
Voimaannuttava luonto
Lapsiperheiden näkemyksiä luonnon
hyvinvointivaikutuksista



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2015

Annukka Leinonen



LAHDENSIVU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaalipedagoginen kasvatusta, sosionomi

Tekijä	Annukka Leinonen	Vuosi 2015
Työn nimi	Voimaannuttava luonto - Lapsiperheiden näkemyksiä luonnon hyvinvointivaikutuksista	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia luonnon merkitystä hyvinvoinnin lähteenä lapsiperheiden näkökulmasta. Tavoitteena oli kartoittaa lapsiperheiden luontosuhdetta sekä miten lapsiperheiden hyvinvointia voitaisiin edistää luontoa hyödyntäen. Tämän lisäksi aineistosta käsiteltiin järjestettyä eläin- ja luontolähtöistä toimintaa ja miten sitä voitaisiin kehittää tulevaisuudessa lapsiperheiden tarpeita vastaavaksi.

Tutkimuksen teoriaosuudessa pohdittiin vanhemmuutta nyky-yhteiskunnassa, sekä tämän päivän perheiden uhkia ja mahdollisuuksia. Luonto- ja eläinlähöisen toiminnan tueksi nostettiin esiin ekopsykologian sekä Green Care -toiminnan. Teoria osuudessa nousi esiin myös ekopsykologian yhteneväisyys Aristoteleen ajatuksiin sekä Bronfenbrennerin ekologiseen teoriaan.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin kahdessa osassa, puolistrukturoimattomalla kyselylomakkeella päiväkotiryhmän vanhemmilta sekä sosiaalisessa mediassa pyytämällä vapaaehtoisia lapsiperheitä vastaamaan kyselyyn saman päivän aikana. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.

Opinnäytetyön tuloksena voidaan esittää, että lapsiperheet kokevat luonnon tukevan perheen ja perheenjäsenien hyvinvointia. Luonnosta haetaan rauhoittumista sekä perheen yhteistä aikaa. Vaikka järjestetty luonto- ja eläinlähöinen toiminta koettiin vielä vieraaksi, niin vastaajien mielestä luonto ja eläinlähöisellä toiminnalla voidaan tukea lapsiperheiden hyvinvointia sekä toimintaa tulisi kehittää matalan kynnyksen -tapahtumaksi sekä lapsiperheiden tarpeita vastaavaksi.

Avainsanat Ekopsykologia, Green Care, kasvatusta, perhe, arvot, nuoret, voimaantuminen, elpyminen ja luontokasvatusta.

Sivut 30 s + liitteet 1s.

LAHDENSIVU

Degree programme in Social Services
Sociopedagogical education

Author	Annukka Leinonen	Year 2015
Subject of Bachelor's thesis	The impact of nature on wellbeing viewed by families with children	

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to examine the significance of nature as a source for wellbeing from the point of view of families with children. The objective was to study the relationship between nature and families with children, and to discover ways to promote the wellbeing of families with children by exploiting nature. Moreover, the thesis examined nature- and animal-related organized activity along with the means to further develop that activity in future to measure up to the needs of families with children.

The theoretical part of the thesis is focused on parenting in the contemporary society and the problems and threats that families confront today. It also examines ecopsychology and Green Care action that are linked to the nature- and animal-related activity. Furthermore, the theoretical part highlights the consistency of ecopsychology with Aristotle's thoughts and Bronfenbrenner's ecological systems theory.

The thesis was carried out as a qualitative research. The data were collected in two phases: with an unstructured questionnaire destined to parents of a group of daycare children and through social media by asking families with children to answer to the questionnaire during the same day. The data were analyzed by using thematizing.

According to the results of the thesis, families with children find that nature contributes to the wellbeing of the family and the members of the family. Nature is seen as a source for relaxation and for common time for the family. The results show that even though nature- and animal-related organized activity is for now considered foreign, it can promote the wellbeing of families with children and therefore needs to be further developed to become easily accessible and to measure up to the needs of families with children.

Keywords Ecopsychology, Green Care, education, family, values, youth, empowerment, recovery and nature education.

Pages 30 p. + appendices 1 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTI.....	2
2.1	THL:n tutkimus lapsiperheiden hyvinvoinnista.....	2
2.2	Vanhemmuus nyky-yhteiskunnassa.....	4
2.3	Hyvinvoinnin uhat ja mahdollisuudet.....	5
3	NÄKÖKULMIA EKOPSYKOLOGIAAN SEKÄ GREEN CARE - MENETELMIIN.....	8
3.1	Ekopsykologia:.....	9
3.2	Green Care:.....	11
3.2.1	Menetelmät.....	12
3.2.2	Elpyminen:.....	13
3.2.3	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	14
3.2.4	Aiempiä tutkimuksia luonnon hyvinvointivaikutuksista.....	17
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
4.1	Tutkimustehtävä ja -kysymys.....	19
4.2	Käytännön osuus ja aineiston keräys.....	19
4.3	Tutkimusosuus.....	20
4.4	Luotettavuus ja eettisyys.....	20
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	21
5.1	Luonnon merkitys lapsiperheille.....	21
5.2	Luonnon hyvinvointivaikutukset lapsiperheiden kokemana.....	22
5.3	Lapsiperheiden luonnossa viettämä aika arkena sekä loma-aikoina.....	23
5.4	Lapsiperheiden osallistuminen luontolähtöiseen toimintaan.....	24
5.5	Luontosuhteen vahvistaminen lapsiperheissä.....	24
5.6	Luontolähtöinen toiminta lapsiperheiden hyvinvoinnin tukena.....	25
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	25
	LÄHTEET.....	28

Liite 1 Kysely

1 JOHDANTO

Hyvinvoinnin edistäminen tämän päivän yhteiskunnan paineissa on tärkeää. Kovien arvojen vastapainoksi on tärkeää tuoda rinnalle pehmeitä arvoja, joita luonto voi meille tarjota. Usein keskitytään vain fyysiseen hyvinvointiin ja unohdetaan henkinen puoli, ihmiset uupuvat vähitellen arjen paineissa. Lapsiperheissä uupuminen vaikuttaa jokaiseen perheenjäseneen ja luo omat haasteensa sekä saattaa aiheuttaa perheissä ongelmia.

Luonto kuitenkin mahdollistaa kokonaisvaltaisen elpymisen kokemuksen. Luonnon hyvinvointivaikutukset koskettavat meitä kaikkia, lapset oppivat sosiaalisia ja motorisia taitoja, luonto ruokkii mielikuvitusta, innostaa tutkimaan ja oppimaan. Aikuisten stressioireet lieventyvät ja luonnon on tutkittu ehkäisevän mielenterveysongelmien syntymistä. Lapsiperheet löytävät luonnosta yhteistä aikaa sekä nähdä ja kuunnella toisiaan, luonto kehittää keskustelu- ja vuorovaikutustaitoja. Luonto hoitaa myös parisuhdetta.

Valitsin opinnäytetyön aiheen kiinnostuksestani luontoon ja sen hyvinvointivaikutuksiin. Miten luonto- ja eläinavusteista toiminnalla voitaisiin lisätä perheiden hyvinvointia. Aiheesta on tehty jo jonkin verran tutkimuksia, kuten mielenterveyskuntoutujien, ikäihmisten, vankien ja lastensuojelun asiakkaiden näkökulmasta, mutta perheiden hyvinvointiin liittyviä tutkimuksia ei vielä ole. Pääaineeni on sosiaalipedagoginen kasvatusta, jonka myötä minua rajasin tutkimukseni lapsiperheisiin. Tutkimustehtäväkseni tarkentui luonnon merkityksen tutkiminen hyvinvoinnin lähteenä lapsiperheiden näkökulmasta.

Teoreettisia lähtökohtia opinnäytetyölle olivat ekopsykologia, Green Care-toiminta ja -menetelmät sekä Terveiden ja hyvinvointilaitoksen tutkimus lapsiperheiden hyvinvoinnista 2009. Näiden lisäksi opinnäytetyön teoriaa on täydennetty perhe- ja nuorisotyöhön sekä arvo- ja luontokasvatukseen tutustumalla.

Toivon opinnäytetyön antavan tietoa lapsiperheiden luontosuhteesta sekä siitä miten luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla voitaisiin tukea lapsiperheiden hyvinvointia tulevaisuudessa. Lisäksi toivon sen antavan ideoita ja käytännön vinkkejä siihen, miten toimintaa voitaisiin kehittää tulevaisuudessa.

2 LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTI

Tämän luvun tarkoituksena on tarkastella vanhemmuutta. Alkuun olen valinnut Terveiden ja hyvinvointilaitoksen vuonna 2009 teettämän tutkimuksen lapsiperheiden hyvinvoinnista, jota tarkastelemalla voi saada käsityksen lapsiperheiden sen hetkisestä tilanteesta. Tämän jälkeen käsitellään vanhemmuuden haasteita ja perheitä uhkaavia tekijöitä sekä lopuksi koostaan yhteen näkemyksiä siitä mitä vanhemmuus voisi olla nyky-yhteiskunnassa.

2.1 THL:n tutkimus lapsiperheiden hyvinvoinnista

Lapsiperheiden elämää kuvataan usein sanalla ruuhkavuodet. Tämä kuvaa hyvin sitä arjen hektisyyttä, kiirettä, jonka paineet pärjätä työelämässä ja työelämän ulkopuolella perheille luovat. Hyvän koulutuksen suorittaminen riittävän toimeentulon saavuttamiseksi, uran luominen hyvän elintason turvaamiseksi ajatellaan olevan hyvän elämän edellytys. Suuren haasteen asettaa työn ja perheen yhteensovittaminen. Työstä johtuva väsyminen, toimeentulon epävarmuus tai työaikojen sovittaminen perhe-elämään heijastuvat koko perheen ja etenkin lasten asemaan.

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa oli vuoden 2013 lopussa yhteensä 576 000 lapsiperhettä, joka tarkoittaa 40 prosenttia väestöstä. Yleisimpänä perhemuotona on edelleen säilynyt niin kutsuttu ydinperhe, joissa vanhemmat ovat keskenään naimisissa. Ydinperheitä lapsiperheistä on noin 60 prosenttia, kun taas avoparien perheitä on 19 prosenttia. Yhden vanhemman perheitä, äiti ja lapsia – perheitä on 18 prosenttia sekä isä ja lapsia – perheitä vain alle kolme prosenttia. Rekisteröidyssä parisuhteessa eläviä sateenkaariperheitä on hieman yli 400 sekä uusperheitä vuoden 2013 lopussa 53 000. (Suomen virallinen tilasto 2013.)

Terveiden ja hyvinvointilaitoksen (THL) julkaisun lapsiperheiden hyvinvoinnista (2009) mukaan lapsiperheitä yhdistää samanlaiset ongelmat perheiden rakenteista riippumatta. Vaikka ansiotyö tarjoaakin monenlaisia rakennusaineita hyvinvoinnille, kuten säännöllisten ansioiden ohella mielekästä tekemistä, itsensä toteuttamista sekä erilaisista ammatillisista verkostoista koostuvia sosiaalisia suhteita, (Lammi-Taskula & Salmi 2009a, 46) niin vanhemmat kuitenkin kokevat syyllisyyttä siitä, etteivät voi työnsä takia viettää enemmän aikaa perheensä ja puolisonsa kanssa.

Vaikka työstä johtuva aikapula perheen kanssa on yleistä, sitä voidaan Lammi-Taskulan ja Salmen mukaan perustella sillä, että työssäkäynti on kuitenkin välttämätöntä perheen toimeentulon takia. Menetetty yhdessä-oloaika on sitten saatujen tulojen väistämätön kääntöpuoli. Toisaalta voidaan ajatella, että hyvään vanhemmuuteen kuuluu tinkiminen materiaalisista tavoitteista, jotta olisi mahdollista panostaa yhteiseen aikaan lasten kanssa. (Lammi-Taskula & Salmi 2009a, 44.) Perheestä ammennetaan voimia arkeen, perhe luo turvallisuutta ja jatkuvuutta elämään. Parhaimmillaan perheessä annetaan ja saadaan hoivaa, läheisyyttä ja rakkautta.

Perhe toimii parhaimmillaan vastapainona muun elämän kiireelle ja kuormitukselle. (Lammi-Taskula & Bardy 2009, 61.)

THL:n julkaisusta nousi myös esiin vanhempien välisen parisuhteen toimivuuden merkitys koko perheen hyvinvointiin. Lammi-Taskulan ja Salmen (2009, 50) kirjoittavat julkaisussa, että vanhempien välinen suhde heijastuu vanhemmuuteen ja lasten elämään paitsi avo- ja avioparien perheissä, myös mahdollisen eron jälkeen. Perheen perustaminen ja vanhemuus voivat lujittaa parisuhdetta, mutta pikkulapsiperheissä vanhempien parisuhteeseen kohdistuu myös monenlaisia paineita. Lasten saamisen myötä arki koetaan usein vaativaksi ja puolisoilla on yhteistä aikaa aiempaa vähemmän. Aika ja voimat on yhdessä opeteltava jakamaan tavalla, joka auttaa selviytymään arkirutiineista – lastenhoidosta, kotitöistä, työsäkäynnistä, harrastuksista – ja vastaa riittävästi myös tunne-elämän tarpeisiin. (Lammi-Taskula & Salmi 2009b, 50.) Eniten riitaa parisuhteissa aiheuttaa kotitöiden jakaminen. Kiistat kotitöistä myös selkeästi heikensi osapuolten tyytyväisyyttä parisuhteeseensa. Tyytymättömyyttä parisuhteessa aiheutti myös yhteisen ajan ja tekemisen puute, kun taas tyytyväisyyttä lisäsi emotionaalinen tuki sekä molemminpuolinen kunnioitus.

Taito keskustella asioista näyttäisikin olevan parisuhteen kulmakiviä, vaikka perheessä olisi selkeä työnjako lastenhoidossa ja kotitöissä niin ilman omakohtaista riittävää kokemusta toisen kokemaa kuormitusta voi olla joskus vaikea ymmärtää. Käsitukset saattavat olla eriävät oikeudenmukaisesta työnjaosta, ja erilaiset ilon ja huolen aiheet saattavat kuormittaa toisinaan enemmän.

Lammi-Taskula ja Bardy nostivat THL:n julkaisussa (2009) esiin vanhempien jaksamisen. Työelämän kuormittavuuden lisäksi puolisoitten väliset riidat, terveyteen liittyvät ongelmat sekä omassa lapsuudessa koetut pelot lisäävät huolta perheiden jaksamisesta. Lammi-Taskulan ja Bardyn mukaan ne vanhemmat, jotka ovat huolissaan omasta jaksamisestaan, kertovat riitelevänsä lastensa kanssa muita useammin. Erityisesti vanhempien jaksamisongelmat liittyvät erimielisyyksiin lasten kanssa tietokonepelailmisesta, nukkumisesta ja kotitöiden tekemisestä, mutta myös ruokailuun sekä koulunkäyntiin liittyvissä asioissa. Väsyneenä tulee helposti enemmän ärtymystä ja riitaa, ja riidat tuottavat lisää jaksamattomuuden tunteita, jolloin saattaa syntyä kielteinen kierre. (Lammi-Taskula & Bardy 2009, 64.) Vaikka riitely kuuluu sosiaaliseen kasvuun niin pitkään jatkuneet ja toistuvat erimielisyydet syövät koko perheen fyysistä ja henkistä hyvinvointia.

THL:n julkaisu lapsiperheiden hyvinvoinnista (2009) tuli esiin myös mielenkiintoisen seikka siitä, että vanhempien suhtautuminen fyysiseen kuritukseen ei ole yhteydessä lapsen sukupuoleen eikä myöskään mihinkään tiettyyn riidanaiheeseen lapsen ja vanhemman välillä. Sen sijaan tietyt ilon aiheet yhdistyivät siihen, pidetäänkö fyysistä kuritusta tarpeellisena lapsen kasvatuksessa. Vanhemmat, jotka kertoivat iloitsevansa yhteisistä jutteluhetkistä, pitivät kuritusta muita harvemmin tarpeellisena, kun taas ne, joille television katseleminen yhdessä oli tärkeimpiä ilonaiheita, pitivät kuritusta muita useammin tarpeellisena. Toisin sanoen lasten ja vanhempien

keskinäinen aktiivinen vuorovaikutus näyttää vähentävän fyysisen kurituksen käyttöä, kun taas passiivinen yhdessä olo lisää sen mahdollisuutta kirjoittavat Lammi-Taskula ja Bardy. (2009, 65.)

Tästä voi tehdä päätelmän, että runsas sähköinen virike- ja informaatiotulva, heikentää perheen kommunikointia ja vie tilaa ja aikaa mahdolliselta perheen väliseltä vuorovaikutukselta. Tämä taas aiheuttaa perheessä riitoja ja sitä myöten lisää vanhempien väsymystä. Väsyneet vanhemmat turvautuvat herkemmin fyysiseen kuritukseen. Näin ei välttämättä rakennu läheinen ja pitkäjänteinen vuorovaikutussuhde lasten ja vanhempien välille.

Iloa ja hyvää mieltä toi yhteinen aika muiden perheenjäsenten kanssa: yhteiset harrastukset, keskustelut, ruokahetket ja löhöily. Juttelu on erityisen merkityksellistä äideille, kun taas isät nauttivat äitejä enemmän peleistä ja leikeistä lastensa kanssa. Isät iloitsivat myös äitejä enemmän myös ulkoilusta ja saunomisesta sekä yhteisistä harrastuksista, kun taas äitejä ilahdutti isiä useammin lasten kanssa lukeminen sekä ostoksilla käynti listaavat Lammi-Taskula ja Bardy. (2009, 61.) Muita hyvää mieltä ja vuorovaikutusta rakentavaksi toiminnaksi nimettiin elokuvissa käynti sekä musiikin kuuntelu yhdessä perheen kanssa.

Lapsiperheiden hyvinvointia käsittelevässä julkaisussa ei kuitenkaan käynyt ilmi, kuinka perheet voisivat hallita työelämän ja perheen yhdistämisestä syntyvää stressiä, miten rakentaa perheen vuorovaikutustaitoja ja olla aidosti läsnä hetkessä toisille. Mitä muuta perheen kanssa voisi yhdessä tehdä niin, että vanhemmat voisivat kasvattaa/amentaa lapsilleen omaa arvomaailmaansa sekä samalla rakentaa läheisiä suhteita, keskustelevala ilmapiiriä, turvallista ympäristöä koko perheelle olla ja kasvaa yhdessä.

2.2 Vanhemmuus nyky-yhteiskunnassa

Lapsiperheiden hyvinvointia tarkastellessa on myös tärkeää syventyä myös siihen millaisia odotuksia nyky-yhteiskunta luo vanhemmuudelle sekä millaisia mahdollisuuksia ja uhkia tästä syntyy perheille. Vanhemmuuden roolit muokkautuvat jatkuvasti yhteiskunnan kehityksen myötä. Kulutus- ja kilpailuyhteiskuntamme kasvattavat odotuksia ja luovat suorituspainetta suorittaa vanhemmuutta niin että lapsille pyritään mahdollistamaan kaikki keinot pyrkiä mahdollisimman pitkälle elämässä, vanhempien omaa itseään ja –aikaa unohtamatta.

Vanhemmuudelle on aivan toisenlaiset haasteet nyky-yhteiskunnassa kuin aiemmin. Elintason nousu on helpottanut kotiemme arkea uudella teknikalla ja kodinkoneilla, jonka myötä fyysinen työ kodeissa on vähentynyt. Samalla ihmisten vaatimukset sekä kiire on kasvanut ja perheen kanssa vietettävä aika vähentynyt.

Ijäksen (2009, 85) mukaan perhe saattaa jäädä helposti sivuraiteelle kaikkien niiden työhönsä vahvasti sitoutuneiden elämässä, jotka korostavat ammatillisuuttaan ja uraansa, kouluttavat ja kehittävät itseään. Kaikkea hyvää ei pysty saamaan yhtä aikaa, eikä ole helppo pitää elämän eri osaluoteita tasapainossa. Paras aika päivästä ja viikoista menee useimmiten

työhön, parhaat ja vireimmät voimat samoin. Kotiin tulee väsynyt ja henkisesti vielä työpaikalla viihtyvä puoliso ja vanhempi. Ei jaksaisi mennä kauppaan, tehdä ruokaa, kuunnella lapsia ja puolisoa, jotka hekin ovat väsyneitä ja sellaisina ärsyttäviä. Pitäisi vielä iltamyöhällä suunnitella seuraavan päivän työohjelmaa tietokoneen ääressä. Elämä on rankkaa, koska ajan ohella tahtovat loppua myös voimat. (Ijäs 2009, 85).

Väsymys vaikuttaa koko perheen ilmapiiriin ja vanhemmilta saattaa jäädä huomaamatta, että lapsetkin saattavat olla uupuneita päiväkodin tai koulupäivän jälkeen. Lapset kaipaavat väsyneinäkin vanhempiensa huomiota jolloin helposti syntyy riitoja ja syytellen toisia – väsymys puretaan negatiivisin keinoin toisiin perheenjäseniin. Monesti myös oma kilpailuvietti, korkea vaatimustaso ja eräänlainen elämän ahneus saattavat synnyttää oravanpyöräkokemusta toteaa Ijäs (2009,85).

Aikaa ei tunnu riittävän kaikelle tärkeälle. Sitä pitäisi pystyä jakamaan perheelle, puolisolle ja lapsille sekä työlle ja ystäville. Tämän lisäksi trendiksi on tullut tarve omaan aikaan, jota pidetään hyvinvoinnin edellytyksenä. Omalla ajalla tarkoitetaan sellaista aikaa, jonka sisältöä ei voi toinen määrätä. Roolit eivät enää ohjaa niin vahvasti käyttäytymistä. Tilalle on tullut itsensä löytäminen ja toteuttaminen. Nykyinen aikuinen sukupolvi tahtoo päästä nopeammin elämään niin kutsuttua omaa elämää. Enää kaikki vanhemmat eivät olekaan halukkaita uhraamaan itseään lastensa, perheensä ja yhteiskunnan eteen. He saattavat toteuttaa vanhemmuutta vain teknisesti oikein: huolehditaan asunnosta, ruuasta ja vaatteista sekä ohjataan lapsia harrasteiden pariin. Kokemuksellinen läsnäolo lapsen arjessa ilojen, surujen, toiveiden ja pettymysten jakajana voi jäädä puuttumaan. Vanhemmuus on vain ulkoisten ja materiaalisten tarpeiden tyydyttäjä. Kokemuksellisen läsnäolon puuttuessa lapsen elämästä saattaa tulla tyhjää. Lapselta voi jäädä kehittymättä kyky tuntea tai nimetä itsestään arjen kokemuksia, jolloin lapsi tai nuori saattaa hakea elämäänsä sisältöä riskikäyttäytymisellä, kuten esimerkiksi päihteitä väärinkäyttämällä.

Tyhjää elämää täytetään usein myös median avustuksella. Televisio, radio, Internet ja sosiaalinen media kantaa silmiemme eteen valtavan määrän erilaisia arvoja ja maailmankatsomuksia, joista sitten ammennetaan mallia omaan elämään. Ijäksen (2009,66) mukaan television, radion ja netin synnyttämä taustahäly saattaa tehdä kodin ilmapiirin levottomaksi, jopa pelottavaksi. On vaikea kuulla, mitä joku perheestä yrittää sanoa tai kysyä. Pienet lapset näkevät ja kuulevat paljon sellaista, mikä ei sovi heidän ikätasolleen käsiteltäväksi ja tämä voi tuottaa heille kauhua, aggressioita ja tunneaurioita.

2.3 Hyvinvoinnin uhat ja mahdollisuudet

Omista arvoista luopuessamme ja antamalla perheen ulkopuolisten tahojen ja ajan ilmapiirin määrittellä, miten perheidemme pitäisi elää, kohtaavat perheet erilaisia haasteita ja ongelmia. Näiksi haasteiksi Ijäs (Ijäs 2009, 40, 21) on listannut uskottomuuden, avioerot, alkoholin väärinkäytön ja väkivallan, taloudellisen taantuman ja työttömyyden. Jo perheen elintason

lasku, lasten sekä nuorten levottomuus ja pahoinvointi voivat horjuttaa perhettä, sillä yhteiskunnan tarjoama apu saattaa olla riittämätöntä.

Ijäs (2009, 22) luettelee eroihin monenlaisia syitä, kuten: erilaiset pettymykset, ongelmat seksuaalielämän alueella, lisääntyvä kyvyttömyys ja haluttomuus, uskottomuus, riittävyys, taloudelliset vaikeudet, alkoholinkäytöstä johtuvat ongelmat, väkivalta, vuorovaikutustaitojen puute, väsyminen, kyllästyminen toinen toisiinsa. Myös monet stressitilanteet tuottavat perheille vaikeuksia, kuten esimerkiksi paineet työpaikalla, lastenhoitongelmat, vaikeudet perheen nuorison kanssa ja huolet selviämisestä. Parisuhteelle on saatettu asettaa liian suuria odotuksia. Kumppanin tulisi täyttää elämästä ne tarpeet mitä itsellä on. Parisuhteessa saatetaan tavoitella utopioita ja kumppanille asetetaan suuria odotuksia, joilla tähdätään kohti tietynlaista elämäntasoa, kun nämä odotukset eivät täyty niin on helppo vaihtaa kumppani uuteen. Parisuhteen merkitys on unohtunut ja siitä on tullut vain itsekäs tapa saavuttaa korkeampaa elintasoa, jonka uskotaan tuovan onnea ja menestystä. Ongelmien kasautuessa perhe särkyä ja se sattuu aina, olkoot syyt siihen mitkä tahansa. Ero tuottaa aikuisten ohella myös surua lapsille.

Suomalaisessa kulttuurissa on tapana torjua ongelmat. Ongelmista yritetään selvittää vaikenemalla, ikään kuin lakaisemalla ne maton alle, mitä ei näe tai kuule niin sitä ei ole olemassa. Heikon keskustelukulttuurimme on arveltu syntyneen sotien ja niiden vaikeiden olosuhteiden seurauksena. Puhumattomuus sekä kyvyttömyys kuulla ja ymmärtää toista siirtyvät lapsillemme ja vielä lapsenlapsillemmekin. (Ijäs 2009, 51.)

Se millaisen mallin saamme perheestä ja suvustamme periytyy myös seuraaville sukupolville. Tiedostamatta näitä käyttäytymismallejamme niitä on myös mahdotonta lähteä muuttamaan. Pyrkimys parempaan vanhemmuuteen ja omien arvojen löytämiseen kasvatuksessa vie elämää parempaan suuntaan, ja sitä voidaan myös yhteiskunnallisesti tukea.

Arjen kaaoksen keskellä lasten ja nuorten ajattelu on usein hyvin ristiriitaista ja vaihtelee nopeastikin, joskus ääriäidasta toiseen. Vanhempien ja lasten välillä on hyvä säilyttää keskusteluyhteys ja siihen on varattava aikaa. Lapset tarvitsevat syvällisiä keskusteluja, kuuntelua ja kiinnostusta sekä vanhemman elämäkokemusta. He tarvitsevat rakkautta ja turvaa. Vanhempien tulisi opettaa lapsilleen omia arvojaan, sekä pysyä niissä, eikä muuttaa niitä sen mukaan mitä lapsi tai nuori milloinkin vaatii. (Ijäs 2009, 47.) Vanhemmuuden tulisi antaa valmiudet niin epävarmuuden, yksinäisyyden ja menetyksen sietämiseen kuin kyvyn elämän iloon ja tyytyväisyyteen. Vain hyvän ja pahan kokemisen kautta tulee ymmärrys itse elämää kohtaan. (Penttinen 2002, 11.) Toimivan vuorovaikutuksen merkitystä vanhempien ja lasten välisessä suhteessa sekä parisuhteessa ei voida liiaksi korostaa.

Vanhemmuuden tulisi osata pysähtyä hetkeen ja nähdä sen kauneus, ymmärtäen ettei onnen takeena ole kodin neliöiden määrä, sisustus, tavaroiden paljous, nykyaikaisuus ja kalleus. Suunnattomasti tärkeämpää on ilmapiiri, jonka keskellä eletään. Jos tunnepohja on myönteinen, vastoin-

käymisiäkin jaksetaan kestää yhdessä eikä toivoa menetetä. Iloitaan hyvistä asioista ja ennen kaikkea toinen toisistaan. Onni löytyy läheltä, perheyhteisöstä ja sen antamasta turvasta. (Ijäs 2009, 20.)

Perheen ilmapiiriin tulisi myös luoda turvalliset puitteet erilaisille tunteille. Tunteita on joskus vaikea sanoittaa, mutta ne näkyvät aina ilmeinä, eleinä ja tekoina. Siksi olisikin tärkeää, että vanhemmat ottaisivat lapsen tai nuoren syyliin, silitämme, hyväilemme, sanoittaen samalla tunnetta: rakastan sinua, olet minulle tärkeä. Pettyessämme, emme vain lähde paikalta suuttuneena vaan pysähdymme hetkeen ja kerromme mitä tunnemme ja miksi, jolloin tilanne voidaan heti jutella selväksi niin, ettei se jää kahden ihmisen väliin. Vuorovaikutus sisältää paljon kosketusta, avunantoa, yhteistä yrittämistä. Hyvä tahto on rakkauden tukipilari (Ijäs 2009, 52).

Vanhempien tulisi myös ottaa vastuu perheestä ja sen valinnoista. Päätösvallan siirtäminen lapsille lisää vain heissä levottomuutta ja turvattomuutta. Lapsi opettelee vastuunkantoa kertomalla omista ajatuksistaan ja tunteistaan, jolloin vanhemman tehtävä on nähdä ja kuulla lastaan. Lapselle arjen ennakoitavuus luo turvaa ja on siten tärkeää. Ijäs kiteyttää, että vanhemmuuden tulee olla päättäväisyyttä ja johdonmukaisuutta. Vanhempien tehtävä on tutustua jokaiseen lapseensa erikseen ja olla tietoinen hänen erityispiirteistä ja tarpeistaan (Ijäs 2009, 59, 73).

Murrosikäinen kyseenalaistaa vanhempiensa ja aikuisten arvoja, elämäntyyliä ja maailmankatsomuksellisia näkemyksiä. Se kuuluu hänen kasvu-tehtäväänsä matkalla aikuisuuteen. Siinä iässä etsitään elämäkatsomusta ja rakennetaan niistä aineksista, joita on tarjolla, ja tarjontaa meidän ajasamme on. Kodin ja koulun ohella kaveripiiri ja median maailma on tärkeitä vaikuttajia. Väkivaltaviihde vaikuttaa huolestuttavasti. (Ijäs 2009, 46.) Tämän vuoksi oikean ja väärän oppiminen on tärkeä osa lapsen kasvua. Oman arvomaailman kehittyminen omaksitunnoksi auttaa lasta kasvamaan vastuulliseksi ja ajattelevaksi aikuiseksi. Selkeiden sosiaalisten sääntöjen kasvattaminen ja omien juurien vahvistaminen torjuu irrallisuuden tunteita, yksinäisyyttä sekä masennusta.

Tavallisen arjen keskellä vanhemmat tarvitsevat myös kahdenkeskistä aikaa suhteensa hoitamiseen. Jos puolisoilla on samankaltainen arvomaailma, perheen arkiset valinnat ja keskustelut sujuvat helpommin kuin silloin, kun arvot poikkeavat toisistaan (Ijäs 2009, 47). Yhdessä päättäminen kuuluu rakkauteen sekä yhdessä päätöksistä kiinni pitäminen. Vanhempien tulisi tukea toisiaan kasvatusta koskevissa päätöksissä, jolloin lapset ja nuoret eivät pääse murentamaan vanhempien auktoriteettia kyseenalaistamalla toisen vanhemman päätöksen. Tämä myös luo turvaa lapselle. Jos vanhemmat ovat hukanneet omassa elämässään hyvän elämän rajat, heidän on vaikeaa asettaa niitä lapsille (Ijäs 2009, 57–58). Vanhempien rinnalla myös muilla lähiaikuisilla on suuri merkitys. Kun kotona on vanhemmuuden vaje, moni etsii toisiin koteihin, isovanhempien, kummien, harrastusohjaajien tai opettajien seuraan hakemaan aikuisen tukea. (Ijäs 2009, 71.)

Lapsilta kysyttäessä, mitä he toivovat, vanhemmat saattavat yllättyä siitä, että toiveena on tavaroiden sijasta yhteistä aikaa kotona, kiireetöntä yhdessä oloa, löhöilyä ja sitä, että ei lähdetä mihinkään (Ijäs 2009, 56). Perheen tulisi antaa jäsenilleen läheisyyttä, hellyyttä, ymmärrystä, hyväksyntää, anteeksiantoa, lohdun –tunnetta. Kaikkea sitä hyvää mistä rakkaus koostuu.

Tarjoaisiko luonto tällöin perheille kiireettömän ympäristön, jossa on aikaa ja mahdollisuus nähdä sekä kuulla ihminen toisella tapaa – rakentaa perheen välistä keskusteluyhteyttä? Luonnossa voidaan myös yhdessä oppia ja kokea uutta sekä luonto mahdollistaa vanhemmille omien arvojensa ja taitojensa siirtämisen seuraavalla sukupolvelle. Sillä, jos aika ja voimat loppuvat, on jostain ammennettava uutta voimaa ja miettiä mistä voisi luopua. Silloin on tultu arvovalintojen eteen. Mikä on tärkeää ja mitä todella tarvitsemme? Olemme voimiltamme erilaisia. Toiset ovat äärimmäisen tehokkaita ja nauttivat työstään ja perheestään, toisilla rajat tulevat vastaan nopeammin. Elämä ei ole tasapuolista. Ei kannata vertailla, vaan etsiä oman elämänsä mahdollisuuksia ja arvopohjaa, joka kestää vaikeisakin tilanteissa (Ijäs 2009, 86.)

3 NÄKÖKULMIA EKOPSYKOLOGIAAN SEKÄ GREEN CARE -MENETELMIIN

Tässä luvussa tarkastellaan ekopsykologiaa sekä Green Care –menetelmiä vaihtoehtona lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemisessa. Aluksi avataan, mitä ekopsykologia tarkoittaa ja miten se näkyy jokapäiväisessä ajattelusamme sekä arjessa. Ekopsykologia luo myös ideologisen pohjan Green Care –toiminnalle. Luonto- ja eläinlähöisten menetelmien avulla on tarkoitus edistää ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Luvun lopuksi on koottu tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista pohjaten kirjallisuudesta sekä eri tutkimuksista nousseisiin tuloksiin.

Polvinen, Pihlajamaa ja Bergin mukaan (2012, 10) vanhempien kiire ja työpaineet yhdistettynä kasvavaan luontolukutaidottomuuteen ovat lisänneet luontoon ja liikuntaan liittyvien palveluiden tarvetta. Luontoympäristö lapsen sosiaalisena ja fyysisenä ympäristönä tarjoaa tutkitusti mahdollisuuden rauhoittumiseen, rentoutumiseen, virkistymiseen, itsetunnon vahvistumiseen, minä kuvan selkiintymiseen ja stressioireiden helpottumiseen. Sen lisäksi, että luonnon hyvinvointivaikutukset painottuvat toiminnallisuuteen ja yhteisöllisyyteen, niin luontoympäristö tarjoaa myös konkreettisen mahdollisuuden löytää keinoja psyykkiseen itsesäätelyyn ja hoi-taa siis mieltä myös suoraan.

Lapset ovat synnynnäisesti kiinnostuneita luonnosta ja sen tutkimisesta. Ilman aikuisen ohjausta ja kannustusta kiinnostus kuitenkin hiipuu. Luontosuhde siis riippuu pitkälti siitä millaiset mahdollisuudet lapsi saa ylläpitää tervettä uteliaisuutta luontoa kohtaan. Aikuisten tulisikin siis ruokkia tätä synnynnäistä uteliaisuutta ja viettää aikaansa lapsen kanssa metsässä ja luonnossa. Voisiko lasten uusavuttomuudella tai lisääntyneellä masennuksella olla yhteys siihen, että he eivät ole saaneet koetella tarpeeksi rajo-

jaan? Ovatko vanhemmat nykyään liian varovaisia lastensa liikkumisen ja luonnossa olemisen suhteen? Näitä asioita on hyvä pohtia lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi kyseenalaistavat Polvinen, Pihlajamaa ja Berg, sillä heidän mukaansa luonnosta vieraantuminen näkyy jopa lasten fyysisen kehityksen muutoksissa esimerkiksi tasapainon heikkenemisenä (Polvinen ym. 2012, 8).

Luontosuhteen kadottamisen välittömät vaikutukset ihmiseen näyttäytyvät myös psyykkisenä pahoinvointina ja mielenterveysongelmina. Luonnon avulla voidaan siis edesauttaa mielenterveyttä ja hyvinvointia. Masennuksen, työuupumuksen sekä paniikkikohtausten lisääntyessä voimme vain pohtia miten yhteiskuntamme vaatimukset vaikuttavat erilaisten psyykkisten ongelmien kasvuun. Yhteiskunnan asettaman ”normaaliuden” korostaminen näyttäytyy kontrolloinnin ja kontrolloimattomuuden ääripäiden välisenä heilahteluna. Jos ihminen kokee olevansa erilaisten velvoitteiden ja normien ”vanki” eikä hän rohkene olla omien tärkeiden tarpeidensa puolella saattaa tämä näyttäytyä kaksisuuntaisena mielialahäiriönä tai maanis-depressiivisyytenä (Heiskanen 2006c, 194).

Erityisesti luonnonympäristössä ihminen pystyy säätämään olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan. Polvinen, Pihlajamaa ja Berg (2012, 12) viittaavat Kirsi Salosen kirjoittamaan kirjaan, ”Mielen luonto - Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma” jossa tuodaan esille luontoympäristön myönteinen vaikutus lapsen kehon hallintaan. Luonto tarjoaa monipuolisen mahdollisuuksien kentän harjaannuttaa leikin lomassa motorisia perustaitoja. Sillä on havaittu olevan yhteyksiä lapsen tiedolliseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Kirsi Salosen kirjassa kerrotaan, kuinka tutkimusten mukaan yhä yleistyvät ylivilkkauden oireet lievittyvät, kun lapsella on mahdollisuus aistia luontoympäristöön liittyviä elementtejä, kuten luonnon ääniä ja näkymiä luontoon. Luontoympäristö lapsen sosiaalisena ja fyysisenä ympäristönä tarjoaa mahdollisuuden rauhoittumiseen, rentoutumiseen, virkistymiseen, itsetunnon vahvistumiseen, minäkuvan selkiintymiseen ja stressioireiden helpottumiseen sekä aikuisen tuella että ilman. Luontoympäristö tarjoaa myös mahdollisuuden yksityisyyden ja yhteisöllisyyden säätelyyn. Kumpiakin tarvitaan: mahdollisuutta olla ja toimia yhdessä, sekä esimerkiksi piilopaikkojen kautta mahdollisuutta vetäytyä omaan yksityisyyteen ja rauhaan. (Polvinen & Pihlajamaa & Berg 2012, 12.)

Vaikka Kirsi Salosen kirjassa kerrotaan luonnon vaikutuksista lapsiin, niin miksei se pitäisi yhtäläillä paikkaansa aikuisten ihmisten suhteen. Samalla tavalla luonto rauhoittaa, virkistää, rentouttaa meitä kaikkia. Omalla osallisuudella ja riittävyydellämme luonnossa itsetuntemuksemme kasvaa ja kehittyy. Luonto tarjoaa elvyttävyyden lisäksi voimaannuttavan kokemuksen.

3.1 Ekopsykologia:

Ekopsykologia on Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihminen nähdään osana muuta luontoa. Tällöin myös ihmisen ja luonnon hyvinvointi ja pahoinvointi kulkevat käsi kädessä.

Laajempänä tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja auttaa rakentamaan kestävästä kehityksen mukaista elämäntapaa. Luonnon monimuotoisuus tukee kulttuurien monimuotoisuutta ja ihmisen joustavuutta ongelmatilanteissa. (Green Care Finland ry 2012.)

Ekopsykologiassa tutkitaan ihmisen ja kulttuurin suhdetta luontoon. Ihmisen katsotaankin olevan osa luontoa. Kyse on yhteydessä elämisestä, yhteyden tunteesta, kunnioituksesta ja omaan ympäristöönsä liittyvästä toiminnasta. Käytännön tasolla ekopsykologiassa pyritään rakentamaan uudelleen suoraa yhteyttä kokemuksellisuuteen – opetuksessa, kasvatuksessa, kansalaistoiminnassa ja tietenkin psykoterapiassa. Tyypillistä on, että terapiatilanteet pyritään siirtämään konttorihuoneista luontoon tai ainakin ulkosalle. (Hirvi 2006a, 12–16.)

Luonnon kauneuden ja vetovoiman korostaminen voidaan myös nähdä oikeutettuna reaktiona ongelmakeskeisen tietotulvan ja luonnontuhojen herättämään ahdistukseen ja epätoivoon. Ihminen tarvitsee voimavaroja voidakseen toimia luonnon ja elämän puolesta. Luonnossa ihmisillä herää ihmeen, taianomaisuuden ja uutuuden kokemuksia, jotka muistuttavat taiteeseen liittyviä elämyksiä. Näiden elvyttävien kokemusten turvin ihmiset säilyttävät toivon ja luottamuksen elämään, mikä auttaa selviytymään ja toimimaan. (Hirvi 2006a, 18.)

Ekopsykologian viesti on sama kuin Bronfenbrennerin ekologisessa teoriassa, rajoittuminen yksilöön ei riitä, vaikka psykologisen teorian ja hoidon piiriin otettaisiin perhe ja lähiyhteisökin. On otettava huomioon kulloisetkin sosiaaliset vuorovaikutusjärjestelmät ja kulttuurikontekstit. Kaikessa moninaisuudessaan, ja aivan erityisesti ihmisen perustavanlaatuinen ja monitasoinen sidonnaisuus luonnon järjestelmiin, joiden osasena ihminen on vuosimiljoonien pituisen evoluution tuloksena hioutunut toimimaan. Kulttuurin evoluutio ei ole millään tavalla poistanut tätä ihmisen ja luonnon välistä riippuvuutta ja yhteyttä. Ekopsykologeille yhteinen katsomus on, että ihminen on vastavuoroisessa suhteessa luontoon. Mielenterveys on toisin sanoen sidoksissa ihmisen ja luonnon välisen suhteen terveyteen. Voisi sanoa, että tämä on ekopsykologian ydinajatus. (Hirvi 2006a, 12–13.)

Ekopsykologian holistisuus tulee esiin ajatuksesta, että mielen toiminta kytketään niissä ruumiin toimintaan ja ihmisen psykofyysistä toimintaa selitetään edelleen ympäröivän kulttuurin ja luonnon kontekstissa. Holistinen ajattelu tarkoittaa lyhyesti sanottuna, että painotetaan kokonaisuutta osien kustannuksella. Holistisen ajattelun peruseräite löytyy Aristoteleelta: kokonaisuus on enemmän kuin osien summa, (Hirvi 2006b, 15) eli ongelma jaetaan osiksi ja ratkaistaan osa kerrallaan. Kokonaisuutta ei voi ymmärtää, ennen kuin näkee osien merkityksen kokonaisuuteen. Kokonaisuutta ei voi ymmärtää tutkimatta sen ympäristöä.

Aristoteleen ajatus tukee myös Bronfenbrennerin ajatusta siitä, että kehittyvä persoona on kasvava, dynaaminen kokonaisuus, joka osallistuu myös itse ympäristönsä rakentamiseen molemminpuolisessa vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön välillä. Ympäristö ei rajoitu ainoastaan yhteen lä-

hiympäristöön, vaan laajenee ympäristön välisiin suhteisiin sekä laajempiin ulkopuolisiin ympäristövaikutuksiin. (Puroila & Karila 2001, 207.)

Perusajatus ekopsykologiassa ei siis ole, että luonto olisi muka ihanteellinen hyvä, vaan että se on kaikessa moninaisuudessaan välttämätön. Ihmisen ei ole mielekästä niin sanotusti taistella luontoa vastaan huolimatta luonnon ajoittaisesta tuhoavuudesta ihmisen kannalta. Sen sijaan tulisi pyrkiä rakentamaan kokemuksellisesti rikastuttavia ja vahvistavia yhteyksiä ympäristöön ja tiedostamaan oman toiminnan vaikutus luontoon yhä selkeämmin. (Hirvi 2006, 18.)

Ekopsykologisen näkemyksen mukaan luontoyhteys on nykyään monilla ihmisillä heikentynyt ja tämä on ollut aiheuttamassa ympäristöongelmia sekä psyykkistä huonovointisuutta. Luontoyhteyden heikkeneminen aiheuttaa ongelmia siten, että sen myötä ihmiseltä katkeaa usein yhteys itseensä kokevana ja tuntevana eettisenä toimijana. Silloin ihminen alkaa toimia itseään vastaan – omaa arvomaailmaansa, omia tarpeitaan ja omia toiveitaan vastaan. Tämä kehitys alkaa näyttäytyä vähitellen stressin, uupumisen sekä psyykkisen huonovointisuuden kehänä. Luontoyhteys ei kuitenkaan voi katketa täysin. Olemme aina vääjäämättä osa luontoa. ymmärrämme sitä tai emme. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää pyrkiä palauttamaan myönteinen tuntuma ihmisen omiin tunteisiin, sekä omaan rytmiin ja tarpeisiin. (Salonen 2006, 51–59.) Näiden vääränlaisten tottumusten purkaminen vaatii korvaavia kulttuurisia toimintamalleja, joihin soveltuvat hyvin ekopsykologian kehitellyt menetelmät (Heiskanen 2006c, 195).

3.2 Green Care:

Green Care on luontoon ja maaseutu-ympäristöön liittyvää toimintaan, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämälaatua. Se kattaa monia menetelmiä, joita käytetään tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Toiminta sijoittuu usein luonnonympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda ja käyttää myös kaupunki- ja laitospäristöissä. (Green Care Finland ry 2012.)

Kuitenkaan mikä tahansa luonnossa tai eläinten kanssa tapahtuva toiminta ei ole Green Carea, vaan se on aina tarkasti suunniteltua, tavoitteisiin sitottua kuntouttavaa toimintaa. Green Care –toiminnassa ihminen nähdään osana luontoa sekä tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja auttaa rakentamaan kestävä kehityksen mukaista elämäntapaa. (Green Care Finland ry 2012.)

Green Care -termin suomenkielisinä vastineina on alettu käyttämään vihreän hoivan ja vihreän voiman -käsitteitä. Vihreästä hoivasta on kysymys silloin, kun palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa, kuten terapian ja kuntoutuksen tarpeisiin, hoivalaitoksissa ja tuetun asumisen yksiköissä elämänlaadun parantamiseen ja omatoimisuuden tukemiseen. (Green Care Finland ry 2012.)

Vihreällä voimalla tarkoitetaan ennaltaehkäisevää ja terveyttä tukevia hyvinvointipalveluita. Luoto tarjoaa laajat mahdollisuudet virkistymiseen, elpymiseen ja voimaantumiseen. Luontoelämyksiin pohjautuvilla palveluilla voidaan tukea vaikkapa työssäkäyvien jaksamista, suojata mielenterveyden ongelmilta tai auttaa ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Green Care Finland ry 2012.) Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät voidaan ottaa käyttöön myös kasvatustyössä. Koulun ulkopuolinen oppiminen, esimerkiksi luontoretket ja maatilavierailut tarjoaa omakohtaisia elämyksiä ja kokemuksellista oppimista, mikä täydentää hyvin koulujen tietopainotteista opetusta. Luontosuhteen syvenemisen ohella voidaan opetella myös sosiaalisia taitoja. (Green Care Finland ry 2012.)

Green Care Finland – yhdistyksen mukaan ennalta ehkäiseville ja terveyttä tukeville hyvinvointipalveluille on akuutti ja jatkuvasti kasvava tarve. Vihreän hoivan ja vihreän voiman suurin innovaatio on siinä, että ne tuovat terveydenhuollon käyttöön uusia toimijoita ja resursseja. (Green Care Finland ry 2012.) Samoja Green Care menetelmiä voidaan käyttää yksittäisten asiakkaiden sekä ryhmien hyvinvoinnin edistämiseen ja tukemiseen. Tavoitteellisella toiminnalla on siis ennalta ehkäisevä sekä terveyttä edistävä vaikutus. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa kokemuksellisuuden, osallisuuden ja luonnon elvyttävyyden avulla (Green Care Finland ry 2012).

3.2.1 Menetelmät

Green Care menetelmiä ovat luontoavusteiset ja eläinavusteiset menetelmät sekä viherympäristön ja maatalan kuntouttava käyttö. Ekopsykologian menetelmiin sisältyy luonnossa tehtäviä harjoituksia, joiden tarkoituksena on avartaa näköaloja, löytää omia voimavaroja ja tuottaa rentoutumisen tunnetta. Pienikin harjoitus saattaa nostattaa esille uusia näkökulmia ja ongelmanratkaisukeinoja pulmallisiin asioihin, vaikka niitä ei erityisesti lähdetä etsimään. Pelkästään jo luontoon sijoittuva mielikuvarentoutus palauttaa voimavaroja. Menetelmiä voidaan käyttää myös lisäämään työpäivällä luottamuksen, yhteistyön ja työilmapiirin parantamiseen. (Green Care Finland ry 2012.)

Luontoavusteiseen toimintaan kuuluu seikkailukasvatus, josta voidaan rinnalla käyttää myös elämyspedagogiikka käsitettä. Seikkailukasvatuksen tavoitteena on haastaa ihmisestä uusia puolia esille asettamalla hänet uuteen tilanteeseen, kuten esimerkiksi vaellus- tai kalastusretki luonnon helmassa. Toiminnalla pyritään antamaan kokonaisvaltainen elämys, jossa on mukava keho, tunne ja mieli. Toiminnallisuuteen liittyy myös rauhallinen oleminen ja kokeminen sekä kokemusten ja niiden merkitysten työstäminen. Seikkailukasvatuksessa, kuten elämyspedagogiikassakin pyritään luontoherkkyyden lisäämiseen ja sitä myöten luontosuhteen rakentamiseen, joka mahdollistaa kokonaisvaltaisen oppimiskokemuksen. Luonnonmateriaaleja käyttämällä voidaan tarjota asiakkaalle erilaisia aistikokemuksia, silloinkin kun luontoon meneminen on vaikeaa. Käsillä tekeminen ja oman luovuuden käyttäminen tuo iloa, onnistumisen tuntemuksia ja hyvinvointia. (Green Care Finland ry 2012.)

Viherympäristöjä voidaan käyttää hoitotyön tukena ainakin kahdella tavalla: aktiivisesti toimimalla tai vain viherympäristöissä oleilemalla (Green Care Finland ry 2012). Monien hoitopaikkojen pihoja onkin rakennettu tietoisesti tähän tarkoitukseen. Terapeuttiset pihat tarjoavat usein myös mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja motoristen taitojen vahvistamiseen. Aktiivinen puutarhanhoito vahvistaa omia voimavaroja, ja voi olla osa virkistystoimintaa tai kuntoutusta. (Green Care Finland ry 2012.)

Varsinainen puutarhaterapia on ammattilaisen ohjaamaa asiakaskeskeistä toimintaa, jossa käytetään puutarha-aktiviteetteja kuntoutumistavoitteiden saavuttamiseksi. Sen päämääränä on maksimoida sosiaalisia, kognitiivisia, fysiologisia tai psyykkisiä toimintoja ja/ tai vahvistaa yleistä terveyttä ja hyvinvointia. Myös Suomessa terapeuttisella puutarhahoidolla on pitkät perinteet muun muassa psykiatrisessa hoidossa ja vankeinhoidon piirissä. Puutarhanhoito edistää ihmisten osallisuutta yhteisönsä. (Green Care Finland ry 2012.)

Eläinavusteista toimintaa on Suomessa muun muassa kaverikoirat, jotka käyvät esim. laitoksissa piristämässä asukkaiden arkea. Eläinavusteinen toiminta parantaa ihmisten hyvinvointia, antaa virikkeitä ja nostaa elämänlaatua. Eläimiä voidaan myös käyttää terapian tukena, mutta terapiaa voi antaa vain siihen erikseen koulutetut ihmiset. (Green Care Finland ry 2012.)

Tänä päivänä myös maatiloja voidaan käyttää jopa kuntoutukseen. Tärkeintä maatilalla on osallistuminen yhteiseen työhön ja toimintaan. Normaalin arkipäivän puitteet voivat olla tehokkaasti kuntouttavia, silloin kun osallistuminen normaaliin työelämään ei vielä ole mahdollista. Ihminen saa kokemuksen oman työpanoksen tarpeellisuudesta ja merkityksestä sekä pääsee vuorovaikutukseen niin ihmisten kuin myös eläinten ja luonnon-tapahtumien kanssa. (Green Care Finland ry 2012.)

Green Care menetelmät soveltuvat erilaisten asiakkaiden kanssa luottamuksen rakentamiseen. Luottamuksen myötä rakentuu toimiva vuorovaikutussuhde. Toiminnan avulla voidaan motivoida ja voimaannuttaa asiakasta uudenlaisten ajattelu- ja toimintatapojen löytämiseen. Luontoympäristössä ja eläinten avulla voidaan toteuttaa monentasoisia toimintaa eri ikä- ja kuntoutusryhmille sekä toimintarajoitteisille. Luontoon ja eläinten kanssa tehtävät aktiviteetit tuovat normaalin arkielämän tunnetta ja antavat osallisuuden mahdollisuuden. Parhaimmillaan kuntoutuksessa luotuja käytänteitä on mahdollista jatkaa myös asiakkaan arjessa.

3.2.2 Elpyminen:

Luontokokemuksen myönteistä vaikutusta ihmiselle kutsutaan elpymiseksi. Elpymistä voidaan tarkastella kahdella tapaa: tarkkaavaisuuden elpymisenä, jolloin henkilö palautuu uupumuksesta tarkkaavuutta vaativan tehtävän jälkeen sekä stressistä elpymisenä, jolloin henkilö palautuu uhkaavasta ja ylikuormittavasta tilanteesta niin fysiologisesti, psyykkisesti kuin toiminnallisestikin. Elvyttävä kokemus voi myös syntyä tahdosta riippu-

matta eikä sitä välttämättä heti huomaa. Erilaisten ekopsykologisten menetelmien avulla pyritään oman sisäisen tasapainon palauttamiseen ja ylläpitämiseen. Kokonaisvaltainen elpymisen kehä pääsee alkamaan, mikäli ihminen tunnistaa oman pienuutensa maailmankaikkeudessa. Tästä oivalluksesta voivat lähteä liikkeelle myös muut omaan arvomaailmaan liittyvät kokemukset. (Salonen 2006, 58–61.)

Luontoympäristö voi parhaimmillaan tarjota paikan, jossa pysähtyminen on mahdollista. Tässä vaiheessa on myös tärkeää osata tunnistaa omia sisäisiä tuntemuksiaan. Tätä taitoa voi joutua opettelemaan, mikäli on jo ehtinyt kadottaa tuntuman itseensä. Luontokokemuksessa on tärkeintä osallisuuden ja riittävyden kokemus, jolla voidaan korjata ihmisen luontosuhdetta sekä palauttaa tämän oma rytmi, rauha ja tasapaino elämässä. (Salonen 2006, 59.)

Eheyttäminen ei kuitenkaan tapahdu etsimällä toisen kulttuurin perinteistä eksoottisia kokemuksia arkeen vaan voimaa tulisi etsiä omasta kulttuurista, omista juuristaan. Erityisesti suomalaisilla tuntuu olevan paljon ongelmia tunteen ja järjen yhdistämisessä: Suutalan kokemuksen mukaan suomalainen on pohjimmiltaan herkkä ja voimakkaasti tunteva ihminen, helposti itkevä ja naurava, mutta mitä enemmän koulutettu, sitä enemmän oppinut olemaan tunteita ilmaisematta. (Suutala 2006b, 286.)

Järjen ja tunteen, kehon ja henkisyyden, ei kuitenkaan tarvitse kulkea eriteitä. Tunteisiin ei kuole, vaikka välillä siltä näyttäisikin! Ekopsykologian eräänä tehtävänä voisi olla auttaa ihmisiä löytämään itsessään tukahdutettua ruumiillisuutta. Keho ja tunteet eivät ole vihollisiamme, vaan ystäviä, joilla on omaa salattua viisautta. Ne ovat neuvonantajia, joita kannattaa kuunnella. (Suutala 2006b, 286.)

Kun ruumiista tulee ystävä, on helpompi olla kaikkea muutakin elävää rakastava ystäväihminen. Sen, joka rakastaa, ei tarvitse käyttää valtaa toiseen olentoon nähden. Rakkaus hengittää vapaasti ja tuo iloa. Mitä enemmän ihminen oppii iloitsemaan, sen vähemmän hänen tarvitsee enää keittää loukasta. Solidaarinen elämän onni rakentuu paitsi itsen, myös toisten ja luonnon hyvinvoinnille. (Suutala 2006b, 286.)

3.2.3 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Useilla meistä on henkilökohtaisia kokemuksia luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luontoon lähdetään rauhoittumaan, selvittämään ajatuksia ja päästämään irti arjen tuomista paineista, stressistä. Luonto tarjoaa mahdollisuuden hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Ulkoilun tarjoaa luonnollista liikuntaa, jolloin fyysinen kunto ja hapensaanti paranevat sekä koko keho saa auringonvaloa. Vaihteleva maasto parantaa kehonhallintaa sekä sopivan fyysisen rasituksen myötä kohentaa unenlaatua sekä ruokahalua. Henkiselle hyvinvoinnille luonto tarjoaa rauhoittavan ja elvyttävän ympäristön, joka mahdollistaa omien sisäisten tuntemusten kuuntelemisen ja antaa elvyttävän kokemuksen. Toisaalta luonto tarjoaa myös virikkeellisen ja innostavan toiminta- ja oppimisympäristön.

Psykologi Riitta Wahlström esittää kirjassaan *Eheyttävä luonto* (2008) ajatuksen, että ehkä masennuksen ja muiden erilaisten mielenterveysongelmien eräs syy on se, että ihmiskunta on katkaissut juurensa ja yhteytensä luontoon. Enää ei ymmärretä luonnon tärkeyttä fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi, parantamiseksi ja turvaamisessa. (Hintikka 2012, 14.)

Wahlströmin havainnoinnin ja kokemuksen mukaan ekopsykologiset harjoitteet vaikuttavat seuraavin tavoin:

- Luovuus kehittyy
- tunteet avautuvat
- kehontuntemus kehittyy
- itsetunto syvenee
- sosiaalinen vuorovaikutus paranee
- ilon tunne masentuneilla
- maailmankuva avartuu
- herkkyys syvenee
- oman luontosuhteen tunnistaminen syvenee
- ympäristövastuullisuus kehittyy
- helpottaa ilmaisua ja vaikeiden asioiden kestämistä
- tunnelukkojen avautumista, naurua, itkua, leikkiä, vapautunutta luovuutta
- itsetuntemus ja toisen tuntemus kehittyy
- luontoympäristö jo itsessään rentouttava, vapauttava ja eheyttävä. (Wahlström 2006, 82–84.)

Sydneyssä tehdyssä koululaisten tutkimuksessa ulkoliikuntapainotteinen liikuntaohjelma paransi kehon koostumusta, kestävyyttä, lihaskuntoa ja voimaa sekä liikkuvuutta enemmän kuin perinteinen koululiikuntaohjelma, jossa oli paljon sisäliikuntaa. Kokemuksellisesti liikunta luonnossa tuo iloa ja auttaa pakenemaan arjen paineita ja jokapäiväisiä huolia. Polvinen, Pihlajamaa ja Berg viittaavat myös kirjassaan Raija Laukkasen koosteseen, jossa vihreiden lähiliikunta-alueiden on tutkimuksien mukaan osoitettu pidentävän elinikää. Luontoalueiden läheisyyden on myös osoitettu vähentävän rikollisuutta, aggressiivista käyttäytymistä ja väkivaltaisuutta. (Polvinen & Pihlajamaa & Berg 2012, 13.)

Sen lisäksi, että luonnon hyvinvointivaikutukset painottuvat toiminnallisuuteen ja yhteisöllisyyteen, niin luontoympäristö tarjoaa myös konkreettisen mahdollisuuden löytää keinoja psyykkiseen itsesäätelyyn ja hoitaa siis mieltä myös suoraan. Luonnossa on mahdollista löytää tunnetilaan sopiva paikka, jonka avulla oma olotila helpottuu, virkistyy, rentoutuu, rauhoittuu jne. Luontoympäristön hyvinvointivaikutukset näkyvät siis terveydellisinä, sosiaalisina ja psyykkisinä vaikutuksina. (Polvinen ym. 2012, 14.) Riitta Wahlströmin luettelemien hyvinvointivaikutusten lisäksi Polvinen ym. (2012, 14–15) lisäsivät listaan vielä sietokyvyn lisääntymisen allergeeneille, motoristen perustaitojen kehittymisen sekä stressioireiden helpotumisen.

Polvinen, Pihlajamaa ja Bergin (2012, 56) mukaan luonnon hyödyntäminen opetuksessa auttaa oppilaita oppimaan sosiaalisia taitoja ja yhteistyötä

erilaisessa ja usein haastavammassa ympäristössä luokkahuoneeseen verrattuna. Yhteistyön tekeminen erilaisissa pienryhmissä tai pareittain ja toistensa auttaminen sekä toisesta huolehtiminen tapahtuu luonnollisemmin ulkona. Luokkatilassa tietyt käyttäytymismallit ovat totunnaisia. Ulkona luonnossa on helpompaa työskennellä myös sellaisten luokkakaverien kanssa, joiden kanssa ei yleensä työskennellä. Luontokoulutehtävät ovat luovia ja liikunnallisia, ja niiden kautta yhdessä tekemisen riemu tapahtuu vaivihkaa.

Luonnossa tapahtuvan toiminnan seurauksena lasten mielikuviutus ja vapaan leikin rikkaus kasvavat sekä lasten havaintoherkkyys huomioida ympäristön ilmiöitä ja tapahtumia kehittyä. Lapset olivat alkaneet havainnoida ympäristöään entistä tarkemmin ja opettaneet samalla myös vanhempiaan tarkkailemaan luontoa uudella tavalla. Metsään ei viedä valmiita leikkivälineitä, vaan mielikuviutus luo metsästä löytyvälle materiaalille eri merkityksiä, esimerkiksi keppi voit toimia miekkana, kivi auton tai vaikkapa kävyt eläiminä. Tämä tukee lasten mielikuviutuksen kehittymistä ja sanavaraston monipuolistumista. Lasten kyky kokeilla uusia asioita ja omia rajojaan parantuu sekä lapsista tulee selvästi entistä rohkeampia (Polvinen ym. 2012, 58).

Ekopsykologi Kirsi Salonen on Kodin Kuvalehden artikkelissaan kirjoittanut luonnon hyvinvointivaikutuksista seuraavaa: Metsässä samoilu on tehokasta terapiaa. Luonto parantaa mielialaa jo muutamassa minuutissa ja hoitaa aivojasi yhtä konkreettisesti kuin mielialalääke. Luonnossa vietetty aika on tehokasta täsmähoitoa ahdistukseen, stressiin ja masennukseen sekä luonnossa leikkimisen on todettu lieventävän myös lasten tarkkaavaisuushäiriöitä. Silmät suljettuina, metsä jatkaa terapiaansa. Silloin hoitokeinona on hiljaisuus tai oikeastaan äänet, joita et pidä ääninä. Tutkimusten mukaan miellämme nimittäin lintujen viserryksen, veden solinan ja tuulen huminan hiljaisuudeksi, toisin kuin vaikkapa moottoripyörän pärinän. Moni painuu metsään siksi, että saa olla hetken hiljaa ja yksin. Luonto ei vaadi mitään, ei varsinkaan sanoja. Metsä on paikka, jossa moni muistaa pitkistä aikaa, miltä tuntuu hengittää vapaasti. Kun sen muistikuvan saa palautettua aivoihinsa, uupunut mieli alkaa taas toimia. Luonto synnyttää meissä osittain tiedostamattomia, myönteisiä tunteita. (Salonen 2014.)

Salonen on myös samaiseen artikkeliin listannut muutaman konkreettisen esimerkin siitä, kuinka luonto vaikuttaa hyvinvointiimme:

- muutama minuutti metsässä: verenpaineesi laskee.
- 20 minuuttia metsässä: tunnet miten mielialasi kohenee.
- tunti metsässä: tarkkaavaisuutesi paranee.
- kaksi tuntia metsässä: elimistösi puolustuskyky paranee.
- 60 % elinympäristöstäsi pitäisi olla luontoa, jotta voisit hyvin.
- 300 metriä on pisin kävelymatka, joka hyvässä asuinympäristössä on lähimpään metsään tai puistoon. (Salonen. 2014.)

Eläinten myönteiset vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille perustuvat pitkälti niiden rauhoittaviin kykyihin. Eläimen kosketus ja läheisyys tuovat lohtua ja tukea. Esimerkiksi lasten sairaalakokemuksia on voitu helpottaa otta-

malla käyttöön eläinten luontaiset kyvyt elämänilon ja hyvänmielen tuojina. Tutkimuksissa onkin todettu, että jo pelkkä eläimen läsnäolo voi saada aikaan ihmisessä positiivisia ja parantavia vaikutuksia. (Green Care Finland ry 2012.)

Rauhoittumista tukee myös eläinsuhteiden luotettavuus. Eläimen tarjoama lohtu ja läheisyys ovat jatkuvasti saatavilla. Niihin voi turvautua silloinkin kun läheisissä ihmissuhteissa on vaikeuksia. Eläimen kanssa tapahtuvaa kommunikointia helpottaa osaltaan sanojen puuttuminen. Vuorovaikutus tapahtuu ruumiinkielellä, joka saattaa usein olla sanallista vuorovaikutusta aidompaa ja todellisempaa. (Green Care Finland ry 2012.) Eläimet suhtautuvat ihmisiin tasavertaisesti. Ne eivät luokittele ketään aseman, ulkonäön tai minkään muunkaan perusteella. Ihmisen hyvinvointia tukee myös eläimen tuoma rytmitys päivään. Perustarpeet: ravinto, riittävä lepo ja liikunta ovat samanlaisia niin ihmisille kuin eläimellekin. (Green Care Finland ry 2012.)

3.2.4 Aiempia tutkimuksia luonnon hyvinvointivaikutuksista

Tähän lukuun on valittu muutama luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvä tutkimus. Ensimmäisessä tutkimuksessa tarkastellaan luontomenetelmien tietoutta sekä niiden käyttöä sosiaalityössä. Mielenkiintoisiksi tutkimuksiksi nousi myös metsän käyttöä työuupumuksen hoitokeinona sekä lasten leikkiympäristönä ja luontoavusteinen toiminta lastensuojelun ja mielen-terveyskuntoutujien tukena.

Armi Lehto on tehnyt pro gradu tutkielman Lapin yliopistolle (2012) aiheesta: Green Care osaksi sosiaalityötä? Luontoon tukeutuvat työmenetelmät ja paikallinen erityisyys. Tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa luontoon tukeutuvien työtoimintojen ja siihen kuuluvan Green Care tematiikan tuntemusta, hyödyntämistä sekä merkityksiä ja mahdollisuuksia erityisesti Lapin sosiaalityössä. Tutkimus on toteutettu kyselytutkimuksena sähköpostitse Lapin sosiaalityöntekijöille. Tutkimustulokset viittaavat aiheen vähäiseen tietämykseen sekä hyödyntämiseen, mutta toisaalta kohtalaiseen vahvaan kiinnostukseen luontomenetelmiä kohtaan. Luonto liitetään osaksi lappilaisuutta ja näyttäytyy usein itsestäänselvyytenä. Luonnon nähdään kuitenkin olevan merkityksellinen ihmisen elämän ja hyvinvoinnin kannalta ja sille nähdään potentiaalia myös sosiaalityön tukena. (Lehto, 2012.)

Seinäjoen ammattikorkeakoululle on Leena Sikkilä tehnyt opinnäytetyön aiheesta: Psykkistä hyvinvointia metsästä. Metsäkokemus työuupumuksen hoitokeinona (2010). Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää metsän hoitavaa ja parantavaa vaikutusta ihmisen psyykelle. Tutkimus on toteutettu laadullista tutkimusta käyttäen teemahaastatteluna. Tutkimuksessa todettiin metsän auttavan työuupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä parantavana ja elämänvoimia palauttavana tekijänä. (Sikkilä, 2010.)

Toinen Seinäjoen ammattikorkeakoululle tehty opinnäytetyö koskee eläinavusteista toimintaa lastensuojelun perhetyössä. Opinnäyte on nimeltään Haukku parantaa haavat – koira-avusteinen työskentely perhetyön

menetelmänä (2011), tekijöinä Anna Alvari ja Henni Ranta. Opinnäytetyössä tutkittiin millaisissa tilanteissa koiraa voidaan hyödyntää, ja millaisiin asioihin koira-avusteisella työskentelyllä voidaan vaikuttaa. Tutkimus on toteutettu toimintatutkimuksena Tukeva Oy:n asiakasperheissä. Perheet tutkimukseen valittiin kyselylomakkeella saatujen vastausten perusteella. Perheitä on ollut tutkimuksessa neljä sekä eri teemoin ideoituja toimintakertoja myös neljä. Perheiden lisäksi toimintaan osallistui Tukeva Oy:n työntekijä koiransa kanssa. Aineistoa tutkimukseen on kerätty päiväkirjoilla, perheitä ja työntekijöitä haastattelemalla sekä havainnoimalla. Tutkimuksen tulosten mukaan koiralla on positiivisia vaikutuksia perheyön asiakkaiden itsetuntoon ja arkeen. Koira-avusteisella toiminnalla kyettiin vaikuttamaan itsetunnon lisäksi uusien sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisten tilanteiden mahdollistamiseen sekä koirapelon lieventämiseen, muiden ihmisten huomioimiseen ja mielihyvän kokemiseen. (Alvari & Ranta 2011)

Nea Siitarin ja Anniina Siposen opinnäytetyö Mikkelin ammattikorkeakoululle (2013) käsittelee luonnon osallisuutta mielenterveyskuntoutuksessa. Mieleni metsään menköhön – luonto osaksi mielenterveyskuntoutusta opinnäytetyössä tarkastellaan luonnon hyödyntämistä sekä tiedon lisäämistä luonnon hyödyistä ja hyödynnettävyydestä sosiaali- ja terveysalalla. Opinnäyte on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tuotoksena syntyi luontomenetelmiin ja harjoitteisiin pohjautuva opas mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Toimintakeskus Mielenmajan kanssa. Tämän opinnäytetyön halusin tuoda ansiosta, jota on mahdollisuus hyödyntää myös perheiden kanssa tehtävässä työssä. (Siitari & Siponen 2013)

Opinnäytetyössä Metsä on innostava ja sovelias leikkimisympäristö (2012). Tuija Aartolahti selvitti esikoululaisten, vanhempien ja varhaiskasvattajien kokemuksia siitä miten lähiluonto voi toimia innostuksen ja hyvinvoinnin lähteenä sekä lapsille ja heidän perheilleen. Tutkimuksen tausta oli huoli aikuisten ja lasten heikkenevästä luontosuhteesta. Tuloksista nousi esiin, että metsässä leikit ovat pitkäkestoisempia ja luovempia. Leikkiin pääsy oli helpompaa. Lähiluonto edistää myös kokonaisuuksien ja syy- ja seuraussuhteiden hahmottamista ja edistää vastuullisuutta. Metsä eri vuodenaikoina tarjoaa vahvoja oppimiskokemuksia, koska ne välittyvät useamman aistin kautta. Lapsen vuorovaikutussuhde lähimetsään muodostuu leikin ja muun toiminnan kautta. Tulokset kannustavat varhaiskasvattajia käyttämään lähiluontoa leikki- ja oppimisympäristönä sekä vanhempia lähtemään luontoon voimaantumaa lastensa kanssa Aartolahti, 2012.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön tutkimusprosessia. Aluksi esitellään tutkimuksen tavoitteita sekä esitellään tutkimustehtävä sekä sitä tukevat tutkimuskysymykset. Tutkimuksen kohderyhmää lapsiperheitä olen jo avannut ensimmäisessä luvussa, joten tässä en enää siihen palaa vaan kuvaan opinnäytetyön prosessia, aineiston hankintaa ja sen analysointia. Lopuksi pohdin opinnäytetyön luotettavuutta sekä eettisyyttä.

4.1 Tutkimustehtävä ja -kysymys

Opinnäytetyön tehtävä oli tutkia luonnon merkitystä hyvinvoinninlähteenä lapsiperheiden näkökulmasta.

Tehtävään on haettu vastauksia kysymyksillä:

- millainen on lapsiperheiden luontosuhde?
- miten lapsiperheiden hyvinvointia voitaisiin edistää luontoa hyödyntäen?

4.2 Käytännön osuus ja aineiston keräys

Aineiston keräys prosessini on ollut pitkä, kuten laadullisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu, tutkimustehtävät ja kysymykset saattavat matkan varrella muokkautua useampaan otteeseen tai vaihtua uusiin. Alkuperäinen ajatukseni oli lähteä tutkimaan Green Care -menetelmiä lastensuojelun perhetyössä. Sain mahdollisuuden työharjoitteluni kautta tutustua perhekotiin ja samaan yritykseen kuuluvaan lastenkotiin, jossa oli käytössä Green Care -menetelmät. Lastenkodin nuorille sain järjestää sekä osallistua luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan ja havainnoida heitä. Havainnoidessani nuoria huomasin, että tulokset olivat välittömiä.

Kiinnostukseni aihetta kohtaan kasvoi ja aloin tutustumaan kirjallisuuden kautta lastensuojeluun, Green Care -menetelmiin ja -toimintaan, ekopsykologiaan, perhetyöhön, nuorisotyöhön, luonto- sekä arvokasvatukseen. Kirjallisuuden lisäksi minulla oli mahdollisuus osallistua Hämeen ammattikorkeakoulun kautta Green Care -päiville Lepaalla syyskuussa 2013, ja Vihreän hankkeen kautta helmikuussa 2014 Laurea ammattikorkeakoulussa välittämisen innovaatioareenaan LIVE – Liiketoimintaa verkostoitumalla. Lepaalla mahdollistui Green Care -tietouden lisäksi, kokeilla erilaisia menetelmiä, kun Laureassa pohdittiin Green Care yrittäjyyttä, liiketoimintamalleja sekä työpajoissa innovoitiin Green Care -toimintaa.

Kirjallisuuden myötä tutkimustehtävä ja kysymykset selkiytyivät ja rajasin kohderyhmäksi lapsiperheet. Lapsiperheiden luontosuhteista on tehty vielä hyvin vähän tutkimuksia ja tämän päivän suoritusyhteiskunnassa aihe on mielestäni ajankohtainen ihmisten uupuessa ulkoisten paineiden ja yhteiskunnan asettamien kovien arvojen tavoittelemisen vuoksi.

4.3 Tutkimusosuus

Tutkimuksen suoritin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta käyttäen. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen sekä kohteen tutkiminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara, 2009, 161). Forssan Pihakoivun päiväkodin lapsiperheet auttoivat tutkimuksen toteuttamisessa niin, että sain mahdollisuuden jakaa päiväkodin kautta 25 perheeseen strukturoimattoman kyselylomakkeen. Huolellisesti suunniteltu kyselylomake oli vaivaton ja nopea tapa saada vastauksia, vaikka ongelmaksi nousi pieni vastausprosentti (Hirsjärvi ym. 2009, 196). Avointen kysymysten avulla pyrin saamaan monipuolisia vastauksia ja näkökulmia aiheeseen. Monivalintakysymykset olisivat tehneet vastaamisesta helpompaa, mutta silloin vastauksista olisi puuttunut henkilökohtainen näkemys (Hirsjärvi ym. 2009, 201). Päiväkodin lastentarhanopettaja oli luvannut kerätä täytetyt kyselyt puolestani sekä muistutella vanhempia niiden palauttamisesta.

Vastauksia tuli yhteensä viideltä perheeltä. Tämä mielestäni oli liian pieni määrä analysoitavaksi, joten hyödynsin sosiaalista mediaa ja kirjoitin Facebook -sivustolleni jaettavaksi viestin, että tarvitsisin lapsiperheitä vastaamaan luonnon hyvinvointivaikutuksia koskevaan kyselyyni vielä saman päivän aikana. Seitsemän vapaaehtoista ilmoittautui heti sosiaalisen median kautta, joista lopulta vain viisi vastasi kyselyyni. Tutkimusta varten kyselylomakkeita toimitettiin yhteensä 32 kappaletta, joista kyselyyn vastasi 10 perhettä. Kyselylomakkeen avulla sain esiin kaiken oleellisen tiedon tutkimuksen kannalta. (LIITE 1)

Aineiston analysoinnin aloitin kyselylomakkeen vastausten purkamisella osiin ja yhdistämällä jokaisen lomakkeen vastaukset niihin kuuluvan kysymyksen alle. Jokaisen vastauksen kirjasin sanatarkasti ja rehellisesti oikeille paikoille niitä tulkitsematta. Kysymysten vastauksista aloin etsimään teemoja ryhmittelemällä ja pilkkomalla aineistoa erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Teemoittelun kautta etenin aineiston tyypittelyyn aiheittain. Tyypittelyn myötä aineisto tiivistyi samankaltaiset vastaukset yleistyksiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Yleistysten pohjalta tulokset ja johtopäätökset lapsiperheisen luonnon merkityksestä ja hyvinvointivaikutuksista syntyivät.

4.4 Luotettavuus ja eettisyys

Tarkka ja huolellinen työskentely tutkimuksen jokaisessa vaiheessa tukee tutkimuksen luotettavuutta. Aineistosta saatu tieto esitettiin rehellisesti ja tutkimuksesta saatu aineisto dokumentoitiin mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti. Tutkimuksen tekemisen yleisiä periaatteita ovat rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus. Tämä koskee tulosten tallentamista, esittämistä sekä tutkimustulosten arviointia. Niiden lisäksi tutkijoiden tulee noudattaa eettisesti kestäviä ja kriteerit täyttäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 24.)

Tutkimukseen kerätty aineiston analysoin mahdollisimman huolellisesti, tarkasti ja rehellisesti. Tutkimuksen eettisiä periaatteita noudatin toimitta-

malla kyselylomakkeet yhteen päiväkotiryhmään valikoimatta perheitä taustojen perusteella erikseen. Vastaajat pystyivät vastaamaan anonyymisti ja vapaaehtoisesti. Sosiaalisen median kautta tutkimukseen pyydetty lapsiperheet ottivat yhteyttä itse vapaaehtoisesti sekä vastasivat myös samaan kyselylomakkeeseen, kuin päiväkodin kautta tulleet lapsiperheet, anonyymisti. Yksityisyydensuojaan tutkimukseen lisäsi se, että siihen vastattiin kotona.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa käsitellään kyselylomakkeella saadun tutkimuksen tuloksia. Kyselylomakkeita jaettiin 32 kappaletta, joista vain kymmeneen vastattiin. Vastaajista viisi asui kaupungissa, taajamassa neljä ja vain yksi vastaajista asui maaseudulla. Vastaajat olivat kaikki satunnaisesti valittuja lapsiperheitä.

Kyselylomakkeen pohjalta nousi kaksi asiakokonaisuutta: nykytilanne ja tulevaisuus. Nämä kaksi kokonaisuutta jaottelin vielä erikseen osiin teemoitellen. Nykytilanteeseen nousi teemoiksi: merkitykset, hyvinvointivaikutukset, ajankäyttö sekä toiminta. Ajankäyttö jakautui vielä alateemoihin: arki ja loma-ajat. Tulevaisuus teema jakautui kahtia vahvistamiseen ja tukemiseen.

5.1 Luonnon merkitys lapsiperheille

Eläinten merkitystä lapsiperheille tarkasteltaessa, voidaan nostaa esiin kaksi yleistystä. Ne joilla on mahdollisuus pitää lemmikkiä, kertoivat vastauksissaan, että lemmikki on heille tärkeä perheenjäsen. Kun taas ne lapsiperheet, joilla ei ollut mahdollisuutta ottaa perheeseen lemmikkiä esimerkiksi allergian takia, kertoivat seuraavansa eläimiä mielellään luonnossa.

Meillä on kotona koira, joka on meille hyvin tärkeä. Eläin tuo perheeseen seuraa, opettaa lapsille vastuullisuutta ja huolenpitoa. Koira on uskollinen ystävä, joka on kaikkialla mukana.

Eläimet ovat osa perhettä.

Meillä on ollut aiemmin jyräjöitä, nyt kaksi kissaa. Kotieläimet näemme tärkeiksi perheenjäseniksi.

Allergioiden vuoksi perheessämme ei ole eläimiä. Oman pihan eläimiä seurailaan ja retkillä tunnistetaan esim. lintuja kirjan avulla.

Kotona eläimiä ei ole, mutta eläimet ovat lapsille tärkeitä. Niitä saa halia ja rapsuttaa. Luonnoneläimiä ihana seuraila.

Luonnon merkitys lapsiperheissä oli huomattavasti moninaisempi, kuin eläinten. Luontoon mennään rauhoittumaan sekä viettämään perheen kanssa yhteistä aikaa. Puolet vastaajista nosti vastauksessaan esiin, että luonto on heidän perheellensä tärkeä. Yleisesti luonnosta haettiin rauhaa, rentoutumista, ravintoa elinvoimaa ja elämyksiä. Luontoa kuvailtiin sanoilla ainutlaatuinen ja puhdas. Kahdesta vastauksesta nousi myös esiin luonnon kunnioituksen opettaminen lapsille sekä luonnon vaaliminen.

Yritän opettaa, että luonto on tärkeä asia ihmiselle ja sitä pitää vaalia.

Paikka rauhoittua, tutkia, retkeillä, kuunnella, katsella, viettää yhteistä aikaa.

Puhtautta, elinvoimaa, rauhoittumista, mielenkiintoisia tutkimuskohteita, paikka olla yhdessä, lapsille kerrotaan luonnon tärkeydestä ja tavasta, jolla luontoa pitää kunnioittaa.

Rauhoittumista, elämyksiä esim. onki- ja eväsretkien merkeissä. Iloista yhdessä olemista, marjastusta.

5.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset lapsiperheiden kokemana

Kysyttäessä eläinten hyvinvointivaikutuksista perheenjäsenille nousi vastauksista esiin tunteet, hellyys ja huolenpidon opettaminen sekä fyysinen kuntoilu. Kahdesta vastauksesta nousi esiin myös eläinten rauhoittava vaikutus. Eräässä vastauksessa mainittiinkin eläimen terapeuttinen vaikutus sekä eläinpölylle altistuminen heikentää allergioille altistumista.

Itselle kissa on ollut paras ystävä ja kuuntelija. Eläin voi olla hyvä terapeutti!

Koira rauhoittaa mieltä, ja osaa lohduttaa ja iloita, yleensäkin olla tunteikkaissa hetkissä mukana. Koiran kautta ulkoilu lisääntyy, se on aina iloisesti lähdössä ulos säällä kuin säällä. Eläin rauhoittaa ihmistä.

Lemmikkieläimet sekä tuotantoeläintiloilla käynnit varmasti auttavat lasta oppimaan kunnioitusta eläimiä kohtaan ja huolenpitoa. Eläinpölylle altistuminen heikentää allergioiden vaaraa.

Luonnon hyvinvointivaikutuksista yleisimmäksi vastaukseksi nousi rauhoittuminen. Rauhoittumisen lisäksi esiin nousivat raitis ilma, virikkeellinen toiminta sekä aistikokemukset. Luonto tarjoaa lapsiperheille yhteistä aikaa.

Rentouttaa, iloisuutta ja mielestäni unohtuu kaikki stressit ja huolenaiheet.

Mielialan rauhoittumista. Luonnossa oleminen vaan on yksi perusasia elämässä. Ei siitä kauaa ole kun esi-isämme eleli keskellä metsää.

Ehdottoman tärkeä. Kiipeily, aistien käyttö, kompastuminen ja ylösnousu, mahdollisuus kuulla ja kuvitella eläimiä ja tutkia mahdollisia eläinten koteja jne. jutellaan samalla asioista.

Mieli ja keho rauhoittuu ja virkistyy. Raitis ilma antaa hyvän yöunen. Luonnossa ruoka maistuu paremmalta. Luonnon äänet rauhoittavat, yleensäkin luonnossa aistikokemukset tuntuvat syvemmin ja voimakkaammin.

5.3 Lapsiperheiden luonnossa viettämä aika arkena sekä loma-aikoina

Luonnossa vietetään aikaa arkena harvoin ja luonnossa oleilu painottuukin lapsiperheillä enemmän vapaapäiviin, viikonloppuihin ja loma-aikoihin. Kesällä arkena ulkona vietetään enemmän aikaa juuri valoisuuden takia. Syksyn tullen iltojen pimetessä työpäivän jälkeen ulos ei tule enää lähdettyä.

Viikonloppuisin enemmän kuin arkena. Kesäisin paljon.

Ei koko perheen kesken juuri lainkaan

Lukumääräisesti vaikea sanoa, koko perheen voimin yhtä aikaa melko harvoin, painottuu vapaa-aikaan lomilla ja viikonlopuissa.

Riippuen lomapaikasta, mökillä päivittäin.

Kesällä enemmän ja talvelle vähemmän. Kesällä viikoittain talvella, pari kertaa kuussa. Toki metsästys lisää luonnossa oloa paljon, mun kohdalla.

Arkena lapsiperheet ulkoilevat luonnossa ja käyvät retkillä. Ulkoilu on pihatöiden tekemistä, koiran ulkoilutusta tai lasten leikkimistä pihalla. Muutama vastaaja kertoi myös käyvänsä lastensa kanssa marjastamassa, onkimassa tai grillaamassa metsässä. Loma aikana valtaosa vastaajista kertoi viettävänsä perheensä kanssa aikaa mökillä, jossa luonto ja eläimet ovat luonnollisesti lähellä. Tällöin myös ulkona tulee vietettyä enemmän aikaa, etenkin kesäisin uidaan, retkeillään, ongitaan ja tehdään yhdessä pihatöitä. Ne vastaajat jotka lomailivat muuten kuin mökillä, kertoivat ulkoilevansa luonnossa käyden kävelyllä, retkeillen, eläimiä ja luontoa seuraten, sekä matkakohde valitaan niin, että ulkoilmassa tapahtuvat harrastukset olisi mahdollisia.

Ulkomailla sekä kotimaassa kohteet yleensä valitaan siten että ulkoilmassa tapahtuvat lajit olisivat mahdollisia (leijasurfaus, laskettelu, hiihto, vaellus, uinti jne.)

Viikonloppuisin ja lomilla ollaan paljon mökillä meren rannalla tai metsän lähellä. Mökillä aika kuluu paljon ulkona ja aina löytyy jotain mielenkiintoista. Viikonloppuisin ja lomilla tehdään usein retkiä laavulle.

Päivittäiset ulkoilut, välillä kaikki yhdessä ja isommat lapset kavereineen. Asumme pienen metsän reunassa ja siellä lapset viihtyvät, tekevät mm. majoja tai leikkivät piilosta!

Käymme muutaman kerran kuussa metsässä/grillaamassa järven rannalla jne. Lapset ovat käyneet keräämässä kantarelleja. Luontoa on myös pihatöiden tekeminen ja niihin muksut osallistuvat.

5.4 Lapsiperheiden osallistuminen luontolähtöiseen toimintaan

Puhuttaessa järjestetystä eläin- tai luontolähtöisestä toiminnasta, neljä lapsiperhettä kymmenestä ilmoitti, etteivät ole osallistuneet tällaiseen toimintaan. Eläinlähöiseen toiminnasta eniten oli osallistuttu niin kutsuttuun kotieläinpihoihin, joissa maaseudun eläimet tulevat lapsille tutuiksi. Vastauksissa mainittiin myös talutusratsastus, agility sekä eläintarhat. Järjestetystä luontolähtöisestä toiminnasta lapsiperheet mainitsivat retket luontoon.

Hämeen luontokeskuksen erilaisiin tapahtumiin.

Koulut ja päiväkotit järjestää mahdollisuuksien mukaan retkiä. Nää on enemmänkin luonnon kanssa puljaamista, mutta villieläimet kruunaa aina retket. Tosi kivoja ovat muksujen mukaan olleet.

Hmm.. eipä tule mieleen nyt. jostain syystä ei ole toteutunut.

5.5 Luontosuhteen vahvistaminen lapsiperheissä

Kyselyn lopuksi lapsiperheet pohtivat kuinka voisivat entisestään vahvistaa perheensä luontosuhdetta. Kolme vastaajaa kymmenestä ei osannut vastata tähän mitenkään. Vastauksista nousi kuitenkin esiin vastaajien kokemus siitä, että heidän pitäisi ottaa itseään niskasta kiinni ja järjestää perheelle enemmän yhteistä aikaa luonnossa. Ulos ja luontoon lähteminen ei tarvitse olla suunniteltua vaan sinne voi lähteä spontaanistikin ilman mitään järjestettyä toimintaa. Eräs vastaajista mietti ratkaisuksi muuttamista maaseudulle sekä toinen vastaajista mökin hankintaa. Vastauksista nousi esiin myös järjestettyyn luontolähtöiseen toimintaan osallistuminen.

Tällä hetkellä arjen ja harrastusten aikataulutus on aika haasteellista, koen, että tällä hetkellä ei paljon enempää voisi panna. Aina pitäisi kuitenkin muistaa, että esim. metsään lähtö ei tarvi suunnittelua vaan useammin ajan salliessa voisi lähteä

Muuttamalla maaseudulle. Muksuille enemmän retkiä koulun ja PK:n mukana. Aivan lähimetsätkin ovat elämyksiä muksuille. Ottaa itseään niskasta kii ja mennä metsään.

Teema retkillä ja osallistumalla leireille lasten kasvaessa.

Suunnittelemalla etukäteen ajan luonnossa vietettävälle ajalle, mutta ex tempore retkeilyäkin olisi helppo lisätä.

5.6 Luontolähtöinen toiminta lapsiperheiden hyvinvoinnin tukena

Pyydettyäessä lapsiperheitä pohtimaan millaista toimintaa tulisi tulevaisuudessa toteuttaa perheiden hyvinvoinnin tukemiseksi, niin ideoita tuli runsaasti. Ehdotuksista nousivat erilaiset leirit, retket ja kerhot, joita voitaisiin teemoitella vuodenaikojen mukaan. Ehdotuksista nousi esiin myös erilaisen luonnontaitojen opettelu, kuten kalastaminen tai sienestäminen, jotka taitoina tänä päivänä ei ole enää itsestänselvyys.

Käymällä laavulla tai pitkospuilla tai yhdessä marjastamassa tai askartelua luonnontuotteista esim. kranseja ym. koristeita tai vihta (vastan) teon opettamista. Luontoretkillä voisi samalla opetella kasvituntemusta. Ja miksi ei voisi järjestää yhteisiä marjastusretkiä ja kun lapsilla olisi kavereita, niin lapsetkin viihtyisivät.

Metsäretkiä, opastusta kalastukseen ja sienestykseen.

Varsinkin kesäisin erilaiset luontopolut yms. ovat mukavia, myös syksyisin luonto on erilainen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan tehdä seuraavanlaisia johtopäätöksiä: Lapsiperheet kokevat luonnon ja eläimet tärkeiksi perheen ja perheenjäsenten hyvinvoinnin kannalta. Vaikka perheeseen ei olisi mahdollisuus ottaa lemmikkiä, niin eläinten elämää seurataan luonnossa. Eläimille oli helppo näyttää tunteita, niiden kautta oppii huolenpitoa ja eläimet koettiin jopa terapeuttisiksi. Eläinten läsnäolon todettiin vaikuttavan jopa allergia riskin vähentymiseen.

Luonto kuvattiin ainutlaatuiseksi ja puhtaaksi ympäristöksi, jossa on mahdollisuus viettää perheen yhteistä aikaa. Luonnosta haettiin myös rauhaa, rentoutumista ja elämyksiä sekä sen koettiin lieventävän stressioireita. Luonto itsessään mahdollistaa virikkeelliseen toimintaan sekä monipuolisiin aistikokemuksiin.

Lapsiperheet kokivat arjessa luonnossa vietetyn ajan vähäiseksi. Arki koettiin kiireelliseksi ja esimerkiksi talven aikaisin pimenevät illat saavat perheet jäämään sisätiloihin viettämään aikaansa. Kesällä iltojen ollessa pitkään valoisia ulkona tulee vietettyä työpäivienkin jälkeen enemmän ai-

kaa. Vapaapäivinä sekä loma-aikana lapsiperheet viettävät enemmän aikaa luonnossa retkeillen, uiden tai mökeillään luonnonhelmassa ulkoillen. Matkakohdeet valitaan myös harrastusten mukaan, jolloin esimerkiksi hiihtäjät, laskettelijat, suunnistajat viettävät luonnollisesti ulkona luonnossa aikaansa.

Vastaajista vain osa oli osallistunut järjestettyyn eläin- tai luontolähtöiseen toimintaan. Tutuimmat toimintamuodot olivat kotieläinpihat, järjestetyt luontoretket sekä eläintarhat. Vastauksista nousi kuitenkin esiin, että järjestetty toiminta koetaan tärkeäksi ja, että niihin osallistuminen on ollut mukavaa.

Oman perheen luontosuhteen vahvistaminen koettiin haastavaksi. Syksyn pimeät illat vähentävät luonnossa vietettävän ajan määrää sekä työn ja harrastusten yhteensovittaminen lisää ajankäytölle omat haasteensa. Vanhemmat myös kokivat, että ajan löytyminen olisi vain heistä itsestään kiinni, sillä luonnossa liikkuminen ei tarvitse mitään erityissuunnitelmia vaan sitä voi tehdä spontaanisti.

Kyselyssä nousi myös esiin, että lapsiperheiden hyvinvointia tukeva, eläin- ja luontolähtöinen toiminta tulisi tuoda kaikkien saataville, joko niin, että toimintaa järjestettäisiin kaupungissa, jolloin autottomienkin olisi helppo tulla paikalle ja osallistua tai järjestää toimintaan bussikuljetuksen. Toiminta ehdotukseksi nousivat erilaiset retket, kerhot, leirit, jotka olisivat teemoiteltu eri vuodenaikojen mukaan. Opastetut marjastus, kalastus- ja sienestysretket nousivat esiin sekä erilaisiin kädentaitoihin liittyvät kurssit, kuten askartelua luonnonmateriaaleista.

Lapsiperheet kokevat luonnon ja sen hyvinvointivaikutukset merkityksellisenä perheelle sekä perheenjäsenille. Luonto kuuluu osaksi arkea ja kysyttäessä lapsiperheiden luontosuhteesta niin kävi ilmi, että luonnossa oleillaan paljon, mutta silti siinä sanottiin olevan vanhemmilla parantamisen varaa. Luontosuhteen kehittymisen esteeksi nimettiin aika. Toisaalta luonto tuntuisi olevan niin osa arkea, että onko se muuttunut huomaamattomaksi itsestään selväksi toiminnaksi, jota ei välttämättä osaa nimetä tekevänsä. Lapsiperheiden hyvinvointia kyselyn mukaan voitaisiin edistää tuomalla luonto- ja eläinlähtöiset tapahtumat kaikkien saataville niin, että niihin olisi helppo kulkea ja sitä myöten helppo osallistua. Toiminnan sisällöksi nousi suosituimmaksi erilaiset teema retket ja kädentaitojen oppiminen.

Onko luonto meille suomalaisille niin itsestäänselvyys, että se on arjessamme muuttunut näkymättömäksi? Teemme luonnostamme jo niin paljon asioita luonnossa ajattelematta sen olevan mitenkään erityistä ennen kuin pysähdymme arjen keskellä miettimään mistä oikein ammennamme voimaan tähän nyky-yhteiskunnan pyörytykseen.

Miksi me emme enää vietä aikaa perheidemme kanssa luonnossa? Mikä siitä tekee niin haasteellisen? Tutkimuksen myötä ymmärsin, että materiakeskeinen yhteiskuntamme on saanut meidät unohtamaan luontoyhteytemme. Ennen luonto oli osa arkea ja arjen taidot, kuten kasvi- ja eläin-

tuntemus sekä kalastus- ja metsästystaidot siirtyivät vanhemman sukupolvien oppien myötä luonnollisesti seuraaville sukupolville. Luontoa osattiin lukea ja sen kanssa elää rintarinnan sulassa sovussa.

Nykyään pyrimme hallitsemaan kaikkea, jopa luontoa. Emme ole ottaneet vastaan isovanhempien perintönä oppeja siitä miten luontoa kuuluu kunnioittaa ja kuinka luonnossa tulisi toimia. Keskitymme vain itseen, suoritamme yhteiskunnan odotuksia ja haalimme ympärillemme materiaa. Toitutamme kovia arvoja kulutusyhteiskunnassamme, tähän rinnalle tarvitsimme pehmeitä arvoja jaksaaksemme, joita luonto ja eläimet voivat meille antaa.

Nyky-yhteiskunnassamme ihmisiltä puuttuu riittävä tieto siitä, mitä luonnossa voi tehdä ja miten. Esiin nousseet yhteiset kalastus-, sieni-, ja marjaretket eivät riitä, vaan ihmisiä tulisi opastaa myös siitä kuinka pukeutua, mihin pitää varautua ja mitä ottaa mukaansa sekä kuinka luonnossa tulee käyttäytyä. Jokainen on varmasti kuullut jokamiehen oikeuksista, mutta eivät tiedä mitä se tarkoittaa ja pitää sisällään. Kalaankaan ei voi lähteä, jos ei tiedä missä voi kalastaa ja millä, tarvitaanko kalastuslupa vai ei. Kalasaaliin saamiseksi on omat salaisuutensa sekä sieniä ja marjojakaan ei voi poimia umpimähkään myrkytysvaaran vuoksi. Mitä sitten tehdään saaliilla? Luonnon ja eläinten ympärille saadaan halutessa kehiteltyä laaja kurssi- ja elämystarjonta sitä tarvitseville.

Mielenkiintoisen seikka tutkimuksessa oli se, että ainoastaan ne vastaajat, jotka asuivat maalla tai perheessä harrastettiin metsästystä, ymmärsivät luonnon monimuotoisuutta paremmin kuin kaupungissa tai taajamassa asuvat. Näissä vastauksissa nousi esiin myös luonto elinympäristönä sekä luonnon kiertokulun ymmärtäminen. Luonto nähtiin myös osana ravinto- ketjua sekä esiin näissä vastauksissa nousi myös maatalous ja tuotantoeläimet. Olemme tulleet sokeaksi myös sille, että tarvitsemme luontoa ja eläimiä myös elääksemme.

Tutkimukseni myötä näyttäisi siltä, että opinnäytetyön alussa käsiteltyihin lapsiperheitä koskeviin ongelmiin ja uhkiin, kuten yhteisen ajan ja tekemisen puutteeseen, arjessa jaksamiseen, vuorovaikutustaitojen oppimiseen, ratkaisu löytyisi luonnosta. Lapset ovat synnynnäisesti kiinnostuneita luonnosta ja sen tutkimisesta, joten tämä vaatisi vanhemmilta kannustusta sen ylläpitämiseen. Samalla vanhemmat luonnollisesti olisivat läsnä toistensa ja lastensa elämässä. Kyky kuunnella ja nähdä toinen kehittyä, mikä vahvistaa perhesuhteita. Vanhemmilla on myös mahdollisuus jakaa omaa elämäkokemustaan ja opettaa luonnon kunnioittamista sekä omia arvojaan seuraavalle sukupolvelle. Luonnossa vietetyn yhteisen ajan myötä myös vanhemmat lataavat akkujaan. Luonto rauhoittaa ja auttaa jaksamaan arjessa sekä tutkimusten mukaan vahvistaa myös parisuhdetta.

LÄHTEET

Aartolahti, T. 2012. Miten metsä innostaa lasta – Lähiluonto esikouluikäisen leikki- ja oppimisympäristönä. Saimaan ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma Viitattu 14.11.2014.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53624/Aartolahti_Tuija.pdf?sequence=1

Alvari, A. & Ranta, H. 2011. Haukku parantaa haavat – koira avusteinen työskentely perhetyön menetelmänä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 14.11.2014.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36515/Ranta_Henni.pdf?sequence=1

Green Care Finland yhdistys. Viitattu 7.10.2014.

<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Heiskanen, I. 2006a. Ekologinen perinnetieto ekopsykologian kumppanina. Johdanto teoksessa Heiskanen, K. & Kailo, K. (toim.). Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Tampereen yliopistopaino Oy, 29–30.

Heiskanen, I. 2006c. Luonnonherruuden mieli ja valta. Teoksessa Heiskanen, K. & Kailo, K. (toim.). Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Tampereen yliopistopaino Oy, 176–209.

Heiskanen, K. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Tampereen yliopistopaino Oy.

Hintikka, S. 2012. Voimavaroja luonnosta. Luonto osana Keltasirkun asukkaiden arkea. Centria ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 14.11.2014.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49966/hintikka_satu.pdf?sequence=1

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hirvi, J. 2006a. Terve mieli terveessä luonnossa. Johdanto teoksessa Heiskanen, K. & Kailo, K. (toim.). Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Tampereen yliopistopaino Oy, 11–20.

Hirvi, J. 2006b. Kohti mielen ekologiaa. Järjestelmäajattelu ja muita ekologisen maailmankuvan rakennuspuita. Teoksesta Heiskanen, K. & Kailo, K. (toim.). Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Tampereen yliopistopaino Oy, 107–142.

Ijäs, K. 2009. Arvot asuvat kotona. Ajatuksia perhearvoista. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Lammi-Taskula, J. & Bardy, M. 2009. Vanhemmuuden ilot ja murheet. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. THL. Helsinki: Yliopiston kirjapaino, 60–69.

Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, TEE004. Viitattu 28.2.2014.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f.pdf?sequence=1>

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2009a. Työ, perhe ja hyvinvointi. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. THL. Helsinki: Yliopiston kirjapaino, 38–49.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2009b. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen pikkulapsiperheissä. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. THL. Helsinki: Yliopiston kirjapaino, 50–59.

Lehto, A. 2012 Green Care osaksi sosiaalityötä? Luontoon tukeutuvat työmenetelmät ja paikallinen erityisyys. Pro-gradu Lapin yliopisto. Viitattu 28.2.2014.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/86340/Lehto.Armi.pdf?sequence=1>

Penttinen, H. 2002. Kasvu hyvään elämään. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy. Kustantaja: Aseman Lapset ry.

Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Innoman Oy, Sitra ja Kansallinen hyvinvointiverkosto. Viitattu 10.7.2014.
http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille.pdf

Puroila, A-M. & Karila, K. 2001. Bronfenbrennerin ekologinen teoria. Teoksessa Karila, K. (toim.) & Kinos, J. & Virtanen, J. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS-Kustannus, 204–226.

Salonen K. 2014. Kodin Kuvalehden artikkeli: Näin metsä hoitaa mieltäsi. Viitattu 15.9.2014.
http://m.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/nainen/hyva_olo/nain_metsa_hoitaa_mieltasi

Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa Heiskanen, K. & Kailo, K. (toim.). Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Tampereen yliopistopaino Oy, 49–70.

Siitari, N. & Siponen, A. 2013. Mieleni metsään menköhön – luonto osaksi mielenterveyskuntoutusta. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.11.2014.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57468/OPINNAYTETYO_Siitari_Siponen_2013.pdf?sequence=2

Opas:

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57468/OPAS_Siitari_Siponen_2013.pdf?sequence=1

Sikkilä, L. 2010. Psykkistä hyvinvointia metsästä. Metsäkokemus työuupumuksen hoitokeinona. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 14.11.2014.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26126/Sikkil%C3%A4_Lee%20na.pdf?sequence=1

Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet [verkkajulkaisu].

ISSN=1798-3215. 2013. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 18.9.2014].

Saantitapa: http://www.stat.fi/til/perh/2013/perh_2013_2014-05-23_tie_001_fi.html

Suutala, M. 2006b. Löydä luonto itsestäsi ja ole suomalainen! Teoksessa Heiskanen, K. & Kailo, K. (toim.). Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Tampereen yliopistopaino Oy, 284–298.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Wahlström, R. 2006. Miten luonto kuntouttaa? Ekoterapiaa käytännössä. Teoksessa Heiskanen, K. & Kailo, K. (toim.). Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Tampereen yliopistopaino Oy, 82–84.

Wahlström, R. 2008. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Kustannus Oy Micheal kirjat.

KYSELY

Hei,

Opiskelen Hämeen Ammattikorkeakoulussa sosionomiksi ja olen tekemässä opinnäytetyötäni luonnon hyvinvointivaikutuksista. Erityisesti minua kiinnostaa millainen merkitys luonnolla ja eläimillä on perheiden hyvinvoinnin kannalta. Toivoisin, että perheellenne olisi hetki aikaa pysähtyä miettimään aihetta omalta kohdaltanne ja vastaisitte samalla muutamaan kysymykseeni. Kysely tehdään anonyyminä, jolloin vastaajia ei voida tuloksista tunnistaa. Kysely tulisi palauttaa viimeistään perjantaina 31.10.2014 päiväkodille.

Asutteko: kaupungissa / taajamassa / maaseudulla

Mitä eläimet merkitsevät teidän perheellenne?

Millaisia hyvinvointivaikutuksia koet eläimillä olevan teidän perheenjäsenillenne?

Millaiseen järjestettyyn eläinlähöiseen toimintaan perheenne on osallistunut?

Miten luonto liittyy perheenne elämään arkena?

Miten luonto liittyy perheenne elämään loma-aikoina?

Millaiseen järjestettyyn luontolähöiseen toimintaan perheenne on osallistunut?

Millaisia hyvinvointivaikutuksia koet luonnolla olevan teidän perheenjäsenillenne?

Kuinka usein perheenne viettää aikaa luonnossa arjessa?

Kuinka usein perheenne viettää aikaa luonnossa loma-aikana?

Mitä luonto merkitsee teidän perheellenne?

Jos perheenne suhde luontoon voisi olla vahvempi, niin miten sitä voisi mielestänne vahvistaa?

Millaista toimintaa teidän mielestänne voisi tulevaisuudessa toteuttaa lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseksi?

Muut terveiset:

Kiitos vastauksistanne.

Tutkimukseni tulokset löytyvät nimelläni kevään 2015 aikana osoitteessa www.theseus.fi Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyö ja julkaisu arkistosta.

Ystävällisin terveisin

Annukka Leinonen