

# LILLA MILJÖÅNGEST- GUIDEN

Ett tankeväckande  
men praktiskt material-  
paket för lärare och  
pedagoger



# SISÄLTÖ

Hur berör ämnet läraren?	3
Barnen har rätt att få veta	3
Miljöångest förekommer redan hos barn och unga	4
Kunskap ökar smärtan, men är nödvändig	4
Sök och finn ljus	4
Lärarens egna känslor inverkar	6
Hur ska vi tala om miljökrisen med barnen?	8
Barns och ungas roll för att lindra miljöangesten	9
Håll hoppet vid liv	10
ÖVNINGAR ATT GÖRA TILLSAMMANS MED BARN OCH UNGA	11
1. Bollek för att lufta tankarna	11
2. Miljögärningarnas träd	12
3. Framtidsbilder vi önskar oss	12
4. Kraft och glädje från naturen	12
5. Goda nyheter	13
6. Vårt miljöhandavtryck	13
7. Mina miljö känslor	14
Mer goda råd för lärare och pedagoger (på finska)	15

Handboken är finansierad av STEA och utgör en del av projektet Ympäristöahdistuksen mieli (2020–2022).

Projektet koordineras av MIELI Psykisk Hälsa Finland rf och Känsla rf och Nyyti ry medverkar i projektet.

Författare: Sinikka Kunttu och Pihla Soinnunmaa, Ympäristökasvatusjärjestö FEE Suomi – Föreningen för miljöfostran FEE Suomi

Utgivare: MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Översättning: Svenska översättningsbyrån Ab/Kerstin Holmström & FEE Suomi/Petra Tallberg

Översättningen understöddes av Stiftelsen Emilie och Rudolf Gesellius fond.

## Hur berör ämnet läraren?

Vi lever mitt i en miljökris. Klimatuppvärmningen och utarmningen av naturens mångfald som har diskuterats mycket de senaste åren är två yttringsformer av den globala miljökrisen.

Miljöproblemen är allvarliga och verkliga, och de är en del av vårt liv också här i Finland. Det talas mycket om miljöfrågor och de förekommer ofta i nyheterna, och också barnen ser nyhetsbilder och hör de vuxnas diskussioner. Miljöproblemen syns och känns också i barnets värld. På grund av blågröna alger i havet kan man inte simma vid stugstranden, nära hemmet kanske en hel skog förstörts genom kalhygge, och i södra Finland har vi milda vintrar med långa mörka perioder utan snö.

Miljöfrågorna och oron för miljön kommer upp också i daghemmen och skolorna. Man kanske kunde säga att det borde de också göra: både inom småbarnspedagogiken och i den grundläggande utbildningen ska man också enligt undervisningsplanerna ta upp miljöfrågor och lära barnen hållbara levnadsvanor. När man behandlar miljöfrågor i undervisningen och pedagogiken är ofta problemen och oron de väcker i fokus. Det är naturligt, och inget läraren eller fostraren behöver undvika eller vara rädd för – men man ska vara förberedd på att ämnet väcker oro och till och med känslor av ångest. Också vuxna kan drabbas av ångest. Därför har vi i den här lilla guiden gått in för att också uppmärksamma lärarens synvinkel.

Den här guiden av FEE Suomi, Lilla miljöångestguiden, hoppas vi ska ge råd om hur en lösningsfokuserad miljöfostran kan förverkligas. Guiden riktar sig till lärare och fostrare inom småbarnspedagogiken och den grundläggande utbildningen.

## Barnen har rätt att få veta

Barnen växer upp i den här omgivningen och det här samhället, och de är framtidens vuxna och beslutsfattare. Barnen har rätt att få veta vad som sker i omvärlden. Ofta sägs det att ”man inte får skrämman barnen, eller att barnen inte ännu behöver veta”. Vi är helt av samma åsikt. Barn ska inte skrämmas och man ska inte underblåsa deras ångest, men barnen har rätt att få höra om miljöproblemen. Barn har rätt att höra sanningen på ett sätt som passar deras åldersnivå, och vi ska ge dem möjlighet att fråga och diskutera de tankar som kommer upp med en trygg vuxen. Dessutom är det viktigt att ge barnen verktyg att agera. Barn ska få uppleva att de själva kan påverka för att lösa problemen.

Genom att ge barnen aktuell och sann kunskap förbättrar vi också deras möjligheter att yttra sina åsikter, vilket är en central del av FN:s barnkonvention.<sup>1</sup> Dessutom nämns i konventionen varje barns ”inneboende rätt till livet och till en fullvärdig utveckling” (artikel 6) och rätten till ”rent dricksvatten och en ren miljö” (artikel 24).



”Eftersom vi inte kan undvika miljöproblemen och de känslor de väcker måste vi lära oss att leva med dem.”



”Barnens rätt till en god framtid är helt entydig mot bakgrund av barnkonventionen, som godkänts av nästan alla världens länder.”

– BARNOMBUDSMANNEN I FINLAND/JORDENS FRAMTID OCH BARNENS RÄTTIGHETER (2020)<sup>2</sup>



## Miljöångest förekommer redan hos barn och unga

Lika verkliga som miljöproblemen är den miljöångest som barn och ungdomar känner. Redan riktigt små barn kan känna stor oro över världens tillstånd. Ett barn kan till exempel grubbla över isbjörnarnas öde eller fundera över hur de människor ska klara sig vars hem hotar bli översvämmade när havsytan stiger. Samtidigt är det viktigt att minnas att en del av barnen och ungdomarna inte hyser ångest över miljön. Vi behöver vara känsliga för barnens sinnesstämningar.

Den miljöångest barn känner framkom tydligt i den publikation som utgavs av Barnombudsmannen hösten 2020. Av de bilder av jordens nuvarande och framtida tillstånd som barnen ritat kan tydligt ses att en stor del av barnen ser mörkt på framtiden. Barnens teckningar visar ett tillstånd där klimatförändringen har gjort våra livsvillkor allt svårare och naturen utarmats.<sup>3</sup>

Den växande miljöångesten har synts också bl.a. i Ungdomsbarometern (2018)<sup>4</sup>, enligt vilken ungdomars (15–29-åringars) oro för miljön har ökat under 10 års tid. 67 % av de svarande berättade att de känner mycket eller ganska mycket otrygghet på grund av klimatförändringen. Den här undersökningen gjordes redan våren 2018 innan Greta Thunberg inledde sin skolstrejk och tillsammans med andra strejkare satte igång en global miljö rörelse bland ungdomar, Fridays for future.

## Kunskap ökar smärtan, men är nödvändig

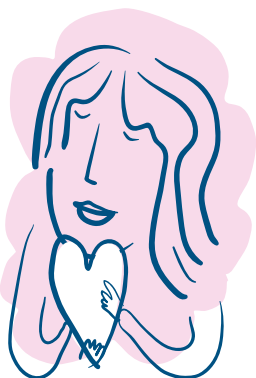
Det gamla talesättet enligt vilket kunskap ökar smärtan kan stämma när det gäller miljöproblem. Å andra sidan ser vi att det inte finns någon annan möjlighet än att utgå från fakta. Om ett barn eller en ung person inte får rätt kunskap som är anpassad till hans eller hennes åldersgrupp finns det en risk för att ångesten inför de omständigheter man inte vet något om bara ökar, och miljöfrågorna kan utvecklas till tabun eller barnet börjar hitta på egna teorier eller trosföreställningar om problemen. För att vi ska kunna närma oss miljöproblemen tillsammans med barnen och ungdomarna måste vi börja med fakta, utgå från det – och sedan inkludera känslor och handling.

I fostringsituationen kan det givetvis gå på helt motsatt sätt: barn kan ge uttryck för känslor om miljön, som kräver att man behandlar dem eller gör något för att bevara barnens hopp. Också i detta fall har känslorna ändå sin upprinnelse i kunskap eller en händelse av något slag. Då är det viktigt att läraren tar reda på vad barnet vet och om kunskapen är sann.

## Sök och finn ljus

Det vi riktar våra tankar på, det får vi att växa. Fokuserar vi på problem eller lösningar? Ser vi bara mörker eller ser vi ljus? Hanteringen av miljöångesten – eller kanske hellre kontrollen över ångesten – kan sägas handla om just det. Var kan vi då hitta ljus när det är så här svåra frågor det handlar om?

Man kan söka och också hitta ljus och styrka i till exempel de saker i miljöns tillstånd som utvecklats i positiv riktning under de senaste decennierna. Vi har lyckats uppnå stora förändringar i samhället, förändringar som i tiden uppfattats som nästan omöjliga att uppnå. Förändring är möjlig.



Också i framtiden syns det ljus. Kina har meddelat att landet strävar efter att vara klimatneutralt till år 2060, vilket globalt är det kanske viktigaste steget när det gäller att bromsa klimatförändringen. Nya skyddsområden inrättas både till lands och till havs, i Finland håller man till exempel på att inrätta den nya nationalparken Evo. Människorna blir allt mera medvetna om miljöns tillstånd och de insatser det kräver. Detta syns också i politiken: år 2020 fattades i Europeiska unionen två klart mer ambitiösa och omfattande beslut om naturskyddet, som ska utgöra riktlinjer för de följande 10 åren (Green Deal och Biodiversity strategy 2030).

Samtidigt är det också viktigt att medge och se att det oundvikligen också sker och kommer att ske hotfulla och mörka saker i världen. Det skulle alltså vara bra att öva sin förmåga att se två nivåer (Pihkala, 2017)<sup>5</sup>: att samtidigt både se det hotfulla och negativa som sker i världen men också tillika kunna se de positiva saker som inger hopp (se övningen ”Kraft och glädje från naturen”). Då vi har förmågan att se dessa två nivåer kan vi hitta hopp om en hållbar framtid.

## Saker som lyckats inom miljö- och naturskyddet

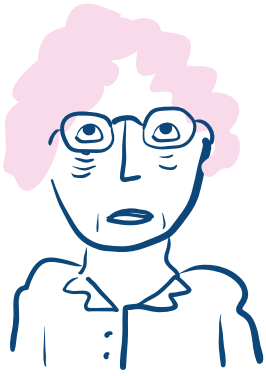
### EXEMPEL FRÅN VÄRLDEN

- Man har lyckats stoppa uttunnningen av ozonskiktet som skyddar jorden mot farlig UV-strålning. Detta beslutades år 1987 genom ett avtal som undertecknats av alla stater i världen.
- Utsläppen av svaveldioxid som skadar skogen och försurar vattendragen har minskat till en bråkdel i Europa.
- Antalet tigrar och noshörningar i Nepal har ökat betydligt tack vare att man inrättat skyddsområden och skogskorridorer och bekämpat tjuvjakt.
- Europeiska unionen lyckades inrätta det omfattande nätverket Natura 2000, som skyddar naturens mångfald, olika naturtyper och biotoper i hela EU-området.



### EXEMPEL FRÅN FINLAND

- Utrotningshotade arter som räddats från utrotning i Finland: kungs- och havsörn, sångsvan, berguv, fjällgås
- Reningen av avloppsvatten från cellulosaindustrin och samhällsavloppsvatten har förbättrats och är nu på en god nivå efter att tidigare varit katastrofalt dålig, då avloppsvattnet inte renades alls.
- Miljöministeriet inrättades år 1983 - efter hårt arbete och trots motstånd.
- Planeringen av Vuotos konstdam som skulle ha ödelagt myr- och älvdal i Lappland föll på grund av frivilligorganisationernas motstånd år 2002.
- Som resultat av en gemensam kampanj av miljöorganisationer och renbeteslagen gavs nästan 200 000 hektar vildmark och natur i Lappland permanent och långvarigt skydd genom avtal 2009 och 2010.
- Åar, bäckar och utdikade kärr återställs till naturtillstånd och fågelvatten restaureras i rekordtakt.
- Den ytterst klimatskadliga torvförbränningen har minskat betydligt under 2010-talet och kommer att upphöra inom en nära framtid. Inte heller detta hade skett utan aktiva medborgares påverkan.



## Lärarens egna känslor inverkar

Lärarens egna attityder och känslor påverkar undervisningen och det sätt på vilket olika frågor tas upp med barnen och ungdomarna. Barn är överhuvudtaget mycket känsliga för de vuxnas attityder, stämninglägen och känslor. Det blir särskilt tydligt när läraren tar upp frågor som är svåra, sorgliga eller motsägelsefulla. Läraren kan själv vara osäker eller förvirrad, och det kan smitta barnen.

Det gäller också miljöproblemen: lärarens egna känslor inverkar. I Finland har bl.a. forskarna Maria Ojala (2017) och Panu Pihkala (2019)<sup>7</sup> betonat vikten av

lärarens egen självreflektion och utveckling av sina känslomässiga färdigheter med tanke på hanteringen av våra känslor inför miljön. Det är av primär betydelse att läraren själv går igenom miljöfrågorna och de känslor de väcker, för att sedan kunna behandla dem tillsammans med barnen på ett konstruktivt sätt och bemöta barnens olika känslor.

Enligt Pihkala (2019) finns det två viktiga orsaker till detta. För det första förbättras fostrarens eget orkande av att hon eller han behandlar sina egna känslor och utvecklar sina känslomässiga färdigheter. Obehandlade känslor blir bubblande under ytan och kan med tiden ledan till utmattning eller urladdas i form av till exempel dåligt humör eller förnekelse. Om fostraren saknar tillräckliga känslomässiga färdigheter eller inte har konfronterat och behandlat sina egna känslor kan de, utan att fostraren är medveten om det, påverka barnen och det sätt på vilken fostraren förmedlar kunskap. En pessimistisk eller cynisk attityd till exempelvis klimatförändringen kan förmedlas till barnen och förvärra de svåra känslor de har gentemot miljön, och ge upphov till onödiga motstridigheter.

Det kan också gå så att lärarna, förutom sina egna bekymmer, också börjar bära barnens känslor och bekymmer på sina axlar. Om läraren också annars har benägenhet för att älta barnens bekymmer i sitt sinne kan miljöångesten innebära ytterligare en sten på bördan. Känslor överförs i båda riktningarna, från vuxna till barn och från barn till vuxna. Därför är det viktigt att både barn och vuxna övar upp sina känslomässiga färdigheter.

### Livet i en ofullkomlig värld

Miljökrisen väcker starka känslor och ångest, och inte utan orsak. Men det är bra att inse att det gör också många andra av världens missförhållanden, som till exempel krig, hungersnöd, diskriminering, våld och dålig behandling av barn. Den så kallade världssmärtan kan uppstå av många orsaker eftersom vår värld är så ofullkomlig.



### Vi har en enda miljökris

Rapporteringen om miljöproblemen som separata företeelser ger intryck av att det är fråga om olika problem. De olika miljöproblemen, såsom klimatförändringen, utarmningen av den biologiska mångfalden, miljöns kemikaliserings, övergödningen av vattendragen och plasticskräpet i haven har ändå samband med varandra och har i grunden samma orsak: överkonsumtion av naturresurser. Det skulle vara viktigt att se att vi egentligen **har en stor miljökris, som yttrar sig på olika sätt.**



## Åtta steg för att bemöta miljökrisen

- 1. Bejaka och identifiera de känslor** som miljökrisen väcker hos dig själv och andra. Lär dig att hantera känslorna så att du kan bemöta miljöproblemens realiteter i stället för att undvika dem. Öva dig tillsammans med andra att hantera också svåra känslor, såsom sorg.
- 2. Prata om miljöfrågor** med arbetskamraterna och våga bryta den kollektiva tystnaden kring ämnet, så att allt fler vaknar upp till den hotande miljökrisen och gör något. Sök dig till människor som delar din oro - du är inte ensam!
- 3. Lyft fram värderingarna** – våga tala om vad de frågor som är viktiga för oss alla har för samband med miljökrisen. Exempel: familjen och ett tryggt hem är vanligen viktiga för människor – båda dessa påverkas av till exempel klimatförändringen.
- 4. Miljökrisen är redan här** – berätta om det för andra och agera själv enligt det. När vi inser att miljökrisen pågår i detta nu och inte i en avlägsen framtid ökar motivationen att göra något.
- 5. Gör något** själv och tillsammans med andra för att lösa miljökrisen. Verksamhet skapar hopp och entusiasm! Det finns många sätt att agera, var och en kan hitta sitt eget sätt. Kom också ihåg att koppla av och fira då du uppnått resultat.
- 6. Skapa miljöansvariga rutiner i din vardag.** På det sättet förstärker du den gemensamma känslan av att ”vi alla gör det” och att ”miljöansvar är normalt”.
- 7. Skapa positiva framtidsvisioner** av en värld där utarmningen av naturens mångfald har stoppats och man lyckats bromsa upp klimatuppvärmningen till en rimlig nivå. På så sätt skapar vi oss en inspirerande bild av den riktning vi bör ta och vilka steg som krävs för att nå målet.
- 8. Tillbringa tid i naturliga miljöer** – det piggar upp, ger krafter och stärker hoppet. En stark relation till naturen hjälper oss att orka och att minnas vad som verkligen är viktigt.

Källa, tillämpad: Australian Psychological Society (2017). *The climate change empowerment handbook*.



## Hur ska vi tala om miljökrisen med barnen?

Det är mycket viktigt att vi tar upp miljökrisen med barnen, eftersom den påverkar deras liv nu och i framtiden. Att tala om miljöproblem med barnen kan kännas som en svår balansgång mellan viktig kunskap och miljöångest.

I till exempel barnlitteraturen kan man hitta hjälp för att ta upp svåra ämnen. Under de senaste åren har det getts ut många inhemska böcker om ämnet, allt från poesi till bilderböcker och romaner för barn. I biblioteken får man hjälp med att hitta barnlitteratur för den åldersgrupp man arbetar med, både för småbarns- och för den grundläggande undervisningen.

Var litet barmhärtig mot dig själv: också för oss vuxna är det svårt att möta miljökrisen, och den kan och får väcka många olika känslor hos oss! Det är viktigt att du som fostrare först behandlar dina egna känslor så att du kan vara en lugnt stödjande och medkännande vuxen för barnen. Å andra sidan är det också bra att berätta för barnen hurdana känslor som väcks hos dig när du behandlar ämnet, till exempel: "Jag tycker också det är sorgligt att vi inte fått snö att skida på i vinter."

### Men om man alltid känner ångest?

Även om vi skulle lyckas vidta de åtgärder som behövs för en mer hållbar framtid kommer miljökrisen och de förändringar den förorsakat att synas på jorden och påverka vårt liv ännu länge. Inte heller miljöångesten är ett övergående fenomen. Vi behöver inte tycka att vi misslyckats om vi själva eller barnen ibland upplever en stark känsla av miljöångest. Man kan lära sig att leva med svåra känslor. Genom att behandla våra känslor inför miljön kan vi bevara vår handlingsförmåga, kunna vara lyckliga och också ha kvar vår handlingsvilja.



Den här listan kan användas som stöd när man ska ta upp viktiga och svåra ämnen med barn och unga.

- **Tänk först igenom hur du själv förhåller dig till miljökrisen.**
- **Ta reda på barnens eller de ungas kunskapsnivå och utgå från den.**
- **Tala alltid sanning, men berätta inte för mycket.** Särskilt för små barn kan alltför detaljerad information skapa onödigt förvirring och kännas skrämmande. Ge barnen tillfälle att fråga om de vill veta mera..
- **Lyssna och fråga barnen vilka tankar och känslor som väcks.**
- **Berätta om olika sätt för att lösa problemen både i stor och liten skala.** Det är viktigt för barn och unga att förstå att vi faktiskt kan påverka miljökrisen, och att det redan görs en massa saker för att lösa krisen på olika håll i världen. Diskutera tillsammans om små miljögärningar vi kan göra i vardagen och om de stora globala besluten och lösningarna.
- **Undvik att skuldbelägga barn och unga och undvik att lägga alltför stort ansvar på deras axlar.** Vår egen livsstil förstärker på många sätt miljökrisen. Det kan ge barn och unga onödiga skuld-känslor och ångest. Det är viktigt att framhålla att huvudansvaret för att lösa klimatkrisen ligger hos de vuxna, och att barnen kan börja ta mera ansvar när de växer – efter att redan som barn ha lärt sig bli miljöansvariga!
- **Hitta tillsammans på gärningar och vanor som är ansvarsfulla för miljön.**
- **Ge akt på det som är bra!** Ge tillsammans akt på de positiva gärningar som görs för miljön, både i klassen och i den övriga världen.

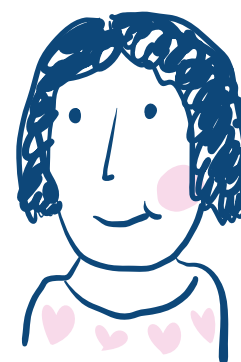
Förteckningen baserar sig delvis på Panu Pihkalas (2018) bloggtext "Miten puhua lapselle ilmastonmuutoksesta?" (Hur kan vi tala med barn om klimatförändringen?)  
Länk i slutet av guiden.

## Barns och ungas roll för att lindra miljöångesten

Om barnen och ungdomarna upplever att de kan påverka sitt eget liv och sin miljö växer deras självförtroende och deras känsla av att kunna påverka sin omvärld och av att deras gärningar har betydelse. Att påverka stora och allvarliga miljöproblem som just klimatförändringen kan kännas som en övermäktig uppgift också för läraren, för att inte tala om hur det känns för barn och unga. Barnens och ungdomarnas medverkan är ändå en nyckelfråga för att vi ska bibehålla en hoppfull atmosfär.

I själva verket finns det många saker i barnens och de ungas vardag som de kan försöka påverka tillsammans med lärarens stöd. Ett daghem eller en skola kan till exempel ta initiativ till att äta mera vegetarisk mat, uppmuntra kommunen att övergå till förnybar energi eller anordna en konstutställning om den naturliga biodiversitetens tillstånd, med konstverk av barn och unga.

Lärarens och fostrarens roll är att stödja och skapa ramar för barnens och de ungas påverkan så att de på riktigt kan delta i projektet. Målet är att fostra aktiva



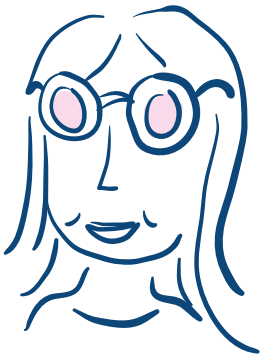
”Hoppet är  
---- grunden  
för vårt  
arbete och en  
förutsättning  
för att orka”

– PANU PIHKALA (2017) <sup>5</sup>

medborgare som vill och kan ta ansvar. Barn och unga ska alltså ges möjligheter att handla utifrån sina egna idéer.

Det lönar sig att planera barnens och ungdomarnas projekt så att de kan genomföras på förhållandevis kort tid och att målen är realistiska. Man ska också komma ihåg att miljöpåverkan kan vara en mycket svår och långsam process, inte bara när det gäller projekt som utförs av barn och unga. Miljöproblemen är verkligen både eländiga och invecklade, och det är inte lätt att lösa dem – annars hade man ju redan gjort det!

Inspiration till verksamhet och projekt där barn kan medverka hittar du i uppgiften Modiga påverkare i materialet Vårt gemensamma jordklot i FEE Suomis program Grön Flagg (passar för barn i den grundläggande utbildningen):  
<https://vihrealippu.fi/sv/vart-gemensamma-jordklot/>



## Håll hoppet vid liv

Trots att miljökrisens följder utgör ett stort hot både för människorna och för det övriga livet på jorden har vi lov och också orsak att vara hoppfulla. Ett av de bästa sätten att bevara hoppet är att agera tillsammans med andra. Det är också viktigt att tillbringa tid i naturen, både för att bevara hoppet och för att lära oss hantera våra känslor om miljön. Det är viktigt att hitta balans mellan att hantera sina känslor, agera och också att vila och koppla av. Den som arbetar aktivt för miljön har ofta en benägenhet att bli utmattad, för arbetet tar inte slut. Det kan hända också lärare som behandlar miljöfrågor aktivt, särskilt om man försummat att behandla sina känslor.

Att möta sina känslor och tala om dem, och att göra miljögärningar, hämta rekreation, vila och avkoppling och skapa en vision om en bättre framtid – det är ett recept för att bevara hoppet för alla åldrar.

1 FN:s konvention om barnens rättigheter: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/> (läst 9.12.2020)

2 Pekkarinen, Elina och Tuukkanen, Terhi (red.) (2020): *Maapallon tulevaisuus ja lapsen oikeudet*. Barnombudsmannens byrås publikationer 2020, 4 (lapsiasia.fi)

3 Söderling, Ismo och Grönlund, Rainer (2020): ”Klimatförändringarna förstör isbjörnarnas hem” – Jordklotets nuvarande tillstånd och framtid avbildad i skolelevernas teckningar. I verket: Pekkarinen, Elina och Tuukkanen, Terhi (red.) (2020): *Maapallon tulevaisuus ja lapsen oikeudet*. Barnombudsmannens byrås publikationer 2020:4 (lapsiasia.fi)

4 Pekkarinen, Elina och Myllyniemi, Sami (Red.) (2019): *Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla*. Ungdomsbarometern 2018. (tietoanuorista.fi)

5 Pihkala, Panu (2017). *Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo*. Helsingfors: Kirjapaja.

6 Ojala, Maria. (2017): “Preparing Children for the Emotional Challenges of Climate Change: A Review of the Research,” 210-218. I verket K. Winograd, (red.) *Education in Times of Environmental Crises: Teaching Children to be Agents of Change*. New York & London: Routledge

7 Pihkala, Panu (2019). Ilmastokasvatus ja tunteet. En artikel på hemsidan Toivoa ja toimintaa. <https://toivoajatoimintaa.fi/ilmastokasvatus-ja-tunteet/>

# ÖVNINGAR ATT GÖRA TILLSAMMANS MED BARN OCH UNGA



## 1. BOLLEK FÖR ATT LUFTA TANKARNA

**Mål:** Att lära sig känna igen, sätta ord på och dela med sig av sina tankar och känslor om miljön.

**Målgrupp:** Lågstadiet, högstadiet

Vi sätter oss i en ring där alla kan se varandra (högst ca 10–15 deltagare). Läraren har med sig en boll – gärna en boll som föreställer en jordglob – men det går också bra med en annan boll. Läraren börjar leken genom att kasta bollen till någon i ringen, och säger samtidigt något han eller hon kommer att tänka på gällande klimatförändringen (man kan fokusera på olika ämnen i leken, t.ex. klimatförändringen, Östersjöns tillstånd etc.). Den som fått bollen kastar den vidare till någon annan i ringen, och fortsätter med att berätta något som hon eller han för sin del kommer att tänka på. Man kan börja med att bara säga saker man kommer på om fenomenen, t.ex. ”det finns inte längre snö på vintern”, ”IPCC:s senaste rapport”, ”orkanerna blir allt starkare” osv.

När leken har pågått så länge att alla i ringen har fått säga något om klimatet/miljön, börjar lekens andra runda: när man kastar bollen berättar man samtidigt hur klimatförändringen känns. Det kan vara fråga om ens egna känslor eller känslor man hört andra berätta om. T.ex. ”det är skrämmande”, ”hela grejen känns störande”, ”det känns otryggt”.

Under lekens tredje runda kan man dela med sig av lösningar. Samtidigt som man kastar bollen kommer man med en lösning – liten eller stor! Då avslutas tankeluftningen på ett hoppfullt sett där vi ser möjligheter att agera. T.ex. ”mera solenergi”, ”USA ansluter sig åter till klimatavtalet”, ”vi cyklar mera i stället för att åka bil”. Läraren kan också styra leken så att deltagarna kommer med självupplevda lösningar/lösningar på individnivå.

... Och varför behöver vi bollen? Det är roligt att kasta boll, och när vi kastar bollen slumpvis till andra i ringen måste alla vara alerta och redo att fånga bollen om den kommer. Övningens kroppsliga dimension kan också göra det lättare att uttrycka känslor då uppmärksamheten inte endast riktas på talaren, och tröskeln för att uttala sina tankar kan också bli lägre. För barnen markerar bollen också på ett bra sätt för alla vem som just nu har ordet. Bolleken kan i en lite förenklad form och med ett lämpligt tema bra lekas redan i småbarnspedagogiken.

---

## 2. MILJÖGÄRNINGARNAS TRÄD

**Mål:** Synliggöra miljögärningar och resultat som väcker hopp.

**Målgrupp:** Småbarnspedagogiken, lågstadiet, högstadiet

Pyssla ihop en trädstam på väggen och färdiga blad som lätt kan fästas vid stammen. Du kan göra trädet av till exempel kartong, returpapper eller kvistar och på hösten använda riktiga torra löv.

För varje miljögärning er grupp gör fäster ni ett nytt blad i trädet. Då kan ni se hur antalet gärningar – och deras effekt – växer. Exempel: ”Vi lärde oss att göra vegetarisk mat”, ”Vi byggde insektshotell”, ”Vi cyklade till skolan” osv. Om ni vill kan ni också fästa bilder av er själva i färd med att göra goda miljögärningar eller av något annat som visar er egen positiva miljöpåverkan.

---

## 3. FRAMTIDSBILDER VI ÖNSKAR OSS

**Mål:** Föreställa oss de framtidsbilder vi önskar oss och gestalta hur de kan uppnås.

**Målgrupp:** Småbarnspedagogiken, lågstadiet, högstadiet

Fundera på hur ni vill att framtiden ska se ut om till exempel 10 eller 20 år i ert daghem, i er skola, på er hemort eller på jorden. Vilka saker har förändrats jämfört med idag? Rita bilder som visar hur ni vill att framtiden ska se ut. Diskutera till sist om en framtid som den bilderna visar är möjlig på riktigt – och om den är det, vad kan ni göra för att det ska bli så?

Ni kan fortsätta uppgiften genom att skriva bakgrundsberättelser till bilderna: vilka skeden behövs för att uppnå förändringen? Ni kan också framföra berättelsen i form av en serie eller dramatisera berättelsen i form av stillbilder. Stillbildsövningen går ut på att eleverna i smågrupper med orörliga tablåer visar sin önskebild av framtiden, lite som en orörlig pantomim. Stillbilderna kan kombineras med berättarröster eller väckas till liv för en stund, så att skådespelarna kan röra på sig.

---

## 4. KRAFT OCH GLÄDJE FRÅN NATUREN

**Mål:** Att öva upp sin känslighet i att se naturens livskraft och den glädje naturen ger.

**Målgrupp:** Småbarnspedagogiken, lågstadiet, högstadiet

När man känner ångest, desperation eller andra mörka känslor kan man gå ut i naturen för att återhämta sig. Samtidigt övar man upp sin förmåga att se två nivåer (se inledningen, s. 4): det är viktigt att se och uppleva både negativa och positiva miljörelaterade omständigheter.

1. Gå i par till ett ställe som är på höravstånd från mötesplatsen. Båda berättar och visar turvis åt den andra vad den ser i den omgivande naturen som visar livskraft och väcker glädje. Den andra lyssnar och betraktar utan att kommentera.

2. Vid en ljudsignal byter paret roller. Övningen slutar vid en ljudsignal, varefter alla återvänder till mötesplatsen.
3. Tillsammans går vi igenom våra observationer. Vad såg ni? Blev du överraskad av något som den andra visade? Hur kändes det att själv söka tecken på kraft och glädje? Hur känns det nu?

---

## 5. GODA NYHETER

**Mål:** Fästa uppmärksamheten på all utveckling i rätt riktning som sker i världen.

**Målgrupp:** Lågstadiet, högstadiet

Samla t.ex. under en termin ihop goda miljönyheter från nära och fjärran och sätt upp dem på väggen i skolan. I slutet av terminen kan ni sedan tillsammans begrunda alla nyheterna och se hur mycket goda och hoppingivande saker som sker. Ni kan också göra det hela till en liten tävling mellan olika klasser: klassen som hittat flest goda nyheter får ett litet pris!

---

## 6. VÅRT MILJÖHANDAVTRYCK

**Mål:** Att förstärka miljöansvarstagande och barnens påverkningsmöjligheter

**Målgrupp:** Småbarnspedagogiken, lågstadiet, högstadiet

Fundera över vad för positiva saker vi kan göra, i olika skala och storleksklasser, och hur inverkningarna av de goda gärningarna förstärks då man gör dem tillsammans. Vi har alla ansvar för att ta hand om jordklotet. Man mäter ofta miljöbelastningen med hjälp av det ekologiska fotavtrycket, men med hjälp av goda miljögärningar kan vi lämna miljöhandavtryck, som är positiva. Tänk vad vi kan få mycket till stånd tillsammans!

Börja med att tillsammans välja ut goda gärningar som var och en själv kan göra.

Till exempel:

- Ät upp all din mat.
- Låna ut dina leksaker åt en kompis.
- Släck lamporna då rummet är tomt.
- Ät vegetarisk kost två dagar i veckan.
- Plantera ett träd.
- Kom till fots eller med cykel till skolan eller dagis.
- Säg något snällt åt din kompis

Fundera sedan tillsammans över hur det skulle synas om hela familjen/hela daghemmet/hela skolan/alla i kommunen/eller alla människor på jorden skulle göra den goda gärningen. Hur mycket mat skulle ätas upp (och inte behöva kastas bort), hur många snälla saker skulle sägas, hur många kilometer skulle man gå istället för att åka bil och så vidare.

Man kan tala om goda gärningar som gynnar miljön eller om allt positivt som vi kan göra. Att ta ansvar för miljön är en färdighet som vi alla övar oss på – precis som vi övar oss på att vara bra kamrater och att hjälpa till i vardagen hemma/på dagis/i skolan.

.....

## 7. MINA MILJÖKÄNSLOR

**Mål:** Att lära sig känna igen, ge ord till och dela med sig av känslor som rör miljön.

**Målgrupp:** Högstadiet

Den här övningen är något mer utmanande och kräver att läraren har satt sig in i hur man behandlar (miljö)känslor. Då man tar upp känslor på det här viset kan de komma fram på ett väldigt starkt sätt. Därför är det viktigt att man efter den här övningen gör något som innefattar verksamhet och inger hopp, till exempel övning 1, 3 eller 4. Gör övningen ute, gärna till exempel i skogen, i en park eller på något annat grönområde..

1. Var och en söker tyst sig till en plats som lockar och stannar där under övningen. Känn först ett ögonblick efter hur det känns att vara där och lyssna och dofta på naturen.
2. Uppgiften är att känna efter hurdana känslor som miljöproblemen väcker. Hurdana tankar och föreställningar? Hur känns de i din kropp och var?
3. Då läraren ger tecken återvänder alla till samlingsplatsen. I tur och ordning får alla fritt berätta vad de tänkte och kände.
4. Under nästa varv försöker man ge namn åt de känslor som inte fått sådana under den första rundan. Alla känslor är tillåtna! Läraren kan hjälpa till att namnge känslorna. Till exempel: Deltagaren: "Jag undrar över hurdan min framtid kommer att vara." Ledaren: "Känner du sig osäker eller rädd?" Läraren kan också fråga hur de här känslorna känns i kroppen.
5. När alla har fått berätta låter man känslorna fara: skaka om kroppen och andas in och ut några gånger, djupt.

## Mer goda råd för lärare och pedagoger (på finska)

I projektet Luonto ja tunteet (Naturen och känslorna) har man samlat in lösningsorienterat material om miljöångest och miljö känslor. Nätsidan innehåller inlärningsmaterial och texter: [www.luontojatunteet.fi](http://www.luontojatunteet.fi)

På nätsidan Toivoa ja toimintaa (Hopp och verksamhet) finns mycket information och inlärningsmaterial som hjälper till att behandla miljö känslor tillsammans med ungdom: <https://toivoajatoimintaa.fi>

I metodguiden Taidepolkuja ympäristöempatiaan (Konststigar till miljö empati) finns metoder med hjälp av vilka man kan granska miljö tema via konsten::  
<https://opinkirjo.fi/materiaalit/taidepolkuja-ymparistoempatiaan/>

I tidningen Ympäristökasvatus-lehti finns artiklar om miljörelaterade känslor: [www.feesuomi.fi/aihe/ymparistotunteet](http://www.feesuomi.fi/aihe/ymparistotunteet)

Handboken Ilmastoajatuksia – Opas nuorisotyön ilmastokasvatukseen (Klimattankar-en guide för klimatfostran inom ungdoms arbetet) ger tips om hur man kan handskas med ungdomarnas klimat känslor samt om diskussioner och verksamhet som rör ämnet. Handboken är riktad till ungdoms arbetare men kan också användas av lärare. <https://www.nuortenakatemia.fi/oppimateriaalit/ilmastoajatuksia-opas-nuorisotyon-ilmastokasvatukseen/>

Lehtonen, Anna (2018). Miten pysyä toiveikkaana ilmastokriisin aikakaudella? Vinkkejä opettajalta opettajalle..  
<https://www.sitra.fi/blogit/miten-pysya-toiveikkaana-ilmastokriisin-aikakaudella-vinkkeja-opettajalta-opettajalle>

Pihkala, Panu (2018). Miten puhua lapselle ilmastonmuutoksesta?  
<https://ekoahdistus.blogspot.com/2018/11/miten-puhua-lapselle-ilmastonmuutoksesta.html>

Lilla miljöångestguiden hjälper till att behandla och förstå miljöångest då man arbetar tillsammans med barn och unga. Handboken som väcker tankar men samtidigt är praktiskt inriktad är riktad till lärare och pedagoger inom småbarnspedagogiken och i grundskolan. Guiden innehåller klar bakgrundsinformation om ämnet, sju beprövade och fungerande övningar samt tips om var mer information står att hämta. Guiden är gjord av Ympäristökasvatusjärjestö FEE Suomi – Föreningen för miljöfostran FEE Suomi och utgör en del av publikationerna inom projektet Miljöångestens sinne.