Vihreät riparit 2025 materiaalia

Panu Pihkala, toukokuu 2025

**Ympäristökriisi, tunteet ja uskonto**

**Oppimistavoitteet**:

- Nuori saa mahdollisuuden pohtia ympäristökriisin herättämiä tunteita itsessään ja toisissa

- Nuori tutustuu kristinuskon tarjoamiin voimavaroihin näiden asioiden käsittelyssä

- Nuori kokee, että seurakunnassa ollaan kiinnostuneita ympäristökriisin herättämistä tunteista ja eksistentiaalisista kysymyksistä

**Välineet**:

- Ilmastotunneympyrä. Saatavilla ilmaiseksi netistä yli 30:llä kielellä, mukaan lukien suomi, ruotsi ja pohjoissaame: <https://www.climatementalhealth.net/wheel>

- Paperia ja kyniä

**Taustaksi ohjaajalle**

Ympäristökriisi herättää monenlaisia tunteita, kuten huolta, toimintahalua, epätoivoa, syyllisyyttä ja suuttumusta. Näitä kutsutaan ympäristötunteiksi. Nämä tunteet voivat saada monia eri kohteita ja ilmenemistapoja. Esimerkiksi suuttumusta koetaan monenlaisista asioista ja eri vahvuisesti: on olemassa sekä rakentavaa suuttumusta, joka tähtää epäoikeudenmukaisuuden vastustamiseen, että turhaa ja narsistista raivoamista.

Ympäristötunteiden tunnistaminen auttaa niiden rakentavassa kohtaamisessa. Tutkimusten perusteella tiedetään, että nuoret ympäri maailmaa tuntevat monenlaisia ympäristötunteita. Monet nuoret pohtivat syviä eksistentiaalisia ja hengellisiä kysymyksiä globaalin ympäristökriisin vuoksi. Tämä ei kuitenkaan aina tule arjessa esiin, koska syviä aatoksia ei ole helppo ottaa puheeksi, etenkään kun ympäristöpolitiikasta vallitsee erimielisyyksiä ihmisten kesken.

Esimerkkejä nuorten kysymyksistä ja niihin mahdollisesti liittyvistä ympäristötunteista:

- Mitä mieltä on opiskella ammattiin, jos ympäristökriisi ja muut maailman kriisit aiheuttavat kasvavassa määrin yhteiskunnallisia ongelmia? (huoli, turhautuminen, mahdollisesti ahdistus)

- Onko tällaiseen maailmaan turvallista tai eettistä synnyttää lapsia? (huoli, mahdollisesti epätoivo)

- Mikä on oman vastuuni raja, eli mistä asioista ja kuinka paljon on syytä tuntea syyllisyyttä? (syyllisyys, vastuullinen pohdinta)

- Voiko päättäjiin luottaa ympäristökysymyksissä? (epäluulo, mahdollisesti suuttumus ja epäreiluuden tunne)

- Mitä kirkko tekee ympäristöasioissa? Ymmärtävätkö kirkon vastuunkantajat ympäristökriisin vakavuuden? (epäluulo, toivo jne.)

Vaikuttaa siltä, että se keskimääräinen ikä, jolloin lapsi/nuori alkaa pohtia ympäristökriisin vakavuutta, on siirtynyt nuoremmaksi. Monet 11-12-vuotiaat, etenkin tytöt, pohtivat jo vakavasti maailman tilaa. Vaikuttaa siltä, että rippikouluikään saavuttaessa useimmat nuoret ovat jo muodostaneet jonkinlaisen asenteen ympäristötunteiden suhteen. Tämä ei välttämättä ole heille tietoista, vaan enemmänkin elämässä ilmenevä selviytymisstrategia. Monet nuoret yrittävät pitää etäisyyttä vaikeisiin ympäristötunteisiin ja keskittyä nuoruuden elämiseen. Jotkut nuoret ovat aktiivisia ja valveutuneita, ja he usein haluaisivat että näistä asioista puhuttaisiin paljon myös ripareilla. Pieni osa nuorista harjoittaa ympäristö- ja ilmastoasioiden vastustamista tai jopa kriisin vakavuuden kieltämistä. Myös seurakuntien vastuunkantajilla on erilaisia asenteita ja reagointitapoja, joista olisi tärkeää olla tietoinen.

Rippikoulun ohjaajatiimi kohtaa ympäristötunteiden suhteen merkittäviä mahdollisuuksia ja haasteita. Työntekijät ovat havainneet esimerkiksi seuraavaa:

- Turvallisessa hartaustilassa keskellä leiriä on tullut esiin ohjaajan näkökulmasta yllättävän voimakkaita ympäristötunteita ja eksistentiaalis-hengellisiä kysymyksiä.

- Kun ohjaaja on ehdottanut ympäristökysymyksistä keskustelemista, nuoret ovat näyttäneet tuskaisilta ja sanoneet, että heille on puhuttu niistä jo vuosikausia koulussa.

Maantieteellinen sijainti on yksi tekijä, joka vaikuttaa rippikoululaisten asenteisiin ja heidän erilaisiin toiveisiinsa asian käsittelyn suhteen. Ympäristötunteista voi olla huomattavasti luontevampaa puhua kaupunkilaisnuorten kuin maalaisnuorten kanssa, vaikka esimerkiksi ilmastonmuutos aiheuttaa maaseudulla monenlaisia vaikutuksia ja tunteita: niistä vain ei ole totuttu puhumaan, ja ilmastokysymysten politisoituminen voi aiheuttaa ristiriitoja. Aiheen rakentava käsittely olisi kuitenkin tärkeää paikkakunnasta riippumatta.

Rippikoulun ohjaajat tekevät nuorille suuren palveluksen, jos he huomioivat aihepiirin ainakin jollain tavalla. On tärkeää muistaa, että vaikka nuoret eivät toisi tunteitaan ja kysymyksiään esiin suurryhmässä, heillä voi olla niitä paljon pinnan alla. Etenkin ympäristövalveutuneet nuoret voivat kokea erittäin merkittäväksi sen, että aikuiset ilmaisevat ymmärrystä aihepiiriä kohtaan. Tarkkojen metodien valinta kannattaa tehdä ryhmää ja tilannetta kuulostellen: alla olevassa rungossa kerrotaan erilaisia vaihtoehtoja.

**Session runko**

Jos on mahdollista olla ulkona tai esimerkiksi terassilla, se tukee luontoaiheen käsittelyä, jos ryhmän keskittymiskyky riittää.

***1. Lämmittely/virittyminen***

- esimerkiksi keskustelu omista mielipaikoista luonnossa

- mahdollisesti luontoaihetta käsittelevä Nuoren seurakunnan veisu tai virsi

***2. Aiheen esittely ja perustietojen antaminen***

- kerro, että tavoitteena on keskustella yhdessä siitä, millaista on elää ympäristökriisien aikakaudella

-kerro, että kyselytutkimukset paljastavat, että suurin osa nuorista on huolissaan ympäristökysymyksistä ja toivoisi niihin lisää ratkaisuja

- muistuta, että ympäristöasiat herättävät monenlaisia tunteita, mikä on ymmärrettävää

***3. Ilmastotunneympyrä***

- Näytä ympyrä sopivalla kielellä (Kuva 1)

 - Sivustolta löytyy myös emoji-versio (Kuva 2)

- Pyydä nuoria miettimään, mitä tunteita he itse ovat kokeneet ympäristökriisin suhteen. Tätä voi tehdä esimerkiksi tunteita itsenäisesti paperille kirjoittamalla. Muistuta, että tunteita voi olla muitakin kuin ympyrässä näkyvät.

- Jos ryhmä on turvallinen, aiheesta voidaan keskustella ensin parin kanssa ja sitten yhdessä. Huomion voi kiinnittää myös yleisesti ihmisiin, mikä vähentää henkilökohtaista haavoittuvuutta: ”Millaisia tunteita ympäristöasioiden suhteen olette havainneet ihmisillä?”
On myös mahdollista siirtyä itsereflektion jälkeen suoraan ryhmätyöhön.

Vaihtoehtoisesti ympyrän voi tulostaa (tai maalata yhdessä) julkiseen tilaan, johon väki voi sitten merkitä omia tunteitaan esim. post it -lapuilla tai asettamalla helmen/kiven tunteen kohdalle. Lopputuloksesta voidaan keskustella tunnilla.

***4. Keskustelu tunteiden luonteesta***

Tämä voidaan tehdä joko ryhmätyönä (suositeltavaa) tai tietopohjaisena opetuksena.

Ryhmätyö: jaetaan ryhmä neljään, isoset voivat olla tarvittaessa mukana. Jokainen ryhmä saa aiheekseen yhden neljästä tunnealueesta:

* Suuttumus / viha
* Suru ja syyllisyys
* Uhkiin liittyvät tunteet
* Positiiviset tunteet

Tunneympyrä on hyvä olla mukana.

Ryhmällä on tehtävänä pohtia ja kirjoittaa muistiin:

- Miltä nämä tunteet tuntuvat?

- Mitä eroja on eri tunteilla jotka kuuluvat tähän tunteiden joukkoon?

- Mitä viestejä tämä tunne tai nämä tunteet sisältävät?

- Mitä tämän tunteen kanssa voisi rakentavasti tehdä?

- Onko seurakunnalla ja kristinuskolla jotain liittymäkohtia tämän tunteen kanssa?

Aikaa ryhmille voi antaa noin 15-20 minuuttia.

Ryhmät kootaan jälleen yhteen ja keskustellaan koko ryhmän kanssa keskeisistä havainnoista. Samalla liitetään keskustelu ympäristöasioihin: mitä tärkeitä asioita näihin ympäristötunteisiin liittyy? Jos aikaa ja motivaatiota on, voidaan keskustella myös tunteiden mahdollisista ongelmallisista ilmenemismuodoista (esim. ylikorostunut syyllisyys, liian agressiivinen suuttumus, lamauttavan voimakas suru, naiivi optimismi, liian voimakas ahdistus).

Ohjaajalle taustatiedoksi tunteiden positiivisista funktioista:

* Suuttumus / viha: voi auttaa suojelemaan rajoja ja toimimaan epäreiluutta vastaan.
* Suru ja syyllisyys: suru auttaa käsittelemään muutoksia ja arvostamaan sitä, mitä on jäljellä. Syyllisyys voi auttaa tunnistamaan omat erheet ja etsimään tapoja hyvittää ne.
* Uhkiin liittyvät tunteet: auttavat tunnistamaan mahdollisia uhkia ja reagoimaan niihin.
* Positiiviset tunteet: voimauttavat ja usein luovat yhteyttä ihmisten välille.

Ohjaaja voi halutessaan myös perehtyä suomenkieliseen kirjaan Mieli maassa? Ympäristötunteet (2019) ja/tai englanninkieliseen oppaaseen Guide to Climate Emotions (avoimesti netissä: <https://www.climatementalhealth.net/_files/ugd/d424e1_5d05ac5c699b4e2a92e171710d5c716a.pdf> ).

Näytä nuorille tietoikkuna kristinuskon liittymäkohdista näihin (ympäristö)tunteisiin ja mahdollisesti sijoita teksti (tai sen muokattu versio) johonkin näkyville leirin loppuajaksi:

**Tunteista ja kristinuskosta**

- Suru: uskonto usein auttaa ihmisiä käsittelemään surua. Keinoja ovat esimerkiksi muistoalttarit, kynttilät, muistokukat, erilaiset rituaalit ja rukoilu.

- Syyllisyys: kristinusko painottaa sekä parannuksen tarvetta että armon ja anteeksiannon olennaisuutta.

- Pelko ja muut uhka-tunteet: hengellisyyden harjoittaminen, esimerkiksi rauhassa hengittäminen, voi auttaa hillitsemään pelko ja ahdistusta. Usko voi tuoda turvallisuudentunnetta.

- Suuttumus: kristinuskon historiassa haastava tunne. Haasteena on löytää yhteys rakentavaan suuttumuksen energiaan, joka on toimintavoima epäoikeudenmukaisuutta vastaan.

- Posiitiviset tunteet: uskonnon harjoittamiseen kuuluu myös rauhan tunne, yhteyden tunne ja ilo

**5. Tunteiden kanssa pärjääminen: Prosessimalli**

Näytä ryhmälle kuva ympäristöahdistuksen ja -surun prosessimallista (Pihkala 2022).

KUVA 3: Prosessimalli

Esittele sanallisesti tietoikkuna mallista:

- Jokaisen elämänmatka on omanlainen, mutta tiettyjä yleisiä piirteitä on mahdollista hahmottaa

- Prosessimalli kuvaa ihmisen suhdetta ympäristökriisin vakavuuteen

- Nykyään useimmat ihmiset siirtyvät tietämättömyydestä puolitietoisuuteen jo nuorena

- Ihminen saattaa haluta pysytellä puolitietoisuudessa, koska tietoisuus voi olla vaikeaa kantaa ja se edellyttää myös käyttäytymisen muutoksia

- Mallin yhdin on Yritys pärjätä ja muuttua (Coping and Changing), jossa kuvataan kolmea tärkeää ulottuvuutta: toiminta, tunteiden kohtaaminen ja voimavaroista huolehtiminen

- On mahdollista kasvattaa yksin ja yhdessä taitoja, joiden kautta voi joustavasti liikkua eri toimintatapojen välillä. Tasapaino on tärkeää.

Jos aikaa on, pohditaan yhdessä ja mahdollisesti ensin pienryhmissä:

- Koetko omassa elämässä liittymäkohtia mallin kolmeen ulottuvuuteen: toiminta, tunteiden kohtaaminen ja sureminen, etäisyyden pitäminen ja voimavaroista huolehtiminen?

- Onko jokin osa-alue itsellesi erityisen helppo tai vaikea?

- Mikä voisi olla omassa elämässä hyvä tasapaino näiden kolmen välillä?

- Mitä voimavaroja kristinusko tarjoaa näihin kolmeen?

Jos ryhmässä on hyvä englannintaito, voit näyttää videoita mallista:

[www.ecoanxietyprocess.com](http://www.ecoanxietyprocess.com)

Ohjaaja löytää halutessaan taustatietoa akateemisista artikkeleista:

Pihkala, P. (2022). The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal. *Sustainability*, *14*(24), Article 24. <https://doi.org/10.3390/su142416628>

Pihkala, P. (2025). Using the process model of eco-anxiety in group work. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *Online Ahead of Print*. <https://doi.org/10.1111/nyas.15344>

**6. Tehdään yhdessä jotain voimauttavaa**

Työskentely voi asettua osaksi laajempaa kokonaisuutta ja olennaista on, että suunta on kohti voimautumista ja yhteyden kokemsta. Jos leirillä käytetään hartauksissa alttareita, niihin voi yhdistää ympäristö- ja luontoteemoja.

Valitkaa rippikoulunne kokonaisuuteen sopiva metodi. Esimerkkejä, joita voi myös yhdistää:

- istutetaan puu

- etsitään luonnosta symboleja sinnikkyydelle ja elämän jatkumiselle

- luetaan voimauttavia raamatunkohtia tai muita tekstejä

- pidetään kehollinen hartaus ulkona

- tehdään jonkinlainen ympäristönsuojelullinen teko