



# Harjoitus: Tunnista haitalliset ajatukset

---

## Miksi?

Harjoituksen tavoitteena on

- 1) tunnistaa ilmastotunteisiin liittyviä jumiutuvia ajatusmalleja esimerkiksi välttelyä, lamaannusta tai pakonomaista toimintaa
- 2) muotoilla niille vaihtoehtoinen ajatusmalli, joka vie eteenpäin.

## Miten?

1. Lue alla olevat esimerkit.  
Pohdi, tunnistatko itselläsi niistä joitain.  
Entä tunnistatko joitain samantyyppisiä ajatusmalleja?
2. Jos tunnistat näitä ajatuksia, kirjoita paperille tai vastauskenttään haitallinen ajatuksesi.
3. Kirjoita seuraavaksi vaihtoehtoinen ajatusmalli, joka sisältää poispääsyn alkuperäisten ajatusten kehästä.
4. Kuulostele, miltä muotoilemasi uusi vaihtoehto tuntuu.  
Voisitko muokata ajatuksiasi siihen suuntaan?
5. Pohdi myös, voisitko puhua näistä ajatusmalleista jonkun kanssa.
6. Voit toistaa harjoituksen kaikkien niiden ajatusten kohdalla, jotka tunnistat.

---

## Välttely

### Haitallinen ajatus

Ilmastomuutos on liian suuri asia käsittää ja ratkaista. Sen vuoksi yritän olla välittämättä siitä. Huolet painavat mieltäni, mutta työnnän ne pois. Koska en voi ratkaista asiaa yksin, jatkan elämääni kuten ennen.

### Vaihtoehtoinen ajatus

On ok olla toistuvasti huolissaan näin isosta asiasta. Minun on vaikea yhdistää tavallista arkielämää ilmastotietoisuuteen, mutta voin ainakin yrittää. Ilmastokriisi koskee kaikkia muitakin ihmisiä. Tiedän, etten ole yksin.

### Haitallinen ajatus



### Vaihtoehtoinen ajatus

### Lamaannus

#### Haitallinen ajatus

Tunnen syvää surua, koska maailmankuvani on järkkynyt ilmastonmuutokseen liittyvien tosiasioiden vuoksi. Pidän surun sisälläni. Tunnen oloni lomaantuneeksi ja masentuneeksi.

#### Vaihtoehtoinen ajatus

Suru on täysin ymmärrettävää. Voin jakaa sen jonkun kanssa. En pelkää surua tai lamaannusta. Uskon, että tunteet saavat tulla ja mennä, voimakkainakin.

#### Haitallinen ajatus

#### Vaihtoehtoinen ajatus

### Ristiriidat

#### Haitallinen ajatus

Minua pelottaa kertoa ilmastonmuutoksesta lähipiirilleni. He eivät ymmärrä minua. Ehkä he jättävät minut ulkopuolelle, koska kokevat, että olen erilainen tai moralisoin.

#### Vaihtoehtoinen ajatus

Kerron asioista ja tunteistani läheisilleni. Minun ei pidä joutua peittelemään tunteitani tai pelkäämään hylkäämistä. Ansaitseen hyväksyntää ja ymmärrystä. Minulla on oikeus saada tukea. Minulla on myös oikeus tuntea, että olemme samalla puolella.



**Haitallinen ajatus**

**Vaihtoehtoinen ajatus**

**Ylikorostunut vastuuntunto**

**Haitallinen ajatus**

Minun pitäisi tehdä kaikkeni, eikä sekään riitä. Hävettää, että en saa enempää muutosta aikaiseksi maailmassa.

**Vaihtoehtoinen ajatus**

Minä saan pyrkiä hyvään. Maailma on kuitenkin epätäydellinen. Välillä on tehtävä kompromisseja. Se ei ole epäonnistumista. Minä teen parhaani.

Kirjoita alle oma haitallinen ajatukseksi ja vaihtoehtoinen ajatus. Voit toistaa harjoituksen kaikkien niiden ajatusten kohdalla, jotka tunnistat.

**Haitallinen ajatus**

**Vaihtoehtoinen ajatus**