



Tervetuloa Toivon taitojen verkko- kurssille!

Pinja Sipari
Kestävyyskasvatuksen
asiantuntija
Biologian ja maantieteen
opettajien liitto BMOL ry



Kurssin ydinkysymykset

- Miten selviämme kestävän kehityksen haasteiden maailmassa?
- Miten kasvatamme hyvinvoivia ja aktiivisia kansalaisia?



Kurssin sisällöt

- **Osio 1: Johdatus toivon taitoihin.**
- **Osio 2: Ympäristötunteiden kohtaamisessa tarvitaan tunnetaitoja.**
- **Osio 3: Sukellus ympäristötunteisiin.**
Luennoitsijana toimii dosentti Panu Pihkala Helsingin yliopistosta.
- **Osio 4: Kestävyyssratkaisut ja vaikuttaminen opetuksessa.**
- **Osio 5: Kohti hyvinvointia.**
Luennoitsijoina toimivat psykologi Sanna Saarimäki ja toiminnanjohtaja Taneli Saari Tunne ry:stä.

+ monipuolisia tehtäviä!





Tunnetaidot ympäristöaiheiden opetuksessa

Pinja Sipari
Biologian ja maantieteen opettajien liitto BMOL ry
pinja.sipari@bmol.fi
2023



Nukahtamisajastin

Ei käytössä >



Toistonopeus

Normaali >



Laatu

Automaattinen (720p) >



0:45 / 1:17:39



Luennon sisällöt

- Mitä on toivo?
- Tietoakin tarvitaan
- Materiaalivinkkejä toivon taidoista
- Opettajan itsereflektio on tärkeää



A hand holding a small globe with a compass rose, symbolizing reflection and global perspective. The background is a soft-focus outdoor scene with greenery and a warm light source.

Mistä tilanteesta käsin pohdit aihetta juuri nyt?

- Miten voit tänään? Millaiset ovat omat hyvinvointitaitosi?
- Millaisina näet omat, nuorten, koulun tai muun työyhteisön, kunnan ja Suomen vaikuttamistaidot ja -mahdollisuudet?
- Miten pärjääät omien ympäristötunteidesi kanssa?
- Uskallatko ilmaista omat mielipiteesi tilanteessa kuin tilanteessa?
- Koetko selviäväsi ristiriitatilanteissa riittävän hyvin?

Mitä kestävä kehitys tarkoittaa sinulle juuri nyt?

- Tunteet (kivat ja hankalat)
- Arvot
- Toiminta / osallisuus / vaikuttaminen
- Kiinnostus
- Tieto
- Omat mielipiteet
- Muiden mielipiteet
- Nykyisyys ja tulevaisuus
- Työ ja arki

Mitä kestävä kehitys tarkoittaa sinulle juuri nyt?

- Tunteet (kivat ja hankalat)
- Arvot
- Toiminta / osallisuus / vaikuttaminen
- Kiinnostus
- Tieto
- Omat mielipiteet
- Muiden mielipiteet
- Nykyisyys ja tulevaisuus
- Työ ja arki

- Hämmennys
- Ylikuormitus
- Innostus
- Myötätunto
- Pelko
- Turhautuminen
- Merkityksellisyys
- Rohkeus
- Syyllisyys
- Riittämättömyys
- Suru
- Sinnikkyys
- Toivo

Tiedän
paljon.



En tiedä
mitään.

Tunnen omat
tunteeni.



Tunteeni
ovat minulle
vieraita.

Toimin, vaikutan ja
koen osallisuutta
aktiivisesti
ja säännöllisesti.



En toimi enkä
vaikuta. Koen
etten voi tai osaa
toimia tai vaikuttaa.

Vuorovaikutus
sujuu. Keskustelen
eri foorumeilla
aktiivisesti ja
säännöllisesti.



Vuorovaikutus
on vaikeaa
ja välttelen sitä.

Olen
kiinnostunut
asiasta.

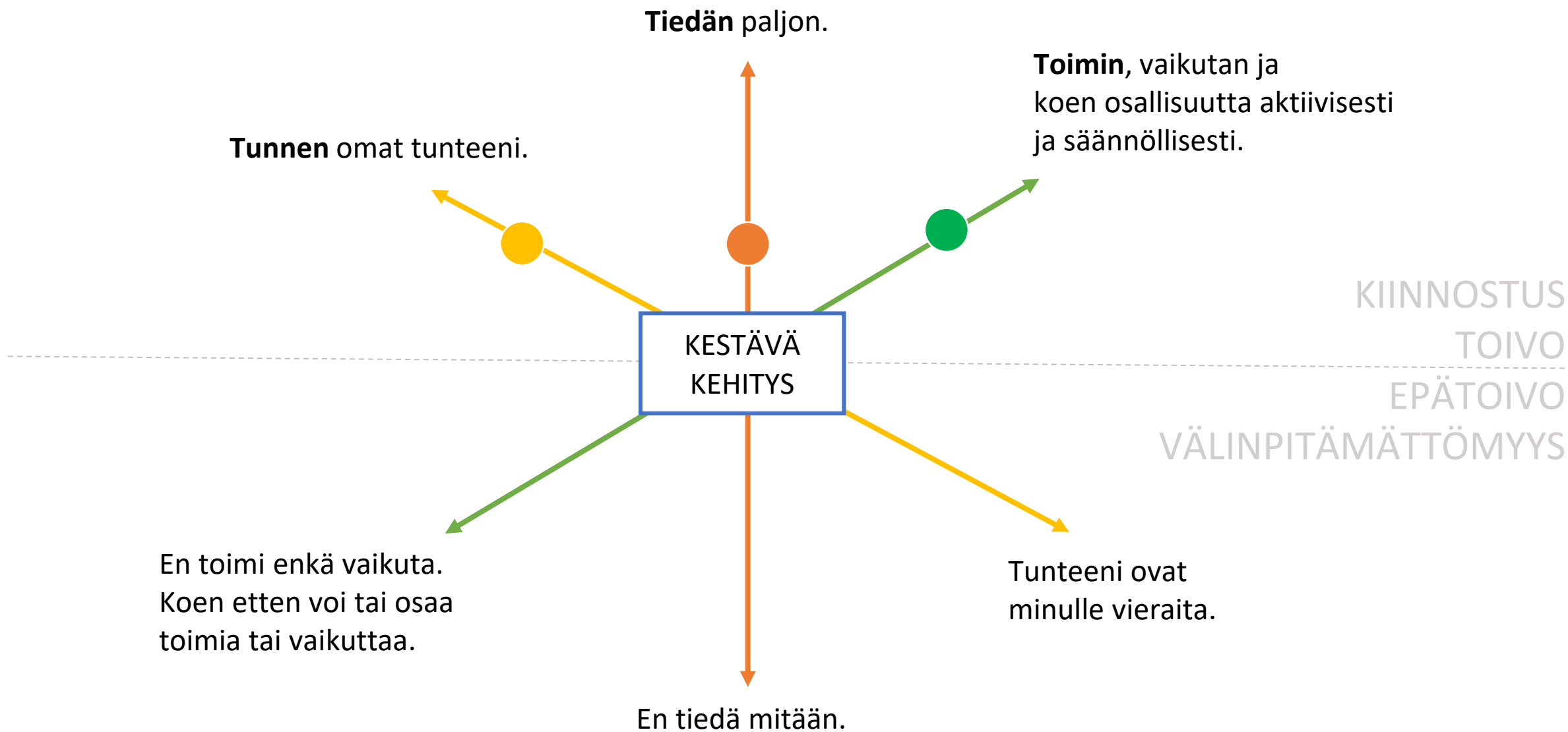


En ole
lainkaan
kiinnostunut.

Elän
toivossa.



Olen
toivoton /
epätoivoinen.





Mitä on toivo?

**”Toivo ei ole varmuutta siitä,
että jokin asia onnistuu, vaan
vakuuttuneisuutta siitä, että
asioilla on merkitys
riippumatta siitä, miten käy.”**

- Vaclav Havel

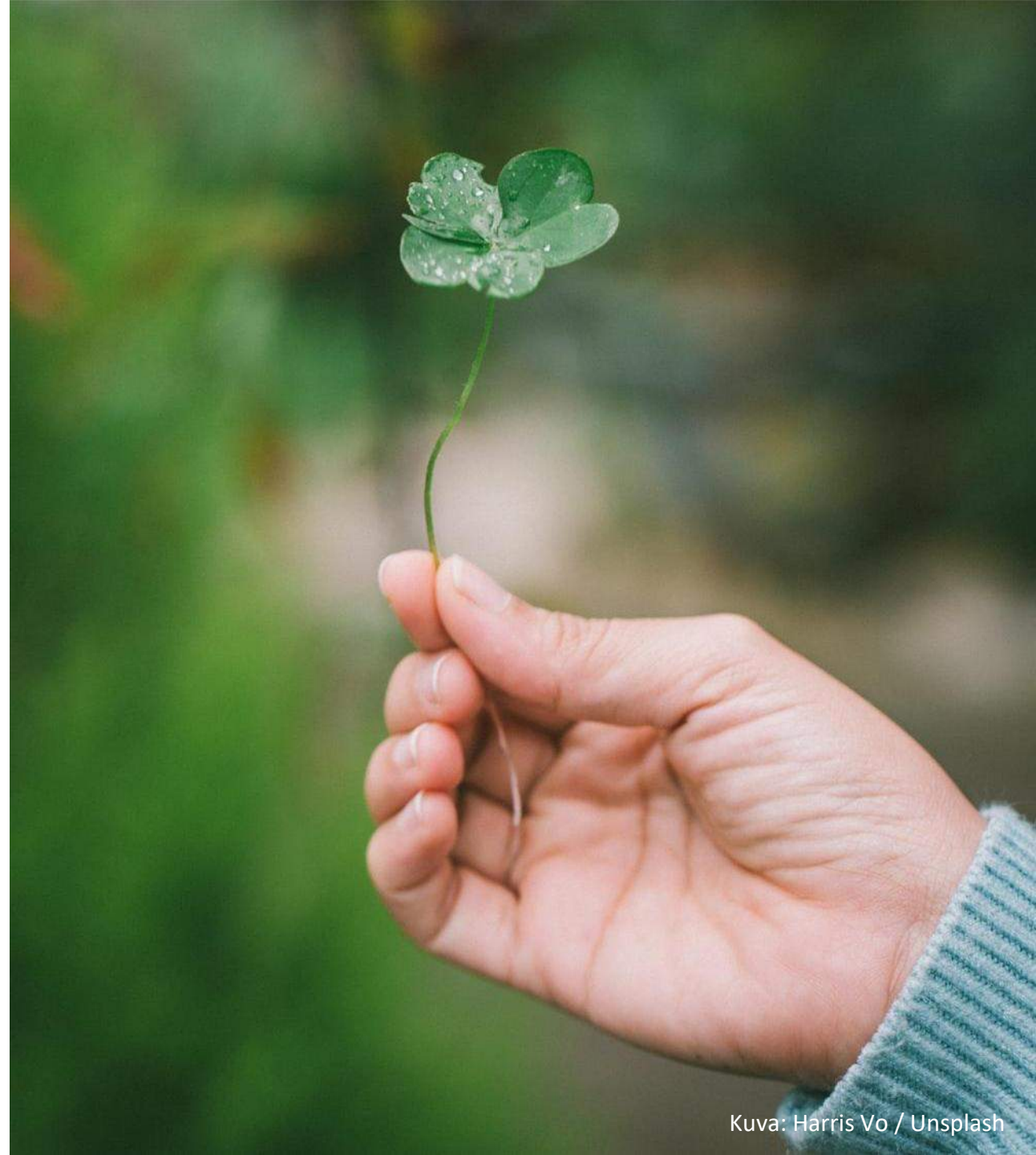
TOIVO =

Tunne
Toiminta
Merkityksellisyys
Sinnikkyys
Rohkeus
Asenne
Elämänvoima

Realiteettien
hyväksyminen
Uteliaisuus
Taito, jota voi
harjoitella
Sisältää vaikeitakin
tunteita
Osallisuus
Yhteenkuuluvuus
Lempeys

Toivo ei ole...

- Toivomista
- Positiivista ajattelua
- Järkähtämätöntä tulevaisuudenuskoa
- Toivo ei myöskään riipu vain hyvistä uutista



Toivo syntyy...

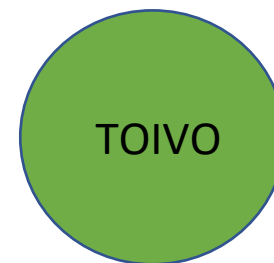
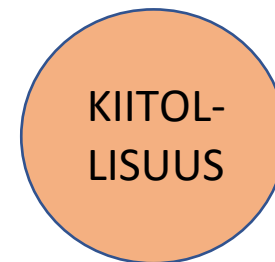
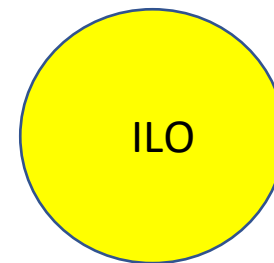
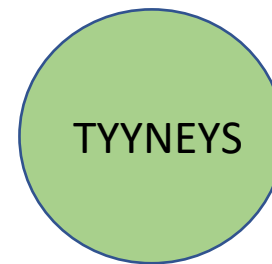
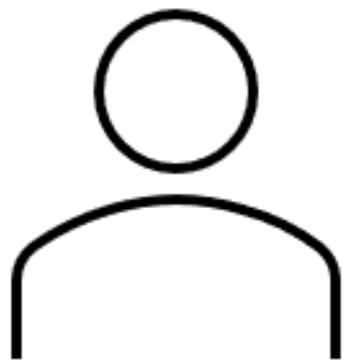
- Tunteita kohdaten ja tunnetaitoja kehittäen
 - Toimien, osallisuutta kokien ja vaikuttamiskokemusten kautta
- Toivon luominen voi tuntua ”arkijärjen vastaiselta”.



tunnetaidot +
vaikuttamis-
taidot =

toivon taidot





TEITKÖ JONKUN UUDEN-
VUODENLUPAUKSEN?

JOO! SEMMOSEN, ET KUN
ON TÄMMÖNEN JATKUVASTI
LEIJAILEVA, PAINOSTAVA
MAAILMANLOPUN FIILIS,
JOKA AHDISTAA MUA,
NIIN MÄ LUPASIN
BLOKATA SEN.

AI OKEI, VAU. MITEN
SE SUJUU?

TOSI HYVIN.
TOSI HYVIN.

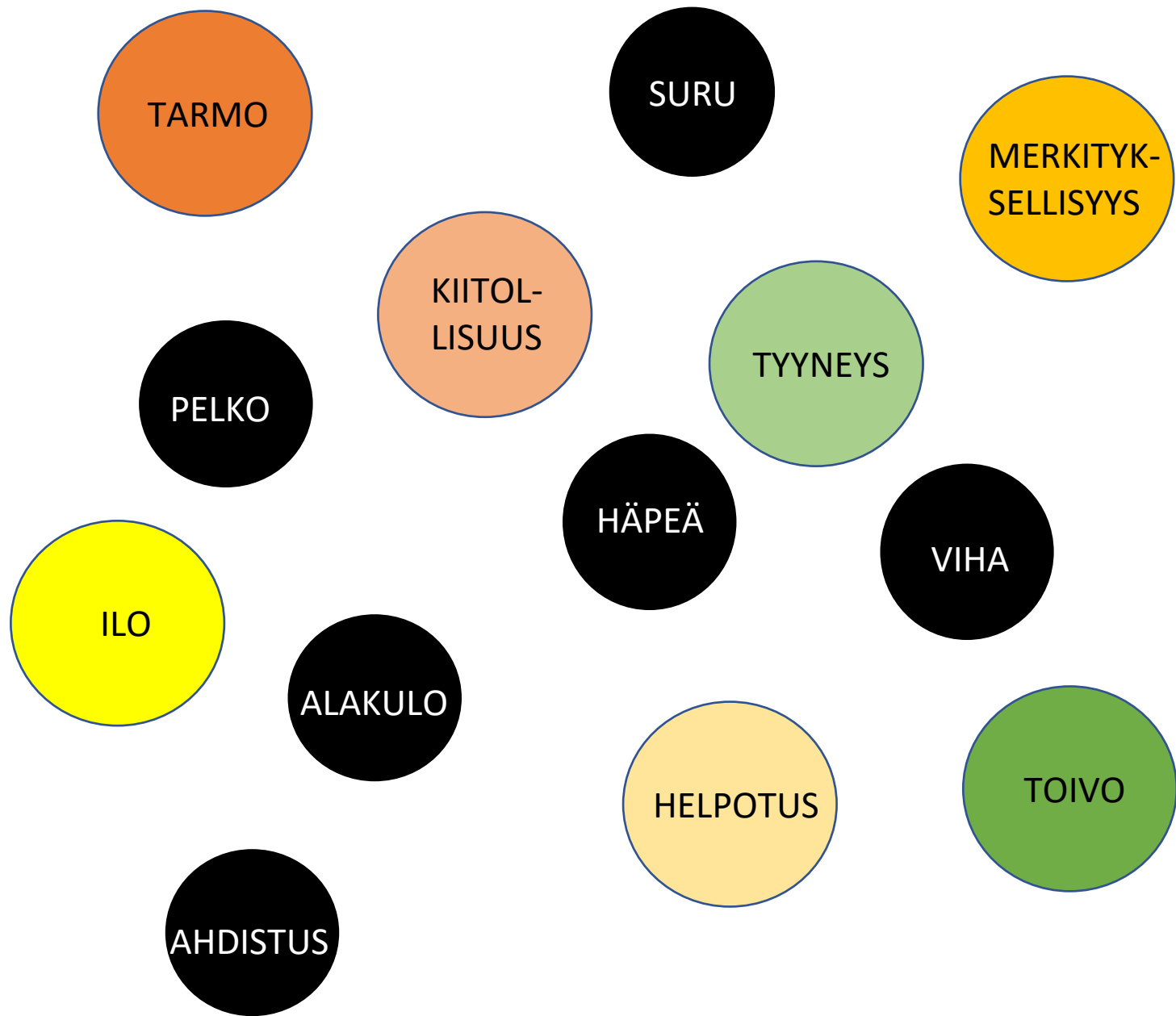
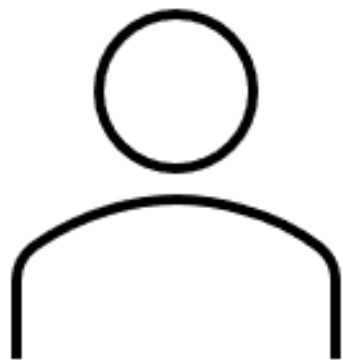
KIVA!

TOSI HYVIN.

TOSI TOSI, TOSI TOSI
HYVINÄÄÄÄÄÄHHHH.

NO MUT HEI, SÄ
BLOKKASIT VIIDEN-
TEEN PÄIVÄÄN ASTI.
ON SEKIN JOTAIN.

MÄ UNOHDIN ETTEI
SAA PUHUA SIITÄ
TAI AJATELLA SITÄ
TAI BLOKKAUS
BUGAA.



Tunteet auttavat meitä elämän eri tilanteissa

- **Syyllisyys** auttaa huomaamaan, että olemme toimineet väärin.
- **Suru** auttaa luopumaan.
- **Pelko** auttaa suojautumaan vaaran uhatessa.
- **Jännitys** auttaa valpastumaan uudessa tilanteessa.
- **Viha** auttaa suojelemaan tärkeitä asioita, itseämme ja muita. Se antaa sisua ja jämäkkyyttä tehdä asioita, asettaa rajoja ja mennä eteenpäin.
- **Mielihyvä** kannustaa hyviin tekoihin ja auttaa palautumaan.
- (Ahdistus on sekoitus erilaisia tunteita)

Toivokeskusteluun liittyy haasteita, osa 1

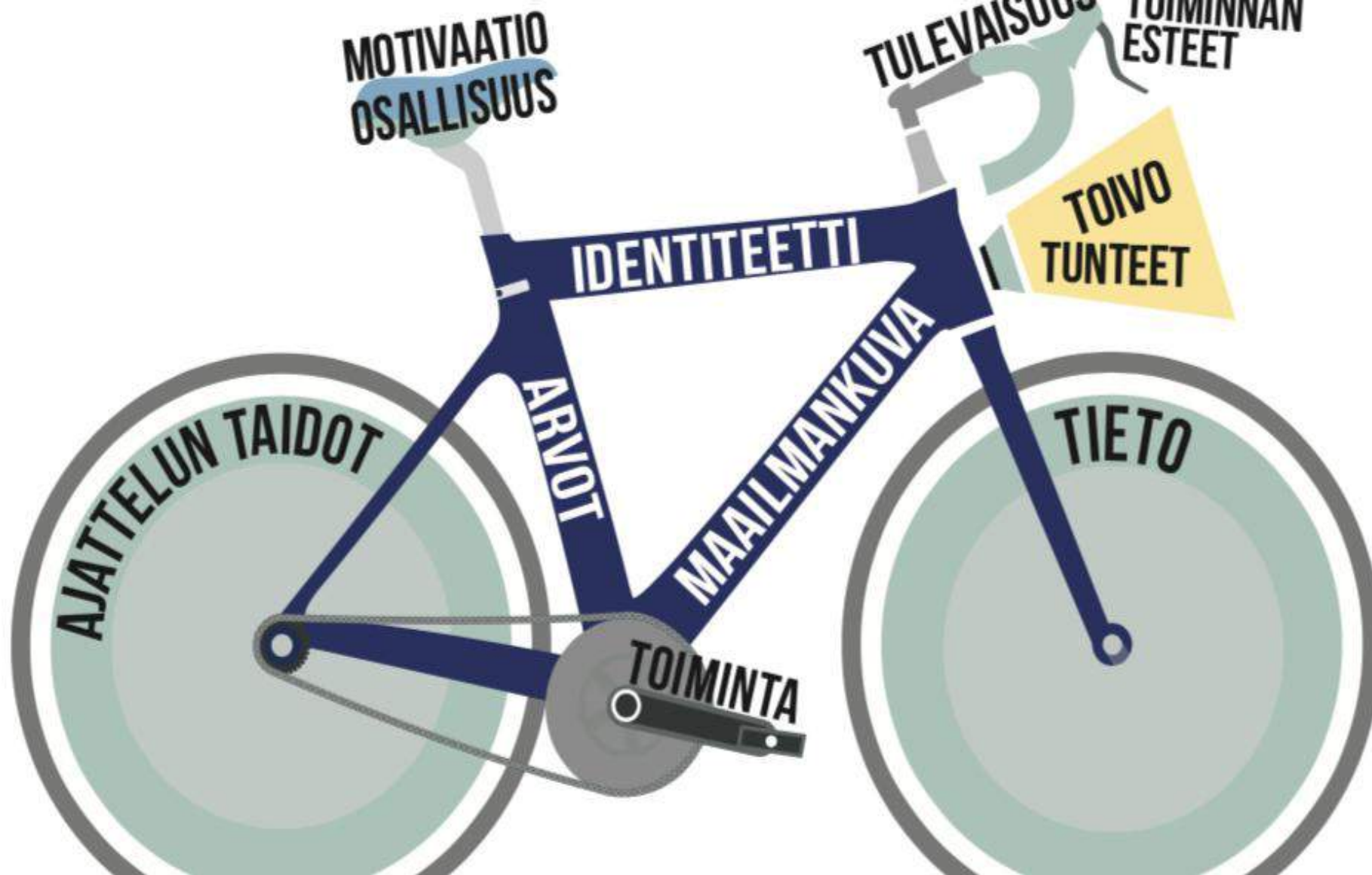
- **Toivoa voidaan yrittää käyttää laastarina, jonka avulla yritetään sulkea silmät todellisuudelta**
 - Mistä me aikuiset löydämme voiman ja rohkeuden tosiasioiden kohtaamiseen ja sen herättämien hankalien tunteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn?
 - Miten löydämme realistisen toivon, jonka turvin voimme lähteä käsittelemään aiheita yhdessä lasten ja nuorten kanssa?
 - Miten voimme luoda itsellemme monipuolisempia toivon kokemuksia?

Toivokeskusteluun liittyy haasteita, osa 2

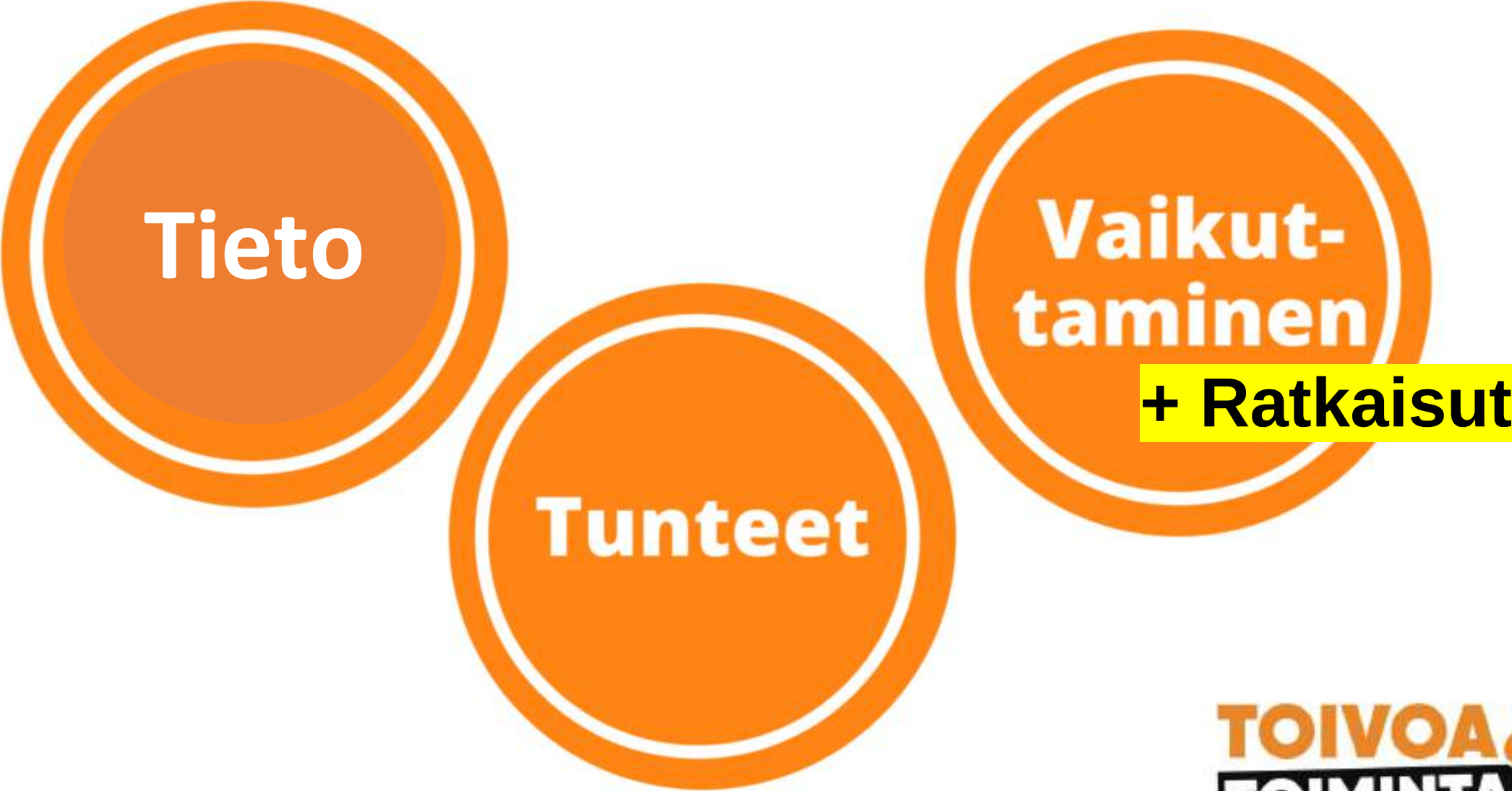
- **Usein sanotaan, että kestävyyskasvatuksessa tärkeintä on ylläpitää toivoa.**
 - Mitä se tarkoittaa sinulle?
 - Omiin korviini lausahdus kuulostaa usein hiukan tyhjältä puheelta, tai vihjailulta siihen suuntaan, että ihan kaikkia faktoja ei nuorille kannata kertoa.
 - Miten saamme vahvistettua toivon luomisen konkreettisia työkaluja tyhjien puheiden sijaan? Mistä löytyy tila, aika ja uskallus tunteiden käsittelyyn ja yhdessä vaikuttamiseen?
 - Miten luomme toivoa luottamuksen ilmapiirissä, jossa emme yritä kaunistella totuutta itsellemme emmekä lapsille ja nuorille?

Toivokeskusteluun liittyy haasteita, osa 3

- **Monen aikuisen toivo lepää nuorten aktiivisuuden varassa, vaikka asian pitäisi olla toisin päin.**
 - Aiheesta keskusteleminen on vaikeaa, koska tilanteen epäeettisyyden osoittaminen herättää helposti voimakasta syyllisyyttä ja muita vaikeita tunteita, mikä voi saada aikuisen lukkoon.
 - Lasten ja nuorten toivo on kuitenkin meidän aikuisten vastuulla: meidän teoissamme, rohkeudessamme, turvassamme ja vahvuudessamme. Useimmat meistä haluavat sen vastuun myös kantaa.
 - Miten auttaa toisia aikuisia ottamaan vastuu omasta ja lasten ja nuorten toivosta?



Kestävyyshäskasvatuksen monet näkökulmat



Tieto

**Vaikut-
taminen**

+ Ratkaisut

Tunteet

**TOIVOA &
TOIMINTAA**



Tietoakin tarvitaan...

Tietoa tarvitaan...

- Ongelman tiedostamiseen
- Muutosmotivaation synnyttämiseen
- Tavoitteiden asettamiseen, valintojen perustelemiseen ja toimien arviointiin
- Syy-seuraussuhteiden ja asiakokonaisuuksien hahmottamiseen. *Pelkkä kokemuksiin perustava ei tieto ei riitä, ja usein se johtaa jopa harhaan.*
- Hyvään vaikuttamiseen. *Mihin asioihin kannattaa erityisesti vaikuttaa ja miten?*
- Itsevarmuuteen keskustella aiheesta, mikä lisää yhteistyön ja vaikuttamisen mahdollisuuksia

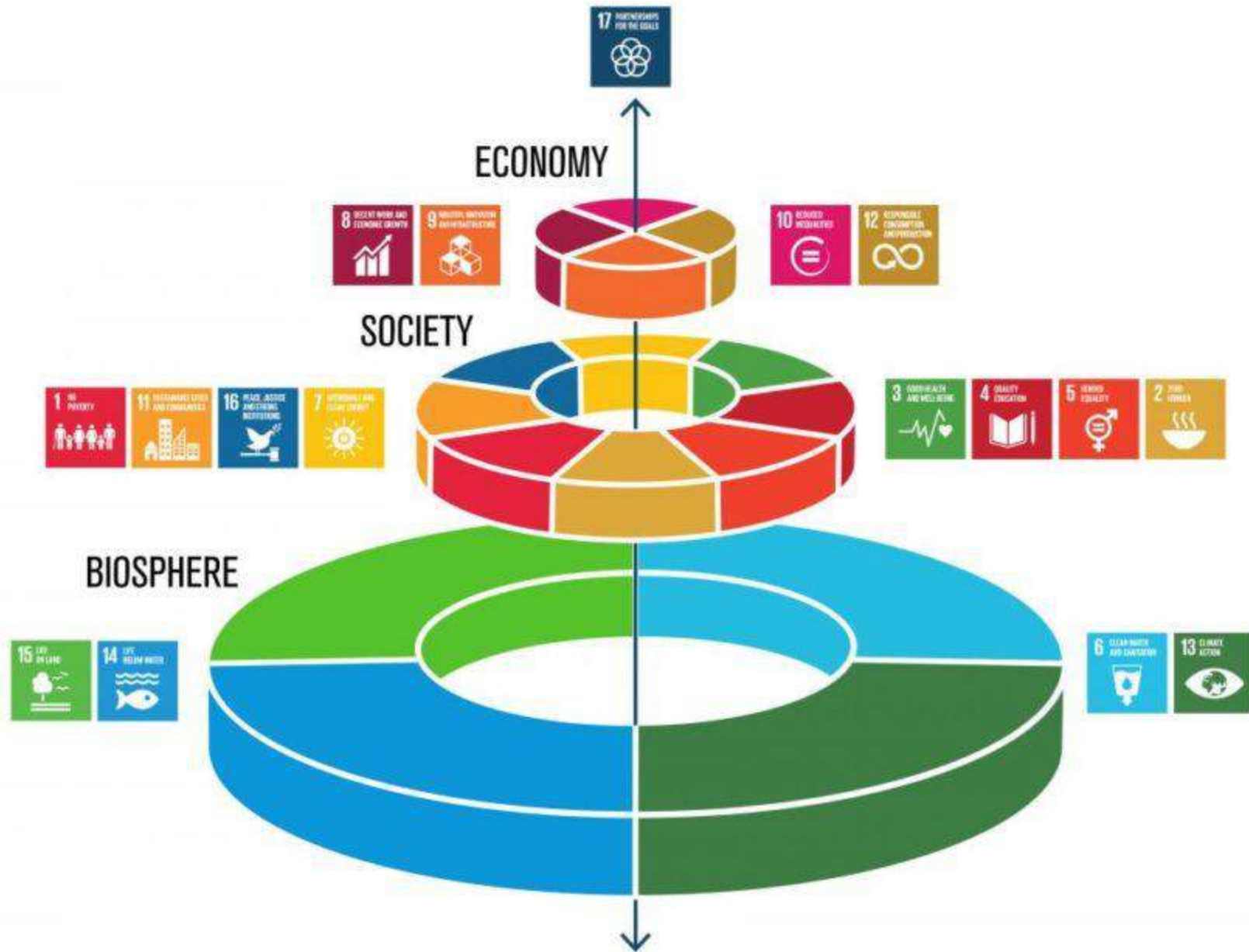
MUTTA:

- On laajaa tutkimusnäyttöä siitä, että tieto vaikuttaa ihmisten toimintaan vain vähän.
- (Asenteisiin ja arvoihin tieto voi vaikuttaa. Niiden muutoksen kautta myös toiminta voi muuttua.)
- Tunteet ja erilaiset ajatusvinoumat vaikuttavat suuresti kykyymme ottaa vastaan tietoa. Tämä pätee myös fiksuihin aikuisiin. 😊

Miltä kestävä kehitys näyttää?









Chapters

Rankings

Interactive Map

Country Profiles

Data Explorer

Downloads & Materials



Sustainable Development Report 2025

Financing Sustainable Development to 2030 and Mid-Century

READ REPORT

EXPLORE DATA

Figure 2.1 | World SDG Dashboard 2025



<https://dashboards.sdindex.org/chapters/part-2-the-sdg-index-and-dashboards/>

SDG Dashboards and Trends

Click on a goal to view more information.



Dashboards: ● SDG achieved ● Challenges remain ● Significant challenges remain ● Major challenges remain ● Information unavailable

Trends: ↑ On track or maintaining SDG achievement ↗ Moderately improving → Stagnating ↓ Decreasing ** Trend information unavailable

<https://dashboards.sdgindex.org/profiles/finland/>

**LUONTOKADON PYSÄYTTÄMISEEN TARVITAAN
JÄMÄKKÄÄ LAINSÄÄDÄNTÖÄ JA YHTEISIÄ TOIMIA**

**TUTKIJAT VAATIVAT NOPEITA TOIMIA
KESTÄVÄN KEHITYKSEN EDISTÄMISEKSI**

**IPCC:n raportti:
ilmastotavoitteiden
saavuttamiseksi tarvitaan
nopeita ja vaikuttavia
ilmastotoimia**

**Agenda2030-toimenpiteisiin
tarvitaan lisää kunnianhimoa –
"Jokaisessa tavoitteessa riittää
kirittämistä"**

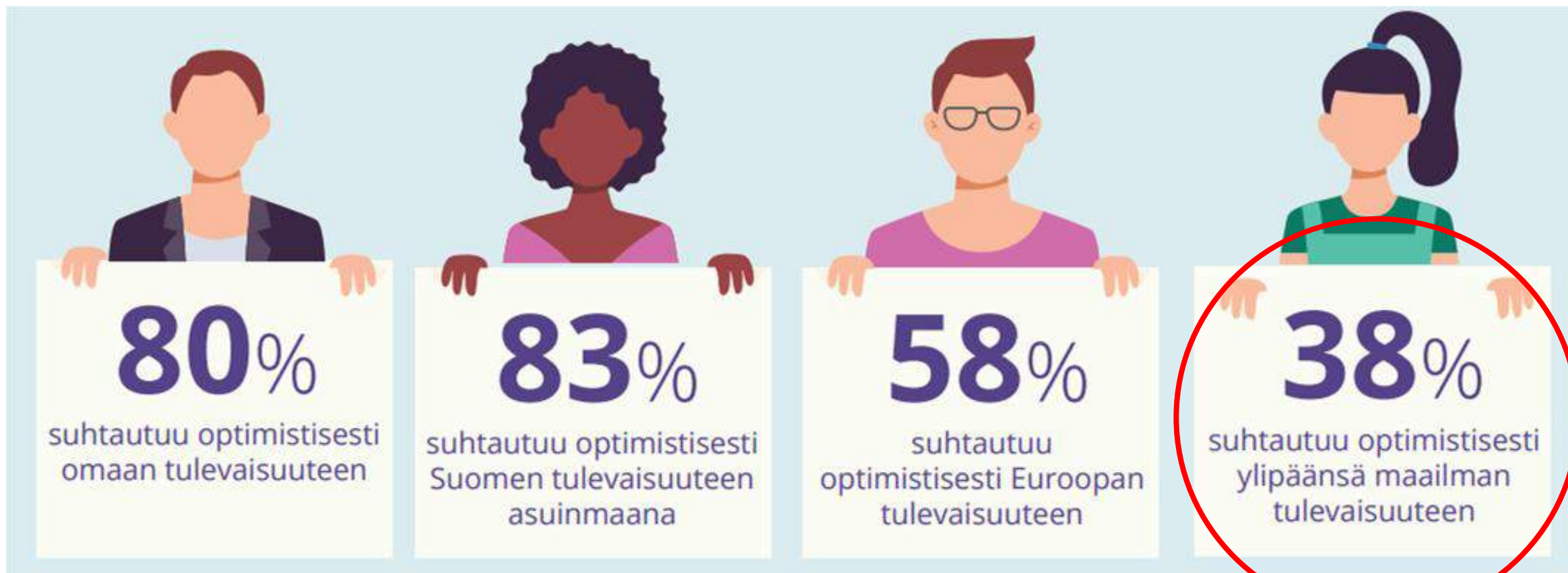
**NUORTEN HÄTÄHUUTO — UUPUNEIKSI ITSENSÄ
KOKEVIENTEN MÄÄRÄ ON KAKSINKERTAISTUNUT
PANDEMIAN AIKANA**

Suomalaisvanhemmat kuuluvat
maailman uupuneimpien joukkoon,
ja syykin selvisi tutkimuksessa: "Ties
mitä pitää mukamas tehdä, että
lapsesta tulee normaali", sanoo
kahden lapsen äiti Hanna

**Joka neljäs työntekijä uupuu – onko
työuupumus uusi normaali?**

HS: Moni opettaja ollut jo pitkään uupunut

Enemmistö Helsingin Sanomien tekemään kyselyyn vastanneista
opettajista kertoi työhyvinvointinsa heikentyneen viime aikoina.





Hommaa
riittää, mutta
julkinen
keskustelu
sakkaa.

-> Toivottomuutta ja
kyynisyyttä alkaa olla paljon, ja
keskustelut koulussakin voivat
olla vaikeita.



Tarvitaan aikaa, voimia, rohkeutta ja lempeyttä

- Aikaa oppia uutta, suunnitella, kokeilla ja toteuttaa toimintaa uudella tavalla.
 - Voimia ja rohkeutta kohdata vaikeitakin tunteita itsessä ja muissa sekä tehdä asioita toisin.
 - Lempeyttä itseä ja toisia kohtaan. Nämä asiat eivät ole helppoja kenellekään.
-
- Miten löydämme näille tilaa arjen pienistä hetkistä?
 - Miten kiire ja pakko korvataan halulla ja innostuksella?

Lisäksi tarvitaan rohkeutta ja sinnikkyyttä

SINNIKKYYS

- Sinnikkyys tarkoittaa **päättäväistä ja hellittämätöntä pyrkimystä saavuttaa itselle merkityksellisiä tavoitteita vastoinkäymisistä huolimatta**, yhdistäen pitkäjänteisyyttä, sitkeyttä ja kykyä sietää epäonnistumisia.

(Al yhteenvedo)

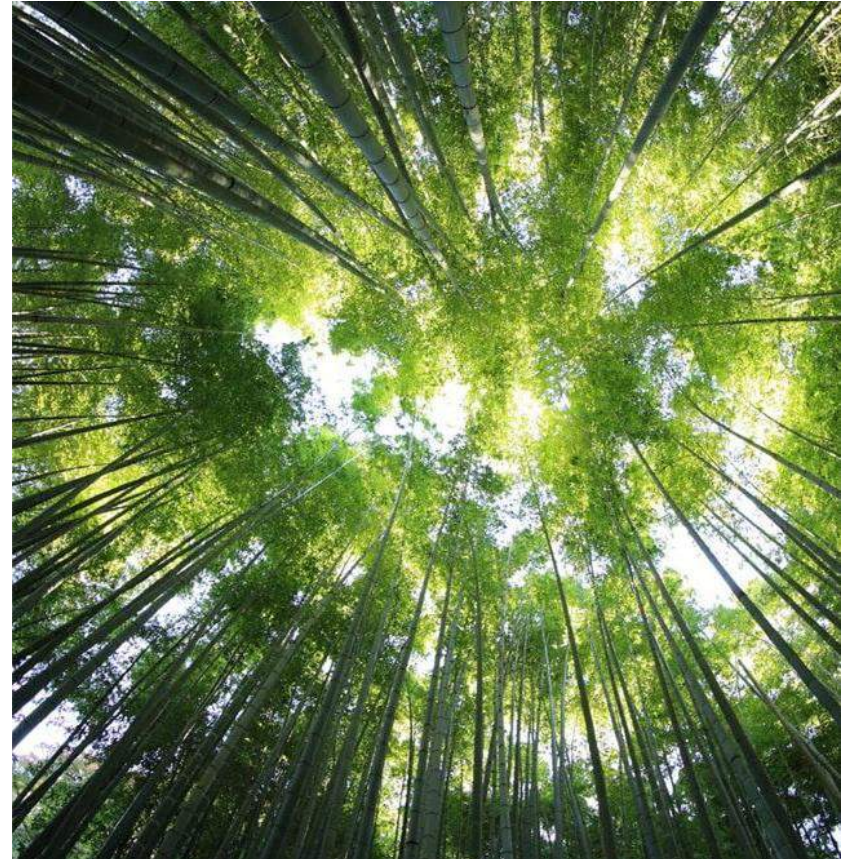
ROHKEUS

- **Rohkeus on uskallusta toimia ja tehdä asioita, vaikka pelottaisi tai muut olisivat eri mieltä kanssasi.** Rohkeus ei tarkoita pelottomuutta, pikemminkin se on toimimista pelosta huolimatta tai omia pelkoja kohti menemistä. **Rohkeutta on pitäytyä sinnikkäästi tekemisessä, joka on sinulle tärkeää.**

(Terveyskirjasto)

Rauhoittumistaitojen hyötyjä

- Rentoutuminen, itsensä rauhoittaminen ja läsnäolo ovat tärkeitä taitoja kestävyyskriisien ajassa.
- Ne auttavat stressin säätelyssä ja palautumisessa sekä mm. oppimisessa.
- Rauhoittumistaidot eivät ole self help –hömppää, vaan niiden taustalla on vankkaa tieteellistä tutkimusta.
- Läsnaolo- ja rentoutusharjoituksia kannattaa yhdistää tunnetaitoharjoitusten alkuun, sillä niiden avulla on helpompi saada yhteys omiin tunteisiin. Harjoitukset sopivat myös harjoitusten keholliseen purkuun.
- Harjoitusten teho voimistuu, kun niitä tehdään säännöllisesti.
- Toivoa ja toimintaa -sivustolle on koottu useita erilaisia rentoutumisharjoituksia, joita kokeilemalla löydät itsellesi sopivimmat. <https://toivoajatoimintaa.fi/tunteet/tunnetehtavia/>

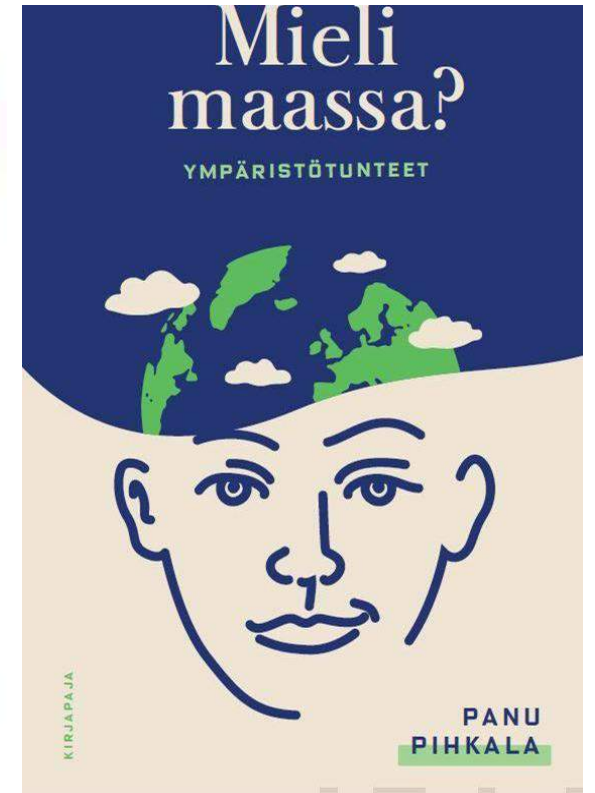


Nauraakin
saa, eikä
humoria
kannata
unohtaa!





Materiaalivinkkejä



Lukuvinkkejä 1

Lukuvinkkejä 2



Toivon taitojen rastirata on avoin ja helppokäyttöinen materiaali lasten ja nuorten tunne- ja vaikuttamistaitojen kehittämiseen kestävän kehityksen haasteiden maailmassa.



Tervetuloa Toivoa ja toimintaa - materiaalien pariin!

Toivoa ja toimintaa -materiaaleissa käsitellään kestävästä kehityksestä, siitä, miten kouluissa voidaan toimia ja vaikuttaa kestävästä kehityksestä. Materiaali on tarkoitettu yläkouluissa ja toisella asteella toimiville eri oppiaineiden opettajille. Materiaali hyödyttävät myös muita kasvattajia. Materiaali on käytössäsi avoimena, tervetuloa hyödyntämään sitä!

UUTTA JUURI NYT!

- **Toivon taidot** -koulutus järjestetään helmikuussa 2023 vielä kerran verkkokoulutuksena. Lue lisää [täältä](#) ja ilmoittaudu mukaan [täällä](#)!

www.toivoajatoimintaa.fi

- [Täältä](#) voit tilata sähköpostiisi **Toivoa ja toimintaideoita -viestin**, jossa kerromme uusista koulutuksista ja opetusmateriaaleista sekä vinkkejä sivustomme aarreaitasta.

- Videoita
- Tunnetaitotehtäviä
- Vaikuttamisvinkkejä
- Keke-tietoa
- Tehtäviä keke-teemojen käsittelyyn



Opettajan itsereflektio on tärkeää!

- Millä kaikilla tavoilla kestävyyskriisi vaikuttaa opetustyöhöni?
Missä määrin opetan tiedollisia asioita siihen liittyen? Missä määrin kohtaan aiheen sen kautta, että se vaikuttaa oppilaisiin ja opettajiin?
- Miltä minusta **tuntuu** opettaa kestävyyskriisiin liittyviä asioita?
Millaisia eri tunteita minulla on ollut asian suhteen?
- Jos tekisin aikajanan aiheesta *minä kestävyyskasvattajana*, millaisia vaiheita siihen piirtyisi? Mitä tunteita ja ajatuksia minulla liittyi noihin eri vaiheisiin? Mitä ajattelen niistä nyt?

- Millaista kestävyysopetusta ja kasvatusta olen itse saanut?
Keneltä? Milloin? Mitä tunteita ja ajatuksia se silloin herätti?
Mitä haluaisin toistaa näistä metodeista ja kokemuksista omassa työssäni?
Entä mitä haluaisin tehdä toisin?
- Millaisia globaaleja/kansallisia kriisejä olen kohdannut a) oppilaana b) opettajana?
Miten näitä kriisejä käsiteltiin silloin koulussa?
Mitä opittavaa näen noiden käsittelytapojen suhteen?
Onko tiedossani vanhempaa kollegaa, jolta voisin kysyä, miten esimerkiksi ydinsodan uhkaa käsiteltiin kouluissa? (Ydinsodan uhalla viitataan tässä aikansa suurimpaan globaaliin uhkakuvaan.)
Mitä hyvää voisi ottaa noista ajoista ja metodeista käyttöön nykyisen kestävyyskriisin käsittelyyn?
Entä mitä olisi hyvä tehdä toisin?

- Mitkä ovat vahvuuksiani tällaisten aiheiden käsittelyssä? Miten voisin entistä useammin hyödyntää näitä vahvuuksiani?
Luonteenpiirteitä? Metodeja, joita osaan käyttää?
Henkilökohtaisia kokemuksia, joita voi hyödyntää tai jotka ovat tuoneet viisautta?
Taitoja? (esim. kyky luoda oppilaille turvallinen olo, tai kyky kuunnella empaattisesti)
- Mitkä ovat minulle haasteita tai ongelmia tällaisten aiheiden käsittelyssä?
Mitkä asiat koen kaikista vaikeimmiksi näiden aiheiden suhteen?
Mitkä tunteeni koen kaikista vaikeimmiksi näiden aiheiden suhteen?

- Millaista tukea tai rutiineja tarvitsisin, jotta jaksaisin paremmin toimia kasvattajana näiden aiheiden suhteen?

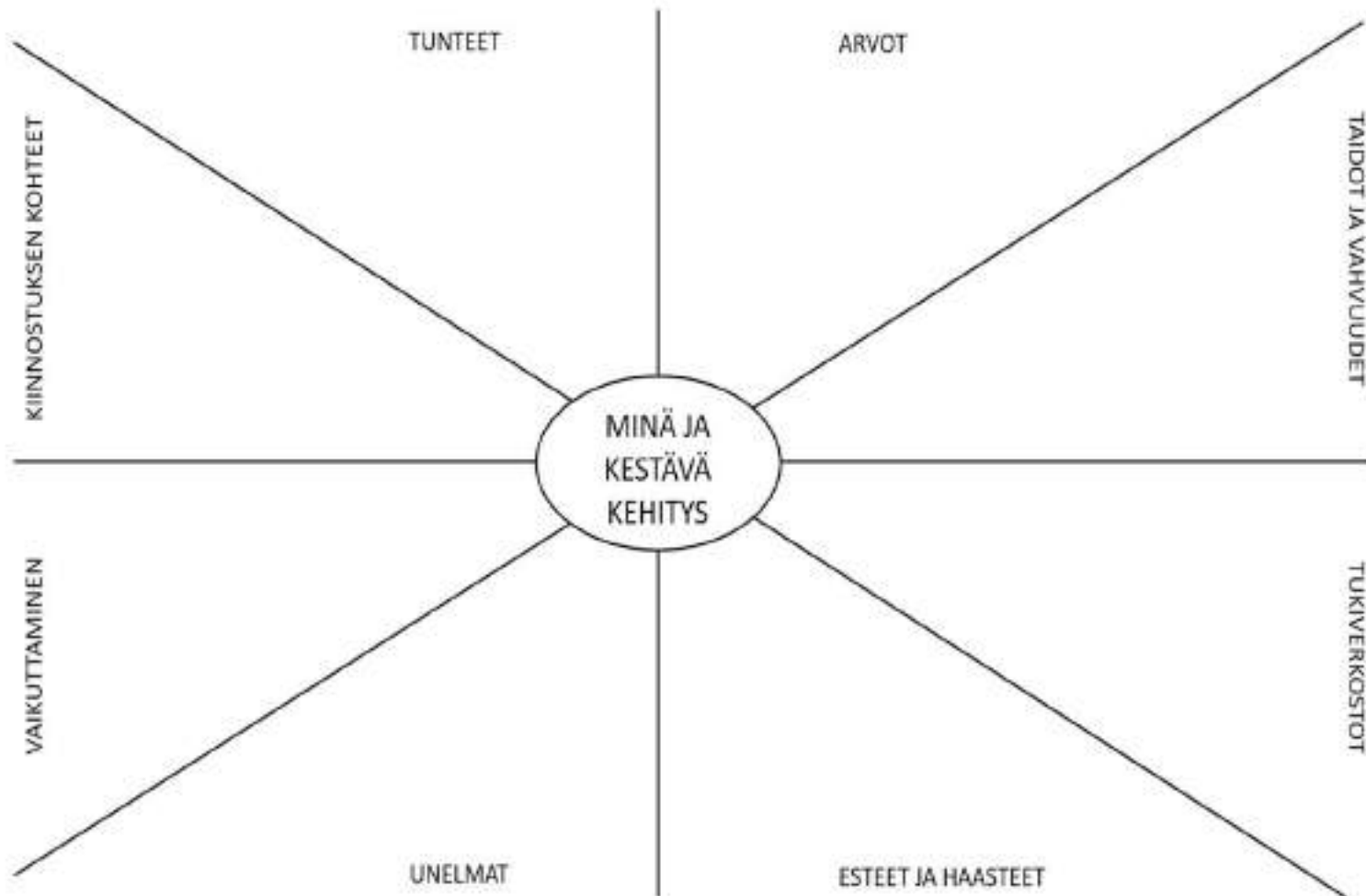
Mistä voisin saada sellaista?

Onko minulla sosiaalista ryhmää / työtovereita, joiden kanssa voin jakaa aiheeseen liittyviä tunteja ja kokemuksia? Jos ei, näenkö mitään mahdollisuutta sellaisen porukan löytämiseen?

Miten voisin luoda itselleni tavan, jossa säännöllisesti löydän aikaa itsereflektioon ja tuen saamiseen?

- Millainen on itsetuntoni aiheen suhteen? Miten voisin (entisestään) vahvistaa tunnetta siitä, että teen tärkeää työtä, ja että minä kelpaan?
- Tarvitsenko lisää joitain taitoja tai joidenkin metodien entistä parempaa opettelua? Mistä voisin saada näitä?

Minä ja kestävä kehitys -tehtävä



Kestävän kehityksen haasteet ja ratkaisut liittyvät elämäämme monin sellaisinkin tavoin, joita emme tule aina ajatelleeksi. Omien ajatusten, tunteiden ja arvojen äärelle pysähtyminen voi selkiyttää oloa sekä auttaa löytämään itselle sopivia vaikuttamisen tapoja ja rakentamaan ympäristötoivon kokemuksia.

TÄRKEIMMÄT KOOTUSTI:

- Useimmilla ihmisillä on ympäristötunteita, vaikkei niistä puhuttaisi. Tarjoa proaktiivisesti mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn.
- Käsittele omia tunteitasi, jotta et vahingossa välitä tiedostamattomia pelkojasi, syyllisyyden tunteitasi, turhautumistasi yms. eteenpäin.
- Luo turvan tuntua, kun puhutaan vaikeista aiheista. Viesti ilmein, elein ja äänen painoin, että juuri nyt meillä ei ole hätää.
- Yhdessä vaikuttaminen luo toivoa tehokkaasti. Kannusta ja tarjoa mahdollisuuksia erilaisiin vaikuttamistapoihin tutustumiseen ja oikeaan vaikuttamiseen.
- Keskity muihin ihmisiin vaikuttamiseen. Omat kulutusvalinnat ovat vain pieni osa vaikuttamisen kokonaisuutta.
- Auta etsimään uteliaisuutta, riemua, merkityksellisyyttä, myötäintoa ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Juhlista onnistumisia äläkä unohda huumoria!
- Suhtaudu kriittisesti omiin tietoihisi ja ajatuksiisi. Huomioi ajatusvinoumien mahdollisuus.
- Ripottele tietoa, tunnetaitoja ja vaikuttamista sinne tänne. Kestävä kehitys on liian iso asia käsiteltäväksi vain yhtenä kokonaisuutena. Sen sijaan sen osaset liittyvät kaikkeen mitä teet ja opetat.

Kaikkeen
emme pysty,
tärkeintä on
yrittää
sinnikkäästi.

-> Mihin asioihin
sinä kaipaat tukea
juuri nyt?





Pidetään huolta
itsestämme ja
maailmasta,
vaikka se
vaatiikin
tasapainottelua!

Kiitos, hyvää
kurssin jatkoa ja
tsemppiä
arvokkaaseen
työhösi maailmaan
tärkeimpien
asioiden äärellä!

