista ja kenen sitä katsotaan ansaitsevan. Myötätunnon kohde voi olla yhtä hyvin ihminen, eläin, lelu tai vuori. Kysymys on siitä, millä tavalla kulttuureissa on totuttu arvottamaan ympäröivää todellisuutta ja antamaan sille moraalisia merkityksiä. Voimme puhua myötätuntokulttuureista.

Myötätuntokulttuureja kuvastaa esimerkiksi laajalti länsimaissa omaksuttu suhde koiriin. Niillä näyttäisi olevan erityinen moraalinen asema ihmisen kumppanina suhteessa muihin eliölajeihin. On kiinnostavaa, että elokuvia katsellessa koetaan empatiaa ja ilmaistaan huolta usein her-

kemmin hengenvaaraan joutunutta koiraa kohtaan kuin vastaavassa tilanteessa olevaa ihmistä kohtaan. Myötätunnon ilmaiseminen koiraa kohtaan on myös kulttuurisesti hyväksyttyä, ellei jopa suotavaa.

Kaikkia eliöitä kohtaan ei ole kuitenkaan helppoa tuntea myötätuntoa. Jotkut eläimet ja kasvit herättävät meissä kielteisiä tunteita. Esimerkiksi susi, punkki ja vieraslajit, kuten lupiini ja kurttu-ruusu, ovat lajeja, jotka monet kokevat haitallisina niin ihmiselle kuin muulle ympäristölle. Ne saattavat herättää pelkoa, inhoa ja vihaa. Nämä tunteet voivat ehkäistä empatian kokemista ja myötätunnon ilmaisemista. Myötätunto näitä



eliöitä kohtaan määräytyy pitkälti sen perusteella, nähdäänkö niiden elämällä olevan arvoa niiden herättämistä moraalista ristiriidoista huolimatta.

Niin sanottujen haitallisten lajien elämän arvon tunnustaminen voi johtaa ristiriitaisten tunteiden kokemiseen. Kyseiset lajit pitää hävittää ympäristöstä eikä näitä eliöitä kohtaan voi osoittaa myötätuntoa. Tämä saattaa lisätä esimerkiksi vieraslajien kitkijän emotionaalista taakkaa. Tämä nostaa esiin kysymyksen myötätuntonne rajoista: mihin meidän tulisi ne ulottaa, jotta toimintamme perustuisi moraalisesti oikeudenmukaiselle pohjalle? Onko kaikissa ihmisissä, eliöissä ja jopa elottomassa

ympäristössä itsessään jotain niin arvokasta, että sen tunnustamisen tulisi olla osa arkipäiväistä elämäämme? Ainakin useiden kestävyys- ja ympäristökasvatusta edustavien tutkijoiden mielestä kaiken elollisen ja ympäristön itseisarvon tunnustaminen on moraalisesti kestävä ihmistoiminnan edellytys.

Kasvatus kohti välittämistä ja toimintaa

Myötätuntonne rajat eivät kuitenkaan ole muuttumattomia. Kotikasvatuksella sekä päiväkotien ja koulujen myötätuntokulttuureilla on merkitystä siihen, milloin ja kenelle opimme osoittamaan

myötätuntoa ja kuinka tietoisiksi tulemme näistä käytännöistä. Hyvän opetuksen ja kasvatuksen seurauksena voimme oppia paremmin harkitsemaan ja toimimaan myötätuntoisesti eri tilanteissa sekä myös välttämään myötätunnon ”pimeää puolta”, myötätuntuupumusta sekä kärsivien uhriuttamista.

Uupumuksen havaitsee helposti siitä, ettei jaksa enää välittää toisten kärsimyksestä eikä enää pyri lieventämään sitä, vaikka aiemmin olisi näin tehnyt. Yhtä lailla hyvän myötätuntokasvatuksen avulla voi oppia ymmärtämään, että kärsivän auttaminen voi joskus olla tälle karhunpalvelus, joka pikemminkin ylläpitää kärsivän tilannetta kuin muuttaa sitä.

Kasvatuksessa otamme kantaa siihen, mitä maailma tulee näyttämään tulevaisuudessa myötätunnon näkökulmasta. On oleellista kysyä, miten luomme sellaisia yhteisöjä, joissa lapset

pääsevät osallistumaan myötätunnon kannalta merkityksellisiin käytäntöihin jo varhaislapsuudessaan. Kasvatuksella voimme antaa tilaa ja tukea lasten (ja aikuistenkin) omille myötätunnosta kumpuaville ideoille, ponsille ja projekteille ja tukea näin heidän toimijuuttaan.

Kasvattajan näkökulmasta nämä teot voivat olla aluksi hyvinkin pieniä ja vaikeasti huomattavia yrityksiä auttaa toista ja vaativat tuekseen kasvattajalta herkkää otetta. Näiden tekojen tukeminen kuitenkin vahvistaa lasten kokemusta itsestään auttajina ja oma-aloitteisina toisen hyvinvoinnin puolesta toimivina henkilöinä. Parhaimmassa tapauksessa lasten aloitteista liikkeelle lähteneet myötätuntoprojektit, kuten roskien kerääminen rannoilta tai pitkäaikaissairaiden pirstäminen, voivat kasvaa isoiksi ja vaikuttaviksi hankkeiksi.

TEKSTI: **Emma Kurenlahti, Jaakko Hilppö, Linda Nurhonen, Lasse Lipponen, Antti Rajala, Annukka Pursi ja Anna Rainio.** Kirjoittajat ovat professori Lasse Lipponen myötätuntoon erikoistuneen tutkimusryhmän jäseniä.

Tutkimushankkeet

Empatian ja myötätunnon laajenevat kehät varhaiskasvatuksessa. Opetushallitus.

Myötätunnon rakentuminen varhaiskasvatuksen arjessa – Constituting Cultures of Compassion. CoCuCo. Suomen Akatemia.

ComPro. Lasten myötätuntoprojektit: Tutkimus lasten uusista yhteiskunnallisen osallistumisen muodoista.



Kuvitus: Olga Veselovskaya

”Vaikka elämää ei pystykään hallitsemaan, voi aina vaikuttaa omaan mieleen ja siihen, miten suhtautuu elämään.”

Nadi Hammouda

Tunne- ja tietoisuustaidoilla kohti *myötätuntoa*

Luokanopettaja, mindfulness-ohjaaja *Susanna Ahvalo* kiinnostui tunne- ja tietoisuustaidoista ja niiden opettamisesta omien elämäkokemustensa kautta. Pitkälle aikuisuuteen saakka Susanna koki elävänsä ”automaattiohjauksella”, jossa asioita vain tuntui tapahtuvan hänessä ja hänen ympärillään, eikä hän kyennyt vaikuttamaan niihin. Susanna kiinnostui meditaatiosta ja mindfulnessista.

Vaikutus oli käänteentekevä: tuntui kuin laput olisivat tippuneet silmiltä. Susanna halusi jakaa oppimaansa eteenpäin – varsinkin kun tunne- ja tietoisuustaitojen hyödyistä oppilaille on yhä enemmän tieteellistä tutkimusta.

– Voi esimerkiksi tehdä niin, että laittaa silmät kiinni ja nostaa aina sormen ylös, kun huomaa, että ajatus on mennyt jonnekin. Ja kun sormi nousee, on se sellainen timanttihetki, tietoisuuden hetki. Siinä hetkessä, siinä sekunnin murto-osassa, olet tietoisesti läsnä, kuvaa Susanna.

Mielenliikkeistä, ajatuksista ja tunteista voi siis tulla tietoiseksi, ja ne voi oppia tunnistamaan, nimeämään ja hyväksymään. Tästä tunne- ja tietoisuustaitojen oppimisesta on kysymys.

Harjoituksissa mukana keho ja mieli

– Aistien kautta tulee ärsykeitä, jotka nostavat kehon tuntemuksia pintaan. Ne herättävät tunteita ja ajatuksia, jotka johtavat toimintaan. Oleellista on, että ihminen pystyy tarkastelemaan omaa toimintaansa ja mitä kokemuksessa tapahtuu. Tärkeää on oppia nimeämään sitä, mitä koemme, ja myös, mitä muut kokevat, kertoo Susanna.

Susanna mainitsee hyvin konkreettisia esimerkkejä, joita voi käyttää koulussa jo ekaluokkalaisista alkaen. Keho ja mieli ovat tiiviisti yhteydessä, ja siksi keho on usein lähtöpiste tunne- ja tietoisuustaitojen harjoittelemisessa.

Kun Susannan oppilaat saapuvat luokkaan, he jäävät seisomaan oman pulpettinsa viereen. Toivo-

tetaan hyvät huomenet. Tämän jälkeen koko luokka sulkee silmänsä, tuo huomion hengitykseen ja ottaa kolme tietoisuutta hengitystä. Tunnustellaan, miltä jalkapohjat tuntuvat lattiaa vasten. Oppilas voi tunnustella, minkälainen mieli juuri nyt on. Kun oppilaat ja opettaja ovat asettuneet tähän hetkeen ja tilaan, työskentely voi alkaa.

Susannan luokassa tunne- ja tietoisuustaitojen opettaminen ja oppiminen kulkevat läpi jokaisen arkipäivän, integroituna opetukseen ja eri oppiaineisiin. Tärkeitä kohtia ovat esimerkiksi siirtymät, koska niissä usein keskittyminen hajoaa. Myös eettiset keskustelut ovat tärkeitä, kun ratkotaan esimerkiksi oppilaiden välisiä erimielisyyksiä ja harjoitellaan toisen asemaan asettumista ja myötätuntoa. Tunne- ja tietoisuustaitoja on hyvä harjoitella tarinoiden kautta, kuten Ruma ankanpoikanen -sadun avulla.

Tunnesanoja ei välttämättä tarvitse osata. Lapsi voi nimetä tuntemuksiaan vaikka värejä käyttäen tai apuna voidaan käyttää luokan seinällä olevia tunnekortteja. Oikeaa tunnesanastoa harjoitellaan vasta vanhempien oppilaiden kanssa.

Opettaja on oppilaille tärkeä esimerkki. Kun opettajaa itseään alkaa harmittaa tai hermostuttaa, hän voi näyttää luokalle käyttävänsä itse sa-



Susanna Ahvalo toteuttaa perusopetusta mindfulness-näkökulmasta ja kouluttaa siihen myös muita opettajia.

moja yhdessä harjoiteltuja keinoja. Opettaja voi tunnistaa harmituksen tunteen kehossa, nimetä sen ja ottaa kolme tietoisista hengitystä. Näin opettaja samalla mallintaa oppilaille toimintaansa.

Antoisinta on ollut, kun Susanna on huomannut jonkun oppilaan todella käyttävän yhdessä opittuja taitoja. Hän kertoo yhden lukuisista esimerkeistä:

– Eräs oppilas valitsi kasvatust keskustelun sijaan itse jälki-istunnon. Hän istui luokan perällä kädet sylissä, selkä suorana ja silmät kiinni. Meditoiko hän? Kun jälki-istunto päättyi, kysyin tätä häneltä. Oppilas vastasi: "Kyllä, mä olen oppinut sen, että kun tulee hankalia tunteita, niin niiden kanssa on paljon helpompi olla, kun istuu ja keskittyy hengitykseen ja antaa niiden vaan tulla."

Myötätunnon rakennuspalikat

Susanna näkee, että tunne- ja tietoisuustaidot ovat yksi myötätunnon tärkeä komponentti, rakennuspalikka:

– Jos meillä ei ole tietoisuutta siitä, mitä meissä tai meidän ympärillä tapahtuu, ei myötätunto pysty edes kehittymään.

Myötätunto vaatii aina kärsimyksen tai tuskan tiedostamisen.

– Lähtökohta on, että meidän pitää pystyä näkemään, että kärsimystä on. Vaikka elämää ei pystykään hallitsemaan, voi aina vaikuttaa omaan mieleen ja siihen, miten suhtautuu elämään. Aina voi suhtautua ystävällisesti itseen ja toisiin ihmisiin. Ja kun me opimme suhtautumaan ystävällisesti, elämästämme tulee helpompaa ja koemme olevamme onnellisempia, kiteyttää Susanna.

Susanna kertoo, että hänen suosikkimääritelmänsä myötätunnolle onkin tämä:

– Ystävällisyys kohtaa kärsimyksen.

HAASTATTELU: Sinikka Kunttu

Pieni tietoisuusharjoitus – esimerkki päivittäisestä rutiinista

Opettaja ohjaa rauhallisella äänellä:

Voit nousta seisomaan. Voit ottaa lantionlevyisen asennon. Laita silmät kiinni. Ryhdy kiinnittämään huomiota hengitykseen. Voit ottaa kolme tietoista hengitystä. Tutkia sitä, miltä ilmavirta tuntuu, kun se menee sisään sieraimista, kurkun kautta keuhkoihin. Ja miltä se tuntuu, kun se tulee ulos. Keuhkot, kurkku, sieraimet.

(Tauko, hengittelyä.)

Voit tuoda huomion jalkapohjiisi, miltä jalkapohjat tuntuvat maata vasten. Miltä tuntuvat ne kohdat, jotka osuvat maahan, ja ne, jotka jäävät ilmaan.

(Tauko, hengittelyä.)

Sitten voit ruveta avaamaan silmiä, kenties venyttellä vähän. Kun lasken viidestä alaspäin, voit käydä istumaan: 5, 4, 3, 2, 1, 0.

Susannan viisi vinkkiä aloittelijalle tunne- ja tietoisuustaitojen opettamiseen

1. Tutkiva asenne. Onko mahdollista kehittää uteliasta kiinnostusta sitä kohtaan, mitä tapahtuu?
2. Voitte aloittaa tutkimalla hengitystä, ääniä ympärillä ja luontoa hidastamalla tahtia. Pienillä asioilla.
3. Ystävällinen hyväksyvä asenne. Kaikki kokemukset on okeita. Ei ole oikeita tai vääriä kokemuksia.
4. Lapset tarkkailevat sinua. Kannattaa sanoittaa kokemustasi, ajatuksiasi ja tunteitasi.
5. Muutos on hidasta. *Baby steps*. Tarvitaan armollisuutta itseä kohtaan. Toistoja toistojen perään. Aina voi aloittaa alusta.



Nadi Hammouda

Kuka hän on?

Susanna Ahvalo

- Espoolainen luokanopettaja
- On opettanut tunne- ja tietoisuustaitoja alakoululaisille ja yläkoululaisille, kouluttaa myös opettajia
- Aikuisten, lasten ja nuorten mindfulness-ohjaaja (Mindfulness in Schools)
- Onnellisuuspaja.fi (vinkkejä, äänitteitä ym. vapaasti käyttöön)
- On tällä hetkellä kiinnostunut siitä, kuinka mindfulness-menetelmiä voidaan käyttää addiktion hoidossa, opettaa MBAR-kurssia (Mindfulness ja addiktio)

MYÖTÄTUNTOA OPETUKSEEN ETSIMÄSSÄ

Termi ”myötätunto” mainitaan vain kerran perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Lisäksi se on muodossa ”myötäelämisen taito” juutalaisen ja islamin uskonnon opetussisällöissä. Voisiko opetussuunnitelmasta löytää laajemmin asiaa tarkasteltaessa muita myötätuntoon liittyviä teemoja?

Myötätunto voidaan nähdä edellytyksenä yhdenvertaisuudelle, tasa-arvolle ja ihmisoikeuksien kunnioittamiselle, joista puhutaan paljon opetussuunnitelmassa. Opetussuunnitelma opettaa suhtautumaan muihin ihmisiin arvostavasti, avoimesti ja kunnioittavasti, kantamaan vastuuta toisista ja asettautumaan toisen asemaan.

Tavoitteena on opetussuunnitelman mukaan oppia myös arvioimaan oman toiminnan vaikutuksia lähiyhteisöihin, yhteiskuntaan ja luontoon. Esimerkiksi terveystiedon oppimäärässä puhutaan huolenpidosta ja läheisten merkityksestä.

Rohkeus puolustaa hyvää

Luonto ja ympäristö myötätunnon kohteena näkyy kirjauksina luonnon ja ympäristön arvostamisesta.

Tämä sisältää esimerkiksi vastuunkannon luonnosta. Näin myötätunto laajenee myötätunnoksi muita kuin ihmisiä kohtaan. Yhteiskuntakriittisimmin opetussuunnitelma ottaa tähän kantaa, kun ympäristötiedon ja biologian sisältöihin kuuluu eläinten hyvinvointi ja sen pohjainen ruoantuotannossa.

Entäpä se ainut opetussuunnitelman kohta, jossa sana myötätunto mainitaan? Perusopetuksen arvoperustassa kerrotaan:

Ihmisyyskasvussa jännitteet pyrkimysten ja vallitsevan todellisuuden välillä ovat väistämättömiä. Sivistykseen kuuluu taito käsitellä näitä ristiriitoja eettisesti ja myötätuntoisesti sekä rohkeus puolustaa hyvää.

Ympäristökasvattajalle tämä lainaus herättää ison määrän ajatuksia. Pyrkimykset huomioida ympäristönäkökulmat kaikessa toiminnassa kohtaavat usein käytännön ongelmia vallitsevassa todellisuudessa: täysin ympäristöystävällistä kännykkää ei ole olemassa, eettisimmät ruokavalinnat ovat kulttuurisesti hankalia ja koulun energiankulutuksesta ei välttämättä ole huolehdittu ekologisesti parhaalla mahdollisella tavalla. Mitä myötätuntoinen suhtautuminen näihin ristiriitoihin voisi tarkoittaa?

Myötätunto voi olla ihmisen voimien rajallisuuden ymmärtämistä, virheiden hyväksymistä matkalla parempaan ja näkökulmien erilaisuuden hyväksymistä. Myötätunto ei saa kuitenkaan tarkoittaa konsensushakuista vaikeista asioista vaikenemista, sillä vain keskustelemalla voidaan laajentaa yhteistä ymmärrystä maailmasta ja kestävästä tulevaisuudesta piirteistä.

Onneksi lainauksen lopussa vedotaan rohkeuteen puolustaa hyvää. Ollaan rohkeita ja myötätuntoisia ympäristön puolustajia!

TEKSTI: Niina Mykrä

Lisää Oivalla opsista -artikkeleita:
ymparistokasvatus.fi



Maija Ihantola

Myötätunnon laajenevat kehät kasvatus- ja opetustyössä

● Haastateltavat: Dosentti *Anna Rainio* ja projektisuunnittelija *Linda Nurhonen*

Hankkeesta: Empatian ja myötätunnon laajenevat kehät varhaiskasvatuksessa. Opetushallitus.



Miten myötätunto liittyy kasvatus- ja opetustyön arkeen?

Myötätunto ja välittäminen on kasvatus- ja opetustyötä tekevien osaamisen ydintä. Päiväkotien ja koulujen arjessa esiintyy toistuvasti hetkiä, joissa myötäeläminen ja myötätunto ovat tarpeellisia. Usein kyse on ihan pienistä hetkistä, siitä,

että huomaa toisen tunnetilan ja pohtii syitä sen taustalla.

Kyky pysähtyä hetkessä ja osoittaa myötätuntoa ei ole kuitenkaan itsestään selvää. Olemme vuorovaikutustilanteita havainnoidessamme huomanneet, että myötätunto vaikuttaa olevan usein poikkeama aikuisen ohjaamaan ja ennalta suunn

nittelemaan opetus- tai kasvatustilanteeseen. Se tuntuu edellyttävän aikuiselta uskallusta luopua etukäteen suunnitellusta.

Etukäteen suunnitellusta luopuminen yllättäen voi tarkoittaa myös tilanteen hallinnan tunteen menettämistä. Se, että antaa tällaisessa tilanteessa myötätunnonle aikaa ja tilaa, edellyttää myötätunnon arvottamista ykköseksi ja siirtymistä laajemmasta fokuksesta kohti yksityiskohtaista. Oleellinen kysymys tässä kohtaa onkin: Mitkä tekijät mahdollistavat tällaiselle poikkeamalle ajan ja tilan antamisen ja fokuksen siirtämisen kohteeseen, joka vaatii yksityiskohtaisen huomiomme?

Miten kasvatuksessa tulisi edistää myötätuntoa?

Myötätunto yksilön ominaisuutena voi olla kapea. Tutkimusten mukaan tunnemme myötätuntoa enemmän niitä kohtaan, jotka ovat meille itselle

tärkeitä tai jotka ovat samankaltaisia kuin me itse (esim. ihonväri, uskonto, sukupuoli) tai muuten itsellemme läheisiä (lemmikit). Sen vuoksi päiväkoideissa ja kouluissa on tärkeää rakentaa yliyksilöllisiä toimintamalleja ja käytänteitä luoden niiden avulla päiväkotien omia myötätuntokulttuureja.

Tällä tavalla kasvatus- ja opetustoiminnassa voidaan edistää myötätunnon laajenemista käsittelemään erilaiset ihmiset, eläimet, kasvit ja jopa suuremmat kokonaisuudet, kuten luonto ja erilaiset elinympäristöt.

Mikä on kestävä myötätuntokulttuurin kannalta keskeistä?

Havaintojemme mukaan johtaminen on myötätuntokulttuureiden luomisessa oleellisessa asemassa. On tärkeää, että johtaminen on arjessa läsnä olevaa, kuuntelevaa ja asioihin tarttuvaa. Tämä mahdollistaa sellaisten yhteisön rutiinien ja käytäntöjen kehittämisen, jotka kannattelevat yksilöitä valinnan hetkillä ja siten edistävät kykyä myötätuntoon.

Usein kuitenkin johtajilla on niin paljon hallinnollisia tehtäviä, että mahdollisuus arkiseen läsnäoloon on rajallinen. Tämä on tärkeä tulevaisuuden kehittämiskohde.

HAASTATTELU: Emma Kurenlahti



Anna Rainio



Linda Nurhonen



Lasten ajatuksia myötätunnosta

Anni, 10 v.

Helmi, 10 v.

Mitä myötätunto tarkoittaa mielestäsi?

HELMİ: Myötätunto on toisista huolehtimisesta. Esim. mun veli, jos sitä sattuu, niin sitten tulee myötätuntoa.

ANNI: Jos mä satutan jotain, niin sitten tulee tosi paha mieli ja sit mä pyydän anteeksi. Ja sitten, kun Helmi tippui ponilta, niin sitten se tuntu tosi pahalta. Kysyin tunnin jälkeen, sattuko tippuminen.

TUOMAS: Päiväkodissa on semmonen vahvuusvaris, joka kerto, mikä on myötätuntoa. Yhellä oli räjähtänyt pallo, niin sitten toinen anto sille oman ilmapallon. Silleen ainakin vahvuusvaris sano, et se olis myötätuntoa.

OLIVER: Niinku, vaikka toisella on paha mieli, niin tekee jotain kivaa. Se on toisista välittämistä.





Tuomas, 7 v.

Oliver, 12 v.

Ketkä tai mitkä ovat sinulle tärkeitä ja miksi?

OLIVER: Perhe ja lemmikit on tärkeitä, koska niiden kanssa asuu ja niihin alan kiintyä. Sama myös kaverit. Tuntuu myös pahalle, kun joillain on huonot olot.

TUOMAS: Mulle tärkeää on oma koti, koska muuten olisin yksin ulkona. Tulee myös paha mieli, jos meidän tai muiden eläin kuolee. Silloin miettii, mitä ehti tehdä niiden kanssa ennen kuolemaa. Tulee myös paha mieli, jos kaasuja on mennyt luontoon, koska se on tosi myrkyllistä kaikille madoille ja linnuille. Ja myös, jos puita hakataan. Kerran kokonainen sademetsä oli hakattu, missä eläimet oli asunu, niin se oli ihan kuiva.

ANNI: Luonto, perhe, koira, ystävät ja hevoset, koska olen pitkään hevosten kanssa. Myös keppihevokset ja lelu-Schleich-hevoset. Jos ei olisi hevosia, en tiä, mitä tekisin. Jos poni lähtee tallista, ni aina tulee paha mieli.

HELM: Yhden kerran Anni itki koko matkan ko-

tiin, kun yks hevonen lähti eläkkeelle. Mun mielestä tärkeitä on perhe, koti, hoitokoirat. Ja hevoset on tärkeitä, koska niiden kanssa on paljon. Ja myös lemmikit ja lelut, kuten Petzit. Kerran mun tärkein Petz joutui hoitokoiran suuhun ja meni rikki, niin itkin. Sille kyllä tuli lisää tunnearvoa.

Miten pidät muista huolta?

HELM: Hevosia hoidan ja ratsastan, vaikka ratsastus ei ehkä ole niistä kivaa. En heitä roskia pelolle, sillä ne voi joutua silputtuna lehmän suuhun ja lehmä voi jopa kuolla siihen.

ANNI: Pidän huolta keppareista. Ne on mulle niin kuin aitoja hevosia. Meidän koiraa mä lenkitän ja leikin sen kaa ja rapsuttelen. Mä pidän huolta myös luonnosta ja en heitä roskia luontoon. Ja hevosista, ja jos tallilla tarvii apua, mä autan aina kaikkia. Mä välitän ystävistä. Jos niille sattuu jotain, yritän lohduttaa.

TUOMAS: Mä huolehdin koirasta ja rapsutan. Pidän myös huolta mun Hot Wheels -autoista. En heitä roskia luontoon, eläimet voi tukehtua ja kuolla. Esimerkiksi linnut, ne syö kaiken maailman juttuja.

OLIVER: Mä pidän esim kavereista huolta. Vietän aikaa niiden kanssa. Perheestä pidän huolta auttamalla koiran viemisessä ulos. Mä olen kasvissyöjä, koska pidän huolta eläimistä ja niillä on yhtä lailla oikeus elää. Meidän koiraa vien ulos ja ruokin sitä ym. ▶

Milloin olet kokenut myötätuntoa toisia kohtaan?

ANNI: Joo, kun satuttaa muita ja tulee paha mieli.

TUOMAS: Kerran tota yksi heitti kiviä kaveria päin. Tunsin myötätuntoa ja leikittiin sitten yhdessä. Ja sillon, kun koira oli syöny jotain huonoa. Koin myötätuntoa ja rapsuttelin ja rauhoittelin ja olin sen tukena.

HELMİ: Mä koin tota myötätuntoa, koska mua harmitti yhen tyypän puolesta, kun yks lehmä kuoli ja se jouduttiin lähettää teuraaksi. Yhtä koiraa mä oon hoitanu sillon, kun se on ollu meillä.

Milloin olet itse ollut myötätunnon kohteena?

ANNI: Ku mä tipuin ponin selästä ja mua sattui tosi paljon selkään. Sitten Helmi tuli kattoo mua ja se sano sattuko ja auts. Ja Helmi lohdutti.

TUOMAS: Kun sisko satutti, niin se lohdutti mua, että tein tosi typerästi, että anteeksi, en tiedä, miksi tein niin.

OLIVER: Kun mä vammautin mun nilkkani, mun pikkusisko kysy, ootko okei. Ei kai sattunu ihan siikapahasti? Ja halus pitää must huolta.

HELMİ: Isoveli, se tyhmin ihana, sano sattuks, kun vahingossa satutti mua.

Miksi myötätunto on tärkeää?

ANNI: Siks, jos ei olis myötätuntoa, jos jotain satutus ni kaikki olis "ihan sama", kun toiselle tulis paha mieli. Sitten toinen olis silleen, että kiva, että sattui, ja ei lohduttais edes.

OLIVER: Ilman sitä ei olisi huolehtimista ja silloin ei välitettäis toisista ja silloin maailma olisi aika synkkä ja epämunakava paikka, kun kukaan ei välittäisi kenestäkään. Jos niin olisi, niin tämä maapallo ei pysyisi kamalan kauaa hengissä.

HELMİ: Koska, jos ei olis myötätuntoa, olis vaan ihan jästipäitä.

LASTEN HAASTATTELU: Emma Kurenlahti

Gene Baur ja hänen pelastamansa Opie-nauta vuonna 2007. Baur on toinen vuonna 1986 perustetun yhdysvaltalaisen Farm Sanctuaryn perustajista. Farm Sanctuarylla on kaksi toimipistettä New Yorkissa ja Kaliforniassa.

Mahdollisuudet empatian oppimiseen tuotantoeläinten turvakodeissa



Empatiaa voi lähestyä taitona, jota voi oppia tai harjaannuttaa. Eläinten turvakodit voivat toimia eräänlaisena oppimisympäristönä muunlaisia kohtaan suuntautuvalle empatialle. ►

Eläinten turvakoteja on monenlaisia: toiset keskittyvät esimerkiksi kuntouttamaan loukkaantuneita luonnonvaraisia eläimiä, toiset huolehtivat jonkin tietyn domestikoituneen eläinlajin hylätyistä yksilöistä, kuten kodinvaihtokierteeseen joutuneista hevosista. Tässä artikkelissa keskityn kuitenkin sellaisiin eläinten turvakoteihin, jotka keskittyvät toiminnassaan niin sanottuihin tuotantoeläimiin.

Tuotantoeläinten turvakodit (engl. *farm* tai *farmed animal sanctuaries*) pelastavat tuotantoeläimiä, joiden henki on ollut uhattuna esimerkiksi sen vuoksi, etteivät ne ole jostain syystä kelvanneet tuotantoon, eikä niillä ole ollut muuta paikkaa, mihin mennä. Nämä eläinten turvakodit toimivat pääosin lahjoitusten varassa ja vapaaehtoisvoimin, ja niissä työskentelemällä tai vierailemalla – tai vaikkapa niitä sosiaalisessa mediassa seuraamalla – voikin tutustua eläimiin, jotka näyttäytyvät useimpien ihmisten elämässä läsnä lähinnä ruokana lautasella tai luvuiksi pelkistettyinä ilmaisuina ruuantuotantoa kuvaavassa kielessä.

Eläinten tarinat ja persoonat

Sen lisäksi, että tuotantoeläinten turvakodit tekevät konkreettista eläinsuojelutyötä, ne pyrkivät edistämään tietoutta eläinten oikeuksista. Turvakotien yhtenä tavoitteena on edistää kasvissyöntiä ja muita eläinystävällisiä kulutusvalintoja esimerkiksi kertomalla eläimistä yksilöinä, joilla kullakin on omat elämäntarinansa ja persoonansa. Näitä tarinoita voi kuulla esimerkiksi oppaan kertomana vierailemalla turvakodissa paikan päällä tai lukemalla asukasesittelytekstejä turvakotien nettisivuilta.

Eläimistä kertovat tarinat voivat antaa aineksia kuvitella, mitä eläin on kokenut ja tuntenut, ja herätellä siten etenkin simulaatiivista empatiaa eli kykyä kuvitella, miltä toisesta tuntuu: esimerkiksi miltä turvakotiin päätyneestä kanasta tuntuu olla juuri kyseinen kana hänen elämäntarinallaan ja ominaisuuksillaan?

Tarinoiden tuottaminen ja niiden vaikutuspotentiaaliin uskomisen vaatii turvakotien toimijoil-

ta luottamusta siihen, että ihminen voi tavoittaa muunlajisen kokemusmaailman ja näkökulman – ainakin jossain määrin. Eläinten kuvauksilla ja elämäntarinoilla tavoitellaan sitä, että kuulija ymmärtäisi eläinten yksilöyden ja persoonallisuuden sekä yhdistäisi yksilöiksi mieltämänsä eläimet muihin niiden kaltaisiin, jotka elävät lyhyen elämänsä tuotantotiloilla.

Turvakodeissa asuvia ”lähettiläseläimiä” kohtaan heränneen empatian kautta kuulija kenties alkaisi välittää myös ruuantuotannon piirissä elämänsä elävistä eläimistä. Simulaation kautta syntyneen välittämisen toivotaan johtavan myötätuntoisiin tekoihin niitä kohtaan.

Välittämisestä tekoihin

Tarinat, joissa pyritään tavoittamaan muunlajisen eläimen näkökulma, voidaan myös kyseenalaistaa skeptisesti: toisen lajin edustajan kokemuksen sanoittaminen voi parhaimmillaankin olla vain tulkintaa – voimmeko todella tietää? Vastauksena skeptiselle lähestymistavalle voidaan kuitenkin esittää, että vaikka emme ehkä koskaan kykene täysin tavoittamaan toislajisen mielenmaisemaa, voimme pyrkiä tekemään siitä tulkintoja ja päätelmiä parhaamme mukaan. Simulaatiivisen empatian lisäksi myös muut empatian muodot auttavat tässä: esimerkiksi affektiivisen empatian avulla voimme resonoida eli myötäelää suoraan eläimen kokeman hädän tai onnen kanssa.

Sillä, miten muista eläimistä kerrotaan, on merkitystä niitä kohtaan syttyvälle mielenkiinnolle ja välittämiselle. Täten eläinten hyvinvoinnin ja oikeuksien edistämisen kannalta tuotantoeläinten yksilöyttä korostavat tarinat ovat tarpeellisia sellaisen kerrontatavan rinnalla, jossa ne esiintyvät lähinnä lukuina ja massana.

Meidän on yritettävä päästä lähemmäksi toisia eläimiä tunnistaaksemme niiden arvon yksilöinä, joilla on mieli ja kyky tuntea, sekä yksi, ainutkertainen elämänsä. Tuotantoeläinten turvakodeissa asuvien eläinten tarinoihin tutustuminen voi olla yksi keino tähän tavoitteeseen pääsemiseksi.

Yhdysvalloissa, New Yorkin osavaltiossa sijaitsevan Catskill Animal Sanctuaryn asukkaita.



Jo-Anne McArthur / We Animals

TEKSTI: Terhi Hannola

LÄHTEET

Elisa Aaltola ja Sami Keto (2017).
Empatia. Myötäelämisen tiede. Into.

Ella Vihelmaa (2018). *Kielen kääntöpuolella: Kuinka tutkia toislajisten merkkien kääntymistä ihmiskielelle?* Lisensiaatintyö. Itä-Suomen yliopisto.

- **Myös Suomessa on maatala- ja tuotantoeläinten turvakoteja, kuten Eläinsuojelukeskus Tuulispää Somerolla ja Saparomäki Porvoossa.**
tuulispaa.org
saparomaki.fi

IHMISKEISYYDESTÄ KOHTI MONILAJISUUTTA

– Yhteiselon hankalat kysymykset myötätunnon perustana?

Kun puhutaan lapsista, eläimistä ja kasvattuksesta, tuntuu yhdistelmä aluksi itsestään selvältä. Lapsia on opetettu aapiskukosta alkaen eläinten avulla, ja koululuokissa näkyy tänäkin päivänä paljon eläinhahmoja, jotka innostavat oppimaan toivottuja tietoja ja arvoja. Tiedämme myös, että erilaiset luokkamaskotit ja eläinavustajat ovat tulleet suosituiksi.

Lapsia ja eläimiä käsittelevä tieteellinen tutkimus puolestaan painottaa usein mitattavia ja yleistettäviä hyötyjä lähtien vastustuskyvyn lisääntymisestä ja päätyen sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. Ympäristökasvatuksen tutkimuksessa on painotettu luontoa, lajeja ja kestävää kehitystä. Eläinten merkitys yksilöinä on jäänyt huomiotta.

Oulun yliopiston AniMate-tutkimusryhmässä

tutkimuksen lähtökohtana on sekä eri lajien yksilöiden välisiä suhteita että laajempia kokonaisuuksia käsittävä monilajisuus. Lasten oma eläinten kanssa jaettu arki ja näiden lapsi-eläinsuhteiden ainutkertaiset piirteet nousevat keskiöön.

Tutkimuksessamme olemme viettäneet aikaa koululuokissa ja kouluretkillä, mutta myös vapaa-ajan ympäristöissä, kuten hevostalleilla ja perhepiirissä. Olemme havainneet, että suhteisiin syvennyttyä nousee esiin lämpöä, myötätuntoa ja rakkautta, mutta samalla myös ristiriitaisuutta ja jännitteitä – ei pelkkiä vaaleanpunaisia hetkiä. Myös nämä ovat tärkeitä lapsille.

Meillä aikuisilla – vanhemmilla ja ammattikasvattajilla – on usein ajatus, että vaikeiden asioiden pohtiminen ei vielä kuulu lapsille. Tutkimuksessamme on kuitenkin esitetty vaikeita kysymyksiä esimerkiksi siitä, saako ponia lyödä raipalla



Kuvitus: Olga Veselovskaya

ja onko oikein ottaa koira lemmikiksi, jos ei tiedä, mitä se itse haluaisi. Juuri tällaisille kysymyksille näyttävät perustuvan myös lasten tärkeät ja arki-set eläinsuhteet. Niitä ei pidäkään yllä nätti harmonia ja samankaltaisuus vaan jatkuva pieni eet-tinen pyristely tilanteessa, jossa ei voi tietää, mitä toinen ajattelee tai haluaa, mutta jossa on juuri siksi vapaa arvailemaan ja rakentamaan yhteyttä vastuullisesti.

Lasten ja nuorten läheltä löytyy aiheita moni-lajisen yhteiselon kysymyksiin: Miten pukeudum-me kylmänä aikana, jos emme villaan ja nahkaan? Miten ruokalassa juotu maito onkaan tuotettu? Entä yhteiselo rottien, täiden, lokiien, punkkien, kihomatojen ja lehtokotiloiden kanssa – mitä sille tulisi tehdä? Kuka saa elää ja kuka ei? Näihin yksit-täisiin suhteisiin tarttumalla päästään pohtimaan myötätuntoa myös laajemmin: ketkä ja mitkä kuu-

luvat sen piiriin milloinkin ja miksi näin on.

Ympäristökasvatuksen tehtävänä tulisi ene-nevässä määrin olla kartoittaa ja mahdollistaa kestävä yhteiselo, joka pohjautuu vaikeissakin suhteissa myötätuntoon. Jos monilajiset suhteet ja ei-ihmiskeskeisyys otetaan vakavasti, niiden mukana tulisi määritellä uudestaan paitsi kasva-tuksen myös jopa länsimaisen tieteellisen maail-mankuvan peruskäsitteitä, kuten ”ihminen”, ”eläin” tai ”luonto”.

TEKSTI: **Pauliina Rautio, Riikka Hohti, Maria Saari ja Tuure Tammi**

Dosentti **Pauliina Raution** johtamissa tutkimushankkeissa (AniMate, Oulun yliopisto, Eudaimonia, 2018–2021) ja CitiRats (Oulun yliopisto, Suomen Akatemia, 2020–2024) tutkijoina ovat toimineet **Riitta-Marja Leinonen, Tuure Tammi, Maria Helena Saari ja Riikka Hohti**. Jatkossa ryhmään liittyvät **Tuomas Aivelo ja Anttoni Kervinen**.

Kolumni

Reitti valoon kulkee myötätunnon kautta

Kellarissani asuu hämähäkkejä. Pelkään niitä. Olen sanonut myös vihaavani niitä, mutta kyse on pelosta. Pelkään hämähäkin vilistävän lahjettani ylös ja tekevän minulle jotain, purevan, pistävän. Se on sääliittävää, merkki inhottavan pienestä ihmisyydestä kohdallani.

Aiemmin imuroin hämähäkit pois siivotesani, nähdessäni niitä kellarissa. Ja hyönteiset tapoin, kärpäset, ampiaiset, jotka tulivat sisälle pörräämään.

Lopetin tämän joitain vuosia sitten. Ensimmäisesti vain kyllästyin itseeni hämähäkintappajana. Vasta sitten aloin pohtia, mistä oikeastaan olin luopumassa ja mitä tuli tilalle.

Tappaminen oli ollut helpoin tapa ratkaista nuo tilanteet, joita en voinut täysin kontrolloida.

Olen jonkinasteinen kontrollifriikki, kuten ehkä suurin osa ihmisistä. Ensimmäiset kokemukset kontrollin antamisesta pois olivat opettavaisia. Olin nuori ja töissä baarissa, jossa

todistin usein äärimmäistä väkivaltaa. Pelkäsin, nukuin huonosti: olin 19 ja aivan liian isoissa kengissä.

Kerran jonkin verisen tappelun jälkeen tapahtui erikoinen asia: väsyin pelkäämään. En yksinkertaisesti enää jaksanut murehtia sitä, kuka ovesta milloinkin astuu sisälle. Aloin myös tuntea myötätuntoa tappelijoita kohtaan. En hyväksynyt väkivaltaa, mutta saatoin aavistaa, mistä se kumpusi.

Kokemus ei muuttanut minua perin juurin. Olen yhä kontrollifriikki. Mutta se opetti, että on usein hyödyllistä luopua pyrkimyksestä kontrolloida kaikkea. Niin kuin hämähäkkejä tai ampiaisia.

Hämähäkkien jättäminen rauhaan liittyi myös valtaan. Olen oppinut vallasta asioita itseäni viisaammilta, kun olen opiskellut urheilun valmentamista. Sellaisia asioita kuin että valtaa ei tarvitse koskaan käyttää vain siksi, koska saatuu omistamaan sen.



Kuvitus: Olga Veselovskaya

Olen mies ja kasvanut poikana sellaisissa yhteisöissä, että minuun on juurtunut syvälle voittamista ja valtaa korostavia mekanismeja, typerä uskomuksia. Nämä uskomukset hallitsevat nähdäkseni laajalti länsimaisessa ajattelutavassa: jos joku ei käytä aktiivisesti ja jatkuvasti hänellä olevaa valtaa, häntä pidetään helposti heikkona.

Mutta kun luopuu vallan käyttämisestä, tapahtuu merkillisiä asioita. Kumarrun katsomaan hämähäkkejä kellarin lattialla ja ajattelen: nämä ovat olleet olemassa kymmeniä miljoonia vuosia ja nyt ne ovat päätyneet tänne, kellariini! Jostain kumpuaa jälleen sama raikas tunne: myötätunto.

Myötätunto vaikuttaisi olevan jossain näiden meitä myrkyttävien asioiden, vallantäyteisyyden ja kontrolloinnin halun, tuolla puolen.

Pidättäydyn hävittämästä luontokappaleita, imuroimasta hämähäkkejä, tappamasta ampiaisia. Käytän valtaani olla käyttämättä valtaani niitä kohtaan. Pysäytän itseni, hallitsen itseäni.

Tietysti tämän kaiken takana irvistää realismi. Myötätunto on oikeasti ajatusharha. Eivät nuo pikkueläimet oikeasti tarvitse meitä. Meillehän tässä on käymässä huonosti, siis ihmiselle, miljardipäisille ihmisyhteisöille, ja olemme tekemässä sen itse. Järjestelmämme on luotu niin, että riistämme planeettaa, luontoa, toisia eläin- ja kasvilajeja. Luonto jää, ihminen saattaa poistua.

Mutta olen sitä mieltä, että vielä ei ole myöhäistä. Ja ajattelen, että reitti valoon kulkee myötätunnon kautta.

TEKSTI: **Juha Kauppinen**

Kirjoittaja on vapaa toimittaja ja vuonna 2019 julkaistun *Monimuotoisuus*-kirjan tekijä.



KOIVU

Näemmekö koivua käpytikan takana? Mihin huomio ja myötätunto kiinnittyvät?



KOIRA

on usein myötätunnon kohde. Lemmikki saa helposti osakseen myötätuntoa.

on arvottavaa.

kykyä toipua vastoinkäymisistä ja stressistä.

onnellisuutta.

edistää

lasten oppimista.

ympäristövastuuta.

ryhmään kuulumisen tunnetta ja vastuunottamista toisista.

Vahvistaa osallisuutta ja toimijuutta.



PUNKKI

herättää usein epämiellyttäviä tunteita.

Pystymmekö ilmaisemaan myötätuntoa punkkia kohtaan?

Myötätunto voi olla syrjivää, jos se suuntautuu vain läheisiin ja samankaltaisiin toisiin.

LÄHEISET

ystävät tai perheenjäsenet ovat usein myötätunnon kohteena.



MYÖT

Myötätunto ehkäisee
kiusaamista ja syrjäytymistä.

huomaamaan vääryyttä ja
epäoikeudenmukaisuutta ja
toimimaan niiden poistamiseksi.

auttaa

Empatia on toisen
asemaan asettumista.

ei ole sama kuin
empatia.

Se on osa
kestävän
tulevaisuuden
moraalista
perustaa.

Se on osa
demokraattista ja
kestävää yhteisöä,
jossa pidetään
huolta ja välitetään
toisista.

Miksi se on tärkeää?

Se on osa ekologista
kestävyyttä:
lajirajat ylittävänä
huolenpitona.

MYÖTÄTUNTO

Miksi ei aina hyvä?

ohjautuu.

Voi kuormittaa ja
johtaa myötätun-
touupumukseen.

Avuntarpeen
voi ymmärtää
väärin.

Myötätuntokulttuuri
käsittää ne yhteisön arvot,
moraalikäsitykset, säännöt ja
valtasuhteet, jotka ohjaavat
sitä, kuka tai mikä mielletään
myötätunnon kohteeksi.

NALLE

on monille tärkeä
pehmoeläin. Voiko
eloton kohde
saada osakseen
myötätuntoa?



KIRJOLÖHI

on tuotantoeläin. Saako se
osakseen myötätuntoa?

on toimintaa! Toisen
kärsimyksen lievittämiseksi
empatian avulla.



PIHATÄHTIMÖ

on tavallinen ja
huomaamaton.
Herättääkö se
myötätuntoa?

Empatian syventäminen myötätunnoksi tuo maailmanparantajalle jaksamista

Tarvitsemme empatiaa ymmärtääksemme, mitä toinen ihminen tai muu eliö kokee. Se myös ajaa meitä tekemään maailmassa hyvää – puuttumaan yhteiskunnan epäkohtiin ja suojelemaan ympäristöä. Empatia ei kuitenkaan aina ole hyväksi, vaan se voi myös kuormittaa.

Voiko empatia olla haitallista, entä myötätunto? Mikä on empatian ja myötätunnon ero? Millaisesta empatiasta on hyötyä maailmanparantamisessa?

Globaalikasvatuksessa pyritään näkemykseen, jossa ei erotella maailman väestöä meihin ja heihin ja jossa nähdään taloudellisesti köyhempien maiden ihmiset itsenäisinä toimijoina sen sijaan, että he olisivat avuttomia uhreja. Todellisuutta kuitenkin on, että edellytykset hyvinvoinnille ovat erilaiset esimerkiksi suomalaiselle, intialaiselle tai mosambikilaiselle. Todellisuutta on myös, että moni tässä maailmassa kärsii sodan seurauksista, levottomuuksista tai rikkaiden maiden kulutus-kulttuurin negatiivisista vaikutuksista.

Tätä asetelmaa, ja eriarvoisuutta yleensä, voi kuitenkin lähestyä jostain muusta käsin kuin säälistä tai heikomman auttamisesta, jotka kumpuavat erillisyyden tunteesta. Jos halu auttaa lähtee tasavertaisuudesta ja toisen kunnioittamisesta, on toimintakin juurtuneempaa ja vakaampaa.

Ymmärrys kärsimyksen syistä

Aivotutkimuksissa on pystytty erottamaan erilaisia empatian muotoja. Kun koemme empatiaa tunnetasolla, eläydymme toisen kärsimykseen. Aivoissa aktivoituvat hyvin samat alueet kuin empatian kohteella ja kokemus on ahdistava. Pidemmän päälle se johtaa uupumukseen.

Kun kokemukseen liitetään ymmärrys kärsimyksen syistä ja siitä, että ne ovat kaikille ihmisille yhteisiä, se muuttaa muotoaan. Empatia syvenee myötätunnoksi. Aivoissa aktivoituvat alueet, jotka kytkeytyvät motivaation ja palkitsemisen tunteuksiin. Tunne ei ole enää ulospäin suuntautunut, vaan osa oman itsen havainnointia. Se ei aiheuta väsymystä samalla tavoin kuin erillisyydestä lähtevä tunnetason empatia. Sen sijaan sillä voi olla jopa lataava vaikutus.

Niin tänä päivänä kuin tuhat vuotta sitten kärsimystä ovat aiheuttaneet samat ihmiselämään kuuluvat asiat: lähimmäisen menetys, kipu ja sairaudet, epäoikeudenmukaisuudet, erimielisyydet ja pettymykset: yksinkertaistettuna jonkin asian haluaminen tai jostain eroon pääseminen. Toki kärsimyksen taso vaihtelee maailmassa radikaalisti. Jollain on jokapäiväinen selviytymistäisto, jotta saa ruokittua viisi lastaan, tai pelko siitä, että joutuu ammuksi ihonvärinsä takia, kun jotakuta huolestuttaa, onko seuraavassa kuussa töitä, jotta saa maksettua asuntolainansa, tai mitä pitäisi tehdä korjattakseen ikävään riitaan päättynyt ihmissuhde.

Myötätunnon kannalta kärsimykseen vertailu ei kuitenkaan ole olennaista. Olennaisinta on syvä toive siitä, että asiat olisivat hyvin – meillä kaikilla.

Empatiasta toimintaan

Monelle aktivistille maailmantuska on raskas taakka, eikä syyttä. Globaalit haasteet, kuten ilmastonmuutos ja lajiston häviäminen, voivat tuntua musertavilta. Väsymisen riski on merkittävä ja myötätuntoa vahvistavia tekijöitä voi olla haastavaa pitää yllä.

Empatiata on joskus hyvä rajata, jolloin pyritään kokemaan tunne toisen kanssa, mutta tunteeseen ei jäädä. Kärsimyksen kokeminen itsessään ei auta empatian kohdetta eikä itse asiassa ketään.

Empatian ja myötätunnon ero saattaa tuntua ajatuksen tasolla itsestään selvältä. Kokemuksen tasolla näin ei välttämättä kuitenkaan ole. Jos mieltään tarkkailee tilanteessa, jossa näkee kärsimystä,

voi monesti huomata jääneensä jumiin empatian tunteeseen; kokemaan toisen kanssa ikävää tunnetta. Empatiasta tuskin on pulaa maailmanparantajien keskuudessa, mutta sen syventäminen myötätunnoksi vaatii tiedostamista ja harjoittelua.

Myötätunto on kuin lihas, jota täytyy vahvistaa, jotta sen löytää helpommin.

Harjoittelu kannattaa, sillä se parantaa jaksamista huomattavasti. Sen myötä empatia alkaa syventyä myötätunnoksi automaattisesti; empatia kytkeytyy aina laajempaan kuvaan tasavertaisuudesta sekä kaikkien kokemista vaikeuksista.

Empatian voi nähdä myötätunnon katalysaattorina, johon tarvitaan lisäaineita – muuten riskinä on vain lisätä kärsimystä. Tunteen vieminen toiminnaksi on tärkeä tekijä matkalla myötätuntoon.

Toiminnan ei välttämättä tarvitse olla suoraan koettuun kärsimykseen kytkeytyvää. Tärkeintä on, että toiminta ruokkii ja vahvistaa ihmisen sisällä sitä kohtaa, joka haluaa ja toivoo itselle sekä toisille hyvää. Tämä kohta on olemassa kaikilla lapsuudesta alkaen. Erityisen hyviä myötätunnon "polttoaineita" ovat luontosuhteen vaaliminen, yhteisöllinen kanssakäyminen ja anteliaisuuden harjoittaminen. Näissä toteutuu kokemus siitä, että olemme osa jotakin suurempaa ja haluamme toisille hyvää.

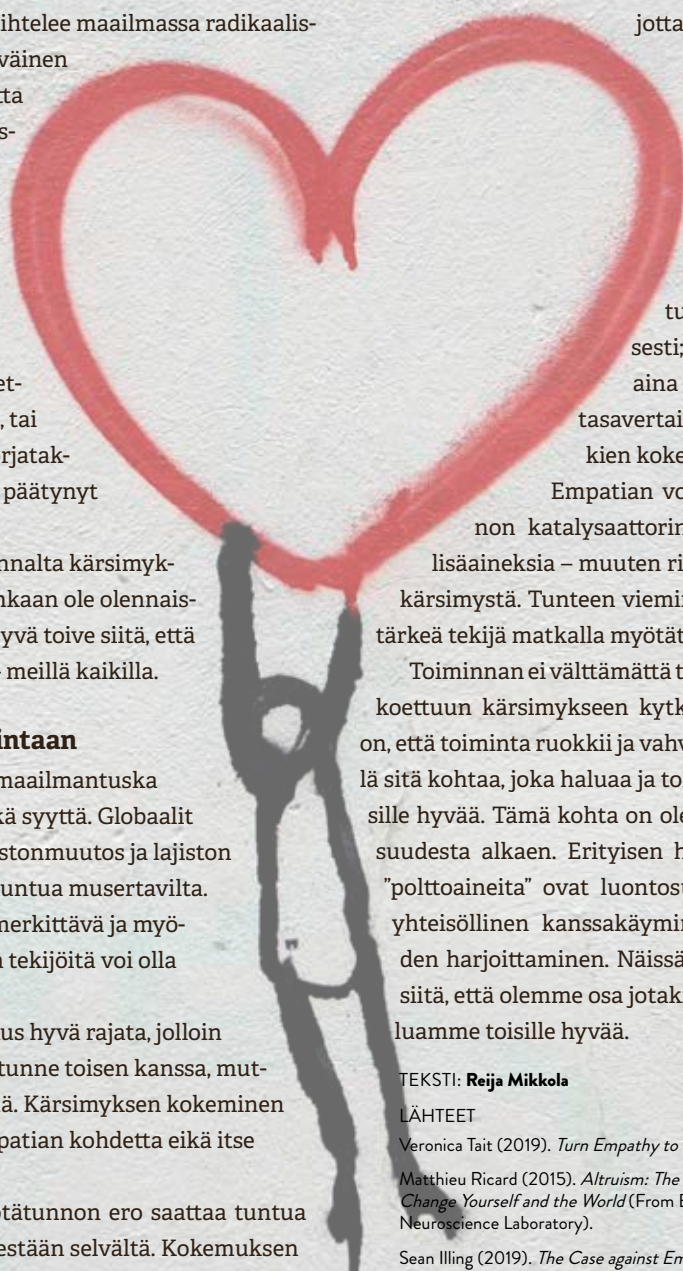
TEKSTI: **Reija Mikkola**

LÄHTEET

Veronica Tait (2019). *Turn Empathy to Compassion*. Psychology Today.

Matthieu Ricard (2015). *Altruism: The Power of Compassion to Change Yourself and the World* (From Empathy to Compassion in a Neuroscience Laboratory).

Sean Illing (2019). *The Case against Empathy: Why this Yale Psychologist thinks You should be compassionate, not empathetic*. Sean Illing, Vox 16.1.2019. [vox.com/conversations/2017/1/19/14266230/empathy-morality-ethics-psychology-compassion-paul-bloom](https://www.vox.com/conversations/2017/1/19/14266230/empathy-morality-ethics-psychology-compassion-paul-bloom)



MYÖTÄTUNTOVÄSYMYSTÄ voi välttää tunnistamalla tunteita

- **Ympäristökasvatus Teeman kysymyksiin vastasi ympäristötunteita tutkinut tutkija, tietokirjailija *Panu Pihkala*.**

Miten voi kokea myötätuntoa tavalla, joka ei kuluta loppuun?

Hiljattain kirjoittamassani akateemisessa artikkelissa "The Cost of Bearing Witness" käsittelemistä huolenpitämisen keinoja ja toisaalta tarvetta kehittää työyhteisö- ja yhteiskunnallisia rakenteita. On tärkeää, ettei asia jää pelkästään yksilöille, mutta sitä ei myöskään kipata vain jollekulle toiselle.

Itsemyötätuntoa voi harjoittaa sanomalla itselleen "On arvokasta, että välitän näistä asioista" ja "Nyt tunnen väsymystä, surua, uupumusta (tunteiden nimeäminen) johtuen siitä, että... (syiden nimeäminen)" – eli sanoittamalla omia tunnetiloja ja ilmaisemalla itsemyötätuntoa.

Myötätuntuupumuksen suhteen yksi olennainen asia on tarkastella, mitä kaikkia tunteita kokee. Sitä voi tehdä vaikkapa päiväkirjametodeilla, tai parhaimmillaan turvallisena ryhmätyöprosessina. Myös kuormituksen rajaaminen on olennaista.

Aika paljon kohtaan ympäristötoimijoita, joilla on paljon patoutunutta ympäristösurua. Se, että surun kanavat eivät pääse virtaamaan, kasvattaa altistumista uupua. Muita tunteita ovat suuttumus, epäreiluden tunne ja turhau-

tuminen. Niitä myös aika paljon patoutuu. Tässä kuvaan tulevat myös laajemmat tunnenormit ja asenteet eli se, mitä tunteita hyväksytään kenellekin ja missä tilanteessa.

Ympäristökasvattajiin soveltaen voidaan kysyä, saako ympäristökasvattaja olla vihainen. Vai onko heidät esimerkiksi ajettu "kiltin tytön" rooliin? Näin vähän kärjistäen, mutta esimerkinomaisesti. Aika laajoja tunteisiin ja normeihin liittyviä seikkoja tähän vaikuttaa.

Artikkelissasi mainitset keholliset harjoitukset ja luontosuhteen jaksamisen tukemiseksi. Miten näitä voi hyödyntää?

Voi hyödyntää monenlaista kehollisuutta, kuten musisoimista, tanssimista, hikiliikuntaa tai sitten toisessa laidassa harjoituksia, joissa esimerkiksi etsitään oma turvapaikka luonnosta.

Eräässä väitöskirjatutkimuksessa tuli esille, että jos vahvemmin ahdistaa ja surettaa ympäristöongelmat, voi olla, että luonnonympäristöt muistuttavat vaikeista asioista. Eli aina se ei ole yksinkertainen tai nopea ratkaisu, että menkää metsään, vaikkakin uskon tämän syvälliseen ja



"Monissa ympäristöjärjestöissä on vielä paljon tekemistä ylikuormittumista välttävien rakenteiden luomisessa."

kokonaisvaltaiseen voimaan. Joskus ratkaisu voi kuitenkin vaatia sitä, että myös käsitellään niitä suruja ja ahdistuksia, pelkoja, mitä kaikkea onkaan.

Voimakasta kehollisuutta ja luontoyhteyttä yhdistävää metodiikkaa on esimerkiksi **Van Matren** inspiroima maakasvatus ja **Riitta Wahlströmin** työ. Niissä on kosketusta, hengitystä ja luontoyhteyttä samassa.

Mikä merkitys on sosiaalisilla suhteilla tai yhteisöllä?

Olennaista on, miten työyhteisöt tai läheiset kannustavat välittämään tai välinpitämättömyyteen ja miten osataan tukea toisiaan, jotta väki ei uuvahvaisi tai ylikuormittuisi. Monissa ympäristöjärjestöissä on vielä paljon tekemistä

ylikuormittumista välttävien rakenteiden luomisessa. Kulttuuriin ei ole välttämättä kuulunut psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen. Aina on niin paljon tekemistä, ja tunteisiin on liittynyt vähätteleviä asenteita.

Onko myötätunto ihmisissä sisäänrakennettuna? Onko ihminen mielestäsi lähtökohtaisesti "hyvis" vai "pahis"?

Olennaisempaa kuin se, missä myötätunto asuu jo syntyessämme, on se, että meillä on ainakin todella vahva lähtökohtainen potentiaali, jos sitä vain ruokitaan. Nähdäkseni kasvuolosuhteisiin vaikuttavat rakenteelliset tekijät muokkaavat hyvin syvällisesti ja moniulotteisesti meidän potentiaaliamme sekä hyvään että pahaan – aina lähtien siitä, kuinka paljon kasvattajille mahdollistuu kärsivällinen ja rakastava hoivan ja välittämisen ylläpitäminen. Yhteiskunnasta, politiikasta ja ympäristösaasteista koostuvien tekijöiden yhteisummat vaikuttavat tähän.

Aika vähän olen kohdannut ihmisiä, joissa on enemmän ilkeyttä kuin yleensä ja jotka eivät olisi lapsuudessaan joutuneet kärsimään merkittävästi rakkauden ja välittämisen puutteesta. Tämä on vahvistanut minussa psykologien melko laajasti omaksumaa käsitystä, että kyllä se todella paljon vaikuttaa, mitä ihmisen varhaislapsuudessa tapahtuu.

HAASTATTELU: **Reija Mikkola**

LÄHTEET

Kirsi Salonen (2020). *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena*. Tampereen yliopisto.

Panu Pihkala (2019). *The Cost of Bearing Witness to the Environmental Crisis: Vicarious Traumatization and dealing with Secondary Traumatic Stress among Environmental Researchers*. Social Epistemology.

Panu Pihkalan Ympäristökasvatus ja tunteet -juttusarja: ympäristökasvatus.fi

Vinkkejä ja materiaaleja ympäristötunteiden käsittelyyn löytyy myös Tunteita ja toimintaa -verkkomateriaaleista.

Tarinoilla on sama pohja

Teen kiinalaisen ryhmän kanssa kivistä ja lehdistä tähtikuvioita. Ryhmä ihastuu, kun kerron tähtikuvion tarinoita taivaalla matkaavasta aurinkopeurasta eli Cassiopeiasta ja Perseuksesta ja Otavasta Karhun tähtikuvioista, joista on katsottu Pohjantähden kohta. Pohjantähti onkin maailman keskus.

Shinhaunin maakunnassa kohoaa Emei Shan, buddhalaisten pyhä vuori (3099 m). Toinen pyhä vuori Kiinassa on Tianmenin vuori, jonka huipulla avautuu kalliomuodostelma, jota kutsutaan taivaan portiksi.

Muissakin maissa, missä on vuoria, ne tuntuvat kannattelevan taivaita. Keskiaasialaisen tarun mukaan alkuun ei ollut maata, vaan ainoastaan vettä, josta kohosi kaksi suurta vuorta. Intialaisten Sumervuorella on maailmanpuu Zambu.

Taivaan vuori ja maailmanpuu – tai molemmat, eli puu vuorella – toistuvat kansojen taruissa pohjoisesta Babyloniaan ja Kreikkaan. Maailman järjestyksen kannattelu on elämän ehto, siksi taivaan puutoamista pelättiin ja pohdittiin. Puu tai pilarit ovat ylläpitäneet uskomusten mukaan tätä järjestystä.

Nykyajassa taru konkretisoituu tieteessä: puut luovat meille elämänehdot. Ne antavat meille ha-

pen, joten metsät ovat elämän keuhkot. Vuorten rinteillä on monissa maissa säilynyt metsää enemmän kuin laakealla alueella.

Universaali maailmanpuu

Maailman puuajattelu on universaali. Skandinaavit tuntevat Yggdrasilin, valtaisan saarnen, ja germaanit maailmanpatsaan, Irminsilin. Altain kansoilla puita tärkeämpiä ovat vuoret.

Uskomusten ajatellaan ensin pohjautuneen puuhun tai vuoreen, jotka ovat luonnonmuodostelmia. Ne vaikuttavat johtavan taivaaseen. Myöhemmin tarinoissa vuoresta syntyi tolppa tai patsas. Tolppa vertautuu miehen fallokseen ja vuoressa olevasta luolasta puhutaan kohtuna. Lisääntyminen onkin yksi tärkeimmistä kansan elämän ehdoista.

Siperian kansat pystyttivät maailmanpatsaita järjestyksen ja tasapainon ylläpitämiseksi. Läntiset saamelaiset ovat maailmanpatsaan juurella uhranneet Radienille, joka kannattelee järjestystä maailmassa. Patsaan päässä saattoi istua veistetty kotka, voiman merkki.

Suomalaiselle tutun ihmemyllä sammon syntyrunossa on viitteitä siihen, että se olisi ollut maa-



Werferin pikkukaupungin vuoria.

ilmanpatsaan ja -puun vertauskuva: runojen mukaan sampoon sisältyy kirjokansi eli tähtitaivas ja sen on valmistanut taivaantakojana pidetty Ilmarinen. Sampo pyörii, kuten taivas maailmanpuun ympärillä. Mylly tuottaa hyvinvointia, ja sillä on juuret syvällä maassa.

Eräässä haastattelussa 1930-luvulla Ruotsin metsäsuomalainen **Kaisa Vihulainen** kertoi, että sammas eli sampo on pilari, joka kannattelee taivasta, ja sen päässä on kultanuppi eli Pohjantähti.

Maailmanpuun juurella on usein elämän järvi. Vesi ymmärrettiin parantavaksi ja sen peilautuvuus tuntui mystiseltä. Järveä pidettiin portina Manalaan. Tuonelan jokea pitkin kuolleet vietiin viimeisille asuinsijoille. Kalevalan tarusta tuttua Tuonelan virtaa vastaa kreikkalaisissa taruissa Styks-virta, jota pitkin kulkee vainajien lautturi. Kenties tuota virtaa pitkin ovat kulkeneet myös koronan uhrin ja tulevat meitä sielunluntuina tervehtimään.

Ikuinen kierto elämänpuun ympärillä

Kodan keskipuutakin on verrattu maailmanpuuhun, joka kannattelee taivasta. Taivas kuvattiin

teltaksi, jonka kangas pyörii Pohjantähden varasaa. Havupuista erityisesti kuusi muistuttaa kotaa. Kuusen alle on uhrattu, ja havut ovat tärkeä symboli vieläkin useissa juhlissa.

Kuten tähdet kiertävät Pohjantähteä, niin myös luonnossa kaikki kiertää. Vesi haihtuu pilviksi, sataa alas ja imeytyy pohjaveteen. Muinaiset kansat näkivät maailman syklisyyden ja ilmiöiden yhteydet toisiinsa tärkeinä.

Eri kansojen mytologioista saa käsityksen, että ihmiset ovat ymmärtäneet luonnon järjestyksen jo varhain. Tiede muuntaa vain tarinat tieteen kielelle.

Kun huomaamme kaukanakin toisistaan asuneiden kansojen uskomuksissa ja tarinoissa yhteisiä tekijöitä, meidän on helpompi kunnioittaa toisiamme ja arvostaa toistemme kertomuksia.

TEKSTI: **Milla Tuormaa**

LÄHTEET

Uno Harva. *Elämänpuu*. SKS (ilmestynyt alun perin 1920.)

Risto Pulkkinen (2014). Suomalainen kansanuskko. Samaaneista saunatonntuihin. *Gaudeamus*. Luku Kosmografia, s. 36–56.



Poika ja purjevene 1930-luvun Vaasassa.
On selviydytty 1920-luvun lamasta.

Kokemus toiveikkuudesta ja osallisuudesta – kaikkien yhteinen tarve

Arviolta joka kymmenes lapsi elää perheissä, jonka tulot ovat alle maamme suhteellisen köyhyysrajan. Köyhyys on edelleen poissulkeva tekijä yhteiskunnassa. Köyhyden torjumisessa myös ihmissuhteiden ja osallisuuden merkitys on suuri.

Teatteri Tuike Helsingissä käsitteli köyhyyttä maaliskuun 2020 alussa pidetyssä Aistit avoinna -festivaalissa. Pieni tulitikkutyttö -esitys kosketi alkavan epidemian aikana ehkä entistä enemmän. Tyttö ei saa kauppamiaan tulitikkuaskeja myydyksi eikä uskalla mennä köyhään kotiin, ei ole turvaa maan päällä. Ohikulkijat ilkkuvat ja eivät auta lapsirukkaa.

Yö pimenee, pakkanen kiristyy, tulitikut lämmittävät ja tytön mieli seikkailee ihanissa asioissa, kunnes kaikki loppuu. Punahuivinen mummo löytää kuolleen tytön ja ihmettelee, miksei kukaan ole auttanut; hän itse niiden joukossa, jotka eivät auttaneet.

Suomen ”tulitikkutyötöt”

Suomessakin asuu ”tulitikkutyttöjä”, sillä arviolta joka kymmenes lapsi elää perheissä, joiden tulot ovat alle maamme suhteellisen köyhyysrajan. Köyhyys on yhä edelleen poissulkeva tekijä yhteiskunnassa.

Poikkeusoloissa huono-osaisuus ja sen seuraukset yhteiskunnassa todennäköisesti kasvavat. Toimeentulotuen ja lastensuojelun tarpeet saattavat myös jäädä piiloon ja näkyä vaikka ruokajonoissa. Ihmisten, erityisesti lasten, arki tarvitsee tukea ja solmuja on avattava taloudellisesti vaikeinkin aikoina. Tämän osoitti vastikään ilmestynyt Pelastakaa Lapset -järjestön kyselytutkimus, jossa lapset itse kertovat koronaepidemian vaikutuksista hyvinvointiinsa (Lapsen ääni 2020 -raportti).

Taloudellinen köyhyys ei välttämättä tarkoita köyhää elämää, vaan ihmissuhteiden ja osallisuuden merkitys on myös suuri. **Erik Allardt** tarkasteli 1970-luvulla hyvinvoinnin käsitettä ja totesi sen koostuvan kolmesta ulottuvuudesta: materiaaliset resurssit, ihmissuhteet, vaikuttaminen ja osallisuus.

Osallisuus on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin. Matalan osallisuuden kokemuksen on todettu liittyvän muun muassa vakavaan psyyk-

kiseen kuormittuneisuuteen, yksinäisyyteen ja huonoksi koettuun työkykyyn (Sokra, 2020).

Osallistavasta toiminnasta toivoa

Lasten ja nuorten kokemusta hyvinvoinnista voidaan vahvistaa monin eri keinoin. Esimerkiksi luontoperustaiset toiminnot voivat lisätä nuorten hyvinvointia elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. Yksi kuvaus tästä on väitöskirjatutkimus pohjoissuomalaisten nuorten tyttöjen hyvinvoinnista vuodelta 2018. Yhteensä 153 Lapin maakunnassa asuvaa 13–16-vuotiasta tyttöä osallistui tutkimukseen. Aineisto koostui nuorten tyttöjen kirjoituksista sekä yksilö- ja ryhmähaastatteluista.

– Tulokset osoittavat hyvinvoinnin tarkoittavan pohjoissuomalaisille nuorille tytöille sitä, että he ovat terveitä, heidän elintapansa ovat suotuisia ja heillä on positiivisia kokemuksia elämästä ja sosiaalisista suhteista, kertoo Sokra-hankkeen Pohjois-Suomen alueen tutkija **Varpu Wiens** Dia-konia-ammattikorkeakoulusta.

– Luonto ja sen elementit saavat aikaan merkityksellisiä aistikokemuksia ja eheyden tunnetta. Samoin vuorovaikutus eläinten kanssa toi positiivisia tuntemuksia, kuten hyväksyntää ja lohtua.

Sokra-hankkeen erikoissuunnittelija **Tytti Tuulos** THL:stä korostaa, että kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja huono-osaisuuden ja eriarvoisuuden kaventamiseen voidaan vaikuttaa. Toiveikkaampaan tulevaisuuteen sisältyy kaikkien ihmisten tarpeiden ja voimavarojen huomioiminen.

Tietämyksemme lisääntyessä ihmisen ja ympäristön välisestä kanssakäymisestä voidaan tunnistaa myös kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevien tarpeita ja toiveita. Näin päästään edelleen luomaan uusia mahdollisuuksia ja vahvistamaan toiveikkuutta ja osallisuutta kokonaisvaltaisesti.

Lupaavia esimerkkejä ja uusia käytäntöjä Suomesta löytyy EU:n sosiaalirahaston Sokra – Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohankkeen verkkosivuilta. Tytti Tuulos rohkaisee tekoihin heikoimmassa asemassa olevien osallisuuden puolesta.

Oppilaat keskittyvät tukiopetustunnilla Jordaniassa, YK:n naisten pakolaisleirillä toimivassa koulutuskeskuksessa (Oasis Center and Empowerment of Women and Girls).





Varpu Wiens

Kohderyhmästä toimijoiksi

Osattomuuden, niukkuuden ja toivottomuuden teemat ovat maailmanlaajuisia. Yltäkylläisyyden aika saattaa olla loppumassa ja tuloerot kasvavat. Epidemia koettelee eniten kehittyviä maita ja humanitaariset kriisit lisääntyvät. On selvittävä niukkenevien luonnonvarojen maailmassa. Ruoka-apua ja pakolaisleirien koordinoitua tarvitaan.

Agendan 2030 tavoitteena on kääntää globaali kehitys uralle, jossa ihmisten hyvinvointi ja ihmisoikeudet, taloudellinen vauraus ja yhteiskunnallinen vakaus turvataan ympäristön kannalta kestäväällä tavalla ja äärimmäinen köyhyys poistetaan maailmasta. Loppuuko vesi planeetalta, jossa autoja pestään vedellä? Työtä tehdään muun muassa ulkoministeriön, YK:n ja Euroopan unionin hankkeissa.

Köyhyydessä ei ole kysymys vain rahan puutteesta tai eriarvoisuudesta, vaan siitä, millaiset mahdollisuudet köyhillä on parantaa itse asemaansa. Kehityshaaprojekteissa löytyy myös esimerkkejä, miten kohderyhmästä on selviydytty toimijoiksi. Tavoitteena on onnistunut integroiminen yhteiskuntaan.



Tytti Tuulos

Jordaniassa asuu 1,3 miljoonaa pakolaista maan ollessa johtava toimija Syyrian pakolaiskriisin hoidossa. Vuonna 2012 YK avasi ensimmäisen Oasis-keskuksen Zaatarin pakolaisleirillä Pohjois-Jordaniassa. Vähitellen Oasis-malli on laajentunut koskemaan naisten voimavaroja ja voimaantumista tukevaksi monialaiseksi palveluksi. Tällä hetkellä YK toimii neljässä Oasis-keskuksessa kahdella Jordanian leireistä, Zaatarissa ja Azragissa.

Vaikka alkuperäinen **H. C. Andersenin** satu tulitikkutyöstä on julkaistu 1800-luvulla, on sen sanoma edelleen yllättävän ajankohtainen. Jotta tytön kohtalo ei tänä päivänä toistuisi, tarvitaan yhteisiä tekoja eriarvoisuuden ja osattomuuden poistamiseksi ja toiveikkuuden lisäämiseksi. Kaiken keskiössä on vuorovaikutus toisten ihmisten ja ympäröivän maailman kanssa, sillä mitä paremmin tiedostamme ja ymmärrämme omat tunteemme, sitä paremmin tunnistamme niitä toisissa.

TEKSTI: Riitta Salasto

KULUTTAMINEN HUOLENPITONA

Kulutuskeskeiset elämäntavat nimetään usein juurisyyksi suurten globaalien haasteiden, kuten ilmastonmuutoksen ja luonnon monimuotoisuuden vähenemisen, taustalla. Aiheen yhteiskunnallinen käsittely on painottunut kuitenkin ylikulutuksen varsinaisten syiden sijaan sen negatiivisiin seurauksiin. Ongelma on, että tällöin helposti menetetään näkökulma siihen, miksi me kulutamme. Tämän kysymyksen yhteydessä keskeistä roolia näyttävät, ehkä yllättäen, myös rakkaus ja myötätunto.

Ympäristökeskustelussa kuluttajuus liitetään usein materialismiin, yksilökeskeisyyteen sekä elämän kasvavaan merkityksettömyyteen. Ekosiaalisen sivistyksen näkökulmasta elämän on kuvattu köyhentyvän materiaalisen vaurauden kapea-alaisen ihannonnin taannuttaessa ihmiskuntaa. Kulutuskulttuurissa aidosti merkityksellisten suhteiden – yhteyksien itseen, muihin ihmisiin, yhteiskuntaan, luontoon ja menneisyyteen – on sanottu välineellistyvän.

Kuluttajuus ei kuitenkaan typisty kulttuurin menettämiseen tai inhimillisen olemassaolon köyhtymiseen, vaan on ymmärrettävä itsessään autenttisena kulttuurina: kokonaisvaltaisena elä-

mäntäpana, jonka säännöistä ja lainalaisuuksista on nopeasti tulossa globaali standardi. Kulutuskulttuurin jäsenenä ihmiset tekevät samaa mitä ovat aina tehneet: etsivät yhteyttä itseen, toisiin ja maailmaan. Rakentavat merkityksiä ja kommunikoivat niistä keskenään. Haluavat tulla nähdyiksi, kuulluiksi ja arvostetuiksi – kokea ja jakaa rakkautta.

Hyvää etsimässä

Antropologi **Daniel Millerin** mukaan kuluttamisen perustavat syyt kiteytyvät nimenomaan sosiaalisiin suhteisiin ja näiden ylläpitoon. Suhteet itseen, muihin ihmisiin, luontoon ja menneisyyteen eivät ole niinkään välineellistyneet tai muuttuneet arvottomiksi, vaan kulutuskulttuurissa niitä muodostetaan ja vaalitaan kuluttamisen kautta – osana markkinavaltojen maailmaa.

Kuluttaminen kytkeytyy erottamattomalla tavalla yhteen aidosti merkityksellisten elämänsäältöjen kanssa, kuten perheestä huolehtimisen, rakkauden osoittamisen ja ystäväyyden arvostamisen. Huolenpito ja välittäminen eivät tapahdu jossain aineellisen maailman ulkopuolella, vaan toteutuvat yhteisinä ateriaina, lahjoina ja

huomionosoituksina, kunnioitusta osoittavana pukeutumisena, lomamatkoina ja jaettuina kokemuksina. Korona-aikana toisen hyvinvointia saatetaan vaalia esimerkiksi maskien kuluttamisella ja terveydenhoitopalveluilla.

Pyrkimykset vastustaa pahaa ja edistää hyvää löytävät nykymaailmassa vastaavasti usein ilmauksensa tuotteiden maailman välityksellä. Myötätunnon osoittaminen esimerkiksi luontoa, eläimiä tai vähäosaisia kohtaan saattaa tarkoittaa luomu-, vegaani- tai Reilun kaupan tuotteita. Markkinat mahdollistavat paitsi myötätunnon konkreettisen todeksi elämisen myös omien arvojen viestimisen muille.

Merkityksellisen kuluttajuuden haaste

Kuluttamisen keskeinen merkityksellisyys – sen kytkeytyminen esimerkiksi juuri hyvän, rakkauden, huolenpidon ja myötätunnon ilmaisemiseen – tekee tästä ilmiöstä vaikeasti haastettavan. Samalla on kiistaton tosiasia, että jatkuvan kuluttamisen mielekkyys tulee haastaa.

Käytännössä globaalilla tasolla voidaan hahmottaa kaksi keskeistä ongelmakohtaa: 1) jatkuva ja alati kasvava kuluttaminen suhteessa rajalliseen planeettaan, ja 2) markkinat alati laajentuvana ja jatkuvaan kuluttamiseen kannustavana järjestelmänä. Pääasiallisesti ongelmiin tunnutaan tarjottavan vastaavasti kahta ratkaisumallia: 1) kulutusvalinnan kasvattaminen entisestään tarjoamalla parempia vaihtoehtoja, ja 2) markkinoiden kasvattaminen entisestään mahdollistaen parempien vaihtoehtojen tarjoaminen.

Ongelman aiheuttajat tarjotaan myös sen ratkaisijoiksi. Nykyisyys päättyy kahlitsemaan tulevaisuutta. Tilanne edellyttää yhä vahvempaa ymmärrystä itse kuluttamisen juurisyyistä: siitä mitä kuluttaminen meille oikeastaan tarkoittaa. Kyse ei useinkaan ole itsekkyydestä tai omahyväisyydestä, vaan myös huolenpidosta ja välittämisestä – hyväksytyksi tulemisesta omassa yhteisössä ja myös toisen arvon tunnustamisesta.

TEKSTI: **Mikko Kurenlahti**

Kirjoittaja on uskontotieteen väitöskirjatutkija, joka tutkii kuluttajuutta maailmankatsomuksellisenä haasteena.



”Kulutuskulttuurin jäsenenä ihmiset tekevät samaa mitä ovat aina tehneet: etsivät yhteyttä itsen, toisiin ja maailmaan.”

ASKEL *eteenpäin*

Tavoite: Lisätä myötätuntotaitoja, edistää ymmärrystä yhdenvertaisuudesta sekä pohtia ihmisen ja muun luonnon oikeuksia.

Harjoituksen kulku

Jaa jokaiselle osallistujalle rooli. Kukin miettii hiljaa omaa rooliaan kertomatta siitä muille. Oppilailla voi olla samoja rooleja.

Pyydä oppilaita miettimään omaa roolihahmoaan. Jokainen luo tarkemmin oman hahmonsaa, mutta annetusta roolin sisällöstä ei saa poiketa.

Korosta, että tässä ei haeta oikeaa tai väärää vastausta, vaan jokainen päättää itse yksityiskohdat roolihahmostaan. Jos joku osallistujista on sitä mieltä, että ei tiedä tarpeeksi saamastaan roolista, se ei haittaa, mielikuvitusta saa käyttää.

Apukysymyksiä roolihahmon miettimiseen

Millainen on asuin- tai elinympäristösi?

Miten vietät aikaasi?

Mistä saat ravintoa?

Kuka sinusta pitää huolta?

Mitä ajattelet tulevaisuudestasi?

Mikä asia sinua pelottaa?

Mikä saa sinut voimaan hyvin?

Astu askel eteenpäin -osio

Roolinjaon jälkeen osallistujat asettuvat riviin. Opettaja lukee väittämiä ja oppilaat miettivät, onko tilanne tai valinta mahdollista oman roolihahmon elämässä. Väittämät luetaan yksi kerrallaan niin, että jokaisen jälkeen osallistujille jää hetki aikaa miettiä omaa vastaustaan.

Jos vastaus on kyllä, osallistuja ottaa askeleen eteenpäin. Jos vastaus on kieltävä tai epävarma, osallistuja jää paikoilleen.

Esimerkkiröyleja

Ihmisiä

- Olet 7-vuotias nepalilainen, sokea tyttö. Asut syrjäisessä vuoristokylässä. Et pääse vammasi vuoksi kouluun.
- Olet 10-vuotias bolivialainen poika. Kiillotat kenkiä saadaksesi rahaa perheelle. Asutte suurkaupungin köyhällä asuinalueella.
- Olet yhdysvaltalainen 12-vuotias poika. Äitisi on kotona kolmen sisaruksen kanssa. Isä käy töissä.
- Olet suomalainen 13-vuotias tyttö. Perheeseen kuuluu vanhemmat ja veli.
- Olet irakilainen, 15-vuotias poika, olet paennut maastasi ilman vanhempiasi ja juuri ylittämässä Välimerta.
- Olet 9-vuotias suomalainen, vammaisen poika. Perheeseen kuuluu äiti ja veli.
- Olet kolumbialainen 14-vuotias tyttö. Vanhempasi ovat hyvätulaisia ja sinulla on kaksi pikkuveljeä.

Muita eliöitä

- Olet suomalaisessa navetassa asuva lehmä.
- Olet lupiini, joka kasvaa suomalaisella tienpientareella, ja sinua pidetään haitallisena vieraslajina, koska valtaat alaa muilta kasveilta.
- Olet Amazonin sademetsässä kasvava trooppinen puu.
- Olet naali, joka elää Suomen tunturialueilla. Sinut on luokiteltu äärimmäisen uhanalaiseksi.
- Olet havumetsässä elävä kuukkeli, jonka ympäriltä metsää hakataan kiihtyvällä tahdilla.
- Olet Afrikan savannilla elävä suippohuulisarvikuono. Alueella liikkuu salametsästäjiä.
- Olet syksyllä maasta esiin noussut herkkutatti suomalaisessa lähiömetsässä.

Väittämiä

1. Olet aika tyytyväinen elämääsi.
2. Olet tyytyväinen elinympäristöösi.
3. Saat tarpeeksi ravintoa.
4. Saat juoda puhdasta vettä.
5. Saat peseytyä, kun haluat.
6. Hengität puhdasta ilmaa.
7. Et ole riippuvainen ihmisten hyväntahtoisuudesta.
8. Et pelkää kuolevasi sukupuuttoon.
9. Ilmaston lämpeneminen ei vaikuta sinun asuinolosuhteisiisi.
10. Sinun on helppo muuttaa toisaalle, jos haluat tai jos sinua uhkaa jokin.
11. Sinun ei tarvitse kokea pelkoa arkielämässäsi.
12. Voit vaikuttaa siihen, mikä sinusta tulee isona.
13. Voit luottaa, että myös tulevat jälkeläisesi pärjäävät elämässä.



Esimerkkikysymyksiä

- Oliko helppoa tai vaikeaa eläytyä rooliin?
- Miltä tuntui ottaa askel eteenpäin tai jäädä paikalleen?
- Tuntuiko jossain vaiheessa epäoikeudenmukaiselta?
- Voiko joku sanoa, että hänen hahmonsa oikeuksia elämään ei kunnioitettu?
- Voiko tämä kuvastaa oikeaa elämää?
- Pitäisikö asialle tehdä jotain?

Kun askeleet on otettu

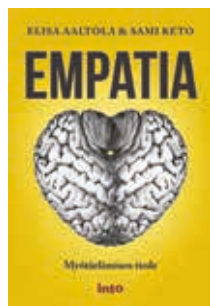
Väittämien ja askelten jälkeen osallistujat katselevat hetken ympärilleen ja miettivät omaa paikkaansa rivissä. Käydään kierros, jonka aikana jokainen kertoo toisille oman roolinsa.

Lopuksi keskustellaan yhdessä kokemuksista. Huomioi, että keskustelussa ei vahvisteta stereotypioita.

Toimittaneet: **Sinikka Kunttu** ja **Pihla Soinnunmaa**. Harjoitus on muokattu kouluikäisille sopivaksi eri puolilla liikkuvista harjoituksista. Alkuperäinen Take a Step Forward -harjoite löytyy teoksesta *Compass: A Manual on Human Rights Education with Young People*.

Materiaalivinkki!

Vihreä lippu -ohjelma saa joulukuussa 2020 uuden, kaikille avoimen teemamateriaalin luonnon monimuotoisuudesta. Varhaiskasvatuksesta perusopetukseen kohdennettu materiaali tuotetaan Partioaitan ympäristöbonuksen rahoittamana.



Elisa Aaltola ja Sami Ketto (2017). *Empatia. Myötäelämisen tiede*. Into.

Näkökulmia empatian avarampaan ymmärtämiseen

Empatia näyttäytyy **Elisa Aaltolan** ja **Sami Kedon** kirjassa *Empatia. Myötäelämisen tiede* monimuotoisena kykynä, joka on ominainen niin ihmiselle kuin monille muillekin lajeille. Kirja auttaa hahmottamaan, minkälaisen empatian herättely ja vahvis-

taminen olisi tarpeellista suhteessa elämään ympärillämme.

Kirja jakautuu kahteen osaan, joista ensimmäisessä käsitellään erilaisia empatian muotoja ja niiden ilmenemisyhteyksiä. Yleisesti ottaen näyttäisi olevan tärkeää antaa sekä järjen että tunteiden alueilla toimiville empatian muodoille yhtä lailla sijaa. Molempia, järkeä ja tunnetta, tarvitaan avuksi, kun pyritään havainnoimaan ja myötäelämään toisten tunnetiloja.

Kirjassa käsitellään myös kriittisiä näkökulmia empatiaan, ja ilmeneekin, ettei empatiasta aina väistämättä seuraa jotain hyvää, vaan sen tietyt muodot voidaan valjastaa myös toista hyväksi-käyttäviin tarkoituksiin.

Kirjan toisessa osassa avataan sitä, millainen merkitys luontokäsityksellämme on näkemyksellemme ihmisen empaattisesta kyvykkyydestä. Tämä on tärkeää, sillä uskomus ihmisyyden perimmäisestä luonteenlaadusta vaikuttaa siihen, minkälaista ihmisyyttä toteutamme suhteessa itseemme ja muihin.

Ihmislajin kehityksestä on mahdollista kertoa kyyninen, itsekkyyttä ja kilpailua korostava tarina. Kuitenkin toisenlaisista esimerkeistä ammentuen tarinassa voidaan painottaa myös valoisampia piirteitä: luontaista taipumusta yhteistyöhön ja halukkuutta jakamiseen.

TEKSTI: **Terhi Hannola**



Sari Markkanen (2018). *Tipsun temppukirja. Mindfulness ja myötätuntoa kasvatukseseen*. Avain.

Mindfulness ympäristökasvatuksen tueksi

Opettaja ja mindfulness-ohjaaja **Sari Markkanen** on kirjoittanut ihastuttavan kirjan siitä, miten tuoda mindfulness ja myötätunto mukaan kasvatustyöhön.

Tipsun temppukirja näyttää kantansa perusteella kuva-

kirjalta, mutta se on suunnattu aikuisille: kasvattajille ja opettajille.

Kirjassa käsitellään muun muassa kehon ja hengityksen aistimista, mielen rauhoittamista, iloa, kiitollisuutta ja onnellisuuden harjoittamista, negatiivisten mielentilojen kohtaamista, itsemyötätuntoa, ystävällisyyttä ja myötätuntoista toimintaa.

Tipsun temppukirja on helposti lähestyttävä ja selkeä rakenteeltaan. Kirja alkaa johdatuksella mindfulness-harjoituksen maailmaan ja ohjeilla kirjan käyttöön. Eri teemoja käsitellään Tipsu-satujen, niitä seuraavien harjoitusten ja reflektioiden avulla. Näiden pohjalta voi ohjata lapsille kokonaisaisia mindfulness-tuokioita, mutta harjoituksia voi käyttää ja soveltaa muutenkin.

Kirjan teemat ja harjoitukset tukevat erinomaisesti myös ympäristökasvatuksen tavoitteita. Esimerkiksi kiitollisuutta ja onnellisuutta harjoittamalla voimme välttää etsimästä onnellisuutta vaikkapa ympäristön kannalta haitallisesta kuluttamisesta. Kirjan tekijä toivookin, että lisääntyvä myötätunto, herkkyys ja välittäminen voisivat vaikuttaa siihen, miten elämme ja toimimme ja millaisia valintoja teemme.

TEKSTI: **Sinikka Kunttu**

TOIVOA & TOIMINTAA



Toivoa ja toimintaa koulujen kestävän kehityksen kasvatukseen laadukkailla materiaaleilla!

Biologian ja maantieteen opettajien liiton hankkeessa tuetaan nuoria ja opettajia ilmastoahdistuksen ja muiden ympäristötunteiden käsittelyssä sekä autetaan nuoria kasvamaan maailmankansalaisiksi, jotka toimivat aktiivisesti ympäristön ja toisten ihmisten puolesta.

Tutustu upeaan nettisivustoon toivoajatoimintaa.fi

Löydät sivustolta monipuolista tietoa ja tehtäviä!

- tietoa ja harjoituksia ympäristötunteiden käsittelyyn
- malleja koulujen vaikuttamistoimintaan -vaikuttamiskokemuksia suomalaisista kouluista
- toimintamallimme esittelyn -kestävän kehityksen juhlapäiväkalenterin ja paljon muuta!

**Kaikki sivuston materiaali on ilmaista ja
avoimesti opettajien ja kasvattajien käytössä.**



TRANSFORMER
2030

Transformer 2030

– tulevaisuuden tekijät

EVÄITÄ KESTÄVÄN
TULEVAISUUDEN TAITAMISEEN

Koetko, että globaalit ongelmat kuten ilmastonmuutos ja eriarvoisuuden kasvu ovat liian isoja haasteita ratkaistaviksi? Tulevaisuuskuvamme voivat olla lannistavia minkä vuoksi tarvitaan kykyä kuvitella vaihtoehtoisia ja kestävämpiä tulevaisuuksia, konkreetteja utopioita. Mutta mitä se tarkoittaa ekologisen kestävyys tai kulutuskriittisyyden näkökulmista? Tässä koulutuksessa pyritään vastaamaan näihin kysymyksiin yhdessä tutkijoiden sekä kansalaisjärjestöjen globaalikasvattajien avulla soveltaen mm. tulevaisuusajattelua, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin mallia sekä transformatiivista oppimista.

MITÄ SAAT KOULUTUKSESTA?

- ✓ **Tietoa** monimutkaisista kestävyyskysymyksistä ja keinoja viedä kestävää systeemimuutosta käytäntöön.
- ✓ **Menetelmiä** tuoda tulevaisuusajattelua ja tulevaisuuslukutaitoa osaksi kasvatusta ja koulutusta
- ✓ **Työkaluja**, joiden avulla kestävä tulevaisuuden tarkastelu ja rakentaminen toimijuuden kautta omassa oppilaitoksessa on mahdollista
- ✓ **Aikaa** oman osaamisen kehittämiseen ja kollegoiden kohtaamiseen: yhdessä tekemällä saat varmuutta ja rohkeutta uudistaa kestävä tulevaisuuden kasvatusta

Yhden lukukauden mittainen koulutus on suunnattu varhaiskasvatukseen, esiopetuksen, perusopetuksen, lukioiden ja ammatillisen koulutuksen, taiteen perusopetuksen sekä vapaan sivistystyön henkilöstölle ja johdolle.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:
globaalikasvatus.fi/verkosto/tukea-opetukseen/
transformer-2030-hanke

fingo

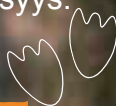


Kestävä kehitys osana ruokailua.

Ekologisen FOODDUCK® -leviteannostelijan avulla muovijätteen ja levitehävikin määrä vähenee tuntuvasti.

FOODDUCK® on hygieenisin ratkaisu levitteiden tarjoiluun.

Valitse ekologisuus ja hygieenisuus.
Valitse FOODDUCK®.



Käytössä jo sadoissa kouluissa,
lue lisää: www.foodduck.fi



Huomattava ekologinen paraisuus!

#foodduck
fin



DESIGN
FROM
FINLAND



Lintutietoa keltanokille!

Ota käyttöön laadukas
ja maksuton tarjontamme
opetuksen tueksi.



Järripeippo (Pertti Rasp)

LINTUVISA

**TUNNISTA LINTUJA
YMPÄRI VUODEN!**

**1–3 lk, 4–6 lk, 7–9 lk
ja avoin sarja**

Materiaaliemme avulla voit
opettaa lintujen tunnistusta
milloin vain. Voit myös
järjestää Lintuvisan, jossa
kilpaillaan luokan (tai koulun)
parhaan lintutuntijan tittelistä.
Meiltä saat innostavaa
materiaalia ja pienet
palkinnot kaikille.

www.birdlife.fi/lintuvisa



PIHABONGAUS

SUOMEN SUURIN LUONTOTAPAHTUMA 25.-29.1.2021

Esikoulu, peruskoulu, lukio

Osallistu Pihabongauksen koululais-
viikkoon ryhmäsi kanssa tutustukaa
talvilintuihin materiaalien avulla ja
lähtekää pihalle tarkkailemaan!

www.birdlife.fi/koulupihabongaus



LASTEN LINTUVIIKKO

17.-23.5.2021

Päiväkoti, esikoulu, alakoulu, iltapäivätoiminta

Vie lapset tarkkailemaan lintujen
käyttäytymistä ja etsimään helppoja
merkkejä pesinnästä. Tarjoamme
opetuksen tueksi hauskaa materiaalia
ja hienoja arvontapalkintoja.

www.birdlife.fi/lintuviikko





Ulkona oppiminen
Ympäristökasvatus
Kestävä elämäntapa

PALJON UUTTA!
Nu också på svenska!

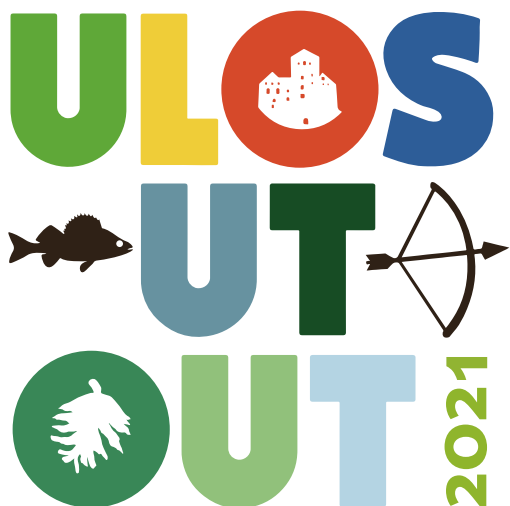


Innostusta ulkona oppimiseen ja
eväitä kestävään elämäntapaan



Luontokoulut.fi

Luonto- ja ympäristökoulutoiminta tukee valtakunnallisten
varhaiskasvatus- ja opetus suunnitelmien toteuttamista.



NURMES 15.-17.6.2021

**Ulkona oppimisen suur tapahtuma
opettajille ja kasvattajille**

Storevenemang för lärare och
småbarnspedagoger inom utomhuspedagogik

www.ulos2021.fi

**ILMOITTAUDU NYT!
ANMÄL DIG NU!**

#ulos2021





Opettaja tai kasvattaja - kiinnostaako ulkona oppiminen?

Suorita erikoisammattitutkinto työn ohella ja valmistu ympäristökasvattajaksi ulkona opettamisen painotuksella!

Ympäristökasvattajan koulutusohjelmassa saat taustatietoa, näkemystä ja ennen kaikkea käytännön menetelmiä ja työkaluja vaikuttavaan ympäristökasvatukseen ja ulkona oppimiseen.



"Pääsimme yhdessä tehden oppimaan kestävästä kehityksestä, kiertotaloudesta ja ilmastomuutoksesta. Toiminnallisuus oli parasta! Sitä lisää jatkossakin :)"

"Lähijakson kohokohta oli se, että oltiin paljon ulkona. Jäi hyvin muistijälki harjoituksista ja siitä mitä ulkona opettaminen on."

"Koulutusohjelman paras anti on toiminnallisesti ulkona oppiminen! Samat asiat voisi PowerPointillä esittää, mutta mitään ei jäisi mieleen. Parempi näin."

PALAUTETTA KOULUTUKSESTA

"Omalla kohdallani teoriatiedon lisääntyminen ja koulutukseen liittyvät tehtävät ovat antaneet minulle paljon. Työyhteisöni hyötyy myös koulutuksesta. Jotenkin tuntee olevansa edelläkävijä ja olen onnellinen siitä. Oman osaamisen kehittäminen ympäristöasioissa tuntuu ajankohtaiselta ja hienolta."

"Olen saanut todella paljon hyviä vinkkejä ympäristökasvatuksen käytännön toteuttamisen avuksi. Koulutus antaa hyvät lähtökohdat ohjelmien kehityksen toteuttamiselle. Myös hankeosaaminen tulee olemaan tarpeellista osaamista jatkossa työelämää ajatellen."

"Upeat opet! Lempitän mukaansa tempaavia heittäytyjiä! Opet osaavat antaa selkeät ohjeet, Moodle -alusta on selkeä ja kaikki ohjeet selkeät. Opetus on mielenkiintoista ja hyvin suunniteltua ja toteutettua."

"Aivan loistavat kouluttajat, jotka todella osaavat asiansa ja saavat kaikki temmattua mukaansa."



Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan iloiseen joukkoomme!

www.bit.ly/sykli_ymparistokasvatus



ALLA HÖR IHOP



Matti Aalto

När vi planerade vad den här tidningen skulle handla om i år fick jag flera gånger svara på frågor om varför vi valde just det här ämnet. Man är inte så van vid att koppla ihop medkänsla och miljöpedagogik. Varför inte?

Jag tycker att sympati eller medkänsla är ett nyckelord då det handlar om lyckad miljöpedagogik. Att känna medkänsla är att vilja göra något för någon annan, och detta är ju vad miljöpedagogik i grund och botten handlar om.

Medkänsla utgör en naturlig fortsättning på förra årets tema som var biodiversitet. Det är lätt att se kopplingen: för att kunna skydda naturens diversitet måste vi först känna medkänsla för andra levande ting.

Inom miljöpedagogiken är man eniga om att det inte räcker med att enbart tillhandahålla kunskap och färdigheter då man vill ändra på hur människan betar sig. Man måste ha med känslorna: motivation och en stark vilja att göra något. Medkänsla leder till verksamhet.

Medkänsla är inte nödvändigtvis ett ord som är alltför bekant. När vi själva var barn talades det kanske inte så mycket om sådant. Vi fick kanske närmast förhållningsregler om hur man skall uppföra sig, ta andra i beaktande och till exempel

röra sig i naturen. Idag är situationen lyckligtvis en annan.

Känslomässiga färdigheter och medkänsla tas alltmer upp inom pedagogiken. I den här tidningen berättar vi om medkänsla från många olika synpunkter och söker i synnerhet efter kopplingar mellan medkänsla och miljöpedagogik.

Som alltid när det är fråga om att förändra världen bör man utgå från sig själv. Då det handlar om medkänsla betyder detta att vi allra först måste öva oss att känna medkänsla för oss själva. Först efter detta kan vi övergå till medkänsla för andra människor och allt annat levande.

Medkänsla ökar känslan av samhörighet, och via denna lär vi oss också att sympatisera med dem som inte är likadana som vi. Medkänsla är något vi kan känna för allt från djur, växter och svampar till insekter. Med hjälp av medkänsla kan vi förstå att göra något för också dem och för vår gemensamma framtid. Sist och slutligen hör vi ju alla ihop.

LEDARE: **Sinikka Kunttu**

Vastaus ympäristöhuoleen

Monet lapset ja nuoret ovat huolestuneita ilmastonmuutoksesta ja luonnon köyhtymisestä. Vihreä lippu -ohjelman avulla koulut ja päiväkodit voivat muuttaa ympäristöhuolen toiminnaniloksi.

Vihreässä lipussa lapset ja nuoret kehittävät oppilaitoksensa arkea kestäväksi teema kerrallaan, yhdessä opettajien ja kasvattajien kanssa. Kattavat materiaalit opastavat muun muassa ilmastonmuutoksen hillintään, jätteiden vähentämiseen ja fiksuun vedenkäyttöön. Julkaisemme uuden oppimateriaalin luonnon monimuotoisuudesta joulukuussa 2020.

Mukana on jo 85 000 lasta ja nuorta sekä yli 10 000 opettajaa ja kasvattajaa eri puolilla Suomea.

**Liity joukkoon:
vihrealippu.fi**



@vihrealippu



FEE Suomi

Ympäristökasvatusjärjestö tämän lehden takana

Mahtavaa, että luet *Ympäristökasvatus Teemaa*.

Toivottavasti olet nauttinut lehdestä yhtä paljon kuin me olemme nauttineet sen toimittamisesta.

Työskentelemme FEE Suomessa paremman ympäristökasvatuksen puolesta. Vaikutamme päättäjiin, viestimme, järjestämme koulutuksia ja koordinoimme Vihreä lippu -ohjelmaa. Olemme osa maailman suurinta ympäristökasvatusjärjestöjen verkostoa.

➔ **Tilaa Ympäristökasvatus Teema**
feesuomi.fi/tilaa lehti

➔ **Lue Ympäristökasvatus-verkkolehteä**
feesuomi.fi/verkkolehti

FEE Suomi
Lintulahdenkatu 10
00500 Helsinki
feesuomi.fi



Opettaja!
Hyödynnä WWF:n
ilmaiset koulutukset,
materiaalit ja kouluvierailut!

Uudet opettajien täydennyskoulutukset ovat alkaneet, suosittu ruokakiertue jatkuu ja tarjoamme lukuisia materiaaleja ympäristökasvatuksen tueksi.

Tutustu: wwf.fi/opettajille