



# Tunnetaidot ympäristöaiheiden opetuksessa

Pinja Sipari

Biologian ja maantieteen opettajien liitto BMOL ry

[pinja.sipari@bmol.fi](mailto:pinja.sipari@bmol.fi)

2023

# Luennon sisältö

- Tunteet ja tunnetaidot
- Ympäristötunteet, mm. ahdistus ja toivo
- Materiaali- ja toimintavinkkejä

# 1) Tunteet ja tunnetaidot

**TUNTEET**  
= kehon tuntemukset +  
ajatukset ja tulkinnat

**TUNTEET**  
**VAIKUTTAVAT:**

- Hermostoon
  - Hormoneihin
  - Immunitettiin = kehoon
  - Soluihin
  - Geeneihin
- 
- Ihmissuhteisiin
  - Hyvinvointiin
  - Ajatteluun ja päätöksentekoon
  - Oppimiseen

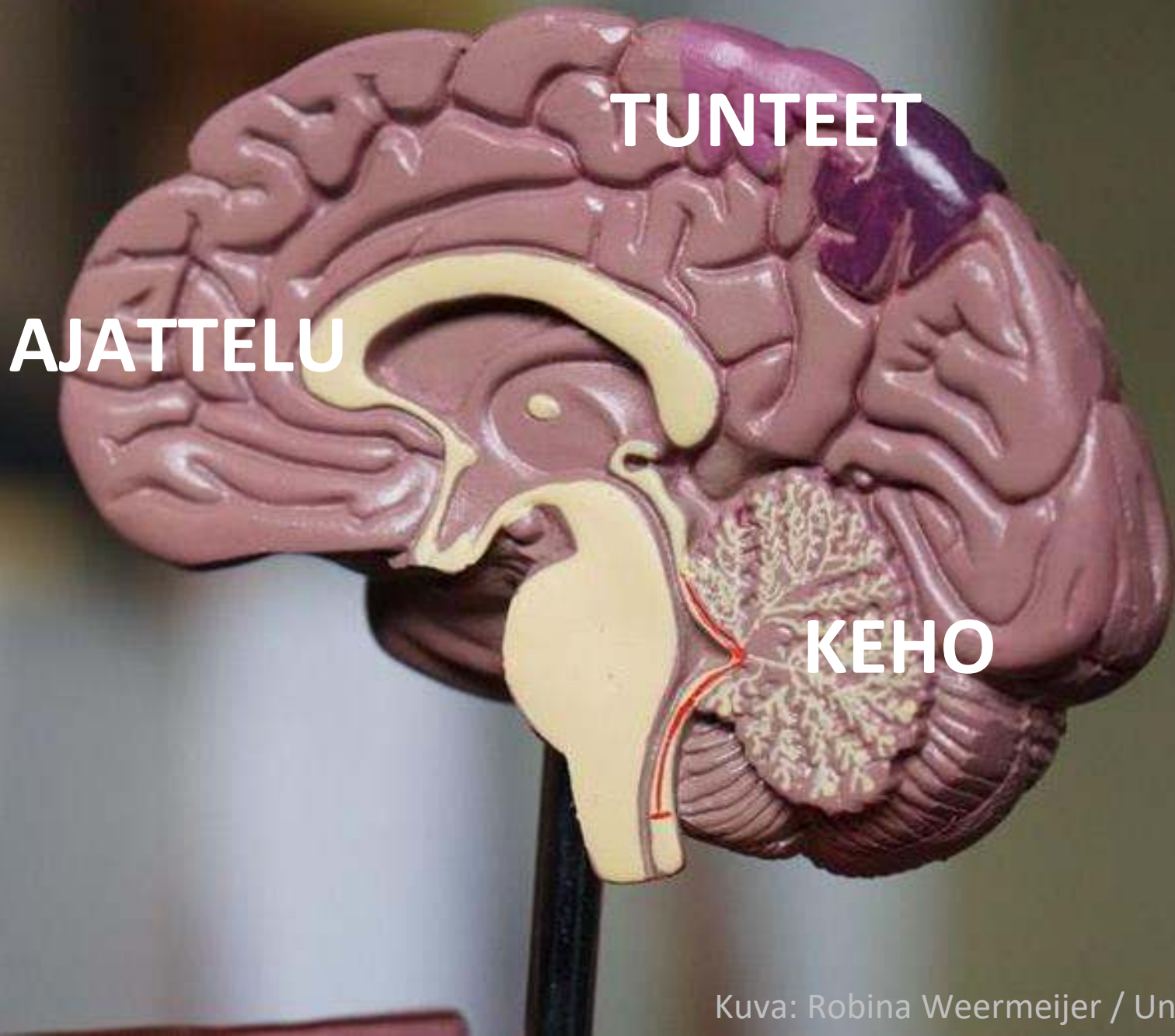
**Tunteet näkyvät ja kuuluvat sanoissa, äänenpainoissa, ilmeissä ja muussa kehon kielessä.**



Kuva: Agnieszka Boeske / Unsplash



Kuva: whoislimos / Unsplash



Tunnekokemus  
syntyy aivoissa:

- KEHOAIVOT /  
LISKOAIVOT  
aivorunko
- TUNNEAIVOT  
limbinen järjestelmä
- AJATTELUAIVOT  
etuotsalohko

**Tuoreimmat tiedot Euroopan tulvakatastrofista: Tulvissa kuolleiden yhteismäärä nyt 200, Belgiassa hiljainen hetki**

**Golfvirta saattaa olla pysähtymässä kokonaan, kertovat ilmastomallinnukset**

**Dixie-maastopalo tuhosi historiallisen Greenvillen kaupungin – Yli 8 500 palomiestä taistelee 39 maastopaloa vastaan Kaliforniassa**

**Unicef: Miljardi lasta äärimmäisessä vaarassa ilmastokriisin vuoksi**

**Ilmaston lämpeneminen tuskin pysähtyy tavoiteltuun 1,5 asteeseen – kansainvälinen ilmastopaneeli luo hälyttävän kuvan uudella raportillaan**

**Alkuvuoden sään ääri-ilmiöistä tuli vakuutusyhtiöille jättilasku – jälleenvakuttaja Swiss Re:n mukaan korvauksia on maksettu maailmanlaajuisesti 36 miljardin euron edestä**

**Uusi raportti: Ilmastonmuutos uhkaa turvallisuutta ja Suomessa varautuminen on myöhässä**

**Ekonomistit Ylelle: Ilmastonmuutoksesta on tulossa sokki taloudelle, ja se voi vaikuttaa kaikkeen hinnoista veroihin – katso 11:n ison muutoksen lista**

**Tulipalot jatkavat riehumistaan Välimerellä – IPCC:n tuleva raportti ennustaa alueesta ilmastomuutoksen kriisipesäkettä**

Taistele!  
Pakene!  
Jähmety!

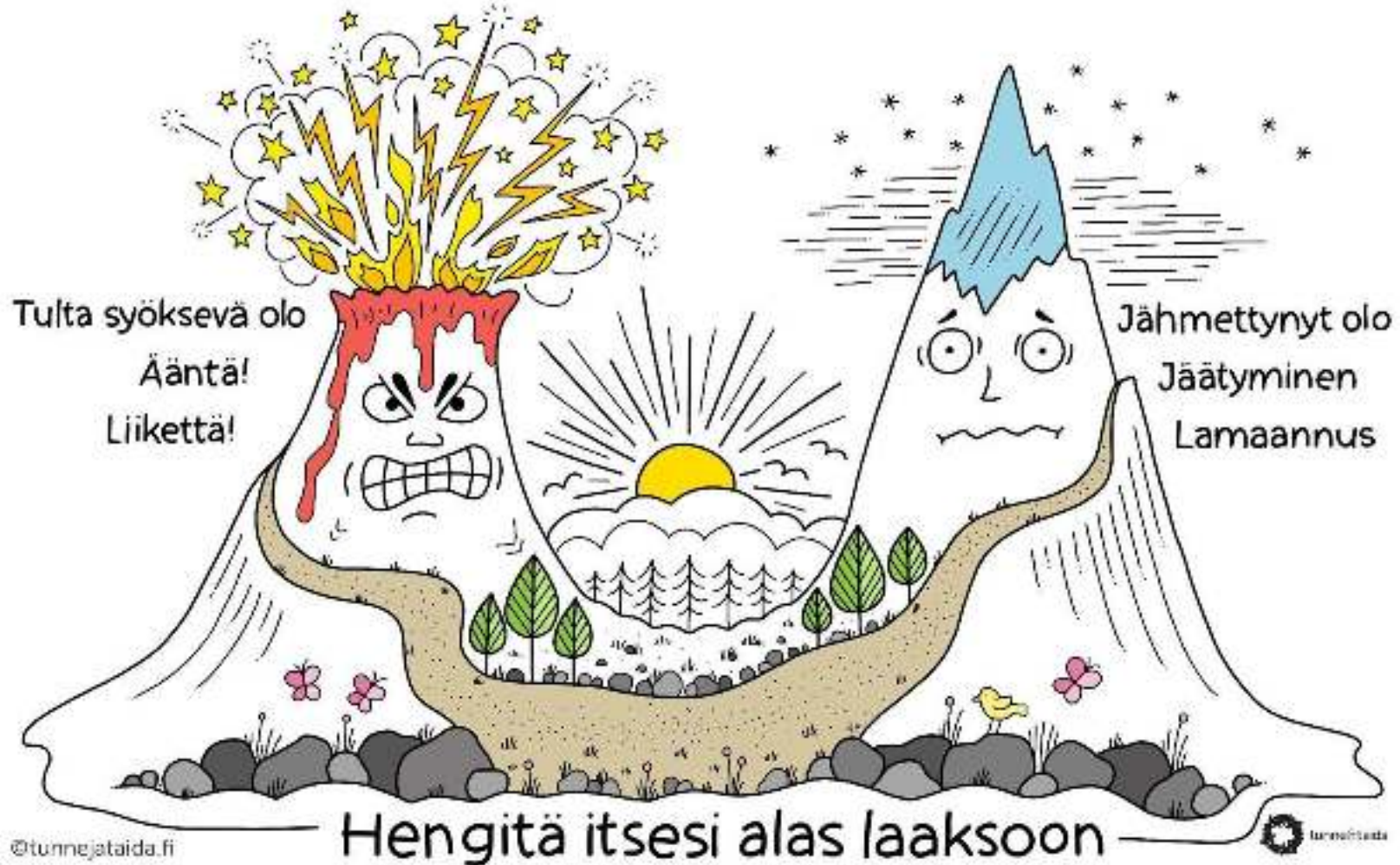
---

Aistimme uhkia ympäristöstämme sekä toisten ihmisten ilmeistä ja kehonkielestä.



UHKA,  
VAARA  
!

# Tunnevuoret ja -laakso



KAIKKI  
HYVIN!

# Tunteet tarttuvat! - Välitä siksi turvan merkkejä



# Mitä ovat tunnetaidot?

- Tunnistaminen
- Sanoittaminen
- Sietäminen
- Säättely
- Ilmaiseminen
- Voimaantumisen

## 10 PORRASTA TUNNETAITOIHIN

1. HAVAITSEMINEEN: Minulla on tunne.
2. HYVÄKSYMINEEN: Sallin tunteen tulla.
3. KANNATTELU: Annan tunteen tuntua.
4. TUNNISTAMINEEN: Tiedän, mistä tunteesta on kysymys.
5. YMMÄRTÄMINEEN: Ymmärrän, miten tunne on syntynyt.
6. ILMAISEMINEEN: Kerron itselleni ja toisille, mistä tunteesta on kyse.
7. SÄÄTELEMINEEN: Säätelen tunteen voimakkuutta.
8. KÄSITTELEMINEEN: Käsittelen tunnetta ajatuksella.
9. PURKAMINEEN: Puran tunteen kehollisesti.
10. TASAPAINO: Palaudun tunnetasapainoon.

Tiia Trogen: Lempeän kasvattajan opas

Kaikki  
tunteet ovat  
yhtä tärkeitä

- Ei ole olemassa ”positiivisia” ja ”negatiivisia” tunteita
- Haastavat tunteet ansaitsevat tulla kuulluksi siinä missä helpommatkin
- Kaikenlainen tunnetaitojen opettelu auttaa myös ympäristötunteiden käsittelyssä – ja toisin päin!



# Opetellaan sallivuutta!

- Ei ole oikeita tai vääriä tapoja tuntea
- Toiset ihmiset tuntevat voimakkaammin kuin toiset – ja se on ihan ok!
- Joskus omia tunteitaan voi olla vaikeaa tunnistaa – kannustan joka tapauksessa tutkiskelemaan omia tunteita

-> Onko sinun yhtä helppo sietää ja kohdata itsessäsi ja oppilaissasi erilaisia tunteita?

-> Saavatko jotkut tunteet mielestäsi julkisessa keskustelussa enemmän tilaa kuin toiset? Ovatko toiset tunteet ”oikeutetumpia” kuin toiset?

# Tunteiden tunnistaminen voi joskus olla vaikeaa

- |            |    |             |
|------------|----|-------------|
| • Havainto | ←→ | • Tulkinta  |
| • Tunne    | ←→ | • Ajattelu  |
| • Tarve    | ←→ | • Strategia |
| • Pyyntö   | ←→ | • Vaatimus  |

# Tunteen taustalla on aina tarve

## IHMISEN TARPEITA

arvostus

elämän rikastuttaminen

ennakoitavuus

helppous

huolenpito

huomioiduksi tuleminen

toisen huomioiminen

informaatio

itseilmaisuu

jatkuvuus

järjestys

kiitollisuus

kunnioitus

kuulluksi tuleminen

toisen kuuleminen

luottamus

luovuus

merkityksellisyys

myötätunto

oppiminen

osallisuus

pätevyys

rehellisyys

reiluus

selkeys

suojeleminen

toisen hyvinvoinnin edistäminen

toivo

turva

vakaus

valinta

valta

vapaus

varmuus

vastuu

vuorovaikutus

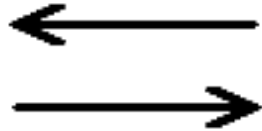
yhteistyö

ymmärtäminen



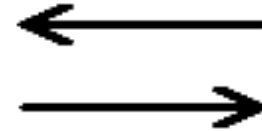
## Tunne

- Turhautuminen
- Pettymys
- Syyllisyys
- Huoli
- Avuttomuus
- Katkeruus



## Tarve

- Arvojen mukainen toiminta
- Helppous
- Merkityksellisyys
- Elämän jatkuvuus
- Turva





An illustration of an iceberg floating in water. The tip of the iceberg is above the water surface, while the much larger, submerged part is below. The water is a light blue gradient, and the sky is white. The iceberg is a darker blue color.

**Mitä löytyy  
tunteidesi  
pinnan alta?**

**mieli**



Talven  
voimavarat

**Sen alla on pinnallinen tunne.**

**Käytös**

kiroilu, tappelu, huuto

**Pinnallinen tunne**

viha, ärtymys, kiukku

**mieli**



Talven  
voimavarat

**Myös inhimilliset tarpeet  
ja oma tausta vaikuttavat  
tuntemuksiin.**

## **Syvempi tunne**

epävarmuus, häpeä,  
pettymys, yksinäisyys,  
syrjityksi tai tuomituksi  
tuleminen

## **Tarve**

hyväksytyksi tuleminen,  
joukkoon kuuluminen,  
kuulluksi tuleminen

## **Tausta**

arvot, uskomukset,  
kulttuuri, identiteetti

**mieli**



Talven  
voimavarat

**Jäävuori-malli auttaa  
ymmärtämään omia ja  
toisten reaktioita.**

**Tunnustele omia tunne-  
reaktioitasi ja pohdi, mitä  
niiden pinnan alla piilee.**

**mieli**



Talven  
voimavarat