

---

**”NOLLAUTUVA FIILIS LUONNOSSA –  
PYSTY MIETTIMÄÄN ERILLÄ TAVALLA”**

Luontoyhteysmenetelmät elämän suuntaviivojen pohtimisen ja itsetuntemuksen lisäämisen  
keinona Nuorten työpajatoiminnassa



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät, 2013

Anni Eskonen



## LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma  
Terapeuttinen ohjaustoiminta

---

<b>Tekijä</b>	Anni Eskonen	<b>Vuosi</b> 2013
<b>Työn nimi</b>	”Nollautuva fiilis luonnossa – pysty miettimään erillä tavalla” - Luontoyhteysmenetelmät elämän suuntaviivojen pohtimisen ja itsetuntemuksen lisäämisen keinona Nuorten työpajatoiminnassa	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä tutkittiin ekopsykologiaan pohjautuvien luontoyhteysmenetelmien käyttöä nuorten työpajatoiminnassa. Tavoitteena opinnäytetyössä oli luoda nuorille sopiva toimintamalli itsetuntemusta lisäävistä ja oman elämän suuntaviivojen pohtimista mahdollistavista luontoyhteysmenetelmistä. Työelämäyhteytenä työssä oli Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistyksen Nuorten työpaja.


Työssä sovellettiin teoriaa nuorten työpajatoiminnasta, nuoruuden kehitysvaiheeseen kuuluvasta itsetuntemuksen kehittymisestä sekä käytettäviä menetelmiä ohjaavasta ekopsykologiasta. Luotu toimintamalli testattiin Nuorten työpajan nuorille kolmen toimintakerran Talven valo -projektina. Aineistonhankintamenetelminä osallistuvaa havainnointia käytettiin toiminnan aikana, ja toiminnan jälkeen nuorten kokemuksia kuultiin temahaastattelulla. Fenomenologiaan pohjautuva kokemuksellisuus korostui tutkimuksen eri vaiheissa.

Toiminta oli nuorille ja työpajan ohjaajille uutta ja erilaista ja lisäsi heidän näkemyksiään itsestään, toisistaan ja luonnossa olemisesta. Toimintaa pidettiin pääosin mukavana, rauhallisena ja rentouttavana, ja nuoret osallistuivat siihen tosissaan. Erityisesti lumikenkäily ja itsensä tai omien asioidensa symbolistaminen luonnonelementteihin olivat pidettyjä ja voimakkaimpia kokemuksia ja oivalluksia tuottavia.

Työpajan nuorille oman tulevaisuutensa pohtiminen on aina ajankohtaista. Nuoret kokivat, että luonnossa oleminen ja käytetyt luontoyhteysmenetelmät mahdollistivat itsensä pohtimisen ja itsetuntemuksen lisäämisen. Työpajatoiminnan lisäksi toimintamalli on helposti sovellettavissa myös muille asiakasryhmille tai nuorille erilaisiin toimintaympäristöihin.

**Avainsanat** Ekopsykologia, luontoyhteysmenetelmät, nuoruus, itsetuntemus, kokemuksellisuus

**Sivut** 57 s. + liitteet 13 s.



LAHDENSIVU

Degree Programme in Crafts and Recreation

Therapeutic Crafts and Recreation

**Author**

Anni Eskonen

**Year** 2013

**Subject of Bachelor's thesis**

"Relaxed feeling in nature – I was able to think about things in a different way" – Using eco-therapeutic methods as a means of pondering life guidelines and increasing self-knowledge in youth workshops.

ABSTRACT

The thesis explores the use of eco-therapeutic methods in workshops for young people. The aim of this thesis was to create an effective model of eco-therapeutic methods which is suitable for young people, increases participants' self-knowledge and enables pondering on one's guidelines for life. The thesis was carried out in co-operation with the youth workshop of the local 4H Association in Hämeenlinna region.

The theoretical background of the thesis deals with youth workshops, development of self-knowledge during youth and eco-psychology, which underpins the methods used in this study. The model created in this thesis was tested in the youth workshop as the Winter Light project consisting of three activity sessions. The methods used to collect information were participant observation during the activities and thematic interviews among the young people after the activities. An experiential approach based on phenomenology was emphasized at different stages of the study.

The Winter Light project included activities which were new and different for the young people and the workshop facilitators. Their views of themselves, of one another and of being in nature were enhanced. The activities were mainly considered nice, calm and relaxing and the young people participated in earnest. In particular, young people liked snowshoeing and using natural elements to symbolize themselves or their thoughts. These activities also provided the most powerful experiences and insights.

Pondering on their own future and life guidelines is always topical for young people in youth workshops. They felt that being in nature and using eco-therapeutic methods enabled increased self-reflection and self-knowledge. Apart from youth workshops, this model is easily applicable to other client groups and young people in different settings.

**Keywords** Eco-psychology, eco-therapeutic methods, youth, self-knowledge, experiential

**Pages** 57 p. + appendices 13 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	3
2.1	Tavoitteet, tutkimuskysymys ja aiheen rajaus.....	3
2.2	Aineistonhankintamenetelmät.....	4
2.2.1	Osallistuva havainnointi .....	4
2.2.2	Teemahaastattelu .....	5
2.2.3	Fenomenologia .....	6
3	NUORTEN TYÖPAJATOIMINTA.....	8
3.1	Nuorten työpajatoiminta määritteinä ja lukuina.....	8
3.2	Historian ”häätäpuutyöllistäjästä” sosiaalisen työllistämisen yhteisöiksi.....	8
3.3	Viitekehyksenä osallisuuden lisääminen.....	9
3.4	Työpajoille hakeutuvan nuoren muotokuva.....	11
4	HÄMEENLINNAN SEUDUN 4H-YHDISTYKSEN NUORTEN TYÖPAJATOIMINTA.....	12
4.1	Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys .....	12
4.2	Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistyksen työpajapalvelut.....	13
5	ITSETUNTEMUKSEN KEHITTYMINEN NUORUUDESSA .....	14
5.1	Nuoruus elämänvaiheena .....	14
5.2	Minäkuva ja (ammatti-)identiteetin muodostaminen .....	15
5.3	Oman minuuden löytäminen .....	15
5.4	Itsetuntemus, oman minänsä toteuttaminen ja voimaantuminen .....	16
5.5	Nuoren työelämään suuntautuminen.....	17
6	LUONNO(LL)STA HYVINVOINTIA .....	18
6.1	Ekopsykologinen ajatusmaailma.....	18
6.2	Luontokokemuksen syntymisen osatekijät.....	18
6.3	Itsetuntemus ja tunteiden ilmaisu luonnossa.....	20
6.4	Luontokokemuksen tunnistamisen ja sen tutkimisen haasteet.....	21
6.5	Ekopsykologiset menetelmät käytännössä .....	22
6.5.1	Green Care.....	22
6.5.2	Luontoyhteysmenetelmät .....	23

7	TALVEN VALO -PROJEKTIN KUVAUS.....	24
7.1	Talven valo -projekti lyhyesti .....	24
7.2	Suunnitelman rakentuminen ja toimintaan virittäytyminen .....	24
7.3	Lumikenkäillen – tärkeimmät menneestä .....	27
7.4	Lumikenkäilyä, lämmittelyä ja menneisyyden käsittelyä Aulangolla .....	28
7.5	Nuotion loimussa - mikä kannattelee mua tässä ja nyt .....	31
7.6	Nuotion ääressä Tervaniemessä; nykyhetken voimavarojen löytämistä.....	32
7.7	Valokuvien ikuistaen - mikä on mun suunta.....	34
7.8	Valokuvaamista, tulevaisuuden näkemistä ja suunnittelua Ahvenistolla.....	35
8	TOIMINTAMALLIN ARVIOINTI .....	38
8.1	Nuorten haastatteluaineisto ja kysely ohjaajille arvioinnin pohjalla.....	38
8.2	Nuorten luontokokemukset .....	39
8.3	Luontoyhteysharjoitusten toimivuus .....	40
8.4	Taide- ja retkeilymenetelmien sopivuus luontoyhteysharjoitusten tueksi .....	41
8.5	Itsetuntemuksen käsittely luontoyhteysharjoituksissa .....	43
8.6	Luontoyhteysharjoitukset osana työpajatoimintaa .....	44
9	POHDINTA JA ARVIOINTI.....	46
9.1	Tavoitteisiin vastaaminen.....	46
9.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	50
9.3	Toimintamallin hyödyntäminen ja jatkokäyttö .....	51
	LÄHTEET .....	53

Liite 1	<i>Tunne ja koe itsesi – luontosu -luontoyhteysohjelma</i>
Liite 2	Talven valo -prokkiksen mainos
Liite 3	Toimintamallin luontoyhteysharjoitukset
Liite 4	Turvallisuus- ja ohjaussuunnitelma: Lumikenkäilyä Aulangolla
Liite 5	Tutkimuslupa haastatteluun
Liite 6	Haastattelukysymykset
Liite 7	Ohjaajien palautekaavake

## 1 JOHDANTO

Vuoden 2013 alusta hyvinvointivaltiomme pyrkii nuorisotakuun keinoin järjestelmällisesti ehkäisemään ja ratkaisemaan nuorten syrjäytymisen ongelmaa. Pelkät rakenteet eivät heti käännä nuorten katseita positiiviseen valoon, vaan nuoret tarvitsevat tukea avata tulevaisuusnäkyksiään ja tilaa kokea elämänsä merkitykselliseksi. Nuorisotyön kehittämiskysymysten äärellä työskentelevän Komosen (2008, 441) mukaan ”nuoren elämänsä tukemiseksi on kehitettävä malleja ja käytäntöjä, joissa nuoret voivat käsitellä ja muodostaa käsitystä omasta minuudestaan”.

Ei tarvinne kyseenalaistaa, ovatko 2010-luvun kasvatustieteiden ammattilaiset kuulleet ympäristökasvatuksen tavoitteesta, ainakaan noin sanana. Ekopsykologian näkökulmasta ympäristöongelmien ja ihmiskunnan pahoinvoinnin uskotaan johtuvan ihmisten liiallisesta erillisyydestä luontoon, eli toisin sanoen jopa luontosuhteen katkeamisesta. Ongelma on siinä, että ihminen ei voi kuitenkaan hallita luontoa täysin, niin kuin se näyttää yrittävän, vaan ihminen ja luonto ovat alkuperäisesti niin sanotusti yhtä. Ympäristökasvatusta alaa rikastuttamaan ja syventämään on alati kasvava Green Care -verkosto tuonut Suomeenkin hyvinvointia ja elämänlaatua lisääviä luonto- ja maaseutuympäristössä käytettäviä menetelmiä. Ekopsykologien luontoyhteysmenetelmien avulla ihmiset voivat uudistaa ja vahvistaa luontosuhdettaan ja suhdetta omaan itseensä. Ekopsykologiaa ja ekopsykologisia menetelmiä käytännössä avaan luvussa 6.

Ennen opinnäytetyövaiheittani olin tehnyt sukelluksen luontoyhteysmenetelmien maailmaan Taiga-instituutin Riitta Wahlströmin johdolla. Terapeuttisen ohjaustoiminnan pääaineen opinnoissa toteutin *Luontopsykkaus*-projektin teini-ikäisille jääkiekkoilijoille, ja *Voimauttava luonto taiteellisin silmin* -projektissa tuotin maaseutumatkailuyritykselle erilaisia ohjelmatuokioita luontoyhteysmenetelmistä. Viidestä ohjelmasta yksi *Tunne ja koe itsesi – luontososi* (liite 1) jäi voimakkaimpana itämään. Halusin saada lisää kokemusta luontoyhteysmenetelmien käytöstä sekä päästä pelkän suunnittelun ja ohjaamisen lisäksi syvemmin myös tutkimaan toimintaan osallistuvien kokemuksia. Kokemusten kautta voisin vankentaa ymmärrystäni siitä, millä tavoin näistä menetelmistä voisi kehittyä jopa yritystoimintaa, ja onko sille ylipääntänsä perustetta.

Ohjaajaksi kasvaessani olen vuosien varrella kokeillut erilaisten menetelmien lisäksi vaihtelevia asiakasryhmiä. Pari vuotta sitten ”kaikki olivat niin kivoja” mutta vähitellen minulle on kasvanut voimakkain tunteenpalo yhtä ryhmää kohden: nuoriso. Osa-aikaisen nuorisotilatyöni lisäksi olen hakenut tuntumaa erinäkökulmaisista nuorisotyön toimintaympäristöistä. Helmenä nuorisotyössä näen luovien menetelmien mahdollisuuden nuoren oman minäkuvansa vahvistamisessa ja elämänsuuntansa etsimisessä.

Ekopsykologian luontoyhteysmenetelmät, nuoret, itsetuntemus ja kokemuksellisuus. Mielenkiinnon kohteideni yhdessä muodostama timantti kuvasi sitä, missä haluaisin ammattitaitoani kehittää. Tarve oli selvää, ja vaihtoehtoisia toimintaympäristöjä laaja-alaisesti haeskeltuani löytyi sopiva: Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistyksen Nuorten työpaja. 4H-yhdistyksen kasvatusajattelusta ja arvomaailmasta sekä työpajan tavoitteista ja pajanuorten elämänvaiheiden tarpeista tutkimusajatukseni löysi paikkansa. Työpajapalvelut ovat yksi niistä tärkeistä, kehittyvistä ja kehitettävistä toimintamuodoista nuorisotakuun toteutumista ajatellen. Nuorten työpajatoimintaa päämäärineen ja tavoitteineen kuvaan luvussa 3. Tämän jälkeisessä luvussa 4 esittelen työelämäyhteyteni.

Tämän opinnäytetyön tavoitteeksi määrittyi luoda toimintamalli, joka mahdollistaa toimintaan osallistuvalla nuorella oman elämänsuuntaviivojen pohtimisen itsetuntemusta lisäten. Toimintamallin luomisessa tarvittavana pohjatyönä oli teoreettisen aineiston kasaaminen ja yhdistäminen niin nuorten työpajatoiminnasta, nuoruuden kehitysvaiheista kuin ekopsykologiasta. Koska lähestymistapani on avoin ja voimavaralähtöinen, ei tässä työssä pureuduta sananmukaisesti paljon puhutun nuorten syrjäytymisen ongelmaan. Työssä selvitetään toimintamallin kannalta, millaista ohjausta ja tukea työpajaohjaajan mukaan tietynlaisessa välitilassa olevat nuoret tarvitsevat. Vaikka tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat iältään nuorten käsitteen yläpäästä, sopii tällaiseen ”välitilaan” kuuluvien nuorten vaiheeseen hyvin, toki kriittisesti sovitattaen, teoria nuoruuden itsensä etsimisen vaiheesta, joka selvenee luvussa 5. Teoreettisen aineistonhankinnan lisäksi päädyin tekemään tutkimustani osallistuvan havainnoin ja teemahaastattelun keinoin, joista olen tarkemmin ker-tonut luvussa 2. Kokemuksellisuuden merkitys korostuu tutkimuksessa niin luontokokemusten luonteen puolesta kuin tavastani tehdä työtä nuorten parissa. Kokemuksesta kiinnostunutta fenomenologista tutkimusotetta selvennän myös luvussa 2.

Ohjattuun ja tuettuun elämänsuuntaviivojen pohtimiseen nähdään yleensä ratkaisuna yksilötyö. Nuori kaipaa aikuiselta, työntekijältäkin, läsnäoloa, johon aikuisella on aina liian rajalliset resurssit. Toiminnallisilla harjoituksilla saadaan esille ne sanattomat kokemukset ja kysymykset, jotka hallitsevat mieltä. Karvosta (2009, 165) lainaten toimintamalliin valitsemissani yksittäisissä luontoyhteysharjoituksissa ja niiden muodostamisissa kokonaisuuksissa korostuu se, että harjoitusten tuottamat kokemukset ja oivallukset voidaan jakaa ryhmässä ja lisätä omaa ja toisten ymmärrystä. Ryhmällä on siten merkitystä vaihtoehtoisten ratkaisumallien näkemisessä. Ryhmätoimintaan luodun toimintamallin testaamisesta Nuorten työpaja Tikissä muodostui Talven valo -projekti sisältäen kolme toimintakertaa. Luvussa 7 kuvaan projektin suunnitelman rakentamista, toimintakertojen teemoitusta ja jokaisen toimintakerran sisällön osallistuvan havainnointini perusteella. Kokemuksia tutkineen haastattelun toteutuksesta käytännössä kerron alkuun luvussa 8, jossa toimintamallia sitten arvioidaan haastatteluaineiston pohjalta.

## 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelen ensiksi opinnäytetyöni tavoitteita, tutkimuskysymystäni sekä aiheeni rajausta. Luvussa 2.2 Aineistonhankintamenetelmät avaavat tutkimukseni luonnetta ja siihen sopivia aineistonhankintamenetelmiä. Tutkimukseni luonne ja aineistonhankintamenetelmät pohjautuvat fenomenologiseen filosofiaan, josta kerron luvussa 2.2.3 Fenomenologia.

### 2.1 Tavoitteet, tutkimuskysymys ja aiheen rajaus

Opinnäytetyöni keskeisenä tavoitteena on luoda toimintamalli oman elämän suuntaviivojen pohtimista mahdollistavista ja itsetuntemusta lisäävistä luontoyhteysmenetelmistä nuorille. Toimintamallin luomisvaiheessa teoreettisesta aineistosta nousevilla näkemyksillä ja aikaisemmilla ohjauskokemuksillani on suuri painoarvo. Toimintamalli testataan osana Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistyksen Nuorten työpaja Tikin toimintaa, jolloin saan kokemustietoa toimintamallista. Osallistumisen jälkeen kokemustietoa voidaan kerätä nuorilta itseltään.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on selvittää, miten luontoyhteysmenetelmät voivat tarjota keinoja nuorelle oman elämän suuntaviivojen pohtimiseen ja itsetuntemuksen lisäämiseen. Toimintamallia luodessa ja sen testaamisesta saatua tietoa tutkiessa esiin nousevat kysymykset: Millaiset luontoyhteysmenetelmät sopivat osaksi työpajatoimintaa? Millaiset luontoyhteysmenetelmät sopivat nuorille? Miten luontoyhteysmenetelmien avulla voi käsitellä itsetuntemusta ja oman elämän suuntaviivojen pohtimiseen liittyviä kysymyksiä? Miten luontoyhteysmenetelmien kokemuksellisia tuloksia on tarkoituksenmukaisinta kerätä?

Luontoyhteysmenetelmillä pyritään vastaamaan Nuorten työpajan tavoitteisiin tarjota virkistymistä, ryhmäytymistä ja elämän suuntaviivojen pohtimista mahdollistavaa toimintaa, ja toimintamallilla tavoitellaan uusien ja erilaisten toimintamuotojen esille tuomista työpajalle ja sen ohjaajille. Elämän suuntaviivojen pohtimisen ja itsetuntemuksen lisäämisen näkökulmat ovat tavoitteiden keskiössä. Työpajan nuorille luontoyhteysmenetelmistä koostuvien toimintojen on tavoitteena mahdollistaa myönteisiä luontokokemuksia sekä saada toiminnan kautta sellaista tietoa itsestään, joka auttaa heitä hahmottamaan ja rakentamaan omaa tulevaisuuttaan. Minulle opinnäytetyön tekijänä tutkimuksen tavoite on selkiyttää ja arvioida luontoyhteysmenetelmien käyttöä ja kehittämisenäkökohtia mahdollista yritystoimintaa ajatellen. Toiminnallisella tutkimuksella on myös tavoitteena lisätä ohjauskokemusta itseäni puhuttelevasta ryhmästä eli nuorista sekä keinoja luontoyhteysmenetelmistä saatavien kokemusten keräämiseen ja tutkimiseen.



## 2.2 Aineistonhankintamenetelmät

Tässä opinnäytetyössä on kyse kvalitatiivisesta eli laadullisesta tutkimuksesta. Laadullisella tutkimuksella tavoitellaan ilmiön kokonaisvaltaista ymmärtämistä: kirjoittamattoman faktatiedon ja ihmisen toiminnan taustalla vaikuttavien uskomusten, halujen, ihanteiden ja käsitysten saavuttamista (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija joustavasti suunnittelee ja kokeilee erilaisia menetelmällisiä ratkaisuja tutkimuskysymyksiensä vastatakseen. Osallistuvuus ja tutkittavien näkökulma ovat tutkimuksen keskiössä. Objektiivinen ote tarkastella tutkittavaa syntyy oman subjektiivisuuden tunnistamisesta. Tässä opinnäytetyössä käytetään kvalitatiivisen tutkimuksen keskeisiä menetelmiä eli havainnointia ja haastattelua. (kts. myös Metsämuuronen 2006, 16–18, 20, 88.)

Ekopsykologian menetelmien vaikuttavuus painottuu kokemuksellisuuteen. Tutkimuksen aineistonkeruussa kokemusta kartoitetaan ja tutkitaan toiminnallisella luonteella. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä luodaan ja käytännössä testataan luontoyhteysmenetelmien toimintamalli, joka raportoidaan opinnäytetyöraportissa (kts. myös Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 51). Toimintamalli rakentuu palvelumuotoilun ajatteluun, josta kerron lisää luvussa 7.2 Suunnitelman rakentuminen ja toimintaan virittäytyminen. Ekopsykologisten menetelmien arvioinnissa olen kiinnostunut yksilön aistimuksista, kokemuksista ja elämyksistä. Tutkimukseni pohjautuu fenomenologiseen tieteenfilosofiseen suuntaukseen, jossa tietoa tuotetaan ihmisen yksilöllisten havaintojen ja kokemusten pohjalta (Fenomenologia n.d).

### 2.2.1 Osallistuva havainnointi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa havainnointia on perusteltua käyttää toisen kulttuurin ymmärtämiseksi. Havainnoidessa tutkija tarkkailee enemmän tai vähemmän objektiivisesti tutkimuksen kohdetta ja kirjaa havainnointiansa muistiinpanoiksi tai kenttäraportiksi. Adlerin ja Adlerin (2000, 378) mukaan tulee muistaa, että havainnointi ei ole vain yleisesti ajateltua visuaalista aineiston keruuta, vaan kaikkia muitakin aisteja (hajua, makua, kuuloa, kosketusta) voidaan hyödyntää. (Metsämuuronen 2008, 14, 42.) Voimakkaasti aistillisessa luontoympäristössä käytettävien luontoyhteysmenetelmien kautta saatu informaatio saavutetaan eri aistien välityksellä.

Metsämuuronen (2008, 42, 43) mukaan osallistuvasta havainnoinnista on kyse silloin, kun tutkija osallistuu mukaan tutkimustilanteeseen. Tutkija voi olla joko enemmän tutkijan roolissa (havainnoija osallistujana) tai enemmän osallistujan roolissa (osallistuja havainnoijana). Toiminnallisissa tutkimuksissa esiintyy usein jälkimmäinen. Tällöin tutkijan ja tutkittavan välinen raja on erityisen pieni, jos sitä edes toisinaan voidaan erottaa. Toiminnallisessa tutkimuksessa tutkija voi olla täydellisesti mukana tilanteessa, jolloin tutkimus on hyvinkin subjektiivista.

Osallistuvaa havainnointia toteutin niin työpajan toimintaan kuin siihen osallistuviin nuoriin tutustuessa sekä toimintamallia testatessani. Etenkin nuorten ympäristösuhteeseen liittyvässä tutkimuksessa tutkijan tehtävänä on osallistuvana havainnoitsijana seurailta, tarkkailla ja kysellä osallistuen samalla toimintaan itse parhaaksi näkemällään tavalla (Kaivola & Rikkinen 2003, 248). Ulkopuolinen ei voi saavuttaa ymmärrystä nuorten kulttuurista ilman mahdollisimman avointa ja ennakkoluulotonta havainnointia. Käytännössä tämä tarkoittaa tutkimuksessani strukturoimatonta havainnointia nuorten toimintaa, vuorovaikutusta ja niiden laatua tarkkaillen. Koska tutkimuksessa käyttämäni luontoyhteysmenetelmät ovat vielä hyvinkin vieraita ja tutkimukseeni osallistui vain yhden työpajan tiukasti rajattu nuorten ryhmä, oli minulle merkittävää saada spesifiä ymmärrystä luontoyhteysmenetelmien kivijalaksi juuri heidän arjestaan. Eri aistein saatu ymmärrys vaikuttaa tapaani löytää ja muodostaa ennen kaikkea sopiva vuorovaikutustyyli ja tavat toimia tämän nuorten ryhmän kanssa. Raportoitu osallistuvaan havainnointiin perustuva osa esiintyy Talven valo -projektin kuvauksessa eli tarkemmin alaluvuissa 7.5, 7.7. ja 7.9.

## 2.2.2 Teemahaastattelu

Kvalitatiivisen tutkimuksen mukainen haastattelu on eritasoisesti avointen kysymysten esittämistä valituille haastateltaville (Metsämuuronen 2008, 14). Haastattelu on yleisin kokemukselliseen tietoon nojautuvan aineiston hankintamenetelmä (Ahonen 1994a, 136). Haastattelua on tarkoituksenmukaista käyttää selvitetessä esimerkiksi emotionaalisia, intiimejä tai arkoja aihealueita, arvostuksia ja ihanteita, joista halutaan kuvaavia esimerkkejä ja aiheesta ei ole objektiivisia teesejä (Metsämuuronen 2006, 113; Metsämuuronen 2008, 41).

Kokemuksellista aineistoa keräävän tutkijan on oltava haastattelijana aktiivinen kuuntelija. Tämän luonteen takia haastattelu ei voi olla etukäteen liian strukturoitu, vaan se sisältää perusteemat tutkimusongelman viitekehystä ja mahdollisesti muutamia jäsenteleviä kysymyksiä. Puolistrukturoidusta haastattelusta käytetään myös käsitettä teemahaastattelu. (Ahonen 1994b, 136, 138; Tuomi & Sarajärvi 2011, 75.)

Teemahaastattelussa ei edetä valmiiden kysymysten ja kysymysjärjestyksen mukaan vaan siinä seurataan etukäteen valittuja teemoja ja käytetään muutamia tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelussa painottuvat ihmisten tulkinnat asioista, heidän asioille antamansa merkitykset ja se, kuinka merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Tutkijalla on vapaus sovittaa kysymyksiä henkilön ja keskustelun mukaan intuitiivisten ja kokemusperäisten havaintojen mukaisesti. Dialogisella otteella tutkija pyrkii elämäänsä kokemusta niin vahvasti kuin tutkittava hänelle sen mahdollistaa. (Ahonen 1994b, 138; Tuomi & Sarajärvi 2011, 75, 78.)

Valitsin aineistonkeruuseen teemahaastattelun, koska se osoittautui verbaalisista menetelmistä varmimmaksi ja tarkoituksenmukaisimmaksi keinoksi tuoda esille yksilöllisiä luontokokemuksia sekä kokemuksia omasta minuudesta nuorten omalla äänellä. Teemahaastattelussa on taustalla fenomenologinen ymmärrys, josta kerron tarkemmin seuraavassa luvussa. Toteuttamastani haastattelusta kerron konkreettisemmin luvussa 8.1 Nuorten haastatteluaineisto ja kysely ohjaajille arvioinnin pohjalla.

### 2.2.3 Fenomenologia

Fenomenologiassa tutkimuksen kohteena on ihmisen kokemus. Kokemus nähdään laajana kokemuksellisena suhteena todellisuuteen, maailmaan, jossa ihminen elää. Eläminen ymmärretään kehollisena toimintana ja havainnointina ja lisäksi koetun ymmärtävänä jäsentämisenä. Kokemus syntyy vuorovaikutuksessa ympäröivän todellisuuden eli toisten ihmisten, kulttuurin ja luonnon kanssa. Ihmistä ei fenomenologiassa voida ymmärtää irrallisena tuosta kokemuksellisesta suhteesta ympäristöön. (Laine 2001, 26–27.)

Fenomenologiassa ihmisen suhde maailmaan nähdään intentionaalisenä eli niin, että jokaisella yksilön havaitsemalla kohteella on merkitys. Kokemuksille annetut merkitykset ovat fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde. Fenomenologiaan sisällytetään myös ajatus siitä, että ihmisyksilö on pohjimmiltaan yhteisöllinen. Merkitykset yhdistävät yksilöitä, jolloin yhteisöön kuuluvina ihmisillä on yhteisesti luotuja merkityksiä. Tutkittavat ihmiset, kuten myös tutkija, kuuluvat tietyn yhteisön yhteiseen merkitysten perinteeseen. Vaikka fenomenologisen tutkimuksen pyrkimyksenä on ymmärtää nimenomaan yksittäisten ihmisten senhetkistä merkitysmaailmaa, voivat yksilön kokemukset paljastaa myös jotain yleistä, universaalisesti yleistettävää. (Laine 2001, 27–29.)

Fenomenologiaan yhdistetään hermeneuttinen ulottuvuus, kun aineistoa aletaan tulkita. Hermeneuttisella tarkoitetaan ymmärtämistä ja tulkintaa. Fenomenologisessa tutkimuksessa edetään yleensä niin, että ensin tutkittava sanoittaa kokemuksensa ja siihen liittyvän ymmärryksen mahdollisimman luonnollisesti ja välittömästi. Seuraavassa vaiheessa tutkija pyrkii löytämään tutkittavan ilmaisuista oikean tulkinnan ja käsitteellistämään tutkittavan antamia merkityksiä. Hermeneuttisen tulkinnan kohteena ovat ihmisen ilmaisut. Kielelliset ilmaisut ovat hallitsevimpia, mutta myös keholliset ilmaisut (kuten liikkeet, ilmeet ja eleet) ovat tutkimuksen kohteina. (Laine 2001, 29–30.)

Jokapäiväisessä elämässä ihmiset ovat jatkuvasti kokemusten, ilmaisujen ja niiden ymmärtämisen sisällä. Kokemuksia leimaa hetkellisyys ja jäsentymisen ilman kielellistä ilmaisua. Kokemus myös usein hajoaa silloin, kun se otetaan huomion keskipisteeksi, vaikka toisaalta kokemuksissa riittää loputtomasti tutkittavaa. Kokemuksen hetkellisen tietoisuuden tarttumisen on tutkijan haasteena. (Laine 2001, 30; Moilanen & Rähkä 2001, 52.)

Haastattelu on monipuolisin keino lähestyä ihmisen kokemuksellisuutta. Fenomenologinen haastattelu toteutetaan mahdollisimman luonnollisena, avoimena ja keskustelun kaltaisena tapahtumana, jossa haastateltavalle annetaan mahdollisimman laajasti tilaa. Haastattelussa esitetään konkreettisia, kokemuksellisia, toiminnallisia ja havainnolliseen todellisuuden kuvailemiseen innostavia kysymyksiä. Teemahaastattelua ei itsessään pidetä tarpeeksi avoimena kokemuksille. Kuitenkin tutkijan lähtökohdat ovat aina tutkimuksen lähestymisnäkökulmana, toisena osapuolena. (Laine 2001, 35–36.) Käytän opinnäytetyössäni tutkimuksen lähtökohtina olleiden teemojen mukaisesti teemahaastattelun runkoa, mutta hyödynnän mahdollisemman läheisesti fenomenologista ymmärrystä kokemustietoa kartuttaessani. Fenomenologinen ote mahdollistaa minulle tutkijana mahdollisimman luontevan siirtymisen toiminnan ohjaajan roolista haastattelijan rooliin.

### 3 NUORTEN TYÖPAJATOIMINTA

Nuorten työpajatoiminta on tämän opinnäytetyötutkimuksen toimintaympäristönä. Tutkimuksen kohteena on toimintamallin soveltuvuus nuorten työpajatoimintaan ja sen asiakkaina oleville nuorille. Luvussa 3.1 selvitän työpajatoiminnan tehtäviä ja tavoitteita sekä määrällistä asemaa. Työpajatoiminnan roolin kehittymistä sen historiasta 1980-luvulta nykypäivään niin sosiaalisen yhteisön merkityksen kuin osallisuuden lisäämisen näkökulmasta avaan luvuissa 3.2 ja 3.3. Viimeisessä luvussa tuon esimerkkejä nuorten työpajatoimintaan osallistuvan nuoren muotokuvasta.

#### 3.1 Nuorten työpajatoiminta määritteinä ja lukuina

Nuorten työpajatoiminnan päätehtävänä on nuoren elämäntaitojen tukeminen, sosiaalinen vahvistaminen ja varhaisen tuen tarjoaminen sekä nuoren omatahtisen yhteisöllisen kasvun ja tekemällä oppimisen tukeminen. Työpajalla nuori saa mahdollisuuden ohjattuun ja tuettuun työntekoon sekä tukea yksilöllisesti rakennettuun polkuun koulutukseen tai avoimille työmarkkinoille työllistymiseen. Julkisen sektorin palvelukokonaisuudessa työpajatoiminta sijoittuu sosiaalialan palvelujen ja avoimien koulutus- ja työmarkkinoiden välille. (Häggman 2011, 5.)

Suomessa toimii yli kaksisataa kuntien, säätiöiden, erilaisten yhdistysten ja yhteisön ylläpitämää nuorten työpajaa. Vuonna 2010 nuorten työpajapalveluja tuotettiin 264 suomalaisessa kunnassa. Samana vuonna työpajoilla oli yhteensä lähes 21 000 valmentautujaa. Kanta-Hämeen alueella valmentautujia oli yhteensä 428. Valmennettavien määrä on vuodesta 2004 vuoteen 2010 ollut tasaisesti ja selkeästi kasvava. Yhden työpajajakson kesto on keskimäärin kuusi kuukautta. (Häggman 2011, 19–20; Työpajapalveluista 2013.)

Nuorten työpajatoiminnan kohderyhmänä on nuorisolain 72/2006 (n.d.) mukaan alle 29-vuotiaat nuoret. Työpajojen asiakkaat välittyvät nuoriso-, sosiaali- ja opetustoimen sekä työhallinnon kautta. Toiminnan rahoitus perustuu niin valtionapuun, toiminnan ylläpitäjän omaan rahoitukseen, lähettävän tahon ostopalveluosuuteen kuin työpajalla nuorten tekemästä työstä saatuihin mahdollisiin tuloihin. (Häggman 2011, 5; Komonen 2008, 432; Nuorisolaki 72/2006 n.d.)

#### 3.2 Historian ”häätäpuityöllistäjästä” sosiaalisen työllistämisen yhteisöiksi

Monet tutkimukset paljastavat työn merkityksen nuorten elämänsisältönä vähentyneen vapaa-ajan kustannuksella. Mielekkäiden harrastusten ja vapaa-ajan riittävyys elämän tai sosiaalistumisen perustana on kuitenkin kyseenalaista. Työllä on merkitystä vähintäänkin vapaa-ajan kustantajana, mutta riittääkö tällöinkään ammatti ja työ, joihin ei ole todellista kiinnostusta, elämän

sisällöksi? Työ- ja koulutusmarkkinoiden vajeisiin etsitään ratkaisuja muun muassa nuorten työpajatoiminnasta. (kts. myös Karjalainen 1999, 18; Vehviläinen 1999, 110, 140.)

Yhdistäen nuorisotyön ja työhallinnon tavoitteita ja menetelmiä syntyi nuorten työpajatoiminta 1980-luvulla ehkäisemään nuorten työmarkkinoilta syrjäytymistä (Marniemi, Pekkala & Virtanen 2004, 6). Työpajatoiminnan paikka 1990-luvulla oli niin sanottuna hätäaputyöllistäjänä, kun taas 2000-luvulla työpajatoiminnan tehtävänä on työssäoppimisen sekä yksilöllisten valmennus- ja kuntoutuspalvelujen tuottaminen. Työpajatoiminnan kasvatukselliset lähtökohdat ovat korostuneet, ja toiminnassa edetään yksilöllisistä tarpeista yhteisölliseen ja joustavaan toimintasuunnitelmaan. Nykypäivän työpajatoiminta on omaksunut myös nuorisotyön lähtökohtia yhteisöllisyydestä, osallisuudesta ja ohjauksellisuudesta. Perustavoitteiden rinnalle ovat nousseet nuorten elämänhallinnan tukeminen ja arjen hallinnan parantaminen, osallisuuden vahvistaminen sekä syrjäytymisen ehkäisy. (Komonen 2008, 429; Vehviläinen 1999, 15.)

Työpajatoiminnalla on tärkeä rooli ammatilliseen koulutukseen ja työelämään kannustavana, motivoivana ja valmistavana etappina (Komonen 2008, 429; Vehviläinen 1999, 15). Nykypäivänä koulutukseen ja työelämään siirtyminen rakentuu kuitenkin entistä yksilöllisemmistä poluista. Nämä polut pyritään rakentamaan ”omalla tavalla, omaan aikaan ja omalle itselle parhaiten sopivassa koulussa”. (Vehviläinen 1999, 6.) Nuorten työpajatoiminnan tulisi pohjautua siten nuoren yksilöllisiin tarpeisiin, edellytyksiin ja toiveisiin. Työpajatoiminnan pyritään aina olevan nuorelle väliaikainen vaihtoehto, joka toimii siirtymävaiheena koulutukseen tai pysyvästi avoimille työmarkkinoille. (Aaltojärvi & Paakkunainen 1995, 110.) Karjalaisen (1999, 13) mukaan onnistuneen työpajatoimintavaiheen kannalta on suositeltavaa toteuttaa pajatoimintaa työn, koulutuksen ja nuoren elämäntavan yhdistelmästä käsin.

### 3.3 Viitekehyksenä osallisuuden lisääminen

Työpajatoiminnan teoreettiseksi lähtökohdaksi on nostettu osallisuus. Osallisuus on lähtöisin ihmisestä itsestään, hänen päämäärästään, kykyuskomuksistaan ja emootioistaan. Osallisuus kytkeytyy aina ympäristöönsä: siihen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Osallisuus voidaan ymmärtää osallisuutena johonkin tai osattomuutena jostakin. Tällä tavoin osallisuus voidaan nähdä syrjäytymiselle vastakohtaisena. Osallisuuden vahvistaminen korostuu, koska yhteiskunnalliset muutokset ovat tehneet niin nuorten integroitumisen yhteiskuntaan kuin sijoittumisen ja kiinnittymisen koulutukseen entistä monimutkaisemmaksi. (Komonen 2008, 430–431.)

Vehviläisen (1999, 19, 110–111) mukaan yhteiskunnallisen menestyksen tärkeimpinä osa-alueina pidetään koulutusta ja työelämää. Yhteiskunnan tasolla puhutaankin syrjäytymisestä, joka merkitsee ensisijaisesti koulutuksen ja työn ulkopuolelle jäämistä. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten ongelmien syitä

selitetään niin työttömyydellä, päihteillä, suunnitelmien ja motivaation puutteella, lyhytjänteisyydellä kuin koulutuksellisella epäonnistumisella. Nuorten omasta suusta kuullaan selityksenä lyhyttä ilmaisua: ”ei kiinnostaa”. Kiinnostumattomuus nähdään oireena siitä, että nuori ei ole tottunut saamaan itselleen merkityksellisiä ja myönteisiä kokemuksia koulusta, työelämästä tai yhteiskunnasta yleensäkin. Komonen (2008, 434) nostaa työpajatoiminnan mahdollisuuden tuottaa positiivisia merkityksiä työstä ja elämänsuunnittelusta nuoren kokonaisvaltaisen huomioon ottamisen ja yksilöllisten vaihtoehtojen hakemisen keinoin.

Osallisuuden tavoite nähdään työpajatoiminnassa nuoren osallisuutena omaan elämäänsä ja mahdollisuutena kasvaa yhteisön jäsenyyteen esimerkiksi työpajatoiminnassa (Karjalainen 1999, 96; Komonen 2008, 432). Osallisuutta voidaan tarkastella yksilön sisäiseen elämisaailmaan liittyvänä jäsentymisen kokemuksena (Komonen 2008, 432). Hassinen ja Maude (2004, 64) kertovat Kuopion Ohjaavalta pajalta, että työpajanuoria ei voi alkaa heti ”patistamaan siihen, että heidän ’pitää’ opiskella tai tehdä ’rehdisti töitä yhteiskunnan tuottavana jäsenenä’”. Isoihin tavoitteisiin suunnataan vasta, kun nuoren oma minäkuva löytyy. Karjalainen (1999, 96, 98) esittää, että nuoruuden herkässä vaiheessa tehdään tai jätetään tekemättä kauaskantoisia ratkaisuja omasta elämästä. Ratkaisujen tekemisen avuksi työpajatoiminta voi tarjota tukea auttaa näkemään ja löytämään mahdollisuuksia hyvin henkilökohtaiselta tasolta: omasta minuudesta ja identiteetistä.

Nuoruutta kuvataan valintojen, epävarmuuden ja identiteetin etsimisen aikana, jolloin tärkeimpiin päätöksiin kuuluu peruskoulun jälkeinen jatkokoulutusvalinta sekä ammattiuraan liittyvät ratkaisut. Osalla nuorista puuttuu ammatillinen kiinnostus sekä kyky tehdä itsenäisiä ratkaisuja. Nämä nuoret ovat herkempiä toisten ihmisten mielipiteiden vaikutuksille omissa koulutusvalinnoissaan. Tämän päivän yksilöt ovat kuitenkin entistä vähemmän sidottuina yhdenlaiseen elämäntapaan. Nuorille on syytä korostaa elinikäisen oppimisen ja ”uudelleen aloittamisen” mahdollisuutta elämän eri vaiheissa. Karjalaisen nimittämässä työttömyyden välitilassa on mahdollista löytää eri vaihtoehtoja, jotka kantavat eteenpäin ja ehkäisevät syrjäytymistä. (Karjalainen 1999, 107; Vehviläinen 1999, 20, 141.)

### 3.4 Työpajoille hakeutuvan nuoren muotokuva

Nuorten työpajatoiminnan kohderyhmä koostuu varsin heterogeenisestä joukosta. Kuitenkin seuraavanlaiset ryhmät ovat erotettavissa:

1. Peruskoulun päättövaiheessa olevat nuoret, joilla on motivaatio-ongelmia jatko-opiskeluun ja/tai epävarmuutta koulutusvalinnassa.
2. Tavanomaisen ammatillisen koulutuksen aloittaneet nuoret, joilla on motivaatio-ongelmia, oppimisen ongelmia tai tarvetta elämisen taitojen tukemiseen.
3. Koulutuksen ja työn ulkopuolelle jo jääneet nuoret, joilla on takanaan rikkonainen koulutusura ja ehkä jo useitakin yrityksiä ja keskeytyksiä.
4. Toisen asteen tutkinnon suorittaneet nuoret, jotka hakevat työkokemusta pyrkiessään kiinnittymään työ- ja jatkokoulutusmarkkinoille. (Komonen 2008, 433)

Pietikäisen (2005) tutkimusten mukaan työpaja on merkinnyt usealle nuorelle ”mahdollisuutta toteuttaa ja vahvistaa heille nuoruuteen olennaisesti kuuluvia asioita: itsensä henkistä kehittämistä, yhteisöllistä osallistumista ja luovaa toimintaa”. Hänen tutkimuksissaan esiintyvät työpajanuoret eivät kokeneet itse itseään syrjäytyneiksi. Nuorille työpajatoiminta näyttäytyi arvokkaana keinona rakentaa omanlaista, vaihtoehtoista elämänpolkua. ”Oman jutun” toteuttamisen merkitys, ihmisen ja asioiden näkeminen eri kantilta ja itsetunnon vahvistuminen ovat korostuneet nuorten kokemassa merkityksenannossa työpajatoiminnalle. (Komonen 2008, 436.)



## 4 HÄMEENLINNAN SEUDUN 4H-YHDISTYKSEN NUORTEN TYÖPAJATOIMINTA

Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys järjestää nuorten työpajapalveluita kahdella työpajalla. Toimintaa ohjaavat 4H-yhdistyksen kasvatusajattelu ja arvomaailma. Tässä luvussa esittelen Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistyksen toimintaa painottuen nuorisotyön ja työpajaluiden näkökulmaan.

### 4.1 Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys

4H on valtakunnallisesti toimiva kansalaisjärjestö ja Suomen suurin nuorisojärjestö. Paikallistason 4H-yhdistyksiä Suomessa on 250, joiden toimintaa tukee 14 piiriä. Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys on käynnistänyt toimintansa 10.2.1955 rekisteröityessään yhdistysrekisteriin (Seulamo-Kallio, sähköpostiviesti 10.1.2013). Valtakunnallisen järjestön ydintehtävänä on tukea lasten ja nuorten tasapainoista kehitystä ja elämänhallintaa. Ydintehtävään pyritään edistämällä nuorten omatoimisuutta, yritteliäisyyttä ja arjen taitoja, yhteistyötaitoja, kansainvälisyyttä sekä luonnon ja ympäristön kunnioitusta. (Järjestö n.d.; Toimintakertomus 2010 n.d.)

4H-järjestön kasvatusajattelu ja arvomaailma pohjautuvat nimen neljälle H-kirjaimelle. Suomeksi neljä H-kirjainta muodostuvat sanoista Harkinta, Harjaannus, Hyvyys ja Hyvinvointi. (Järjestö n.d.) *Harkinta* sisältää suunnitelmallisuuden, tulevaisuuteen katsomisen, asioiden tärkeysjärjestykseen saattamisen, valintojen tekemisen, luovuuden ja itsenäisyyden. *Harjaannuksen* alta löytyy tekemällä oppimista, koulutusta, kokemusta ja itsensä kehittämistä. Itsetunto puolestaan kuuluu *hyvyyteen*, ja *hyvinvointi* koostuu esimerkiksi henkisestä ja fyysisestä tasapainosta, onnellisuudesta, ympäristöstä ja luonnosta. (Toimintakertomus 2010 n.d.) Edellä listatut, valikoidut teemat antavat tukensa opinnäytetyön lähtökohdille.

4H-järjestön yhteinen päämäärä, toiminta-ajatus, arvot ja toimintaperiaatteet ohjaavat Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistyksen toimintaa. 4H-nuorisotyön tavoitteena Hämeenlinnan yhdistyksellä on ”voimistaa nuorten omatoimisuutta, yritteliäisyyttä ja käytännön taitojen hallintaa; tukea nuorten terveitä elämäntapoja, kestävän kehityksen kunnioittamista sekä kansainvälistymistä; edistää nuorten elämänhallintaa ja ehkäistä heidän syrjäytymistään; edistää nuorten ja heidän perheidensä hyvinvointia”. (Seulamo-Kallio, sähköpostiviesti 10.1.2013.)

Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys järjestää muun muassa Koululaisten aamu- ja iltapäivätoimintaa, lasten ja nuorten kerhotoimintaa, nuorisotilatoimintaa sekä nuorten työpajatoimintaa (Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys 2013). 4H-yhdistyksessä tuotetaan nuorille ”Kolme askelta työelämään” -toimintaa. Kursseilla käsitellään työtaitoja ja pelisääntöjä, joita hyödynnetään työelä-

mässä, esimerkiksi 4H-yhdistyksen palveluksessa. Nuori voi myös perustaa oman 4H-Yrityksen yhdistyksen ja henkilökohtaisen yritysohjaajan tukemana. (Seulamo-Kallio, sähköpostiviesti 10.1.2013.)

4H-yhdistyksen rahoitus muodostuu tuloksiin perustuvasta valtionavusta ja erilaisista kunnan ostopalveluista ja avustuksista (Toimintakertomus 2010 n.d). Vuonna 2011 Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistyksen rahoitus muodostui ”valtionavustuksesta, ostopalvelusopimuksista, iltapäivätoiminnan tuotoista, jäsenmaksu- ja kerhomaksutuloista, palvelutoiminnan tuotoista, hankerahoituksesta, metalliromun keräyksestä ja muusta omatoimisesta varainhankinnasta” (Seulamo-Kallio, sähköpostiviesti 10.1.2013).

#### 4.2 Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistyksen työpajapalvelut

Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys järjestää nuorten työpajapalveluita Hauholla työpaja Lekassa ja Hämeenlinnassa työpaja Tikissä (Työpajat n.d). Nuorten työpaja Tikin toiminnasta vastaa kehityspäällikkö ohjaajien kanssa. Työpajoilla työskenteli alkuvuodesta 2013 yhteensä 4 ohjaajaa ja 1 paikka on haussa. (Mäkinen, henkilökohtainen tiedonanto 5.2.2013.) Osa ohjaajista työskentelee KELAn työllistymis- tai palkkatuen avustuksella (Junninen, henkilökohtainen tiedonanto 5.2.2013).

Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistyksen työpajoissa nuori saa jakson aikana työkokemusta erilaisista työtehtävistä. Nuorten työpaja Lekan keskeisenä toimintana ovat puutyöt ja kierrätyspisteen hoitaminen. Nuorten työpaja Tikin toimintaan kuuluu palvelutyöt, kuten erilaiset piha- ja puutarhatyöt, muuttoapu ja yritysten alihankintatyöt, pintakäsittelytyöt sekä polkupyörien korjaus. (Työpajapalvelut n.d.; Työpajat n.d.)

Työpajoilla opitaan taitojen lisäksi arjentaitoja sekä virkistytään, ryhmäydytään ja pohditaan jakson jälkeisen elämän suuntaviivoja. Pajoilla saa apua muun muassa opintoihin, työllistymiseen ja viranomaisasiointiin liittyvissä asioissa. Työkokemuksen lisäksi toiminta mahdollistaa päivärytmin ylläpidon, työyhteisöön kuulumisen tunteen, uutta elämän sisältöä sekä arjen ja oman elämän hallinnan parantumista. Pajaharjoittelun tuloksellisuudesta kertoo muun muassa se, että syksyllä 2011 kaikki Tikissä harjoittelujakson päättäneet siirtyivät opiskelemaan tai työelämään. (Työpajat n.d.)

Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistyksen nuorten työpajat on tarkoitettu hämeenlinalaisille 17–30-vuotiaille nuorille, joilla ei ole opiskelu- tai työpaikkaa. Pajajaksot alkavat henkilökohtaisen tarpeen mukaan ja kestävät yhdestä kuuteen kuukauteen. Jakson voi lopettaa milloin tahansa esimerkiksi työ- tai opiskelupaikan löytyessä. Harjoitteluun ohjaututaan joko TE-toimiston osoituksella tai oma-aloitteisesti. Harjoittelija saa tavanomaisen työttömyyskorvauksen lisäksi niin sanottua ylläpitokorvausta työpajajakson ajalta. (Työpajat n.d.) Vuonna 2012 Nuorten työpajapalveluita Tikissä käytti 71 henkilöä (Mäkinen, henkilökohtainen tiedonanto 5.2.2013).

## 5 ITSETUNTEMUKSEN KEHITTYMINEN NUORUUDESSA

Nuorisolain 27.1.2006/72 (n.d.) mukaan nuorilla tarkoitetaan alle 29-vuotiaita henkilöitä. Tässä opinnäytetyössä mielenkiinto on tutkimuksen kohderyhmän mukaan 17–29-vuotiaissa henkilöissä. Nuorisolakiin nojaten teoriaa nuoruudesta, joka tosin usein yleiskielessä pohjautuu keskinuoruuden vaiheilla oleviin, voidaan siten kriittisin ottein sovittaa tutkimuksen kohderyhmään. Opinnäytetyön tekoa aloittaessani Nuorten työpajalta vastattiin minulle, että heidän asiakkaista puhutaan nuorina (eikä nuorina aikuisina) ja työpajavaiheessa vanhemmatkin nuoret käsittelevät samankaltaisia haasteita kuin nuoruuden kehitysvaiheeseen liitettävät. Tässä luvussa kerron nuoruuden kehitysvaiheista tutkimukseeni painottuvista näkökulmista katsoen: jälkinuoruuden itsetuntemuksen ja (ammatti-)identiteetin kehittymisestä sekä työelämään suuntautumisesta.

### 5.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruus on elämänvaihe, jolloin yksilö kehittyy etenkin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Nuoruuden voidaan sanoa alkavan murrosiän biologisista muutoksista, jolloin fyysisen minän tarkastelu on kehityksen keskiössä. Psykkisellä tasolla nuori käy läpi omia tunteitaan ja muuttumisprosessiaan sekä rakentaa yhä itsenäisempää identiteettiä. Kognitiivisella tasolla nuori kehittää loogisen ja abstraktin ajattelun taitoa. Sosiaalisella tasolla nuori kartuttaa hänen sosiaalista ja kulttuurista pääomaansa mahdollistaakseen yhteiskuntaan integroitumisen ja myöhemmin oman ammatti-identiteettinsä löytämisen. Eettiset pohdinnat korostuvat myös nuoren muodostaessa omaa näkemystään maailmasta. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 14, 18.)

Nuoruuden kehitysvaiheiden yksilöllinen läpikäyminen osoittautuu teorioissa vaikeudella määrittäjä ikävuosia kullekin vaiheelle. Voinen todeta, että jälki- eli myöhäisnuoruuden Dunderfeltin (2001, 97) nimittämä jäsentymisvaihe sijoittuu joka tapauksessa noin 18–25 vuoden välille (kts. myös Häglund, Pykkänen & Taipale 1979, 40–41). Tässä vaiheessa tietynlainen fyysinen kypsyys on saavutettu, ja kehityksessä siirrytään minuuden eli yksilöllisen kehityksen puolelle (Dunderfelt 2001, 95; Kaivola & Rikkinen 2003, 36). Nuorella on voimakas tarve kehittää itseään niin emotionaalisesti kuin tietojen ja taitojen suhteen. Nuoruusiän loppupuolella siirrytään pohtimaan omaa asemaa maailmassa. Tavoitteena voidaan nähdä itsenäisen yksilöllisyyden muodostuminen ja yksilön selkeä identiteetti sekä jäsentynyt suhde yhteiskuntaan. (Kaivola & Rikkinen 2003, 36, 41, 85.)

Nuoruus nähdään toisaalta mahdollisuuksien aikana, toisaalta taas elämän kaottisena vaiheena. Niin sanotussa vapauden symboloimassa elämänvaiheessa nuorilta vaaditaan oman elämän suuntaviivojen määrittämistä. Nuoriin kohdistuu vaatimuksia tehdä ”nopeassa tahdissa järkeviä ja kauaskantoisia pää-

töksiä” etenkin koulutuksesta, ammatillisista päämääristä ja työurasta. Haasteena on se, ettei aikuisuutta nähdä nykypäivänä enää selkeänä pysyvänä roolina vaan erilaisten valintojen mahdollisuutena tai pakkona. Nuoruutta ohjataan paljolti ulkoapäin, eli nuoren ulkoisilla vaikuttajilla on voimakas merkitys minuuden muovaamisessa ja elämän linjausten määrittämisessä. Aikuis-tuminen käsitetään myös yhteiskuntaan sosiaalistumisen aikana, jolloin nuori tekee juuri aikuisuuteen vaikuttavia valintoja. (Aalberg & Siimes 2007, 71; Houni & Suurpää 1998, 9, 28; Saastamoinen 2010, 235, 241)

## 5.2 Minäkuva ja (ammatti-)identiteetin muodostaminen

Jälkinuoruudesta puhutaan identiteettikriisinä, joka merkitsee nuorella suhteen luomista niin omaan sisäisyyteen, eli henkilökohtaiseen kokemushistoriaan, kuin ulkoiseen todellisuuteen (Houni & Suurpää 1998, 28). Aaltonen ym. (2003, 63, 74–75) toteavat identiteetillä tarkoitettavan oman yksilöllisen kokemuksen sekä sisäisen eheyden löytämistä omasta minäkuvastaan. Identiteettikriisissään nuori etsii omia voimavarojaan ja tarpeitaan suhteessa ympäristöön ja sen asettamiin tavoitteisiin. Hägglundin ym. (1979, 63) mukaan identiteetin subjektiivisella puolella yksilöllä on selkeä kuva omasta itsestään ja objektiivisella puolella tämä kuva on tasapainossa ulkomaailman ja kanssaih-misten näkemysten kanssa. Toivakan ja Maasolan (2011, 19) mukaan selkeä minäkuva eli käsitys itsestään on henkisen hyvinvoinnin perusedellytys ja auttaa ihmistä ohjaamaan elämäänsä ja toimintaansa, punnitsemaan arvojaan sekä kehittämään itseään.

Identiteeteillä kuvataan myös erilaisia rooleja, jotka liittyvät yksilön sosiaali- seen maailmaan (Aaltonen ym. 2003, 74). Hägglund ym. (1979, 68) esittävät yksilön työ- ja ammatti-identiteetin rakentamisen korostuvan nuoruudessa. Tähän identiteetin osaansa nuori jäsentää halunsa tehdä työtä tiettyjen pää- määrien hyväksi. Hän kokoaa sellaisia keinoja ja kykyjä, joiden avulla hänellä on mahdollisuuksia luovuuteen ja yhteenkuuluvuuden kokemiseen toisten kanssa. Aktiiviseen ammatti-identiteettiin pyrkivä suuntaa toimintaan, josta hän voi saada omanarvontunnetta, kuten aineellista tai henkistä hyötyä.

## 5.3 Oman minuuden löytäminen

Dunderfeltin (2011) mukaan nuoren tehtävänä on etsiä minäkuvan lisäksi maailmankuvaansa. Maailmankuvansa muodostamisessa voidaan puhua oman ideologiansa löytämisestä (Aaltonen ym. 2003, 74). Nuori muokkaa omaa persoonallisuuttaan ja kohtaa jo opittuja asenteita, arvoja ja toimintamalleja oman minuutensa etsimisessä. Nuoren tulee hyväksyä oma erillisyytensä ja erilaisuutensa suhteessa vanhempien ja ystävien mahdollisiin odotuksiin ja tiedostaa ja hyväksyä omat rajansa. Nuori hahmottaa yksilöllisen minuutensa kautta oman ainutlaatuisensa koko universumissa. (Dunderfelt 2011, 88, 91, 94, 97.)

Nuori elää elämässään eräänlaista etsikkoaikaa. Nuori voi kokea koko maailman avautuvan ja tehtävänään valita tästä oma alueensa. Hän etsii paikkaa, jossa juuri hänen odotuksensa täyttyvät ja kyvyt ja taipumukset pääsevät oikeuksiinsa. Hänellä on ihanteita ja mielikuvia työstä, avioliitosta ja ihmissuhteista. Näitä tulee jäsentää osaksi nuorta ympäröivää vallitsevaa todellisuutta. Aikuistuaakseen nuoren on kyettävä sisäisen työn kautta nousemaan omille ja loilleen ja oivaltamaan maailman moninaisuudesta ja omasta sisäistetystä persoonallisuudesta todellinen itsensä. (Dunderfelt 2011, 92, 97, 99, 106.)

Humanistisen psykologian edustajat olettavat, että ihmisessä on ”jokin koova tai sitova ydin”, jota kutsutaan itseksi tai minäksi (Ojanen 1994, 25). ”Minä” on yksilöllisen olemassaolon ydinkokemus. Kaikki aistimukset, näkeminen, kuuleminen, tunteminen, kulkevat oman minuuden prosessoinnin läpi. Kun yksilö oivaltaa subjektiivensa eli olevansa omien kokemustensa kokijana ja tulkitsijana, hän tulee tietoiseksi ”minästään”. Kuva itsestä syntyy ja kehittyy yksilön sisäisten, kulttuuristen ja sosiaalisten prosessien kautta. Yksilöllisiin tekijöihin kuuluvat tajunnallisten ja henkisten ulottuvuuksien lisäksi myös kuva kehostaan ja yksilön sekä yhteisön suhde kehoon. (Dunderfelt 2006, 63; Lehtovaara 1994, 66; Niemelä 2002, 77; Toivakka & Maasola 2011, 19.) Dunderfelt (2006, 21) esittää psykologisen perustotuuden siitä, että ”minä” rakentaa ja luo jatkuvasti kokemaansa eli kullakin on täysin yksilöllinen tapansa kokea ja luoda merkityksiä maailmasta.

#### 5.4 Itsetuntemus, oman minänsä toteuttaminen ja voimaantuminen

Dunderfelt (2006, 21) pitää itsetuntemuksen perustotuutena sitä, että jokainen yksilö kokee maailman oman itsensä kautta. Itsetuntemuksella tarkoitetaan ymmärrystä omasta itsestämme. Itsetuntemus on oman kehon, ajatusten ja tunteiden tietämistä ja tuntemista. Se on myös omien tavoitteiden, motiivien ja itselle luonteenomaisten piirteiden havaitsemista ja ymmärtämistä. Oman itsensä tunteminen on hyvän elämän perusedellytys ja pohja selkeälle minäkuvulle. Itsetuntemuksen keinoin tunnistamme itsestämme eri puolia, kuten omia vahvuuksia, heikkouksia, arvoja ja tunteita, tapoja ja tottumuksia. Itsetuntemusta vahvistamalla lisäämme voimavaroja tunnistaa omia rajoja ja selviytyä elämän vaikeistakin asioista. (Helenius, Rautava & Tuovinen 1998, 23; Ojanen 2011, 122; Toivakka & Maasola 2011, 19.)

Itsetuntemus on tutkija Helena Åhlmanin (2003) mukaan oman mielen eli ajatusten, tunteiden ja tahdon ohjaamista ”oman potentiaalinsa toteuttamiseksi ja elämänsä tasapainon löytämiseksi eli menestyksen saavuttamiseksi” (Dunderfelt 2006, 35). Ojanen (1994, 25) mukaan ihmisellä on pyrkimys toteuttaa omaa ”minäänsä”. Oppimalla tuntemaan omaa minäänsä ihminen ymmärtää itseään ja elämäänsä ja kokee sen mielekkääksi ja hallittavaksi (Niemelä 2002, 77). Ymmärrys omasta osaamisesta ja mielensisäisistä mekanismeista vahvistaa turvallisuuden ja elämönhallinnan tunnetta (Helenius ym. 1998, 24). Dunderfeltin (2006, 31–32) mukaan itsetuntemus on tärkeää myös fyysisen hyvinvoinnin kannalta sekä yhteiskunnallisesti. Toivakka ja Maasola (2001,

19–20) lisäävät, että löytäessään itselleen sopivimmat tavat toimia ihminen voi tuntea aitoa iloa ja innostuneisuutta.

Itsetuntemukseen on yhteydessä myös yksilön toimintakyvyn vahvistusta ja sisäistä voimantunnetta kuvaava voimaantuminen. Voimaantuminen koetaan tunteen ja luottamuksen tasolla tulevaisuutta; omien päämäärien asettamista ja saavuttamista kohtaan. Voimaantuminen nähdään elämänhallinnan kautta myös itsensä johtamisena. Voimaantunut ihminen ei tarkoita aina kaikkivoipaa, vaan yksilöä, jolla on ymmärrys myös heikkouksistaan ja haasteistaan. Voidaan siis sanoa, että voimaantuneena ihminen on sinut itsensä kanssa. (Karvonen 2011, 121–122.)

## 5.5 Nuoren työelämään suuntautuminen

Nopparin ja Peltosen (2005, 167) mukaan nuoren elämä sisältää tulevaisuuteen suuntaavia valintoja esimerkiksi seuraavien suurten kysymysten mukaan: ”Mitä haluan tehdä ”isona”? Millainen minusta tulee aikuisena? Miten löydän monista vaihtoehdoista juuri minulle sopivan? Kuka minä oikeastaan olen?” Jos minäkuva on selkeytymätön, ja itsetunto, eli itsensä arvostaminen ja omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen, on heikkoa, on nuoren vaikeaa päättää suunnastaan esimerkiksi koulutuksen ja ammattialan osalta (Noppari & Peltonen 2005, 167; Toivakka & Maasola 2011, 15). Niemelän (2002, 81) mukaan asunnon, koulutuspaikan, työn ja toimeentulon hankkiminen ovat tarvittavia ja ne pääosin tukevat identiteetin rakentumista. Jos identiteettiä vahvistavaa suuntaa ei löydy, koulutuksen keskeyttäminen ja pitkät työttömyysjaksot usein vain heikentävät omaa elämänhallintaa ja itsetuntoa (Noppari & Peltonen 2005, 167).

Nykyinen kiihkeä työelämä vaatii nuorelta itsenäistä suunnitelmallisuutta. Peruskoulun jälkeen monella nuorella ei vielä ole kykyä tällaiseen toimintaan, jolloin nuorella on riski jäädä kokonaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle. Työttömyys voi olla tarvittava tauko suunnitelmien tekemiseen, mutta pitkäaikainen työelämän ulkopuolisuus jättää työttömyysturvan ulkopuolelle ja riippuvuuteen viranomaisverkostosta jokapäiväisessä elämässä. Työttömien nuorten terveys ja hyvinvointi ovat usein heikolla pohjalla. (Noppari & Peltonen 2005, 167, 177.)

Työllistyminen tukee nuoren elämänhallintaa, minäkuvan, identiteetin ja itsetunnon vahvistumista sen toiminnallisista lähtökohdista. Työllistyminen estää myös taloudellista ja sosiaalista syrjäytymistä yhteiskunnasta. Mielekäs työ ja toiminnan tulokset tukevat myönteistä itsearvostusta ja itseluottamusta. Koulutus ja työ lisäävät nuoren elämään turvallisuutta, vakautta ja valinnanmahdollisuuksia, jotka ovat tärkeä pohja minäkuvan rakentamiselle. Arkipäiväisten valintojen tekeminen edellyttää hyvää elämänhallintaa ja riittävää itsetuntoa ja itsetuntemusta. (Noppari & Peltonen 2005, 169, 177.)

## 6 LUONNO(LLI)STA HYVINVOINTIA

Tässä luvussa kerron, mistä ekopsykologiassa on kyse ja sen keskeisestä ymmärryksestä opinnäytetyöni sisältöön liittyen. Ensimmäiseksi kerron ekopsykologisesta ajatusmaailmasta ja avaan luontokokemuksen syntymisen osatekijöitä. Luvuissa 6.3 ja 6.4 tarkennan opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin avaamalla itsetuntemuksen ja tunteiden ilmaisua luonnossa sekä luontokokemuksen tunnistamisen ja sen tutkimisen haasteita. Luvussa 6.5 kerron ekopsykologisista menetelmistä käytännössä: Green Caresta ja opinnäytetyössä käytettävistä luontoyhteysmenetelmistä.

### 6.1 Ekopsykologinen ajatusmaailma

*”tuntuu et ihmiset on sillai aika eristäytyny luonnosta aika paljon sillai kau-punkeihin..” (7.3.2013 nuoren teemahaastattelusta)*

Luontoympäristö, ympäristönsuojelu sekä ihmisen ja luonnon yhteys ovat ekopsykologian suuntauksen kiinnostuksen kohteita. Ekopsykologia on Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihmisen nähdään olevan osa muuta luontoa (Menetelmät n.d.). Niin psyykkiset ongelmat kuin ympäristöongelmat ovat lisääntyneet nykymaailmassa, mikä on seurausta siitä, että ihminen on ajautunut liian erilleen alkuperäisestä luonnosta – omasta itsestään. Heikentyneen luontosuhteen myötä ihmiseltä on usein katkennut yhteys omaan itseen kokevana ja eettisenä toimijana. Tällöin ihmisen toiminta on oman itsensä, eli arvomaailmansa, tarpeidensa ja toiveidensa vastaista. Jatkuvana tällainen aiheuttaa stressiä, uupumista ja psyykkistä pahoinvointia. (Salonen 2005, 13–14.)

Luonto on kaikessa moninaisuudessaan välttämätön (Hirvi 2006, 18). Ihmisen hyvinvointi on täysin riippuvainen luonnon hyvinvoinnista. Hyvinvoinnin lisäämisen keskiössä on tutkia ihmisen todellista, sisintä yhteyttä luontoon ja omaan itseensä. Eheytyneet luontosuhde tuo tasapainoa ja voimaantumista ja rakentaa näin inhimillisempää ja ekologisempaa yhteiskuntaa. Luonnossa oleminen ja sen kokonaisvaltainen aistiminen ja kokeminen mahdollistavat kokemuksen mielihyväästä ja lumoutumisesta, yhteensopivuudesta, jatkuvuudesta ja arjesta irtautumisesta. (Salonen 2005; Wahlström 2008, 4.)

### 6.2 Luontokokemuksen syntymisen osatekijät

Luontokokemuksen hyvää tekevää vaikutusta ihmiselle kutsutaan elpymiseksi. Elvyttävässä ympäristössä voidaan vapautua stressistä ja kerätä uusia voimavaroja. Voimavarat ovat välttämättömiä elämän puolesta toimimiseen. Luonnossa ihmiset kokevat taianomaisuuden ja uutuuden kokemuksia, samankaltaisia kuin taiteeseen liittyvät elämykset. Nämä elvyttävät kokemukset suojaavat ja lisäävät toivon ja luottamuksen tunnetta elämään. Elvyttävään

ympäristöön hakeutuminen on siis keino palauttaa mielen tasapainoa. Keskeistä on se, että luonnon mielipaikat mahdollistavat yksin olemisen ja pysähtymisen sekä selkiytymisen ja rauhoittumisen kokemuksen. Pelkkä ikkunanäkymä tai luonnonelementti sisätiloissa saattavat riittää kokemuksen saamiseen. Elvyttävä luontokokemus voi syntyä tahtomatta ja huomaamatta. (Hirvi 2006, 18; Salonen 2005, 14, 64-65.)

Psykologi Kirsi Salosen (2005, 61, 73–74, 78–79) mukaan luontokokemus voi tarjota hyväksynnän tunteen ja ”olemisen kokemuksen”, irtautumisen suoritamisesta ja erilaisista kilpailupaineista. Ihminen tuntee luonnossa olevansa riittävä, mikä on tärkeä hyvän itsetunnon ja myönteisen minäkuvan rakennusaine. Kiintymystä ja hyväksyntää sisältävä luontokokemus on pohja myös myötätunnon kokemiseen itseä, ja sen jälkeen toisia, kohtaan. Luontokokemus edellyttää aluksi kielteisen ja rajoittavan hallinnantunteen menettämistä, joka lumoutumisen jälkeen koetaan usein myönteisenä hallinnan tunteena. Tällöin asiat tuntuvat selkiintyvän. Uudenlaisia oivalluksia ja ratkaisuja löytyy ilman, että niitä on erityisesti tavoitellut.

Luontoympäristö mahdollistaa arjesta irtautumisen. Aikataulutettu loma ei välttämättä kevennä stressiä ja pahoinvointia, mutta jokin luontoympäristön rytmisissä aikaansaa elpymisen kokemuksen. (Salonen 2005, 67, 71.) Eversin (2000, 116) mukaan poikkeavanlainen ympäristö ei välttämättä vaadi suurta fyysistä etäisyyttä stressin aiheuttajaan, vaan selvyys ja erillisuus jokapäiväisestä kokemuksesta riittävät ”poissa olemisen” -tunteeseen. Pelkkä puistossa käyminen voi riittää kaupunkilaiselle.

Elpymisen kokemus sisältää tunteen jatkuvuudesta. Jatkuvuuden kokemus syntyy, kun ”siirrytään kokonaan toiseen maailmaan”. Luontoympäristön paikka, jossa ihminen on, tuntuu olevan oma maailmansa. Paikan ei tarvitse olla fyysisesti etäinen, vaan se antaa mielelle tilaa liikkua arjesta erillisessä maailmassa. Saattaa olla, että ihmisellä ei ole elämässään riittävästi mahdollisuuksia tunnistaa omia tunteitaan, tarpeitaan tai arvojaan. Tällöin luontokokemuksen sallima myönteinen rajattomuuden kokemus, tunne tilasta, antaa mahdollisuuden tunteiden, tarpeiden ja arvojen käsittelylle. Kokemus tuo samalla tunteen yhteydestä paikkaan, jolloin paikan ja ihmisen rajat myönteisesti katoavat ja sulautuminen ympäristöön mahdollistuu. Ympäristön myönteinen vaikutus siirtyy osaksi ihmistä. (Salonen 2005, 66–68, 72.)

Elvyttävyyteen kuuluu kokemus yhteensopivuudesta. Yhteensopivuus muodostuu ihmisen päämäärien, arvojen ja tarpeiden sekä ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien välisestä tasapainosta. Kun ihmisen odotukset ja tunne itsestä ovat yhdensuuntaisia ympäristön kanssa, syntyy ykseyden ja sopusoinnun tunne ympäristön kanssa. Tunne voi virittää ihmisen mietiskelevään tilaan. Tällainen mielentila mahdollistaa uusien ajattelutapojen ja ratkaisumallien syntymisen. Yhteensopivuuden tunne syntyy myös ainutkertaisuuden tunteesta. Tunne välittyy ihmiselle luonnosta – siitä, että luonnossa kaikki on ainutkertaista ja yksilöllistä: niin kokemus, näkymä kuin jokainen luonnonelementti – käpy, kanto tai kivi. (Salonen 2005, 52, 68, 72.)



### 6.3 Itsetuntemus ja tunteiden ilmaisu luonnossa

Luonnossa ihmisen itsetuntemus voi vahvistua myönteisen olemisen kokemuksen kautta. Salosen (2005, 62) mukaan tällaisessa kokemuksessa ihminen voi palauttaa myönteistä tuntumaa omiin tunteisiinsa, rytmeihinsä ja tarpeisiinsa. Laurénin (2001, 121, 123, 125) tutkimukset osoittavat, että lapsuuden muistelmissa ympäristön merkitys korostuu identiteetin muodostumisessa. Luonto nähdään henkilön tavoin toimintaan osallisena, eli se voi vaikuttaa ihmisten välisiin suhteisiin. Lapsi tai nuori voi saada tarvitsemaansa tukea ja hyväksyntää luonnosta. Tämä osoittautuu sillä, että luonnossa voi olla täysin oma itsensä, ei tarvitse mukautua mihinkään rooliin. Luontoon on tapana mennä silloin, kun on tarve saada elämää ja ajatuksiaan järjestykseen, jolloin luonnon hiljaisuus ja tämän aikaansaama mielenrauha ovat tarvittavia. Kalevi Korpelan väitöskirjan (2005) mukaan 17–18-vuotiailla nuorilla oli tapana käydä mielipaikoissaan ajatusten selvittelyä ja rauhoittumista vaativissa tilanteissa, sosiaalisesti hankalissa ja fyysisesti ja psyykkisesti rasittavissa tilanteissa sekä myös itsetuntoa ja minuutta uhkaavissa tilanteissa (Salonen 2005, 81). Green Care Finland -sivuston mukaan nämä rauhoittavat ja elvyttävät mielipaikat löytyvät usein luonnosta (Luonnon hyvinvointivaikutukset n.d).

Ihmiset kokevat ympäristönsä tunteidensa avulla. Ihmiset myös heijastavat koko ajan omia tunteitaan. Tunteet vaikuttavat keskittymiskykyyn ja luovuuteen, ja niiden kertominen on tärkeä osa itseilmaisua. (Salonen 2005, 75; Wahlström 2006, 41). Aito tunteiden ilmaiseminen on läheisessä yhteydessä terveyteen ja eheyden kokemukseen. Luonnon hyväksynnässä todellisille tunteille vapautuu tilaa, jolloin luonto mahdollistaa itseensä tutustumisen ja omien todellisten tunteiden tunnistamisen. Silloin, kun ihminen kykenee ilman sosiaalista miellyttämisen pelkoa tarkastelemaan, mitkä asiat hänestä tuntuvat hyviltä ja pahoilta, hän opettelee tuntemaan itseään. (Wahlström 2006, 41.) Laurénin (2001, 125) mukaan luonto voi toimia myös tunteiden välittäjänä, jolloin tunteiden erittelemisen ja ilmaisu toisille ihmisille on luonnon keskellä helpompaa. Tunteiden käsittely ja niille yhteisen kielen, jakamisen ja myötätunnon kokemuksen muodostuminen ryhmässä, lisäävät kokemuksen vaikutavuutta (Salonen 2005, 72).

Itsetuntemuksen vahvistuminen perustuu käytännön toiminnassa yhteneväisyyksien löytämiseen luonnon kohteista. Salonen (2005, 73) tarjoaa esimerkiksi sen, että maisemasta voi valita sellaisen kohteen, jonka jokin ominaisuus tuntuu itselle sillä hetkellä sopivalta. Tällöin ihminen saattaa tunnistaa inhimillisiä piirteitä, yhtäläisyyttä ja samankaltaisuutta luontokohteessa tai -materiaalissa. Näin yhteyden ja tuttuuden tunne lisääntyy.

#### 6.4 Luontokokemuksen tunnistamisen ja sen tutkimisen haasteet

Luontokokemuksen selkeintä tutkimuksellista näyttöä löytyy sen rauhoittavista ja stressiä lievittävästä vaikutuksesta. Tätä todennetaan muun muassa sydämen sykkeen, verenpaineen ja lihasten jännittyneisyyden myönteisillä muutoksilla jo lyhyiden luonnossa vietettyjen aikojen jälkeen. Pitkittyneellä stressillä on tutkitusti yhteyttä sairauksien puhkeamiseen, uusien asioiden omaksumiseen ja käyttämiskaavojen muuttamiseen. Stressitila heikentää myös henkisiä valmiuksia tietoyhteiskunnan arjen haasteisiin. Tutkimusten mukaan luontokokemukset auttavat myös keskittymiskyvyn palautumisessa ja mielialojen kohenemisessa. Negatiivisissa mielialoissa viipyminen vaikeuttaa vähäistenkin positiivisten voimavarojen näkemistä. ”Luonto ei siis paranna samalla tavalla kuin lääke, vaan tuo ensi sijassa esille ihmisen omat voimavarat, joita tarvitaan vaikeista elämäntilanteista selviytymiseen.” (Luonnon hyvinvointivaikutukset n.d.)

Luontokokemuksen tutkiminen on yhä haasteellista. Tieteemme valikoima perustuu vielä paljolti ”faktakone-tieteeseen”, joka ei pysty rekisteröimään tunnepohjaista kokemusta. Luontokokemuksen tunnistaminen saattaa olla kokemattomalle ihmiselle itselleen myös vaikeaa sen vuoksi, ettei luonnossa syntynyt kokemus välttämättä ole kulttuurimme heijastaman kielen tai ajattelun mukainen. Luontokokemuksen vaikutus on myös usein nopeaa ja tiedostamaton. Emme välttämättä siis edes huomaa kehossamme ja mielessämme tapahtuvia myönteisiä asioita. Tiedostettukin kokemus voi samaan aikaan tuntua kielteisenä tai neutraalina, esimerkiksi pitkästyksen tai kiireen kokemukseksi. Psykoevoluutiivinen koulukunta uskoo, että luontokokemuksen myönteinen vaikutus olisi ihmislajille tyypillistä eikä vain yksilön henkilöhistoriaan liittyvä opittu kyky. Tällä periaatteella lapsella on syntyessään alkuperäinen, terve luontosuhde, mikä ilmenee lapsen luontaisella uteliaisuudella, kiinnostuksella luontoelementteihin ja kyvyllä vuorovaikutukseen. (kts. myös Salonen 2010; 19, 22–23, 43, 48, 50.)

Salosen (2005, 53, 55, 59, 73) mukaan elpymisen kokemuksen jälkeen tapahtunutta aletaan usein käsitellä tietoisemmin. Kokemusten tiedostaminen ja niistä keskusteleminen on tärkeää. Ekopsykologisten menetelmien merkittävintä antiä on kuitenkin tietämisestä luopuminen. Kokemisen hetkellä ei tarvitse tietää tai ymmärtää. Jos kokemuksen hetkellä yrittää hallita ja käsitteellistää tapahtuvaa, saattaa jotain olennaista emotionaalista kokemuksesta hävitä. Ymmärrys kokemuksesta tulee myöhemmin, jos on tullakseen. Jokainen itse tietää, milloin on valmiina alkamaan työstää kokemusta tietoisemmin. Silloin kun oivalluksia alkaa niin sanotusti pulputa itsestään, niiden ääreen kannattaa pysähtyä. Avautuminen ja tunteista puhuminen käy helpostikin silloin, kun omaan tunnetilaan sopiva luontoelementti tai paikka on löytynyt. Tällöin voi eritellä kokemustaan ja tunteitaan luonnonelementin kautta. Toisen ihmisen kokemuksen voikin helpommin saavuttaa tuntemalla kuin päätelmien ja hypoteesien kautta.

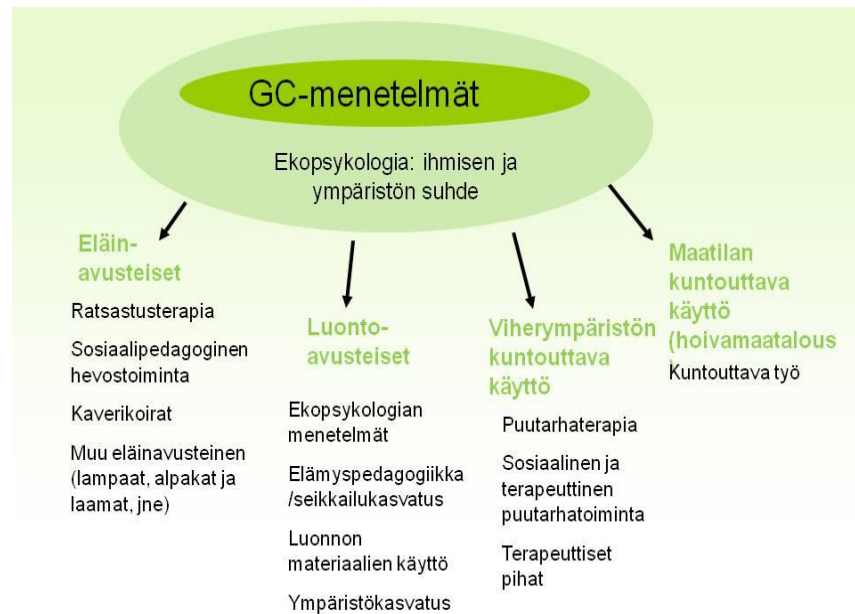
## 6.5 Ekopsykologiset menetelmät käytännössä

Ekopsykologisia menetelmiä edistetään Suomessa Green Care (kutsutaan toisinaan myös suomenkielisellä termillä Vihreä Hoiva) -palvelumuotoina. Seuraavassa luvussa kerron, millaista toimintaa Green Caren luetaan ja miten tässä työssäni käyttämät luontoyhteysmenetelmät sijoittuvat Green Caren saatevarjon alle. Sivuan myös hieman seikkailukasvatuksen tai elämyspedagogiikan tavoitteita, jotka sivuavat myös tällaista nuorten parissa toteutettua luontotoimintaa. Päätteeksi luvussa 6.5.2 Luontoyhteysmenetelmät kerron tarkemmin opiskelemistani ja opinnäytetyössäni käyttämistä Riitta Wahlströmin kehittämistä harjoituksista.

### 6.5.1 Green Care

Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön pohjautuvaa toimintaa, jolla lisätään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Caren taustateorianaan on ekopsykologia, jonka mukaan ihminen on osa luontoa. Luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden ovat esimerkkejä siitä, mihin hyvinvointia tuottavat vaikutukset pohjautuvat. Luonnon elementtejä voidaan luonto- ja maaseutu ympäristön lisäksi hyödyntää kaupunki- ja laitospääristöissä. (Mitä on Green Care? n.d.)

Suomeen on perustettu valtakunnallisesti toimiva Green Care Finland ry. Yhdistyksen tehtävänä on lisätä green care -toiminnan tunnettuutta ja parantaa toimialan yhteistoimintaa, yleisiä edellytyksiä sekä edistää alan tutkimus- ja kehittämistoimintaa. (Yhdistys n.d.)



Kuva 1. GC-menetelmät (Menetelmät n.d.)

Green Care -menetelmien kirjo on laaja eläin- ja luontoavusteisista menetelmistä viherympäristön ja maatilan kuntouttavaan käyttöön. Menetelmien käytössä olennaista on tavoitteellisuus ja vastuullisuus. (kts. myös Mitä on Green Care? n.d). Opinnäytetyössä käytettävät luontoyhteysmenetelmät luetaan kuvan mukaan Luontoavusteisten menetelmien alle Ekopsykologian menetelmiin.

Opinnäytetyössä käytettävät luontoyhteysmenetelmät sivuavat myös nuorisotyössä paljon hyödynnettävän seikkailukasvatuksen maailmaa. Toiminnan tavoitteina näkyvät seikkailukasvatuksen tai myös elämyspedagogiikaksi kutsutun toiminnan keskeiset piirteet: ”Toiminnan tavoitteellisuus; osallistuminen uuteen tilanteeseen, joka haastaa ihmisestä uusia puolia esille; pyrkimys kokonaisvaltaiseen elämykseen, jossa ovat mukana keho, tunne ja mieli; toiminnallisuus, mutta myös rauhallinen oleminen ja kokeminen sekä; kokemusten ja niiden merkitysten tietoinen työstäminen”. (Menetelmät n.d.)

### 6.5.2 Luontoyhteysmenetelmät

Ekopsykologisista menetelmistä käytetään tässä opinnäytetyössä nimitystä luontoyhteysmenetelmät. Ihmisen psyykkistä hyvinvointia lisäävien ja vahvistavien menetelmien keskeisenä ideana on luontoyhteyden vahvistaminen. Muistettavaa on, että yhteyden vahvistaminen luontoon tarkoittaa aina yhtä lailla yhteyden vahvistamista omaan itseen. Nimityksen luontoyhteysmenetelmät on kehittänyt suomalainen psykologi Riitta Wahlström, jonka kurssin luontoyhteysmenetelmistä ja niiden käytöstä ohjauksessa olen käynyt keväällä 2012. (kts. myös Wahlström 2006.)

Kasvatus- ja opetustyössä on alettu ymmärtää luonnon tuottamien elämysten ja emotionoiden merkitys. Erilaisille lasten, nuorten ja aikuisten kasvu- ja oppimisprosesseille saadaan tehoa omakohtaisuudesta, kokemuksellisuudesta ja emotionaalisuudesta. Ohjattuina ekopsykologiset menetelmät voimistavat luonnon ympäristön myönteistä vaikutusta niin terapeutisessa kuin kasvatuksellisessa mielessä. (Salonen 2005, 14.)

Ekopsykologiset luontoyhteysmenetelmät koostuvat luonnon ympäristössä tai sisätiloissa luonnonmateriaalien kanssa toteutettavista harjoituksista (Menetelmät n.d.; Salonen 2006, 94–95). Wahlströmin (2006, 117) mukaan elvyttäviä luontokokemuksia mahdollistavien luontoyhteysharjoitusten keskeiseksi tavoitteeksi voidaan valita itsetuntemuksen lisääminen, osallistujien välisen vuorovaikutuksen parantaminen tai luonnon kokemuksen ja tuntemisen kasvattaminen. Harjoitusten on huomattu myös esimerkiksi kehittävän luovuutta ja kehotuntemusta, avartavan maailmankuvaa ja omia tunteita, vähentävän levottomuutta ja aggressiivisuutta ja lisäävän voimavaroja, herkkyyttä ja rentoutumisen tunnetta (Menetelmät n.d.; Wahlström 2006, 113–114).

## 7 TALVEN VALO -PROJEKTIN KUVAUS

Projektin kuvaus sisältää selosteen Nuorten työpaja Tikissä testatun toimintamallin suunnittelusta ja sen toteutuksesta. Ensimmäisenä esittelen lyhyesti, mistä Talven valo -projektissa on kyse. Luvussa 7.2 kerron suunnitelman rakentumisesta ja toimintaan virittäytymisestä. Luvusta 7.3 eteenpäin kuvaan kunkin projektiin sisältyneen toimintakerran teeman ja toteutuksen.

Projektin kuvauksessa kuvaan havaintojeni perusteella projektin toteutusta. Pyrin välttämään tulkintoja, mutta havaintoni eivät ole täysin objektiivisia, koska ohjasin itse aktiivisesti tilannetta. Perustankin havaintoni välittömiin näkemyksiini ja osallistujien kommentteihin/reaktioihin. Projektin toteutuksen jälkeisessä haastattelussa ja toimintamallin arvioinnissa, luvussa 8, analysoin syvemmin projektin tapahtumia.

### 7.1 Talven valo -projekti lyhyesti

Luontoyhteysmenetelmistä muodostuva ohjauskokonaisuus sai nimen ”Talven valo” työpajan ohjaajan spontaanista ehdotuksesta projektin nimeksi. Talven valo kuvaa ohjauskokonaisuuden aikana lisääntyvää valon määrää luonnossa. Valo sopi tämän projektin teemaan myös uusien näkökulmien hakemisen ja mahdollisuuksien löytämisen kautta. Oman elämänsuuntaviivojen hahmottaminen voidaan vertauskuvallisesti nähdä valonpilkahdusten näkemisenä; itsetuntemuksen lisääminen itsessään on yhtä kuin valon lisääntyminen.

Talven valo -projektista syntyy nuorille suunnattu luontoyhteysmenetelmien toimintamalli elämän suuntaviivojen pohtimiseen ja itsetuntemuksen lisäämiseen. Talven valo -projekti koostui kolmesta toimintakerrasta tammihelmikuun aikana Hämeenlinnan metsä- ja virkistysalueilla. Toiminta toteutettiin Nuorten työpajan nuorille. Luontoyhteysmenetelmien ja yksittäisten harjoitusten tukena toiminnassa hyödynnetään myös lumikenkäilyä ja valokuvausta. Lisäksi välipala sisältyi virkistävien toimintakertojen ohjelmaan. Toimintakerrat toteutettiin kahden viikon välein perjantai-iltapäivisin (25.1., 8.2. ja 22.2.2013), ja niihin oli varattu noin kaksi tuntia aikaa. Talven valo -toiminnot olivat siten rauhaisia ja erilainen päätös työviikolle.

### 7.2 Suunnitelman rakentuminen ja toimintaan virittäytyminen

Olen rakentanut toimintamallin eli luontoyhteysharjoitusten muodostamat kokonaisuudet aiempien kokemuksieni ja tässä tutkimuksessa käyttämäni teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Keskeisinä tiedonlähteinä ovat Taiga-instituutin Riitta Wahlströmin järjestämän luontoyhteysmenetelmä-kurssin anti sekä johdannossa kertomani pääaineprojektit. *Voimauttava luonto taiteellisin silmin* -pääaineprojektissa luomani ohjauskokonaisuuden yksi itsetuntemuksen lisäämistä tavoitteleva *Tunne ja koe itsesi – luontososi* -

luontoyhteysohjelma (liite 1) on toiminut tämän toimintamallin kivijalkana. Ohjauskokonaisuuden ohjelmista tämä on ainoa, joka sisältää pelkästään tavoitteet eikä valmiita harjoituksia, koska ne tulee muodostaa jokaiselle kerralle kyseisten osallistujien tarpeiden ja mielessä pyörivien kysymysten mukaan.

Toimintamallin suunnitteluprosessi eteni palvelumuotoilun lähtökohdista. Miettisen (2001, 13) mukaan palvelumuotoiluprosessi alkaa ”inhimillisen toiminnan, tarpeiden, tunteiden ja motiivien kokonaisvaltaisesta ymmärtämisestä”. Tätä tavoittelin tutustuessani 14.12. päivän ajan nuorten toimintaan työpaja Tikissä. Toteutin projektin alussa myös toiseen opintojaksooni liittyneen kehittämistehtävän työpajalla. Pyrin teorian ja nuorten seurassa tehtyjen havaintojen perusteella ymmärtämään rakentamani toimintamallin, eli palvelun, arvoa, merkitystä ja käyttötapoja palveluni käyttäjien eli nuorten jokapäiväisessä elämässä (kts. Mieltinen 2011, 26).

Nuorisolähtöisessä toiminnassa pidetään oleellisena kriittisen pedagogiikan periaatteita, jolloin päämääränä nähdään voimauttava muutos nuorissa. Tällöin lähtökohtana ovat nuorten näkemykset eli työntekijänä auttaa nuoria tuomaan esille heidän omia näkemyksiään. (Siivonen, Kotilainen & Suoninen 2011, 79.) Toimintamallin kehittämisen keskiössä pidin käyttäjien näkökulmaa, vaikken pystynyt vieraan ja kokemuksellista ymmärrystä vaativan menetelmän kehittämisessä suoranaisesti osallistamaan nuoria. Pääasiassa teoreettisen tiedon avuin toteutin palvelumuotoiluun kuuluvaa empaattisen muotoilun tavoitetta tunnistaa piileviä asiakastarpeita. Nämä piilevät tarpeet ovat palvelulle asetettuja vaatimuksia tai uusia ratkaisuja, joita asiakkaat tai käyttäjät eivät tiedä haluavansa tai eivät osaa kuvitella. (Mieltinen 2011, 13, 31.) Siivosen ym. (2001, 79) mukaan voimauttavaan muutokseen voi tosin riittää myös selkeä ymmärrys ja käytännön toiminta tasaveroisesta kohtaamisesta nuorten kanssa ja tilan luomisesta nuorten omalle ilmaisulle.

Ennen Talven valo -projektin käytännön osuuksia työpajalla tehdessäni toista tuotteensuunnittelullista kehittämistyötä toimin pajalla samankaltaisessa oppijan ja työskentelijän asemassa nuorten kanssa. Tällä mahdollistin toiminnallista, tasaveroista kohtaamista nuorten kanssa sekä tilaa luontevalle ilmaisulle. Ennen ensimmäistä ja toista toimintakertaa kävin työpajalla tapaamassa nuoria ja ohjaajia tulevaan toimintaamme liittyen. Tein työpajalle myös kysymysboksin, jonka avulla kartutin suunnittelussa tarvitsemaani asiakasymmärrystä, mutta ennen kaikkea viritin nuorten ajatuksia toiminnassa käsiteltäviin teemoihin. Nuoret ja ohjaajat kirjoittivat boksiin toistakymmentä kysymystä, joista noin puolet oli tulevaisuuden valintoihin suuntaavia, kuten ”Mikä minusta tulee isona?”, ”Meneekö armeijaan?” ja ”Kumpi on parempi kouluttautumistapa – oppisopimus vai aikuiskoulutus?”.



Kuva 2. Mitä mietit? Mitä kysymyksiä pyörii mielessäsi? -kysymysboksi ja vastauksia

Talven valo -projektissa suunnittelin etukäteen projektin kaaren ja teemat: tärkeistä menneisyyden tapahtumista nykyhetken voimavarojen kautta tulevaisuuden suunnitelmiin. Tämän pohjalta toimitin työpajalle muutamia päiviä ennen ensimmäistä toimintakertaa mainoksen projektista (liite 2) luomaan visuaalista ymmärrystä ja hahmottamista tulevasta. Teemojen sisältämät harjoitukset suunnittelin ja kokosin ideoinnin tasolta toimintakertojen välissä. Näin kokemuksen ja nuorilta esiin nousseiden tarpeiden perusteella käytin etnografista lähestymistapaa, jossa luovan ideoinnin perustana toimi vuorovaikutuksellinen oppiminen nuorten ja työpajan työntekijöiden kanssa. (kts. myös Miettinen 2011, 63.) Toiminnassa käytetyt luontoyhteysharjoitukset kokosin lopuksi yhteen (liite 3). Seuraavassa kerron tarkemmin teemojen valinnasta ja yhdistämisestä erilaisiin retkeily- ja taidemenetelmiin/-välineistöön ennen kunkin ohjauksen kulun kuvausta.

### 7.3 Lumikenkäillen – tärkeimmät menneestä

Projekti aloitetaan lumikenkäilyllä. Lumikengillä liikkuen on mahdollista päästä kulkemaan missä vaan suhteellisen kevyesti. Lumikengät mahdollistavat talviaikaan pääsyn syvemmälle metsäluontoon. Välineinä ne antavat tilaisuuden niin sanottuihin extreme-kokemuksiin: jyrkempiin ylä- ja alamäkiin, jopa kalliota pitkin kiipeämiseen sekä erilaisten kivien ja puiden ylityksiin. Koska luontoyhteysmenetelmiin kuuluva rauhallinen oleminen luonnossa saattaa olla kokemattomille hyvin vierasta, ajattelen liikunnallisen aloituksen olevan hyvä tapa tutustua ja siten johdattaa keskustelelevampaan ja pohdiskelevampaan toimintaan. Vaikka luontoympäristö on jokaisella toimintakerralla eri, lumikenkien avulla kuitenkin yleisellä tasolla sukeltaan ensin laajemmalle luontoon kartoittamaan metsäympäristöä ja sen tarjoamia mahdollisuuksia: erilaisia metsätyyppejä ja kulkureittejä. Seuraavilla kerroilla on siten helpompi rauhoittua pienemmällä alueella olemiseen, koska luonnossa olemisen ja liikkuminen ovat tutumpia.

Kun tiesin, että osallistujajoukko oli miesvaltainen ja että metsässä liikkuminen ei ole heille arkipäiväistä, tein oletuksen, että liikunnallisuus ja tekninen harjoittelu voisi olla hyvä ja kiinnostava tapa lähestyä luonnossa olemista. Välineinä lumikenkien yhdistämistä ekopsykologisten menetelmien käyttämiseen pidän erityisen kiinnostavana, koska lumikenkäilytekniikan oppii jokainen kävelemisen osaava suhteellisen nopeasti ja lumikengät mahdollistavat kulkemisen missä vain: lumikengillä kulkiessa voi siis antaa mielen johdattaa kulkemista mistä kohdin vain. Salosen (2005, 74) mukaan luontokokemus edellyttää vapautumista hallitsevista rajoitteista. Lumikengät yleensä jopa houkuttelevat kulkemaan haastavammistakin kohdista, jolloin luonnon voi nähdä ja kokea vielä lähempää ja eri tavoin kuin esimerkiksi lenkkipolulta.

Työpajalla nuoret pohtivat, mihin he haluavat työpajalta edetä; työhön, koulutukseen; mille alalle? Tämä elämänvaihe on yleensä muutenkin suunnan hakua elämään. (kts. myös Noppari & Peltonen 2005, 167) Väkinä kysymykseen ”Mitä minä haluan?” vastauksen etsiminen ei kuitenkaan käy noin vain, ja nämäkin nuoret ovat saattaneet yrittää sitä jo vuosia.

Ihmisen kokemusmaailma muodostuu kaikista kokemuksista hänen elämässään. Dunderfeltin (2011, 95) mukaan aikuinen ihminen on aktiivinen itseään elämässään ohjaava ainutlaatuinen yksilö mutta lisäksi myös menneisyyden tapahtumien muovaama persoona. Jotta voi ymmärtää sitä, mitä itse on, on ymmärrettävä menneisyyttä. Identiteetti rakentuu suhteen luomisella menneeseen eli aikuistuvan nuoren tapauksessa suhteen luomisella omaan kokemushistoriaan (Houni & Suurpää 1998, 28). Se, mistä tähän on tultu, ja minkälaiset asiat ja tapahtumat kokee merkittäviksi tähänastisessa elämässä, kertovat jotain siitä, minkälaiset asiat ja elämäntapahtumat ovat merkittäviä myös nykypäivänä ja jopa vielä tulevassa. Siksi tulevaisuuden suunnittelussa lähde-tään liikkeelle menneen ymmärtämisellä ja hahmottamisella. Jokaisella ihmisellä löytyy paljon tapahtumia menneestä ja osa niistä on painunut mieleen, jolloin toimintaa aloittaessa jokaisella on aineksia päästä mukaan toimintaan.



Toimintakerran lyhyessä ajassa haetaan kuitenkin melko pintapuolista ymmärrystä siitä, mitkä positiivissävytteiset seikat ovat kantaneet elämässä tähän asti. Kukin voi sitten syventää heränneitä ajatuksia itsenäisesti.

Lumikenkäilyn ohessa toteutetaan muutama luontoyhteysharjoitus. Pääasiallisesti niissä harjoitellaan luontoelementtien kanssa oman itsensä kuuntelemista, oman kokemuksensa peilaamista, symbolista näkökulman hakemista, mielen johdattamaa kulkemista, mieleen nousseiden asioiden konkreettisesti näkyväksi tekemistä sekä parille ja ryhmälle omien ajatustensa ja kokemustensa jakamista. Liitteenä on *Lumikenkäillen – tärkeimmät menneestä* -toimintakerralle tehty aikataulu-, reitti- ja toimintasuunnitelma, jossa osoitetaan turvallisuussuunnitelman tavoin retkeilyssä huomioonotettavat turvallisuusnäkökohdat (liite 4).



Kuva 3. Lumikenkäilyn tunnelmaa

#### 7.4 Lumikenkäilyä, lämmittelyä ja menneisyyden käsittelyä Aulangolla

Ensimmäiseen toimintakertaan 25.1. Hämeenlinnan Aulangolla osallistui kolme 24–29-vuotiasta nuorta miestä ja kaksi ohjaajaa. Kävin Nuorten työopajalla kolme päivää aiemmin kertomassa osallistujille tulevasta ohjauksesta ja siihen varustautumisesta. Lumikenkäilykokemusta osallistujilla ei juuri ollut, ja he vaikuttivat suhtautuvan positiivisesti ja innostuneen tutkivalla otteella välineisiin.

Ohjauksen aluksi kerroin, että lumikenkäilyn ja sen tekniikan oppimisen lisäksi tulemme tekemään pari harjoitusta, joissa rauhoitumme luonnossa ja fiilistelemme vähän tärkeitä menneitä elämän tapahtumiamme. Motivaatio lu-

mikenkäilyyn oli voimakasta, eikä osallistujia tarvinnut houkutella kokeilemaan erilaisia asioita. Osallistujat lähtivät reippaasti kävelemään kengillä perässäni metsikköön, ja kun sanoin, että voi kulkea myös omaa uraa, jokainen lähti heti etsimään omaa reittiään valitsematta suorimpia ja tasaisimpia kohtia. Osallistujat kulkivat puhumatta, mikä on heille ohjaajien ja näkemäni perusteella luonnollista, mutta hymyssä suin. Heihin oli helppo saada kontaktia, vaikka itse sanallinen ilmaisu oli vähemmässä roolissa. Ilmapiiri ja asenne henkivät kokemukseni perusteella positiivisuutta.

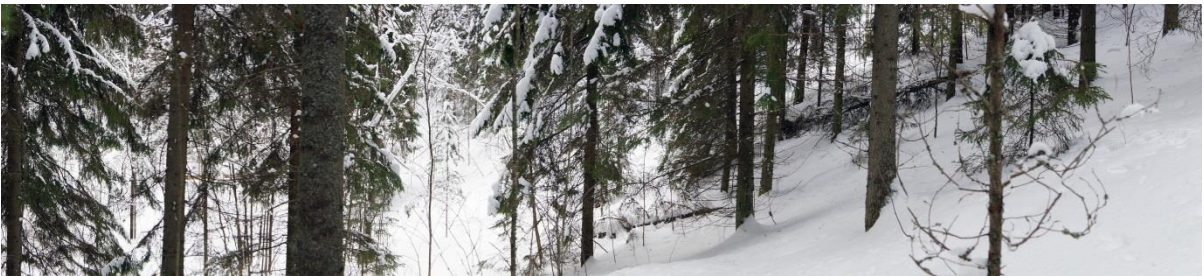
Menomatalla eväspaikalle harjoittelimme loivempien ja jyrkempien ylämäkien kulkemista, paluumatkalla puolestaan alamäkien. Loppupuolella matkasta osallistujat kulkivat reippaasti myös minun edelläni, mikäli annoin siihen luvan. Tämä kertoi osallistujien kuuliaisuudesta, toisaalta varovaisuudesta, mutta myös arvostuksesta ohjaajaa kohtaan. Ekopsykologisia harjoituksia toteutettiin kallion päällä, josta avautui pieni aukea alue jyrkimmän ylämäkiharjoituksen jälkeen. Tämän kohdan valitsin Ballingin ja Falkin (1982) tutkimustulosta mukailleen: ihmiset kokevat mieltymystä savannityyppisiin ympäristöihin, jossa paljasrunkoisia puita on harvakseltaan muodostaen kuitenkin suojaisan varjona (Evers 2000, 115).

Ensiksi pyysin osallistujia valitsemaan puhuttelevan luonnonelementin. He valitsivat sen nopeasti suhteellisen läheltä itseään. Elementin luona heillä oli tehtävänä miettiä yksi kiva kyseisellä viikolla tai samana päivänä tapahtunut asia. He osasivat valita tämän melko nopeasti, minkä jälkeen he pohtivat hetken itsekseen, mitä yhteistä aiemmin valitussa luonnonelementissä ja tässä asiassa voisi olla. Itsekseen pohdittuaan he jakoivat ajatuksiaan parille. Esittelemällä kysymyksiä suoraan tietylle osallistujalle he myös kertoivat positiivisesti ajatuksiaan koko ryhmälle. Painotin heille, että kukin saa kertoa sen verran, mitä haluaa ja miten haluaa, millä pyrin kuuntelemaan tarkasti heidän haluaan ja valmiuttaan ylipäättänsä jakaa asioita. Jokainen löysi ”jotain” tai ”paljon” samaa luonnonelementistä kuin jakamastaan kivoimmasta asiasta. Eräs nuori nosti itse esille sen, että tehtävässä on kyse vertauskuvallistamisesta, tai toisin sanoen – ja se tuntui olevan helppoa hänelle, vaikkei hän ajatuksiaan paljoa ääneen jakanutkaan. Nuorten jakamat kivoimmat asiat liittyivät harrastamiseen, koulutuspaikan löytymiseen tai muuhun tekemiseen/onnistumiseen.

Toisena harjoituksena johdatin osallistujat kulkemaan menneisyyden polut, jossa mielen mukaisen liikkumisen lomassa sai mietiskellä tärkeitä tapahtumia menneisyydestään. Kukin lähti poluillensa reippaana, ympäriinsä omissa ajatuksissaan kuljeskellen ja pysähdellen, mikäli siltä tuntui. Kahdeksan minuutin kuluttua (suunnitelmasta lyhennetty, koska olimme vähän jäljessä aika-tilasta) päätin harjoituksen lehmänkellon soitolla. Harjoituksen lopuksi kerroin osallistujille, että kuulisin heiltä mielelläni polun varrella nousseita ajatuksia ja kokemuksia samalla, kun yhdessä jatkoimme rauhallisesti matkaa eteenpäin eväspaikkaa kohti. Kukaan ei erityisesti jakanut kokemuksiaan. Kysymykseen siitä, nousiko ajatuksia ja kokemuksia ylipäättänsä esille, nuoret vastailivat lähinnä kovasti yökkäillen ja hymyillen.

Evästauolla annettiin mahdollisuus jakaa harjoitusten tuomia kokemuksia, mutta en onnistunut luomaan tilanteesta riittävän rauhallista sen täydelliseen mahdollistamiseen. Kävelyn aikana pyrin ohjaajana lähestymään jokaista ohjattavaa tarpeeksi usein henkilökohtaisesti, jolloin heillä olisi halutessaan helppo mahdollisuus keskustella ajatuksistaan. Paluumatkalla harjoitus menneisyyden tärkeiden asioiden symbolistamisesta jätettiin rajallisen ajan vuoksi toteuttamatta (aikaa oli kulunut varusteiden ottamiseen ja metsään lähtemisen valmisteluihin suunniteltua enemmän) ja päätin siirtää sen seuraavaan toimintakertaan. Osallistujille kerroin, että seuraavalla kerralla he pääsevät jakamaan muutamaa elämäkokemustaan sen mukaan, mitä ja miten haluavat. Näin suunnitelmien muutoksessa ohjaukset päästään kytkemään toisiinsa ja osallistujat saavat mahdollisuuden, tai tehtävän, jatkaa kokemustensa peilailua ohjausten välissä.

Retken päätöksessä kysyin osallistujilta pari asiaa, joita he oppivat retken aikana, liittyen lumikenkäilyyn, toimintaan ja/tai omaan itseen. Osallistujista jokainen kertoi yhden asian, ja kaikilla se liittyi itsestään oppimiseen. Yksi kertoi lumikengillä metsässä liikkumisen lisänsä itsevarmuutta. Laurénin (2001, 112) tutkimusten mukaan vaikeassa maastossa liikkuminen ja siinä selviytyminen kohottavat itsetuntoa: kun on selvinnyt tästä, selviää myös muusakin elämässä. Toinen nuorista kertoi huomanneensa olevan edelleen korkeanpaikankammoinen, mistä hän varoen kertoikin näköalatasanteella pidetyn evästauon päätteeksi. Kolmas kertoi havainneensa lumikenkäilyssä omaa taipumustaan hakeutua jonkinlaisiin extreme-kokemuksiin. Jokaisesta oli jonkin verran huomattavissa heidän oppimansa asiat itsestään retken aikana, eli he olivat toteuttaneet matkalla näitä piirteitä, kertomatta mutta toiminnallisesti, suuremmin peittelemättä.



Kuva 4. Metsäluontoa nuoren kuvaamana

## 7.5 Nuotion loimussa - mikä kannattelee mua tässä ja nyt

Ihmisen yhteenkuuluvuuden luontoon puolesta puhuu se, että ihminen muodostuu samoista elementeistä kuin luonto. Ihmisen kehoa verrataan maahan, sisällä oleva vesi on samaa kuin luonnossa, myös välttämätön veri on verrannollista veteen, ihmisessä kulkee luonnon ilma ja ihmisen sielu on tulta. Nuotion tuli on siis voimaa uhkuva luonnonelementti. Nuotion äärellä oleminen rauhoittaa, ja useat huomaavat uppoutuvansa lieskojen tuijotteluun, mikä voi johtaa meditatiiviseen tilaan. Eihän tuo ole ihme, jos ajatellaan, että nuotiolla ollaan kuin oman sielun, voimallisen sisimpänsä äärellä.

Ohjauksellisessa tilanteessa nuotion ympärille on helppo kokoontua ja saada ryhmä asetelmallisesti tasavertaiseksi. Nuotio toimii kolmantena elementtinä, jolloin sen äärellä on helppo puhua ja jakaa kokemuksia, kun ihmiset voivat katsoa tulta eikä tarvitse välttämättä katsoa ketään silmiin tai joutua muiden tuijottamaksi. Nuotio antaa aikaa ja rauhaa jakamiseen. Nuotion tekeminen vaatii ongelmanratkaisukykyä, keskittymistä ja rauhoittumista, ja siitä voi saada onnistumisen kokemuksia. Toiminta aloitetaan toiminnallisesti nuotion tekemisellä, jolloin nuotiosta tulee tärkeä, kun se on saatu itse tehtyä.



Kuva 5. Yhteisen nuotiomme loimusta

Nuotion äärellä keskitytään tähän hetkeen, poistetaan rajoittavia tekijöitä ja mietitään, mikä juuri nyt on itselle tärkeää ja voimia antavaa. Elämä on kuitenkin hetkissä elämistä ja liika tulevaisuuteen suuntautuneisuus häiritsee elämän mielekkääksi kokemista sen eri hetkissä. Dunderfeltin (2006, 13) mukaan itsetuntemuksen perusharjoituksiin kuuluukin taito olla läsnä tässä ja nyt. Nuotion ääreltä siirrytään metsään tekemään ekopsykologisia harjoitteita ja hakemaan uusia näkökulmia. Nuotio kuitenkin kokoaa ohjaustilanteen kaareksi, koska nuotiolle palataan lopuksi. Nuotio toimii etenkin päätöksessä jakamisen tilana. Nuotion äärellä evästämisen ja vapaa olemisen ovat myös tärkeää ja luonnollista.

## 7.6 Nuotion ääressä Tervaniemessä; nykyhetken voimavarojen löytämistä

Toiselle toimintakerralle 8.2. Hämeenlinnan Tervaniemessä osallistui neljä 20–29-vuotiasta nuorta miestä ja kaksi ohjaajaa. Kolme nuorista oli samoja kuin edellisellä kerralla, ohjaajat olivat eri ohjaajia kuin edelliselle kerralle osallistuneet. Saman viikon tiistaina kävin kertomassa osallistujille tulevasta toiminnasta ja tarvitsemastamme varustuksesta.

Ensimmäisenä tehtävänä nuorilla oli tehdä ja sytyttää nuotio. Pienen kannustuksen jälkeen, kun ohjaajat väistyivät tilanteesta, nuoret osallistuivat suhteellisen aktiivisesti nuotion tekemiseen. Jokaisella oli oma erilainen roolinsa, ja yhteistyö sujui sopimatta työnjaoista erikseen. Puut olivat kosteita, joten nuoret pääsivät harjoittelemaan tikkujen ja kiehisten tekemistä sekä polttopuiden halkomista. Osallistujilla oli kovaa yritystä eivätkä he oma-aloitteisesti halunneet käyttää minun tuomiani tuohia ja kuivia puita. Näiden avulla kuitenkin lopulta hieman avustin nuotion syttymistä...

Nuotion syttyä pyysin nuoria istahtamaan ja kertomaan kolme tärkeää asiaa menneisyydestään. Tästä olin kertonut edellisen kerran lopussa ja niin sanotusti varoittanut tiistaisella tapaamisella. Osa nuorista kuitenkin oli sitä mieltä, etteivät he keksisi mitään. Haluamassaan järjestyksessä (puheenvuorossa olevalla oli klapi siitä merkinä) jokainen kertoi 1-2 asiaa. Asiat liittyivät koulusta valmistumiseen, ajokortin saamiseen, työpajalle pääsemiseen ja harrastuksiin. Nuotion läsnäolo mahdollisesti helpotti puhumista. Osa nuorista pystyi myös vuoronsa aluksi hiljaa mietiskelemään asiaansa muiden odottaessa eikä hätiköinyt liikaa vastaamista. Jos työpajaohjaajat olisivat osanneet valmistautua tähän tehtävään ja pystyneet siten jakamaan itsestensä enemmän, olisi se voinut kannustaa nuoriakin tähän. Saattaa olla, että ohjaajat ovat kuitenkin esikuvia nuorille.

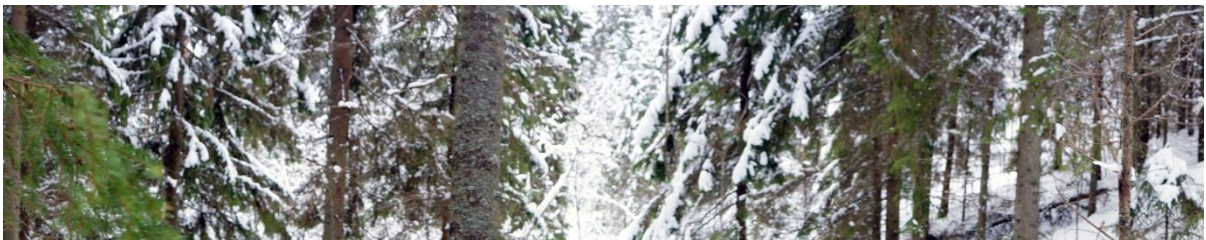
Jakamisen jälkeen pyysin nuoria kirjoittamaan mieltä painavan asian paperille. Yksi sanoi, ettei keksi mitään, ja toinen kysyi, voiko sen piirtää. Jokaisen paperiin kuitenkin näytti syntyvän jotain, ja haastattelussa tämä todentui. Kaikki polttivat paperinsa, mieltä painavan asiansa, tämän jälkeen nuotiossa ohjeistukseni mukaisesti.



Työpajaohjaajat jäivät pitämään nuotiota yllä sillä välin, kun siirryin metsään nuorten kanssa. Nuoret kävelivät reippaasti ja lähestulkoon puhumatta peräsäni polkua pitkin muutaman sadan metrin päässä olevaan niemen kärkeen. Niemen kärjessä pyysin heitä ottamaan oman paikan, jossa he olisivat kymmenen minuuttia, ja miettimään, mitkä ovat heille parhaimpia ja tärkeimpiä asioita työpajalla toimimisessa. Jokainen siirtyi kyselemättä muutamien metrien päähän jonkun puun lähelle seisomaan (istuma-alueita oli mukana sitä tarvitseville), katse omiin suuntiin. Nuoret pysyivät paikassaan oikeastaan hievahtamatta koko ajan, vaikka he olivat palelleet ennen harjoitusta. Harjoitusta päättäessä kysyin, pystyivätkö he keskittymään esitettyyn ohjeistukseen. Vastaukseksi nuoret pääosin nyökkäilivät. Olisiko tässä tapauksessa yleisen sanonnan mukaan hiljaisuus myöntymisen merkki?

Paikassa, jossa kukin nuori oli ollut, ohjeistin heitä miettimään asian, jossa he ovat omasta mielestään hyviä. Asia saattoi liittyä äskeiseen mietiskelyyn tai olla jotain sen ulkopuolelta. Tämä asia tuli piirtää, rakentaa tai hakea sille symboli lähellä olevista luonnon elementeistä. He toteuttivat tehtävän nopeasti. Kävimme sitten vuorotellen kiertämässä kunkin paikassa, jossa nuoret saivat kertoa asiastaan sen, mitä halusivat. He olivat joko piirtäneet, kirjoittaneet tai valinneet luonnonelementin symboliksi. Asiat liittyivät harrastuksiin tai elämän kokemiseen. Nuoret olivat rauhallisia ja kuuntelevaisia, odottivat ohjeita ja toimivat sitten reippaasti niiden mukaan. Paluumatkalle annoin nuorille tehtäväksi mietiskellä, mikä on heidän elämässään tärkeintä tässä ja nyt. Nuotiopaikalla tämän jakamiseen annettiin mahdollisuus. Yksi kertoi työpaja-harjoittelun tärkeydestä.

Makkaranpaiston päätteeksi kokoontuimme rinkiin nuotion ympärille, ja pyysin nuoria kertomaan yhden oppimansa asian itsestänsä tai jostain asiasta tämän ulkoilun ajalta. Ohjeistus oli kutakuinkin sama, mikä oli ollut edellisen kerrankin lopuksi. Nuoret eivät osanneet sanoa mitään. Yksi kertoi sitten kuitenkin työpajalla kokonaisuudessaan oppimistaan asioista. Toisella oli mielessä jotain, mutta hän ei sanomansa mukaan osannut muodostaa sitä sanoiksi. Ohjaajat olivat tällä kertaa kokonaan ulkopuolisia varsinaisista harjoituksestamme eivätkä siten nuotiolle saapuessamme voineet taideterapeuttisten kokemusteni tavoin kokemuksellisesti ymmärtää asioita, joita olin nuorten kanssa toiminnallisesti käsitellyt. Aiempien kokemusten valossa luulen, että ohjaajien passiivisuus ja se, ettei toiminta ollut niin fyysistä, mikä aiheutti myös palautusta, vahvisti sitä, että osallistujien oli vaikeampi kiteyttää kokemuksiaan.



Kuva 6. Nuoren kuvaamaa metsäluontoa

## 7.7 Valokuvien ikuistaen - mikä on mun suunta

Ensimmäisellä ja toisella kerralla pohdittiin niin menneiden tärkeitä asioita kuin tämän hetken voimavaroja. Kolmannella ja viimeisellä kerralla pohditaan tämän pohjatyon tuloksena sitä, mihin haluaisi elämässään suunnata.

Valokuvaaminen on keino katsoa asioita ja ympäristöä eri tavoin, välineen kautta ehkä rohkeamminkin. Valokuvaaminen antaa mahdollisuuden rajata sekä nostaa esille ympäristöstään havaitsemansa ja ikuistaa sen. Kolmannen kerran tulokset saattavat pohjautua kahdella edellisellä kerralla tekemiin havaintoihin, joten ikuistetut tulokset kertovat koko prosessista. (Ohjauskerrat on kuitenkin laadittu niin, että kaikkiin ei ole pakollista osallistua, vaan ne toimivat myös irrallisina.) Kun tehdään suunnitelmia, visioita, haaveita, niihin palaaminen myöhemmin, mahdollisella toteuttamisen hetkellä, onnistuu ikuistetun kuvan kautta.



Kuva 7. Matkalla tulevaisuuden vaihtoehtojen äärelle – Ahveniston metsän syvyiksiin

## 7.8 Valokuvaamista, tulevaisuuden näkemistä ja suunnittelua Ahvenistolla

Kolmas ja viimeinen kerta järjestettiin 22.2. Hämeenlinnassa Ahveniston ulkoilualueella. Toimintaan osallistui neljä 24–30-vuotiasta nuorta ja kaksi ohjaajaa. Kolme nuorista oli sellaisia, jotka olivat osallistuneet kumpanakin kahdena aikaisempana kertana ja yksi nuori oli ensikertalainen. Nuoria oli informoitu mahdollisuudesta valokuvata omilla kameroillaan/kamerakännyköillään. Myös työpajan kamera oli yhteisessä käytössä. Lumikengät olivat lisäksi mukana, jos joku olisi halunnut käyttää niitä. Kokoonnuimme nuotiolla.

Nuotiolla pyysin jokaista nuorta vuorollaan kertomaan, millä mielellä he ovat tulevaisuuden suhteen, erityisessä huomiossa työpajaa seuraava lähitulevaisuus. Kysyin, onko heillä selviä suunnitelmia; millaisia, ja millä mielin he ovat tulevasta, sisälsi se sitten suunnitelmia tai ei. Puheenvuoron haltijalla oli keppi tästä merkinä, muut, paitsi minä, kuuntelivat kommentoimatta. Jokainen nuori kertoi tyynesti ajatuksistaan erilaisiin koulutuksiin hakemista, ensisijainen alavaihtoehto oli pääosin selvillä. Ne, joilla koulutukseen hakeutuminen ja ensisijainen hakutoive olivat selvillä, kertoivat myös muista vaihtoehdoista ja vaikuttivat avoimilta ja tyytyväisiltä useampiin vaihtoehtoihin. Kaikki viestivät olevansa hyvillä ja rauhallisilla mielin jatkostaan. Myös työllistymiseen liittymiseen asiat ja haave esimerkiksi ulkomaille pääsystä nousivat esille. Yksi kertoi myös, ettei halua suunnitella liian tarkkaan, koska ”elämä ei myöskään mene niin suunnitellusti”. Kukin nuori otti melko rauhallisesti oman aikansa jakamiseen (vrt. jakamisen tila nuotion ympärillä luvussa 7.5).

Siirryimme nuotiolta metsään. Kukaan ei halunnut ottaa lumikenkiä vaikka kerroin, ettei polkuja ole välttämättä kaikkialla siellä, missä kuljemme. Metsän keskelle päästyämme annoin nuorille tehtäväksi lähteä kuljeskelemaan ”omaan maailmaansa” 15 minuutiksi. Sai liikkua ja pysähdellä missä ja miten halusi. Tehtävänä oli samalla mietiskellä kaikkia vaihtoehtoja lähitulevaisuudelleen. Rohkaisin nuoria hyväksymään vaihtoehtoiksi myös mahdollisia ja realistisia ei-toivottuja vaihtoehtoja, mikäli se toivottu suunnitelma ei toteutuisi. Jos nuori löysi näille vaihtoehtoilta symboleita luonnosta, hän sai valokuvata ne.

Nuoret lähtivät reippaasti liikkumaan ja jakaantuivat pian polulta omille reiteilleen umpihankeen. Kukaan ei palannut ennen kuin minä 15 minuutin kulluttua pyysin, vaikka olin kertonut heidän voivan palata aikaisemmin, jos siltä tuntui. Yhteisessä jaossa nousi esille, että kenelläkään nuorista ei oikein herännyt ajatuksia tulevaisuudesta. He olivat ”kävelleet tuolla jossain vaan”, pysähtyneet puun viereen seisomaan, ”vaan olemaan” ja katselemaan maisemia. He saattoivat lähetä Salosen (2005) mukaista myönteisen olemisen kokemusta, joka olisi hyvä saavuttaa ennen tavoitteellisempaa mietiskelyä. Yksi oli valokuvannut puita, joista kolme panoramakuvaa päätyivät kuvittamaan tätä projektin kuvauksen osiota.



Toisessa harjoituksessa oli mahdollista saada kaverilta uusia näkökulmia itseensä. Jaoin parit niin, että ringin keskellä silmät kiinni oleva pyöri ja osoitti summittaisesti parin itselleen. Arvonnan tuloksena nuorista muodostui keskenään parit ja ohjaajat olivat parina. Tehtävänä oli miettiä paristaan jokin ominaisuus/luonteenpiirre/taito, joka tulee kannattamaan häntä eteenpäin (työ)elämässään. Tälle asialle etsittiin symboli luonnonelementeistä ja nämä jaettiin parin kanssa. Tämän jälkeen oli mahdollista valokuvata parin valitsema ja jakama luonnonelementti ja miettiä, onko itse ajatellut tuota ominaisuutta/luonteenpiirrettä/taitoa omana voimavaranaan. Kukaan ei nopeassa mahdollisuudessa jakanut tätä koko ryhmälle.

Metsässä olemisen päätteeksi toteutimme koskemattomaan hankeen yhteisen kuvan, joka koostui kunkin haaveista/odotuksista tulevaisuuteen (laajemmin ja pidemmälle katsottuna) liittyen. Kuviin sisältyi kasvunsa ja tekemisensä vertauskuvallistamista sekä toiveita matkustamiseen ja toisiin ihmisiin liittyen. Alla näkyy nuorten osuuksia kokonaisuudesta.



Kuva 8. ”KIINA LAPSI PLAN” - Yhteisestä kuvasta ”Haaveet/odotukset tulevaisuuteen”



Kuva 9. ”KUMMIPOIKA” - Yhteisestä kuvasta ”Haaveet/odotukset tulevaisuuteen”



Kuva 10. Puu ja nyrkit - Yhteisestä kuvasta ”Haaveet/odotukset tulevaisuuteen”

Metsästä palasimme nuotiolle paistamaan makkaraa. Nuotiolla pyysin edellisten kertojen tavoin kertomaan asian, jonka oli oppinut/havainnut luonnosta/luonnossa olemisesta/itsestään tämän toiminnan aikana. Esille nousi asioita ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista (mäenlasku), märistä kengistä ja tulen katselun koukuttavuudesta. Nuorilta täytyi henkilökohtaisesti kysyä ja yrittää saada ajatuksia esille. Lopuksi pyysin palautetta ja ajatuksia vielä koko kokonaisuudesta. Yksi kertoi reippaasti luonnossa olemisen olleen kivaa. Tällä kerralla nuorten puolelta korostuikin hauskuuttelu ja leikillisempi oleminen metsässä.



Kuva 11. Nuoren kuvaamaa metsäluontoa

## 8 TOIMINTAMALLIN ARVIOINTI

Vaikka toimintamallin arvioinnin pohjalla on niin koko teoreettinen tutkimustieto kuin Talven valo -projektin ohjaajan osallistuvan havainnoinnin aineisto, tämän luvun arvioinnin keskiössä korostuvat haastattelun tulokset. Haastatteluaineisto kuvaa yksittäisten nuorten kokemuksia toiminnasta. Luontoyhteysmenetelmien käyttöä kokonaisuudessaan osana Nuorten työpajatoimintaa arvioin myös työpajan ohjaajilta saamani palautteen avulla. Ensimmäisessä luvussa 8.1 kerron haastatteluaineiston keruusta käytännössä. Muissa luvuissa arvioin tuottamaani ja testaamaani toimintamallia keskeisten teemojen kanalta.

### 8.1 Nuorten haastatteluaineisto ja kysely ohjaajille arvioinnin pohjalla

Haastatteluaineisto koostuu haastatteluhetkellä, viikolla 10, Nuorten työpajalla olleiden, Talven valo -projektiin osallistuneiden nuorten haastatteluista. Haastateltavina oli kolme jokaiselle toimintakerralle osallistunutta ja yksi viimeiselle toimintakerralle osallistunut. Haastateltavat olivat miespuolisia 24–30-vuotiaita. Kolme nuorta haastateltiin Nuorten työpajan Tikin tiloissa ja yksi Kirkonkulman koulun iltapäivätoiminnan tiloissa.

Haastattelut toteutettiin fenomenologisista lähtökohdista teemahaastatteluina. Tarkoituksena oli palvelumuotoilun tavoin haastaa toimintaan osallistuneet eli käyttäjät kertomaan palvelukokemuksistaan (Miettinen 2011, 21). Myös haastattelutilanteella oli yhteys itsetuntemuksen lisäämisen tavoitteeseen: Räsänen (2000, 49, 50) mukaan selvittäessään taiteellisen toiminnan tai lopputuloksen hänessä aikaansaamaa kokemusta nuori selvittää myös itseään. Tilanteen vuorovaikutuksellisuus mahdollistaa tiedon rakentamisen.

Varsinaista haastattelua ennen jokaisen nuoren vapaaehtoisuus osallistua haastatteluun varmistettiin ja nuorilta pyydettiin ymmärryksen vahvistamiseksi vielä kirjallinen lupa (liite 5). Haastattelu aloitettiin muistelemalla jokaisen nuoren kanssa läpi jokainen toimintakerta sen sisältämine harjoituksineen. Teemahaastattelussa edettiin etukäteen asetettujen kysymysten (liite 6) mukaan, sovittaen ja esittäen tarkentavia kysymyksiä keskustelunomaisella tavalla. Äänitetyt haastattelutilanteet kestivät noin 10–30 minuuttia, ja niistä literoitiin kriittisesti tarkastellen olennaisin tieto (kts. myös Vilkkä & Airaksinen 2003, 64). Haastatteluaineiston sisällöstä nousee esille osallistujien erilaiset kokemustasot johtuen jo erilaisesta suhteesta toimintaan (oliko osallistunut koko projektiin vai oliko mukana vain yhdellä toimintakerralla). Suorat lainaukset kuvaavat sanatarkasti yksittäisen nuoren kokemusta.

Toimintamallin arviointia luontoyhteysmenetelmien sopivuudesta Nuorten työpajatoimintaan tein ohjaajilta saamani palautteen pohjalta. Palautetta pyydettiin yhdellä lomakkeella (liite 7), joka ohjaajia pyydettiin täyttämään yhteisen keskustelun, heidän yhteisten kokemusten ja näkemysten, mukaan.

## 8.2 Nuorten luontokokemukset

*”Ihan sillai luonnolliselta että tota kuitenkin ittekin on kotosin sillai vähän vähän maalta...se on ihan semmoinen kotoisa fiilis siellä.”*

Haastatteluissa pyysin nuoria kuvailemaan, miltä heistä tuntui olla luonnossa/metsässä, oppivatko he jotain uutta luonnosta tai luonnossa olemisesta ja muuttuiko heidän suhtautumisensa luontoon tai luonnossa olemiseen jollain lailla. Vastauksissa korostui Salosenkin (2005) mukaisia keskeisiä luonnossa olemisen kokemuksia: mukavuus, rauhallisuus, rauhoittavuus, rentouttavuus ja nollautuvuus. Luonnon aistivoimaisuus nousi myös esille vastauksessa ”sillein et aistithan siellä herää”. Hirven (2006, 18) esittämät taianomaisuuden ja uutuuden kokemuksista syntyneet taiteen kaltaiset elämykset erottui vastauksessa ”on se sillai, sillai omanlainen juttunsa (olla metsässä verraten esim. työpajalla olemiseen)... siel ny näkee vähän eläimiäkin ja sillai”. Elämyksenä voi tosin olla myös toiselta nuorelta esiin tullut jännityksen tunne mahdollisia petoeläimiä kohtaan.

*”..kylmältä ja märältä... väsyttävältä... mä en oo pihaihminen, ulkoihminen... mä mieluummin kesällä kävelen metsässä”*

Salosen (2005) tutkimuksissa nousi esille myönteisten luontokokemusten tiedostamattomuus. Vaikka elvyttävä luontokokemus voi syntyä tahtomatta sekä huomaamatta ja luonnon myönteisten vaikutusten uskotaan olevan ihmiskunnalle tyypillisiä, vaikutukset voivat kätkeytyä tiedostettujen negatiivisten kokemusten alle. Kahdelta nuorelta nousi esille se, että luonnossa on mukava olla, ellei ole liian kylmä. Kolmen toimintakerran projektissa näyttäytyi, että luonnon myönteisiä vaikutuksia kokivat vahvemmin ja tiedostetummin ne, joille luonnossa oleminen oli jo entuudestaan tuttua tai sanotun mukaan luonnollista. Kielteisin kokemus nousikin sellaiselta, joka oli vain kerran mukana toiminnassamme. Luontokokemus vaatiikin Salosen (2005) mukaan aikaa pysähtyä ja menettää kielteistä ja rajoittavaa hallinnantunnetta.

*”Kyllä se tais olla sillai niinku että piti niinku käydä siellä jossain siel tota missä niitä on niitä kuusia siellä jossain pusikossa ja tulla takaisinpäin sieltä ja... mut en mä kyllä muista enää mitä siinä niinkun oli se ajatus siinä.”*

Salonen (2005) puhuu keskeisimpänä olevasta myönteisen olemisen kokemuksesta. Tällaisessa emotionaalisessa kokemuksessa tärkeintä on luopua tietämisestä ja kokemuksen ymmärtämisestä. Jokaiselta nuorelta nousi esille joistakin luontoyhteysharjoituksista, että ”en mä oikein mitään (miettinyt), mä vaan kävelin siellä”. Tämä saattoi tosin johtua myös siitä, että haastattelutilanteessa osa ei muistanut enää, mitä toimintakerroilla oli tapahtunut, mitä itse oli silloin miettinyt, mutta myös toiminnassa harjoitusten jälkeen moni vastasi ”mä vaan olin” tai ”en tainnu miettiä mitään oikeen...tuli vaan käveltyä”. Kiireen ja erilaisten paineiden yhteiskunnassa mahdollisuus pelkkään olemiseen on jo itsessään erityisen tärkeää.

### 8.3 Luontoyhteysharjoitusten toimivuus

*”Meidän piti kävellä siellä luonnossa kymmenen - kaheksan minuuttia. Niin ja sitten mieltä että...tota... (Parasta se oli koska) No ku sai liikkua siel, rauhasa siel luonnossa.”*

Vaikka yksi nuorista vastasi ”no varmaan se kävely siinä” tymeimmäksi harjoitukseksi, niin harjoitukset, joissa liikuttiin tai oltiin niin sanotusti omassa maailmassa tietty aika, vaikuttivat toimivilta näille nuorille siinä, kuinka nopeasti he siirtyivät harjoitukseen ohjaustilanteessa. Jos näiden ohjeen annettu tehtävä esimerkiksi valokuvaamisesta tai jonkin asian miettimisestä ei toteutunut luontevasti, nuoret osasivat sanojensa mukaan ”vain olla ja kävellä”. Toisaalta esimerkiksi 15 minuutin harjoitus oli osalle liian pitkä, ja he saattoivat turhautua harjoituksen lopulla. Salosen (2005) mukainen lumoutumisen kokemus vaatiikin aikaa. Näiden harjoitusten aikana nuoret, jotka olivat kokeneet ajan liian pitkäksi/harjoituksen tymeäksi, eivät yhteisesti jaettujen kokemusten mukaan löytäneet uusia oivalluksia ja ratkaisuja, koska lumoutumisen kokemus ei ollut heitä silloin saavuttanut.

Vaikka nuoret eivät näiden harjoitusten jälkeen jakaneet erityisemmin ajatuksiaan ja vaikutti toisinaan siltä, että he eivät olisi miettineet mitään tai ainakaan ohjeistuksen mukaista tehtävää, jälkeinpäin kerrottuna ajatuksia ”kyllä niitä juu...tuli sillai”. Kiviniemen (2009, 119) mukaan pojat käsittelevät asioitaan toiminnan lisäksi pohtimalla niitä itsekseen, kun taas työillä korostuu enemmän puhumisen merkitys. Nuorille näyttäytyikin helppona olla ja hiljentyä omaan maailmansa.

*”Se nyt sillai, miten mä nyt sanoisin, siin on helpompi lähteä kuvailee itseään sillai sitä kautta kun se et sä rupeisit vaikka puhumaan itsestä.”*

Omien asioiden ja kokemustensa peilaamisen eli symbolistamisen luonnonelementteihin kaksi nuorta kertoi toistuvasti heille toimivimmiksi ja heidän mielestään parhaimmiksi harjoituksiksi. Tämä näkyi myös käytännössä heidän kohdallaan jokaisessa symbolistamista vaativassa harjoituksessa. Luonnonelementtien voidaan nähdä tässä taidemateriaalien tavoin haastaneen aisteja, herättäneen tunteita ja stimuloineen ajatuksia, kuten aikaisemmin aistien heräämisestä myös nuori oli kertonut (kts. myös Hentinen 2007, 110). Symbolistaminen voi olla Naukkarisen (2003, 43) mukaan ainoa keino käsitellä asioita, joita ei ”suorasti” pystytä saavuttamaan ja käsittelemään.

*”Kyllä se on mulla aika sillai et siinä pysty miettimään sitä justinsa..asioita, vois sanoa, erillä tavalla.”*

Luontoyhteysharjoitusten symbolinen ote voidaan laskea taiteisiin kuuluvaksi ilmaisuksi. Taiteellinen ilmaisu on keino, joka mahdollistaa tiettyjen totuuksien epäilyksi asettamisen, mutta myös toisin tavoin näkemisen, kokemisen ja tietämisen (Suoranta 2010, 331–335). Itsestensä omista näkemyksistä käsin omin tavoin muille kertominen on oleellista nuorten toiminnassa (Sii-

vonon, Kotilainen & Suoninen 2011, 82). Pyrin antamaan harjoituksissa ja niiden jälkeen nuorille tilaa jakaa kokemuksiaan ja olin ylpeä siitä, kuinka rohkeasti nuoret vastasivat omalla tavallansa kysymyksiini tai myös kieltäytyivät vastaamasta. Harjoituksissa pyrittiin välttämään kiireen tuntua, koska Heleniuksen, Rautavan ja Tuovisen (1998, 11) mukaan ei ole tärkeää se, kuinka monta harjoitusta tehdään, vaan keskeistä on käsittelyn syvyys ja nuorten omien ajatusten herääminen ja kuuleminen. Toisaalta pyrin kuitenkin kokeilemaan useampia erilaisia harjoituksia, jotta voisi löytyä jokaiselle nuorelle jotain siihen hetkeen eniten palvelevaa, eikä ollut kuitenkaan tarpeellista liikaa yrittää uppoutua asioiden käsittelyyn, joihin nuorilla ei tuntunut kuitenkaan olevaan suurempaa tai akuutimpaa tarvetta.

*”Een oikeen tiedä sanoa..että kyllä ne aika hyvin toimi kaikki sillai että tota..en oikein osaa sanoa.”*

Liian pitkän ”omassa maailmassa olemis” -harjoituksen ja ”kylmässä ja määrässä kävelemisen” lisäksi nuoret eivät osanneet nostaa esille harjoituksia, jotka eivät olisi heille toimineet. Harjoituksiin ei ollut erään nuoren sanojen mukaan ongelmia lähteä mukaan ”asenne kun on hyvä”. Luontoyhteysharjoitukset antoivat tavalla tai toisella jokaiselle osanottajalle erilaisia tapoja kokea, käsitellä ja jakaa olemistaan ja ajatuksiaan.

#### 8.4 Taide- ja retkeilymenetelmien sopivuus luontoyhteysharjoitusten tueksi

*”No se lumikenkäily no sillai oli vähän extremeä niin se siinä enemmän tulee että siinä...jotain sellasta toimintatyylisiä.”*

Luontoyhteysharjoitusten tueksi valitsin kolme erilaista menetelmää/toimintatuokiota kantavaa elementtiä: lumikenkäily, nuotio ja valokuvaus. Lumikenkäily nousi kahdelta kolmesta osallistuneesta/haastateltavasta esille tykättynä vaikkakin vieraampana asiana. Lumikenkäily oli joko itsessään uusi opittava asia, tai se mahdollisti nuorelle kokemuksen itselle sopivasta toiminnasta. ”Lumikenkäilystä tuli opittua, että en oo koskaan ennen sitä tota tehny mutta..ihan mukavaahan se oli.” Vaikka se ei enää haastattelussa tullut esille, kolmannelle osallistujalle lumikenkäily oli heti toiminnan jälkeen tuntunut itsevarmuutta lisäävänä.

Lumikenkäilyssä oli miespuolisille nuorille Kiviniemen (2009, 19) mukaista sopivaa toiminnallisuutta. Melko hiljaisten ja rauhallisten nuorten kesken huomasin, kuinka vastaanottavaisia ja aktiivisia vuorovaikuttajia nuoret olivat ilman, että heidän tarvitsisi sanoa erityisesti mitään ääneen. Liikunnallisen aloituksen epäilen vahvasti olleen hyvä keino rohkeaan ja nopeasti lähenyneeseen vuorovaikutukseen vieraan ohjaajan ja menetelmien parissa. Vaikutti siltä, että lumikenkäilyn ohessa nuoret jakoivat määrällisesti eniten ja spontaaneimmin omia ajatuksiaan.

Käytännön haasteena huomasi lumikenkäilyn ohjaamisessa olevan sen, että siihen tulee osata varata riittävästi aikaa ja ottaa huomioon erikuntoiset nuoret. On myös hyvä, että osallistujilla on mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja kulkea erilaisissa maastoissa, uralla ja umpihangessa, mutta silti pysyä yhtenä ryhmänä. Tässä ohjauksessa se spontaanisti toteutui kohtuullisen hyvin.

*”No ehkä se (paras tai toimivin harjoitus) oli se...nuotion teko...se oli aika kivaa...oli tuolla armeijassakin missä sai harjoitella jonkun verran.”*

Toimintakertojen muisteluissa osoittautui, että nuotion tekeminen oli jäänyt nuorille voimakkaasti mieleen. Siinä korostui yhdessä tekeminen ja jokaiselle sopivan roolin löytyminen. Kenenkään ei kuitenkaan näyttänyt tarvitsevan rikkoo liikaa omia rajojaan, vaan vähemmällä aktiivisuudellaan osallistuminen oli tarpeellista ja sallittua. Toisella toimintakerralla, jolloin nuoret itse tekivät nuotion, sen tekeminen korostui nuoria mahdollisesti kannustavassa mielessä ”äijien hommana”. Nuotion liekkien katselu osoittautui kokemuksellisesti niin sanotusti koukuttavaksi ja rauhoittavaksi. Nuotioympäristö oli kaikille tuttu, jolloin siinä nuoret todennäköisesti saavuttivat Salosen (2005) nimeämään elvyttävään kokemukseen kuuluvan ykseyden ja sopusoinnun tunteen ympäristön kanssa. Tämä tunne johdatti nuoret mietiskelevään tilaan. Nuotiolla kukin jakoi kokemuksiaan selvästi rauhallisemmin ja huolellisemmin kuin muussa ympäristössä.

Viimeisen toimintakerran menetelmänä oli valokuvaus. Kaksi nuorta valokuvasi tuolloin, erityisesti toiselle heistä valokuvaaminen oli tyyppillistä ja luontevaa, ja toimiva tapa tutkia luontoa. Toiset pystyivät osallistumaan harjoitukseen kuvaamattakin. Menetelmänä valokuvaus ei siis koko ryhmää sinällään palvellut. Myöskään talvikeli ja upottavassa hangessa liikkuminen ei kokemattomalle ole välttämättä paras ympäristö tutustua valokuvaamiseen. Valokuvaajille tämä kuitenkin mahdollisti oman taitonsa rikastamista ja näkökulmia toisenlaisesta ympäristöstä. Kuvien kautta he voivat palata kokemukseen myöhemmin visuaalisestikin.

Vaikka valokuvauksesta oli jo ennen toimintakertaa epäily, etteivät kaikki osallistuisi tähän menetelmään, annettiin tällä kuitenkin mahdollisuus uuden oppimiseen. Jos valokuvaamisella olisi ollut suurempi merkitys ja siihen varattuna enemmän aikaa, olisi kaikkia nuoria kannattanut kannustaa enemmän menetelmän kokeilemiseen, koska Jokelaisen (2011, 140) mukaan uusien ja haastavien asioiden yrittämisellä, kokemisella ja oppimisella on vaikutusta itsetuntemukseen ja käsitykseen itsestään. Viimeiselläkin kerralla myös muu toiminta harjoituksineen oli yhä vieraanlaista, joten nuorten oli hyvä antaa säädellä, kuinka vieraalle alueelle he itse uskaltavat tai haluavat siirtyä.

## 8.5 Itsetuntemuksen käsittely luontoyhteysharjoituksissa

*”(Itsetuntemus on) sitä että tuntee itensä...paremmin - - tietää itte mitä on ja mitä tekee.” ”...no että pystyy olemaan sinut itensä kanssa... ei niinku stressaa pienistä asioista”*

*”(Itsensä tunteminen ja sen lisääminen on tärkeää, koska...) tietää rajansa, sen mihkä pystyy, mihkä ei pysty... - - et siin on aina se oma itsensä.”*

Haastatteluiden perusteella nuoret eivät ajattele tietoisesti itsetuntemuksensa lisäämistä ja he eivät erikseen osanneet nimetä joitain tiettyjä tapoja siihen. Omaan itsenä olemisen tärkeys ja voimaantuneisuuden tavoittelu ilmeni kuitenkin jollain tapaa kaikista vastauksista. Vaikka nuoret olivat valmiita ja reippaita kokeilemaan uusia asioita, heidän vastauksistaan ja toiminnastaan erottui se, että he pitivät eniten sellaisista harjoituksista ja toiminnoista, jotka olivat heille luontevia ja joissa he tiesivät olevansa hyviä. Aiemmassa nuoruudessa jo jokseenkin selkeytynyt identiteetti osoittautui sillä, että nuorille oli eräässä harjoituksessa nopeaa keksiä ja he olivat avoimia jakamaan sen, missä he ovat hyviä.

Dunderfeltin (2011) tutkimuksissa esiintynyt omien rajojensa tiedostamisen ja hyväksymisen merkitys toistui kattavasti haastatteluaineistossa. *”No itsetuntemus on sillai et mennään läpi vaik tiiliseinästä tyliin...sitä justiinsa et...ei anneta muitten mielipiteelle mitään valtaa eikä sillai.”* Itsetuntemuksen merkitys omien rajojen tunnistamisessa ja elämän vaikeistakin asioista selviytymisessä korostui myös Toivakan & Maasolan (2001, 19) toteaman tavoin. Eri yhteyksistä, haastatteluaineistosta ja toiminnasta, nousi lisäksi esille *”sinuus itsensä kanssa”*. Karvosen (2011, 121,122) tutkimassa voimaantumisen tai sisäinen voiman tunne yksilön kehittämiskohteiden ymmärtämiseen näkyi näillä nuorilla ja luontoyhteysharjoitusten mahdollisuudella tukea ja vahvistaa tätä tunnetta.

*”Just noita kaikkia luonteenpiirrettä tai jotain tällatteita juttuja ku miettii sitä niin kyllähän se sillai...kyllä se sillai vähän niinku muuttaa tietysti itteensä, jos ei tiedä sitä luonteenpiirrettä.”*

*”- - en mä ehkä ittestäni niinku ajattele tolla tavalla et mä ajattelen et mä oon justiinsa paljon huonompi - -”*

Itsetuntemusta käsittelevistä luontoyhteysharjoituksista oman luonteenpiirteen pohtimisen eräs nuori nosti mielekkäimmäksi. Yksittäisenä harjoituksena *Ominaisuus/luonteenpiirre/taito, joka tulee kannattamaan toista (työ)elämässä eteenpäin* mahdollisti itsetuntemuksen lisääntymisen kannalta olennaisen itselle luonteenomaisten piirteiden havaitsemisen ja ymmärtämisen. Siinä mahdollistui myös pohdinta jälkinuoruuden minäkuvan sekä subjektiivisen että objektiivisen puolen eheytymistä tavoitellen (Hägglundin ym. 1979, 63). *”- - tulee joku semmonen oivaltaminen tai tällei..kyllähän se sillai hyvältä tuntuu tietekin.”* Syntyvät oivallukset voivat tuntua hyviltä tai sillä



hetkellä hämmästyttää myös negatiivisella tasolla. Oivallukset kasvattavat kuitenkin kohti tasapainoa. Aineistoon sisältyvässä muistelemisen osiossa tämän edellä mainitun harjoituksen sisältö oli jäänyt muidenkin nuorten mieleen.

*”Toi menneisyyden asiat niinkö... se on mulle niin ku semmonen arka aihe.”*

Menneisyyden asioista tärkeimpien tunnistaminen ja muille jakaminen ei näyttäytyntynyt helpolta nuorille. Niiden käsittelytilanteessa ohjaajien valmistautumattomuus ja passiivisempi osallistuminen saattoi myös esimerkkinä vaikuttaa nuorten aktiivisuuteen jakaa menneisyyden asioitaan. Toisaalta se oli yksittäistapauksena myös arkaa ja “sillai aika vaikeeta..”. Oli tärkeää, että tilanne mahdollisti kunkin itsesäätelyn ja rajojen tunnistamisen siinä, mitä muille haluaa jakaa. Nuorilla muistelun merkitys itsessään ei ole vielä korostunut vaan saattanee vahvistua vielä myöhemmin. Piri (1996, 136) esittää kysymyksen: ”Minkä verran nuoret miehet yleensäkin pohtivat oman minänsä syvintä olemusta?” Häneen verraten jätän kysymyksen ilmaan: Onko pojille niin luonteenomaista muistella omia elämäntapahtumiaan kuin omakohtaisesta kokemuksestani tytöille?

*”Kyllä mä oon sillai..sitä (itseä ja tulevaisuutta) pohtinu sit et..nyttten niinku enemmän taas sitäkin...”*

Tulevaisuudesta projektin viimeisellä kerralla keskustellessamme jokaisella nuorella oli jonkinlaiset suunnitelmat lähitulevaisuuteen. Heillä, joilla työpajan jälkeisen ajan suunnitteleminen muun muassa koulutuksiin hakeutumisen kannalta oli ajankohtaista, oli selkeimmät ajatukset ja suunnitelmat. Jokaisella oli sillä hetkellä ajatuksiaan jakaessa sanojensa mukaan rauhaisa ja hyvä mieli lähitulevaisuudesta. Haastattelutilanteessa yhden suunnitelmat olivat muuttuneet. Osa nuorista kertoi luontoyhteysharjoituksissa heräteltyjen näkökulmien pohdiskelun jatkuneen vapaa-ajalla, osa ei nähnyt harjoituksilla olleen erityistä merkitystä oman suuntansa pohtimiseen, koska he tekivät sitä joka tapauksessa tarpeen mukaisesti. Tulevaisuuden suunnittelussa ja valintojensa perustelussa näkyi Saastamoisen (2010, 235) näkemys siitä, kuinka nuorilta odotetaan tahdikkaasti järkeviä ja kauaskantoisiakin päätöksiä. Tämän aineiston nuoret olivat jopa sen verran vanhojakin, että he olivat selvästi jo tottuneet siihen.

## 8.6 Luontoyhteysmenetelmät osana työpajatoimintaa

*”Se on ollu sillai jotenkin rentouttavaa ja..semmonen nollautuva fiilis siellä..ihan mukavaa on sillei ollu siellä - - kyllä aina välillä jotain mietin mut en mä sillai...välillä mieti mitään että...”*

Erityisesti ne nuoret, jotka olivat kerrasta toiseen mukana luontoyhteysmenetelmiin pohjautuvan Talven valo -projektin toiminnoissa, kokivat olleensa osallisena vaihtelevassa toiminnassa ja saivat kokemuksellista tuntumaa kei-

noista oman suuntansa pohtimiseen. Nämä nuoret kokivat luonnossa olemisen ja harjoitusten tekemisen mahdollistaneen itsensä pohtimisen ja itsetuntemuksen lisäämisen. Elämänsuuntaan, tulevaisuuteen, liittyvät asiat eivät näiden nuorten kanssa nousseet erityisen vahvasti ja akuutisti esille, vaan ylipäättänsä itsetuntemuksen lisääminen näyttäytyi tärkeänä ja mielekkäänä. Työpajaohjaajien mukaan elämänsuunnan pohtiminen on kuitenkin aina ajankohtaista työpajan nuorille.

*”Kyllä se varmaan vähän sitä itsetuntookin nosti sillai että sai vapaasti kulkea... Mä nyt en oo pitkään aikaan ollu sillai niinku vähäsen tämmösessä syrjimmässä paikassa...luonnon helmassa...sitä tulee aika sillai kaupungissa oltua...ja sitä...betoniviidakkoa katselemassa”*

Työpajan ohjaajilta saadun palautteen mukaan toiminnassa yhdistyi luontevasti kaksi pajan arkeen kuuluvaa asiaa: virkistys sekä elämän suuntaviivojen pohtiminen. Luonnon hyödyntäminen itsetutkiskelun tukena oli uusi keino nuorille. Osalle toimintaympäristöinä olleet virkistysmetsät eivät olleet entuudestaan tuttuja. Työpajaohjaajien näkökulmasta sisältö oli nuorille sopivaa ja nuoret osallistuivat harjoitukseen tosissaan. Ohjaaja uskoo nuorten saaneen uusia näkökulmia niin oman elämäänsä liittyvien asioiden pohtimiseen kuin luonnossa liikkumiseen. Ajankohdan valinta oli työpajalle onnistunut, koska pajalla oli näinä vuoden ensimmäisinä kuukausina töiden osalta hiljaisinta, eli projekti ei häirinnyt pajan muuta toimintaa. Vaikka yksittäiselläkin toimintakerralla on hyvää tuottava vaikutus, vaikutusta eivät kaikki tunnista niin nopeasti. Kolme toimintakertaa oli siten onnistunut ja ihanteellinen toisto tällaiseen kokeiluun.

Työpajaohjaajien odotukset ja toteutus toiminnasta olivat positiivisia. Ohjaajat pääsivät toimintaan osallistuessaan näkemään nuorista uusia puolia, mistä on apua työpajalla nuorten kanssa toimiessa. Ohjaajille luontoretket olivat myös ”mukava hengähdystauko työarjessa”. Suurimmassa roolissa koko projektissa ollut työpajaohjaaja koki oppineensa uusia tapoja hyödyntää luontoa nuorten itsetuntemuksen pohdiskelussa ja lisäämisessä. Luontoyhteysharjoitukset voisivat hänen mukaansa hyvinkin kuulua työpajan toimintaan myös jatkossa.

## 9 POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyöraportin päättävässä pohdinnan ja arvioinnin osuudessa arvioin tekemääni työtä ja sen lopputulosta. Ensimmäisenä pohdin onnistumistani tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Toisessa alaluvussa arvioin opinnäytetyötutkimukseni luotettavuutta Eskolan ja Suorannan kriteerien pohjalta. Lopuksi pohdin sitä, kuinka sekä minä itse että kuka tahansa kiinnostunut (erityisesti hyvinvointialan ammattilaiset ja opiskelijat) voivat hyödyntää tutkimuksen tuloksia ja toteutettua toimintamallia.

### 9.1 Tavoitteisiin vastaaminen

Tässä opinnäytetyössä toteutin keskeisen tavoitteeni itsetuntemusta lisäävistä ja oman elämän suuntaviivojen pohtimista mahdollistavista luontoyhteysmenetelmistä koostuvan toimintamallin luomisesta ja testaamisesta nuorille. Toimintamallin testasin Talven valo -projektin muodossa Nuorten työpaja Tikin nuorten kanssa. Onnistuneesti itsetuntemusta käsittelevien luontoyhteysharjoitusten, jotka sisälsivät pohdintaa kunkin osallistujan oman elämän suuntaviivoista, toteuttaminen toi nuorille uusia näkökulmia ja siten sai aikaan eriaisteisia ja -kestoisia muutoksia ajattelun tasolla.

Vaikka nuoret eivät nimenneet oppimaansa uutta luontoympäristöstä tai suhteensa luontoon muuttuneen, luontoyhteysmenetelmien käyttö oli nuorille uutta ja erilaista ja lisäsi heidän kokemuksiaan erilaisissa luontoympäristöissä olemisesta ja toimimisesta. Luontoyhteysmenetelmät mahdollistivat ”pelkän olemisen”, aistivoimaisuuden ja rauhoittumisen mietiskelevään tilaan, mikä antoi pohjan uusien näkökulmien ja ajatusmallien esiin tulolle. Itsetuntemus lisääntyi elvyttävän luontokokemuksen aikana nousseiden oivallusten ja luontoyhteysharjoituksissa käsiteltyjen kysymysten kautta. Kysymyksissä keskeistä oli jokaisen nuoren oman elämän suuntaviivojen hahmottaminen, vahvistaminen ja näiden kautta tulevaisuusnäkökymien lisääminen. Harjoituksissa omia ajatuksia ja kokemuksia peilattiin eli symboloitiin yksilöllisiin luontonelementteihin, mikä ohjasi nuoret näkemään asioita eri tavalla ja helpotti toisinaan asioiden jakamista ryhmälle. Nuoret osallistuivat reippaasti ja annettujen ohjeiden mukaisesti toimintaan luontoympäristössä omista lähtökohdistaan käsin, mikä osoitti niin toiminnassa kuin toiminnan jälkeisessä haastattelussa luontoyhteysmenetelmien mahdollistaneen oman elämän suuntaviivojen pohtimisen ja itsetuntemuksen lisäämisen.

Luontoyhteysmenetelmien käyttö johti erilaisten harjoitusten ja harjoituskokonaisuuksien sekä niissä käsiteltävien kysymysten valintaan. Ohjaajana sain käsitystä erilaisten luontoyhteysharjoitusten ohjaamisesta ja toimivuudesta valikoidulle ryhmälle. Sain myös ymmärrystä harjoitusten oheen sopivien retkeily- ja taidemenetelmien, lumikenkäily, valokuvaus ja nuotion käyttö, toimivuudesta, ja tuntumaa siitä, minkäluonteisille ihmisille mikäkin on soveltu-

vin. Luodun toimintamallin harjoitukset ja menetelmät ovat sovittavissa erityyppisille asiakasryhmille, mutta tutkimuksena tämä kertoo suoraan soveltuvuudesta vain valitun nuorten työpajaryhmän nuorille.

Tämä tutkimus keräsi yksittäisiä kokemuksia, joiden perusteella en voi varmuudella määrittellä, millaiset luontoyhteysmenetelmät voisivat kaiken kattavasti sopia nuorille. Jokaisessa tilanteessa kuulostelu lähtee juuri niistä osallistujista, joille toimintaa järjestetään. Talven valo -projektin harjoituksissa haettiin vastauksia nuorten mielessä pyöriviin kysymyksiin, jotka nousivat pääasiassa kysymysboksin sekä teoreettisen viitekehyksen kautta, ja harjoitukset tukivat kokonaisuuksina toisiaan. Pääsääntöisesti nuorille ja aikuisille sopivat hyvin samanlaiset menetelmät ja harjoitukset; niiden käyttötapa, niihin innostaminen ja ihmisten kohtaaminen vaan vaihtelee aivan yksittäisen tilanteen mukaan. Koska luontoyhteysharjoitukset ovat todennäköisesti monelle vielä vieraanlaisia, tukee muiden retkeily- ja taidemenetelmien käyttö toimintaa. Elämyspedagogiikan tavoin toiminnallisempi lumikenkäily soveltuu hyvin nuorille ja avustaa harjoitusten toteuttamista talvisessa maastossa. Nuotion käyttö tukee ohjaajaa toiminnassaan ja on hyvä ja tärkeä elementti kaikenikäisille tietynlaisen tuttuuden ja turvallisuuden vuoksi. Valokuvaus soveltuu erityisesti siihen muussakin elämässä totuneille. Taiteisiin totuneempien kanssa voidaan myös käyttää monipuolisemmin eri taiteenaloja: äänimaisemia, maalailua, kehollista ilmaisua. Joka tapauksessa luontoyhteysmenetelmien käytön nuorten kanssa voidaan päätellä antavan vähintäänkin mahdollisuuden erilaiseen tekemiseen ja uuden kokemiseen. Toiminnallisuus, spontaanius ja aitous ovat avainsanoja nuorille, joille elämä ”ei saa olla harmaata teoriaa; elämän pitää tuntua” (Dunderfelt 2011, 100).

Työpajan tavoitteita vastaamaan opinnäytetyö toteutettiin niin refleктоivalla otteella kuin oli tarkoituksenmukaista. Työpajan tavoitteista nuoren oman elämän suuntaviivojen pohtiminen valikoitui keskeiseksi opinnäytetyön tavoitteeksi ja virkistyminen taustalla huomioitavaksi tekijäksi. Näin ollen tavoitteiden toteutuessa sekä opinnäytetyön että työpajan tavoitteet täyttyivät. Opinnäytetyön tekijänä luotin ylipäättänsä siihen, että työpajan tavoitteita vastaavat toiminnat ovat työpajatoimintaan sopivia. Työpajan kolmen yhdistetyn tavoitteen joukosta tavoitteen ryhmäytymisestä jätin jo suunnitelmavaiheessa tämän tutkimuksen toteuttamisessa ilman erityistä huomiota mutta valituilla ohjaustavoilla ja harjoituksilla pyrin vastaamaan jossain määrin myös siihen.

Työpajan ohjaajista vaihtelevasti kaikki neljä osallistuivat toteutettuihin ohjauksiin (kukin yhdestä kahteen toimintakerralla mukana), jolloin toiminta vaikutti myös nuorten ja ohjaajien yhdessä muodostaman ryhmän tiivistämiseen. Nopparin ja Peltosen (2005, 172) mukaan juuri työpajayhteisön yhteiset, vuorovaikutukselliset kokemukset tukevat nuorta hahmottamaan omaa elämäntilannettaan ja samaistumaan toiminnassa oleviin muihin nuoriin sekä ohjaajiin. Työpajaohjaajien vaihteleva läsnäolo saattoi vaikuttaa nuoriin, ja haasteena minulle oli se, missä määrin otin huomioon heidät ohjaajina ja missä määrin taas mahdollisimman samalla viivalla nuorten kanssa, tasa-arvoisina osallistujina. Nostin tätä pohdintaani keskusteltavaksi työpajaohjaajien kanssa toimin-

takertojen välissä, mikä auttoi itseäni löytämään sopivan aseman ohjaajana. Kukin työpajaohjaaja sai haluamansa mukaisesti joko nähdä sivusta tai aktiivisesti osallistua ja saada kokemuksellista ymmärrystä luontoyhteysjärjestyksistä. Näin ohjaajat saivat kokea uusia toimintamuotoja ja voivat hyödyntää niiden antia haluamallaan tavalla omassa työssään. Tähän raporttiin liitettiin toiveesta harjoitusten kuvaukset (liite 3), joita ohjaajat ja muut lukijat voivat vapaasti hyödyntää.

Osallistujille vieraita luontoyhteysmenetelmiä käyttäessäni en pystynyt palvelumuotoilun tavoin selvittämään nuorten ja työpajaohjaajien toiveita kovin karkasti toimintamallin luomisvaiheessa. Välttääkseni suunnitelmieni karkaamista riittävän asiakaslähtöiseltä tasolta panostin teoreettisessa tiedonhankinnassa paljon kuvainnollisiin ja kokempohjaisiin lähteisiin, joita pystyin omista kokemuksistani lähtien kriittisesti reflektomaan. Koska luontoyhteysmenetelmien ja Green Caren kentältä ei ole vielä paljoakaan tutkimusta, käytin mahdollisimman monipuolista aineistoa niin nuorisotyön, erilaisten luontomenetelmien kuin taiteen alalta.

Teoreettinen osuus painottuu joiltain osin vain muutaman tutkijan näkemyksiin, mutta osin olen taas hieman repaleisestikin hyödyntänyt erilaisissa tutkimuksissa esiintyviä ammattilaisten kokempohjaisia havaintoja. Koska myös oma tutkimukseni perustuu kokemuksellisuuteen, olivat yksittäiset kokemukset aineistossa muuhun teoriaan linkittyen työni kannalta hedelmällisiä ja kriittisesti tarkasteltuna luotettavia. Kaikki lähteet eivät ole edes 2000-luvulta, mutta ne on omien kokemusten valossa tunnistettu kriittisesti riittävän luotettaviksi nykypäivän tutkimukseen. Teoreettisella osuudella oli merkittävä rooli toimintamallin luomisprosessissa: selvitys antoi monipuolisen ja yksityiskohtaisen pohjan ja ymmärryksen niin toimintaympäristöstä kuin ylipäätensä tämänkaltaisen toiminnan ja teeman käsittelyn merkityksestä.

Kokempellisuuteen pohjautuvan aineiston keruu oli toimivaa teemahaastattelulla fenomenologisen ymmärryksen pohjalta. Keskustelumaisuus oli tarvittavaa. Osallistuneet nuoret olivat suhteellisen hiljaisia ja rauhallisia, tosin toiminnassa vastaanottavaisia ja aktiivisiakin vuorovaikuttajia muun kuin puheen keinoin. Kysymyksiin vastailtiin reippaasti ja avoimen tuntuisesti, kun ohjaajana osasi antaa sopivanlaisen henkilökohtaisen tilan kullekin nuorelle. Haasteena ohjaajana oli oikeiden kysymysten esittäminen ja rauhoittuminen kuuntelemaan osallistujaa. Keskusteleavuus mahdollisti kysymysten muotoilun ja tarkentamisen kunkin tilanteen mukaan. Kysymysten valinta etukäteen ei ollut kokemuksen jälkeen kaiken kattavin ja aiheeseen olisi voinut sopia laajempikin haastattelu, esimerkiksi toistuvuuden avulla.

Haastattelussa tärkeää ja mielenkiintoista oli kokemusten kuvaileminen muistamalla. Tässä olisi voinut hyödyntää jopa saduttamisen menetelmää, edellyttäen toiminnan olevan tuoreemmassa muistissa. Tämän poikaryhmän kanssa en kuitenkaan kokenut saduttamista tai muunlaista tarinan kautta työskentelyä riittävän luontevaksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Kokemuksen kirjallinen esittäminen ei olisi sopinut tälle ryhmälle, mutta joillekin nuorille se voisi ta-

rinallistavalla ja kuvainnollisella ohjeistuksella olla sopiva. Tällä kertaa haastattelussa korostui dialogisuus, jossa tutkijana pyrin elämään nuoren jakamaa kokemusta niin voimakkaasti, kuin hän otti siihen mukaansa (kts. myös Tuomi & Sarjärvi 2011, 78).

Haastattelussa nuorten oli haastavaa muistaa ja tuoda esille kokemuksia, jotka olivat jo kaukaisia. Haastattelun toistuvuus olisi ollut mielenkiintoista prosessin eri vaiheissa, mutta toimintojen välillä se olisi todennäköisesti vain pelästyttänyt, koska useampi tapaaminen ja toimintaan tottuminen oli selkeästi haastatteluteemojen käsittelyn mahdollistava tekijä. Kokemusten tietoinen käsittely niin taiteissa kuin luontokokemuksissa jäsentämiselle vastakohtaisena myös rikkoo kokemusta, mikä säilyttää edelleen haasteen luontokokemuksia keräävässä tutkimuksessa. Monipuolisemman analyysin mahdollistamiseksi haastatteluaineistoa olisi voinut käsitellä Eskolan ja Suorannan esittämän (2008, 197) diskurssianalyysin tavoin keskittyen sanojen sijasta puheen moninäkökulmaiseen rakenteeseen. Yksinkertaisesti itse ajallisten resurssien rajoittuneisuus tutkimuksen loppupuolella oli päällimmäisin syy analyysin yksipuolisuuteen.

Tutkimuksessani sain määrällisesti, osallistujien määrän mukaan, pienemmän aineiston kuin olin aloittaessani ajatellut, mutta tähän työpajan tilanteeseen en voinut itse vaikuttaa. Osallistujien vähäisyys ei kuitenkaan näkynyt työpajan ohjaajien eikä nuorten motivaatiossa, vaan projekti kasvoi ja eli mallikkaasti loppuun asti. Kokemustieto Talven valo -projektista ja sen jälkeen saadusta haastatteluaineistosta osoittaa, että toteutettu toiminta mahdollisti nuorille myönteisiä luontokokemuksia. Näiden avulla luontoyhteysmenetelmillä oli positiivinen vastaanotto ja yksittäisten harjoitusten kautta nuorille mahdollistui saada sellaista tietoa itsestään, joka auttaa heitä hahmottamaan ja rakentamaan omaa tulevaisuuttaan. Itsetuntemukseen liittyvien kysymysten valintakin oli teoria-aineiston sekä nuorten kirjoittamien kysymysten ja heidän parissa saadun kokemuksen pohjalta helpohkoa, painottuen suhteellisen yleisluontoihin, työpajatoimintaa käsitteleviin eli näin kaikille näille osallistujille soveltuviin kysymyksiin. Osallistujien suhteellisen vähäinen määrä saattoikin taata heille yksilöllisemmän ja täten laadukkaamman tuloksen.

Opinnäytetyön tekemisen tavoitteena oli minulle sen tekijänä selkiyttää ja arvioida luontoyhteysmenetelmien käyttöä ja kehittämisenäkökohtia mahdollista yritystoimintaa ajatellen. Toiminnallisesti pyrin myös lisäämään ohjauskokemustani nuorista sekä keinoja luontoyhteysmenetelmistä saatavien kokemusten keräämiseen ja tutkimiseen. Opinnäytetyön Talven valo -projektiin osallistuneet nuoret olivat vanhempia kuin olin ajatellut, eli sellaisesta ikäryhmästä, josta minulla ei ollut aiempaa ohjauskokemusta. Toteutus avarsi siis näkökulmiani nuorten aikuisten ryhmän ohjaajana, etenkin vuorovaikutuksen kehittymisen näkökulmasta. En ole aiemmin päässyt samojen ohjattavien kanssa käymään tällaista prosessia luontoyhteysmenetelmillä läpi enkä kuulemaan nuorten ääntä prosessin jälkeen. Opinnäytetyöprosessi antoi minulle kaikessa toiminnallisuudessaan kokemusta ja ymmärrystä kokonaisuuden huolellisesta suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista, niin prosessin

aikana kuin sen jälkeen. Palvelumuotoilijan roolissani opin tietoisesti katso-malla, kuuntelemalla ja kokeilemalla (kts. myös Miettinen 2011, 63). Omalta kannaltani onnistunut ja työelämäyhteyttä palvellut toteutus muodosti esimer-kin, josta minulle on hyötyä jatkossa toiminnan kehittäjänä. Yksittäistä ryh-mää tutkivana se ei voinut tarjota laajaa läpileikkausta eri ikäryhmiä tai tilan-teita ajatellen, mutta kokemukset ja niiden tutkiminen auttavat minua jäsen-tämään ja arvioimaan toiminnan kehittämistä muitakin tavoitteita ja toimin-taympäristöjä vastaamaan. Mahdollista yritystoimintaa ajatellen sain selville niin teoreettisia kuin etenkin kokemuksellisia perusteita, jotka auttavat minua eteenpäin sitten, kun se on ajankohtaista.

## 9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa painottuu Eskolan ja Suorannan (2008, 210–211, 213) mukaan tutkijan olemus keskeisenä tutki-musvälineenä, avoimena subjektiviteettina. Opinnäytetyöni aineistonhankin-nassa on selvää se, että havaintoni ovat subjektiivisia mutta olen kuitenkin va-ronut tulkintojen tekemistä. Tulosten uskottavuutta varmistin sillä, että ha-vaintoni ovat mahdollisimman puhtaita, enkä ohjaustilanteista pyrkinytkään tallentamaan nuorten kokemuksia ja esittämiä ajatuksia sillä riskillä, että ne vääristyisivät mielessäni. Tutkimushavaintojen pyrin olevan ulkoisesti valide-ja eli ilmaistuna sellaisina kuin ne ovat ilmenneet. Fenomenologisessa haas-tattelussa läsnäoloni ja osallistumiseni yhteiseen keskusteluun vaikuttivat omalla luonteellansa nuorten vastauksiin, mutta varmistelin myös toiminnassa sekä haastattelutilanteessa havainnoimiani asioita keskustelevasti, kuten ”näytti siltä, että sinun oli...”. Hain näin uskottavuutta ja varmuutta muodos-tamilleni tulkinnoille.

Hyödyllistä objektiivisuutta ja eri näkökulmista arviointia varten toisen tutki-jan ja havainnoijan käyttäminen olisi ollut tarvittavaakin joissain kohtaa tut-kimusta (kts. myös Eskola & Suoranta 2008, 214). Suunnitelmavaiheessa en osannut hyödyntää työntekijöitä enkä nuoria kovinkaan hyvin menetelmien vierauden vuoksi. Pyrin kuitenkin mahdollistamaan aktiivisella saavutetta-vuudellani sen, että halutessaan he olisivat voineet vaikuttaa tuotokseeni enemmän. Arvioinnissa olen eri näkökulmien varmistamiseksi käyttänyt nuo-riilta saatua haastatteluaineistoa sekä työpajaohjaajien palautetta niin syvä-luotaavasti kuin tässä tilanteessa oli mahdollista ja tarkoituksenmukaista. Teemahaastattelun tulosten rehellisyydessä painaa fenomenologisen otteen ja humanistisen ihmiskäsitykseni mukainen luottamus jokaiseen osallistujaan.

Osallistujille tein alusta alkaen suullisesti selväksi sitä, että havainnointini ja kaikki toimintani työpajalla liittyy ja tulee näkymään opinnäytetyössäni. Vaikka alkuun päätimme työpajaohjaajan kanssa, että suullinen tiedoksianto riittäisi, pyysin kuitenkin haastatteluvaiheessa vielä tutkimusluvan jokaiselta osallistujalta. Tällä halusin varmistaa sen, että jokainen heistä suostuu vapaa-ehtoisesti siihen, että haastatteluaineiston kautta heidän äänensä näkyy selke-ästi opinnäytetyössäni. Eskolan ja Suorannan (2008, 219) esittämän tutkimuk-

sen relevanssin eli yleisen ja käytännöllisen merkityksen takaamiseksi esitin mahdollisimman paljon autenttisia aineistokatkelmia toteutuksen arvioimisosuudessa. Näitä suoria lainauksia käyttäessäni olen jättänyt näiden yhteydestä mainitsematta, minkäikäisen nuoren lainaus tämä on, koska mielestäni se ei ollut oleellista ja näin pystyin turvaamaan heidän yksilönsuojaansa enemmän.

Olin alusta lähtien tietoinen siitä, että nuorilla saattaa esiintyä epäluottamusta siitä, mitä ollaan tekemässä. Luontoyhteysmenetelmien kanssa ongelmallista on se, että niiden sisältöä on haastava sanoilla avata, koska ne vaativat vahvaa kokemuksellista ymmärrystä. Etenkin tällaisessa toiminnassa, joka lähti nuorten ulkopuolelta ja joka vaatii jonkinasteista sitoutumista, olisi tärkeää kunnioittaa nuoren subjektina olemisen oikeutta antamalla hänelle mahdollisuus ymmärtää sitä, mitä hän on tekemässä ja miksi. Tarkoituksenmukaisesti toistuvilla käynneillä Nuorten työpajalla pyrin olemaan saavutettavissa, jos nuorilla oli kysymyksiä tai he kaipasivat selvennöstä johonkin. Näin tavoittelin luottamusta järjestämälleni toiminnalle. (kts. myös Piri 1996, 135–136.)

Tavoitteideni mukaisesti opinnäytetyöni tulokset koostuvat yksittäisistä kokemuksista. Tämänkokoisessa aineistossa ei kaiken tiedon merkitystä ole voinut vakuuttaa suurella määrällisellä toistuvuudella. Toistuneiden näkökulmien lisäksi pyrin nostamaan esille rajatusta aineistosta kriittisesti arvioimiani, mielenkiintoisia yksittäisten nuorten kokemuksia. Eskolan ja Suorannan (2008, 212) mukaista luotettavuuteen kuuluvaa vahvistuvuutta lähestyin sillä, että käytin teoria-aineistossa kokemuspohjaisia tutkimuksia tässä tutkimuksessa keräämiäni kokemusten rinnalle. Tutkimustulosten siirrettävyys ilmeni varovaisella mutta osin mahdollistuneella yleistettävyydellä (kts. myös Eskola & Suoranta 2008, 211). Eskolan ja Suorannan (2008, 222) mukaan yhtenä pätevyyskriteerinä on myös tutkimuksen hedelmällisyys, jota saavutin tuottamalla uutta tietoa ja uusia näkökulmia vielä hyvinkin vähän julkaistuja tutkimuksia sisältävältä alalta.

### 9.3 Toimintamallin hyödyntäminen ja jatkokäyttö

Toimintamallin luomisella ekopsykologisten luontoyhteysmenetelmien alalla on kasvava tarve. Vaikka kyse on pääosin ajatus- ja tavoitemaailmasta, johon kukin voi omat ideansa sovittaa, etenkin ajallisten resurssien kanssa kamppailevat työläiset tarvitsevat selkeitä malleja ja harjoituksista laadittuja kokonaisuuksia. Luotua toimintamallia voi hyödyntää osin yksittäisinä ohjauskertoina, samanlaisena kolmen kerran toteutuksena, tai toistuvammin ja syvemmin useamman kerran projektina. Keskeisinä ovat kyseisten osallistujien tarpeet ja näkökulmat, joita he voivat ja heille on tarpeen käsitellä luontoyhteysmenetelmien keinoin. Itsetuntemuksen lisäämisen tavoitteisiin suuntaavat kysymykset kannattaa mahdollisuuksien mukaan rajata tarkkaan; tavoitteena voi olla kasvattaa ymmärrystä itsestään esimerkiksi tietyn ammatin harjoittajana tai lajin harrastajana.



Toivon ja uskon, että tämä toimintamalli selventää työelämäyhteytenäni oleen tahon lisäksi muillekin kiinnostuneille opiskelijoille ja hyvinvointialalla työskenteleville luonnon käyttömahdollisuuksia ohjaustyössä ja ekopsykologista ajatusmaailmaa tulevaisuuden tarpeisiin. Kehittyvä ekopsykologiaa hyödyntävä ala tarvitsee kokeiluja erilaisilta asiakasryhmiltä ja toimialoilta, ja nuorisotyö tarvitsee kehittyäkseen rohkeita toiminnallisten menetelmien läpimurtoja. Nuorisotyössä on tilaa ekopsykologisille menetelmille niin vuoro-vaikutuksen vahvistamisessa, virkistäytymisessä kuin identiteettityössä ja itsetuntemuksen sekä tulevaisuussuuntautuneisuuden edistämässä. Toiselle nuorelle toiminta ei näyttäydy välittömiä voimakkaita kokemuksia mahdollistavana, mutta toiselle tämä voi tarjota ainutkertaisen tilan ja mahdollisuuden tärkeään oivallukseen kasvattaa tulevaisuuteen kohdistuvaa toivoa ja luottamusta. Monipuolista tutkimus- ja kokemustietoa tarvitaan mahdollisten yleistämistenkin tarpeisiin. Tämä toimintamalli voi toimia pohjana seuraavalle tutkimukselle.

Toimintamalli on hyvinkin suoraan sovitettavissa erityisesti nuorisotyöhön ja muussakin työssä korostuvaan itsensä etsimisen vaiheeseen. Uskon, että erityisesti nivelvaiheeseen, eli peruskoulusta toiselle asteelle siirtymisen vaiheeseen, tämä toimintamalli sopii hyvin ja löytäneen minun tai muiden ohjaajien toimesta toimintaympäristönsä, unohtamatta työpajatoimintaa. Tässä työssä luontoyhteyksien menetelmät antoivat tilan, ajan ja erilaisia toimintatapoja vaihtoehtoisten näkökulmien heräämiseen sekä positiivisten tulevaisuusnäkökymien mahdollistamiseen. Sosiaalityössä, esimerkiksi etsivässä nuorisotyössä tai yliopäätänsä vahvemmin yksilöiden kanssa tehtävässä työssä luontoyhteyksien menetelmiä ja luontoympäristöä voisi hyödyntää konkreettisempien vaihtoehtojen punnitsemisessa tai niin, että vaihtoehtojen tarkastelu jatkuisi siten tarkemmin toimiston puolella. Itse tulen ensisijaisesti soveltamaan valmista toimintamallia mahdollisen yritystoiminnan lisäksi perinteisessä kunnallisessa sekä järjestöalan työssä muiden työtehtävien ohella ja apuna.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aaltojärvi, P. & Paakkunainen, K. 1995. Nuorten työpaja: Sosiaalinen peli, palkkatyö vai varasto? Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Ahonen, H. 1994a. Löytöretki itseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Ahonen, S. 1994b. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma, 114-160.
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Evers, A. 2000. Kasvien merkitys ihmiselle. Teoksessa Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.) Mieli ja taide. Vantaa: Printway Oy, 115–121.
- Fenomenologia n.d. Jyväskylän yliopiston Koppa. Viitattu 22.1.2013. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/fenomenologia>
- Hassinen, J. & Maude, S. 2004. Radalla. Nuorisoasumisen ja työpajojen yhteistoiminnan mahdollisuudet. Nuorisoasuntoliitto ry.
- Helenius, E., Rautava, M. & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Porvoo: WSOY.
- Hentinen, H. 2007. Virittäytyminen taidetyöskentelyyn. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 105–112.
- Hirvi, J. 2006. Johdanto. Terve mieli terveessä luonnossa. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green Spot, 11–48.

Houni, P. & Suurpää, L. (toim.) 1998. Kuvassa nuoret. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Hägglund, T., Pylkkänen, K. & Taipale, V. 1979. Nuoruusiän kriisit. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Häggman, E. 2011. Raportti työpajatoiminnasta ja etsivästä nuorisotyöstä. Varsinais-Suomen ELY-keskus. Viitattu 12.1.2013. [http://tpy-fi-bin.directo.fi/@Bin/350af6f0ce2ae8232923ea9752879033/1357674619/application/pdf/208826/raportti\\_tyopajatoiminnasta\\_ja\\_etsivasta\\_nuorisotyosta2011.pdf](http://tpy-fi-bin.directo.fi/@Bin/350af6f0ce2ae8232923ea9752879033/1357674619/application/pdf/208826/raportti_tyopajatoiminnasta_ja_etsivasta_nuorisotyosta2011.pdf)

Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys 2013. Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys. Viitattu 12.1.2013. <http://hameenlinna.4h.fi/>

Hämäläinen, J. & Komonen, K. 2003. Työkoulumalli ammatillisessa koulutuksessa. Itä-Suomen työkoulun julkaisuja 2. Kuopio: Itä-Suomen työkoulu.

Jokelainen, P. 2011. Pienin tavoittein ja askelin – toiminnasta mahdollisuuksia arkielämään. Teoksessa Lämsä, A-L (toim.) Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Juva: Bookwell Oy.

Järjestö n.d. Suomen 4H-liitto. Viitattu 12.1.2013. <http://www.4h.fi/jarjesto/>

Kaivola, T. & Rikkinen, H. 2003. Nuoret ympäristöissään. Lasten ja nuorten kokemusmaailma ja ympäristömielikuvat. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Karjalainen, P. 1999. Nuorten työpaja – osallisuutta omaan elämään. Tapaus-tutkimus Korson Kansalaispajasta. Tampere: Tammer-Paino.

Karvonen, R. 2009. Keinoja stressin hallintaan. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy, 159–171.

Karvonen, R. 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa Lämsä, A-L (toim.) Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Juva: Bookwell Oy, 120–130.

Kiviniemi, L. 2009. Nuorten omat kokemukset psyykkisestä pahoinvoinnista ja paranemisesta. Teoksessa Lämsä A-L. (toim.). Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy, 111–120.

Komonen, K. 2008. Työpajatoiminta nuorisotyön työmuotona. Teoksessa: Hoikkala, T., Sell, A. & Aaltonen, K. Nuorisotyötä on tehtävä: menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino, 429–445.

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 26–43.

Laurén, K. 2001. Minä suossa. Suokertomukset yksilön ympäristösuhdetta kuvaamassa. Teoksessa Kupiainen, T., Laitinen, K. & Vakimo, S. Minä? Missä? Milloin? Kolmetoista tulkintaa identiteeteistä. Pieksämäki: R-T Print Oy, 108–127.

Lehtovaara, M. 1994. Tieto itsestä yksilön merkitysten kokonaisuudessa. Teoksessa Lehtovaara, J. & Jaatinen, R. (toim.) Dialogissa – Matkalla mahdollisuuteen. Tampere: Tampereen Yliopisto, 57–79.

Luonnon hyvinvointivaikutukset n.d. Green Care Finland. Mitä on Green Care? Viitattu 16.1.2013. <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=luonto&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>

Marniemi, J., Pekkala, T. & Virtanen, P. 2004. Kuoleman suudelma 1990-luvun työpajatoiminnalle? PAKE suomalaisen työpajatoiminnan kehittämishankkeen loppuraportti. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys.

Menetelmät n.d. Green Care Finland. Mitä on Green Care? Viitattu 16.1.2013. <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=Menetelmät&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>

Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Miettinen, S. (toim.) 2011. Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Tampere: Tammerprint Oy.

Mitä on Green Care? n.d. Green Care Finland. Viitattu 18.11.2012. <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko>

Moilanen, P. & Rähkä, P. 2001 Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 44–67.

Naukkarinen, O. 2003. Ympäristön taide. Helsinki: F.G. Lönnberg.

Niemelä, J. 2002. Identiteettityö, sosiaalinen pääoma ja marginaalista murtautuminen. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 76–93.

Noppiari, E. & Peltonen, L. 2005. Pajan paras terkkä – Nuoret kohti tasapainoista elämää työpajatoiminnalla. Teoksessa Helminen, J. (toim.). Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa. Helsinki: Multiprint Oy, 165–180.

Nuorisolaki 27.1.2006/72 n.d. Finlex Lainsäädäntö. Viitattu 25.1.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>

Ojanen, M. 1994. Itsetuntemusta etsimässä. Psykologian sovelluksia arkielämässä. Tampere: Kirjatoimi.

Ojanen, M. 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Pietikäinen, R. 2005. Vaihtoehtoisia polkuja etsimässä – työpajanuorten orientaatiot. Teoksessa Aapola, S. & Ketokivi, K. (toim.) Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 219–253.

Piri, M. 1996. Nuotti Elämälle -projekti. Teoksessa Siljander, P. & Ulvinen, V-M. (toim.) Syrjäytymisestä selviytymiseen. Vaikeuksien kautta elämähallintaan. Oulu: Monistus- ja kuvakeskus, 127–142.

Räsänen, M. 2000. Sillanrakentajat. Kokemuksellisen taiteen ymmärtäminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Saastamoinen, M. 2010. Notkeat rakenteet, tiheät identiteetit? Teoksessa Nilvala, E. & Saastamoinen, M. (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Yliopistopaino, 230–254.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Seulamo-Kallio, P. 10.1.2013. Fwd: Re: Yhdistyksen toimintakertomus opinäytetyön avuksi. Vastaanottaja Anni Eskonen. [Sähköpostiviesti]. Viitattu 12.1.2013

Siivonen, K., Kotilainen, S. & Suoninen, A. 2011. Iloa ja voimaa elämään. Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/myrsky2011.pdf>

Suoranta, J. 2010. Radikaali kasvatusta nuorisokasvatuksessa. Teoksessa Nivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Yliopistopaino, 313–338.

Toimintakertomus 2010 n.d. Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys. Toimintakertomukset. Viitattu 12.1.2013.  
<http://hameenlinna.4h.fi/yhteystiedot/toimintakertomukset/>

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: Bookwell Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Työpajapalveluista 2013. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. Viitattu 9.1.2013. <http://www.tpy.fi/tyopajapalvelut/tyopajapalveluista/>

Työpajapalvelut n.d. Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys. Viitattu 10.2.2013.  
<http://hameenlinna.4h.fi/tyopajat/tyopajapalvelut/>

Työpajat n.d. Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys. Viitattu 10.2.2013.  
<http://hameenlinna.4h.fi/tyopajat/>

Vehviläinen, J. 1999. Polun rakentajat. Nuorten sijoittuminen ammatilliseen koulutukseen ja työelämään. Helsinki: Oy Edita Ab.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003 Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto – Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Yhdistys n.d. Green Care Finland. Viitattu 16.1.2013.  
<http://www.gcf Finland.fi/Kehittaminen?name=yhdistys&parentName=Kehittaminen&parentSubName=Kehittaminen>

Ihmiset heijastavat tunteitaan jatkuvasti ja ne vaikuttavat keskittymiskykyyn ja luovuuteen. Avain maailman tarkasteluun on tunteiden kokeminen. Jokin asia vain tuntuu hyvältä, toinen tuo mielihyvän tunteen ja kolmas puolestaan tuntuu pahalta. Kun ihminen oppii ilman sosiaalista miellyttämisen pakkoa tarkastelemaan, mitkä asiat hänestä tuntuvat hyviltä, hän alkaa tuntea itseänsä. Koska ihminen on hyvin riippuvainen lajitovereistaan, hän usein seuraa muiden ihmisten hyväksyntää ja uskoo esimerkiksi mainontaan. Näin hän muuttaa itseään yleisen hyväksyttävyyden luoman ihmiskuvan mukaiseksi ja vieraantuu omista tunteuksistaan, mieltymyksistään ja aitoudestaan. Terveysteen ja eheyteen liittyy läheisesti aito tunteiden ilmaiseminen. Luonnossa ihminen voi kokea olevansa täysin hyväksytty ja saada tilaa omille todellisille tunteilleen. Luonto mahdollistaa itseensä tutustumisen ja omien aitojen tunteiden tunnistamisen. (Wahlström 2006, 41.)

## Tunne ja koe itsesi - luontosí

Tunne ja koe itsesi – luontosí -ohjelmassa sukellaan matkaan vahvistamaan omaa itsetuntemusta. Samalla löydetään ja vahvistetaan omia voimavaroja hyödyntämällä luonnon loputonta symboli-varantoa. Halutessaan osallistujat pääsevät tutustumaan ja näkemään uusia piirteitä myös toisistansa. Itsen äärellä lempeässä kannustuksessa ryhmä voi oppia suuria!

Tunne ja koe itsesi – luontosí sisältää symbolisia harjoituksia omasta tunnetilasta ja persoonasta, voimaa antavasta asiasta, tärkeistä arvoista ja tulevaisuudesta. Vaihtoehtona myös symbolisia mielлекuvia herättävien luontoelementtien lähikuvaus ja valokuviin yhdistettävät voimalauseet, runot, joita voi asettaa esille esimerkiksi työpaikan tiloihin.



Eskonen, A. 2012. *Tunne ja koe itsesi – luontosí -luontoyhteysohjelma* esitteestä *Ohjelma-tuokioita luontoyhteysmenetelmistä*

**talven valo -prokkis**  
lähetään luontoon tuulettuu, fiilistelee,  
nollautuu – silloin saattaa tajua, mitkä jutut  
on tärkeitä itselle, mihin suuntaan tästä...



**25.1. LUMIKENKÄILLEN  
tärkeimmät menneestä  
(Aulanko)**



**8.2. NUOTION LOIMUSSA  
mitä kannattelee mua  
tässä ja nyt  
(Tervaniemi)**



**22.2. VALOKUMIN IKUISTAEN  
mitä on mua suunta  
(Ahvenisto)**

Hanges nähdään! ☺ terkuin HAMK Ohjaustoiminnan opiskelija Anni

Talven valo -prokkiksen mainos Nuorten työpajalle



***lähetään luontoon tuulettuu, fiilistelee,  
nollautuu –  
silloin saattaa tajuu,  
mitkä jutut on tärkeitä ittelle,  
mihin suuntaan tästä...***

*eli menneisyydestä*

*tämän päivän voimavarojen kautta  
tulevaisuuden suunnitelmiin*

**LUONTOYHTEYSHARJOITUKSIA**

*Nuorten t. opajatoimintaan*





## Tärkeimmät menneestä

### Oman kokemuksen peilaaminen luonnonelementin kanssa:

1. Puhuttelevan luonnonelementin valinta ja siirtyminen sen luo
2. Yksi tapahtunut positiivinen asia (/onnistuminen) samalta päivältä tai viikolta
3. Mitä yhteistä asiassa ja luonnonelementissä on - Vertailu luonnonelementin kanssa

### Polun kulkeminen:

Menneisyyden polku – Mieti liikkumisen yhteydessä menneisyytesi tärkeitä tapahtumia (*Kulje mielesi mukaan. Anna jalkojen johdattaa. Halutessasi voit pysähdellä. Ohjaaja päättää harjoituksen sovittun ajan kuluttua, esim. 10 min, lehmänkellon tms. soitolla.*)

### Tärkeiden asioiden näkyväksi tuottaminen:

Kolme tärkeää asiaa menneisyydestä

- Piirrettynä lumelle, rakennettuna, valittujen luonnonelementtisymboleiden kautta tai
  - Jaettuna seuraavan kerran alussa nuotion ympärillä
- (Huom. ”Puhuva keppi” merkkinä siitä, kenellä on puheenvuoro. Muut kuuntelevat kommentimatta.)



## **mikä kannattelee mua tässä ja nyt**

(Menneisyyden asioiden jakaminen, ellei edellisellä kerralla toteutettu)

**Lämmittely/vapautuminen tilanteeseen:**

Mieltä painavan asian polttaminen nuotiossa

Jokaiselle jaetaan kynä ja paperi. Tehtävänä on kirjoittaa (/piirtää) paperille asia, joka painaa mieltä / häiritsee tässä tilanteessa olemista. Asiaa ei tarvitse kirjoittaa kokonaan, riittää, että se on merkattu jotenkin niin, että kirjoittaja itse tietää, mikä asia paperiin on ”tallennettu”. Kun kaikki ovat kirjoittaneet, laitetaan kynät sivuun ja valmistaudutaan asiasta luopumiseen rypistelemällä tms. paperia. Kun kenestäkin siltä tuntuu, hän saa polttaa ”asiansa” pois nuotio liekeissä.

### **Mielipaikka:**

Kukin valitsee paikan, jossa tuntuu hyvältä olla. Paikassa vietetään tietty aika rauhoittuen, rentouttavassa asennossa, mahdollisesti silmät kiinni. Jos silmiä ei halua sulkea, voi katsella mahdollisimman kauas kiinnittämättä huomiota mihinkään erityiseen.

Pohdinta: Mitkä ovat parhaimpia/tärkeimpiä asioita työpajalla toimimisessa

Tärkeän asian näkeväksi tekeminen Mielipaikassa: Asia, jossa on hyvä

- Piirrettynä lumelle, rakennettuna, valittujen luonnonelementtisymbolien kautta

### **Polkutehtävä:**

(Nuotiolle siirtymismatkalla)

Mikä on tärkeintä tässä ja nyt – pohdinta





**Alkurinki:**

Lähitulevaisuuden suunnitelmat: Onko suunnitelmia, millaisia? Millä mielin suunnitelmista/suunnittelemattomuudesta?

**Polkutehtävä:**

Lähitulevaisuuden vaihtoehdot – Mieti liikkumisen yhteydessä, mitä eri vaihtoehtoja sinulla on lähitulevaisuudessasi (niin ne toivotut kuin negatiivisemmatkin). Samalla voi symbolisoida ja myös valokuvata vaihtoehdoille löytyvät symbolit luonnonelementeistä

**Paritehtävä: toisen kannustaminen**

Ominaisuus/luonteenpiirre/taito, joka tulee kannattamaan toista (työ)elämässä eteenpäin ja tälle luonnonelementtisympölin valinta - jakaminen parin kanssa

**Yhteisen teoksen toteuttaminen:**

Haaveet ja odotukset tulevaisuuteen: Jokainen piirtää/lisää luonnonelementin avulla yhteiseen kuvaan asian omista lähtökohdistaan, ja kertoo muille mitä symboli tarkoittaa. Yhteisyys vahvistaa haaveita&odotuksia.

## OHJAUKSESSA MUUTA HUOMIOITAVAA:

### Harjoitusten jälkeen jakaminen:

- Joko ryhmässä yleisesti haluttujen kokemusten jakaminen
- Parille kokemusten jakaminen – sen jälkeen mahdollisesti koko ryhmälle
- Valittujen/rakennettujen/piirrettyjen symbolien jakaminen: Kaikki kulkevat jokaisen paikalle ja näkevät kunkin symbolit. Kukaan saa kertoa omastaan niin paljon kuin haluaa. Jos tekijä itse haluaa, muut voivat kommentoida hänelle, muuten kommentointi kielletään.

### Aloitukset ja lopetus:

- Alussa ja lopussa yhteinen rinki, jossa jokaisella on oma vuoro (esim. nuotiolla): Kuulumisrinki, asian jakaminen, palautteen/fiiliksen sanominen.
- Lopuksi: 1-3 asiaa mitä oppi ylipäättänsä/itsestään

**Harjoitusten kesto** pääasiassa 10 min + jakaminen. Sovelletaan tilanteen mukaan. Tärkeintä rauhallisuus ja jokaisen eteneminen omassa tahdissa.

**Lisää harjoitusesimerkkejä:** Wahlström, Riitta 2006. Eheyttävä luonto – Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

**Turvallisuus- ja ohjaussuunnitelma: Talven Valo 1 - Lumikenkäillen Hämeenlinnan Aulangol-  
la 25.1.2012**

	<b>Nimi ja puhelin</b>		
<b>Ohjaaja</b>	<b>Anni Eskonen 0407039316</b>	<b>Päivystävä terveyskeskus</b>	Kanta-Hämeen Kes- kussairaala ensiapu 03 629 4500, Ahveniston- tie 20 Hätätapauksessa 112
		<b>Kuljetus</b>	Taksi Hämeenlinna 03- 1062500

**Ennen lähtöä**

**Ohjeet osallistujille:** retken kesto, tavoite, reitti

**Osallistujille mukaan:**

- kevyehkö ulkoiluun sopiva pukeutuminen, tukevat kengät (sis. pipo, hanskat ja villasukat!)
- reppu (sis. mahd varapaita & -pipo, -hanskat, -sukat)
- vesipullo/juomista
- nenäliinoja
- aurinkolasit (jos aurinkoista)

**Työpajalta:**

- Lumikengät (x3), sauvat?
- Eväät: Lämmintä juotavaa ja energiapitoista evästä (esim. eväsleivät)
- EA-välineet (ideaalaside, särkylääkkeet, rakkolaastarit)?

**Ulkoilumajalta:**

- Lumikengät (x3) + sauvat 3 vai 6?
- Varalumikengät & sauvat?

**Ohjaajalla mukana:**

- kartta ja kompassi
- ylim. vesipulloja
- evästä
- EA-välineitä (ideaalaside, särkylääkkeet)
- vaihtovaatetta
- kännykkä
- nenäliinoja.
- aurinkolasit
- varalumikengät & -sauvat?**

luontoyhteysharjoituksiin: -lehmänkello, muistiinpanovälineet

Sijainneissa käytetty YKJ -koordinaatteja

Lähtö- ja paluupaikka sekä evakointipisteiden osoitteet ja koordinaatit

**Aulangon Ulkoilumaja, Linnanen 77, nuotiopaikka: N 6768581 E 362874**

Aulanko parkkipaikka näkötorni: N 6767964 E 363141

Aulanko näköalatasanne: N 6767909, E 363290

Evakointipisteet on merkitty ohjaajan karttaan.

Reitti-/ohjaussuunnitelma

12.30	Aulangon Ulkoilumaja/nuotion edusta, Linnanen 77	Tapaaminen ryhmän kanssa: retken/ohjauksen tavoitteet, varusteiden tarkistus, lumikenkien käytön ohjeistus, kenkien valinta ja kiinnitys (+alkuverryttely/venyttely)
12.45	-> Kesäretkeilyreitti: Aulanko ulkoilumaja-Karhuluola	tasaisella maalla kävelyä, kenkien kiristelyä, loivaa ylä- ja alamäen harjoittelua
13.05-13.30	Kilometrimäen kallio	ylämäki-/alamäkiharjoittelu juomatauko harjoitukset: - puhutteleva elementti&kivointa tällä viikolla - menneisyyden polku
13.30-13.40	Kilometrimäen kallio-Aulanko näköalatasanne (N 6767909, E 363290)	näköalatasanteella evästauko 10 min
13.50-14.10		alamäkiharjoittelu
14.15	vanhassa metsässä	harjoitus: 3 asiaa ennen työpajaa
14.25-14.35	Aulangon Ulkoilumaja	kengät pois, venyttely, palautekierros 10 min

Aikataulussa huomioitu ohjeistukset ja pienien pysähdyksien pitäminen.

**Riskit ja niiden hallinta**

<b>Riski</b>	<b>Erityisiä riskipaikkoja reitillä</b>	<b>Ennaltaehkäisy</b>	<b>Jälkitoimenpiteet</b>
Nyrjähdys tai muu liikkumista häiritsevä raajavamman	Kaikki epätasaiset kalliomaastot, kivenkollot, erityisesti alamaissa	Valikoidaan reittiä välttämällä pahimpia kivikoita, rauhallisuus edessä ja sen ohjeistus. Jyrkintä alamäkiharjoittelua vasta loppupuolella tekniikan onnistuessa. Rauhallinen aloitus ja juoma&lepotauot.	Kylmä + Koho + Kompressio. Sijoiltaanmeno -> rentoutus, ideaaliside & lääkäriin. Murtuma: Lepo & lääkäriin.
Kuivan risun osuma silmään tms	Erityisesti kuusimetikkö (risukot)	Rauhallinen liikkuminen, kulkureitin valinta. Risukoiden välttäminen. (Aurinkolasit)	Tarvittaessa 112.
Rakko, hiertymä		Ohjeistus hyvästä pukeutumisesta, kengistä, varasukista.	Rakkolaastari, haavan hoito.
Eksyminen	Maastotaipaleet polkujen ulkopuolella	Etukäteen kuljettu reitti, pysytään polkujen lähellä. Liikutaan ryhmässä, suunnistustaitoinen ohjaaja + kartta ja kompassi. Ryhmän seuraaminen ja tauot – osallistujien mukana olon varmistaminen. Juomista ja evästä mukana.	Suunnistus yhteen suuntaan, jolloin joku reitti väistämättä saavutetaan. Jos huomataan jonkun puuttuvan, palataan samaa reittiä äänekkäästi huhuillen. -Tarvittaessa yhteys poliisiin (112).
Kastuminen (kylmettyminen)	Märkä lumi, kaatumisten seurauksena (ojat)	Ennakkoinfossa asianmukaisesta pukeutumisesta (vaihtopaidasta, piposta, hanskoista ja sukista). Pyritään välttämään liikaa hikoilua rauhallisella tahdilla. Useita, lyhyitä taukoja.	Varavaatteet, liikkuminen, kuuma juoma, energiapii-toinen eväs.
Väsymys, toimintakyvyn heikkeneminen, nestehukka		Taukoja, juomaa & evästä riittävästi.	Kunnon lepo, reitin helpottaminen/lyhentäminen
Lumisokeus		Aurinkolasit tarvittaessa	Ulkoilun jälkeen lepo & särkylääke. Tarvittaessa lääkäriin.



Tutkimuslupa Talven valo -projektin toimintaan osallistuneille haastateltaville

Suostun osallistumaan Hämeen ammattikorkeakoulussa tehtävään opinnäytetyöhön kuuluvaan haastatteluun.

Opinnäytetyön aihe: Luontoyhteysmenetelmät itsetuntemuksen lisääjinä

Opinnäytetyön tekijä: Anni Eskonen

Suostun vapaaehtoisesti haastateltavaksi opinnäytetyöhön liittyvässä tutkimuksessa. Olen selvillä siitä, että projektiin liittyvää havainnointia ja haastattelun aineistoa käytetään opinnäytetyön tutkimusaineistossa. Kerätty aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään asianmukaisesti. Osallistujan nimet eivät näy tutkimuksessa; yksittäisten henkilöiden antamia tietoja ei voi tunnistaa eikä kenenkään henkilöllisyys paljastu opinnäytetyöjulkaisusta.

Haastateltavat:

---

---

---

---

Opinnäytetyöntekijä/Haastattelija

---

## HAASTATTELUKYSYMYKSET

Haastattelutilanne:

Käydään yhdessä läpi

- kerrat ja niiden sisällöt
- nuoren ottamat valokuvat

### **Nuorten luontokokemukset**

Miltä tuntui olla luonnossa/metsässä?

Opitko jotain uutta luonnossa olemisesta tai luonnosta itsestään?

Muuttuiko suhtautumisesi luontoon tai luonnossa olemiseen jollain lailla?

### **Itsetuntemukseen liittyvien kysymysten käsittely**

Mitä sinun mielestäsi on itsetuntemus?

Onko sulle tärkeää kehittää itsetuntemustaan – onko tapoja, jolla teet sitä?

(Mitä mieltä olet toiminnallisista, ohjatuista keinoista käsitellä itsetuntemukseen liittyviä asioita?)

### **Luontoyhteysmenetelmät itsetuntemuksen lisääjinä**

Mikä/mitkä tehdyistä harjoituksista oli sulle parhaimpia/toimivimpia? – Mikä/mitkä taas ei ollut hyviä/eivät toimineet? – Miksi?

Onko projektin toimintakertojen välillä/jälkeen herännyt ajatuksia itsestä/tulevaisuudesta, tai jäänyt pohtimaan toiminnassa esille nousseita asioita?

Mahdollistiko luonnossa oleminen oman itsen pohtimisen /erilaiset harjoitteet itsetuntemuksen lisäämisen?

## OHJAAJIEN PALAUTETTA TALVEN VALO -PROJEKTISTA

*Luontoyhteysmenetelmillä pyritään vastaamaan Nuorten työpajan tavoitteisiin tarjota virkistymistä, ryhmäytymistä ja elämän suuntaviivojen pohtimista mahdollistavaa toimintaa.*

1. Miten toimintamallin käytännön sisällöt, ajankohdat, itsetuntemusta/elämän suuntaa käsittelevät teemat palvelivat...

- Nuorten työpajan toimintaa
  
- näkökulmastasi nuoria
  
- ohjaajia

2. Mitä hyötyä työpajalle on tehdystä käytännön toteutuksesta?

3. Vastasiko käytännön toteutus odotuksiasi(/-nne) ohjaajana?

AURINKOINEN KIITOS PALAUTTEESTA JA YHTEISTYÖSTÄ ☺