

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white crossbar, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page is a light pink color with a large, white, curved shape that resembles a stylized letter 'D' or a similar abstract form.

Emmi Peltola
Vilma Purmonen
Leila Tenhunen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö
Opinnäytetyö, 2021

PIENI TYÖKIRJA LÄHILUONNOSTA

Työkirja lähiluontosuhteen vahvistamiseksi
seurakuntien perhetyöhön

TIIVISTELMÄ

Emmi Peltola

Vilma Purmonen

Leila Tenhunen

Pieni työkirja lähiluonnosta – Työkirja lähiluontosuhteen vahvistamiseksi seurakuntien perhetyöhön

66 sivua ja liitteet 4

Syksy, 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki

Sosiaali- ja terveystieteiden AMK-tutkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa perheiden lähiluontosuhdetta vahvistava työkirja seurakuntien perhetyössä hyödynnettäväksi. Työkirjan nimi on Pieni työkirja lähiluonnosta ja se suunniteltiin lähiluontopäivää varten. Tavoitteena oli tehdä työkirjasta helposti lähestyttävä, kiinnostava, innostava ja helppokäyttöinen. Työkirja suunniteltiin hyödynnettäväksi erityisesti seurakuntien perhetyössä, ja lisäksi sitä on mahdollista käyttää myös itsenäisesti.

Kehittämisprosessiin kuului teoretiedon kokoaminen, työkirjan ja lähiluontopäivän suunnittelu, työkirjan toteutus, palautteen kerääminen itsenäisestä lähiluontopäivästä ja palautteen analysointi. Työkirjan menetelmät valikoitiin ja kehitettiin teoretietoon nojautuen. Pieni työkirja lähiluonnosta viimeisteltiin saadun palautteen pohjalta.

Pieni työkirja lähiluonnosta sisältää toiminnallisia menetelmiä, jotka soveltuvat koko perheelle. Menetelmien teemoja ovat hiljentyminen, tutkiminen ja toiminnallisuus leikin keinoin. Työkirjaa kokeiltiin itsenäisessä lähiluontopäivässä. Lähiluontopäivästä saatu palaute osoitti, että työkirja on tavoitteiden mukainen. Työkirjan avulla on mahdollista järjestää toimintaa erilaisissa ympäristöissä ja yhteisöissä. Se antaa paljon mahdollisuuksia kehittää lähiluonnossa tapahtuvaa toimintaa ja tutkia toiminnan vaikutuksia.

Asiasanat: luontosuhde, lähiluonto, lähiluontosuhde, menetelmät, perhetyö, työkirja

ABSTRACT

Emmi Peltola
Vilma Purmonen
Leila Tenhunen

A small workbook on nearby nature – A workbook for strengthening the families' relationship to nearby nature with family work in parishes

66 p. and 4 attachments

Autumn, 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree programme in Social Services

Option in Christian youth Work and Diaconal Work

The purpose of this development-oriented thesis was to produce a workbook that strengthens families' relationship with their nearby nature. The workbook is intended for use in the parish family work. The workbook is called A small workbook on nearby nature, and it is designed for a day of activities in the nearby nature. The target was to make the workbook approachable, interesting, inspiring, and easy to use. The workbook was designed to be used especially in the family work of the parishes, but it is also suitable for independent use.

The development process included gathering theoretical information, designing the workbook and the day of activities in the nearby nature, implementing the workbook, collecting feedback from families about their day in the nearby nature, and analysing the feedback. The methods in the workbook were selected and developed based on theoretical knowledge. A small workbook on nearby nature was finalized based on the received feedback.

A small workbook on nearby nature includes functional methods which are suitable for the whole family. The themes of the methods are silence, exploration, and functionality through play. The workbook was tested independently on day in the nearby nature. The feedback from the independent day in the nearby nature indicated that the workbook is in line with our goal. It is possible to organize activities in different environments and communities with the help of the workbook. It gives many opportunities to improve activities in nature nearby and study the effects of activities.

Keywords: family work, methods, nearby nature, workbook

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	6
3 YHTEISTYÖKUMPPANIT	7
4 LUONTO TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ	8
4.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset yleisesti	9
4.2 Luonnon vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin	10
4.3 Luonnon vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin	12
4.4 Ekopsykologia ja ympäristökasvatus	13
4.5 Luontosuhde ja lähiluonto	14
4.6 Green Care	15
5 LUONNON MERKITYS KRISTINUSKOSSA	17
5.1 Ekoteologia	17
5.2 Metsän teologia	18
6 PERHETYÖN LÄHTÖKOHTIA	20
6.1 Perheen määritelmä ja perheiden monimuotoisuus	21
6.2 Kirkon ammattien ydinosaamiskuvaukset	22
6.3 Sosionomin kompetenssit	23
7 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS	25
7.1 Prosessin aikataulu	26
7.2 Ideointi	27
7.3 Suunnittelu	27
7.4 Toteutus	29
7.5 Prosessin analysointi	32
7.6 Raportointi ja julkistaminen	32
8 PIENI TYÖKIRJA LÄHILUONNOSTA	34
8.1 Hiljentymisen menetelmät	35
8.2 Tutkivat menetelmät	39

8.3 Toiminnalliset menetelmät	42
9 ITSENÄINEN LÄHILUONTOPÄIVÄ	45
9.1 Palautteen kerääminen Webropol-kyselylomakkeella	45
9.2 Palautteen keruun analyysi	46
10 TULOKSET	48
10.1 Webropol-kyselyn vastaukset.....	48
10.2 Tulosten pohdinta.....	51
10.3 Tulosten hyödyntäminen työkirjassa	53
11 POHDINTA	55
11.1 Tavoitteen ja tarkoituksen saavuttaminen	56
11.2 Opinnäytetyön eettiset haasteet sekä vastuullisuus ja luotettavuus..	57
11.3 Ammatillinen kasvu	58
11.4 Työn hyödyntäminen jatkossa.....	60
11.5 Jatkokehittämisidea.....	61
LÄHTEET	64
LIITE 1. Saatekirje	70
LIITE 2. Luontopäivän kyselylomake	71
LIITE 3. Seurakuntien työntekijöiden haastattelukysymykset.....	72
LIITE 4. Pieni työkirja lähiluonnosta	73

1 JOHDANTO

Luonnossa liikkuminen on todella ajankohtainen asia etenkin nyt, kun kansainvälinen COVID-19-pandemia on vuosina 2020–2021 supistanut vapaa-ajanviettomahdollisuuksiamme. Kun useat paikat ovat joutuneet sulkemaan ovensa, ovat ihmiset löytäneet paikkansa lähiluonnosta (Saavalainen, H., 2020). Muutos on tapahtunut hyvin lyhyessä ajassa, mutta näemme sen positiivisena ihmisten luontosuhteen vahvistumisen kannalta. Monet ihmiset ovat vieraantuneet luonnosta digitalisaation myötä, mutta nyt hakeudumme vapaa-ajallamme luontoon virtuaalisten ympäristöjen sijasta. Rentoutuminen luonnonhelmassa on vastapainoa jatkuvalla tavoitteellisuudelle. (Tyrväinen, ym., 2007.)

Kaupungistuminen ja teknologia voivat saada meidät joskus unohtamaan, että olemme osa luontoa. On kuitenkin tärkeää, että ihmisten luontosuhde säilyy ja sitä vahvistetaan, sillä se antaa paljon puolin ja toisin. Vastavuoroinen luontosuhde on sitä, että ihminen suojelee luontoa eikä roskaa sitä. Tällöin ihminen voi nauttia puhtaasta ja kauniista luonnosta. (Kallinen, Nygren & Tammisto, 2012, s. 9–17.)

Toiminnan kehittäminen, jossa ihmiset pääsevät osaksi luontoa ja nauttimaan luonnon suomista mahdollisuuksista, on tärkeää kaikille opinnäytetyöryhmän jäsenille. Kallion seurakunnan perhetyön tarve perheitä yhdistävään tekemiseen luonnon äärellä antoi meille mahdollisuuden kehittää jotain konkreettista perheiden luontosuhteen parantamiseksi. Idea kehittyi nopeasti suunnitelmaksi ja lähiluontosuhdetta tukeva työkirja oli pian toteuttamista vaille valmis.

Opinnäytetyön raportin lisäksi tehtiin Pieni työkirja lähiluonnosta. Työkirjan pohjalta toteutetun toiminnan tavoitteena on vahvistaa perheiden luontosuhdetta erityisesti lähiluonnosta löytyviä mahdollisuuksia käyttäen. Työkirjan on tarkoitus olla seurakuntien työntekijöiden apuna luontotoimintaa suunnitellessa, sekä perheille omatoimiseen lähiluonnossa olemiseen, tutkimiseen, rentoutumiseen, leikkiin ja aktiviteetteihin.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen. Sen tarkoitus on kerätä tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja vahvistaa perheiden lähiluontosuhdetta erityisesti seurakuntien perhetyössä. Tavoitteen saavuttamiseksi kerätyn tiedon pohjalta toteutettiin Pieni työkirja lähiluonnosta, jonka menetelmien avulla pyritään vahvistamaan perheiden lähiluontosuhdetta. Menetelmät perustuvat tutkittuun teorian tietoon luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Opinnäytetyön tavoitteita olivat Pienen työkirjan lähiluonnosta toteuttaminen ja menetelmien kehittäminen, lähiluontopäivän toteuttaminen ja palautteen kerääminen työkirjan kehittämiseksi. Lisäksi kuvaamme kirjallisesti tässä raportissa lähiluontosuhdetta tukevan työkirjan sekä käytännössä järjestetyn tapahtuman toteutusprosessin.

Yksi Pienen työkirjan lähiluonnosta konkreettisista tavoitteista on madaltaa kynystä luonnossa tapahtuvalle toiminnalle, ja luoda helppokäyttöinen ja selkeä apuväline seurakuntien perhetyöhön ja perheiden itsenäiseen käyttöön. Työkirjassa perhe huomioidaan kokonaisvaltaisesti niin, että kaikille perheenjäsenille syntyisi positiivisia ja innostavia luontokokemuksia. Tavoitteeseen pääsemiseksi Pienen työkirjan menetelmiä ja ulkonäköä on kehitetty itsenäiseen lähiluontopäivään osallistuneiden henkilöiden palautteen perusteella. Luontopäivän tarkoituksena on antaa perheille eväitä omatoimiseen lähiluontoon tutustumiseen ja herättää pohdintaa luonnon vaikutuksista omaan hyvinvointiin, sekä antaa käytännön vinkkejä lähiluonnon tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntämiseen arjen kiireen keskellä.

Toiveenamme on, että työkirjaa hyödynnetään tulevaisuudessa monipuolisesti seurakunnan perhetyön eri toiminnoissa, mahdollisimman laajalle kohdeyleisölle, kaiken ikäisille ja kokoisille ryhmille. Perheiden toivotaan löytävän työkirjan pariin myös itsenäisesti ja kokevan sen käytön helpoksi sekä mielekkääksi.

3 YHTEISTYÖKUMPPANIT

Opinnäytetyötä alettiin suunnitella ja toteuttaa Kallion seurakunnan perhetyöntekijöiden kanssa seurakunnan perhetyön tarpeisiin vastaten. Seurakunnan perhetyötä on kehitetty pitkäjänteisesti ja toiminta tavoittaa Kallion seurakunnan alueella asuvat perheet hyvin. Myös seurakuntaan kuulumattomat perheet ovat löytäneet seurakunnan järjestämiin tapahtumiin (Kallion seurakunta, 2020). Yhteistyö aloitettiin sovitusti ja järjestimme suunnittelupalaverin, jossa kartoitettiin seurakunnan perhetyön tarpeet ja toiveet projektin kannalta. Suunnittelupalaverin pohjalta saadut tiedot ohjasivat projektimme kehittymistä. Toiminnallisen päivän tavoitteena olisi ollut havainnollistaa työkirjan käyttöä osana seurakunnissa tehtävää perhetyötä ja kehittää sitä vastaamaan paremmin seurakuntalaisten tarpeita. Yhteistyön jatkuminen Kallion seurakunnan perhetyön kanssa ei onnistunut ja luontopäivää ei toteutettu suunnitellusti.

Keskeytyneen yhteistyön jälkeen uusi työelämäkumppani löytyi läheltä ja ohjaavan opettajamme ehdotuksesta saimme yhteistyökumppaniksi Diakonia-ammattikorkeakoulun. Diakonia-ammattikorkeakoulu tarjosi meille mahdollisuuden jakaa työmme opiskelijoille sekä opettajille sähköpostin välityksellä kehittämispalautteen saamiseksi ja opinnäytetyöprojektin eteenpäin viemiseksi. Ensimmäinen versio Pienestä työkirjasta lähetettiin saatekirjeineen opiskelijoille (LIITE 1). Omatoiminen lähiluontopäivä korvasi ohjatun lähiluontopäivän ja siitä saadun palautteen jälkeen tehtiin tarvittavat muutokset Pieneen työkirjaan lähiluonnosta.

Diakonia-ammattikorkeakoulu on Suomen suurin sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen tarjoaja. Koulutusta on tarjolla myös ylemmässä ammattikorkeakoulussa. Koulun omistavat kirkolliset yhteisöt ja kampuksia on ympäri Suomea. Yli 90 prosenttia Suomen evankelisluterilaisen kirkon diakoniatyön ja nuorisotyön ammattilaisista ovat saaneet koulutuksen Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Diakonia-ammattikorkeakoulun työyhteisö on monikulttuurinen ja moniuskontoinen. Työyhteisöä ohjaavia arvoja ovat rohkeasti rakentava, hyvän maailman puolustaja ja reilusti kohtaamalla. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-a.)

4 LUONTO TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Metsät ovat Suomen vihreää kultaa. Näin voidaan hyvin ajatella kansanterveyden edistämisen näkökulmasta. Luonnolla ja metsillä on tiedetty olevan rauhoittavia ja rentouttavia vaikutuksia jo kauan ennen kuin niitä on järjestelmällisesti alettu tutkia (Marušáková & Sallmannshofer, 2019, s. 35). Metsäympäristön tiedetään lisäävän lasten sosiaalisia orientaatioita, osallisuutta sekä fyysistä liikkuvuutta, joten on hyvin ymmärrettävää minkä takia mielenrauhaa ja fyysistä stressin helpotusta haetaan reippailulla lähimetsään (Vuohensilta, 2017, s. 29–33).

Luonto on tärkeä osa ihmisen elämää. Ympäristössä voi oppia paljon, kun siitä löytyy havainnollistavia tekijöitä ja tutkittavia kohteita. Lähiluonnossa voi tutkia esimerkiksi eläimiä, vesistöjä, maaperää, ilmastoa, kasveja, sekä maisemia, ja niistä voi tehdä havaintoja yhdessä perheen kanssa. Luonnossa liikkuminen tuottaa parhaassa tilanteessa omakohtaiseen kokemukseen perustuvia tulkintoja sekä emotionaalisia merkityksiä ja siteitä. Luonnossa liikkumisella voidaan hakea tunne-elämyksiä, joihin vaikuttaa yhdessä tekeminen ja löytämisen ilo. (Kurtakko, 2015, s. 106–108.)

Luonnon avulla voidaan tutustua myös historiaan ja yhteiskuntaan. Paikallisen identiteetin kehittymiseen auttavat ympäristöön tutustuminen ja perinteen siirtäminen. Yhteisön elinkeinoin ja väestörakenteeseen tutustuminen on mahdollista ympäristöperustaisella lähestymistavalla. Yhteisön menneisyyteen ja kulttuuriin tutustuminen avaavat uudenlaisen näkökulman asuin ympäristön arvoon ja merkitykseen. Yhteisön varttuneempi väestö osaa kertoa omakohtaisia kertomuksia ja kokemuksia, joten heitä voi pyytää kertomaan elämästään. Suomen luonto tarjoaa myös paljon virikkeitä ja lisäksi suomalaiset perinteet, ja kulttuuri kertovat omaa tarinaansa luonnon hyödyntämisestä. Luonnossa voi kalastaa, marjastaa, sienestää ja metsästä. Myös vanhat eräperinteet tuovat elämään virikkeellisyttä. Luonnossa voi lisäksi suunnistaa, luistella, lasketella, hiihtää ja pelata erilaisia pelejä. Luontoa voi hyödyntää siis ympäri vuoden, ja se tarjoaa erilaisia virikkeitä kaiken ikäisille ihmisille. (Kurtakko, 2015, s. 109.)

4.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset yleisesti

Metsä on rakentamassa suomalaisten hyvinvointia niin henkisesti, fyysisesti ja taloudellisestikin. Perehdyimme tutkimukseen, jossa käsiteltiin naisten metsäkokemuksia ja niiden vaikutusta hyvinvointiin. Tutkimus on rajattu henkiseen ja fyysiseen ulottuvuuteen. Tutkimuksessa on pieni otanta naisia, jotka kokevat metsät tärkeiksi itselleen. Metsän on täytettävä sille annetut odotukset, jotta se koetaan hyvinvointia tukevana ympäristönä. Useiden naisten kokemuksissa esiintyi metsän hiljaisuus, joka ilmeni myös toivottuna piirteenä. Metsässä myös tavoitellaan rauhaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Työkäiset naiset kokivat metsän tukevan henkistä hyvinvointia arjen kiireiden keskellä. Elämän kriisivaiheet korostivat metsän merkitystä hyvinvoinnille. (Laurén, 2009.)

Eläkeiässä metsästä haettiin enemmän yhteyttä luontoon ja sitä kautta lapsuuden muistoihin. Oman kodin lähellä sijaitsevan metsän merkitys korostuu vanheudessa. Häiriötekijöiksi metsässä mielletään sinne kuulumattomat äänet ja melu. Epämiellyttäviksi asioiksi miellettiin myös metsänhoitotöiden jäljet ja hakkuutähteet. Metsään jätetyt roskat ja vanhat tavarat koettiin myös häiritsevinä. Lapsuudenmaisemien metsät nostettiin useasti esille, ja niiden tärkeys oli ilmiselvä. Metsien miellettiin kuuluvan jokapäiväiseen elämään. Metsät edistävät terveyttä ja tuovat emotionaalista elämyksellisyyttä, sekä luovat tunnesiteitä. (Laurén, 2009.)

Yli-Viikarin ja Liljan (2016, s. 68–72) tutkimuksessa selvitettiin luonnon merkitystä ihmisten hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuksessa keskityttiin etenkin metsän merkityksellisyyteen elämän kriisitilanteissa. Ihmiset ovat kokeneet saavansa apua luonnosta kohdattuaan vaikean elämäntilanteen. Luonto voi myös eheyttää ja vahvistavaa. Luonto voidaan kokea myös elämyksenä, mutta toisaalta se voi tuoda myös rauhaa levottomalle ja stressaavalle mielelle. Luonto voi tuoda elämään merkityksellisyyttä, iloa ja vaihtelua arkeen. Luonnon merkitys voi korostua ihmisen elämänkaareissa esimerkiksi muistoissa lapsuudesta sekä nuoruudesta. Luontoympäristö voidaan kokea henkisesti hyväksi, kun lähellä oli tuttuja ihmisiä ja tuttu luonto.

Merkittäviin hetkiin luonnossa sisältyy usein kokonaisvaltainen kokeminen. Luonnossa ihmiset voivat kokea olevansa osa luontoa, ja luonnossa läsnäolon kokemus on vahvaa. Luonnossa ihmiset voivat kokea löytävänsä yhteyden oman sisäisen maailman ja ulkoisen ympäristön välillä. (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 76.) Luonnon merkitys voi korostua elämän vaikeissa kriisitilanteissa. Luonto voidaan nähdä turvallisena paikkana, jonne voi mennä rauhoittumaan arjen keskellä. Tutkimuksessa havaittiin yhteys myös aktiivisuuden ja hyvinvoinnin välillä. Mitä enemmän ihminen on luonnossa ja on aktiivinen, sitä parempi hänen vointinsa on. Myös eläinten läsnäolon ja niistä huolehtimisen oli huomattu vaikuttavan aktiivisuuteen ja hyvinvointiin. Tutkimustulokset olivat samankaltaisia aiempien tutkimusten kanssa. (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 69–70.)

4.2 Luonnon vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta on viime vuosina tutkittu psyykkisen itsesäätelyn näkökulmasta. Psyykkinen itsesäätely sisältää tapoja, joilla ihminen säätelee mielen tasapainoa haasteellisissa tai epävarmoissa tilanteissa. Oman elämän, mielen sekä tunteiden hallinta ovat suoraan yhteydessä ihmisen mielenterveyteen. Haastavan tilanteen tai ajan kohdattuaan ihminen hakeutuu usein ympäristöihin, jotka vahvistavat myönteisiä tunnetiloja. Tällainen paikka löytyy monille ihmisille luontoympäristöstä. Ympäristöä vaihtamalla ihminen pääsee rentoutumaan ja irtautumaan arjesta. Arjesta poikkeavassa ympäristössä huolet unohtuvat ja omaa elämäntilannetta on mahdollista pohtia kiireettömästi. (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 69–70.)

Yli-Viikarin ja Liljan (2016, s. 74) tutkimuksen mukaan luonnon merkitys voi korostua usein, kun ihminen kohtaa jonkin kriisin elämässään. Luontoympäristöillä on tutkittu olevan rauhoittava ja turvallisuuden tunnetta vahvistava vaikutus. Luonnon keskellä tunnettu läsnäolon kokemus ja mahdollisuus pysähtyä kiireisen arjen keskellä ovat yhä useammille ihmisille avaintekijöitä hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Luonnon moninaisuus antaa ihmiselle erilaisia virikkeitä ja tukee luovuutta ja luovaa ajattelua. (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 77.)

Nana Honkasalon (henkilökohtainen tiedonanto, nuorisotyöntekijä, 28.10.2020) mukaan luonnossa olo rentouttaa ja rauhoittaa ihmistä. Luonto tuo voimavaroja, virkistää oloa ja auttaa jaksamaan. Myös Paula Boman (henkilökohtainen tiedonanto, vastaava lastenohjaaja, 29.10.2020) kertoo, että luonnolla itsessään on rauhoittava vaikutus. Luonnossa on aina tilaa hiljentyä. Hiljentymisen avulla ihminen pääsee tyhjentämään mieltään muista asioista ja keskittymään nykyhetkeen paremmin. (Mieli ry, i.a.) Myös Henri Isokuortin (henkilökohtainen tiedonanto, yhteisödiakoni, 15.10.2020) mukaan luonto toimii paikkana, jossa ihminen pääsee rentoutumaan.

Luonnon merkitys korostuu, kun ihminen kokee olevansa osa sitä. Luonnossa ihmisen sisäinen maailma ja ulkoinen ympäristö yhdistyvät, jolloin luontohetkistä muodostuu erityisen merkittäviä. Merkittäviin kokemuksiin sisältyy usein kokonaisvaltaisuus, toiminnallisuus ja osallisuus. (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 76.) Luonnon monimuotoisuus ja vaihtelu tukee yhteyden kokemusta, sillä eri ihmiset kokevat luontoyhteyden eri tavalla eri luontoympäristöissä. Luonnon merkityksellisyyden ja hyvien hetkien löytäminen vaatii ihmiseltä kykyä sietää epämukavuutta, sekä taitoa löytää myönteisten kokemusten luo (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 77). Luontoon mennään usein ottamaan omaa tilaa ja rauhoittumaan. Luonnon keskellä ihmisessä vahvistuu osallisuuden tunne. Ihminen on läsnä. Luonnossa myös monet aistit ovat herkillä, jolloin luontokokemuksesta muodostuu kokonaisvaltainen. (Yli-Viikari & Lilja 2016, s. 74.)

Tutkimuksessa *Ihmisten terveys ja kestävä metsänhoito* on koottu todella laajasti metsän vaikutuksia ihmisten ja ympäristön hyvinvointiin. Tutkimus on osa Forest Europe -asiantuntijaryhmän työohjelmaa. Siinä on kerätty hyviä toimintamenetelmiä ja esimerkkejä Euroopan maista. Tutkimusta on tehty useissa Euroopan maissa ja se on toteutettu pääasiassa haastattelututkimuksena. Seuraavaksi esittelemme kaksi psyykkistä hyvinvointia mittaavaa teoriaa, joiden avulla voidaan osoittaa luonnon vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin. (Marušáková & Sallmannshofer, 2019.)

ART eli Attention Restoration Theory on teoria, jonka mukaan luonto tarjoaa palauttavia ympäristöjä, jotka auttavat ihmisiä toipumaan väsymyksestä ja parantavat suorituskykyä. ART-teorian mukaan ihminen kohdistaa huomiotaan kahteen erityyppiseen kohteeseen; kohdistettu huomio, joka on jonkin asian tietoista huomiointia, ja tahaton huomio. Teoriassa esitetään, että tahatonta huomiota voidaan helpottaa viettämällä aikaa metsässä. Tämä tahaton huomio tukee kohdistetun huomioinnin kykyä keskittyä taas uusiin haasteisiin, ja sitä kautta kognitiivinen suorituskyky paranee. (Marušáková & Sallmannshofer, 2019, s. 35–38.)

SRT eli Stress Reduction Theory teorian mukaan metsäkontakti alentaa ihmisen stressitasoja nopeasti. Teorian mukaan positiiviset tunteet heräävät metsässä nopeasti, sillä metsäympäristö laukaisee parasympaattisen vasteen hermostossa. Teoriaa on tutkittu sekä kliinisillä mittauksilla, joissa on pystytty osoittamaan kortisolitasojen madaltuminen, että mielialaa mittaavilla kyselytutkimuksilla. (Marušáková & Sallmannshofer, 2019, s. 35–38.)

4.3 Luonnon vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

Metsien vaikutusta fyysiseen hyvinvointiin, sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon on tutkittu verrattain lyhyen aikaa, mutta jo muutamien vuosien tutkimuksista saadut tulokset osoittavat metsässä vietetyn ajan ennaltaehkäisevään monia fysiologisia sairauksia. Fyysisten sairauksien osalta tutkimusnäyttöä on huomattavasti heikommin kuin psyykkisten sairauksien osalta. Aasiassa, kuten Kiinassa, Japanissa ja Koreassa, on saatu tuloksia siitä, että luontoaltistus laskee verenpainetta ja kehon kortisolitasoja. Myös Euroopassa ja Yhdysvalloissa on tehty tutkimuksia, joissa arvioidaan erilaisten alueiden positiivisia fysiologisia vaikutuksia terveyteen. Näissä tutkimuksissa on kiinnitetty huomiota erityisesti ympäristön laatuun, monimuotoisuuteen ja luontoalueiden kokoon. (Marušáková & Sallmannshofer, 2019, s. 38–40.)

Hollannissa ja Skotlannissa tehtyjen tutkimuksien mukaan asuinalueilla, joiden läheisyydessä oli enemmän viheralueita, ihmiset olivat pitkäikäisempiä.

Vähäisempi viheralueiden määrä asuinalueella oli yhteydessä ihmisten kohonneeseen kortisolihormonin määrään. (Yli-Viikari & Lilja 2016, s. 69.)

Rantakokon tekemässä tutkimuksessa tutkittiin erityisesti ikäihmisten liikkumisen esteitä ympäristössä ja niiden vaikutusta toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tutkimuksessa haastateltiin yli 700 Jyväskylän keskustan alueella asuvaa ikäihmistä. Tutkimuksessa todettiin, että ympäristössä vastaan tulevat esteet vaikeuttavat itsenäistä liikkumista ja ulkoilua voidaan vältellä esimerkiksi pelon takia. Ulkoilemattomuus laskee toimintakykyä ja elämänlaatua. (Rantakokko, 2011.)

Liikkumisen tiedetään monien tutkimusten mukaan vaikuttavan positiivisesti kaikkien ikäryhmien hyvinvointiin. Luonnossa liikkumisen uskotaan edesauttavan liikunnan merkitystä. Erityisesti ikäihmisten elämänlaatua tutkittaessa ulkona liikkumisen merkitys on osoittautunut merkityksellisemmäksi hyvän elämänlaadun ja toimintakyvyn ylläpitämisessä, kuin on aikaisemmin osattu ajatella (Rantakokko, 2011, s. 50–54). Luonnon merkittävät terveysvaikutukset perustuvat osaltaan juuri liikkumiseen. Luonnon läheisyyden on tutkittu lisäävän fyysistä aktiivisuutta ja fyysisen aktiivisuuden on todettu suojaavan useilta kansansairauksilta. (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 70.)

Henri Isokuorti (henkilökohtainen tiedonanto, yhteisödiakoni 15.10.2020) kertoo varsinkin lasten innostuvan luontoympäristöissä liikkumisesta. Ulkotiloissa mielikuvitus pääsee valloilleen ja luonnon materiaaleille ja paikoille löytyy uusia merkityksiä. Yli-Viikarin ja Liljan (2016, s. 74) tutkimuksen mukaan aktiivisuus ja liikkuminen ovat toisiaan lisääviä tekijöitä. Liikkumisen ja säännöllisen päivärytmin lisääminen omaan arkeen, esimerkiksi koiranpennun hankinnan myötä auttaa selviytymään kriisistä. Eläinavusteisen toiminnan selkeimmät vaikutukset liittyvät stressin vähenemiseen ja mielialan kohenemiseen.

4.4 Ekopsykologia ja ympäristökasvatus

Ekopsykologia edustaa integratiivista, erilaisia tieteenperinteitä yhdistävää tiedettä. Ekopsykologia on psykologinen suuntaus, jonka keskiössä on ihmisen ja

luonnon välinen yhteys ja niiden jatkuva vuorovaikutus. Ekopsykologian lähtökohta on, että ihminen on kiinteä osa luontoa ja kaikilla ihmisen tekemisillä on välitön vaikutus luontoon ja luonnon tapahtumilla vaikutus ihmiseen. Ekopsykologiaan kuuluvat luonnon emotionaaliset vaikutukset ja ympäristötekijät, kuten luonnon tuhoutuminen ja ilmastonmuutos sekä ympäristöidentiteetti ja ympäristöön liittyvät huolet. (Salonen, 2010.)

Ympäristökasvatuksen keskeinen tavoite on kasvattaa ihmisistä ympäristö vastuullisia, vahvistaa luontosuhdetta ja antaa elinikäisen oppimisen ja arvioinnin valmiuksia elämäntapojen ja -arvojen pohdintaan sekä kestävään kehitykseen. Ympäristökasvatuksen keinoja ovat kaikki ihmisten ympäristötietoutta lisäävät toiminnot. Ympäristökasvatus sisältyy Suomalaisen perusopetuksen opetussuunnitelmaan ympäristöoppi- nimisenä oppiaineena. Ympäristöopin lähtökohdiana on kaiken luonnon kunnioittaminen ja ihmisoikeuksien mukainen arvokas elämä, sen tarkoitus on tukea ympäristösuhteen ja maailmankuvan kehittymistä. Ympäristöoppi sisältää eri oppiaineiden kuten biologian, maantiedon, fysiikan, kemian ja terveystiedon aiheita, jotka nivoutuvat yhteen esittäen kestävä kehityksen ja ihmisenä kehittymisen ja kasvamisen näkökulmia. (Opetushallitus, 2014.)

4.5 Luontosuhde ja lähiluonto

Ihmiset omaksuvat luontosuhteensa jo varhain, ja tavat liikkua luonnossa muodostuvat jo lapsena. Lapsien ulkoleikit lähiluonnossa ovat vähenemässä, sillä taajamat rakennetaan yhä tiiviimmin. Monet liikuntaharrastukset järjestetään sisällä ja vapaa-aikaa kuluu ruudun ääressä enemmän kuin ennen. (Suomen luonnonsuojeluliitto. i.a.) Luontosuhde on kuvausta sille, kuinka suhtaudumme meitä ympäröivään luontoon. Suomalainen luontosuhde mielletään usein metsäsuhteeksi (Laurèn, 2006). Luontosuhteen vahvistamisella nähdään olevan lukuisia vaikutuksia psyykkiseen- ja fyysiseen hyvinvointiin. Suurelle osalle suomalaisista luonto ja metsät ovat tärkeitä, mutta niiden merkitys eri ikävaiheissa vaihtelee hieman (Maa- ja metsätalousministeriö ym. i.a.).

Luontosuhde voi kuitenkin olla myös rikkiäinen ja vaurioitunut. Luontosuhteen vaurioituminen johtuu ihmisen turvallisuuden kaipuusta ja mukavuudenhalusta, jotka ovat juurtuneet syväälle ihmiseen. (Kainulainen, 2019, s. 135.) Tuntemattoman ja pimeän metsän pelottavaan luonteeseen on helppo samaistua. Metsät voidaan nähdä pelottavina, sillä emme voi nähdä mitä siellä tulee vastaan pimeän saapuessa. Kauhuelokuvateollisuus ja -kirjallisuus usein ammentaa aiheita pelottavista metsistä ja hylätyistä taloista metsien keskellä. Metsistä voidaan hakea myös jännitystä.

Pylkkö (2005) on sitä mieltä, että eurooppalaisten luontosuhde on vammautunut, koska tavoitellaan vain edistystä, hyvinvointia ja jatkuvaa kasvua, ja viihde ja tietotekniikka ovat latistaneet mielenmaisemaa. Aineellisuus ja mitattavat arvot ovat tässä sivilisaatiossa merkityksellisiä, eikä hengellistä kasvua tavoitella. Kainulaisen (2019, s. 136) mielestä elämän merkityksellisyys on kadonnut ja kaikki voi tuntua laimealta. Tämän takia luontosuhde teemana nyky maailmassa on tärkeä, ja sitä kuuluisi kehittää. Meidän kuuluisi ottaa mallia perinnekulttuurien luontosuhteesta elvyttääksemme omamme. Tiedot ja taidot, joiden avulla ennen selvisimme luonnossa omavaraisesti ja luonnonmukaisesti, ovat katoamassa. (Kainulainen, 2019, s. 137–138.)

Lähiluonnolla tarkoitamme raportissa sellaisia paikkoja, jotka ovat lähellä ihmisten koteja ja kaupunkia. Lähiluontoa on esimerkiksi puistot, metsä- ja lenkkipolut, järvien rannat, vesistöt ja lähimetsät. Lähiluontoon ei ole pitkä matka ja sinne pääsee suhteellisen vaivattomasti (Neuvonen ym., 2005). Lähiluonnon käsite voi tarkoittaa eri ihmisillä hyvin eri asioita, mutta tärkeää on ihmisen oma kokemus lähellä sijaitsevasta luonnosta.

4.6 Green Care

Green Care tarkoittaa luontolähtöisiin menetelmiin nojautuvaa toimintaa, joka edistää ihmisten hyvinvointia. Green Care -toimintaa järjestetään erilaisissa luontoympäristöissä. Green Care -toiminnassa on kolme peruselementtiä, jotka ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Näitä elementtejä eri tavoin painottamalla ja

yhdistelemällä syntyvät Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Green Care -toiminnassa voidaan käyttää monipuolisesti erilaisia menetelmiä. Useita luontolähtöisiä menetelmiä yhdistää luontoympäristön moniaistillinen ja omaehtoinen kokeminen. Menetelmiä yhdistää myös luontoon liittyvä toiminnallisuus tai yhteisöllisyyden kokemus. Perusedellytyksiä onnistuneelle Green Care -toiminnalle ovat tavoitteellisuus, vastuullisuus ja ammatillisuus. Green Care -toiminta voidaan jakaa karkeasti kahdenlaisiin palveluihin, luontohoivan ja luontovoiman palveluihin. Jakaminen tapahtuu asiakaskunnan, palvelujen ostajan ja järjestäjän, sekä niihin kohdistuvien vaatimusten perusteella. (Soini ym., 2011, s. 320–330.)

Kehittämämme työkirja ja sen toiminnalliset menetelmät voidaan nähdä hyvin olevan Green Care -toimintaa. Toiminnan lisensoiminen viralliseksi Green Care -toiminnaksi on monivaiheinen projekti. Saadakseen Green Care -laatumerkin, toiminnan tulee olla vakiintunutta ja palvelun tuottajalla tulee olla erityinen Green Care -koulutus. Palvelusta tai palvelukokonaisuudesta tulee tehdä kattava kuvaus hakemukseen ja liittää siihen turvallisuusasiakirjat (Green Care Finland, i.a.).

5 LUONNON MERKITYS KRISTINUSKOSSA

Kristinuskon mukaan ihminen on Jumalan kuva ja hänet on asetettu maailmaan viljelemään ja varjelemaan. Ihminen on luomakunnan tilanhoitaja. Kristinuskon sisällä on erilaisia ekoteologisia suuntauksia, joiden kaikkien sanomasta kaikuu ympäristökasvatuksellinen sävy. Sipiläisen (2007) pohdintojen mukaan teknologisoituminen on saanut meidät unohtamaan, että olemme osa luontoa. (Pihkala, 2010, s. 6–9) nostaa esiin, että kristillisestä näkökulmasta katsottuna ympäristökasvatus on ymmärrystä välittämisestä ja riippuvuudestamme luontoon. Kun ymmärrämme että tarvitsemme elämistä varten luontoa ja sen tarjoamia hyödykkeitä, tulee meidän välittää myös luonnosta.

Helsingin NNKY:n luomakuntahanke käsittelee osittain samoja teemoja kuin opinnäytetyömme. Se käsittelee luonnossa hiljentymistä, luonnon aistimista ja luontoa kaupungissa. Lisäksi hanke sisältää teemoja ruoan ekologisuudesta, kierrätyksestä, Itämeren suojelusta ja eläimistä. Hankkeen tarkoituksena on tuottaa lapsille ja nuorille iloa luonnosta sekä lisätä kiinnostusta ympäristöön. Hanke pyrki selvittämään millaisin menetelmin lapsia ja nuoria voi ohjata ympäristöystävällisiin valintoihin arjessa ja miten voidaan kehittää myötätuntoa ympäristöä ja eläimiä kohtaan. Hankkeen toimintaan kuuluu tyttöjen luonto- ja eläinaiheiset leirit ja luonto- ja eläinkerhot. (Helsingin NNKY, i.a.).

5.1 Ekoteologia

Kjellbergin (2000, s. 8) mukaan länsimaalaisten kristittyjen ekologinen jalanjälki on kasvanut kestävämmäksi vuosien saatossa, samalla kun olemme omaksuneet kulutuskulttuurin ja jatkuvan taloudellisen kasvun luonnon kustannuksella osaksi elämäämme. Sen sijaan, että keskittyisimme yksittäisiin pelastuskysymyksiin, meidän tulisi ohjata seurakuntalaisia ajattelemaan laajemmin koko luomakunnan hyvinvointia (Kjellberg, 2000, s. 11). Ekoteologia ja Suomalainen metsäteologia ohjaavat meitä löytämään kadotetun luontoyhteyden, luonnon kunnioittamisen ja sitä kautta yhteyden Jumalaan, joka on läsnä kaikkialla.

Kjellbergin tulkinta ekoteologiasta tulkitsee ja selittää kristinuskon ja ihmisten suhdetta luontoon ympäristön hyvinvoinnin kontekstista. Ekoteologiassa Raamatun tekstejä tulkitaan ihmiskeskeisen näkökulman sijaan vastuullisuuden ja luomakunnan varjelemisen näkökulmasta. Ekoteologia alkoi kehittyä nykyiseen muotoonsa 1960-luvulla, kun ympäristöjen ongelmat nousivat yleiseen tietoisuuteen. Ekoteologiassa tavoitellaan uudenlaisien tulkintojen lisäksi konkreettisia muutoksia elämäntapoihin. Muutokseen tarvitaan kykyä nähdä luomakunta tasapainoisena ja yhtenäisenä kokonaisuutena, jossa jokaisella elementillä on oma tärkeä tehtävä, jota meidän tulee suojella toiminnallamme. Hengellisyys toimii motivaationa uusien elämäntapojen omaksumiseen ja kokemus Jumalan läsnäolosta kaikessa ympärillämme voi auttaa meitä muuttamaan suhtautumistamme maailmaan. (Kjellberg, 2000, s. 15–32.)

Ekoteologia kietoo yhteen maallikkojen tutkimukset luonnon ja metsien vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin antaen tutkimustuloksille ikään kuin Jumalallisen tarkoituksen ihmisistä luonnon suojelijoina. Useiden Pienen työkirjan lähiluonnosta menetelmien voidaan ajatella tukeutuvan vahvasti ekoteologiselle pohjalle. Menetelmissä korostetaan luonnon arvokkuutta ja ihmisten vastuuta luonnon suojelijoina. Ekoteologia voi antaa luonnossa tapahtuvalle toiminnalle motivaation tustua ja suojella arvokasta ympäristöämme.

5.2 Metsän teologia

Metsän teologia on yksi merkittävimpiä ja trendikkäimpiä suomalaisen ekoteologian suuntauksia. Metsän teologian keskeinen ajatus on se, että meillä on paljon opittavaa kansamme kulttuuriperinnöstä ja syntyiedosta. Teoriassaan teologi Pauliina Kainulaisen (2013) tavoite on yhdistää parhaat puolet muinaisista suomalais-ugrilaisista perinteistä, muinaisista kulttuureista ja uskonnoista sekä luterilaisesta kristinuskosta. Kainulainen kuvaa tätä prosessia spiraalimaiseksi jatkumoksi, jonka keskiössä ovat teologia ja yhteys Jumalaan. Kainulaisen mukaan kristitty voi kokea metsässä Kristuksen tai Kolmiyhteisen Jumalan parantavan kosketuksen. Franciscus Assisilaisen jalanjälkiä seuraten, metsän teologian

arvomaailman keskiössä ovat rakkaus ja yhteenkuuluvuus kaiken luodun kanssa. Alkuperäiskansojen ohjenuoraa sopusointuisesta ja luonnon kohtuullisesta käytämisestä painotetaan myös metsän teologiassa. (Kainulainen, 2013.)

Kainulaisen (2013, s. 19–52) mukaan metsän teologian ihmiskäsitys taistelee maailman teknologisoitumista vastaan korostaen sitä tosiasiaa, ettei ihmiset tai luonto ole koneita. Metsän teologian ihmiskäsitys myöntää sen tosiasian, että ihmisen suhde Jumalaan on erityinen, eli emme ole yksi eläinlajeista vaan meillä on vastuu suojella muita lajeja.

Metsän teologia sulautuu suomalaiseen kulttuuriin luontevasti, sillä suomalaiselle hetki luonnon hiljaisuudessa marjoja poimien tai kalastaen voi olla hengellisempi kokemus kuin joka sunnuntainen jumalanpalvelus (Kainulainen 2013, s. 229). Muinaiskansojen tietojen ja taitojen hyödyntäminen kiedottuna hengelliseen kontekstiin on seurakunnissa lähiluontosuhteen vahvistamista parhaimmillaan (Kainulainen 2013, s. 150). Metsän teologia antaa luonnon suojelemiselle ja luonnosta huolehtimiselle, ikään kuin pyhän tarkoituksen.

6 PERHETYÖN LÄHTÖKOHTIA

Perhetyö on tavoitteellista, ammattilaisten tekemää työtä perheiden hyvinvoinnin tukemiseksi. Perhetyötä tehdään perheiden tarpeiden ja tilanteen mukaan, joten se pitää sisällään monenlaista toimintaa ja tukea. Perhetyön tarkoituksena on auttaa perheitä muutoksessa. Perhetyö sisältää perheiden ohjaamista, neuvomista, aktivoimista, opettamista ja tarjoamista. Perheiden kanssa työskennellään ja heitä tuetaan arkielämän haasteissa ja ongelmissa. Samalla tarkastellaan perheen toimintaa ja kerätään tietoja perheestä. Perhetyötä ei ole rajattu tietylle ammatilliselle kentälle, vaan sitä tehdään moniammatillisesti. Se voi toteutua tapana tehdä yhteistyötä eri organisaatioiden välillä tai olla ammattilaisten työn kohteena. (Sutinen, 2016, s. 57–59.)

Perheen yhteinen aika ja yhdessä tekeminen on koko perheen kannalta tärkeää. Yhdessä vietetty aika lisää läheisyyttä perheenjäsenten välillä sekä tuottaa hyvän olon tunteita. Perheen yhteinen aika tukee perheen keskinäistä vuorovaikutusta. Perheen yhteinen aika voi pitää sisällään kuulumisten vaihtoa, juttelua ja läheisyyttä, kuten halailua, suukottelua tai pajaamista. Se voi myös olla sekä pelkkää olemista ja rentoutumista yhdessä että aktiivista ja suunniteltua tekemistä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2020.)

Kirkon perhetyö kumpuaa Raamatun ihmiskuvasta ja elämäntilanteesta sekä luterilaisen kirkon keskeisinä pitämistä asioista. Luterilaisessa kirkossa ajatellaan, että ihminen on luotu olemaan yhteydessä toisten ihmisten kanssa, vanhemmuus on lahjaksi saatu tehtävä ja lähimmäisenrakkaus toteutuu perheissä ja lähisuhteissa. Kirkon perhetyö pitää sisällään kaikkea sitä toimintaa, mitä seurakunnan työntekijät sekä vapaaehtoiset tekevät perheiden hyvinvoinnin tueksi. Kirkon perhetyöllä pyritään erityisesti vahvistamaan perheiden hengellistä elämää, yksilöiden kasvua ihmisinä, perheenjäsenten keskinäistä välittämistä ja kunnioitusta toisiaan kohtaan, jaksamista haastavissa elämäntilanteissa sekä yhteyttä seurakuntaan. (Minäkö perhetyön tekijä?, 2009, s. 5–7.)

Seurakuntien tekemä perhetyö perustuu koko kirkon perhelähtöiseen työtöteeseen. Jokainen työntekijä tekee työtään perhelähtöisellä työtöteellä, joten seurakunnissa ei ole erillistä perhetyöntekijänvirkaa. Perhetyötä tehdään osana muuta toimintaa. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.) Perhelähtöisessä työtöteessä perhe määrittelee itse sen rakenteen, millainen perhe on ja keitä perheeseen kuuluu. Perheet määrittelevät itse myös sen, ketkä osallistuvat perhetyöhön liittyvään työtökentelyyn. (Sutinen, 2016, s. 58.)

Perheleirit ovat yksi seurakuntien perhetyön vakiintuneista muodoista. Perheleirejä järjestää seurakuntien lisäksi myös eri järjestöt, säätiöt ja lastensuojelu. Perheleirejä voidaan järjestää kohdennetusti esimerkiksi koko perheelle, yhdelle vanhemmalle ja lapselle tai isovanhemmalle ja lastenlapsille. Lisäksi voidaan järjestää erityisleirejä eri teemoilla tai eri elämäntilanteissa oleville, kuten uus-, ero-, sijaislapsi-, vammais- ja sateenkaariperheille. (Vilén ym., 2010, s. 32–33, s. 252.)

6.1 Perheen määritelmä ja perheiden monimuotoisuus

Koimme tarpeelliseksi avata perheen määritelmää opinnäytetyössämme, sillä työmme toteutuu seurakunnan perhetyön parissa ja Pieni työkirja lähiluonnosta on tarkoitettu pääasiassa perheiden käytettäväksi, sekä seurakunnan perhetyön suunnittelun avuksi. Omaan lähiluontopäivään saattaa osallistua niin sanotun ydinperheen sijaan esimerkiksi kummitäti kummipoikansa kanssa, tai isovanhempi lapsenlapsensa kanssa. Opinnäytetyössämme emme määrittele perhettä perheen koon, sukulaisuuden tai jäsenten suhteiden perusteella. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, ettei lähiluontopäivään osallistumiseen ole erityisiä kriteereitä. Osallistujina voivat olla perheen kaikenikäiset lapset, vanhemmat, isovanhemmat, kummit, tädit, serkut, ystävät sekä kaikki muut, jotka viettävät aikaa perheen kanssa.

Perheelle on olemassa erilaisia määritelmiä riippuen määrittelevästä tahosta. Tilastokeskuksen määritelmän mukaan perheen muodostavat avo- tai avioliitossa olevat ja parisuhteensa rekisteröineet parit ja heidän lapsensa. Myös lapsettomat

avo- tai avioparit sekä rekisteröityneet parit muodostavat perheen. Samassa osoitteessa asuvat sisarukset tai serkukset eivät kuitenkaan muodosta keskenään perhettä (Tilastokeskus, i.a). Perhe on todellisuudessa käsitteenä kuitenkin monipuolisempi. Jokaisella ihmisellä on oma määritelmä perheelle ja perheeseen voi kuulua myös esimerkiksi ystäviä.

6.2 Kirkon ammattien ydinosaamiskuvaukset

Vuorovaikutus on keskeinen osa kaikkea auttamistyötä. Oikeanlaisen avun tarjoaminen on vaikeaa ilman toimivaa vuorovaikutusta auttajan ja autettavan välillä. Kaikkien kirkon ammattien yhteiseen ydinosaamiseen kuuluu vuorovaikutusosaaminen. Se pitää sisällään vuorovaikutustaitojen lisäksi kykyä olla läsnä toisen ihmisen kanssa, tunnetason vuorovaikutusta sekä kiinnostusta toista ihmistä kohtaan. Myös verkosto-osaaminen ja kyky monialaiseen ja -amatilliseen työhön sisältyvät kaikkien kirkon ammattien yhteiseen ydinosaamiskuvaukseen. Kirkon ammatit ja niiden ydinosaaminen pohjautuvat koko kirkon missioon eli evankeliumin julistamiseen ja lähimmäisen palvelemiseen. Sitä toteutetaan kokonaisvaltaisesti kohtaamalla, kutsumalla, palvelemalla sekä kertomalla evankeliumista. (Kirkkohallitus, 2020. -b.)

Suomen evankelisluterilaisen kirkon diakonin viranhaltijan ammatillisessa ydinosaamisessa korostuu koko kirkon mission osuus lähimmäisen palvelemisesta ja heikommista tai hädän keskellä olevista huolehtiminen. Diakoni omaa laaja-alaisen taidon tunnistaa ja kohdata hädän. Diakonian viranhaltijan tehtävänä on puolustaa ihmistä ja ihmisarvoa sekä tunnistaa ihmisen henkiset, sosiaaliset, aineelliset, fyysiset ja hengelliset tarpeet ja näin ollen edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Diakoni kohtaa työssään erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä, perheitä ja yhteisöjen jäseniä. (Kirkkohallitus, 2020. -a.)

Suomen evankelisluterilaisen kirkon nuorisotyönohjaajan ammatilliseen erityisosaamiseen kuuluu lasten, nuorten sekä heidän perheiden ja nuorten aikuisten kohtaaminen. Kirkon nuorisotyönohjaajan työhön kuuluu keskeisenä osana yhdessä lasten ja nuorten kanssa tekeminen, oleminen ja ihmettely. Lasten ja

nuorten fyysisen, henkisen ja hengellisen kasvun turvaaminen yhdessä perheen kanssa on keskeistä nuorisotyönohjaajan työssä. Nuorisotyönohjaajan ydinosaamiseen kuuluu lisäksi perhetyöosaamista (Kirkkohallitus, 2020. -c). Lähtökohteisesti kaikkien ihmisten parissa työskennellessä ihmisen perhe ja tausta vaikuttaa työskentelyyn ja ihminen tuo mukanaan tavalla tai toisella jokaiseen tilanteeseen oman sen hetkisen perhetilanteensa. Perhe ja oma tausta vaikuttaa, vaikka niistä ei välittömästi puhuttaisikaan (Minäkö perhetyön tekijä?, 2009, s. 28). Lasten ja nuorten parissa työskennellessä perheen vaikutus on usein merkittävämpi, verrattuna vanhempien ihmisten kanssa työskentelyyn. On siis hyvinkin perusteltua, että kirkon perhelähtöisen työtteen osaaminen on olennainen osa nuorisotyönohjaajan ammatillista osaamista. Nuorisotyöntekijän täytyy myös kyetä käyttämään tapaus- ja tilannekohtaisesti eri perhetyön toimintamalleja omassa työssään sekä tarvittaessa ohjaamaan lapsia, nuoria ja perheitä muiden tukipalveluiden piiriin. Nuorisotyönohjaajan ydinosaamiseen kuuluukin tunnistaa lasten, nuorten ja perheiden tuen tarve ja sen laatu. (Kirkkohallitus, 2020. -c.)

6.3 Sosionomin kompetenssit

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen osaamisvaatimuksiin lukeutuu laajasti erilaista osaamista. Osaamisvaatimusten yhdistävä tekijä on asiakaslähtöinen työote. Ydinosaamisessa ja työskentelyssä korostuu kaikkien ihmisten puolen pitäminen sekä laaja-alainen työskentely. Sosionomi huomioi ammatissaan eettiset periaatteet ja toimii niiden mukaisesti. Sosionomi edistää ammatissaan yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä asettuu heikommassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolelle. Sosionomin on myös tärkeää tiedostaa ja ymmärtää oman arvomaailmansa merkitys asiakastyössä (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-b). Miten omat henkilökohtaiset kokemukset vaikuttavat työskentelyyn ja ammatillisuuteen.

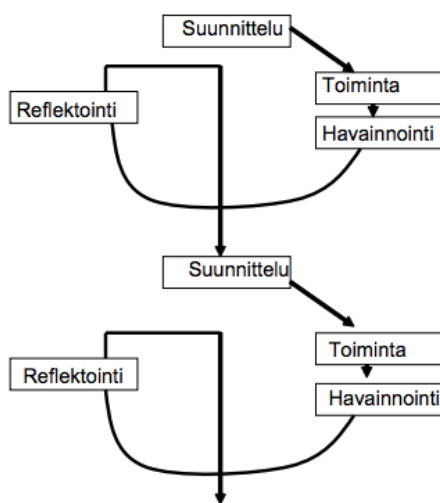
Sosionomin työ on asiakaslähtöistä, joten osaamiseen lukeutuu vuorovaikutus- ja yhteistyöosaamista. Sosionomin osaamiseen kuuluu asiakkaan tilanteen ja voimavarojen arvioiminen sekä oikeanlaisen tuen ja palveluiden tarjoaminen. Muuttuvassa ja sähköistyvässä maailmassa sosionomin osaamiseen kuuluu

myös sähköisissä toimintaympäristöissä toimiminen ja asiakkaiden ohjaus sähköisten palveluiden käytössä. Asiakastyön dokumentointi asiakaslähtöisesti on myös merkittävä osa sosionomin ammatillista osaamista. Sosionomi työskentelee kaikkien ihmisten hyväksi ja asettuu heikommassa asemassa olevan puolelle, joten on tärkeää, että sosionomi huomioi ja osaa analysoida epätasa-arvoa, huono-osaisuutta ja hyvinvointia tuottavia rakenteita. Kun sosionomi tiedostaa haavoittuvassa asemassa olevien elämäntilanteita, hän osaa ajaa heidän etuaan ja tuoda heidän tilanteitaan ilmi esimerkiksi poliittiseen päätöksentekoon. Sosionomin ammatilliseen osaamiseen kuuluu myös tulevaisuuteen tähtäävää kehittämistyötä. Sosionomi voi toimia myös esihenkilönä työyhteisössä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-b.)

7 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää käytännön toiminnan opastamista tai järjestämistä. On toivottavaa, että opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja vastaa johonkin työelämän tarpeeseen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla alasta riippuen esimerkiksi tapahtuma, palvelu, tuote, menetelmä, opas tai ohjeistus. Työn toteutustapa määräytyy kohderyhmän tai tilaajan toiveiden mukaan. Työ voi olla esimerkiksi kirja, kansio, kotisivu, portfolio tai johonkin tilaan rakennettu tuotos. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy konkreettinen työ, sekä kirjallinen raportti työn kehittämisestä, toteuttamisesta ja arvioinnista. Toiminnallinen opinnäytetyö vastaa niin teoreettisiin kuin käytännöllisiin työelämän tarpeisiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuu tutkiva ja kehittävä ote ja sen tulee erottua selkeästi työssä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kaikella toteutettavalla toiminnalla on teoreettisesti perusteltu tarkoitus. (Vilkkä & Airaksinen, 2003.)

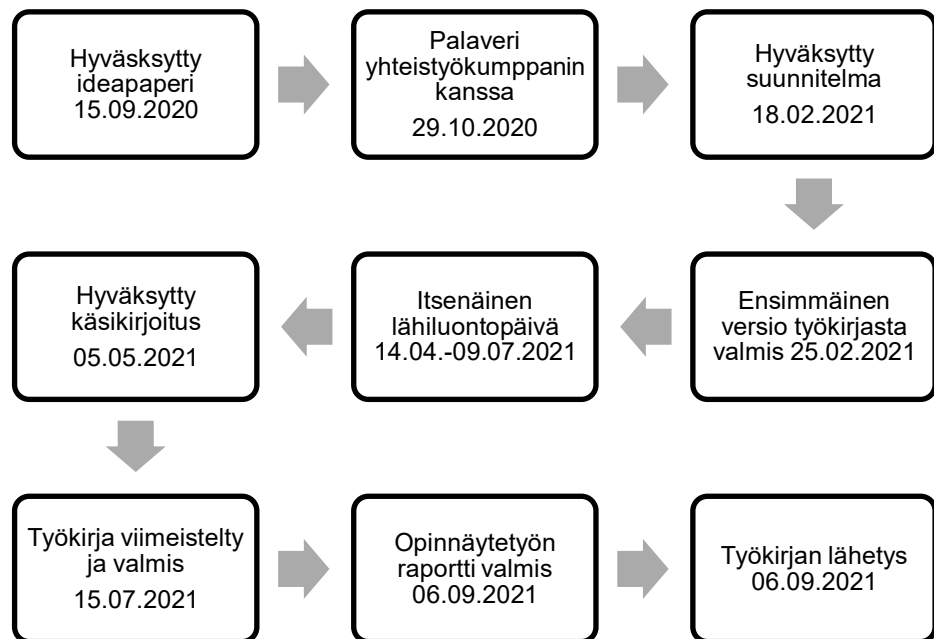
Hahmotamme kehittämisprosessimme etenemisen jatkuvana syklinä, joka sisältää perusteluvaiheen, organisoinnin, toteutuksen ja arvioinnin. Tällaista sykliä kuvaa Toikon ja Rantasen (2009, s. 67) spiraalimalli, joka on esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Tutkimuksen spiraalimalli (Toikko & Rantanen, 2009, s. 67).

7.1 Prosessin aikataulu

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2020 ideoinnilla ja lopullinen ideapaperi hyväksyttiin syksyllä 2020. Ideointia jatkettiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa samalla kartoittaen heidän toiveitansa ja tarpeitansa. Opinnäytetyön suunnitelma esitettiin joulukuussa 2020 ja hyväksyttiin helmikuussa 2021. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen valmistui ensimmäinen versio Pienestä työkirjasta lähiluonnosta. Työkirjasta kerättiin palautetta itsenäiseen lähiluontopäivään osallistuneilta ihmisiltä Webropol-kyselyllä. Työkirja viimeisteltiin saadun palautteen ja parannusehdotusten pohjalta. Opinnäytetyön käsikirjoitus palautettiin tarkastukseen keväällä 2021. Valmis raportti palautettiin ja valmis Pieni työkirja lähiluonnosta lähetettiin seurakunnille ja Diakonia-ammattikorkeakoululle syyskuussa 2021.



Kuvio 2. Projektin eteneminen

7.2 Ideointi

Toiminnallinen opinnäytetyö lähtee liikkeelle aiheanalyysistä, eli aiheen ideoinnista. Aiheen tulee kiinnostaa tekijöitä ja sen tulee olla tarpeeksi ajankohtainen. Sen tulee myös palvella työelämän tarpeita. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyy keskeisesti kohderyhmä, jolle toimintaa järjestetään tai tuotetaan. Toimintaa on tärkeää miettiä kohderyhmän kannalta ja ymmärtää kohderyhmän mahdolliset erityispiirteet. Kohderyhmää määrittäessä voidaan rajaavina tekijöinä käyttää esimerkiksi henkilöiden ominaisuuksia, työelämän tilaajan toiveita tai toiminnalle asetettuja tavoitteita. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 23–40.)

Opinnäytetyön aiheen ideointi aloitettiin keväällä 2020, mutta lopullinen idea muodostui valmiiksi syksyllä 2020. Keväällä 2020 opinnäytetyöryhmämme on perehtynyt metsä- ja luontoaiheisiin tieteellisiin artikkeleihin aikaisemman oppimistehtävän puitteissa. Artikkeleiden pohjalta heräsi kiinnostus luontoaiheeseen ja opinnäytetyön aiheen päätettiin liittyvän ihmisten luontoyhteyteen.

Ideointivaiheessa kysyimme Kallion seurakunnalta yhteistyökumppanuuden mahdollisuutta. Sovimme aloittavamme yhteistyön syksyllä 2020 ja saimme jo alustavia suuntaviivoja työelämäkumppanin toiveista. Kallion seurakunnan perhetyöntekijät toivoivat meiltä perhetyön avuksi välinettä, joka auttaisi perheitä löytämään luontoon. Perhetyöntekijät toivoivat myös, että työvälinettä voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessakin Kallion seurakunnan perhetyössä. Pian alkoi syntyä idea perheiden lähiluontosuhdetta tukevasta työkirjasta, jota olisi mahdollista käyttää perhetyössä ja perheen kesken itsenäisesti.

7.3 Suunnittelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä luodaan suunnitelma. Sen avulla tiedostetaan koko prosessin ajan työn idea ja tavoitteet, joihin pyritään. Toimintasuunnitelman tarkoitus on selventää opinnäytetyön tekijöille se mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään. Toimintasuunnitelma takaa sen, että opinnäytetyön aihetta on harkittu tarkoin ja aihevalinta on hyvin perusteltu. Toimintasuunnitelma sitouttaa

tekijät aihealueeseen ja toimii myös aihetta rajaavana tekijänä. Kun työssä on useampia tekijöitä, on työnjaosta sovittava selkeästi ja noudatettava sopimusta. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 26–27.)

Aihealueen valikoiduttua ja idean konkretisoiduttua alkoi opinnäytetyön suunnitelman kirjoitusprosessi. Suunnitelma toimi työmme toimintasuunnitelmana. Opinnäytetyömme suunnittelun voi jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen. Ne ovat kirjallisen raportin suunnittelu, työkirjan suunnittelu sekä Mustikkamaan kokeilu- ja luontopäivän suunnittelu. Kirjallisen raportin suunnitelmaan kerättiin teoretieto luonnon hyvinvointivaikutuksia, perheiden keskinäisistä suhteista sekä kirkon perhetyöstä. Nämä teemat tukivat sekä työkirjan suunnittelua että käytännön toteutusta. Kirjallisen työn ja työkirjan teon työmäärät jaettiin mahdollisimman tasanaisesti opinnäytetyöryhmän kesken.

Työkirjan suunnittelu aloitettiin 15.09.2020. Työkirjan rakennetta hahmoteltiin yhteistyössä Kallion seurakunnan perhetyöntekijöiden kanssa 29.10.2020 palaverissa. Seurakunnan toiveena oli, että kirja olisi teemoiltaan selkeä ja yksittäisiä menetelmiä olisi helppoa käyttää myös sellaisenaan. Työkirjan nimeksi valikoitui Pieni työkirja lähiluonnosta. Työkirjan pohjalta suunniteltiin toimintaa aluksi kahden erilliseen tapahtumaan Kallion seurakunnan perhetyöhön. Ensimmäinen näistä oli Mustikkamaan kokeilupäivä, jonka oli määrä tapahtua 27.03.2021. Kokeilupäivässä oli tarkoitus kokeilla työkirjan menetelmiä ja kerätä niistä palautetta ja parannusehdotuksia. Kokeilupäivän tarkoituksena oli saada paranneltua työkirjaa ennen Lohirannan leirikeskuksesta 28.-30.05.2021 järjestettävää perheleiriä. Tarkoituksenamme oli toteuttaa työkirjan pohjalta ohjelmaa yhdeksi leiripäiväksi. Perheleiri peruttiin COVID-19-pandemian vuoksi.

Opinnäytetyöryhmämme alkoi työstämään Mustikkamaan kokeilupäivää ja suunnittelimme siitä Mustikkamaan luontopäivän. Sen oli tarkoitus toteutua samana päivänä kuin kokeilupäivä olisi toteutunut. Koska perheleiri oli peruttu, Mustikkamaan luontopäivän oli tarkoitus olla opinnäytetyöprosessimme toiminnallinen osuus. Luontopäivän tarkoitus oli kokeilla työkirjan menetelmiä ja kerätä palautetta menetelmien ja työkirjan kehittämistä varten Webropol-kyselyn kautta.

Lapsilta palaute olisi kerätty toiminnallisoin keinoin. COVID-19-pandemian vuoksi Mustikkamaan luontopäivä ei onnistunut.

Kallion seurakunnan yhteyshenkilö enää vastannut yhteydenottoihin tammikuun 2021 jälkeen, joten yhteistyökumppani jouduttiin jättämään pois suunnitelmista. Tässä vaiheessa työkirjan ensimmäinen versio alkoi valmistua. Otimme yhteyttä ohjaavaan opettajaamme ja sovimme, että jaamme Pienen työkirjan lähiluonnosta Diakonia-ammattikorkeakoulun Kalasataman kampuksen sosionomiopiskelijoille, sekä kaikkien kampusten opettajille sähköpostilla. Mustikkamaan luontopäivä vaihtui itsenäiseen lähiluontopäivään ja toiminnallisen palautteen keräämisestä lapsilta jouduttiin luopumaan.

7.4 Toteutus

Lähiluontopäivää viettämään kutsuttiin sähköpostitse Diakonia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja kirkonalan opiskelijoita sekä opettajia. Kutsun saivat myös Varkauden seurakunnan nuorisotyöntekijät. Lähiluontopäivän kutsu sisälsi saatekirjeen ja ohjeet oman luontopäivän toteuttamiseen, Pienen työkirjan lähiluonnosta pdf-muodossa sekä linkin Webropol-kyselyyn. Kyselylomakkeen linkki on lähetetty sähköpostitse saatekirjeen mukana 14.04.2021 Pienen työkirjan lähiluonnosta kanssa. Palautekysely oli auki 09.07.2021 asti. Palautteen antamisesta lähetettiin muistutus 28.04.2021, jonka mukana oli linkki kyselomakkeeseen. Pidimme kyselyn auki pidempään kuin olimme ensin ilmoittaneet, jotta olisimme saaneet mahdollisimman monta vastausta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä riittää usein suuntaa antava tieto, eikä ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Toiminnallisissa opinnäytetöissä on perusteltua käyttää tutkimuskäytäntöjä hieman laajemmissa raameissa kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. Tiedon keräämiseen käytetään kuitenkin samoja keinoja. Järjestelmällisen ja tarkan tutkimuksella kerätyn aineiston analysointi ei ole välttämätöntä työn laadun kannalta. Kaikki kerätty aineisto on kuitenkin analysoitava, jotta saadaan tutkittavaa ja havainnoitavaa tietoa. Aineistoa

kerättäessä on mietittävä tarkoin mitä halutaan kysyä ja miksi sekä mitä vaikutuksia aineistolla on työhön. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 56–64.)

Teimme seurakuntaharjoitteluidemme aikana syksyllä 2020 opinnäytetyömme teemoja tukevia haastatteluja (LIITE 3), joihin viittaamme opinnäytetyössämme. Haastattelimme kolmea eri seurakunnissa työskentelevää työntekijää, jotka toimivat erilaisissa tehtävissä. Pyrimme saamaan tietoa mahdollisimman erilaisista näkökulmista käsin. Peltola haastatteli Nana Honkasaloa, joka on töissä Helsingin Tuomiokirkkoseurakunnalla. Honkasalo tekee varhaisnuorisotyötä ja seurakunnan partiotyötä. Purmonen haastatteli Varkauden seurakunnan vastaavaa lastenohjaajaa Paula Bomania ja Tenhunen Kallion seurakunnan yhteisödiakonia Henri Isokuorttia. Seurakuntien työntekijöitä haastateltiin strukturoidun teema-haastattelun keinoin.

Teemahaastattelun ideana on saada tietoa siitä, mitä joku ajattelee asiasta, josta halutaan saada lisätietoa. Teemahaastattelu on vapaamuotoinen keskustelu, jota ohjaa tutkija ja hänen mielenkiintonsa tutkittavaa asiaa kohtaan. Teemahaastattelu voi olla puolistrukturoitu, jolloin keskustelua ohjaavat ennalta tehdyt aihepiiriin liittyvät kysymykset, joilla ei kuitenkaan tarkasti rajata keskustelua. Haastattelut tehdään ennalta sovitussa paikassa ja aikana, haastateltavalle on suotavaa kertoa haastattelun teemoista etukäteen. Haastattelusta saatu aineisto kirjoitetaan puhtaaksi ja valitaan analyysimenetelmä. (Eskola & Vastamäki, 2001, s. 24–42.)

Haastattelujen tarkoituksena oli saada seurakunnantyöntekijöiden näkökulmaa luontoympäristössä tapahtuvaan työhön, sekä eri seurakuntien työntekijöiden mahdollisuuksiin ja motivaatioon työskennellä luontoympäristössä. Haastatteluista saatua informaatiota hyödynnettiin etsiessä sopivia menetelmiä Pieneen työkirjaan lähiluonnosta. Erilaisten ihmisten parissa työskentelevien kirkon alan ammattilaisten näkökulmat antoivat ideoita ja konkreettisia vinkkejä, siihen kuinka voimme huomioida menetelmissämme kaikki eri-ikäiset perheenjäsenet. Haastatteluiden pohjalta suunniteltiin, kuinka lähiluontopäivä pystytään toteuttamaan turvallisesti, huomioiden erilaiset luontoympäristön tuomat turvallisuusrisikit.

Tarkoituksiamme palvelevassa laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään yleensä avoimia kysymyksiä. Avoimien kysymyksien vastauksia ei voi tietää ennakkoon, jolloin saadaan uutta ja todenmukaista näkökulmaa tutkimuskohteesta. Avoimet kysymykset toimivat erityisen hyvin tilanteissa, joissa vastausvaihtoehtoja ei tunneta tarkasti etukäteen. Tämän takia päätimme käyttää avoimia kysymyksiä tekemissämme haastatteluissa. Avoimia kysymyksiä on helppo laatia, mutta niiden läpi käyminen ja analysointi on työlästä. Liian laajat tai monimutkaiset kysymykset eivät houkuttele vastaajia, jolloin vastaus saattaa jäädä tyhjäksi. Tämän takia haastattelujen sekä Webropol-kyselyn kysymykset ovat suunniteltu mahdollisimman helposti lähestyttäväksi, eli ytimekkäiksi ja selkeiksi. (Heikkilä, 2014, s. 48–51.)

Opinnäytetyöhön kerättiin materiaalia seurakunnan työntekijöiden haastatteluiden avulla, Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjastosta, Laurea-ammattikorkeakoulun kirjastosta, Helsingin ja Keravan kaupungin kirjastoista, sekä internetistä. Kirjallisessa työssä on hyödynnetty lisäksi opinnäytetyöryhmän ammatillisia kokemuksia ja ajatuksia. Kirjallinen lähdeaineisto on valikoitunut aiheiden perusteella ja olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman tuoretta lähdeaineistoa. Lähdemateriaali on noin kahdenkymmenen vuoden ajanjakson sisältä. Pyrimme aina käyttämään tuoreinta saatavilla olevaa lähdeaineistoa. Olemme käyttäneet suomenkielisten lähteiden lisäksi ulkomaalaisia tutkimusraportteja.

7.5 Prosessin analysointi

Analyysissä, joka toteutetaan aineiston pohjalta, analyysiyksiköt valitaan tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaan niin, ettei niitä ole ennalta päätetty. Tarkoituksena on saada tutkittavasta aineistosta eheä teoreettinen kokonaisuus. Aineistolähtöisessä analyysissä aikaisemmillä tiedoilla, havainnoilla tai teorioilla ei pitäisi olla vaikutusta analyysin toteuttamiseen tai lopputulokseen. Käytännössä voi olla hankalaa sulkea omien kokemusten ja käsitysten vaikutus pois analyysistä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 95–96.)

Olemme asettaneet kehittämistoimintamme tulokset aina uudelleen arvioinnin alle, ja arviointi on kulkenut työme toteutuksen mukana koko ajan. Jatkuvan arvioinnin tuloksena olemme täsmentäneet prosessissa perusteluja, organisointia ja toteutusta. Rantasen ja Toikon poimintatutkimuksellisessa spiraalissa korostuu toteutuksen ja havainnoinnin sekä suunnittelun ja reflektion välinen vuorovaikutus. Spiraalimallin mukainen kehittäminen edellyttää pitkää prosessia. Uudet syklit kehittävät aina edellisiä vaiheita eteenpäin. Kehittämisen tuloksellisuus riippuu siitä, miten monta sykliä keretään prosessin aikana toteuttamaan. Reflektiovaihe on se vaihe, jolloin suurin kehittyminen yleensä tapahtuu. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 66–67.)

7.6 Raportointi ja julkistaminen

Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportti on osa aiheen ympärille kietoutuvaa tekstien jatkumoa. Perustelemme omia väittämiämme viittaamalla aikaisempiin tutkimuksiin ja näin liitämme oman tekstimme osaksi koko ammattialan keskustelua. Raportissa viitatut lähteet, kirjoittajien omat argumentit ja asioiden selittäminen ovat eräänlaista vuoropuhelua opinnäytetyöraportin kirjoittajien ja muiden aiheesta kirjoittaneiden tekstien välillä. Raportin sisältö on selkeä ja etenee johdonmukaisesti, lähteitä on käytetty monipuolisesti ja niihin on viitattu asianmukaisesti. Raportista tulee löytyä kattavat perustelut, miten lopullisiin tuloksiin on päästy ja näin osoittaa tulosten ja tutkijoiden luotettavuus. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa on lisäksi kuvattu mitä on tehty ja miksi. Raportin kieli on

ammattillisesti laadukasta ja osoittaa lukijalle, että kirjoittaja on oman alansa ammattilainen. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 79–83.)

Opinnäytetyöraportin rakenne on jäsennelty mahdollisimman loogisesti. Ensin on esitelty työn tarkoitus ja tavoitteet ja seuraavaksi on kuvattu aiheen tutkimuksellinen viitekehys. Tämän jälkeen on kuvattu toiminnallisen opinnäytetyön rakentuminen ideointivaiheesta työn julkistamiseen, viimeisenä raportissa on esitelty työn tulokset ja oma pohdintamme työstä kokonaisuudessaan.

Valmis Pieni työkirja lähiluonnosta lähetettiin Varkauden seurakunnan, Helsingin tuomiokirkkoseurakunnan ja Kallion seurakunnan käyttöön. Työkirja jaettiin myös Diakonia-ammattikorkeakoulun käyttöön. Opinnäytetyön raportti julkaistiin Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuseminaarissa syksyllä 2021. Opinnäytetyö julkaistiin myös Theseuksessa.

8 PIENI TYÖKIRJA LÄHILUONNOSTA

Pienen työkirjan lähiluonnosta sisällöt ja rakenne muotoutuivat luonnon hyvinvointivaikutusten pohjalta. Työkirjan teemat päätettiin jakaa kolmeen selkeään pääosiin. Kolme pääteemaa ovat hiljentyminen, tutkiminen ja toiminnallisuus. Jokaisen teeman alla on menetelmiä, jotka helpottavat lähiluontoon tutustumisessa. Työkirjan kaikkien osioiden on tarkoitus tukea perheiden lähiluontosuhdetta. Osan menetelmistä olisi voinut laittaa useamman teeman alle, koska niissä on yhdistettynä esimerkiksi tutkimista ja toiminnallisuutta. Tällöin menetelmä on laitettu sen pääteeman alle, joka mielestämme on kuvannut menetelmää parhaiten.

Rakkauden, kiintymyksen ja myötätunnon kokemukset ovat osa luontosuhdetta. Työkirjan menetelmien avulla on tarkoitus herätellä näitä kokemuksia, jolloin tunteukset luontoa kohtaan voivat vahvistua. Menetelmät eivät painota tieteellistä tietoa, vaikka Pienessä työkirjassa lähiluonnosta on myös tietokohtia. Työkirjassa on myös eläimiin liittyviä menetelmiä. Eläinkohtaamiset luonnossa voivat tuottaa lapselle ja nuorelle iloa, myötätuntoa ja rakkautta. (Helsingin NNKY, i.a.)

Työkirjassa on jokaiseen teemaan liittyen viisi menetelmää. Osan menetelmistä olemme ideoineet ja kehitelleet itse ja osa niistä on otettu valmiina kirjoista ja internetistä. Menetelmien soveltumista kaikille perheenjäsenille iästä ja osaamisesta riippumatta on peilattu kirkon alan ammattilaisille tehtyihin haastatteluihin. Useat meidän kehittämät menetelmät ovat saaneet inspiraatiota muista luontoon liittyvistä menetelmistä, ja sen takia työhön on avattu inspiraation lähteinä käyttämiämme menetelmiä. Osaa menetelmistä on muokattu työkirjan tarkoituksiin sopivammiksi. Perheiden on mahdollista kokeilla jokaista menetelmää sellaisenaan tai muokata niitä sopivaksi juuri omalle perheelle.

Työkirjassa on kaikkiin osioihin liittyen teemoja tukevaa teoriaa. Työkirjan alussa on sisällysluettelo ja sen lopussa on lähteet, joista menetelmiä on otettu. Menetelmät on suunniteltu käytettäväksi ympäri vuoden. Valitsimme työkirjaan juuri nämä kyseiset menetelmät, koska etsimämme teoria tukee niitä ja koemme

niiden olevan oleellisia perheen lähiluontosuhteen rakentamisessa ja parantamisessa.

Pienen työkirjan lähiluonnosta visuaaliseen ilmeeseen, sekä toteutukseen olemme käyttäneet sovellusta nimeltä Canva. Canva on ilmainen sovellus, jonka avulla voi suunnitella monenlaisia pohjia niin sosiaaliseen mediaan kuin itselleen käytettäväksi. Sovellus sopi työkirjamme suunnitteluun sen helppokäyttöisyyden ansiosta erinomaisesti. Emme tarvinnut rahallisia resursseja työkirjan toteutukseen, koska se toteutui sähköisenä.

Työkirjan visuaalinen ilme koostuu itse ottamistamme luontokuvista ja Canvan tarroista, joita on laitettu tekstien alle ja viereen. Kaikki muut kuvat, paitsi kansilehden kuva, on otettu itse. Työkirjaan valikoituneet kuvat on otettu muutaman viime vuoden aikana pääkaupunkiseudun eri lähiluontokohteista kaikkina vuodenaikoina. Kuvia käytetään tukemaan työkirjan teemoja perheen lähiluontosuhteiden parantamisesta, ja niitä on käytetty työkirjan sivuilla tekstien taakse häivytettyinä ja pieninä kuvina sivujen laidassa. Pieni työkirja lähiluonnosta on 22-sivuinen ja se on suunniteltu tulostettavaksi väreissä A5 kokoisena. Työkirjan voi tallentaa myös PDF-tiedostona, jolloin se on helppo ottaa mukaan lähiluontoon. Tällöin työkirjasta jää konkreettinen muisto, johon perheet voivat palata myöhemmin arjen keskellä ja toteuttaa menetelmiä aina uudestaan. Pieni työkirja lähiluonnosta löytyy opinnäytetyömme liitteistä (LIITE 4).

8.1 Hiljentymisen menetelmät

Työkirjan ensimmäinen menetelmäosio on hiljentymisen luonnossa. Luonto tarjoaa erityisen ympäristön hiljentyä matkalle kohti omaa sisintä, sillä metsä hoitaa sielua (Kainulainen, 2013, s. 171). Metsillä on ollut suomalaisille aina keskeinen merkitys. Suomalaisten metsäsuhteissa yhdistyvät hengellisyys, halu toimia luonnon parantamiseksi ja vapaus olla luonnossa omana itsenään (Maa- ja metsätalousministeriö Suomen Metsäyhdistys Lusto - Suomen Metsämuseo, 2018). Metsässä voi kokea kuuluvansa johonkin suurempaan. Metsässä voi olla helppoa rukoilla ja hiljentyä. Luonto voidaan kokea pyhyiden paikkana ja luonnossa voi

nähdä heijastuksia Jumalan hyvyydestä sen kauneuden ja harmonian äärellä. Saman kokemuksen voi metsän lisäksi kokea esimerkiksi meren tai järven rannalla. (Kirkko ja kaupunki, 2009.)

Menetelmässä nimeltä Luontomaalaus käytetään värikyniä tai maalaustarvikkeita. Niillä on tarkoitus tehdä taideteos paperille, kankaalle, tai lumisena talvena voi maalata myös hankea kasvipohjaisilla vesiväreillä. Jokainen perheenjäsen etsii itselleen mieluisan paikan, jossa näkee sellaisen maiseman, jonka tahtoo maalata tai luonnostella. Maisema voi olla esimerkiksi hieno puu, kaunis meri- tai jokimaisema, tai vaikka perheenjäsen istumassa kivellä. Jokainen hiljentyy oman taideteoksensa äärelle ja saa taiteillessaan kokemuksen ympäröivästä luonnosta sekä kotiin viemisiksi kauniin maalauksen tai piirroksen.

Taide on aisteihin perustuva kokemus. Luonto herättää tunteita ja kokemuksia, joiden avulla voi olla helpompi inspiroitua ja rauhoittua taiteen äärellä. Taidetta tehdessä tekijän tunteet, kokemukset ja havainnot ovat tärkeimpiä. (Savonen, 2019, s. 15.) Luonnossa oleminen on monella tapaa virikkeellistä ja se tukee luovaa ajattelua (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 77). Maalatessa voi kuunnella lintujen viserrystä ja puiden huminaa, ja rauhoittua niiden äärellä. Kun maalaa luonnossa, on itsekkin osa ympäristöä. Lapselle voi korostaa, ettei ole yhtä oikeaa tapaa maalata tai tehdä taidetta, vaan jokaisen taide on hienoa omanlaisenaan. Työskentelylle ei tarvitse asettaa tavoitteita, ettei lapset kokisi niitä vaikeasti saavutettaviksi. (Savonen, 2019, s. 48–49.)

Mielikuvitusmatka turvalliseen paikkaan on menetelmä, jonka avulla voi opetella pysähtymään arjen keskellä. Harjoituksessa on tarkoitus olla yksi ohjaaja, joka johdattelee matkaa. Aluksi käydään mukavaan asentoon rauhoittumaan, esimerkiksi retkialustalle istumaan tai makaamaan toisiaan lähelle. Sitten suljetaan silmät ja kuunnellaan hetki luonnon ääniä. Tämän jälkeen ohjaaja lukee harjoituksen tekstin. Harjoituksen jälkeen voi yhdessä pohtia miltä se tuntui. Lopuksi ohjaaja johdattelee harjoituksessa mukana olleet takaisin nykyiseen hetkeen. (Jooga liikuntakasvatuksessa, i.a.)

Tietoisuusharjoituksilla tiedetään olevan erilaisia stressiä ja ahdistusta helpottavia ominaisuuksia. Tietoisuusharjoitusten säännöllinen tekeminen vahvistaa myös ihmisen kykyä sopeutua ja joustaa yllättävissä tilanteissa. Tietoinen läsnäolo voi olla nykyhetken havainnointia, käsittelyä tai pyrkimystä muuttaa omaa ajattelutapaa. Tietoisuusharjoituksissa pysähdytään hetkeen ja keskitytään ja havainnoidaan omaa oloa harjoituksen aikana. (Raevuori, 2016.)

Jotain hyvää sinusta on menetelmä, jossa perheenjäsenet käyvät makaamaan mukavaan paikkaan luonnossa, niin että kaikkien päät koskettavat toisiaan. Jokainen voi tuntea sulautuvansa luontoon. Sitten jokainen miettii hetken aikaa positiivisia asioita toisistaan. Positiiviset asiat kerrotaan perheenjäsenille vuoron perään yksi perheenjäsen kerrallaan. Sen jälkeen positiiviset asiat kerrotaan seuraavalle ringissä olevalle perheenjäsenelle ja niin edelleen, kunnes kaikki ovat kuulleet positiiviset asiat toisistaan.

Jotain hyvää sinusta -menetelmässä perheenjäsenet pääsevät kertomaan ja kuulemaan positiivisia asioita itsestään sekä omista perheenjäsenistään. Joskus arjen keskellä voi olla vaikea muistaa kertoa asioita joita toisessa arvostaa tai ihaillee, vaikka jokainen meistä kaipaa positiivista vahvistusta erityisesti perheenjäseniltä. Vaikka positiivisten asioiden ja kehujen jakaminen ei kuuluisikaan tavallisesti omiin tapoihin, voi menetelmän avulla harjoitella sitä ja oppia kehuaan useammin. Menetelmä tukee perheen keskinäistä myönteistä vuorovaikutusta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2020.)

Suomalainen kulttuurihistoria lähtee metsistä. Metsät kätkivät sisälleen monia muinaissuomalaisille pyhiä puita ja lehtoja. Metsissä on edelleen meille merkityksellisiä ja omalla tavallaan pyhiä paikkoja, joissa voimme kokea olevamme turvassa luonnon helmassa ja nauttia Luojan valmistamasta omasta lempipaikasta. Varhaisimmissa kristinuskon vaiheissa luontosuhde oli yksi tärkeimmistä todellisuuskäsityksistä. Luojan kaikkia töitä ylistettiin, niin kiviä kuin kasvejakin. (Kainulainen, 2013, s. 37–38.) Kristinuskon muovautuessa teollistuvan yhteisön mukana, luontosuhteen merkityksen voidaan katsoa muuttuneen enemmän hyöty-suhteeksi. Teollisuudelle hyödylliset puut, kuten männyt ja koivut julistettiin

pyhiksi, kun taas varhaisien kansojen tärkeät pylvöskappaleet, kuten pihlaja tai haapa nähtiin “paholaisen luomina” puina (Kainulainen, 2013, s. 39–41).

Viljele ja varjele menetelmässä mietitään ensin yhdessä, mitä viljely ja varjelu tarkoittaa omassa elämässä. Pohdinnan jälkeen luetaan Raamatun kertomus taivaan ja maan synnystä. Luomiskertomuksen jälkeen jokainen pohtii uudelleen mitä viljely ja varjelu on omassa elämässä, suhteessa omaan itseen, muihin ihmisiin ja luontoon.

Maapallon tila on ollut jo pitkään tarkastelun alla ja sen tila on menossa jatkuvasti huonompaan suuntaan. Elämme aikaa jossa, maailman kuudes suuri joukkosukupuutto on käynnissä. Tutkijat kutsuvat sitä biologiseksi tuhoutumiseksi ilmiön laajuuden ja ihmisten suuren myötävaikutuksen vuoksi. (Ceballos ym., 2017.) Meidän on muutettava käsitystämme luonnon todellisesta tilasta. Muuttamalla sisäisiä käsityksiämme, voimme muuttaa toimintaamme. (Kainulainen, 2013, s. 85–87.) Viljele ja varjele tarinan avulla haluamme saada ihmiset miettimään omaa toimintaansa, ja sen suoraa vaikutuksia ympäristöön lähellä ja kaukana. Tarkoitus ei ole syyllistää tai tuomita, vaan herättää keskustelua perheen sisällä esimerkiksi kierrättämisestä sekä ruokailu- ja kulutustottumuksista. Keskustelusta voi nousta esille pieniä arkisia tekoja, joita voi kokeilla perheen arjessa. Ympäristötekoihin sitoutuminen voi olla tehokkaampaa yhteisen keskustelun kautta kuin yhden perheenjäsenen toiveesta tai määräyksestä.

Hiljenny ja tutki menetelmässä rentoudutaan, hiljennytään sekä keskitytään kuuntelemaan luonnossa kuuluvia ääniä ja haistelemaan luonnon tuoksua. Ajustusten annetaan virrata ja tunteiden annetaan tulla ja mennä vapaasti koko harjoituksen ajan. Menetelmässä on tarkoitus tutkia ja katsoa ympäröivää luontoa.

Aiemmin esittelemämme ART- ja SRT-teorioiden mukaan luonnossa ja metsässä oleminen vaikuttaa positiivisesti ihmisen hyvinvointiin. ART-teorian mukaan luonnossa oleminen palauttaa ja auttaa ihmistä toipumaan väsymyksestä. Myös SRT-teorian mukaan luontoympäristöllä on hyviä vaikutuksia ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. SRT-teorian mukaan ihmisen stressitasot laskevat nopeasti metsäympäristössä. (Marušáková & Sallmannshofer, 2019, s. 35–38.)

Rentoutumisharjoitus on optimaalista suorittaa ympäristössä, jolla on rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Hiljenny ja tutki -menetelmässä jokaisen perheenjäsenen on tarkoitus keskittyä omaan harjoitukseen. Näin harjoitus pysyy rentouttavana ja jokainen yksilö pääsee kosketuksiin omiin tunteisiinsa. Menetelmän tarkoituksena on tarkastella sillä hetkellä päällimmäisenä olevia ajatuksia ja tunteita. Jokainen voi tarkastella esimerkiksi omaa jaksamista ja voimavaroja, arjen kuormittavia tekijöitä tai elämäänsä toivomaa muutosta. Muutoksen tietoinen ajattelu auttaa jäsentämään sitä ja asiaa pääsee työstämään eteenpäin.

8.2 Tutkivat menetelmät

Toisen menetelmäosion teemana on lähiluonnon tutkiminen. Ympäristön ja asioiden tutkiminen on lapselle luontaista toimintaa syntymästä saakka. Lapsi tyydyttää uteliaisuuden tarpeensa tutkimalla ja samalla hän oppii asioita itseään ympäröivästä maailmasta. (Korpi, ym. 2011). Tekemissämme haastatteluissa kävi ilmi, että luonnossa olevalta toiminnalta ei aina odoteta toiminnallisuutta, vaan aikaa käytetään mieluusti luonnon tutkimiseen ja siellä seikkailuun (Nana Honkasalo, nuorisotyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 28.10.2020). Työkirjan ympäristön tutkimista varten suunniteltujen menetelmien tarkoituksena on löytää aikuisten ja lasten välinen yhteinen innostus lähiluonnon tutkimiseen ja luoda vuorovaikutusta perheen jäsenten välille oivalluksien jakamisen kautta.

Menetelmässä nimeltä Luontotarina perhe kulkee haluamansa reitin lähiluonnossa, kuten puistossa, metsässä, tai merellä. Tarkoituksena on hakea matkan varrella inspiraatiota kaikesta mitä näkee, kuulee, haistaa ja kokee. Jokaisella perheenjäsenellä kuuluu olla tieto siitä, että reitti kuljetaan yhteistä tarinankerrontaa varten. Perhe voi asettua haluamaansa paikkaan luonnossa, ja istua piiriin. Perhe päättää kuka kertoo tarinaa ensiksi, ja kuka jatkaa missäkin järjestyksessä. Tarinan kerronnassa ei ole sääntöjä, mutta sen teemojen on tarkoitus kummuta siitä, missä perhe tällä hetkellä istuu sekä siitä mitä he ovat nähneet, haistaneet tai kokeneet matkallaan tähän paikkaan. Jokainen perheenjäsen saa vuoron perään jatkaa tarinaa eteenpäin haluamansa ajan, mutta ei kuitenkaan liian kauaa.

Lopulta perheellä on oma yhteinen satu, eli luontotarina. Perhe voi halutessaan videoita tai äänittää oman luontotarinsa.

Luonto tarjoaa virikkeitä kaiken ikäisille ihmisille. Luontokokemuksesta muodostuu kokonaisvaltainen, koska kaikki aistit ovat herkillä (Yli-Viikari & Lilja 2016, s. 74.) Alun havainnointi ja luonnossa kävely herättelevät aisteja kohta yhdessä kerrottavaan tarinaan. Ympäröivästä luonnosta voi ottaa tarinaan aiheita ja kuvailla näkemäänsä, kuulemaansa ja kokemaansa. Satujen kertomisella on pitkät perinteet ja tarinoiden kertominen saattaa olla jopa ihmiskunnan vanhin tiedonvälityksen tapa. Kerronnalla luodaan kuulijalle kuva, jolla kuulija hahmottaa tarinan tapahtumat ja niihin liittyvät tunteet. Tarinat, jotka nousevat elämäkokemuksistamme, on helppoa sanoittaa. Suullinen kerronta voi tuoda mukanaan huumoria, osallisuutta perheen kesken, sekä tunnelmaa. (Carlsson, 2019, s. 119, 122–123.) Tarinan kerronnalle ei ole tarkoitus asettaa mitään rajoja, ja lapsi saa kertoa tarinaa vapaasti siihen suuntaan mihin haluaa. Ilmaisuu on vapaata ja lapsi saa käyttää luovuuttaan. Satujen sanoittaminen ja kertominen kehittää lisäksi lapsen luovaa ajattelua ja itseilmaisua. (Carlsson, i.a.)

Menetelmässä nimeltä Perhepotretti luonnon antimista mennään luontoon ja tehdään luonnon materiaaleista oma perhepotretti. Perhe etsii yhdessä luonnon tarjoamia materiaaleja ja muotoilee ne haluamallaan tavalla maahan. Potretista voi halutessaan ottaa kuvan, kun se on valmis.

Useiden alkuperäiskansojen keskuudessa on ajateltu, että ihminen on osa luontoa. Näin on ollut myös suomalaisessa kansanperinteessä. Myös metsän teologian maailmankatsomuksessa on välttämätöntä löytää yhteys ihmisen ja luonnon välille, jotta ihminen olisi ehjä (Kainulainen, 2013, s. 115–117). Perhepotretti menetelmässä toivomme perheen katsovan luontoa ja sen antimia omista näkökulmista, ja pohtivan mihin asioihin voi samaistua ja mitkä asiat kuvastavat omaa itseä. Kun perhe rakentaa yhteisen perhepotretin luonnon antimia käyttäen, perheen yhteenkuuluvuuden tunne ja side luontoon vahvistuu.

Yksi menetelmistä on Kevät-, Kesä-, Syksy- ja Talvibingo. Työkirjan sivuilla on bingolaput kaikille vuodenaikojen. Jokaisessa bingoruudussa on vuodenaikaan

liittyviä asioita, kuten leskenlehti, yöpakkaneen, lumi tai jäänyt lammikko. Vuodenaika bingo on itse tekemiämme, eikä niitä ole otettu valmiina. Bingoa voi pelata koko perhe yhdessä tai jokainen perheenjäsen omalla lapullaan.

Metsässä kaikki tapahtuu vuoden kiertokulun mukaan. Vuorokauden- ja vuodenaikat luovat ihmisille luonnollisen sisäisen rytmin, jota moderni tehokkuuteen tähtäävä aikajärjestys Siltalan (1996, s. 103–104) mukaan vaurioittaa. Seuraamalla ja havainnoimalla vuodenaikojen vaihtumista, saamme kiinni luonnollisesta rytmistämme ja voimme elää hetkessä yhdessä luonnon kanssa. Luontobingoilla on myös ympäristökasvatuksellinen näkökulma. Ihmisille on esimerkiksi hyödyllistä ja tärkeää tietää miten ja miksi puistometsän lehdet vaihtavat väriään syksyn tullen. Henri Isokuortin (henkilökohtainen tiedonanto, yhteisödiakoni, 15.10.2020) mukaan erityisesti kaupungissa asuvilla ihmisillä ei ole välttämättä tietoa jokamiehenoikeuksista, jotka antavat meille tasavertaisen mahdollisuuden nauttia luonnon rikkaista antimista sienestäen tai marjastaen. Bingo voi kannustaa ihmisiä ottamaan selvää esimerkiksi lähimetsien hyvistä marjapaikoista.

Työkirjassa on ohjeet myös pesänrakennukseen. Ohjeet ovat hyönteishotellin, perhosbaarin ja siilin talvipesän rakentamiseen. Rakentamisen jälkeen perhe voi yhdessä käydä seuraamassa muuttaako pesiin eläimiä. Pesänrakennuksen, hyönteishotellin ja perhosbaarin ohjeet on otettu Espoon kaupungin sivuilta. Olemme saaneet luvan Espoon kaupungin ympäristöviraston asiantuntijalta pesänrakennuskuvien käyttöön työkirjassamme, jossa ne ovat liitteenä. (Espoo, i.a.)

Eläinten läsnäolon ja niistä huolehtimisen on havaittu vaikuttavan ihmisten hyvinvointiin positiivisesti (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 69–70). Ekoteologisessa näkökulmassa ihmisellä on vastuu luonnon monimuotoisuudesta, myös kaupunkiympäristössä (Kjellberg, 2000, s.101–102). Monimuotoisuutta voidaan tukea esimerkiksi rakentamalla hyönteisille ja pienille nisäkkäille turvallisia paikkoja lähiluontoon. Hyönteisillä on valtava merkitys ekosysteemissä pölyttäjinä ja hajottajina, ja meidän on pyrittävä toiminnallamme estämään niiden väheneminen.

Yksi menetelmistä on Kehystä luonnonmaisema. Menetelmässä luonnosta etsitään maisemia tai yksityiskohtia, jotka voisi kehystää tauluksi. Tällä tavoin luonnon kauneus ja monimuotoisuus tulee esille. Maisemakehykset muodostetaan yhdessä perheen kesken sormilla ja käsillä. Kehystetyt maisemat jäävät muistoina mieleen.

Luonnosta perheen kanssa yhdessä nauttiminen on hauskaa ja turvallista. Menetelmä on helppo tehdä useammankin kerran luontoretken aikana. Se auttaa havainnoimaan ympäröivää luontoa. Kehystettävä kohde voi olla mitä vain ja kaikkien perheenjäsenten on helppo osallistua kehyksen tekemiseen. Merkittävä luontokokemus on usein kokonaisvaltainen ja ihminen kokee olevansa osa luontoa (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 76).

8.3 Toiminnalliset menetelmät

Kolmannen menetelmäosion teemana ovat leikit ja toiminnalliset harjoitukset luonnossa. Osiossa on esitelty leikkejä, joihin pystyvät osallistumaan kaikki perheenjäsenet. Leikki on lapselle luonnollinen tapa havainnoida ja oppia ympäristöstään uusia asioita (Tigerstedt, 2016). Leikkiminen kuuluu myös aikuisille ja siitä keskustellaan jatkuvasti enemmän. Leikin tiedetään muun muassa piristävän ja lisäävän luovuutta (Tiihonen, 2020.) Perheenjäsenten keskinäiset siteet vahvistuvat yhteisen toiminnan avulla. Liikunta edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja lisää aktiivisuutta (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 70). Nana Honkasalo (henkilökohtainen tiedonanto, nuorisotyöntekijä, 28.10.2020) sekä Paula Boman (henkilökohtainen tiedonanto, vastaava lastenohjaaja, 29.10.2020) kertovat, että perheiden liikkumista luonnossa voi lisätä järjestämällä toimintaa luontoympäristössä. Nana Honkasalo (henkilökohtainen tiedonanto, nuorisotyöntekijä, 28.10.2020) uskoo, ettei ihmistä tarvitse erikseen motivoida liikkumaan luonnossa, vaan kyse on enemmän siitä, onko ihmisillä aikaa lähteä luontoon ja kokevatko he luontoon menemisen hankalana tai aikaa vievänä asiana. Työkirja antaa helppoja vinkkejä ja ohjaa perheitä lähiluonnossa liikkumiseen ja aktiivisuuteen.

Menetelmä nimeltä Metsäkanin loikka on leikki koko perheelle. Se perustuu Kanin loikka -nimiseen peliin. Metsäversiossa Kanin loikka muuttui Metsäkanin loikkaksi. Koko perhe voi osallistua Metsäkanin loikkaan yhdessä. Metsäkanin Loikkaa varten tehdään luontoon rata. Se, joka pääsee palkinnolle ensimmäisenä, voittaa pelin. (Metsäemo, 2020).

Metsäkanin loikka -menetelmä kannustaa koko perhettä osallistumaan yhteiseen leikkiin. Leikkiminen on hyödyllistä koko perheelle. Leikki ruokkii luovuutta ja sen avulla voi tutustua luontoon ja ympäristöön. (Tiihonen, 2020.) Tässä leikissä koko perhe toimii yhdessä. Yhteinen tekeminen perheen kesken tukee perheenjäsenten keskinäistä vuorovaikutusta (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2020). Luovuus ja tilan hahmottaminen kehittyy lapsella myös luonnossa tapahtuvissa leikeissä (Helsingin NNKY, i.a.).

Menetelmässä Luontotunnejumppa on ajatuksena päästä havainnoimaan ja purkamaan eri tunnetiloja lähiluonnossa. Luontotunnejumppassa jumpataan kehoa ja aivoja samaan aikaan. Jumppaliikkeet vaihtuvat eri tunnetilojen mukaan. Jumppa on mahdollista toteuttaa ohjatusti tai itsenäisesti. Luontojumppa kannustaa liikumaan lähiluonnossa. Liikunta tekee hyvää fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Liikunnan merkitys korostuu luontoympäristössä, kun sen terveysvaikutukset moninkertaistuvat. (Rantakokko, 2011.)

Leikissä nimeltä Puuna, kivenä, kukkana ja juurena mukaudutaan luonnon antimiksi. Leikissä oleva ohjaaja kertoo, milloin esitetään mitäkin luonnosta löytyvää asiaa, kuten puita, kiviä, kantoja, kasveja ja pensaita. Ne ovat kaikki olleet osana luontoa jo tuhansia vuosia ennen ihmistä. Luonnon antimia tulee kohdella kunnioittavasti. Leikin ohjaaja herättää kysymyksillä osallistujia pohtimaan luonnon antimia ja niiden ainutlaatuisuutta. Leikki on saanut inspiraatiota (Järnefelt, Niskala & Vasko, 2014) toisen teoksen leikistä. Leikin tarkoituksena on oppia tunnistamaan eläin- ja kasvilajeja, sekä kannustaa tutkimaan luonnon antimia. Lapset usein ihmettelevät ja havainnoivat ympäristöään lähes koko ajan ja siten he oppivat luonnosta ja ympäristöstä.

Kukkuu piilosta voi leikkiä vaivihkaa kesken lähiluontoretken ilman erillistä ilmoitusta leikin aloittamisesta. Yksi seurueesta piiloutuu maastoon ja alkaa huutamaan kukkuukukkuu tasaisin väliajoin, kunnes muut löytävät hänet. Tässä leikissä kokeillaan sitä, kuinka hyvin vaistot ovat hereillä metsässä. Samalla leikkijät tutustuvat maastoon.

Puu kaatuu, pakko vaihtaa on leikki, jossa valitaan metsästä puita, jotka toimivat turvapaikkoina. Leikkijät asettuvat niin, että he pystyvät koskemaan jotakin valituista puista. Se leikkijä, joka on ilman puuta, menee kaikkien puiden keskelle ja huutaa leikin nimen. Leikkijöiden täytyy vaihtaa turvapuita ja ilman puuta jäänyt jää vuorostaan keskelle, ja huutaa leikin nimen.

9 ITSENÄINEN LÄHILUONTOPÄIVÄ

Lähiluontopäivä toteutui osallistujien itsenäisesti toteuttamana heidän valitsemis- saan lähiluontokohteissa. Osallistajat valitsivat työkirjasta menetelmiä, joita halusivat itse kokeilla. Itsenäisen lähiluontopäivän tarkoituksena oli kokeilla Pientä työkirjaa lähiluonnosta käytännössä ja selvittää vastaako se sille asetettuja tavoitteita. Itsenäiseen lähiluontopäivään osallistuneet kokeilivat työkirjan käytön sujuvuutta ja menetelmien toimivuutta. Tämän jälkeen heillä oli mahdollista antaa palautetta Webropol-kyselylomakkeen kautta. Palautteen perusteella Pientä työkirjaa lähiluonnosta kehitettiin paremmaksi.

Itsenäinen lähiluontopäivä on tämän opinnäytetyöprojektin osa, jossa keräsimme Pienen työkirjan lähiluonnosta kehittämiseen tarvittavan tiedon. Itsenäisen lähiluontopäivän suunnittelu ja toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin kappaleessa Toiminnallisen opinnäytetyön prosessin kuvaus.

9.1 Palautteen kerääminen Webropol-kyselylomakkeella

Palautetta on kerätty itsenäiseen lähiluontopäivään osallistuneilta sähköisen kyselylomakkeen (LIITE 1) kautta. Työkirjaa muotoiltiin saadun palautteen perusteella. Palautetta kerättiin itsenäisen lähiluontopäivän onnistumisesta, itse työkirjasta ja menetelmien toimivuudesta. Kyselylomake on tehty Webropolin 2.0 versiota käyttäen. Palaute päätettiin kerätä internetin välityksellä, jotta palautteen antaminen olisi mahdollisimman helppoa.

Webropol on pohjoismaiden käytetyin kyselytyökalu, jossa voi tehdä kyselylomakkeita sähköisesti (Webropol i.a.). Kyselyyn on helppo vastata mistä vain eikä se vie kauaa aikaa. Webropol on kätevä tiedon jäsentelyssä, sillä sovelluksesta näkee vastaukset limittäin. Tällöin on mahdollista vertailla osallistujien vastauksia. Kysely jaettiin linkillä, sillä kyseinen vastaustenkeruutapa on Webropolissa automaattisesti anonyymi.

Kyselylomakkeessa (LIITE 1) on 10 kysymystä, vapaa kommenttikenttä ja kiitos-sivu. Yksi kysymyksistä on kyllä-ei valintakysymys, joka ohjaa vastaajan hänen vastauksensa mukaisesti seuraavaan kysymykseen yhden kysymyksen väliin jättäen. Täten kokonaisuudessaan vastattavia kysymyksiä jäi jokaiselle valinnastaan riippumatta yhdeksän. Lomakkeessa on pääosin avoimia kysymyksiä, jotta saadut vastaukset olisivat mahdollisimman kattavia ja monipuolisia. Koska kyselyssä on suurimmaksi osaksi avoimia kysymyksiä, kysymysten määrä pidettiin kohtuullisena. Näin varmistettiin se, että kyselylomakkeeseen vastaavat henkilöt jaksaisivat keskittyä vastaamaan kaikkiin kysymyksiin. Kysymysten asetteluun ja järjestykseen on kiinnitetty huomiota, jotta ne eivät ohjailisi vastaajia vastaamaan tietyllä tavalla. Kysymykset on laadittu neutraaliin muotoon. Kysymysten perusteella on pyritty saamaan kaikkein olennaisimmat tiedot työkirjan kehittämistä varten.

9.2 Palautteen keruun analyysi

Itsenäisen lähiluontopäivän ja Pienen työkirjan lähiluonnosta palautteen keräämiseen käytettiin kyselylomaketta. Kyselylomaketutkimuksen positiivisia puolia on se, että tutkija ei läsnäolollaan tai olemuksellaan vaikuta vastauksiin samalla tavoin, kuin esimerkiksi haastattelussa. Kyselylomaketutkimuksen luotettavuutta parantaa myös se, että kysymykset ovat samassa muodossa jokaiselle vastaajalle. Tällöin tutkijan puherytmi, ääntäminen tai painotus eivät vaikuta vastaajaan. Kyselylomaketutkimus mahdollistaa myös joustavan aikataulun vastaajalle, ja hän voi valita itselleen sopivan vastausajankohdan. (Valli, 2001, s. 100–102.)

Kyselylomakkeen huono puoli on usein matala vastausprosentti, koska osallistujia ei päästä fyysisesti muistuttamaan palautteen tärkeydestä. Osallistujia voidaan kuitenkin muistuttaa palautteeseen vastaamisesta sähköpostitse ennen lomakkeen sulkeutumista. Vastausprosenttiin voivat vaikuttaa negatiivisesti myös epäselvä kysymysasettelu ja liian laajat kysymykset. (Valli, 2001, s. 100–102.) Kyselylomakkeesta laitettiin muistutussähköposti. Sähköpostin saatekirje suunniteltiin mahdollisimman selkeäksi ja ytimekkääksi. Myös kyselylomakkeen

kysymysten asettelu, järjestys ja muoto mietittiin tarkkaan kyselyn valmistusvaiheessa.

Kyselylomaketutkimuksen ja teemahaastattelujen tulosten käsittelyyn valittiin laadullinen eli kvalitatiivinen lähestymistapa. Laadullisella lähestymistavalla tarkoitetaan kaikkia tutkimuksia, joilla pyritään ymmärtämään tai kehittämään tutkimuskohteita ilman tilastollisia keinoja tai määrällisiä menetelmiä. Laadullisen lähestymistavan suurin ero verrattuna määrälliseen tutkimukseen on, että tutkimuksessa käytetään numeroiden sijaan sanoja ja lauseita. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on antaa tutkimuskohteesta hyvä kuvaus tutkimuskohdetta ymmärtäen, ja tehdä siitä mielekäs tulkinta. Prosessina laadullista aineistoa ei voida käydä läpi tiukasti sääntöjen mukaan, sillä laadullisen tutkimuksen toteuttamiseksi ei ole tarkkaa ohjeistusta ja viitekehystä. (Kananen, 2012, s. 25–30.)

Webropolilla toteutetun kyselylomaketutkimuksen tuloksia analysoitiin kysymyskohtaisesti. Saaduista vastauksista etsittiin yhdistäviä ja erottavia tekijöitä, sekä mahdollisia muokkausehdotuksia Pientä työkirjaa lähiluonnosta varten. Webropol-kyselylomakkeen täyttämiseksi ei määritelty mitään ikärajaa, sillä se ei ollut olennaista vastausten kannalta. Jos itsenäiseen lähiluontopäivään osallistuneet lapset olivat tarpeeksi vanhoja antamaan palautetta kirjallisesti, heillä oli mahdollisuus osallistua palautteen antoon kyselyn kautta. Itsenäiseen lähiluontopäivään osallistuneet aikuiset saivat päättää, halusivatko he täyttää kyselyn mahdollisesti lähiluontopäivässä mukana olleiden lasten kanssa yhdessä vai itse. Heidän oli mahdollista täyttää kysely huomioiden myös mahdollisesti mukana olleiden lasten mielipiteet ja kokemukset omassa vastauksessaan.

10 TULOKSET

Saimme Webropol-kyselylomakkeen kautta palautetta yhteensä kymmeneltä henkilöltä. Kaikkiin kysymyksiin ei tullut vastausta kaikilta vastanneilta, emmekä tiedä kuka vastaajista on jättänyt vastaamatta mihinkin kysymykseen. Kyselystä saatuja vastauksia ei voi yleistää, sillä ne on saatu kohdistetulta ryhmältä ja vastausprosentti on jäänyt pieneksi. Saadut vastaukset voivat kuitenkin auttaa ymmärtämään ihmisten suhdetta lähiluontoon ja niiden avulla voi kehittää toimintaa lähiluonnossa liikkumiseen.

Toivoimme, että olisimme saaneet kyselyyn vastauksia hieman laajemmalta kohdeyleisöltä. Nyt saimme vastauksia Diakonia-ammattikorkeakoulun opettajilta ja oppilailta. Kysely lähetettiin myös eri seurakuntien työntekijöille. Palautekyselyssä ei kysytty henkilökotaisia tietoja vastaajasta, joten emme voi tietää ovatko vastaajat perheitä vai yksittäisiä henkilöitä. Koska Pienessä työkirjassa lähiluonnosta on myös kristillinen näkökulma, olisi voinut olla työmme kannalta järkevää saada palautetta useammasta eri seurakunnasta. Jos lähiluontopäivä ja perheleiri olisi toteutuneet ohjattuina, olisimme saaneet mahdollisesti myös enemmän palautetta.

10.1 Webropol-kyselyn vastaukset

Vastanneet kokivat lähiluontosuhteensa keskimäärin hyväksi. Kaksi vastaajaa ei ollut ajatellut asiaa aikaisemmin ollenkaan. Yksi vastaajista kertoi olevansa kiinnostunut lähiluontosuhteesta. Kaksi vastaajaa kertoi liikkuvansa luonnossa viikoittain. Lähiluontosuhdetta kuvailtiin myös uteliaaksi ja tarkkailevaksi. Yksi koki luonnon olevan tärkeä ajanvietto- ja rauhoittumispaikka. Yksi vastaaja kertoi kärsivänsä ajoittain ilmastoahdistuksesta, ja luonnossa liikkuminen on auttanut häntä. Toinen vastaaja kertoi, että jos muuten vain ahdistaa, niin luonnossa liikkuminen helpottaa ahdistusta. Yksi vastaaja kertoi, että luonnossa liikkuminen lataa akkuja ja muistuttaa häntä maailman kauneudesta. Yksi vastaajista kiinnostui ekoteologian tuomasta näkökulmasta.

Yhdeksän kymmenestä vastaajasta koki työkirjan vahvistavan omaa, tai perheen lähiluontosuhdetta. Tämä valintakysymys ohjasi kohdennettuun kysymykseen. Näin saimme tietää, että se vastaaja, joka koki, ettei työkirja vahvistanut hänen, tai hänen perheensä lähiluontosuhdetta, kertoi oman lähiluontosuhteensa olevan valmiiksi niin hyvä, ettei kokenut sen vahvistuvan työkirjan myötä. Hän ei osannut kertoa millaisia sisältöjä työkirjassa olisi voinut olla, jotta hän olisi kokenut lähiluontosuhteensa vahvistuvan.

Toinen kohdennetuista kysymyksistä selvitti millä tavoin työkirjan käyttö voi vahvistaa vastanneiden lähiluontosuhdetta jatkossa. Työkirjan menetelmien koettiin helpottavan luontoon lähtemistä, sillä niissä oli paljon erilaista tekemistä luonnossa ympäri vuoden koko perheelle. Työkirjan koettiin inspiroivaksi ja sen koettiin tuovan lisää innokkuutta ja luovuutta lähiluonnossa liikkumiseen koko perheelle. Joku koki, että keskittyminen luontoon ja luonnossa huomioiden tekeminen helpottui. Eräs vastaaja koki tulevansa tietoisemmaksi ympäristöstä ja itsestä. Eräs vastaaja kertoi, että kynnyks lähteä luontoon madaltuu ja työkirjan myötä on helpompaa ottaa aikaa luonnossa liikkumiseen varsinkin lapsiperheessä, jossa lähteminen voi tuntua hankalalta jo valmiiksi. Eräs vastaajista kertoi, että työkirjaa oli helppoa katsoa kännykästäkin, ja työkirjasta löytyi tekemistä hetkiin, kun muuta tekemistä ei perheen kanssa tule mieleen. Hän olisi toivonut työkirjaan enemmän myös sellaista tekemistä, johon ei tarvitse mitään etukäteisvalmisteluja. Eräs vastaajista koki, että työkirjasta saa erilaisia näkökulmia ja siitä löytyi menetelmiä luonnon tutkimiseen eri ikäisten kanssa. Yksi vastaajista koki työkirjan olevan ajatuksia virittävä.

Menetelmät, joita kyselyyn vastanneet olivat kokeilleet ovat Kevät- ja Kesäbingo, Luontomaalaus, Perhepotretti luonnon antimista, Kehystä luonnonmaisema, Kukkuu piilo, Jotain hyvää sinusta, Metsäkaninloikka, Puu kaatuu, pakko vaihtaa, Viljele ja varjele, Luontotunnejumppa ja Puuna, kivenä, kukkana ja juurena. Kolme vastaajaa kertoi, että aikovat kokeilla muutakin tekemistä työkirjasta, kun oikea vuodenaika osuu kohdalle. Tällaista tekemistä oli eri pesänrakennukset; perhosbaari, siilin pesä ja hyönteishotelli. Eräs vastaajista kertoi, että oli kokeillut menetelmiä liikuntakerhossa, ja jos aika olisi riittänyt he olisivat kokeilleet myös

Mielikuvitusmatkan turvalliseen paikkaan. Yksi vastaajista kertoi kokeilleensa menetelmiä töissään lastenkodissa.

Suurimman osan vastaajista mielestä menetelmät toimivat perheen kaiken ikäisten kanssa. Yhden vastaajan alle kouluikäiset lapset olivat tarvinneet apua kaikissa tehtävissä, ja hän oli myös sitä mieltä, että ikääntyneitä ei ehkä ole huomioitu. Yksi vastaajista kertoi, että menetelmien kokeilu oli onnistunut hyvin kahden alakouluikäisen lapsen kanssa, ja naapurinkin lapset olivat tulleet mukaan leikkiin. Yksi vastaajista olisi toivonut lisää tekemistä nuorten kanssa. Monet olivat sitä mieltä, että menetelmät toimivat kaikista parhaiten ala-asteikäisten kanssa.

Työkirjan ulkoasu sai paljon kiitoksia ja hyvää palautetta. Sivut omille muistiinpanoille olivat turhat, jos käytti työkirjaa kännykästä. Työkirjan rakenne oli hyvä ja selkeä, ja työkirja oli helppokäyttöinen. Pienet osiot pitivät lukukokemuksen hyvänä. Lapset olivat pitäneet työkirjan kuvista ja työkirjan visuaalinen ilme oli ollut hieno vastaajien mielestä. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että osa teksteistä kaipaisi paremman taustan, sillä teksti ei mahtunut aina kokonaan sille asetetulle alueelle. Työkirjaa pystyi käyttämään jo lyhyen tutustumisen jälkeen.

Työkirjan kristillisen näkökulman koettiin tulevan esiin tarpeeksi, muttei häiritsevästi. Osa vastaajista ei kokenut sitä tärkeänä ja osa koki, että sitä ei painotettu liikaa. Osan mielestä kristillinen näkökulma tuli esiin menetelmistä, ja se oli luontevasti mukana työkirjassa. Työkirjan koettiin soveltuvan myös sellaisten ihmisten käyttöön, jotka eivät ole uskonnollisia. Yhden vastaajan mielestä oli selkeää, että työ on kirkollinen. Hän olisi toivonut työkirjaan lisää meditatiivisia menetelmiä kristillisellä pohdinnalla. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että kristillinen näkökulma tuli esiin arvostuksena elämää kohtaan.

Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskiahajonta
6,0	10,0	8,5	8,5	85,0	1,5

Kuvio 3. Kuinka onnistunut sinun luontopäiväsi oli kokonaisuudessaan? Oman luontopäivän onnistuminen asteikolla 0–10 keskiarvo oli 8,5 ja mediaani oli sama.

Omalle luontopäivälle annettu minimiarvo oli 6 ja maksimiarvo oli 10. Vastausten keskihajonta oli 1,5.

Lopuksi vastaajilla oli mahdollista antaa vapaata palautetta, jota saimme neljältä kyselyyn vastanneelta. Yksi vastaajista sanoi työkirjan olevan hyvä idea koronan keskelle. Yksi vastaajista kehuu kokonaisuutta. Meille toivotettiin myös siunausta ja tsemppiä loppu opintoihin. Työkirjaa keuhuttiin monipuoliseksi ja vastaaja kertoi, että ottaa työkirjan ehdottomasti käyttöön jatkossakin.

10.2 Tulosten pohdinta

Koska kyselyyn saatujen vastausten määrä oli niin pieni, ei tuloksista voi tehdä laajoja päättelyitä eikä niitä voi yleistää. Toisaalta tavoitteemme oli kehittää nimenomaan Pientä työkirjaa lähiluonnosta, ja sen pystyimme tekemään saatujen vastausten perusteella. Kymmenen vastaajaa antoi sellaista näkökulmaa Pienestä työkirjasta lähiluonnossa, että pystyimme tekemään siitä vielä käyttäjäystävällisemmän ja visuaalisesti miellyttävämmän. Työkirjan voidaan päätellä olevan hyödyllinen, sillä yhdeksän kymmenestä koki sen vahvistavan heidän lähiluontosuhdettaan. Työkirjan tavoitteena oli tukea perheiden lähiluontosuhdetta ja voimme katsoa onnistuneemme siinä.

Tavoitteemme lisäksi Pieni työkirja lähiluonnosta vaikutti monella positiivisella tavalla kokeilijoihin. Oma luontopäivä arvioitiin keskimäärin hyvin onnistuneeksi. Työkirja koettiin inspiroivaksi, innostavaksi, luovuutta ja keskittymiskykyä lisääväksi, sekä työkirjan menetelmien koettiin helpottavan luontoon lähtemistä. Kynnys lähteä luontoon madaltui ja työkirjan koettiin auttavan tulemaan tietoisemmaksi ympäristöstä ja itsestä. Nämä kaikki positiiviset asiat ovat osatekijänä parantamassa perheiden lähiluontosuhdetta.

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että menetelmät toimivat kaiken ikäisten kanssa, joten onnistuimme mielestämme tässäkin tavoitteessa. Moni kuitenkin mainitsi, että työkirjassa oli menetelmiä eniten ala-asteikäisten kanssa

tehtäväksi. Voisi siis olla hyödyllistä kehittää lisää menetelmiä nuorten ja ikään-tyneiden ihmisten lähiluontosuhteen parantamiseksi.

Työkirjan ulkoasu sai kiitosta kuvista ja selkeydestä. Lukukokemus koettiin hyväksi, sillä tekstiosiot olivat sopivan pituisia. Puhelimella selattuna työkirjan muistiinpanosivut olivat turhat. Saimme palautetta siitä, ettei kaikki tekstit mahtuneet niille laitettuihin taustoihin. Asettelimme tekstejä paremmin, jotta lukukokemus olisi parempi.

Hypotesimme oli, että suurin osa itsenäisen lähiluontopäivän kokeilijoista ovat jo valmiiksi kiinnostuneet liikkumaan luonnossa. Voimme päätellä, että tämä piti paikkaansa, sillä suurin osa vastaajista kertoi olleensa kiinnostunut aiheesta ja koki oman lähiluontosuhteen hyväksi. Jos menetelmiä olisi kokeillut isompi ja erilaisempi joukko, olisi saatu laajempi otos. Jos osa vastaajista ei olisi lähtökohtaisesti ollut kiinnostunut kokeilemaan menetelmiä, palaute olisi luultavasti ollut erilaista. Saatu palaute ei ollut kovin kriittistä, eikä kehitysehdotuksia tullut paljon.

Saimme Pienen työkirjan lähiluonnosta kristillisestä näkökulmasta erilaista palautetta. Osasta palautteen antajista koki, ettei kristillinen näkökulma ollut itselle tärkeä. Olisimme toivoneet työkirjan kristillisestä näkökulmasta enemmän palautetta ihmisiltä, joita kristilliset menetelmät kiinnostavat. Oli kuitenkin hyvä, että työkirjan kristillinen näkökulma oli monen mielestä sopivasti esillä. Työkirjaan toivottiin meditatiivisia menetelmiä kristillisellä pohdinnalla, mutta muun palautteen perusteella emme lisänneet uusia menetelmiä Pieneen työkirjaan lähiluonnosta. Emme olisi myöskään saaneet enää palautetta uudesta menetelmästä, joten päätimme jatkaa niillä menetelmillä, jotka olivat jo työkirjassa.

Menetelmiä kokeiltiin laajasti, joten voimme päätellä niiden olleen kiinnostavia. Vaikka joitakin menetelmiä ei kokeiltu, emme voi päätellä niiden olleen vähemmän kiinnostavia otannan ollessa niin pieni. Yksi vastaajista olisi toivonut työkirjaan enemmän sellaista tekemistä, johon ei tarvitse etukäteisvalmisteluja. Pohdimme kyseistä palautetta, mutta tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että mielestämme suurin osa menetelmistä on sellaisia joihin etukäteisvalmisteluja ei tarvita.

Emme keränneet itsenäiseen lähiluontopäivään osallistuvilta tarkempaa tietoa missä, kenen kanssa tai milloin he viettivät itsenäistä lähiluontopäivää. Saadun palautteen perusteella tiedämme, että lähiluontopäivään osallistuttiin erilaisilla ja eri kokoisilla kokoonpanoilla erilaisissa ympäristöissä. Todellisuudessa itsenäistä lähiluontopäivää voi olla viettänyt suurempi joukko, jos kaikki osallistujat eivät ole vastanneet palautekyselyyn. Myös ryhmät, joissa Pientä työkirjaa lähiluonnosta on kokeiltu, ovat todellisuudessa voineet olla suurempia kuin saadusta palautteesta voi päätellä. Emme tiedä onko palautteet annettu vain yhden henkilön puolesta, vai koko ryhmän.

10.3 Tulosten hyödyntäminen työkirjassa

Keräsimme palautetta, jotta työkirjasta tulisi mahdollisimman selkeä, innostava ja helppokäyttöinen. Palaute työkirjasta oli pääsääntöisesti positiivista. Tarvetta suurille muutoksille ei nähty palautteen ja oman arviointimme perusteella. Teimme pieniä muutoksia työkirjan tekstisisältöön ja visuaaliseen ilmeeseen. Pyrimme kehittämään työkirjan, joka osallistaa koko perhettä toimimaan yhdessä. Koska lähiluontopäivä järjestettiin omatoimisena, emme voineet juurikaan vaikuttaa sen onnistumiseen saatekirjeen ohjeistuksen jälkeen. Saadun palautteen perusteella luontopäivä koettiin mielekkääksi, joten saatekirjeen ja työkirjan ohjeistus luontopäivään on ollut riittävä.

Työkirjan tekstin kieliasua korjattiin ja tekstiä muotoiltiin helposti lähestyttävämmäksi. Saimme palautetta kirjoitusvirheistä ja tarkastusprosessissa korjasimme niiden lisäksi myös joitakin lauserakenteita. Tarkastusprosessissa huomasimme työkirjan sivuilta puuttuvan sivunumerot, joten lisäsimme työkirjaan sisällysluetteloa vastaavat sivunumerot helpottamaan työkirjan käyttöä. Palautteessa tuotiin esiin tekstin vaikea luettavuus sen hukkuessa taustojen kuviin. Muokkasimme taustojen kontrastia, sumennusta ja kirkkautta, jotta teksti erottuisi selkeämmin. Sommittelimme taustat ja tekstit paremmin, mutta se oli ajoittain haastavaa. Työkirja on suunniteltu tiiviiksi kokonaisuudeksi eikä siellä ole paljon ylimääräistä tilaa. Emme saaneet kehittämistä vaativaa kriittistä palautetta menetelmiin tai

niiden toimivuuteen liittyen, joten säilytimme kaikki alkuperäiset menetelmät ilman muokkausta.

11 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kohdanneet monia haasteita ja selvinneet niistä. COVID-19-pandemian vuoksi tehdyt rajoitustoimenpiteet ovat supistaneet ihmisten vapaa-ajan vieton mahdollisuuksia (Saavalainen, H., 2020). Pieni työkirja lähiluonnosta on tämän vuoksi todella ajankohtainen. Luontoon hakeudutaan entistä enemmän ja työkirjasta voi katsoa helposti tekemistä lähiluonnossa tapahtuvaa toimintaa varten. Työkirjan on tarkoitus olla helppokäyttöinen työväline perhetyöhön ja perheiden omaan käyttöön vahvistamaan heidän lähiluontosuhdettaan niin yksilöinä kuin perheenäkin.

Tutkimamme lähdemateriaalit vahvistivat ennakko-oletuksiamme luonnon positiivisista vaikutuksista sekä psyykkiselle että fyysiselle hyvinvoinnille. Yllättävää oli, kuinka vähän luonnon vaikutuksia fyysiseen terveyteen on tutkittu. Tutkimusmenetelmien luotettavuuden arviointi voi olla vaikeaa varsinkin kliinisten mittausten osalta. Luontoa on alettu käyttää myös oppimisympäristönä, jolloin oppilaiden omat kokemukset ovat keskiössä ja heitä kehoitetaan tutkimaan ympäristöään (Opetushallitus, 2014).

Suunnittelemamme toiminnan järjestämisessä oli riskinä COVID-19-pandemiatilanteen pahentuminen ja kokoontumisrajoitukset. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutui eri tavalla kuin olimme sen aluksi suunnitelleet, mutta se toimi hyvin myös itsenäisenä lähiluontopäivänä. Opimme vastoinkäymisen kautta verkostoitumisen ja digitalisoitumisen mahdollisuuksia ja haasteita.

Tekemissämme seurakunnan työntekijöiden haastatteluissa kävi ilmi, että luontoympäristössä toimiminen lisää hieman turvallisuuteen liittyviä riskejä, kuten liukastumis- ja kaatumisriskiä. Näihin ulkoisiin turvallisuusriskeihin voidaan kuitenkin varautua ennakkoinnilla ja huolellisella suunnittelulla, kuten esimerkiksi ensiapupakkauksella. On tärkeää, että toiminnan järjestäjä tuntee maaston, jotta toiminta voidaan järjestää turvallisesti (Paula Boman, henkilökohtainen tiedonanto, vastaava lastenohjaaja, 29.10.2020). Toiminnan ohjaajan täytyy valmistautua huolella ja ottaa huomioon myös suunnitelmien muutokset ja yllättävät

tilanteet. Myös mahdolliset ruokailuhetket täytyy suunnitella hyvin ja etukäteen. Osallistujia on hyvä informoida myös käytännön asioista kuten sään mukaisesta pukeutumisesta. (Kurtakko, 2015, s. 109.) Koska lähiluontopäivä toteutui itsenäisenä, lähiluontopäivän toteutuksessa mukana olleet aikuiset huolehtivat näistä asioista. Jos toiminta järjestetään ammattilaisten taholta, tulee näistä asioista huolehtia.

11.1 Tavoitteen ja tarkoituksen saavuttaminen

Opinnäytetyömme täyttää osin sille asettamamme tavoitteet, vaikka kohtasimme vastoinkäymisiä ja haasteita kehittämisprosessin aikana. Onnistuimme keräämään kattavasti teoretietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ihmisten elämässä. Löysimme tietoa myös aikaisemmista luontoprojekteista ja pystyimme hyödyntämään niistä saatua tietoa työssämme. Saavutimme tavoitteemme Pienen työkirjan lähiluonnosta toteuttamisessa. Työkirjan konkreettinen kokeilu onnistui itsenäisen lähiluontopäivän toteutuessa. Palautteen kerääminen itsenäisestä lähiluontopäivästä onnistui, vaikka ei niin isossa mittakaavassa, jota olisimme toivoneet. Saamamme palautteen perusteella saavutimme tavoitteemme madaltaa ihmisten kynnystä lähteä toteuttamaan lähiluontotoimintaa. Työkirjan menetelmistä emme saaneet kehitysehdotuksia, joten emme muokanneet niitä. Toisaalta voimme olettaa, että menetelmät ovat toimineet ja niiden ohjeet ovat olleet selkeät.

Paras mahdollinen vaihtoehto on, että työkirjaa kokeiltaisiin mahdollisimman monipuolisesti eri ikäryhmissä ja eri lähtökohdista. Tällä tavoin voisi olla mahdollista saada kattavin käsitys siitä, miten työkirja ja sen menetelmät toimivat eri ikäisten ja eri lähtökohdista tulevien ihmisten kanssa käytännössä.

Palautteen perusteella emme voi tietää vahvistaako Pieni työkirja lähiluonnosta sen kokeilijoiden lähiluontosuhdetta pitkällä aikavälillä, sillä lähiluontosuhteen rakentuminen ja vahvistuminen on pitkäaikainen prosessi. Lähiluontosuhteen mahdollisia pidempiaikaisia muutoksia olisi saattanut voida tarkastella, jos olisimme seuranneet lähiluontotoimintaa pidemmän ajanjakson. Voimme kuitenkin

palautteen perusteella olettaa, että työkirja oli innostava ja kiinnostava, joten lähiluontosuhteen on mahdollista vahvistua työkirjan avulla. Koska Kallion seurakunta ei jatkanut yhteistyökumppaninamme, emme voi tietää olisiko Pieni työkirja lähiluonnosta vahvistanut perheiden lähiluontosuhteita seurakunnan perheissä.

11.2 Opinnäytetyön eettiset haasteet sekä vastuullisuus ja luotettavuus

Kaikkia sosiaalialan työntekijöitä ohjaavat alan ammattieettiset ohjeet. Valmistumme sosiaali- ja kirkon alan tehtäviin, joihin liittyy alan eettiset periaatteet. Osaaminen perustuu paljolti ymmärrykselle sosiaalialan työn laadusta. Työtä tehdään ihmisille heidän tarpeisiinsa vastaten. Sosiaalialan tärkeimmät eettiset periaatteet ovat itsemääräämisoikeus, yhdenvertaisuus, tunteidenilmaisu, luottamuksellinen vuorovaikutus, oikeus osallisuuteen ja omien voimavarojen hyödyntäminen. Ammatillisuutta on myös itsensä kouluttaminen ja oman toimintansa kriittinen tarkastelu. Eettiset periaatteet ovat ohjanneet myös opinnäytetyöprosessia. (Heikkinen, 2017, s. 6–23.)

Kyselylomakkeita suunnitellessamme otimme huomioon eettiset haasteet aineiston hankinnassa ja kyselylomakkeeseen vastanneiden henkilöiden yksityisyyden suojaan liittyvissä kysymyksissä (Kuula, 2006, s. 25). Tietosuojalain (L 1050/2018) mukaan osallistujia täytyy myös informoida kyselylomakkeiden käsittelystä ja kohtalosta. Saatekirjeen ohessa kerrottiin mihin käyttöön kyselylomake on tehty ja mihin siitä saatuja tietoja käytetään. Kyselylomakkeisiin vastattiin anonyymisti, jolloin vastauksia ei voi yhdistää tiettyyn henkilöön. Olisimme voineet kirjoittaa saatekirjeeseen auki sen, että vastaukset kerätään anonyymisti. On eettisesti oikein, että tutkittavat saavat tiedon lomakkeiden tarkoituksesta ja käsittelystä.

Kyselylomakkeella saatuihin vastauksiin vaikuttaa monet asiat, kuten kysymysten asettelu, rakenne, osallistujien vireystila, sekä vastaajan ikä. Kysymykset on aseteltu loogiseen järjestykseen. Kysymykset ovat avoimia, jotta jokainen voisi kirjoittaa omia ajatuksiaan mahdollisimman todenmukaisesti ilman, että

kysymyksen asettelu vaikuttaisi vastaustuloksiin. Kyselylomakkeen sisältämät kysymykset antavat meille tietoa vain siitä, mitkä kysymykset olemme siihen laittaneet. Näin ollen joitakin olennaisia kysymyksiä ja vastauksia saattaa jäädä kyselyn ulkopuolelle. Tämän takia kyselylomakkeessa on kohta vapaalle tekstille, johon vastaajat pystyvät kirjoittamaan omia huomioitaan. Kyselylomakkeessa oli kysymys vertailua varten vastaajien aiemmasta lähiluontosuhteesta. Halusimme tietää vastaajien aikaisemmasta lähiluontosuhteesta, jotta pystyisimme selvittämään työkirjan ja itsenäisen lähiluontopäivän mahdollisia vaikutuksia motivaatioon liikkua ja toimia lähiluonnossa.

Työn ammatillisen luotettavuuden arvioinnissa olennainen asia on lähdekritiikki. Luonnon vaikutuksia ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu kohtalaisen paljon. Olemme käyttäneet lähteinä muun muassa vertaisarvioituja tutkimuksia, tieteellisiä artikkeleita sekä ammattilaisten haastatteluja. Luonnon hyvinvointivaikutusten mittaaminen perustuu pääosin kyselytutkimuksiin. Tutkimuksissa kiinnitetään huomiota jonkin tietyn fyysisen toimintakyvyn havainnointiin, kuten esimerkiksi tarkkaavaisuuden paranemiseen. Tutkimusten validiteetti ei siis välttämättä kerro meille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, mutta useita tutkimuksia tarkastelemalla voimme huomata, että luonnossa oleskelu parantaa useita tutkimuksissa mitattuja ominaisuuksia. Haastattelujen hyödyntäminen opinnäytetyössä tuo näkyväksi paikallisesti seurakunnissa tehtävän luontolähtöisen työn. Omien kokemustemme tuominen työhön ilmentää meidän ammatillista osaamistamme ja valmiuksiamme sosionomeina, kirkon nuorisotyöntekijöinä ja diakonina.

11.3 Ammatillinen kasvu

COVID-19-pandemian takia olemme saaneet useita oppimiskokemuksia, joista olisimme tavallisissa olosuhteissa jääneet paitsi. Työn aikataulu ja lähiluontopäivän toteutustapa ovat muuttuneet useasti projektin aikana ja se on ollut ajoittain hyvin kuormittavaa koko opinnäytetyöryhmälle. Epätietoisuus, keskeneräisyyden sietäminen, ahdistus ja kiire ovat olleet arkea ryhmämme jäsenille opinnäytetyöprosessin aikana. Toisiamme tukien, asioita priorisoiden ja apua pyytäen sekä saaden olemme saaneet luotua itseämme miellyttävän työkirjan, joka voi palvella

seurakuntien perhetyön lisäksi myös muita asiakasryhmiä. Voimme todeta, että olemme saaneet hyviä valmiuksia tulevaa työelämää varten ja kasvaneet ammatillisesti prosessin edetessä.

Sosionomin kompetensseihin (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-b) peilaten olemme oppineet paljon useilla osa-alueilla. Vaikka opinnäytetyömme ei suoraan liity esimerkiksi palvelujärjestelmäosaamiseen tai johtamistyöhön, olemme projektin aikana tutustuneet aiheemme ympärillä näihin teemoihin. Sosionomin kompetenssit huomioon ottaen olemme opinnäytetyöprosessin aikana kiinnittäneet huomiota erityisesti osallisuuteen ja eettisyyteen. Huomioimme eettisyyden haastatteluissa ja kyselylomakkeessa. Sosionomina ja kirkon alan ammattilaisena on tärkeää tiedostaa myös ihmisten erilaiset tarpeet ja tilanteet. On tärkeää kuunnella asiakasta ja nähdä jokaisen yksilön erilaiset tarpeet, jotta osaamme tarjota oikeanlaista tukea ja apua sekä ohjata oikeiden palveluiden piiriin.

Kehittämistyön ohella teimme asiakastyötä. Suora asiakastyö jäi kuitenkin vallitsevan COVID-19-pandemiatilanteen vuoksi vähemmälle, kuin olimme suunnitelleet. Pieni työkirja lähiluonnosta on suunniteltu ja toteutettu asiakkaiden tarpeita ajatellen ja se tukee sekä yksilön että yhteisön keskinäisiä vuorovaikutussuhteita. Sosionomin osaamiseen kuuluu työyhteisöosaamista ja vuorovaikutusosaamista. Vaikka yhteistyömme Kallion seurakunnan kanssa päättyikin kesken opinnäytetyöprosessin, saimme kokemusta prosessin suunnittelusta työelämälähtöisestä näkökulmasta. Kallion seurakunnan yhteistyön katkeamisen jälkeen yhteistyö jatkui Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa. Nämä muutokset opettivat meitä sietämään epävarmuutta ja mukautumaan prosessin muutoksiin nopeastikin.

Kirkon alojen ydinosaamiseen kuuluu merkittävänä osana ihmisten kohtaaminen. Mahdollisuutemme kohdata Pienen työkirjan lähiluonnosta kokeilijoita epäonnistui, sillä emme voineet järjestää yhteistä kokoontumista ja työkirjan kokeilua. Lähetimme työkirjan sähköisesti kokeilijaryhmälle, jolloin heidän kohtaamisensa jäi vain sähköpostiviestin varaan. Onneksi keksimme kuitenkin vaihtoehtoisen tavan toteuttaa lähiluontopäivä ja kerätä palautetta. Muuten palautteen saanti olisi

jäänyt vain opponenttien ja opettajien varaan, jolloin näkökulma olisi ollut suppeampi. Tällöin emme olisi saaneet palautetta välttämättä työkirjaa kokeilleiden kautta.

Opinnäytetyöryhmämme yhteistyö on toiminut hyvin ja jokainen on hoitanut sovitut osuudet huolella ja muiden tekemää työtä kunnioittaen. Erimielisyyksissä olemme päässeet yhteisymmärrykseen. Olemme tietoisia siitä, että jokainen on kuitenkin ajatellut työmme parasta. Toisiltamme saamat erilaiset näkökulmat ovat tuoneet työhömmä moniulotteisuutta ja tehneet siitä entistä paremman. Olemme oppineet toimimaan paremmassa yhteisymmärryksessä ja yhteistyössä opinnäytetyöprosessin edetessä. Toivoimme, että olisimme saaneet tehdä opinnäytetyöprosessin aikana enemmän yhteistyötä Kallion seurakunnan kanssa. Opimme kuitenkin myös ryhmämme keskinäisestä työskentelystä jo paljon ajatellen tulevaa työelämää. Yhteistyössä toimimisessa on tärkeää ottaa huomioon kaikkien mielipiteet ja tehdä kompromisseja. Yhteistyötaito on tärkeä taito työelämää ajatellen. Koemme, että olemme saaneet siihen eväitä opinnäytetyöprosessin aikana.

11.4 Työn hyödyntäminen jatkossa

Kyselylomakkeesta saamastamme palautteesta oli mukavaa huomata, että Pieni työkirja lähiluonnosta on päässyt jo kokeiluun erilaisissa ympäristöissä, kuten lastensuojelussa, kerhossa ja perheen yhteisenä kokeiluna. Toivomme, että Pientä työkirjaa lähiluonnosta käytetään jatkossakin yhtä monipuolisesti ja se saisi vielä monta uutta kohdeyleisöä. Koska työkirjan koettiin vahvistavan lähiluontosuhdetta, ei sen käytön kuuluisi rajoittua pelkästään kirkon perhetyön piiriin. Työkirjaa on helppoa käyttää itsenäisesti ja sitä voi käyttää useassa eri sosiaali- ja kirkon alan toimintaympäristössä. Toivomme, että mahdollisimman moni voisi saada Pienestä työkirjasta lähiluonnossa iloa ja hyötyä elämään.

Pienen työkirjan lähiluonnosta hyödyntäminen seurakunta- ja sosiaalityössä sekä vapaa-ajalla on tehty helpoksi. Työkirjaa voi hyödyntää kaikkien ikäryhmien kanssa tehtävässä lähiluontotoiminnassa. Diakonia-ammattikorkeakoulun

opettajilta saadussa palautteessa ilmaistiin mielenkiintoa työn hyödyntämiseksi opiskelijoiden hyvinvointia tukevissa hankkeissa ja tapahtumissa. Pieni työkirja lähiluonnosta lähetettiin myös ohjaaville opettajillemme, jotta työkirjaa voidaan käyttää myös Diakonia-ammattikorkeakoulussa.

Pientä työkirjaa lähiluonnosta saatetaan hyödyntää jatkossa myös muiden opiskelijoiden opinnäytetöissä tai hanke- ja projektityössä. Kehittämisosuudessa mietimme usein, kuinka työkirjan vaikutuksia seurakuntien työntekijöiden ja perheiden lähiluontosuhteiden kehittymiseen voitaisiin mitata tai arvioida. Työkirjan vaikuttavuutta voidaan arvioida monesta eri näkökulmasta, esimerkiksi yksilön tai yhteisön lähiluontosuhteen kannalta. Aikataulullisista syistä emme pystyneet itse toteuttamaan kokonaisvaltaista ja moniulotteista arviointia työkirjan vaikutuksista pidemmän käyttöjakson jälkeen.

11.5 Jatkokehittämisidea

Palautetta työkirjan menetelmistä oli alun perin tarkoitus kerätä myös lapsilta. Jos luontopäivä olisi voitu toteuttaa ensimmäisen suunnitelmamme mukaan Mustikkamaan kokeilupäivänä, perheet olisivat voineet olla fyysisesti paikalla. Tätä varten olimme suunnitelleet valmiiksi menetelmän, jolla olisi voinut kerätä palautetta lapsilta toiminnallisilla keinoilla. Nyt ideamme voi toimia jatkokehittämisideana, jota voi kokeilla ja tarvittaessa muokata toimivammaksi, sekä sopivaksi kaiken ikäisille lapsille.

Aidon palautteen saaminen lapsilta voi olla huomattavasti haastavampaa kuin aikuisilta. Tavallisissa haastattelutilanteissa aikuisten esittämät kysymykset eivät tunnu aidolta lapsen maailmasta käsin ja lapsi saattaa antaa laajoihinkin kysymyksiin hyvin lyhyitä vastauksia. Aikuisen rooli haastattelussa voi vaikuttaa myös vastausten laatuun ja aikuinen voi tahtomattaan johdatella tai olla auktoriteetin asemassa, jolloin lapsen todelliset ajatukset jäävät kuulematta. Palautetta kerätessä täytyy soveltaa lapselle ominaisia toimintoja, kuten leikkiä ja mielikuvi- tusta. (Karlsson 2012, s. 44–46.)

Palaute lapsilta tulee kerätä ikätasolle sopivin keinoin. Palautetta voi kerätä hyödyntämällä selkeyttäviä kuvia. Kuvia käytettäessä täytyy pystyä varmistamaan, että lapsi ymmärtää yhteyden kuvan ja sen tarkoituksen välillä. Päädyimme suunnittelemaan toiminnallisen menetelmän palautteen keräämiseen opinnäytetyösuunnitelman seminaariesityksessä saamamme palautteen perusteella. Toiminnallisen palautteen kerääminen lapsilta oli opponanttien ja ohjaavien opettajien mielestä helpommin toteutettavissa kuin paperi- tai nettilomakkeen käyttö ja on lapsille mieluisempaa ja helpompaa. Kun lasten palaute saataisiin kerättyä, työtä voisi kehittää paremmin myös lasten tarpeista käsin.

Toiminnalliseksi menetelmäksi suunnittelimme palautejanan, joka on helposti nähtävissä ja näin ollessa myös fyysisesti hahmotettavissa. Palautejanaksi maahan laitetaan köysi. Sen päihin on asetettu kuvat ukkospilvestä ja auringosta. Köyden keskellä on kuva, jossa pilven takaa pilkottaa aurinko. Lapsille kerrotaan symbolien merkitykset. Aurinko tarkoittaa iloisia ja mukavia asioita, kun taas ukkospilveen liittyvät negatiiviset asiat. Keskellä oleva pilven takaa pilkistävä aurinko edustaa neutraaleja tunteita. Kysymyksiä voi esittää päivän aikana kokeiluista menetelmistä ja pyytää lapsia asettumaan janalla sille kohdalle, mikä kuvastaa heidän tuntemuksiaan. Selittäessä kuvien merkitystä voi antaa muutamia esimerkkejä siitä, mitä kuvat voivat tarkoittaa.

Palautejanassa voi olla haasteena lasten hakeutuminen samaan kohtaan, jos he eivät uskalla olla eri mieltä muiden kanssa. Menetelmän ohjeistuksessa voi kuitenkin korostaa, että jokainen saa mennä siihen kohtaan mihin itse haluaa. Ideaa voisi myös kehitellä eteenpäin ja saada siitä vielä paremman, jotta lasten ääni tulisi kuuluviin mahdollisimman hyvin. Myös eri ikäisille lapsille voisi olla erilaisia palautteenkeruumenetelmiä lapsen ikätasosta riippuen.

COVID-19-pandemian takia mietimme myös vaihtoehtoisen toteutustavan, jotta eri perhekunnat eivät olisi sekoittuneet keskenään toiminnallisen palautteen antossa. Vaihtoehtoisella toteutustavalla palaute olisi kerätty niin, että lapset ja heidän mukanaan olevat aikuiset sijoittuisivat janalle vuorotellen siihen kohtaan, mihin lapset haluavat mennä kunkin kysymyksen kohdalla. Jos lapset rohkaistuvat menemään janalle myös yksin, aikuisia ei välttämättä tarvita.

Lasten osallistuminen palautteen keräämiseen on perusteltua. YK:n yleissopimuksessa korostetaan lasten oikeutta tulla kuulluksi ja nähdyksi omilla ehdoillaan. Mielestämme lasten näkökulman tuominen opinnäytetyöhömmme olisi ollut perusteltua, sillä toiminta on tarkoitettu kaikille ikäryhmille. Emme kuitenkaan voineet COVID-19-pandemian takia toteuttaa toiminnallista palautteen keräämistä, joten se voisi olla seuraava askel työmme kehittämisessä. Lapsilla ei ole lain mukaan täysimääräistä itsemääräämisoikeutta päättää osallistumisestaan tutkimukseen, ja lapsen osallistuminen on huoltajan vastuulla. Lapsi kuitenkin antaa lopullisen suostumuksen palautteen antamiseen osallistumisesta. (Kuula, 2006, s. 147–148.)

LÄHTEET

- Carlsson, T. (2019.) Tarinankerronta ympäristökasvatuksen tukena. *Ympäristökasvatusta Pohjoismaissa*, 119–123.
- Ceballos, G., Ehrlich, P., & Dirzo, R., (2017) *Biological annihilation via the ongoing sixth mass extinction signaled by vertebrate population losses and declines*. <https://doi.org/10.1073/pnas.1704949114>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-a). *Diak – Hyvän tekemisen korkeakoulu*. Saatavilla 2.7.2021 <https://www.diak.fi/diak/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-b). *Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK)*. Saatavilla 25.8.2021 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijanpolku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/#97c2bbd7>
- Eskola, J & Vastamäki, J. (2001). Teemahaastattelu: Opit ja Opetukset. Teoksessa J. Aaltola, R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 24–42). PS-kustannus.
- Espoon kaupunki. (i.a.). *Espoon luonto - tehtäväpaketti tarjoaa tekemistä perheille ja kouluille*. Saatavilla 10.12.2020 https://www.espoo.fi/fi-FI/Asuminen_ja_ymparisto/Ymparisto_ja_luonto/Luontoudu_kaupunkiluonnosta/Materiaaleja_kouluille_ja_perheille
- Green Care Finland. (i.a.). *Voimaa ja hoivaa luonnosta*. Saatavilla 7.2.2021 <https://www.gcf Finland.fi/>
- Heikkilä, T. (2014) *Tilastollinen tutkimus*. Edita Publishing Oy.
- Heikkinen, A. (toim.) (2017) *Arki, arvot ja etiikka Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. PunaMustaOy
- Helsingin NNKY. (i.a.). *Luomakuntahanke*. Saatavilla 09.12.2020 <https://www.hnnky.fi/luomakunta/>
- Jooga liikuntakasvatuksessa. (i. a.). Saatavilla 4.3.2021 <http://jooga.weebly.com/>
- Järnefelt, K., Niskala, M., & Vasko, A. (2014). *Leikki vieköön!*
- Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M., & Korpelainen, R. (2014). *Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista*.

<https://julkaisut.kuulametsa.fi/as-sets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf?fbclid=IwAR0m6hjTRVdg70yYdMLanQ6jM48a2WTbwTlpmBEQjRZvEzSz-zK5whtvq0k>

Kainulainen, P. (2013). *Metsän teologia*. Kirjapaja.

Kainulainen, P. (2019). *Suuren järven syvä hengitys. Luontosuhde ja kokonainen mieli*. Kirjapaja.

Kallion seurakunta. (2020). *Kallion seurakunnan strategia*. https://www.helsinginseurakunnat.fi/material/attachments/Oi1cHFNM9/kallion_srk_strategia2020_nettiin.pdf

Kallinen, T., Nygren, A., & Tammisto, T. (toim.) (2012) *Ympäristö ja kulttuuri*. Unigrafia

Kananen, J. (2012) *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä – kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas*. Tampereen yliopistopaino Oy

Karlsson, L. (2012). Lapsinäkökulmaisen tutkimuksen ja toiminnan poluilla. Teoksessa Karlsson, L. & Karimäki, R. (toim.) *Sukelluksia lapsinäkökulmaiseen tutkimukseen ja toimintaan*. (17–63). (Kasvatusalan tutkimuksia; Nro 57). Suomen kasvatustieteellinen seura.

Karlsson, L. (i.a.). Storycrafting method—to share, participate, tell and listen in practice and research. <https://www.europeanpublisher.com/en/article/10.15405/ejsbs.88>

Kirkko ja kaupunki. (12.11.2009). Luonnossa voi kokea pyhyyttä. Saatavilla 24.02.2021 <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/luonnossa-voi-kokea-pyhyytta#5b763818>

Kirkkohallitus. (2020-a). *Diakonian viranhaltijan ydinosaamiskuvaus*. Saatavilla 11.02.2021 <https://evl.fi/documents/1327140/43561565/Diakonian+viranhaltijan+ydinosaamiskuvaus+2020.pdf/2f47a08a-75ca-5e50-e3a7-44a830701b6c?t=1604574818706>

Kirkkohallitus. (2020-b). *Kirkon ammattien yhteinen ydinosaamiskuvaus*. Saatavilla 11.02.2021 https://evl.fi/documents/1327140/43561565/Kirkon_ammattien_yhteinen_ydinosaamiskuvaus_2020_pdf.pdf/803a8b5f-d968-c60c-a44c-c2a81d57eea1?t=1596644147400

Kirkkohallitus. (2020-c). *Nuorisotyönohjaajan ydinosaamiskuvaus*. Saatavilla 11.02.2021

<https://evl.fi/documents/1327140/43561565/Nuorisoty%C3%B6noh-jaajan+ydinosaamiskuvaus+2020.pdf/94ba3786-accb-1346-dbaa-5c189ec753ba?t=1604575072434>

Kjellberg, S. (2000) *Urban ecotology*. International Books

Korpi, K., Laitila, H., Mäki, K., & Suhonen, S. (2011). Peruspalvelukuntayhtymä Kallion varhaiskasvatussuunnitelmaan liittyvä arjen käytäntöjen opas. <http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/kaste/juurrutettavat/1arjen-kaytantojen-opas.pdf>

Kurtakko, K. (2015). Näkökulmia. Kokemuksia ympäristön käytöstä kasvatuksen ja koulutuksen resurssina. Teoksessa Tuulentie, S., Suopajärvi, L., & Sarala, P. (toim.), Ihmisiä luonnossa Luonnonvaratutkimuksen pohjoisia näkökulmia (s. 116–111). (Lapin tutkimusseura). Acta Lapponica Fenniae. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-9327-71-6>

Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Vastapaino.

L 1050/2018. Tietosuoja laki. 5.12.2018/1050 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050>

Laurén, K. (2006). *Suo - sisulla ja sydämellä: suomalaisten suokokemukset ja -kertomukset kulttuurisen luontosuhteen ilmentäjinä*. Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Laurén, K. (2009). *Metsä arkisen hyvinvoinnin lähteenä naisten kertomuksissa*. Alue Ja Ympäristö, 38(2), 13–24. <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/64386>

Maa- ja metsätalousministeriö, Suomen Metsäyhdistys Lusto, Suomen Metsä-museo. (14.03.2018). Suomalaisten metsäsuhteiden tila - selvitys. [PowerPoint-diat]. <https://smy.fi/wp-content/uploads/2018/03/Suomalaisten-mets%C3%A4suhteiden-tila-selvitys.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (6.2.2020). *Vanhemman hyvä ajanhallinta*. Saatavilla 26.4.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-hyva-ajanhallinta/>

- Marušáková, L., & Sallmannshofer, M. (toim.) (2019). *Human Health and Sustainable Forest Management*. https://foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest_book_final_WEBpdf.pdf
- Metsäemo. (23.04.2020). *Päiväkotipelit lähtivät ulos – Kanin Loikka ja Operations metsäpeleinä*. <http://www.metsaemo.fi/paivakotipelit-lahtivat-ulos-kanin-loikka-ja-operations-metsapeleina/>
- Mieli ry. (i.a). *Rentoutuminen palauttaa voimia*. Saatavilla 7.1.2021 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>
- Minäkö perhetyön tekijä? (2009). *Suuntaviivoja perhelähtöisen työotteen vahvistamiseen seurakunnissa*. Suomen ev. lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2009:10. Saatavilla 11.02.2021 <https://evl.fi/documents/1327140/39461555/Min%C3%A4k%C3%B6+perhety%C3%B6n+tekij%C3%A4/2f2d73e9-cdde-a809-d3c0-1dd092ef1f4e>
- Neuvonen, M, Tönnés, S., Sievänen, T., & Koskela, T. (19.11.2005). *Lähiluonnon saavutettavuus ja ulkoiluaktiivisuus* [PowerPoint-diat]. <http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/esitelmat/lahiluonnon-saavutettavuus-2005.pdf>
- Opetushallitus. (i.a.). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Saatavilla 04.12.2020 <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/perusopetus/419550/oppiaineet/466340>
- Papunet. (i.a.). *Kuvat kommunikoinnissa*. Saatavilla 03.01.2021 <https://papunet.net/tietoa/kuvat-kommunikoinnissa>
- Pihkala, P. (2010). *Luonto ja Raamattu, Kristillisen ympäristökasvatuksen juurrilla*. Lasten Keskus Oy.
- Raevuori, A. (2016) *Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää?* Duodecim 2016; 132:1890–7
- Rantakokko, M. (2011). *Outdoor Environment, Mobility Decline and Quality of Life Among Older People*. Jyväskylä University Printing House.
- Saavalainen, H. (29.3.2020). *Koronavirus toi ennätysruuhkat etelän kansallispuistoihin – ongelmia etenkin käymälöissä ja tulipaikoilla* <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006456889.html>

- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma*. Green Spot.
- Savonen, M. (2019). *Taide luontosuhteen vahvistajana. Tapaustutkimus viidesluokkalaisten luontokäsityksistä ja ympäristöherkkyydestä*. [Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto].
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201905021586>
- Seppänen, P., Hansen, M., Janhunen, T., Kytöpuu, K., Salo, S., Seppänen, S., Tapio, N., & Vilén, M. (2010). Perhetyön työkalupakki täydentyy. Teoksessa M. Vilén, P. Seppänen, N. Tapio, R. Toivanen (toim.), *Kohtaamisia lapsiperheissä: Menetelmiä perhetyöhön*. Kirjapaja.
- Siltala, P. (1996). Haaste elämältä. Teoksessa P. Hietanen & J. Nirkko (toim.). SKS
- Sipilä, I. (2007). Meille annettu maa – pohjoisen kirkon ympäristökirja. Teoksessa T. Helenius (toim.), *Ihminen ja muu luomakunta – lyhyt johdatus ekoteologiaan* (s. 101–111). Edita.
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A., & Kirveennummi, A. (2011). *Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä*. Yhteiskuntapolitiikka 76, 320–330 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.). *Perhelähtöinen työote*. Saatavilla 09.12.2020 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/aikuiset-ja-perhe/perhetyo>
- Suomen luonnonsuojeluliitto. (i.a.). *Koulumetsät*. Saatavilla 07.12.2020 <https://www.sll.fi/mita-me-teemme/kestava-elamantapa/askelia-eteenpain/koulumetsat/>
- Suomen ympäristökeskus. (i.a.). *Päiväkotien ja koulujen luontoyhteys*. Saatavilla 23.04.2020 [https://www.syke.fi/fi-FI/Suomi_ja_kestava_hyvinyvointi/Paivakotien_ja_koulujen_luontoyhteys/Paivakotien_ja_koulujen_luontoyhteys\(47722\)](https://www.syke.fi/fi-FI/Suomi_ja_kestava_hyvinyvointi/Paivakotien_ja_koulujen_luontoyhteys/Paivakotien_ja_koulujen_luontoyhteys(47722))
- Sutinen, P. (2016). Kirkon perhetyön käsitteellistä tarkastelua. Teoksessa M. Valtonen, & P. Sutinen (toim.), *Varhaiskasvatus ja perhetoiminta seurakunnissa*. (s. 57–70). (Diak Työelämä 6). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-270-7>

- Tigerstedt, H. (01.01.2016). *Leikki on lapselle toiminta numero yksi*. Verraton. <https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/leikki-on-lapselle-toiminta-numero-yksi/>
- Tiihonen, P. (16.04.2020). *Aikuisen kannattaa leikkiä kymmenestä syystä – hyödytön hauskanpito on tärkeintä kiireisille suorittajille*. Kirkko ja kaupunki. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/10-syyta-leikkia-aikuisena-hyodyton-hauskanpito-auttaa-viisastumaan-vaikeuksista-kiihdyttaa-luovuutta-ja-liimaa-yhteen-kumppanin-kanssa-jotkut-tek-nolo#719b8f24>
- Toikko, T., & Rantanen, T. (toim.). (2009). Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen Yliopistopaino Oy. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. (2009) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K., & Ylen, M. (2007). *Luonnon merkitys kaupunkilaiselle ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin*. Metlan työraportteja 52. https://www.researchgate.net/publication/255624988_Luonnon_merkitys_kaupunkilaisille_ja_vaikutus_psyykkiseen_hyvinvointiin
- Valli, R. (2001). Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola, R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 100–112). PS-kustannus.
- Vilén, M., Hansen, M., Janhunen, T., Kytöpuu, K., Salo, S., Seppänen, P., Seppänen, S., & Tapio, N. (2010). Perhe ja perhetyö. Teoksessa M. Vilén, P. Seppänen, N. Tapio, R. Toivanen (toim.), *Kohtaamisia lapsiperheissä: Menetelmiä perhetyöhön*. Kirjapaja.
- Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.
- Vuohensilta, S. (2017). Lasten sosiaaliset orientaatiot metsäpäiväkodeissa [Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201705104057>
- Yli-Viikari, A., & Lilja, T. (2016). *Se metsä on täynnä kyyneleitäni, Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä*. <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/60683>

LIITE 1. Saatekirje

Hei, olisitko sinä kiinnostunut kokeilemaan Pienen työkirjan lähiluonnosta menetelmiä? Jos vastasit kyllä, jatka lukemista! :)

Olemme tehneet Pienen työkirjan lähiluonnosta osana opinnäytetyötämme. Työkirjan on tarkoitus kannustaa liikkumaan lähiluonnossa ja vahvistaa sinun lähiluontosuhdettasi. Työkirja sisältää menetelmien lisäksi "Tiesitkö"-osioita, jotka auttavat sinua ymmärtämään suhdettasi luontoon paremmin. Toivotamme antoisia luontoretkiä ja -hetkiä joko yksin, perheesi, tai vaikkapa kaverisi kanssa. Osa menetelmistä on suunnattu vain perheille, mutta voit kokeilla niitä mahdollisuuksien mukaan myös itseksesi tai ystäväsi kanssa. Vastaathan/vastaattehan lähiluontopäivän jälkeen palautekyselyyn viimeistään 30.4., jotta voimme kehittää Pientä työkirjaa lähiluonnosta entistä paremmaksi.

*Tässä vielä ohjeet menetelmien kokeiluun.
Näin toteutat oman lähiluontopäiväsi:*

- Tutustu työkirjaan huolella ja valitse sieltä itseäsi kiinnostavat menetelmät, joita haluat kokeilla. Voit myös kokeilla eri menetelmiä useampana eri päivänä. Kokeile ennakkoluulottomasti myös menetelmiä, jotka vaikuttavat haastavammilta. Työkirjan ohjeiden avulla menetelmät on helppo toteuttaa.*
- Toteuta oma lähiluontopäiväsi! Huomioi sääolosuhteet ja pukeudu sään mukaisesti. Pakkaa mukaasi evästä ja juotavaa sekä mahdolliset tarvittavat materiaalit menetelmien kokeilua varten.*
- Vastaa palautekyselyyn. :)*
- Tallenna työkirja itsellesi, jotta voit käyttää sitä myöhemminkin.*

*Löydät työkirjan tämän sähköpostin liitteenä ja linkki palautekyselyyn on tässä:
<https://link.webpolsurveys.com/S/58F75D1B74E335CD>*

*Kiitos ajastasi, aurinkoisin terveisin
Emmi Peltola, Vilma Purmonen ja Leila Tenhunen*

LIITE 2. Luontopäivän kyselylomake

- Miten kuvailisit suhdettasi lähiluontoon?
- Koetko työkirjan vahvistavan sinun tai perheesi lähiluontosuhdetta?
KYLLÄ → Millä tavoin työkirjan käyttö voi vahvistaa lähiluontosuhdettanne jatkossa?
EI → Millaisia sisältöjä olisit toivonut työkirjaan, jotta se vahvistaisi lähiluontosuhdettanne?
- Mitä menetelmiä kokeilitte perheenne kanssa?
- Minkä ikäiset on huomioitu parhaiten työkirjan menetelmissä ja minkä ikäisille kaipaisit enemmän menetelmiä?
- Mitä mieltä olet työkirjan rakenteesta, sisällöstä ja sen ulkonäöstä?
- Miten kristillinen näkökulma tulee esiin työkirjassa?
- Kuinka onnistunut sinun luontopäiväsi oli kokonaisuudessaan? (Liukukyt-kin 0–10)

Halutessasi voit antaa tähän muuta palautetta; risut ja ruusut.

Kiitossivu

LIITE 3. Seurakuntien työntekijöiden haastattelukysymykset

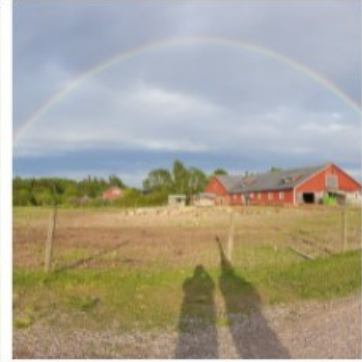
1. Miten kuvailisit sinun omaa luontoyhteyttäsi, erityisesti lähiluontoon?
2. Onko sinulla motivaatiota tai mahdollisuutta työskennellä luontoympäristössä?
3. Mitä vaikutuksia ajattelet luonnolla olevan ihmisten hyvinvointiin eri ikäryhmissä?
4. Miten perheitä voisi motivoida liikkumaan enemmän luonnossa?
5. Millaista toimintaa olet järjestänyt luontoympäristössä tai sitä hyödyntäen?
6. Mitä erityispiirteitä luonnossa järjestettävässä toiminnassa on otettava huomioon, millaisia mahdollisuuksia ja haasteita ympäristöön liittyy?
7. Millaista toimintaa luonnossa voi järjestää ja minkälaisien menetelmien koet toimivan parhaiten luontoympäristössä?
8. Miten luonnossa järjestettävä toiminta otetaan vastaan seurakunnassasi, asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta?

LIITE 4. Pieni työkirja lähiluonnosta



Sisällysluettelo

SINUN LÄHILUONTOSI	3
HILJENTYMINEN	4
TUTKIMINEN	6
LEIKKIMINEN	10
OMAT MUISTIINPANOSI	12
LÄHTEET	15
LIITTEET	



Sinun lähiluontosi

OLETKO VALMIS SEIKKAILUUN?

Lähiluonnolla tarkoitamme työssämme sellaisia paikkoja, jotka ovat lähellä ihmisten koteja ja kaupunkia. Lähiluontoa on esimerkiksi puistot, metsä- ja lenkkipolut, järvien rannat, vesistöt ja lähimetsät. Lähiluontoon ei ole pitkä matka, ja sinne pääsee suhteellisen vaivattomasti. Lähiluonnon käsite voi tarkoittaa eri ihmisillä hyvin eri asioita, mutta tärkeää on ihmisen oma kokemus lähellä sijaitsevasta luonnosta.

Luontosuhteella tarkoitetaan ihmisen ja luonnon välistä suhdetta ja sitä, mielletäänkö ihminen kuuluvaksi luontoon vai ei. Eran näkemyksen mukaan ihmisellä on muihin luonnon elementteihin ja eliöihin nähden erityisasema, mutta biologisen ulottuvuutensa vuoksi ihminen on kuitenkin aina osa luontoa. Luontosuhde voidaan mieltää kaksisuuntaisena: ihminen ei pelkästään suhtaudu muuhun luontoon, vaan myös muu luonto "suhtautuu" häneen.

Mieti mikä on sinun varhaisin luontomuistosi. Mitä tunteita se sinussa herättää?

Tiedätkö mikä on kotiasi lähinnä oleva luontokohde ja oletko vierailut siellä, milloin? Miltä sinusta tuntuu käydä siellä?

Kenen kanssa tutustut mieluiten lähiluuntoosi ja kuka lähtee kanssasi luontoretkelle?

Toivomme että näet lähiluontosi uudessa valossa Pienen työkirjan lähiluonnosta menetelmien avulla. Toivotamme sinulle oivaltavia retkihetkiä!

Emmi, Vilma ja Leila

Hiljennytään lähiluonnossa



HILJENNY JA TUTKI

Anna ajatusten virrata sekä tunteiden tulla ja mennä vapaasti koko harjoituksen ajan.

Menetelmässä rentoudutaan ja hiljennytään.

Keskitytään kuuntelemaan luonnosta kuuluvia ääniä ja haistelemaan luonnon tuoksua.

Tutki ja katsele ympäröivää luontoa. Kosketa kasvia tai puun runkoa.

Mitä tunnet nyt?

LUONTOMAALAUUS

Tarvitset värikynät tai maalaustarvikkeet, esimerkiksi vesivärit, siveltimet ja luonnoslehtiön tai öljyvärit ja kankaan, jolle maalata. Lumisena talvena voi maalata myös hankea kasvipohjaisilla vesiväreillä.

Jokainen perheenjäsen etsii itselleen mieluisan paikan, jossa näkee sellaisen maiseman, jonka tahtoo maalata tai luonnostella. Maisema voi olla esimerkiksi hieno puu, kaunis meri- tai jokimaisema, tai vaikka perheenjäsen istumassa kivellä. Jokainen hiljennyy oman taide-teoksensa äärelle, ja saa taiteillessaan kokemuksen ympäröivästä luonnosta ja kotiin viemisiksi kauniin maalauksen tai piirroksen.

MIELIKUVITUSMATKA TURVALLISEEN PAIKKAAN

Joskus mielessä on monia myllerryksiä ja on vaikea saada rauhaa omilta ajatuksilta, silloin turvallisen paikan harjoitus on hyvä menetelmä pysähtymiseen. Aluksi käydään mukavaan asentoon rauhoittumaan, esimerkiksi retkialustalle istumaan tai makaamaan, kuitenkin toisiaan lähelle niin, että harjoituksen ohjaajan ääni kuuluu. Sitten suljetaan silmät ja kuunnellaan hetki luonnon ääniä. Tämän jälkeen ohjaaja lukee harjoituksen tekstin. Harjoituksen jälkeen voidaan yhdessä pohtia miltä se tuntui, ja mikä on sinulle maailman turvallisin paikka.

Paikkasi on juuri siellä missä sinun on hyvä olla. Se paikka on ainoastaan sinulle tarkoitettu. Sinun turvallisessa paikassasi sinun ei tarvitse jännittää tai pelätä. Turvallisessa paikassa on hyvä olla. Olet nyt mielessäsi matkalla sinun turvalliseen paikkaasi. Olet onnellinen, että pian pääset omaan turvalliseen paikkaasi. Olet kiitollinen, että sinulla on oma turvallinen paikkasi. Voit aina matkustaa mielessäsi turvalliseen paikkaasi, jos jokin askarruttaa sinua. Anna mielesi astua sisään turvalliseen paikkaasi. Mitä näet edessäsi? Mitä näet, kun katsot ympärillesi? Kaikki mitä näet lämmittää mieltäsi. Tämä on sinun turvallinen paikkasi. Hengitä hetki rauhassa ja tunnustele miltä turvallinen paikkasi tänään tuntuu. Avaa silmäsi ja siirry rauhassa tähän hetkeen.

JOTAIN HYVÄÄ SINUSTA

Joskus arjen keskellä voi olla vaikea muistaa kertoa asioita joita toisessa arvostaa tai ihailee, vaikka jokainen meistä kaipaa positiivista vahvistusta erityisesti perheenjäseniltä.

Perheenjäsenet käyvät makaamaan mukavaan paikkaan maahan niin että kaikkien päät koskettavat toisiaan. Jokainen voi tuntea sulautuvansa luontoon. Jokainen miettii hetken aikaa positiivisia asioita toisistaan.

Tämän jälkeen positiiviset asiat kerrotaan perheenjäsenille vuoron perään niin, että ensin valitaan yksi perheenjäsen, josta kaikki saavat vuoron perään kertoa positiivisen asian. Sen jälkeen positiiviset asiat kerrotaan seuraavalle ringissä olevalle perheenjäsenelle ja niin edelleen, kunnes kaikki ovat kuulleet positiiviset asiat toisistaan.



TIESITKÖ

Luonnolla ja metsillä on rauhoittavia ja rentouttavia vaikutuksia. Metsä tukee ihmisen henkistä hyvinvointia ja luonnossa ihminen pääsee rentoutumaan ja irtautumaan arjesta. Metsässä voi kokea kuuluvansa johonkin suurempaan, hiljentyä ja siellä voi olla helpompaa myös rukoilla. Luonto voidaan kokea pyhyyden paikkana, ja luonnossa voi nähdä heijastuksia Jumalan hyvyydestä sen kauneuden ja harmonian äärellä. Saman kokemuksen voi metsän lisäksi kokea myös meren tai järven rannalla.



VILJELE JA VARJELE

Mieti mitä on sinun mielestäsi viljely ja varjelu, suhteessa itseesi, suhteessa muihin ihmisiin, ja suhteessa luontoon. Jutelkaa jatukstanne perheenjäsenen kanssa. Lukekaa nyt raamatunkohdan teksti ja miettikää uudellelleen samoja kysymyksiä, muuttuivatko ajatuksesi tai saikto uusia ajatuksia?

Tämä on kertomus taivaan ja maan synnystä, ja siitä kun ne luotiin. Siihen aikaan, kun Jumala teki maan ja taivaan, ei ollut vielä yhtään kedon pensasta maan päällä, eikä vielä kasvanut mitään ruohoa kedolla, koska Jumala ei vielä ollut antanut sataa maan päälle eikä ollut ihmistä maata viljelemässä, vaan sumu nousi maasta ja kasteli koko maan pinnan. Silloin Jumala teki maan tomusta ihmisen ja puhalsi hänen sieraimiinsa elämän hengen, ja niin ihmisestä tuli elävä sielu. Ja Jumala istutti paratiisin Eedeniin, itään, ja asetti sinne ihmisen, jonka hän oli tehnyt. Ja Jumala kasvatti maasta kaikkinaisia puita, ihania nähdä ja hyviä syödä, ja elämän puun keskelle paratiisia, niin myös hyvän- ja pahantiedon puun. Ja Eedenistä lähti joki, joka kasteli paratiisia, ja se jakaantui sieltä neljään haaraan. Ensimmäisen nimi on Piison; se kiertää koko Havilan maan, jossa on kultaa; ja sen maan kulta on hyvää. Siellä on myös bedellion-pihkaa ja onyks-kiveä. Toisen virran nimi on Giihon; se kiertää koko Kuusin maan. Kolmannen virran nimi on Hiddekel; se juoksee Assurin editse. Ja neljäs virta on Euftrat. Ja Jumala otti ihmisen ja pani hänet Eedenin paratiisiin viljelemään ja varjelemaan sitä.

Tutkitaan lähiluontoa



PESÄNRAKENNUSTA

Monet hyönteiset ja eläimet tarvitsevat asukseen tai talvehtiakseen kodin, eli pesän.

Hyönteishotellin, perhosbaarin tai siilin talvipesän rakentaminen on mukavaa puuhaa koko perheelle.

Rakennustyön jälkeen alka jännittävä seuraaminen, ketä pesään muuttaa asumaan ja kuinka pitkäksi aikaa.

Työkirjan lopusta löytyvät Espoon kaupungin laatimat ohjeet perhosbaarin, hyönteishotellin ja siilin talvipesän rakentamista varten.

PERHEPOTRETTI

Keta teidän perheeseen kuuluu?

Etsikää sopiva tasainen paikka luonnosta, joka toimii perhepotretin pohjana, sen jälkeen alkaa kuvan tekeminen. Etsitään yhdessä perheen kanssa materiaaleja luonnosta, kivet, kepit, lehdet ja roskat muovautuvat kaden kaanteessa perhepotretiksi. Kun jokainen perheenjäsen on saanut oman muotonsa, voi halutessaan valmiista potreista ottaa kuvan muistoksi. Potrettia tehdessä emme vahingoita luontoa, emme katko elävien puiden oksia tai jätä roskia luontoon.

KEVÄT-, KESÄ-, SYKSY- JA TALVIBINGOT.

Seuraavilla sivuilla on bingolaput kaikille vuodenaajoille. Jokaisessa bingoruudukossa on vuodenaikaan liittyviä asioita, jotka rastitaan kun ne on tehty tai havaittu. Bingoa voi pelata yksin, ystävien kanssa, tai vaikka perheen kanssa yhdessä, yhtä tai useampaa bingolappua käyttäen. Bingolappuja saa kopioida vapaasti.

TIESITKÖ

Lähiluonnon ja ympäristön tutkiminen vahvistaa ihmisen suhdetta ympäröivään luontoon. Hyvä luontosuhde auttaa sinua nauttimaan ympäristön hyvinvointia edistävästä vaikutuksista. Hyvä luontosuhde voi auttaa myös ympäristötunteiden käsittelyssä, eli siinä millaisia tunteita kokee luontoa ja ympäristöä kohtaan. Ekopsykologian mukaan vuoden kiertokulun mukaisesti eläminen tekee hyvää psyykelle ja auttaa jaksamaan arjessa.

KEHYSTÄ LUONNONMAISEMA

Luonnosta etsitään maisemia tai yksityiskohtia, jotka voisi kehystää tauluksi. Tällä tavoin luonto, sen kauneus ja monimuotoisuus tulee esille. Maisemakehykset muodostetaan yhdessä perheen kesken sormilla ja käsillä. Kehystetyt taulut jäävät muistoina mieleen.



LUONTOTARINA

Tässä menetelmässä perhe voi ensin kulkea lähiluonnossa, kuten puistossa, metsässä, merellä, tai oikeastaan missä vain luonnon keskellä haluamansa reitin, ja hakea matkan varrella inspiraatiota kaikesta mitä näkee, kuulee, haistaa ja kokee. Jokaisen perheenjäsenen kannattaa jo etukäteen olla tietoinen siitä, että kohta kerrotaan yhteinen tarina.

Kun löydätte sopivan paikan ympäristöstä, pysähdytään ja asetutaan piiriin. Ensimmäinen päätetään se, kuka saa aloittaa tarinan. Tarinan kerronnassa ei ole sääntöjä, mutta sen teemojen on tarkoitus kummuta siitä, missä perhe tällä hetkellä istuu ja siitä mitä he ovat nähneet, haistaneet tai kokeneet matkallaan sinne. Jokainen perheenjäsen saa vuoron perään jatkaa tarinaa eteenpäin noin yhden lauseen verran. Lopulta perheellä on kehiteltyä yhteinen oma satu, luontotarina. Luontotarinan voi halutessaan videoida tai äänittää, mutta siitä halutaanko niin tehdä, on hyvä päättää ensin yhdessä.



Kevät

Hiirenkorvat	Siitepölyä ilmassa	Pikku- lintujen laulu	Pajunkissat
Räystäät tippuvat vettä	Jäiden sulaminen	Jäniksen papana	Valkovuokot kukkivat
Perhepotretti luonnon antimista	Retki lähimetsään	Kevät- aurinko	Bongaa mehiläinen
Soliseva puro	Lesken- lehdet	Muuttolinnut palaavat	Pesän rakennusta

Kesä

Grillauksen tuoksu	Valoisa yö	Ensimmäinen hellepäivä	Sateenkaari
Ukkonen	Retki mustikkaan	Luontotarina	Piknik
Linnun- pönttö	Kerää kukka- kimppu	Kesäsade	Orava puussa
Jänis kesäasussa	Rantapäivä	Puuna, kivenä, kukkana ja juurena	Malsta metsä- mansikkaa

Pelatesasi vuodenaikabingoa kunnioitathan luontoa, etkä häiritse metsän eläimiä tai kerää rauhoitettuja kasveja, kerääthän myös roskat pois luonnosta. Varo myös heikkoja jäitä ja huomioi luonnon muuttuvat olosuhteet.

Syksy

Sateenvarjoja liikenteessä	Maista puolukkaa	Ensilumi	Retki lähipuistoon
Ruska	Kehystä luonnonmaisema	Kuralatakoita	Bongaa kelopuu
Talviunille käyvä siili	Aamukuura	Muuttolinnut lähtevät	Haravoi lehtiaksaa
Luonto jumppa	Retki sienimetsään	Kumpparit jalkaan	Lehdet tippuvat

Talvi

Lumisade	Luontomaalaus	Lumileikit	Retki luonnon jäälle
Pulkkamäki	Lumilyhty	Lumienkeli	Jänis talviasussa
Pikkulintujen talviruokinta	Vesistöt jäässä	Pakkasta -10 c	Metsäkanin loikka
Jäniksen jäljet hangessa	Pimeä päivä	Tee lumiukko	Hiihtoladut

Pelätessasi vuodenaikabingoa kunnioitathan luontoa, etkä häiritse metsän eläimiä tai kerää rauhoitettuja kasveja, kerääthän myös roskat pois luonnosta. Varo myös heikkoja jäitä ja huomioi luonnon muuttuvat olosuhteet.

Leikitään lähiluonnossa

METSÄKANINLOIKKA

Kanin Loikka on monille päiväkodista tuttu peli. Pelissä yritetään ehtiä ensimmäisenä palkinnon – eli porkkanan – luokse. Pelissä voi syödä toisen pelaajan nappulan tai tippua koloon, jolloin joutuu aloittamaan alusta. Metsäversiossa Kanin Loikka muuttui Metsäkanin Loikaksi. Koko perhe voi osallistua Metsäkanin loikkaan yhdessä. Metsäkanin Loikkaa varten tehdään luontoon rata, jossa osa askelmista merkitään ympyrällä ja osa ruksilla. (Vinkki: kannattaa merkitä suurin osa ruksilla, jos haluaa selvittää pelistä nopeammin.) Radan päähän tulee porkkanapalkinto. Radalla ympyrät ovat koloja ja ruksilla merkityt kohdat ovat turvallisia askelmia. Peliin tarvitaan numerokortit 1-6.

Myös noppa kelpaa. Peliin tarvitaan pelin vetäjä, joka nostaa numerokortin tai heittää noppaa, ja kertoo, kuinka monta askelmaa pelaaja pomppii eteenpäin tasajalkaa.

Pelin alussa jokainen aloittaa radan alusta. Jos pelaaja hyppää ympyrään – eli koloon – saa hän hyppiä takaisin radan alkuun. Jos pelaaja pomppii samaan kohtaan, jossa on jo toinen pelaaja, joutuu ensiksi askelman kohdalle tullut hyppimään radan alkuun ja aloittamaan alusta. Se, joka pääsee palkinnolle ensimmäisenä, voittaa pelin.



KUKKU-PIILO

Tätä piilosta voi leikkiä vaivihkaa kesken retken tai muun toiminnan ilman erillistä ilmoitusta leikin aloittamisesta.

Yksi seurueesta piiloutuu vaivihkaa maastoon ja alkaa huutamaan kukkuukukkuu tasaisin väliajoin, kunnes muut löytävät hänet. Tässä leikissä testataan kuinka hyvin vaistot ovat hereillä metsässä.

PUU KAATUU, PAKKO VAIHTAA

Tässä leikissä valitaan ensin puut, jotka toimivat turvapaikkoina. Puiden tulee olla sopivan matkan päässä toisistaan, ja niitä valitaan yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Leikkisäkäytetään vain valittuja puita, muut puut eivät ole turvia. Leikkijät asettuvat niin että he pystyvät koskemaan valittuja puita, se leikkijä joka on ilman puuta, menee kaikkien puiden keskelle ja huutaa

PUU KAATUU PAKKO VAIHTAA.

Leikkijöiden täytyy vaihtaa turvapuita ja ilman jäänyt koittaa saada itselleen myös oman puun, ilman puuta jäänyt jää taas keskelle ja huutaa.

LUONTOTUNNEJUMPPA

Jumppa soveltuu koko perheelle, ja liikkeitä voi halutessaan muokata omalle perheelle sopivimmiksi. Jos lähipolun varrelta löytyy ulkovoimistelupaikka, voi sellaisessakin poiketa.



Luontojumppa aloitetaan lämmittelemällä kehoa hölkkäämällä tai kävelemällä luontopolulla. Hölkkäämisen jälkeen tehdään kyykkyjä ja kyykkyhyppyjä sekä x-hyppyjä. Jos haluaa, mukaan voi ottaa esimerkiksi hyppynaruja, ja osallistujat voivat etsiä muun muassa hyviä kiipeilypuita. Vain mielikuvitus on rajana. Lämmittelyn jälkeen luontojumppa päästään aloittamaan. Iloisena hypitään keveästi ja halataan itseään. Tehdään aurinkotervehdyksiä. Iloisena voi myös hymyillä ja nauraa. Yllättyneenä hypitään yhdellä jalalla ja pyöritetään käsiä eteen- ja taaksepäin. Rauhallisena kävellään takaperin sekä tasapainoillaan yhdellä jalalla. Suuttuneena tömistellään ja liikutaan päättävaisena, kädet puuskassa. Nyrkkeillään ilmaan ja hypitään tasajalkaa. Suuttuneena myös mutistetaan itseksensä. Surullisena laahustetaan ja silitetään itseään ja toisiaan. Tehdään myös lapoja avaavaa liikettä. Luontojumpan liikkeet ja ääntelyt saa tehdä reippaasti, koska luonnossa mahtuu liikkumaan ja sinne mahtuu ääntä. Luontojumpan jälkeen venytellään, esimerkiksi reisiä ja pohkeita puuta vasten samalla hengittäen raikasta metsäilmaa.

TIESITKÖ

Liikunnalla on todistetusti useita positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Leikki on helppo ja luonnollinen tapa havainnoida ja oppia ympäristöstään uusia asioita ja leikkiminen rentouttaa ja virkistää myös aikuisia. Perheen yhteinen leikki ja toiminnallisten menetelmien käyttö vahvistaa perheen keskinäisiä siteitä ja tukee siten koko perheen hyvinvointia. Luonnossa toimiminen antaa leikille enemmän mahdollisuuksia, koska ulkona on enemmän tilaa liikkua ja sinne mahtuu enemmän ääntä kuin sisätiloihin.

PUUNA, KIVENÄ, KUKKANA JA JUURENA

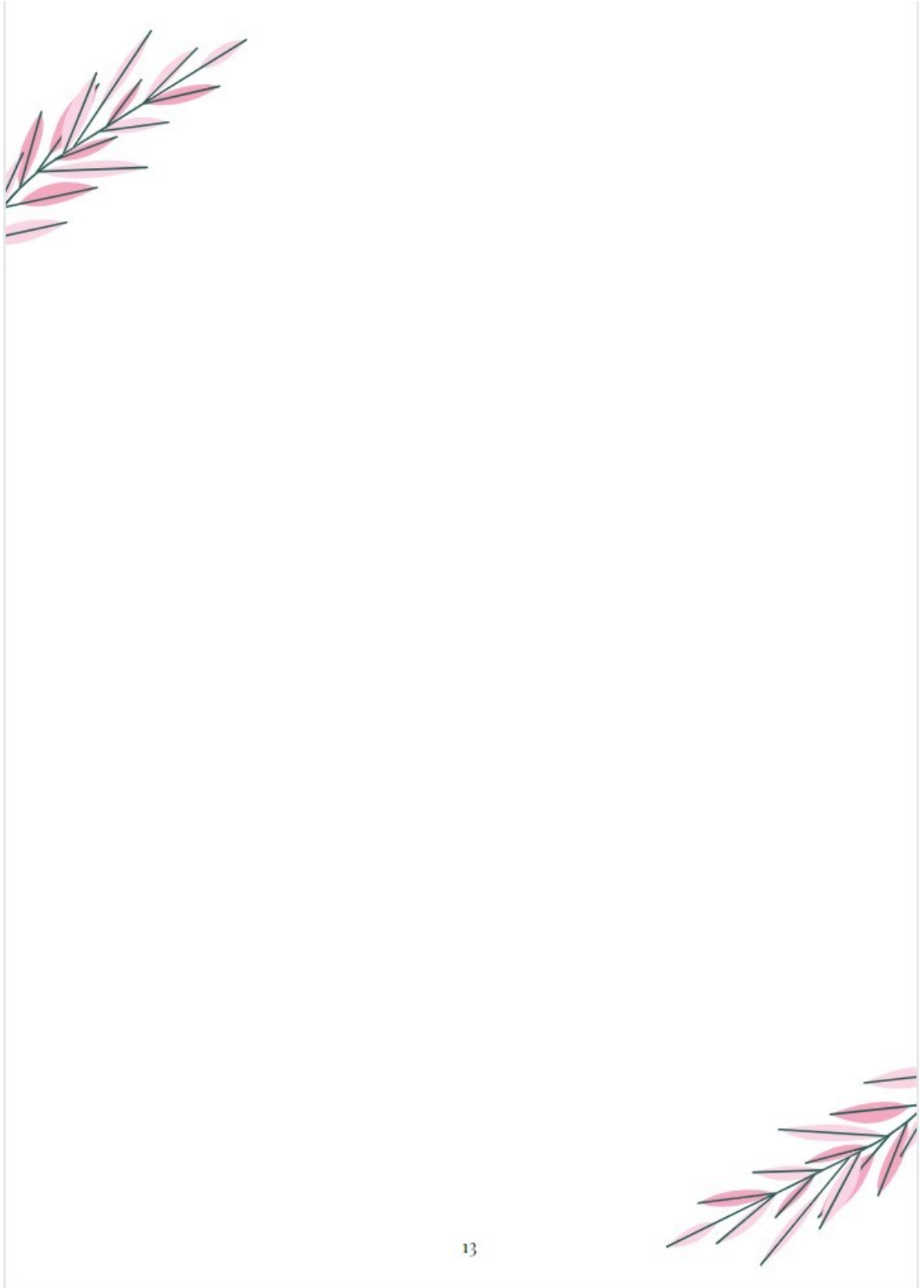
Tässä leikissä mukaudutaan luonnon antimiksi. Leikin ohjaaja pohjustaa leikkiä kertoen, että metsässä on paljon erilaisia asioita, kuten puita, kiviä, kantoja, kasveja ja pensaita. Leikin ohjaaja sanoo vuorotellen erilaisia metsän asioita ja leikkijät esittävät niitä. Samalla leikin ohjaaja herättää kysymyksillä osallistujia pohtimaan luonnon antimia ja niiden ainutlaatuisuutta.

Seiso vahvasti pystyssä kuin vanha puu, jonka juuret ovat syvällä maassa. Mene kyykkyyyn kiveksi, miltä tuntuu olla hievahtamatta paikallaan, maltatko olla aivan aloillasi. Seiso pystyssä ja laita kädet ristiin tai muodosta käsillä malja kuin se olisi kukka, miltä tuntuu olla herkkä ja kaunis kukka. Seiso rennosti ja huoju kuin heinä, miltä tuntuu huojuja muiden heinien seassa. Makaa maassa kuin puun juuri, ajattele juurisokkeloita maan alla. Mene kyyryyn, vedä keuhkot täyteen ilmaa ja pullista posket pyöreiksi kuin olisit mustikka, ajattele miten maukkailta mustikat maistuu.



Sinun lähiluontososi

KIRJOITA TÄNNE TÄRKEIMMÄT OIVALLUKSESI TAI PIIRRÄ KARTTA SALAISEEN LUONTOKOHTEESEESI







Lähteet

Espoon kaupunki. (l.a.). Espoon luonto - tehtävapaketti tarjoaa tekemistä perheille ja kouluille. Saatavilla 10.12.2020 https://www.espo.fi/fi-FI/Asuminen_ja_ymparisto/Ymparisto_ja_luonto/Luonto/Luontoudu_kaupunkiluonnosta/Materiaaleja_kouluille_ja_perheille

Järnefelt, K., Niskala, M., & Vasko, A. (2014). Leikki vleköön!

Kirkko ja kaupunki. (12.11.2009). Luonnossa voi kokea pyhyttä. Saatavilla 24.02.2021 <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/luonnossa-voi-kokea-pyhytta#5b763818>

Laurén, K. (2006). Suo - sisulla ja sydämellä: suomalaisten suokokemukset ja -kertomukset kulttuurisen luontosuhteen ilmentäjinä. Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Laurén, K. (2009). Metsä arkisen hyvinvoinnin lähteenä naisten kertomuksissa. *Alue Ja Ympäristö*, 38(2), 13-24. <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/64386>

Marusáková, L., & Sallmannshofer, M. (toim.) (2019). Human Health and Sustainable Forest Management. https://foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest_book_final_WEBpdf.pdf

Metsäemo. (23.04.2020). Päiväkotipelit lähtivät ulos - Kanin Loikka ja Operations metsäpeleinä. <http://www.metsaemo.fi/paivakotipelit-lahtivat-ulos-kanin-loikka-ja-operations-metsapeleina/>

Neuvonen, M., Tönnes, S., Sievänen, T., & Koskela, T. (109.11.2005). Lähiluonnon saavutettavuus ja ulkoiluaktiivisuus (PowerPoint-diat). <http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/fvvi/esitelmät/lahiluonnon-saavutettavuus-2005.pdf>

Raamattu. (1992). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirjapaja.

Salonen, K. (2010). Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Green Spot.

Tigerstedt, H. (01.01.2016). Leikki on lapselle toiminta numero yksi. Verraton. <https://www.aivollitto.fi/verraton/artikkeli/leikki-on-lapselle-toiminta-numero-yksi/>



Tarvikkeet

- Kulho aineiden sekoittamiseen
- Lisäaineeton mehua, esimerkiksi omena- tai mustaherukka täysmehua
- Tuorehiivaa
- Farinisolokeria tai siirappia
- Lasipurkki
- Pesustieni tai pala vaahtomuovia
- Sakset
- Rautalankea tai narua kiinnitykseen

Tiesitkö?

Ethän käytä perhosbaarissasi **hunajaa**, sillä se voi sairastuttaa baarissa vieraillevat mehiläiset.

Rakennusohje

1.

Mittaa kulhoon mehua ja farinisolokeria tai siirappia suhteella 50/50, eli esimerkiksi 2,5dl mehua ja 2,5dl farinisolokeria. Suhteuta nektarin määrä lasipurkin kokoon.

Lisää joukkoon pieni nokare (n. 1 cm x 1 cm) hiivaa käymisen edistämiseksi. Sekoita seos kunnolla ja anna sokerin ja hiivan liueta nesteeseen.



Lämpöä
kaupunkiluonnosta

www.espoo.fi/luonto2020



2. Leikkaa pesusienestä tai vaahtomuovista lasipurkkiin sopiva pala niin, että sieni nousee muuttaman sentin lasipurkin reunan yli. Näin hyönteisten ei tarvitse mennä sisälle lasipurkkiin.



3. Kiinnitä rautalanka tai naru lasipurkin suuaukon ympärille tiukasti kiinni. Voit hyödyntää purkin suuaukon kierrettä. Rautalangasta on helppo muodostaa myös ripustuskahva.

4. Täytä perhosbaari nektarilla niin, että purkki on täynnä ja neste nousee sieneen.

5. Voit koristella perhosbaarisi esimerkiksi lasimalauksuksella.



6. Ripusta perhosbaari aurinkoiselle ja tuulettomalle paikalle, mahdollisuuksien mukaan lähelle pölyttävää kasveja. Lisää nektaria purkkiin aina kun se käy vähin.

Kuvat ja teksti:
Hilja Kurkinen & Anna Hakala
Espoon ympäristökeskus 2020



*Lumpeutu
kasvupunkkivainoista*

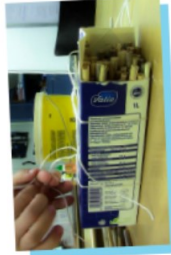
www.espoo.fi/luonto2020

- 3.** Leikkaa kuivatut järviruo'ot solmukohtaan juuresta siten, että yhteen pätkään jää yksi solmu. Leikkaa ruo'ot samannmittaisiksi niin että ne mahtuvat tölkin lipan alle.



- 4.** Laita puuliimaa tölkin kaikkiin sivuihin sisäpuolelle, jotta linnut eivät noki hotellisi seinämiä. Asettele järviruo'ot tölkin solmukohta edellä. Täytä tölkki ruo'oilla ja anna liiman kuivua.

- 5.** Sido tölkkiin kaksi ripustusnarua. Varo rikkomasta ruokoja.



- 6.** Maalaa tai päällystä tölkki maanläheisillä väreillä haluamasi näköiseksi.



- 7.** Kiinnitä valmis hotelli aurinkoiselle paikalle esimerkiksi puuhun noin 1 - 1,5 metrin korkeudelle lähelle pölyttävää kasveja.

- 8.** Tuo hyönteishotellisi talveksi varastoon tai peitä se harsolla, jotta talvehtivat hyönteiset ovat turvassa linnuilta.

Kuvat ja teksti:
Hilja Kurkinen & Anna Hakala
Espoon ympäristökeskus 2020



*Luontokuva
kaupunkilinnosta*

www.espoo.fi/luonto2020

Tarvikkeet

- Maitotölkki tai vastaava
- Sakset
- Kuivattua järviruokoa, kuivaa 2 viikkoa ennen käyttöä
- Puuliimaa
- Narua kiinnitykseen
- Askartelumaalia tai leveää teippiä



Rakennusohje

- 1.** Puhdista ja kuivaa maitotölkki huolellisesti ennen käyttöä. Avaa maitotölkin toinen pääty kokonaan auki.



- 2.** Leikkaa tölkin kahdesta vierekkäisestä sivusta noin 5-8cm pituinen pala irti siten, että tölkkiin muodostuu lippa. Lippa toimii tölkkimotelin "harjakettona" ja pitää järviruo'ot kuivina.



*Luontokuva
kaupunkilinnosta*

www.espoo.fi/luonto2020

Tarvikkeet

- **Seinälaudat:** maalaamatonta lautta tai halkaistut koivuakapit lautojen pituus vähintään 400 mm, muut mitat esim. 22x100 mm. Yhteensä lauttaa tarvitaan seinin noin 5 metriä.
- **Rimaa** pesän seinin ja kattoon, yhteensä noin 2,5 metriä.
- **Tunnelin laudat,** 2 kpl 100x250 mm, sekä vähintään 150x300mm kokoinen lauta tai vaneri tunnelin katoksi
- **Kattohuolen/päätyhuolmoiden laudat,** 2 kpl 150x400 mm
- **Kattovaneri,** 2 kpl 300x450mm. Katon voi päällystää kattohuovalla tai rakentaa vesivanerista.
- Saha, vasara, ruuvimeisseli
- Nauvoja ja ruuveja
- Pora ja noin 20 mm poranterä
- **Pesän pohjalle** soraa, multaa, kuivia lehtiä ja pitkää heinää

Pesän on oltava leveydeltään ja korkeudeltaan vähintään 40cm. Vanha, maalaamaton lauta on oiva ja hengittävä materiaali pesän rakentamiseen. Eihän käytä vaneria seinien rakennusmateriaalina, sillä vaneripesän säseivät voivat herkästi homehtua. Pohjaa talvipesälle ei tarvita, kunhan pesämateriaalia on tarpeeksi.



Siilin talvipesa



ESPOO

Lumoudu
kaupunkilumisja

www.espo.fi/luonto2020



5. Sahaa yhteen pesän seinistä 100 mm korkea ja 150 mm leveä suuaukko.

6. Rakenna pesän suuaukon kokoinen tunneli, jonka katon ja sivulautojen mitat ovat 100x150x250 mm. Tunnelin katon voi rakentaa myös vanerista.



7. Kokoa ja kiinnitä tunneli kiinni pesään ruuveilla.

Pesän runko



1. Sahaa 12 kpl seinälautoja 400 mm pituisiksi pätkiksi. 3 lautaa päällekkäin jokaiselle sivulle.



2. Sahaa 4 kpl rimoja pesän kulmiin niin, että rima on hieman korkeampi kuin pesän seinä. 100 mm levyisistä laudoista rakennetussa pesässä sopiva riman pituus voi olla noin 350 mm.



3. Ruuvaa pesän sivulaudat ruuveilla kiinni rimoihin niin, että rimat jäävät pesän sisäpuolelle ja riman ylimääräinen osa pesän yläpuolelle pitämään irrotettavan katon paikallaan.



4. Poraa jokaisen seinän ylimmän laudan yläaitaan muutamia, n. 20mm leveitä tuuletusreihiä. Näin varmistetaan, että ilma vaihtuu eikä kosteus kerääny sisälle.



Lumoudu
kaupunkiluonnosta

www.espoo.fi/luonto2020



Lumoudu
kaupunkiluonnosta

www.espoo.fi/luonto2020

Pesän pohja ja sijoittaminen

1. Pesän pohjalle laitetaan alimmaiseksi sorakerros ja kuivaa multaa vähintään 5cm paksumuuta. Tämän jälkeen pesä täytetään kevyesti kattoon saakka kuivilla lehmillä ja pitkällä, suoralla heinällä, kuten hietakastikkaalla. Lehdiä sopivat erinomaisesti esimerkiksi vaahteran lehdet.
2. Sopiva paikka pesälle on pihan syrjäisessä nurkassa ja sellaisessa korkeammassa paikassa, jonne sulamisvedet eivät valu. Pesän voi eristää peittämällä sen kuivilla lehmillä ja kuusenoksilla. Pesän ulkopuolelle kannattaa myös jättää kuivia lehtiä, joilla siili saa hautesaan täyttää pesänsä. Lumi saa pakkautua pesän päälle, sillä se toimii samalla hyvänä lämpöeristeenä.



Pesän huolto

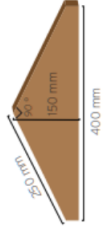
1. Puhdista siilin talvipesä keväällä vaihtamalla pesän täytteet uusiin. Paras aika on huhti-toukokuun vaihteessa, kun siilit ovat jo heränneet talviuniltaan. Siilien horroskausi kuitenkin vaihtelee riippuen vuoden kylmyydestä, joten varmista, ettei pesässä ole asukkaita ennen sen puhdistamista.

Siili saattaa käyttää talvipesää myös pesintäänsä. Talloin pesä kannattaa puhdistaa uudelleen heinä-eloikuussa ennen seuraavan horroskauden alkamista.

Kuvat ja teksti:
Hilja Kurkinen & Anna Hakala
Espoon ympäristökeskus 2020

Pesän katto

1. Rakenna harjakattoa varten laudasta tai vanerista ensin umpinaiset kattotuolit oikeisen kuvan mittojen mukaan.
2. Sahaa jäljellä olevasta rimasta kaksi noin 35 mm pituista palkkaa ja ruuvaa ne kiinni kattotuoleihin.
3. Sahaa vanerista kaksi 300x450mm mm kokoista harjakaton palaa ja ruuvaa tai naulaa osat kiinni kattotuoleihin.
4. Katon päällystämisen kattohuovalla takaa pesän vedenpitävyyden. Kattohuopa naulataan kiinni katon rakenteisiin. Vesivanerista tehtyä kattoa ei tarvitse päällystää.



Siilipesän katon on hyvä olla irrotettava, jotta pesän puhdistus keväällä onnistuu kätevästi.



Lomandu
Käupunkilomasta

www.espo.fi/luonto2020



Lomandu
Käupunkilomasta

www.espo.fi/luonto2020



**HELSINGISSÄ
2021**

KANNEN KUVAT © PIXABAY

TYÖKIRJAN KUVAT © EMMI PELTOLA JA LEILA TENHUNEN

KUVITUSKUVAT © CANVA