



Miljökänslor

I KLASSRUMMET



Texter: Skärgårdshavets Unesco biosfärområde och Tunne ry - Känsla rf

Illustratörer: Sonja Dragon, Amanda Österman

Layout: Skärgårds Reklam

Innehåll:

Till personalen

Skärgårdshavets Unesco biosfärområde

Biosfärområdet för barn och unga

Känsla rf.

Lärrarhandledning

Miljökänslor

Ungdomars miljökänslor

Så använder du materialet

Källor (länkar)

TILL PERSONALEN

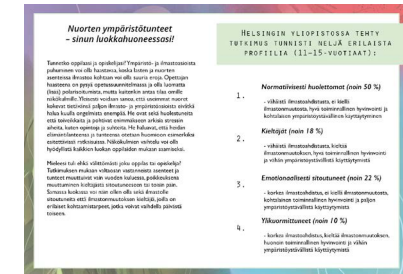
År 2022 genomfördes en undersökning om klimatoro hos finlandssvenska ungdomar. Undersökningen gjordes inom ramarna för ett samarbete mellan Skärgårdshavets Unesco biosfärområde och Åbo Akademi, fakulteten för humaniora, psykologi och teologi. Undersökningen resulterade i en pro-gradu avhandling "Klimatoro och dess samband med sårbarhetsfaktorer och copingstrategier hos finlandssvenska ungdomar" av Fredrik Killi och Bill Henriksson. Avhandlingen finns här: <https://biosfar.fi/biosfarakademien/ungdomsverksamhet/>

Resultatet visade att knappt hälften av ungdomarna upplevde en moderat klimatoro medan endast ett fåtal upplevde klimatångest i en klinisk bemärkelse. Klimatoro var högre hos kvinnor och studerande i huvudstadsregionen. Avhandlingen visar alltså att klimatoro är relativt vanligt hos finlandssvenska ungdomar medan klimatångest i klinisk bemärkelse är sällsynt.

Resultatet i undersökningen om klimatoro visade även att studerande får mest information om klimatförändringen via sociala medier och skolan. Det har också visat sig att lärarna upplever att det är utmanande att diskutera miljörelaterade känslor i klasserna. För att stöda lärare och övrig personal i skolorna har Skärgårdshavets Unesco biosfärområde utarbetat detta material tillsammans med Känsla rf. Målgruppen för materialet är elever i årskurs 7-9 samt studerande på andra stadiet.

Konceptet består av:

LÄRARHANDLEDNING



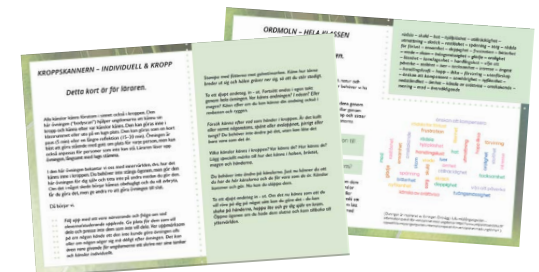
MILJÖKÄNSLOSPELET

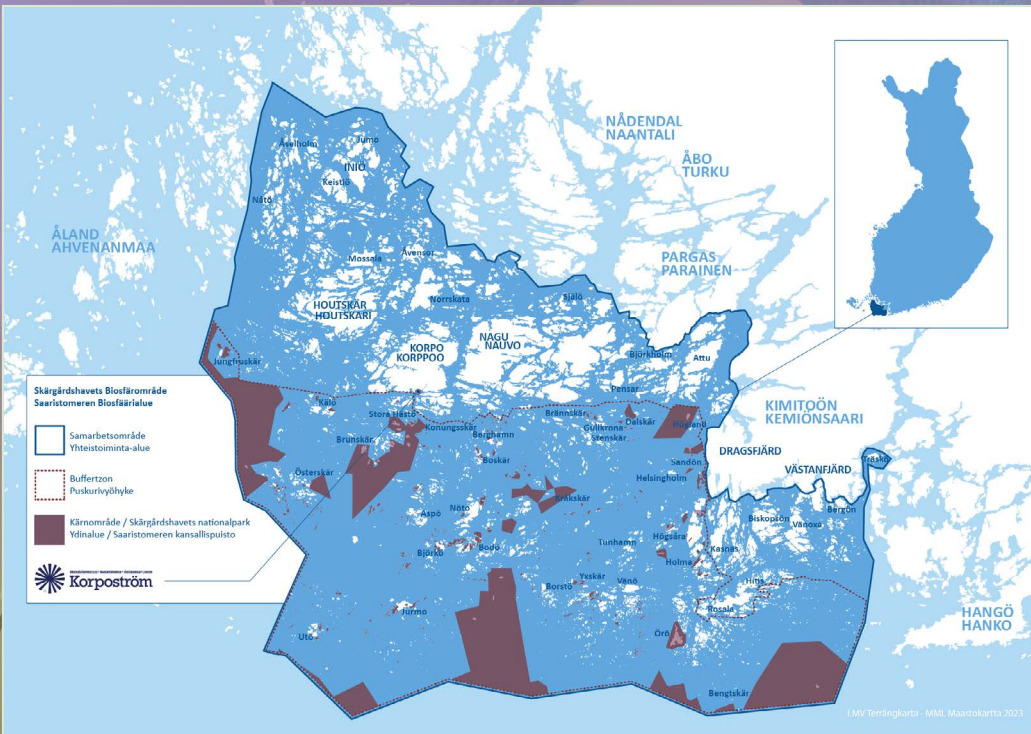


KLIMATKÄNSLOHJUL



LEKTIONSKORT





SKÄRGÅRDSHAVETS UNESCO BIOSFÄROMRÅDE

En balans mellan människa och natur - det är biosfärområdets ledstjärna!

Med sina tiotusentals öar och skär är Skärgårdshavet en unik plats på jorden. Det är en levande skärgård med över 120 bebodda öar. Kulturlandskapen och de många olika naturtyperna, både över och under vattenytan, gör Skärgårdshavet till ett av de artrikaste områdena i Finland.

Detta är några av orsakerna till att stora delar av Skärgårdshavet redan år 1994 fick sin status som biosfärområde av Unesco. Ett biosfärområde sporrar till att jobba för ett hållbart samhälle med en rik natur, som också ger förutsättningar för en bobar skärgård i framtiden.

Lokalbefolkningen, företagare, forskare, myndigheter och olika organisationer har alla sin egen roll i Skärgårdshavets biosfärområde och bidrar på sitt eget sätt till att hitta hållbara lösningar för att bo och verka i skärgården. Biosfärområdet har många aktiva biosfärambassadörer och biosfärpartners, som är värdefulla för verksamheten.

I biosfärområdet jobbar vi med främjandet av livskraftiga samhällen, hållbarhetsfostran, havets tillstånd, biologisk mångfald, skötsel av värdefulla naturtyper samt hållbar turism.

Det finns över 780 biosfärområden i hela världen och de täcker ungefär fem procent av jordens yta. Över 300 miljoner människor bor i ett biosfärområde.

I Finland finns två biosfärområden, och det andra är beläget i Norra Karelen Biosfärområdet hör till Unescos program "Man and the Biosphere (MAB)", vars målsättning är att arbeta för en hållbar framtid där områdenas unika natur och kultur både värnas om och även nyttjas på hållbara grunder för ett livskraftigt lokalsamhälle.

Biosfärområdet för barn och unga

En viktig del av biosfärområdets verksamhet är att stödja utbildning inom hållbarhetsfrågor. Ju mer man lär sig om sin närmiljö och kultur, desto mer vill man värna om dem. Därför kretsar en stor del av vår verksamhet kring olika hållbarhetsrelaterade projekt för barn och unga. Vårt pedagogiska program heter Biosfäarakademin.



biosfar.fi/biosfarakademin

Gäddan och gänget heter det program som riktar sig till småbarnspedagogiken. I den grundläggande utbildningen fortsätter hållbarhetstemat tillsammans med Sanna och Emil, som i Hållbarhetsstigen för åk 1-6 tillsammans med eleverna lär sig mer om hembygden och hållbarhetens tre dimensioner.

Vi vill skapa en känsla av tillhörighet och delaktighet hos barn och unga som bor, besöker eller vistas i biosfärområdet. Vi har redan under många år samarbetat med skolor och enheter inom småbarnspedagogiken i både Pargas stad och på Kimitoön.

Tillsammans planerar och genomför vi pedagogiska helheter kring gemensamma teman, som dessutom öppnar upp vad biosfärområdet handlar om. Vi ser gärna att barn och unga i biosfärområdet ges möjlighet att mötas och tillsammans lära sig mer om varandra och sin gemensamma närmiljö och kultur. På lång sikt hoppas vi att vår pedagogiska verksamhet bidrar till att biosfärområdets unga i framtiden vill bo i och/eller aktivt verka för skärgården.

www.biosfar.fi



Känsla rf.

Tunne ry – Känsla rf är en politiskt och religiöst obunden medborgarorganisation, grundad i Helsingfors år 2018.

Organisationer erbjuder både grupper och individer möjlighet att bearbeta känslor relaterade till klimat-, miljö- och naturfrågor samt en osäker framtid. Målet är att bygga upp en värld där ingen lämnas ensam med sina miljö känslor.

Verksamheten, som består av t.ex. workshops, föreläsningar och handledning (både på plats och online), har nått deltagare i hela Finland. Föreningens aktiviteter baserar sig på expertis från flera branscher, bland annat social- och hälsovård, psykologi, pedagogik, konst och kultur. Känsla rf värnar om en ansvarsfull och vetenskapsbaserad praxis, som erbjuder ett frirum från det som annars lätt blir en polariserad diskussion.

Mer information om föreningen samt kontaktuppgifter finns på webbsidan: tunne.org

Aktuella tips och nyheter delas även på föreningens sociala media kanaler bl.a Instagram och LinkedIn.



Lärarhandledning

Det här materialet har utarbetats för att hjälpa dig som är lärare i årskurs 7–9 eller på andra stadiet att ta upp miljö känslor i klassrummet. Det finns mycket välskrivet material om miljö känslor för lärare och pedagoger på finska och svenska, och delar av detta har sammanfattats i det här materialet. Lista på de källor som använts finns i slutet av den här guiden och fördjupning rekommenderas varmt. Målet är att ge en koncis inblick i ungdomars miljö känslor, de utmaningar läraren möter i relation till dem och konkreta verktyg för att hantera miljö känslor.

Det första du behöver göra är att förbereda dig själv. Du behöver inte bli en expert på psykologi eller klimat och miljö för att kunna bemöta ungdomarnas känslor. Men du behöver ha en viss säkerhet i din egen miljömedvetenhet och dina egna miljö känslor. Då kan du bättre förmedla realistisk kunskap och förhindra att din egna känslor överrumplar dig eller blir projicerade på eleverna och studerandena. Ta reda på vilka källor du skulle gå till och rekommendera för sanningsenlig information om klimat och miljö. Bearbeta dina känslor genom att själv göra de övningar som erbjuds i det här materialet. Tala med andra vuxna om de tankar och känslor som kommer upp hos dig. Tänk på att även du genom dina handlingar är en rollmodell för unga. Du får också gärna fortsätta göra dessa saker mellan och efter lektionerna.

Varför tala om miljö känslor? Tystnad hjälper ingen! Unga talar redan sinsemellan om de här frågorna, men saknar konstruktiv kommunikation med vuxna. Bättre att tala om det svårhanterliga tillsammans i en trygg miljö, på ett strukturerat sätt, än att lämna det åt slumpen. I värsta fall kommer känslorna upp i en situation som skapar hopplöshet eller konflikt, som du som lärare sedan blir tvungen att reagera på. Lärare har en nyckelroll i att skapa utrymme för sina elevers och studerandes känslor och tankar. Våga visa exempel på gott bemötande och genuint intresse för dina elever och studerande, så kommer du redan långt.

VARFÖR TALA OM MILJÖ KÄNSLOR?
TYSTNAD HJÄLPER INGEN!

För att kunna känna hopp, behöver man få möjlighet att tala om sina rädslor och få olika perspektiv på dem. Vi vill att eleverna och studerandena skall känna att de har möjlighet att påverka sitt liv och sin framtid, utan att behöva ta till ogrundad optimism. Startpunkten är att kunna känna igen, benämna och dela känslor med andra. Nästa steg är att hitta uppbyggande, meningsfulla handlingar som känslorna leder till. Kronan på verket är att göra det tillsammans med andra för att förändra, inte bara den egna livssfären, utan hela samhällen. Det här materialet hjälper dig med den första biten, miljö känslorna, de resterande finns det andra ypperliga material för.

Miljökänslor - vad är det?

Miljökänslor är ett samlingsbegrepp för alla slags känslor relaterade till miljö, klimat och natur. Begreppet miljökänslor är en direkt översättning av det finska begreppet ympäristötunteet och används mest i Finland. I Sverige används begreppet ekokänslor och på engelska talas det om environmental emotions eller eco-emotions. Detta innefattar då ett mycket brett spektrum av känslor som kan uppkomma i relation till en mängd olika situationer och fenomen.

Miljökänslor, liksom andra känslor, kan upplevas som behagliga eller obehagliga, beroende på vad som känns. Det är t.ex. vanligt att uppleva att höstdeppighet känns obehagligt och vårglädje känns behagligt. En del känslor kan kännas både behagliga och obehagliga, t.ex. melankoli eller nostalgi. Det finns en tendens att kalla de obehagliga, mer svårhanterliga känslorna för negativa, och behagliga, lättare känslor för positiva. Den här indelningen kan dock vara skadlig för vårt sätt att hantera känslor, eftersom den får oss att se negativa känslor som dåliga och positiva som bra. Då blir det lätt så att vi undviker det som är dåligt och strävar efter att endast ha sådant som är bra. Det här stämmer ändå inte med vad som, enligt psykologisk forskning, är hälsosamt för oss. För att kunna uppleva behagliga känslor, behöver vi även uppleva obehagliga känslor. Alla känslor är nämligen viktiga att känna och känna igen, eftersom de är kroppens och sinnets sätt att kommunicera med vårt medvetande. Känslor är budskap som styr våra val och handlingar, och ju mer vi blir medvetna om vad vi känner, desto bättre kan vi agera i olika situationer. Om vi är psykologiskt upptagna med att undvika obehagliga känslor, styrs våra val och handlingar av detta undvikande och vi riskerar att missa det som verkligen är

betydelsefullt för oss. Så istället för att försöka ”fixa undan” de obehagliga känslorna, t.ex. genom att genast försöka hitta något positivt att tänka på, finns det ett stort värde i att stanna upp och lyssna på vad känslan försöker förmedla. Det betyder inte att vi dyker in i känslan och fastnar i den, utan att acceptera, bekräfta och uttrycka den innan vi går vidare.

STANNA UPP OCH LYSSNA PÅ VAD
KÄNSLAN FÖRSÖKER FÖRMEDLA

Teorin och övningarna för känslohantering i den här guiden grundar sig på acceptance and commitment therapy (ung. acceptans- och åtagandeterapi), som är särskilt användbar för situationer där lidande (fysisk eller psykisk) inte verkar ha något slut. Klimat- och miljökriserna utgör i högsta grad en sådan situation och att känna känslor som oro och ångest inför dem är en rationell reaktion. Det är alltså inte i sig sjukligt för en ungdom att ha t.o.m. mycket starka obehagliga miljökänslor. Först när känslorna börjar orsaka långvariga svårigheter i att fungera i vardagen (t.ex. sömnlöshet, koncentrationssvårighet, aptitförändringar) börjar man tala om psykiatriska problem, vilket naturligtvis gäller även för andra känslor än miljökänslor. De flesta ungdomar har inte så här problematiska miljökänslor, vilket inte utesluter att de skulle behöva stöd av vuxenvärlden i att hantera dem.

Ungdomars miljökanlor – i ditt klassrum!

Känner du dina elever och studerande? Att tala om miljö- och klimatfrågor kan vara knepigt, eftersom det kan finnas stora skillnader i barn och ungas inställning till klimatet. Läraren ställs inför utmaningen att hålla sig till läroplanen, inte skapa (mer) polarisering och ändå ge plats för individuella perspektiv. Generellt går det att säga att de flesta unga upplever sig veta mycket om klimat- och miljöfrågor och inte vill höra mer om problemen. De är både oroliga och hoppfulla och funderar mest på vardagliga stressmoment så som studier och relationer. De vill att deras livssituation och känslor beaktas t.ex. i de lösningar som presenteras. Variation i infallsvinklar kan vara nyttigt för att få med alla i klassen.

Ta en titt på profilerna här intill. Kanske tänkte du genast på någon särskild elev eller studerande? Forskning visar att majoriteten av respondenterna förändrade sina attityder och känslor redan inom ett år, med undantag för övergångar mellan att vara klimatförnekare och att vara engagerad – eller tvärtom. I samma klass kan det därför finnas både klimatengagerade elever och klimatförnekare, med olika behov av bemötande. Dessa behov kan dessutom variera från dag till dag.

EN FORSKNING FRÅN HELSINGFORS
UNIVERSITET VISADE PÅ FYRA OLIKA
PROFILER (11-15 ÅR):

- 1 . **Normativt bekymmerslösa (ca 50%)**
Dessa förnekar inte klimatförändringen, men upplever inte klimatoro. De har högt funktionellt välmående och betar sig medelmåttigt miljövänligt.
- 2 . **Förnekare (ca 18%)**
Dessa förnekar klimatförändringen och upplever inte klimatoro. De har högt funktionellt välmående och betar sig bara lite miljövänligt.
- 3 . **Emotionellt engagerade (ca 22%)**
Dessa förnekar inte klimatförändringen och de upplever mycket klimatoro. Deras funktionell välmående är medelmåttigt och de betar sig mycket miljövänligt.
- 4 . **Överbelastade (ca 10%)**
Dessa förnekar klimatförändringen och upplever mycket klimatoro. De har det lägsta funktionella välmåendet och betar sig lite miljövänligt.

I diskussioner om miljö känslor kan det komma upp olika knepiga reaktioner. Förnekande ungdomar kan aktivt motverka diskussionerna genom att t.ex. förlöjliga. De oengagerade kan försöka undvika ämnet genom att hålla tyst, ignorera eller ge uttryck för cynism ("det är ingen idé"). Aktivt engagerade löper risk för att fastna i problemältande eller överpresterande, beskyllande och bedömande (eftersom alla alltid kunde göra mer och ingen därför räcker till).

För alla dessa hjälper det att minska på individfokus i fråga om handlingar och istället visa på hur människor i grupp påverkar omvärlden. De oengagerade kan då bli inspirerade och de aktiva får bekräftelse, samtidigt som de också ser att de inte ensamma behöver göra allt. Polarisering motarbetas med att hitta gemensamma nämnare och koppla till personliga upplevelser, som gör abstrakta fenomen mer mänskliga.

Med hjälp av det vi erbjuder i det här materialpaketet kan du själv välja hur mycket du går in på ämnet. Vi hoppas att det gör det lättare att i alla fall ta det första steget och bryta tystnaden, för som sagt – tystnad hjälper ingen.

OM DU ÄNNU KÄNNER DIG OSÄKER KAN DU TA HJÄLP AV DEN HÄR TRE STEGS MODELLEN:

- 1 . Det minsta du kan göra, är att inte ignorera känslorna då de uppkommer på dina lektioner. Att säga högt att klimat- och miljöfrågorna kan väcka känslor och eventuellt erbjuda namn för känslorna (t.ex. med klimatkänslöhjulet).
- 2 . Erbjud ett tryggt utrymme för miljö känslor. Genomför lagom kreativa metoder, så som diskussioner, skrivande eller ritande.
- 3 . Erbjud möjlighet till djupare bearbetning, om du känner att du klarar det. Då kan du ge ungdomarna möjlighet att hantera sina känslor mer helhetsmässigt, så som genom deltagande drama eller kroppsliga metoder.

Så här använder du lektionsmaterialet

Vi har byggt upp det här lektionsmaterialet så att det innehåller verktyg för tre lektioner á 45 min. Till verktygen hör den här guiden, Miljökänslspelet (med flera delar) och 9 st lektionskort. En del av materialen kan även användas som komplement till annan undervisning där miljö- och klimatfrågor kommer upp.

Klimatkänslhjulet förekommer i både Miljökänslspelet och lektionskorterna och är en version av det klassiska psykologiska verktyget känslhjul, som grupperar känslor i en cirkel. I klimatkänslhjulet har sakkunniga i Climate Mental Health Network [1] sammanställt de känslor som nämns i forskaren Panu Pihkalas sammanfattande artikel om klimatkänslforskning [2]. Det betyder inte att känslor på motsatta sidor om cirkeln är motsatser till varandra eller att dessa är de enda känslor människor kan ha. Det är helt enkelt ett verktyg för att underlätta benämningen av känslor.

Till Miljökänslspelet har vi också utarbetat en förenklad miniatyrversion av klimatkänslhjulet, som vi kallar känslokompassen, som har en utvikbar 1-5 skala för varje segment av hjulet. Den är till för att ungdomarna individuellt skall kunna reflektera över hur mycket olika känslor känns och visa på att vi kan känna flera känslor samtidigt.

I exemplet intill används lektionskorterna (t.ex. Inledning) och Miljökänslspelet.

HÄR ÄR ETT FÖRSLAG PÅ HUR DU KAN ANVÄNDA MATERIALET PÅ TRE LEKTIONER:

- 1 . Inledning + Ordmoln + Klimatkänslhjulet - individuell eller grupp + Miljökänslor i kroppen + Avslutning
- 2 . Inledning + Miljökänslspelet + Avslutning
- 3 . Inledning + två kroppsliga eller kreativa övningar som får ta längre tid + Avslutning

[1] <https://www.climatementalhealth.net/wheel>

[2] Pihkala, P. (2022) Front. Clim. Sec. Climate Risk Management Volume 3 - 2021 | <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>

ANVISNINGAR FÖR MILJÖKÄNSLOSPELET:

Lärförberedelse: dela in klassen i grupper på 2-6 personer, se till att det finns tillräckligt med spelplaner, känslokompasser, snurrar och kort för alla.

1 . Lägga upp spelplanen. Korten placeras enligt färg i egna högar. Ta fram snurran bredvid spelplanen.

2 . Ta en känslokompass per grupp.
Vi rekommenderar 2-6 spelare per spelplan.

3 . **Spelets gång:**

Spelaren snurrar på pilen och tar upp ett kort i den färg som pilen visar. Spelaren visar kortet för de andra spelarna. Alla får en minut på sig att fundera på vilka känslor de förknippar med det som visas på bilden **med hjälp av känslokompassen.**

Spelaren som tagit upp kortet börjar med ett förslag på var kortet skall läggas på spelplanen och motiverar sitt val för de andra spelarna. De andra spelarna får i tur och ordning säga om de håller med om placeringen eller om de har annorlunda känslor och därför tycker att en annan placering skulle vara bättre. Spelaren som tog upp kortet är ändå den som slutligen bestämmer var kortet ska läggas.

4 . Spelet fortsätter så länge det finns tid för det under lektionen, men minst så länge att alla i gruppen hunnit lyfta ett kort. Läraren ansvarar för att kolla upp hur långt grupperna hunnit.

5 . Läraren förvarnar om när grupperna ska avsluta spelet och lägga sitt sista kort. Därefter kollar gruppen upp hur jämnt korten är fördelade på brädet. Målet är att det skall finnas ungefär lika mycket kort på alla delar av spelplanen. Om det visar sig att det är väldigt ojämnt, kan ni i klassen diskutera hur det blev så och hur ni kunde jämna ut det. Ni kan också diskutera om en viss färgs kort lättare hamnade på ett visst område och varför det blev så.

Källor

Klimatpsykologernas material för lärare, även paket för att ta upp klimatkänslor i lärarkollegiet!

<https://www.klimatpsykologerna.se/larare>

Kort guide för lärare i alla stadier

<https://www.ymparistoahdistus.fi/oppaat/lilla-miljoangestguiden-ett-informationspaket-for-larare-och-pedagoger/>

Längre guide för personer som arbetar med ungdomar

<https://www.ymparistoahdistus.fi/oppaat/lilla-miljoangestguiden-informationspaket-for-verksamhet-med-ungdomar/>

Materialet Hopp och handling utarbetat av BMOL och

Natur och Miljö: <https://toivoajatoimintaa.fi/svenska/> och aktiviteter för åk 5-9: <https://www.naturochmiljo.fi/naturskola/material-for-pedagoger/tips-pa-aktiviteter/hopp-och-handling/>

Panu Pihkalas korta sammanfattning för klasslärare ("trestegs modellen", på finska)

<https://luokanopenilmasto-opas.fi/ilmastokasvatus/>

Kort guide till klimatmedveten undervisning (elever/ studerande med olika attityder)

<https://www.nok.se/om-natur-kultur/hallbarhetsarbetet/klimatmedveten-undervisning/>

Studie om ungdomars fyra olika profiler

<https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/ilmastonmuutos/pitkittaistutkimus-tunnisti-nelja-erilaista-nuorten-ilmastoahdistusryhmaa>

*Veijonaho, S., Ojala, M., Hietajärvi, L., & Salmela-Aro, K. (2024). Profiles of climate change distress and climate denialism during adolescence: A two-cohort longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 48(2), 103-112.*

Samling med material och övningar fokuserade på hopp i klimatfostran (på finska)

<https://mappa.fi/teemareput/toivon-nakokulma-ilmastokasvatuksessa/>