



Kartoitus: Omat ympäristötunteeni

Miksi?

Tämä harjoitus auttaa sinua jäsentämään ilmastokriisiin liittyviä tunteitasi.

Listasta löytyvät tunnesanat auttavat kuvaamaan myös sellaisia reaktioita, joita voi muuten olla vaikea pukea sanoiksi.

Tunnistamisen lisäksi jäsenät tunteitasi kirjoittamalla. Siten voit saada niihin uudenlaista näkökulmaa ja ehkä jonkin eteenpäin vievän oivalluksen.

Miten?

Tutustu alla olevaan tunnelistaan. Pohdi, mitä näistä tunteista omaan ilmastoahdistukseesi liittyy. Rastita tunteet, joita koet.

Pohdi sitten tunteitasi tarkemmin kysymysten avulla.

- pelko
- viha
- kauhu
- avuttomuus
- ahdistus
- ylitsekävyvyys
- syyllisyys
- arkuus
- riittämättömyys
- välittäminen
- hämmennys
- jännitys
- suru
- uupuminen
- pienuus
- suojelunhalu
- raivo
- katkeruus



- yksinäisyys
- myötätunto
- rohkeus
- halu vaikuttaa asioihin
- turhautuminen
- ilo
- halu toimia
- riittämättömyys
- kiitollisuus
- epäreiludentunne
- tarmo
- pakonomaisuus
- terve ylpeys
- ulkopuolisuus
- merkityksellisyys
- alakulo
- rauhattomuus
- kiinnostus
- uteliaisuus
- hyvittämisen halu
- yhteenkuuluvuus

muu, mikä?



Mitkä näistä tunteista olet kokenut vaikeina?

Mitä yleensä teet omille ympäristötunteillesi? Miten selviät niiden kanssa?

Kenen kanssa voit jakaa näitä ajatuksia? Onko joku, kenen kanssa et ole vielä jakanut, mutta voisit jakaa?

Tuntuuko tunteiden tunnistaminen vaikealta vai helpolta?