

Tööleht “Miks tekib ökoärevus ja kuidas sellega toime tulla?”

Nii tore, et osaled kliimamuutuste teemalisel loengusarjal! Käesolev tööleht annab sulle võimaluse õpitud mõtestada ja seeläbi teemasse veel rohkem süvitsi minna. Kasuta seda nii:

- enne otseülekande algust vasta küsimustele allpool
- otseülekande ajal vasta küsimustele ning küsi ka ise esinejalt küsimusi
- pärast otseülekannet tehke läbi looduskümblus

Enne otseülekande vaatamist vasta küsimustele

1. Vasta oma sõnadega. Mida kujutab endast ärevus?

.....

.....

.....

2. Missuguseid tundeid tekitab sinus kliimakriisile mõtlemine?

.....

.....

.....

3. Mida sa soovid teada saada kliimaärevuse ja selle leevendamise viiside kohta?

.....

.....

.....

Otseülekande ajal vasta allolevatele küsimustele

4. Milles seisneb ökoärevus?

.....

.....

.....

.....

5. Tooge allolevasse tabelisse välja ökoärevuse tekketegurid, närvisüsteemi roll ärevuse tekkes, vajadused ning viisid ärevuse leevendamiseks.

Ökoärevuse tekketegurid
Närvisüsteemi roll ärevuse tekkes
Vajadused
Kuidas saaksin ennast ja teisi toetada?

6. Kuidas loodusteraapia abil ärevust leevendada?

.....

Küsi ülekande ajal ka külalisesinejalt küsimusi

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad YouTube'i otseülekande ajal külalisõpetajalt küsimusi küsida. Selleks lisa vestlusesse või palu õpetajal oma küsimus vestlusesse lisada sellises vormis:

Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?

Loengujärgsed ülesanded

1. Jagunege 3–5 liikmelisteks gruppideks ning analüüsige, kuidas looduskümbelus mõjutab teie ärevustaset.
2. Alustuseks hinnake individuaalselt oma ärevustaset skaalal 1–5 (1- ei nõustu üldse, 2- pigem ei nõustu, 3- erapooletu, 4- pigem nõustun, 5- nõustun täielikult). Seejärel arutlege grupis vastuste üle.

Hinnatav aspekt*	Hinnang enne	Hinnang pärast
a. Tunnen, et olen ärritunud		
b. Tunnen, et olen väsinud ja mul ei jätku piisavalt energiat		
c. Tunnen, et kõik on hästi ja midagi halba ei juhtu		
d. Olen rahulik		

* ärevuse mõõdikuna on kohandatud Zungi ärevuse skaalat (SAS)

3. Minge 15 minutiks õue (ilma telefoni ja kõrvaklappideta) ning leidke endale sobiv paik looduskümbeluseks (istumiseks, lamamiseks, väikese jalutuskäigu tegemiseks). Pange tähele enda ümber toimuvat (mööduvad pilved, linnud, putukad). Võite kallistada puud, nuusutada tärkavat loodust (sammalt ja muru), võtta korraks jalanõud jalast ja ühendada ennast maaga.
4. Vastake uuesti küsimuses nr 2 esitatud väidetele (tabelis) ja kirjutage mida te harjutust tehes tundsite.

.....
.....
.....

5. Kas märkate mingit erinevust oma emotsioonides ja energiatsemes? Kas ja kuidas looduskümbelus teile mõjus?

.....
.....
.....

Jagage oma refleksiooni grupikaaslastega. Mida nemad tundsid ja kuidas looduskümbelus neile mõjus?

LISATEGEVUSI

Otsi endale tegevus/väljund, mis sind võimestaks ja su ökoärevust leevendaks: vabatahtlik panustamine organisatsioonides, kirjutamine/luuletamine, Fridays For Future'iga, Eesti Looduse Fondi

või Eesti Rohelise Liikumisega liitumine, annetuste tegemine, meeleavaldustel osalemine või nende korraldamine vm. Katseta, kuidas sellesse tegevusse panustamine su igapäevaelu väärindab.

Tutvu erinevate vaimse tervise teemade ning meetoditega, kuidas oma vaimset tervist toetada Peaasja kodulehel: <https://peaasi.ee/> ja liitu ökoärevuse tugigrupiga, kirjutades Karola Kivilole karola@roheline.ee

Metsateraapiast saad lähemalt lugeda Yoshifumi Miyazaki (2018) raamatust “Shinrin-yoku – jaapani tervistav ja lõõgastav metsakümbel” või vaadates dokumentaalfilmi The Art of Forest Bathing: <https://www.youtube.com/watch?v=54Ik7i15uHk&t=17s>

Loe artiklit, mis analüüsib, miks mõned täiskasvanud reageerivad negatiivselt kliimaaktivistidele: <https://theconversation.com/a-psychotherapist-explains-why-some-adults-are-reacting-badly-to-young-climate-strikers-125079>

või kuula kliimaärevuse teemalist podcasti:

<https://www.climatepsychologyalliance.org/podcasts/425-talking-climate-change-in-the-therapy-room>

Aitäh, et kaasa mõtlesid :)



Kliimamuutuste teemaline külalistundide sari valmis Tagasi Kooli ja MTÜ Mondo koostöös projektist 1Planet4All. Projekti kaasrahastavad Euroopa Komisjon ja Eesti Välisministeerium arengu- ja humanitaarabi vahenditest. Sisu eest vastutab MTÜ Mondo ja see ei pruugi kajastada Euroopa Liidu ametlikke seisukohti.