



Ympäristö ja tulevaisuus mielessä - verkkokurssi

Opettajan opas

**“Kurssi on niin
upea kokonaisuus,
että olisi
hölmöyttä jättää se
käyttämättä!”**

YMPÄRISTÖAHDISTUS.FI



Tervetuloa tutustumaan Ympäristö ja tulevaisuus mielessä – verkkokurssiin.

Kurssi on erityisesti toisen asteen oppilaitosten ja korkeakoulujen käyttöön suunniteltu materiaali, joka tukee ekokriisin herättämien tunteiden kohtaamista ja yhteisöllisen resilienssin rakentamista kriisien ajassa. Kurssi on tuotettu mielenterveysjärjestöjen yhteisessä Ympäristö ja tulevaisuus mielessä –hankkeessa.

Tämä materiaali sisältää vinkkejä ja käytännön ohjeita kurssin hyödyntämiseen. Lisätietoja kurssiin liittyvissä kysymyksissä saat hankkeen osatoteuttaja Nytyi ry:stä, toimisto@nyyti.fi.

Tukea ja taitoja kestävyysmurrokseen

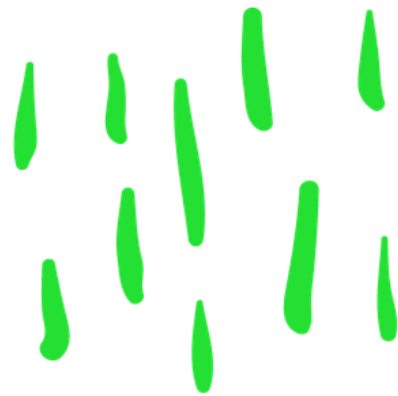
Etenevä ekokriisi ja tulevaisuuden epävarmuus kuormittavat nuorten aikuisten mielenterveyttä. Ympäristö- ja tulevaisuustunteet vaikuttavat myös ihmisryhmien väliseen vuorovaikutukseen ja siihen, miten yhteiskunta pystyy vastaamaan kestävyyskriisiin. Tässä ajassa oppilaitosten tulee tarjota opiskelijoille taitoja, jotka tukevat heidän toimintakykyään muutosten keskellä.

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä –verkkokurssi vastaa tähän tarpeeseen. Se tarjoaa tuoretta tietoa ekokriisin herättämistä tunteista ja mielenterveyden vahvistamisesta kestävyyskriisissä. Lisäksi se tarjoaa tutkimukseen pohjautuvia työkaluja ympäristötunteiden käsittelyyn, polarisaation ehkäisyyn ja ymmärryksen lisäämiseen eri tavoin ajattelevien välillä.

Kurssi ja sen materiaalit ovat kaikkien saatavilla maksutta ja ilman rekisteröitymistä.



Opintojen osaksi tai omatoimiseen käyttöön



Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -verkkokurssi on suunniteltu etenkin korkeakoulujen ja toisen asteen oppilaitosten käyttöön. Kurssi tai sen osia voidaan liittää osaksi pakollisia tai valinnaisia opintoja, ja se soveltuu myös omatoimiseen opiskeluun. Sen laajuus on soveltamistavasta riippuen 1–2 opintopistettä. Kurssi on saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Materiaali soveltuu kaikille oppialoille. Erityisen ajankohtainen se on kestävyys- ja ympäristöalan sekä opetus-, kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan opintojen osana.

Esimerkiksi Helsingin yliopistossa kurssi on lisätty opetussuunnitelmaan.

"Kurssi on laadukas ja helposti sovellettava kokonaisuus. Olemme hyödyntäneet kurssilta valittuja sisältöjä osana omaa MOOC-kokonaisuuttamme, ja ne ovat integroituneet siihen luontevasti."

Sari Harmoinen, dosentti ja yliopistonlehtori, Oulun yliopisto

"Kurssi on niin upea kokonaisuus, että olisi hölmöyttä jättää se käyttämättä oman tiedekunnan kurssitarjonnassa. Lisäksi siirto omaan oppimisympäristöön sujuu ilman mitään edistynyttä teknistä osaamista, joten kannattaa ehdottomasti kaikille, joilla yhteensopiva LMS vain on!"

Sara Lindholm, yliopisto-opettaja ja pedagoginen digituki,
Helsingin yliopisto



Verkkokurssin sisältö

Kurssin jokainen osio sisältää käytännönläheisiä harjoituksia ja ideoita. Sen äärellä osallistuja oivaltaa keinoja oman ja yhteisöllisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistamiseen.

Ekokriisi ja ympäristötunteet

Miten ekokriisi vaikuttaa hyvinvointiin ja mielenterveyteen? Miten ympäristötunteet linkittyvät näihin, ja miten ympäristöhuoli ilmenee?

Miksi mielellä on väliä ekokriisissä?

Miksi on hyvä tutustua ympäristötunteisiin ja opetella käsittelemään niitä? Tätä tarkastellaan muun muassa kestävyysmurroksen, korkeakoulutuksen ja työelämätaitojen näkökulmasta.

Työkaluja mielenterveyden vahvistamiseen ekokriisissä

Ympäristötunteiden kohtaamisen ja mielenterveyden vahvistamisen peruskiviä ovat tunteiden käsittely, toiminta ja tasapainon vaaliminen (3T) sekä myötätunnon, rauhan ja turvallisuuden tunteen vahvistaminen.

Minä -ympäristö- ja tulevaisuustunteet minussa

Millaisia tunteita ympäristökriisi voi herättää, ja mistä nämä tunteet kumpuavat? Osiossa tarkastellaan myös erilaisia keinoja ja lähestymistapoja ympäristötunteiden käsittelyyn.

Sinä - toisten ympäristö- ja tulevaisuustunteita kohtaamassa

Osiossa annetaan eväitä ympäristöhuolta kokevan ihmisen kohtaamiseen, erimielisyyden käsittelyyn ja ymmärrystä lisäävien keskustelujen käymiseen.

Me - vahvistetaan yhteisöllisyyttä kriisien ajassa

Miksi yhteisöt ja toisiin tukeutuminen ovat merkityksellisiä ekokriisissä? Miten yhteisöllisyyttä vahvistetaan, ja miten esimerkiksi huumori ja yhdessä sureminen liittyvät tähän?

Miten tästä eteenpäin?

Viimeisessä osiossa käsitellään tapoja toimia ekokriisissä. Kun matkaamme kohti epävarmaa tulevaisuutta, on syytä pysähtyä toivon tematiikan, tulevaisuusajattelun ja resilienssin kehittämisen äärelle.

Ideoita kurssin hyödyntämiseen

1. Itsenäiseen käyttöön

Vinkkaa kurssista opiskelijoille, että he voivat tutustua sen materiaaleihin ja harjoituksiin itsenäisesti. Kurssi on avoimesti käytettävissä nettiselaimella ilman rekisteröitymistä tai sisäänkirjautumista. Voitte myös käsitellä kurssilla olevia pohdintakysymyksiä yhdessä, kun opiskelijat ovat tutustuneet itsenäisesti kurssiin tai sen tiettyihin osioihin.

2. Hyödynnä harjoituksia

Kurssi sisältää yhteensä 37 erilaista harjoitusta ympäristötunteiden tarkastelun ja kohtaamisen sekä yhteisöllisen resilienssin tueksi. Voit käyttää harjoituksia muun opetuksen osana haluamallasi tavalla.

3. Näytä videoita

Kurssi sisältää neljä lyhyttä videota, joissa opiskelija tarkastelee ekokriisin herättämiä tunteita, niiden kohtaamista sekä yhteisön ja avoimen keskustelukulttuurin merkitystä. Voit katsoa videoita yhdessä opiskelijoiden kanssa ja herättää keskustelua niiden pohjalta.

4. Ota osio opetukseen

Voit hyödyntää kurssin yksittäistä osiota tai lukua muun opetuksesi osana. Materiaaleja voidaan käyttää nettiselaimella, tai voit integroida haluamasi osiot suoraan omaan kurssialustaasi. Irrotamme scorm-tiedostomuodossa olevia osioita tilauksesta ja maksutta. Pienin irrotettava osa-alue on yksi luku. Kurssi sisältää 27 lukua.

5. Anna kurssi itsenäiseksi opintojen osaksi

Opiskelijat voivat käydä kurssin läpi itsenäisesti ja tenttiä sen valmiilla monivalintakysymyksillä, jotka saat tilauksesta maksutta.

Kiinnostuitko? Tiedustelut ja tiedostopyynnöt:
toimisto@nyyti.fi

YMPÄRISTÖAHDISTUS.FI

[YMPÄRISTÖAHDISTUS.FI/APUA](https://ymparistoahdistus.fi/apua)

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä –hankkeen nettisivuilta löydät myös nämä maksuttomat materiaalit, jotka auttavat kohtaamaan ympäristökriisin herättämiä tunteita ja visioimaan kestävää muutosta:

Ilmastotunnepeli

Ilmastotunnepeli auttaa pohtimaan ja jakamaan ekokriisiin liittyviä tunteita ja ajatuksia helposti lähestyttävien kysymysten avulla. Pelilaudasta on neljä kieliversiota.

Keskustelukortit

Keskustelukortit auttavat käymään rakentavaa dialogia ympäristötunteista ja visioimaan kestävää muutosta. Tulosta koko pakka tai yksittäisiä kortteja.

Kohtaamisopas

Opas antaa eväitä keskusteluihin, jotka liittyvät ekokriisiin ja ympäristötunteisiin. Konkreettiset harjoitukset auttavat myös ehkäisemään ristiriitoja esimerkiksi ryhmätilanteissa.

Kestävän arjen keskusteluja

Materiaalipaketti sisältää viisi alustusvideota ja valmiit viestintä- ja fasilitointimateriaalit kestävyysteemaisten keskustelutapahtumien järjestämiseen.

Myötätuntomeditaatio

Ohjattu meditaatioharjoitus sopii yksityiseen käyttöön ja työpajojen tai ryhmätyöskentelyn osaksi. Kuuntele äänite suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

