

”MINÄ OON TEHNY LINNULLE PESÄN, MUTTA TUULI VEI SEN”

Luontoliikunta osaksi Perheentalo-yhteistyön toimintaa

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijät Tia Liimatainen ja Milla Tikkanen	
Työn nimi "Minä oon tehny linnulle pesän, mutta tuuli vei sen" - Luontoliikunta osaksi Perheentalo-yhteistyön toimintaa	
Päiväys 21.11.2016	Sivumäärä/Liitteet 64/5
Ohjaaja Auli Pohjolainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Perheentalo – yhteistyö	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittämistyö, jonka tavoitteena oli innostaa perheitä liikkumaan luonnossa sekä saada tietoa luontoliikuntatoimintamallin toimivuudesta. Kehittämistehtävänä oli luoda luontoliikunnasta uusi toimintamalli Perheentalo – yhteistyölle ja tarjota perheille mahdollisuus tutustua luontoon eri tavoin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa lapsiperheiden luontosuhdetta. Toiminnallisessa vaiheessa korostui myös vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukeminen luonnon ja luonnossa tapahtuvan toiminnan avulla.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin syksyllä 2015 järjestämällä viisi luontoliikuntaryhmän kokoontumista Iisalmessa. Luontoliikuntaryhmään osallistui yhteensä viisi lapsiperhettä. Perheiden lapset olivat iältään yhdestä vuodesta viiteen vuoteen. Toiminnallisen vaiheen jälkeen jokainen perhe haastateltiin. Haastattelumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi luontoliikuntaopas ohjaajalle.</p> <p>Opinnäytetyön tavoite innostaa perheitä luonnossa liikkumiseen toteutui. Perheet kertoivat nauttineensa luonnossa liikkumisesta ja toivoivat luontoliikuntaryhmätoiminnan jatkuvan Perheentalon – yhteistyön toimesta. Haastateluissa kävi ilmi, että opinnäytetyön toiminnallisen vaiheen tarkoitus tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta luonnossa tapahtuvan toiminnan avulla toteutui kaikkien perheiden osalta. Jokaisella oli kuitenkin eri näkemys siitä, miten luonnossa yhdessä toiminen, on tukenut vuorovaikutusta.</p>	
Avainsanat lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus, toiminnalliset menetelmät, luontokasvatus, luontoliikunta, luontosuhde	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Authors Tia Liimatainen and Milla Tikkanen			
Title of Thesis " I have made a bird nest but wind took it" – Nature sport into activities of Perheentalo			
Date	21.11.2016	Pages/Appendices	64/5
Supervisor Auli Pohjolainen			
Client Organisation /Partners Perheentalo – yhteistyö			
<p>Abstract</p> <p>The thesis was a functional development work the aim of which was to inspire families to do sport in nature and get information about operability of nature sport activity. The development function was to create a new nature activity to Perheentalo and give families an opportunity to get to know nature in different ways. The object of thesis was to strengthen families' relationship with nature. In the functional period the supporting interaction between a child and a parent with nature and nature activities was emphasized.</p> <p>The functional part of the thesis was carried out in the autumn of 2015 by organizing meetings for five nature sport groups in Iisalmi. Five families took part in the nature sport group. The children of the families were aged from one to five years. After the functional part every family was interviewed. The interview technique was a theme interview. In the process of the thesis a nature sport guide was made to the instructor of the group.</p> <p>The thesis' aim to inspire families to do sport in nature was well actualized. Families told they enjoyed doing sport in nature and hoped that nature sport group meetings would continue at Perheentalo. The interviews showed that the objective of the thesis' functional part, that is, to support interaction between the child and the parent with nature activities, was actualized in all the families. However every family had a different opinion about how doing things together in nature had supported the interaction between the child and the parent.</p>			
<p>Keywords Nature education, nature sport, relationship with nature, functional methods, interaction between child and parent</p>			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	3
ABSTRACT	4
1 JOHDANTO	7
2 PERHEENTALO – YHTEISTYÖ	9
3 LUONTO OSANA LAPSIPERHEIDEN ELÄMÄÄ	11
3.1 Luontosuhde ihmisen hyvinvoinnin perustana	11
3.2 Ympäristö- ja luontokasvatus lapsuudessa	12
3.3 Kestävä kehitys on kasvamista vastuuseen	13
3.4 Varhaiskasvatusikäisen lapsen orientoituminen luontoympäristöön	14
3.5 Luonto ihmisen liikuntaympäristönä	15
4 LAPSEN JA VANHEMMAN VUOROVAIKUTUSSUHDE YHDESSÄ TOIMIMISEN LÄHTÖKOHTANA	16
4.1 Lapsen ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen ja vuorovaikutuksen kehittyminen	16
4.2 Toiminnalliset menetelmät vuorovaikutuksen tukijana	17
4.3 Kokemuksellinen oppimisteoria ohjauksen perustana.....	18
5 LUONTOLIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTTAMINEN	20
5.1 Toiminnan suunnittelun lähtökohdat	21
5.2 Luontoliikuntatuokioiden suunnittelu	21
5.3 Toiminnan toteutus.....	22
5.4 Luontoliikuntaopas ohjaajalle.....	30
6 ARVIOINTI JA PALAUTE	33
6.1 Tutkimusmenetelmä.....	33
6.2 Tiedon- ja aineistonkeruumenetelmä.....	34
6.3 Analyysimenetelmä	35
6.4 Tulokset	35
6.5 Oman toiminnan ja luontoliikuntaryhmän arviointi sekä kehittäminen	38
7 POHDINTA.....	42
LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	44
LIITE 1: SAATEKIRJE	48
LIITE 2: LUONTOLIIKUNTARYHMÄN MAINOS	49
LIITE 3: LAPSIRYHMÄN PEDAGOGISEN OHJAUKSEN SUUNNITTELULOMAKE.....	50

LIITE 4: LUONTOLIIKUNTAOPAS OHJAAJALLE	52
LIITE 5: TEEMAHAASTATTELURUNKO	64

1 JOHDANTO

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu kansainvälisesti ja valtakunnallisesti jo vuosikymmenten ajan. Suomessa Metsäntutkimuslaitoksen vuonna 2011 tekemässä Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi seurantatutkimuksessa havaittiin, että luonnolla ja ulkona liikkumisella on kolme selkeää hyvinvointivaikutusta. Ensinnäkin luonto tuottaa mielihyvää ja esteettisiä kokemuksia. Toiseksi tutkittavien psyykinen hyvinvointi lisääntyi ja stressitaso laski, kun luonto itsessään motivoi liikkumaan. Kolmanneksi luonnossa toimiminen edistää ihmisten välistä vuorovaikutusta ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. (Korpela ja Paronen 2011, 129.)

Perheen yhteinen liikunnallinen toiminta mahdollistaa aktiivisen yhdessäolon erilaisissa ympäristöissä eri vuodenaikoina. Terveyttä edistävän vaikutuksen lisäksi perhe saa liikunnan avulla mahdollisuuden edistää perheen keskinäistä vuorovaikutusta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Perheen yhteisillä liikuntahetkillä on monia hyötyjä, kuten liikuntataitojen ja – perinteiden oppiminen, lähiympäristöön ja turvalliseen liikkumiseen tutustuminen, luonto- ja ympäristöasioiden oppiminen, energian purkaminen, yhdessä tekeminen sekä toisiin perheisiin tutustuminen ja ryhmässä toimimisen taitojen oppiminen. (Arvonen 2007, 7–9.)

Lapsi kasvaa ja kehittyy ulkona liikkuessaan. Luontoympäristöt tarjoavat lapselle runsaasti virikkeitä ja mahdollistavat monipuolisen toiminnan. Metsä kannustaa lasta käyttämään omaa mielikuvitustaan ja herättelemään luovuuttaan. Toisaalta luonto voi olla lapselle rauhoittumisen paikka. Metsässä ja luonnossa liikkuminen kehittää erityisesti lapsen motoriikkaa, mutta luonnolla on yhteys myös lapsen kognitiiviseen kehitykseen eli ajattelun ja oppimisen kehittymiseen. (Salonen 2010, 30.) Luonto voi myös toimia vuorovaikutuksellisenä oppimisympäristönä lapselle. Leikkiessään luonnossa lapsi kehittää motoristen taitojen lisäksi sosiaalisia taitojaan ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Kun esimerkiksi lapsi ja hänen vanhempansa kokevat yhteisiä elämyksiä luontoympäristössä, heidän vuorovaikutussuhteensa lujittuu. Luonnossa lapsi siis kehittyy kokonaisvaltaisesti ja tasapainoinen lapsuus rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 94.)

Näimme luontoon ja luontoliikuntaan tutustumisen tärkeänä, koska teknologian kehittymisen ja elämän hektisyyden vuoksi ihmiset viettävät yhä vähemmän aikaa ulkona ja luonnossa. Nykypäivänä jo hyvin pienet lapset osaavat käyttää erilaisia teknisiä välineitä ja niihin keskittyminen vie paljon aikaa muulta tekemiseltä, esimerkiksi ulkona leikkimiseltä. Koska emme olleet ennen opinnäytetyöprosessia itse tutustuneet luontoon tai luontoliikuntaan juurikaan, aloitimme tutustumisen luontoon osittain samoilta lähtökohdilta kuin perheet. Olimme kiinnostuneet kehittämään Perheentalo – yhteistyön toimintaa, koska tällä hetkellä toiminta on keskittynyt pitkälti sisätiloihin ja uudelle toiminnalle on tarvetta.

Teimme opinnäytetyönämme toiminnallisen kehittämistyön, jonka toimeksiantajana on Perheentalo – yhteistyö. Kehittämistehtävänäme oli luoda luontoliikunnasta uusi toimintamalli toimeksiantajal-

lemme sekä tarjota perheille mahdollisuus tutustua luontoon eri tavoin. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli vahvistaa lapsiperheiden luontosuhdetta. Opinnäytetyömme toiminnallisessa vaiheessa korostui myös vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukeminen luonnon ja luonnossa tapahtuvan toiminnan avulla. Työmme tavoitteena oli innostaa perheitä liikkumaan luonnossa eri tavoin. Kyseisen tavoitteen asetimme, jotta vanhemmat voisivat saada lisää rohkeutta lähteä luontoon liikkumaan pienten lastensa kanssa. Lisäksi tavoitteena oli saada tietoa kehittämämme luontoliikunta-toimintamallin toimivuudesta. Luontoliikuntatuokioiden ja – retkien avulla halusimme tehdä luonnon tutuksi sekä aikuisille että lapsille. Toimme perheille esille luonnossa liikkumisen helppouden.

Opinnäytetyömme alussa esittelemme toimeksiantajamme ja teoreettiset lähtökohdat. Työn teoreettinen viitekehys koostuu lapsen ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta, toiminnallisista menetelmistä ja kokemuksellisesta oppimisteoriasta ohjauksen perustana. Teoreettisessa osuudessa esitellään myös luontokasvatuksen ja luontosuhteen käsitteet, kestävä kehitys, varhaiskasvatusikäisen lapsen orientoituminen luontoon ja luontoliikunta. Työn toiminnallinen vaihe kuvataan suunnittelusta arviointiin saakka. Toiminnan arvioinnissa esittelemme tiedonkeruu- ja analyysimenetelmät sekä haastatteluista saadun palautteen. Lopuksi arvioimme omaa toimintaamme ja pohdimme kehitettäviä seikkoja. Toimeksiantajan toiveesta tuotimme opinnäytetyömme tuotoksena luontoliikuntaoppaan ryhmän ohjaajille. Opas sisältää ohjeita toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Lisäksi oppaasta löytyy konkreettisia ideoita toimintaan sekä vinkkejä, kuinka ohjaajan kannattaisi toimia ryhmää ohjatessa. Oppaassa on myös lueteltu välineitä ja tarvikkeita, joita ryhmän aikana todennäköisesti tarvitsee.

2 PERHEENTALO – YHTEISTYÖ

Perheentalo – yhteistyö koostuu kolmesta iisalmelaisesta järjestöstä, Iisalmen Pelastakaa Lapset ry, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Iisalmen yhdistys ry ja Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry, joiden päämääränä on tehdä ennaltaehkäisevää työtä Ylä-Savon alueen lapsiperheiden hyväksi. Kaiken toiminnan tausta-ajatuksena on ”Yhdessä lapsen parhaaksi!”. Raha-automaattiyhdistys on rahoittanut Perheentalo – yhteistyön toimintaa vuodesta 2004 lähtien. Perheentalo – yhteistyö on ollut mukana RAY:n rahoittamassa ja Lastensuojelun Keskusliiton koordinoimassa Emma & Elias – avustushjelmassa vuodesta 2013. Perheentalo – yhteistyö tekee tiivistä yhteistyötä myös julkisen sektorin kanssa. (Perheentalo – yhteistyö toimintakertomus 2014, 3.)

Iisalmen Pelastakaa Lapset ry on perustettu vuonna 1946 ja sen toiminnan tarkoituksena on vaikuttaa pienten lasten ja lapsiperheiden asemaan. Yhdistyksen toiminnassa korostuu erityisesti vaikeissa ja turvattomissa olosuhteissa elävien lasten ja heidän perheidensä hyväksi toimiminen. Iisalmen Pelastakaa Lapset ry:n tärkein lapsiperheitä tukeva toiminta on tukihenkilötoiminta. (Perheentalo – yhteistyö toimintakertomus 2014, 5.) Tukihenkilötoiminnan avulla pyritään tukemaan eri elämäntilanteissa olevia lapsiperheitä niin, että koko perhe huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Jokainen perhe sopii oman tukihenkilönsä kanssa erikseen siitä, millaista tukea ja apua he kaipaavat. (Perheentalo s.a.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Iisalmen yhdistys ry on perustettu joulukuussa 1925. Yhdistyksen tarkoituksena on tukea ja edistää iisalmelaisten lasten, nuorten ja lapsiperheiden perusturvallisuutta, hyvinvointia ja tervettä kehitystä. Yhdistyksen keskeinen toimintamuoto on perhekeskustoiminta Perhekeskus Onni ja Ilonassa, jossa toteutetaan muun muassa vertaisryhmätoimintaa eri-ikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Sen tavoitteena on lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen. Hyvinvointia edistetään muun muassa tukemalla lapsiperheiden jaksamista, vahvistamalla vanhemmuutta ja auttamalla perheitä luomaan sosiaalisia verkostoja. (Perheentalo – yhteistyö toimintakertomus 2014, 5.)

Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys perustettiin Iisalmeen vuonna 1998. Yhdistyksessä tehdään ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä ja sen tarkoituksena on toimia yhtenä lastensuojelun tukimuotona. Toiminnan avulla pyritään tukemaan lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja perheiden selviytymistä niin normaalissa arjessa kuin kriisitilanteissakin. Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys toteuttaa monenlaista toimintaa, kuten yökylä-, mummola- ja doulatoimintaa. (Perheentalo – yhteistyö toimintakertomus 2014, 6.) Perhetuvalla järjestettävien yökylä- ja mummolatoimintojen tarkoituksena on mahdollistaa vanhemmille hengähdystauko arjesta ja tarjota lapsille turvallinen oleskeluympäristö (Perheentalo s.a.).

Perheentalo – yhteistyö tarjoaa lapsiperheille monipuolisesti erilaista toimintaa ja apua arkeen. Edellä mainittujen toimintojen lisäksi Perheentalo – yhteistyö järjestää perheleirejä, eroneuvo-iltoja eronneille ja eroa pohtiville ihmisille, tapaamispaikkatoimintaa riskitilanteissa eläville perheille sekä

mediakasvatusta. Toiminnoissa painotetaan perhelähtöisyyttä ja lapsikeskeisyyttä sekä vuorovaikutuksellisuuden merkitystä. Perheentalo – yhteistyön keskeisenä päätavoitteena on toimia yhdessä lapsen parhaaksi ja juurruttaa Perheentalo-kumppanuusmalli Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän alueelle. Alatavoitteina on lasten ja lapsiperheiden arjessa suoriutumisen edistäminen, vapaaehtoisten osallistumisen mahdollisuuksien lisääminen ja yhteisöllisyyden edistäminen, järjestöjen toimintaedellytysten vahvistaminen, lapset ja lapsiperheet osallisena ja kokemustiedon tuottajana – menetelmien kehittäminen sekä oikeusperustaisen ajattelun vahvistaminen. (Perheentalo s.a.) Perheentalo – yhteistyön toimintaa on järjestetty hyvin pitkälti yhdistysten tiloissa Perhekeskus Onni ja Ilonassa sekä Perhetuvalla. Toiminnan toteutuksen pääpaino on kohdistunut sisätiloihin joitakin yksittäisiä retkiä ja ulkotapahtumia lukuun ottamatta. Tämän hetkiselä konkreettisella toiminnalla ei ole tähän mennessä ollut yhteyttä luontoliikuntaan, mutta opinnäytetyömme avulla selvitettiin, voisiko sen ottaa jatkossa osaksi Perheentalo – yhteistyön työmuotoja.

3 LUONTO OSANA LAPSIPERHEIDEN ELÄMÄÄ

Luonto käsitteenä on hyvin laaja ja sen määrittelemisen on haastavaa. Näkökulma luonnosta ja sen määritelmästä riippuu täysin määrittelijästä itsestään. Luontoa voidaan kuitenkin sanoa ihmisen alkuperäiseksi kodiksi. Luonto on vaikuttanut merkittävästi ihmisen kehitykseen ja ihmisen aivot, fysiologia ja toiminta ovat mukautuneet luontoympäristöön. Jo miljoonia vuosia sitten ihmisen on täyty-
nyt oppia aistimaan ja tulkitsemaan luonnonilmiöitä ja vaaroja jäädäkseen henkiin. Luonto on myös opettanut ihmisiä ymmärtämään ja hyväksymään ihmiselämän tapahtumia, kuten kuoleman väistämättömyyttä. (Arvonen 2014, 12.)

Luonto on tarjonnut ihmisille vuosituhansien ajan hyvän olon tunnetta raikkaasta vedestä, kimmeltävistä hangista, kalavesistä ja syksyisistä väreistä. Luonnossa eri aistit vahvistuvat kuulemaan, näkemään, tuntemaan ja haistamaan. Myös aistien herkistyminen on lisännyt henkiinjäämisen taitoja. On todettu, että luonto ja sen ympäristö ovat yhteydessä ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Arvonen 2014, 13.) Voidaan sanoa, että luonto tulee toimeen ilman ihmistä, mutta ihminen ei tule toimeen ilman luontoa. Luonto tarjoaa ihmisille ravinnon ja monia raaka-aineita eri tarkoituksiin. Myös ilma, jota jokainen yksilö hengittää, on peräisin luonnosta. Vuorovaikutus luonnon kanssa on jatkuvaa. (Tuomaala ja Myyryläinen 2002, 11.)

3.1 Luontosuhde ihmisen hyvinvoinnin perustana

Luontosuhteella tarkoitetaan ihmisen suhdetta ympäröivään luontoon. Ihmisen luontosuhde on aina yksilöllinen ja se voi muuttua elämän varrella. Yleensä luontosuhteen perusta muotoutuu kuitenkin jo lapsuudessa ja silloin syntyneet luontokokemukset näkyvät vielä aikuisenakin ympäristöön kohdistuvissa asenteissa ja arvoissa. Luonnon arvostuksesta, tutkimisesta ja luonnossa liikkumisesta voi tulla ihmiselle jopa elämäntapa. Suomalaisille luonto on hyvinkin arkinen osa elinympäristöä ja sitä osataan arvostaa. Yhteys luontoon ja ympäristöön nähdään hyvinvointia parantavana voimana. Luontokokemusta pidetään usein myös yllätyksellisenä ja uusia tunnetiloja herättävänä. (Arvonen 2014, 29.)

Ihmisen luontosuhteen kehitys alkaa varhaislapsuudessa, mutta jo sikiö saa ensimmäiset kosketuksensa ympäristöön äitinsä liikkeiden kautta. Suhde luontoon syntyy lapsuudessa leikin, luonnonilmiöiden seuraamisen ja tutkimisen sekä luonnossa liikkumisen avulla. Leikissään lapsi käyttää aistejaan ja havainnoi luontoa. Taito käyttää aistejaan on myös myöhemmässä elämässä luonnontutkimisen merkittävimpiä taitoja. Olennaista hyvän luontosuhteen kehittymiselle on, että lapsi saa omia ja positiivisia luontokokemuksia. (Cantell 2011, 332.)

Luontosuhteelle on merkityksellistä ympäristöherkkyys, joka perustuu ihmisen kokemuksiin, elämyksiin ja havaintoihin. Ympäristöherkkyden kehittyminen on vahvinta lapsuudessa. Ajattelutavan, jossa ihminen on osa luontoa ja luonto osa ihmistä, nähdään edistävän oman luontoa koskevan

asenteen löytymistä ja lisäävän vastuunottoa ympäristönsuojelussa. Ympäristöherkkyyden vahvistamisen avulla pyritään siihen, että lapsi oppii arvostamaan luontoa niin, ettei hän aikuisenakaan halua tehdä sille pahaa. (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 68.)

Lähes mikä tahansa ympäristö tarjoaa mahdollisuuden luontokokemusten syntymiselle. Kotipihalle voi pystyttää kasvimaan tai kauppatkalla voi havaita aivan uusia piirteitä ympäristöstä. Luonto onkin lähes jokapäiväisesti läsnä arjessa, vaikka ihminen ei sitä aina itse huomaisi. Oman lähiluonnon havaitseminen on yksi merkittävä osa luontosuhteen kehittymistä. Lapsille luonnon huomaaminen on luontaista ja he nauttivat siitä, että jo luonto itsessään tarjoaa mahdollisuuksia leikkiin ja toimintaan. (Cantell 2011, 332.) Opinnäytetyössämme lasten ja heidän vanhempiensa luontosuhdetta tuettiin tutustumalla luontoon, luonnon mahdollistamiin liikuntamuotoihin sekä monipuolisiin luontoliikuntapaikkoihin.

3.2 Ympäristö- ja luontokasvatus lapsuudessa

Ympäristökasvatus määritellään elinikäiseksi oppimisprosessiksi, jossa ihmiset tulevat tietoisiksi ympäristöstä ja ympäristökysymyksistä sekä omista rooleistaan ympäristön säilyttäjinä. Ympäristökasvatuksen kokonaisvaltaisena tavoitteena on ympäristövastuullisten ja -tietoisien ihmisten kasvattaminen. Ympäristötietoinen ihminen toimii ympäristöä kohtaan myönteisesti ja mahdollisimman vähän haittaavasti. (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 20–22.) Ympäristökasvatuksen tavoitteena voidaan nähdä myös voimaantumisen edistäminen suhteessa ympäristöön. Voimaantumisen kautta ihminen tuntee kuuluvansa ympäristöönsä ja kokee voivansa toimia sen hyväksi. (Cantell 2011, 338.)

Pienten lasten ympäristökasvatusta toteutetaan jokapäiväisillä arkisilla keinoilla. Tavoitteena on kasvattaa lapsista luonnosta välittäviä ja elintavoiltaan vastuullisia kansalaisia siten, että lapset pääsevät tutustumaan erilaisiin ympäristöihin ja toimimaan niissä. Lapselle on tärkeää, että hänellä on mahdollisuus herkistyä luonnolle aistiensa avulla. Aikuisella on vastuu tuoda lapselle ilmi, mikä merkitys on ympäristöstä huolehtimisella. Aikuisen mallista lapsi voi oppia, mitä merkitystä on esimerkiksi roskien keräämisellä tai kasveista ja eläimistä huolehtimisella. (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 67–68.) Lasten ympäristökasvatuksessa voidaan hyödyntää myös erilaisia satuhahmoja, jotka edistävät kokemuksellista oppimista. Monille suomalaisille tutut satuhahmot Metsämörri ja Täti Vihreä tuovat leikin ja elämyksellisen toiminnan kautta ympäristö- ja luontoasioita lapsille tutuiksi. Metsämörriin tarkoituksena on jakaa lasten kanssa metsän piilopaikat, äänet ja erilaiset tuoksut. Metsämörri-toimintaa toteuttaa Suomessa Suomen Latu ry. Täti Vihreä – satuhahmo toimii vastaavasti ympäristökasvatuksen toteuttajana ja puistojen merkityksen korostajana. Täti Vihreä on hortonomi Nummen vuonna 1994 kehittämä hahmo. (Matikainen 2008, 161–162.)

Usein luontokasvatuksen ajatellaan olevan yhtä kuin ympäristökasvatus. Ympäristökasvatus nähdään yleensä kuitenkin luontokasvatusta laajempänä kokonaisuutena ja siitä syystä luontokasvatus voidaan määritellä ympäristökasvatuksen alakäsitteeksi. Tunnesiteen luominen luontoon on luontokasvatuksen yksi tavoitteista. Läheinen suhde luontoon vahvistaa halua toimia luontoa säästäen. Lisäksi luontokasvatus on sitä, että lapsi tutustuu luontoon ja luonnonilmiöihin. Lapsen tulee saada kysyä ja

ihmetellä sekä tutkia ja tehdä löytöjä itsenäisesti. Luontokasvatuksen avulla lapsi alkaa vähitellen ymmärtää eri ilmiöiden välisiä yhteyksiä ja oman toiminnan vaikutuksia luontoon. (Tuomaala ja Myyryläinen 2002, 10.)

Käytännössä luontokasvatus on arkista yhdessäoloa, vuodenaikojen seuraamista ja luonnonilmiöiden hämmästelystä. Luontokasvatusta ei voida määritellä oppiaineeksi tai kasvatuksen osa-alueeksi, vaan se on ennemminkin tapa elää ja toimia luontoa säästävällä tavalla. Ihmisen päivittäisillä valinnoilla on usein jokin vaikutus myös luontoon. (Tuomaala ja Myyryläinen 2002, 10.) Opinnäytetyyehomme luontokasvatus linkittyi toiminnallisuuden kautta tutkiessamme ja ihmetellessämme luontoa sekä sen moninaisuutta lasten ja vanhempien kanssa.

3.3 Kestävä kehitys on kasvamista vastuuseen

Ympäristö- ja luontokasvatukseen yhdistetään usein kestävä kehitys – käsite. Kestävällä kehityksellä on monia ulottuvuuksia ja tulkintamahdollisuuksia, joten käsitteen tarkka määrittäminen on haasteellista. Yleensä sillä kuitenkin tarkoitetaan koko maapallon kunnioittamista ja luonnonvarojen säästämistä. Jokaisen ihmisen tulee kantaa vastuu teoistaan ja valinnoistaan. Nykyään huomattava osa ihmisistä elää kulutusyhteiskunnissa, joissa siirtyminen kestäväan kehitykseen vaatisi runsaasti muutoksia. (Wolff 2004, 23, 25–26.)

Ympäristövastuullisen käyttäytymisen muodostumiseen vaikuttaa vahvasti yksilön ympäristöherkkyys. Ympäristöherkkyys muodostuu ihmisen kokemuksellisesta suhteestaan luontoon. Toisin sanoen jokainen havaitsee, aistii ja ymmärtää ympäristön muutoksia omalla tavallaan. Ympäristöherkkyys on myös kunnioittava asenne luontoa kohtaan. Ympäristöherkyyden voidaan sanoa olevan osa kestävä kehitystä. (Matikainen 2008, 161.)

Varhaiskasvatuksessa voidaan toteuttaa kestävä kehityksen kasvatuksen mallia. Siinä on tavoitteena tukea ja vahvistaa lasten kykyä havainnoida, tutkia ja ymmärtää ympäristöään sekä monipuolistaa heidän kokemusmaailmaansa. Kestävä kehityksen kasvatuksen avulla pyritään opettamaan lapsia toimimaan ympäristön hyväksi ja erilaisissa ympäristöissä. Toimiminen ympäristön hyväksi tarkoittaa esimerkiksi ympäristöystävällisiä hankintoja, huolenpitoa lähiympäristöstä, jätteiden lajittelua ja energian säästämistä. Lasten kohdalla halu oppia tuntemaan ja ymmärtämään ympäristöä näkyy siten, että lapsi kokee tarvetta tunnistaa ympäristöönsä liittyviä asioita ja hänellä on runsaasti erilaisia kysymyksiä siitä. Lapsi tutustuu ympäristöönsä lähes aina leikin kautta ja samalla hän oppii tunnistamaan ympäristön erilaisia materiaaleja ja olioita. (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 35.)

Kestäväan kehitykseen kuuluu eri osa-alueita, joita ovat sosiaalinen, kulttuurinen, taloudellinen ja ekologinen kestävyys. Sosiaalinen kestävyys on kaikkien yksilöiden hyvinvointia ja muista välittämistä. Siinä on kyse arvojen jakamisesta, yhteenkuuluvuuden kokemisesta ja ihmisarvon korostamisesta. Sosiaalisesti kestävä kehitys näkyy lapsen elämässä pysyvinä ihmissuhteina, yhdessä tekemisenä ja turvallisena kasvuympäristönä. Pohja kestävä elämäntavan oppimiselle syntyy, kun lapsi kokee, että hänen toiminnallaan on merkitystä. Varhaiskasvatuksessa ja päiväkodeissa kulttuurinen

kestävyys tarkoittaa suvaitsevaisuutta ja erilaisten taustojen omaavien yksilöiden keskinäisen vuorovaikutuksen parantamista. Lisäksi se on tutustumista omaan kulttuuriin historian, satujen ja tarinoiden avulla. (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 37–38.)

Taloudellisella kestävyydellä tarkoitetaan ympäristöä säästävien arkikäytänteiden oppimista, säästämistä, kierrättämistä ja korjaamista. Lasten elämässä se voi näkyä esimerkiksi lelujen, kirjojen ja vaatteiden kierrätyksenä sekä omista tavaroista huolehtimisena. Ekologinen kestävyys taas on ympäristön ja sen monimuotoisuuden turvaamista ja luonnonvarojen kestävää käyttöä. Ekologisessa kestävyudessa pyritään myös minimoimaan ympäristöön joutuvia haitallisia päästöjä. Varhaiskasvatuksessa ekologinen kestävä kehitys alkaa lapsen luontosuhteen vahvistamisella ja erilaisilla ympäristöherkkyyttä tukevilla harjoituksilla. (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 41, 44.) Opinnäytetyössämme kestävä kehitys malli ilmeni toiminnallisessa osuudessa ympäristöä arvostavan toiminnan toteuttamisessa.

3.4 Varhaiskasvatuksikäisen lapsen orientoituminen luontoympäristöön

Varhaiskasvatussuunnitelmassa kasvatuksen eri sisältöjä ja piirteitä on kuvattu sisältöorientaatioina. Sisältöorientaatioiden tarkoituksena on kohdentaa lapsen mielenkiintoa eri ilmiöihin. Orientaatiot eivät ole sama asia kuin koulun oppiaineet, vaikkakin ne luovat pohjaa koulussa oppimiselle. Eri sisältöorientaatioiden kautta lapsi saa uusia kokemuksia ja mahdollisuuden ihmetellä erilaisia ilmiöitä. (Helenius ja Korhonen 2008, 151–152.) Näitä sisällöllisiä orientaatioita voidaan soveltaa ja hyödyntää myös muussakin kuin varhaiskasvatuksessa tai esiopetuksessa, kuten lapsiperhetyössä ja käytännössä esimerkiksi meidän toteuttamassa työssä.

Erilaisen toiminnan ja erilaisten sisältöjen avulla pyritään saavuttamaan lapsen kehityksellinen tasapaino. Myös sisällöllisiä valintoja tulee toteuttaa tasapainoisesti, jotta lapselle syntyy maailmasta monipuolinen ja kokonaisvaltainen kuva. Varhaiskasvatuksen sisällöllisiä orientaatioita ovat matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen ja uskonnollis-katsoksellinen orientaatio. Yksittäistä sisältöä valittaessa täytyy ennen kaikkea huomioida lapsen kiinnostuksen kohteet ja tarpeet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 26.)

Varhaiskasvatussuunnitelman luonnontieteellisen orientaation lähtökohtana on, että lapset oppisivat nauttimaan ja huolehtimaan ympäristöstä sekä rakastamaan luontoa (Matikainen 2008, 156). Lapsi syventyy luonnon erilaisiin ilmiöihin havainnoimalla, kokeilemalla ja tutkimalla. Luonnontieteellisen orientaation aiheet ilmiöineen, eläimineen ja kasveineen löytyvät lapsen lähiympäristöstä, sisältä ja ulkoa vuodenajasta riippumatta. Tälle orientaatiolle on tyypillistä kokeellisen menetelmän käyttö, jossa luonnon ilmiöt ja niihin vaikuttavat tekijät alkavat avautua lapselle käytännön toiminnan kautta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009, 28.) Omassa opinnäytetyössämme korostimme lapsen orientoitumista luontoympäristöön kohdentamalla luontoliikuntaryhmän toiminnot varhaiskasvatuksikäisille lapsille sopiviksi ja mielekkäiksi.

3.5 Luonto ihmisen liikuntaympäristönä

Vuonna 1989 hyväksytyssä YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksen artiklassa 31 sanotaan, että lapsella on oikeus lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapselle tulee mahdollistaa hänen ikätasonsa mukaisia leikki- ja liikuntaympäristöjä sekä virkistystoimintaa. (Unicef s.a.) Luonto tarjoaa lapsille monipuolisen liikuntaympäristön kaikkine kivineen, kantoineen, polkuineen ja puineen. Lapsella on mahdollisuus kokeilla ja harjoitella esimerkiksi kiipeilyä, hyppelyä, juoksua ja mielikuvitusta ruokkivaa vapaata leikkiä sisätiloja haastavammassa maastossa. Luonto kehittääkin lapsen motorisia taitoja. Jo lapsuudessa syntynyt luontosuhde on usein merkittävä osa ihmistä loppuelämän ajan. (Fjørtoft 2001.)

Ympäristöllä on suuri merkitys, kun pieni lapsi liikkuu ja leikkii. Liikuntaympäristön on vastattava lapsen kaikkiin kehitystarpeisiin; niin fyysisiin, psyykkisiin kuin sosiaalsiinkin. Ympäristön on oltava myös monipuolinen ja rikas, jotta lapsi kiinnostuisi tutkimaan sitä sekä ilmaisemaan itseään sen avulla. Aktiivisesti liikkeessään ja toimiessaan lapsi muodostaa vuorovaikutussuhteen ympäristöönsä. Hyvä vuorovaikutussuhde luo edellytykset sille, että lapsi kykenee muokkaamaan liikuntaympäristöään tarpeidensa mukaan. (Pönkkö ja Sääkslahti 2012, 147.)

Pienelle lapselle kalliit harrastukset eivät ole merkityksellisiä. Lapsi tarvitsee ja kaipaa ennen kaikkea yhteistä aikaa omien vanhempiansa kanssa. Luonto tarjoaa mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon perheen kesken, onpa toiminta sitten virikkeellistä tai hiljentymistä ja rauhoittumista. Luonnossa päämäärättömyydelle ja kiireettömyydelle saa antaa tilaa. Myös lapsen on hyvä oppia, että välillä voi olla tekemättä mitään. (Tuomaala ja Myyryläinen 2002, 16.)

Luontoliikunta voi olla lähes kaikkea ulkona tapahtuvaa liikunnallista toimintaa. Luontoympäristössä huomio yleensä kiinnittyy muuhunkin kuin itse liikuntasuoritukseen, ja siitä syystä monet näkevät luontoliikunnan vähemmän rasittavana ja paineettomampana kuin sisäliikunnan. Luonnossa liikkumalla on todettu olevan myös hyvinvointia parantavia vaikutuksia ja yleensä luontoliikkuja myös harrastaa liikuntaa aktiivisemmin kuin sisätiloissa liikkuja. (Luontoon.fi 2015.)

Perheen yhteinen liikuntaharrastus ja sen muodot mukautuvat perheen elämäntilanteeseen ja arkeen. Yhteinen tekeminen elää hetkessä ilman tarkkoja suunnitelmia. Perheliikunta aloitetaan jo raskausaikana, kun äiti liikkuu ja ylläpitää hyvinvointiaan. Lapsen synnyttyä ja hänen kasvaessa perheen liikuntamuodot monipuolistuvat ja muuttuvat. Parhaimmillaan yhteisestä liikuntaharrastuksesta voi tulla elämän mittainen. Arki lapsiperheessä voi olla hyvin kiireistä ja aikataulujen sovittaminen haasteellista, mutta koko perheen yhteisellä harrastuksella voidaan hieman säästää aikaa. Aina ei tarvitse kaikkien perheenjäsenten olla mukana, sillä tärkeämpää on kuitenkin se, että yhteistä liikuntaharrastusta pidetään aktiivisesti yllä. (Arvonen 2007, 15, 21.) Opinnäytetyössämme luontoliikunta ja sen merkitys näkyi toiminnallisen vaiheen aikana, kun toteutimme monipuolisesti erilaista liikuntatoimintaa luontoliikuntaryhmässä.

4 LAPSEN JA VANHEMMAN VUOROVAIKUTUSSUHDE YHDESSÄ TOIMIMISEN LÄHTÖKOHTANA

Vuorovaikutus on ihmisille luontaista. Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön ja erityisesti toisten ihmisten kanssa tietoisesti ja tiedostamattaan. Suuri osa vuorovaikutuksesta on tiedostamatonta; voimme kävellä väkijoukossa puhelintamme selaten, kiinnittämättä huomiota ympärillä tapahtuviin asioihin ja muiden liikkeisiin, emmekä silti useinkaan törmäile toisiin ihmisiin. Tämä johtuu siitä, että kykenemme näissä tilanteissa tiedostamattammekin tulkitsemaan toisten ihmisten olemusta ja tuomaan myös omalla olemuksellamme esille heille tarpeellisia signaaleja. (Launonen 2007, 6.)

Jokainen vuorovaikutustilanne on omanlaisensa prosessi, jossa viestitetään asioita ja vaikutetaan muihin ihmisiin sekä pyritään saamaan palautetta omasta toiminnasta. Vuorovaikutustaidoilla on merkittävä vaikutus ja suora yhteys siihen, kuinka ihminen pärjää erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Jotta yksilö selviäisi mahdollisimman hyvin vuorovaikutuksellisista tilanteista, tarvitsee hän sekä emotionaalista että sosiaalista kompetenssia. Emotionaalisen kompetenssin avulla ihminen kykenee tarkastelemaan omia tunteitaan, säätelemään niitä ja tunnistamaan toisten tunteita. Lisäksi hän ymmärtää, miten omien tunteiden ilmaisu vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä ja ihmissuhteisiinsa. Sosiaalinen kompetenssi taas tarkoittaa ihmisen taitoa ylläpitää myönteisiä vuorovaikutussuhteita muihin ja kykyä tavoitella omia päämääriään vuorovaikutustilanteissa. Yksi sosiaalisen kompetenssin taidoista on eläytyminen sosiaaliseen tilanteeseen ilmein ja elein. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä ja Virolainen 2012, 138–140.)

Lapsi solmii ensimmäisen vuorovaikutussuhteensa jo heti synnyttyään, kun hänen ja vanhemman välille muodostuu kiinteä kontakti. Lapsi oppii nopeasti, että vuorovaikutus vaatii vähintään kaksi osallistujaa ja se edellyttää toisen kuuntelemista. Tämä varhaislapsuudessa syntynyt vuorovaikutusmalli on pohja myöhemmin elämässä tapahtuville vuorovaikutustilanteille ja niiden tulkitsemiselle. (Toivakka ja Maasola 2011, 29.)

Varhainen vuorovaikutus pienen lapsen ja vanhemman välillä tukee lapsen kehitystä. Kaikilla vuorovaikutuksellisilla kokemuksilla on merkitystä lapselle, vaikkei hän vielä tiedä, kuinka vuorovaikutuksessa toimitaan. Vanhemman on tärkeä tulkita lapsen kaikkia viestejä ja vastata niihin, jotta lapsi vähitellen oppisi aktiiviseksi keskustelukumppaniksi. Onnistuneen vuorovaikutuksen avulla lapsi alkaa hallita vuorovaikutuksen erilaisia muotoja ilman jatkuvaa aikuisen tukea. (Launonen 2007, 7–8.) Varhaisessa vuorovaikutuksessa onkin kyse vanhemman ja lapsen välisestä yhteensopivuudesta ja vuorovaikutuksen saman tahtisuudesta (Järvinen ym. 2012, 144).

4.1 Lapsen ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen ja vuorovaikutuksen kehittyminen

Lapsen kiintymyssuhde hänen vanhempaansa alkaa muotoutua jo heti syntymän jälkeen. Vastasyntyneellä vauvalla on vahva tarve luoda vuorovaikutusta häntä hoitaviin ja lähellä oleviin ihmisiin. Vauva osoittaa ensimmäisiä merkkejä kiinnittymisestään aikuiseen itkuna, tarttumisena ja myöhem-

min hymynä. Lapsen ja hänen huoltajansa välille muodostuvalla kiintymyssuhteella on erilaisia tehtäviä, joilla on kauaskantoisia vaikutuksia lapsen kehitykselle. Näitä tavoitteellisia tehtäviä on yhteensä neljä. (Salo 2003, 52–54.)

Kiintymyssuhteen ensimmäisenä tavoitteena on luoda lapselle tunne perusturvallisuudesta, joka kehittyy arkisissa hoivatilanteissa. Vanhemman tulee ilmaista omalla käytöksellään selkeästi, että hän välittää lapsesta, pyrkii toiminnallaan vastaamaan hänen tarpeisiinsa ja tuottamaan lapselle turvallisuuden tunteen. Fyysisellä läheisyydellä on ensiarvoinen merkitys turvallisuuden syntymiselle. Toinen kiintymyssuhteen tehtävä on tukea vauvan vireystilan ja tunnetilojen säätelyä. Pieni lapsi tarvitsee aikuisen hoitajan apua unen ja valveillaolon rytmittämisessä sekä tunnetilojen säätelyssä. (Salo 2003, 53.)

Kolmas kiintymyssuhteen tavoite liittyy tahdonalaisten tunteiden ilmaisuun. Vauva oppii ensimmäisen elinvuotensa aikana vuorovaikutustilanteissa muiden ihmisten kanssa kommunikaation alkeita. Kun vauvaa kokee vuorovaikutuksessa onnistuneensa vaikuttamaan ympäristöön ja toiseen ihmiseen, alkaa hänelle kehittyä kuva aktiivisesta minästä. Neljäntenä kiintymyssuhteen tehtävänä on herätellä vauvan kehityksen perusedellytystä eli tarvetta oppia ja tutkia ympäristöään. Tämä mahdollistuu, kun vauva kokee turvallisuuden tunnetta vanhempaansa kohtaan. Kaikki neljä kiintymyssuhteen tehtävää syntyvät varhaisten vuorovaikutuskokemusten myötä vauvan ensimmäisenä elinvuotena. (Salo 2003, 53–54.)

Kiintymyssuhdemalli on malli kaikille loppuelämän ihmissuhteille. Varhaisten vuorovaikutuskokemusten pohjalta ihminen on pystynyt luomaan kuvan siitä, millainen hän yksilönä on, minkälaisia muut ovat ja miten ihmissuhteet ylipäätään toimivat. Lapsuudessa syntynyt kiintymyssuhdemalli kuvastaa ihmistä ja toimii sisäistettynä selviämismekanismina tulevaisuuden ihmissuhdetilanteissa. (Järvinen ym. 2012, 149.) Tässä opinnäytetyössä lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen kehittymistä tuettiin toiminnallisuuden ja yhdessä tekemisen kautta.

4.2 Toiminnalliset menetelmät vuorovaikutuksen tukijana

Toiminnalliset menetelmät perustuvat erilaisiin luoviin taiteen muotoihin. Näitä muotoja ovat muun muassa piirtäminen, maalaaminen, liikkuminen ja draama. Toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää ohjauksessa puheen ohella tai sen sijasta. Itseilmaisu ja kommunikaatio voi olla helpompaa esimerkiksi piirtämällä niillä asiakasryhmillä, joilla on vaikeuksia puhua, kuten pienillä lapsilla tai vanhuksilla. Toiminnallisten menetelmien vaikutus perustuu kokemuksellisuuteen. Niillä voidaan tuoda esille ajatuksia ja tunteita. Tunteiden ilmaisu ja niiden esille tuominen onkin keskeistä luovassa toiminnassa. Tekeminen keskittyy yksilön prosessiin eli tehtävään paneutumiseen, omiin havaintoihin ja kykyyn jakaa kokemus muiden kanssa. (Keränen, Nissinen, Saarnio ja Salminen 2001, 106.)

Toiminnallisissa menetelmissä merkittävää on tekemisen ajatus. Tekemällä ja toimimalla voidaan käsitellä omia tunteita ja kokemuksia. Vuorovaikutus on asiakkaan kanssa tärkeää, jotta työntekijä havaitsee, mitä asiakas on teoksellaan tarkoittanut. Luovia toiminnallisia menetelmiä voi käyttää

kuka tahansa. Taiteellista lahjakkuutta ei tarvita, vaan riittää, että asiakkaalla on halua ilmaista itseään luovasti. Asiakkaalle on valittava sellainen menetelmä, mikä sopii hänelle parhaiten. Työntekijän kannattaa valita itselleen tuttu taiteen muoto ja antaa asiakkaan teoksen puhua puolestaan. (Keränen ym. 2001, 107.)

Toiminnallisilla menetelmillä voidaan sanoa olevan vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Ne lisäävät yhteisöllisyyden kokemuksia ja vahvistavat osallisuutta. Luovaan ja taiteelliseen toimintaan liittyy vahvasti myös elämyksellisyys, joka rakentaa vuorovaikutusta ihmisten välillä. Ryhmämuotoisesti toteutetut toiminnalliset menetelmät tarjoavat mahdollisuuden omien tunteiden pohdiskelulle, toisten ajatuksiin tutustumiselle ja ennen kaikkea yhteiselle keskustelulle. Yhteisesti jaetut asiat vahvistavat ryhmää ja sen vuorovaikutusta sekä luovat me-henkeä. (Nietosvuori 2008, 136–137.)

Tarinallisuus on yksi merkittävä osa luovia, toiminnallisia menetelmiä. Tarinallisuuden kautta pyritään rakentamaan sosiaalista vuorovaikutusta. Tarinoista syntyneet kokemukset vaikuttavat ihmisen minäkuvaan ja sitä myötä siihen, miten hän kokee itsensä hyväksytyksi. Jos itseään ei tunne merkitykselliseksi, myös vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa hankaloituu. Jotta yksilön minäkuva vahvistuisi ja vuorovaikutus muiden kanssa onnistuisi, olisi tärkeää, että ihminen saa sosiaalisia onnistumisia. (Nietosvuori 2008, 138.)

Toiminnallisissa menetelmissä ohjaajan roolilla on suuri merkitys ja tärkeää on, että ohjaaja tiedostaa, miksi hän käyttää jotakin tiettyä menetelmää (Järvinen ym. 2012, 193). Tässä opinnäytetyössä toiminnallisilla menetelmillä tarkoitimme leikkimistä, liikkumista, taiteilemistä ja tutkimista. Kyseiset osa-alueet näkyivät työmme toiminnallisessa osuudessa kokoontumiskertojen sisällöissä. Eri toimintakerroilla korostui eri osa-alueet, esimerkiksi ensimmäisellä kerralla keskityimme luonnon tutkimiseen, kun taas neljännellä kokoontumisella näkyi taiteellisuus. Kyseiset menetelmät tukivat työmme toiminnallisessa vaiheessa korostamaa tavoitetta tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta luonnon ja luonnossa tapahtuvan toiminnan avulla.

4.3 Kokemuksellinen oppimisteoria ohjauksen perustana

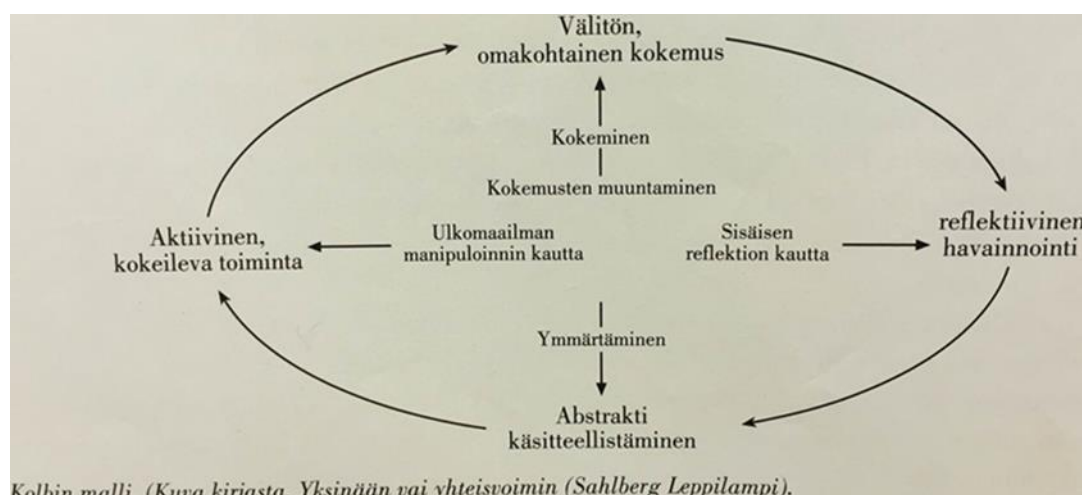
Jokainen ihminen näkee ja kokee maailman omalla persoonallisella tavallaan. Ihmisen aiemmat kokemukset ja ennako-oletukset vaikuttavat merkittävästi siihen, kuinka erilaisiin tapahtumiin suhtautuu, ja miten niitä tulkitsee. Henkilökohtainen kokemusmaailma vaikuttaa myös siihen, kuinka yksilö lähestyy erilaisia oppimistilanteita. Omille ennako-oletuksille ei pitäisi kuitenkaan antaa liian suurta painoarvoa, jotta uuden kokeminen ja oppiminen eivät jäisi liian kapeakatseisiksi. (Ojanen 2000, 102.)

Kokemus syntyy, kun ihminen on ensin reagoinut aisteillaan johonkin ärsykkeeseen ja sitten antanut sille merkityksen eli henkilökohtaisen tulkinnan. Merkitysten antamisen pohjana on aina aikaisempi kokemusmaailma, mutta ihminen ei ole lopullisesti sidoksissa näihin aiempiin kokemuksiinsa. Reflektion kautta ihmisen on mahdollista luoda uusia ja erilaisia merkityksiä asioille. Reflektoinnilla yksilö tuottaa tietoa ja ymmärrystä kokemuksistaan. Kokemuksen syntyyn vaikuttaa aina yksilön sisäisten

ja ulkoisten tekijöiden keskinäinen vuorovaikutus. Tässä vuorovaikutuksessa kohtaavat siis ihmisen omat tarpeet sekä hänen olosuhteensa. (Ojanen 2000, 102–103.)

Kokemuksellista oppimisteoriaa ryhdyttiin kehittämään 1980-luvulla. Sen keskeisiä kehittäjiä ovat David Kolb ja David Hunt, jotka yhdessä kehittivät mallin nimeltään ”Kolbin kehä”. Kokemuksellisessa oppimisessa painotetaan kokemuksellisuutta ja jatkuvuutta. Jatkuvuus ilmenee kokemusprosessissa siten, että yksittäiset kokemukset linkittyvät toisiinsa merkityksen antamisen ja merkityksen kyseenalaistamisen kautta. (Ojanen 2000, 104.)

Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehämallissa lähdetään liikkeelle yksilön omasta kokemuksesta. Kokemusta käsitellään sisäisellä reflektoinnilla eli pohdiskelevalla havainnoinnilla. Reflektoinnin aikana on tärkeää keskustella, jotta omat ajatukset jäsentyvät. Havainnoinnin jälkeen kokemusta ryhdytään käsitteellistämään. Systemaattisen pohdinnan avulla yksilö luo uusia toimintamalleja sekä lisää ymmärrystään ja synnyttää edellytyksiä kokeilla uusia malleja käytännössä. Kolbin mallin viimeisessä vaiheessa näitä uusia löydettyjä toimintamalleja sovelletaan käytäntöön aktiivisen ja kokeilevan toiminnan kautta. Kolbin kehä kiertää syklisenä prosessina (kuvio 1). (Aalto 2000, 150.)



Kolbin malli. (Kuva kirjasta, *Yksinään vai yhteisvoimin* (Sahlberg Leppilampi).

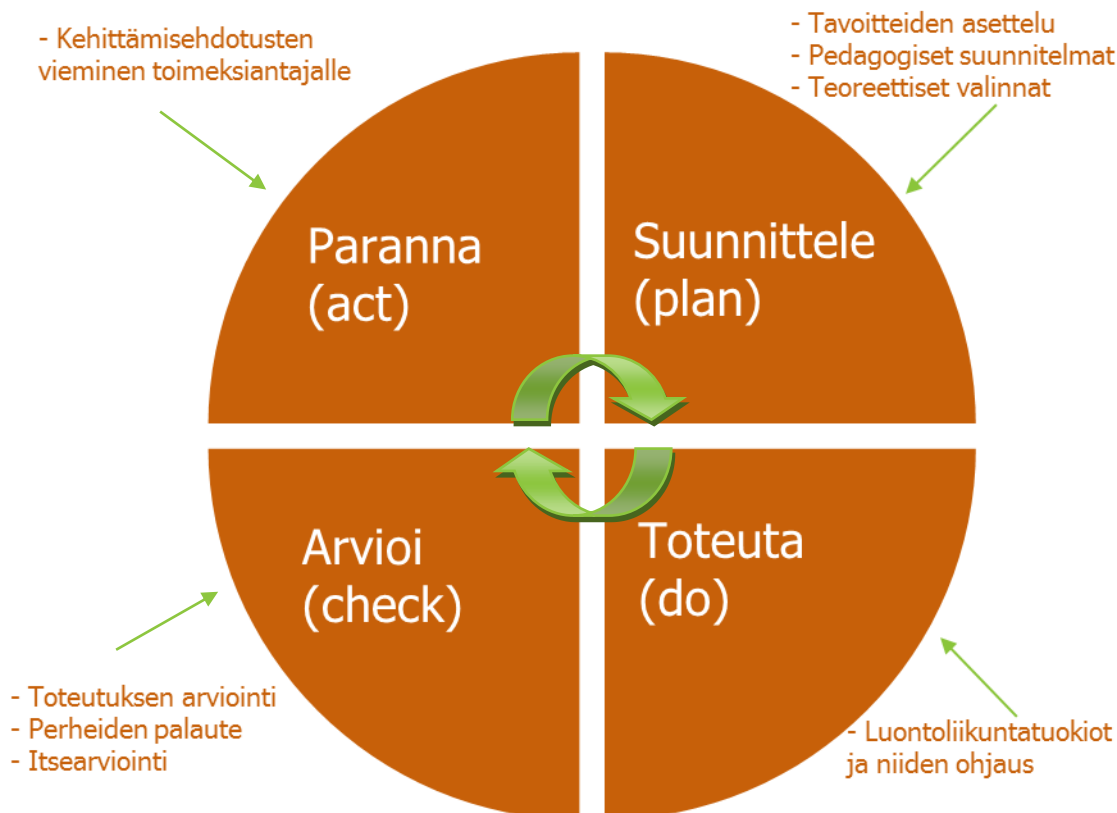
KUVIO 1. Kolbin malli (Aalto 2000, 150).

Kokemuksellinen oppimisteoria näkyy opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa ohjauksemme perustana. Kokemuksellisen oppimisteorian ajatuksena on, että elämän erilaisten tapahtumien myötä ihminen muokkaa refleктоimalla jatkuvasti kokemusmaailmaansa ja antaa asioille uusia merkityksiä. Luontoliikuntaryhmän sisältöä suunnitellessamme pyrimme luomaan lapsille ja vanhemmille toimintaa, joka tuottaisi heille uusia elämyksiä ja kokemuksia aktiivisen kokeilemisen kautta. Tarkoituksenamme oli, että luontoliikuntaryhmässä saatujen kokemusten myötä vanhempien ja lasten voisi olla mahdollista luoda itselleen uusia, henkilökohtaisia toimintamalleja luonnossa liikkumiseen.

5 LUONTOLIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTTAMINEN

Teimme opinnäytetyönämme toiminnallisen kehittämistyön. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön voi tehdä toiminnallisena tutkimuksellisen opinnäytetyön sijasta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan ammatillisessa kentässä tapahtuvaa käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai järjestämistä. Työn toteutustapoja on monia riippuen kohderyhmästä, esimerkiksi kirja, opas, portfolio tai johonkin tilaan järjestetty tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee aina yhdistyä käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimuksellisin keinoin. (Vilkkä ja Airaksinen 2003, 9.) Omassa opinnäytetyössämme kokosimme lopuksi ryhmätoimintojen sisällöistä ja menetelmistä tuotokseksi luontoliikuntaoppaan Perheentalo – yhteistyölle.

Käytimme luontoliikuntatoiminnan suunnittelun pohjana Demingin ympyrää. Kyseinen malli soveltuu toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen ja sen avulla voi arvioida toiminnan toteutumista. Demingin ympyrän kierto alkaa suunnittelusta (PLAN), jolloin asetetaan toiminnalle tavoitteet. Suunnittelun jälkeen siirrytään tekemiseen (DO). Kun varsinainen toiminta on ohi, tehdään arviointia (CHECK). Tällöin arvioidaan asetettujen tavoitteiden toteutumista ja ylipäätään toiminnan onnistumista. Lopuksi pohditaan vielä parannus- ja kehittämissuunnitelmia (ACT). (Lecklin 2006, 48–49.) Opinnäytetyössämme suunnittelimme luontoliikuntatuokiot, toteutimme ne, arvioimme tuokioita ja pohdimme parannusehdotuksia jatkoa ajatellen (kuvio 2).



KUVIO 2. Luontoliikuntatoiminnan toteuttaminen Demingin ympyrän mukaan (Liimatainen 2015.)

5.1 Toiminnan suunnittelun lähtökohdat

Saimme idean opinnäytetyöstä alun perin koulutukseemme liittyviä projektiopintoja suunnitellessa. Ensin tarkoituksenamme oli järjestää projektiopinnoita liikunnallisia toimintatuokioita ja retkiä Perheentalo – yhteistyön lapsiperheille kevään ja kesän 2015 aikana. Ajatus projektiopinnoista vaihtui kuitenkin nopeasti mahdollisuuteen tehdä opinnäytetyö liittyen perheiden liikuntaan luonnossa. Perheentalo – yhteistyö kiinnostui halustamme tehdä opinnäytetyö ja hyvin luontevasti aloimme ideoida opinnäytetyötä projektiopintojen sijaan. Perheentalo – yhteistyön toimintaan ei ole aiemmin juuri-kaan kuulunut ulkoilu tai luonnossa liikkuminen, joten saimme mahdollisuuden kehittää heille uutta toimintaa. Opinnäytetyömme avulla Perheentalo – yhteistyö saa arvokasta tietoa perheiden innokkuudesta osallistua luontoliikuntatoimintaan jatkoa ajatellen.

Ennen kuin aloitimme varsinaisen opinnäytetyöskentelyn, kävimme Perheentalo-yhteistyön työntekijöiden kanssa keskustelua siitä, mitä he haluavat työltämme ja, millaisia asioita meidän tulisi ottaa huomioon. Keskustelun aikana pohdimme toimintakertojen alustavia ajankohtia ja sisältöjä. Mietimme myös keinoja, joilla mainostaa luontoliikuntaryhmää. Meille annettiin vapaus suunnitella sellaista toimintaa kuin itse koimme parhaaksi ja myös vastuu sen toteutuksesta kuului täysin meille. Työntekijät kuitenkin toivoivat, että toiminta olisi mahdollisimman monipuolista ja se olisi helposti sovellettavissa jatkossakin.

5.2 Luontoliikuntatuokioiden suunnittelu

Kesän 2015 aikana suunnittelimme luontoliikuntatuokiot ja kokosimme toimintaa varten ydinryhmän, joka koostui viidestä perheestä, ja jotka sitoutuivat toimintaan koko prosessin ajaksi. Luontoliikuntaryhmään ilmoittautui erilaisia ydinperheitä. Suurimmasta osasta perheistä mukaan tuli äiti, isä ja lapsi tai lapset, ja yhdestä perheestä äiti ja lapset. Perheiden lapset olivat iältään yhdestä vuodesta viiteen vuoteen. Luontoliikunta-ryhmään haettiin perheitä mainostamalla Perheentalo – yhteistyön Facebook-sivuilla sekä Perheentalon toimitiloissa esitteellä elokuussa 2015 (liite 1 ja 2). Lisäksi toimeksiantajamme kertoi toiminnastamme Perheentalon vertaisryhmien kävijöille suullisesti. Toiminnasta kiinnostuneet perheet ottivat meihin yhteyttä joko puhelimitse tai sähköpostitse ja ilmoittivat osallistumisestaan meille. Perheistä neljä ilmoittautui meille henkilökohtaisesti ja yksi perhe ilmoittautui ryhmään Perheentalo – yhteistyön työntekijälle.

Tarkoituksenamme oli alusta lähtien saada luontoliikuntaryhmään mukaan neljästä seitsemään perhettä. Tämä osallistujamäärätavoite tuli toimeksiantajaltamme. Pohdimme sitä, että esimerkiksi yli kymmenen perheen ohjaaminen ja ylipäätään ryhmän hallitseminen, olisi todella haasteellista meille ohjaajille. Liian isossa ryhmässä toimiminen ei myöskään välttämättä olisi riittävän turvallista, sillä liikumme luonnossa mahdollisesti haasteellisissakin ympäristöissä. Keskustelimme siitä, että tärkeämpää olisi ison osallistujamäärän sijasta saada kokoamastamme luontoliikuntaryhmästä tiivis ja yhtenäinen.

Suunnittelimme viisi ryhmätoimintatuokiota Iisalmen eri luontoretkeilypaikoihin ja metsiin. Valitsimme luontopaikat monipuolisuuden ja sijainnin perusteella. Paikkojen tuli olla myös soveltuvia suunnittelemllemme toiminnoille. Toiminnan suunnittelun tausta-ajatuksena pidimme kestävän kehityksen kasvatustallia, joka pyrkii vahvistamaan lapsen kykyä havainnoida luontoa ja toimia sen parhaaksi. Pienille lapsille kestävän kehityksen eri osa-alueet tulevat tutuksi ympäristöön konkreettisesti tutustumalla ja luonnossa olemisesta nauttimalla (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 35). Suunnittelimme toiminnat siten, että perheiden lapset oppisivat mukavan yhdessä tekemisen kautta kunnioittamaan luontoa ja iloitsemaan siitä.

Tuokiot ja retket rakentuivat erilaisten luontoon liittyvien teemojen ympärille. Luontoliikuntatuokioiden teemoja olivat luontoon tutustuminen, tutki ja pohdi, kalastaminen, satumaailma sekä luonnossa rentoutuminen. Nämä teemat laadimme aiempien ohjauskokemustemme pohjalta ja halusta kokeilla uusia toimintoja. Ohjatessamme lapsia olemme todenneet, että esimerkiksi sadunomaisuus ja mielikuvituksen käyttö ylläpitävät lasten mielenkiintoa ja innostavat heitä. Lapset ovat myös kiinnostuneita tutkimaan ympäristöään ja sen ilmiöitä sekä kyselemään paljon.

Voimme perustella teemojen valintaa myös teoreettisen tiedon pohjalta. Lapsi oppii uusia asioita ja tutustuu vieraisiin ympäristöihin leikin kautta. Lapsen luontainen halu oppia tuntemaan luontoa ja luonnonilmiöitä vahvistaa hänen luontosuhdettaan. Aikuisen tulee kannustaa lasta havainnoimaan luontoa ja tarjota lapselle mahdollisuus tutustua luontoon. Havainnoidessaan luontoa lapsi eläytyy siihen ja oppii arvostamaan ympäristöään. Myös erilaiset itseilmaisun keinot, kuten taiteellisuus ja liike, lisäävät lapsen kiinnostusta luonnon tarkkailuun. Luonnossa liikkueksaan tai luontotaidetta tehdessään lapsi tiedostamattaankin oppii ymmärtämään ympäristöään luonnon muotojen, värien ja tuntumien kautta. (Suosalo, Tavasti, Van de Kreeke, Lehti ja Vannucchi 2008, 15, 19, 23–25.)

Jokaiselle yksittäiselle kokoontumiskerralle asetettiin myös omat tavoitteet, jotka olivat yhteydessä opinnäytetyön kokonaistavoitteeseen innostaa perheitä liikkumaan luonnossa. Lisäksi toiminnallisessa osuudessa tavoitteena oli tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta toiminnallisten menetelmien avulla. Kyseinen tavoite näkyi kaikissa suunnittelemissamme toiminnoissa siten, että lapsi ja vanhempi toimivat sekä tutkivat luontoa aina yhdessä. Ryhmätoiminnassa toiminnalliset menetelmät ovat vuorovaikutusta tukevia työskentelytapoja, jotka kokemuksellisen oppimisen kautta synnyttävät sosiaalisiin kanssakäymisiin liittyviä uusia oivalluksia ja ajattelutapoja (Järvinen ym. 2012, 194)

5.3 Toiminnan toteutus

Toteutimme yhteensä viisi luontoliikuntatuokiota syksyn 2015 aikana (taulukko 1). Kokoontumiskerrat rakentuivat erilaisten teemojen ja sisältöjen ympärille. Menetelminä käytimme liikuntaa, taidetta, leikkiä ja tarinallisuutta. Toteutuksen ja ohjauksen pohjana hyödynsimme soveltaen Savonia-ammattikorkeakoulun pedagogisia suunnittelulomakkeita (liite 3). Pedagogisten suunnitelmien avulla pystyimme hahmottamaan toimintatuokioiden tavoitteet, sisällöt ja menetelmät. Suunnitelmia tehdes-

sämme arvioimme myös toimintojen kestoa ja turvallisuuteen liittyviä seikkoja sekä tarvittavia materiaaleja ja välineitä. Toiminnan toteutuksen aikana huomioimme yhä edelleen kestävän kehityksen periaatteita toimimalla luonnossa ympäristöä kunnioittaen ja käyttäen luonnonvaroja vahingoittamatta luontoa. On todettu, että jokainen ihminen voi omalla toiminnallaan edesauttaa ympäristön suojelemista ja luonnon toimintajärjestelmien turvaamista. Pienillä asioilla ja ihmisten välisellä yhteistoiminnalla voidaan säilyttää ympäristön monimuotoisuus. (Wolff 2004, 24.)

Luontoliikuntatuokiot ajoituivat elokuun ja lokakuun lopun välille. Osa kokoontumisista sijoittui arkipäiville ja osa viikonlopuille. Kokoontumiskerroille varasimme aina mukaan ensiapulaukun, pukeudimme säänmukaisesti ja otimme toteutukseen tarvittavia välineitä, esimerkiksi sankoja, palloja ja paperia. Kaikki perheet eivät olleet mukana jokaisella kerralla. Vaikka toivoimme perheiltä sitoutumista luontoliikuntaryhmään, halusimme kunnioittaa Perheentalo – yhteistyön ajatusta siitä, että osallistuminen toimintoihin on vapaaehtoista. Siitä syystä emme voineet vaatia perheitä olemaan mukana jokaisella kerralla. Lapsiperheiden elämä voi olla myös hektistä ja muutosaltista, joten tiesimme, että luontoliikuntaryhmään osallistuneiden perheiden oli mahdotonta luvata täydellistä sitoutumista toimintaan.

TAULUKKO 1. Ryhmätuokioiden tavoitteet, sisällöt ja menetelmät (Liimatainen ja Tikkanen 2015.)

Luontoliikuntatuokioiden kokonaistavoite: Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukeminen luonnossa tapahtuvan toiminnan avulla.			
Nimi	Yksittäistavoite	Sisältö	Menetelmä
1. Ryhmätuokio	– Luontoon tutustuminen aisteja käyttäen.	Aisteja herätteleviä tehtäviä metsässä.	Liikunta, tutkiminen, keskusteleminen
2. Ryhmätuokio	– Lapsi oppii tunnistamaan eri eläimiä. – Perheet huomaavat luonnossa liikkumisen hauskuuden.	Eläintehtävä, piipunrassileikki, majan rakentaminen hiirelle.	Leikki, liikunta, kuvat, luontotaide
3. Ryhmätuokio	– Perheet huomaavat luonnon rauhoittavan vaikutuksen.	Omien onkien tekeminen, kalastaminen, makkaranpaisto.	Liikunta, kädentaidot, rentoutuminen ja rauhoittuminen
4. Ryhmätuokio	– Perheet oppivat ymmärtämään luontoliikunnan voivan olla lähes kaikkea luonnossa tapahtuvaa toimintaa. – Tukea lasten luontoon tutustumista kuvitteluleikin avulla	Tarina Muurahaiskunin-gattaresta; tarinaan liittyviä tehtäviä metsässä.	Tarina, liikunta, leikki, luontotaide
5. Ryhmätuokio	– Perheet huomaavat erilaisia luontoympäristöjä.	Yhdessä oloa keilaten, valokuvaten ja makkaraa paistaen.	Leikki, liikunta, keskusteleminen, valokuvaaminen

Ensimmäisen kerran päätavoitteena oli, että perheet tutustuvat toiminnallisesti ja kokemuksellisesti aistejaan käyttäen luontoon. Lisäksi tavoitteena oli, että perheet havainnoivat luontoa omien aistien kautta. Pienelle lapselle on luontaista tutkia, kokeilla, haistaa ja jopa maistaa ympärillään olevia asioita ja hän haluaa tutustua ympäristöön kokemuksellisesti aistejaan hyödyntäen (Parikka-Nihti ja Suomela 2014, 82). Ympäristön tutkiminen ja sille herkistyminen ovat perusta luontosuhteen syntymiselle. Yksilön havainnoissa ympäristöään kaikin aistein voi hän vähitellen alkaa tuntea olevansa osa luontoa. Saadessaan kosketuspintaa ympäristöön ihminen alkaa myös ymmärtää ympäröivää maailmaa ja sen muutoksia uusin näkökulmin. (Nordström 2004, 116.)

Kyseisenä toimintakertana tutustuimme Paloisvuorella metsään kaikkia aisteja käyttäen. Sijoitimme metsään tehtäviä, joissa pyydettiin esimerkiksi haistelemaan kolme luonnosta löytyvää asiaa, etsimään jotakin kovaa ja pehmeää, tunnustelemaan karheita ja sileitä asioita sekä maistamaan metsästä löytyviä syötäviä, kuten mustikoita ja ketunleipää. Alun perin olimme varanneet ensimmäiselle kokoontumiselle aikaa yli kaksi tuntia, mutta toiminnan edetessä huomasimme, ettei aikaa kulu niin paljoa. Tämä oli pelkästään positiivinen asia, sillä havainnoimme kesken toiminnan, että perheiden pienimmät lapset alkoivat jo väsyä. Kyseisen kokoontumiskerran lopuksi perheet myös ilmaisivat selkeästi, että jatkossa tuokioiden pituutta kannattaa lyhentää. Tuokio oli loppujen lopuksi kestoltaan puolitoista tuntia.

Ensimmäisen kokoontumiskerran tavoite toteutui hyvin, sillä jokaisen perheen jäsenet osallistuivat toimintaan aktiivisesti ja käyttivät eri aistejaan hyödyksi tutkiessaan luontoa (kuva 1). Vanhemmat ja lapset haistelivat ja maistelivat luonnosta löytyviä asioita. Lapset pääsivät omaehtoisesti tutkimaan ja tutustumaan luontoon. Näin he saivat uusia elämyksiä aistejaan käyttäen. Lapset jaksoivat keskittyä pääsääntöisesti hyvin tehtävien tekemiseen, vaikka toisaalta halusivat myös siirtyä jo seuraavalla tehtävärastille. Tavoitteen toteutumiseen vaikutti myös onnistuneesti tehty suunnittelu ja esivalmistelut sekä toiminnan konkreettinen testaaminen ennen varsinaista kokoontumista. Jokaiselle yksittäiselle kokoontumiskerralle asetettujen tavoitteiden lisäksi toiminnallisessa osuudessa oli tavoitteena tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta toiminnallisten menetelmien avulla. Luontoliikuntaryhmän ensimmäisen kokoontumisen aikana kyseisen tavoitteen toteutumista edisti ennen kaikkea vanhempien asennoituminen annettuihin tehtäviin. Vaikka erilaiset luonnon elementit saattoivat olla jo tuttuja vanhemmille, lähtivät he innostuneesti tutkimaan luontoa lastensa kanssa ja antoivat lapsilleen mahdollisuuden ihmetellä ympäröivää luontoa. Vuorovaikutuksen tukemista vahvisti siis yhdessä tekeminen koko toimintakerran ajan.



KUVA 1. Mustikoiden maistelua (Liimatainen 2015.)

Toisen luontoliikuntaryhmän kokoontumisen tavoitteiksi asetimme, että lapsi oppii tunnistamaan eri eläimiä ja niihin liittyviä asioita sekä, että perhe huomaa ulkoilun ja luonnossa liikkumisen olevan hauskaa. Lapsille on tärkeää suunnitella sellaista leikkimielistä toimintaa, joka kehittää heidän omaa

ajatteluaan (Matikainen 2008, 158). Varhaislapsuus on ihmisen henkilökohtaisten arvojen ja siksi myös luontosuhteen muodostumisen kannalta merkityksellistä aikaa. Lapsi oppii leikin kautta ja siitä syystä leikit ovat tärkeä osa pienten lasten ympäristökasvatusta. Ohjatuissa leikeissä kokeilemisen ja vertailemisen avulla lapsen on mahdollista tutustua luontoon ja sen eri elementteihin. (Nordström 2004, 118.)

Kokoontumiskerta toteutettiin Iisalmen Haukiniemellä, Pertunrannassa. Olimme suunnitelleet kerralle ongelmanratkaisutehtävän, jossa lasten ja vanhempien tuli yhdessä pohtia, mitkä eläimet ja esineet tai syötävät liittyvät yhteen. Yksi kuvapari oli esimerkiksi jänis ja porkkana (kuva 2). Perheen saadessa jäniksestä kuvan, tuli heidän pohtia, mikä asia siihen sopii ja etsiä se, eli tässä tapauksessa kuva porkkanasta. Tämän lisäksi leikimme ”piipunrassien etsiminen” – peliä, jossa perheet siis etsivät meidän piilottamiamme erivärisiä piipunrasseja ympäristöstä. Kokoontumisen lopuksi rakensimme hiirille pesiä luonnonmateriaaleista. Kyseinen kerta oli kestoltaan puolitoista tuntia.



KUVA 2. Kuvien yhdistelyä (Tikkanen 2015.)

Ensimmäisestä kokoontumisesta oppineena olimme varanneet toiselle kerralle hieman vähemmän aikaa. Pyrimme myös selkeyttämään toimintojen ohjeistusta kiinnittämällä huomiota omaan ohjaukseen siten, että ohjaisimme rauhallisella ja rennolla otteella. Ymmärsimme, että ohjaajan toiminnalla on merkittävä vaikutus myös ohjattaviin ja siihen, kuinka rauhallisena ohjaustilanne pysyy. Lisäksi pohdimme kyseisen kokoontumisen jälkeen, että ohjaajan on tärkeää luottaa tekemiinsä suunnitelmiin ja toimintaansa, jotta ohjattavien oma innostus tekemiseen syntyisi itsestään.

Kyseisen kerran tavoitteet toteutuivat osittain. Lapset tunnistivat eläimiä hyvin ja osasivat yhdistää niihin erilaisia asioita vanhempiensa avustuksella. Tämän tavoitteen toteutumista edisti lasten iän huomioiminen tarkasti tehtävää suunniteltaessa. Lapset saivat mahdollisuuden kehittää itsenäistä ajatteluaan ja tietämystään eläimistä. Leikin avulla lapset tutustuivat luontoon heille ennestään tutun toiminnan kautta. Toisen tavoitteen toteutumista on hankala arvioida, sillä perheet eivät tuoneet sanallisesti ilmi sitä, ovatko he huomanneet luonnossa liikkumisen hauskuuden. Vanhemmat ja lapset osallistuivat kuitenkin toimintaan iloisella asenteella ja antoivat tehtävistä positiivista palautetta

kokoontumisen lopuksi. Tällä kokoontumisella vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta tuki jälleen yhdessä toimiminen, mutta myös lapsen oman ajattelun herättelemine. Vanhemmat tekivät tehtäviä yhdessä lastensa kanssa, mutta samalla antoivat lapsilleen tilaa toimia ja pohtia luontoon liittyvien asioiden yhteyksiä itsenäisesti.

Kolmannella kokoontumiskerralla tavoitteena oli, että perheet huomaavat luonnon ja luontoympäristön tarjoavan mahdollisuuden rauhoittumiseen. Luonnosta on moneksi; se voi toimia rauhoittajana kiireen keskellä tai väsyneen päivän piristäjänä. Koska luonnon voidaan sanoa olevan ihmiselle luontainen paikka, toimii se rentouttajana ja energian lataajana. (Arvonen 2007, 79.) Hiljaisuuden ja rauhoittumisen kokemuksilla on myös ympäristökasvatuksessa merkittävä osansa. Rauhoituessaan yksilö pystyy havainnoimaan ympäröivää luontoa tarkasti ja kokonaisvaltaisesti. (Nordström 2004, 117.)

Tällä toimintakerralla lapset ja vanhemmat tekivät itselleen omat onget ja kokeilivat onkimista Tervalammella. Meitä oli opastamassa Perheentalo – yhteistyön työntekijä. Kalastuksen ohella liikuumme luonnossa, paistoimme makkaraa ja vietimme mukavaa aikaa yhdessä. Tällä kerralla toiminta painotuikin pääasiassa yhteisen ajan viettämiseen ja luonnossa rauhoittumiseen. Kyseiselle kerralle varasimme aikaa kaksi tuntia. Kolmannen kerran myötä opimme, että jos kokoontumispaikka on syrjäisemmällä alueella, tulee ajo-ohjeiden olla todella selkeät ja on varmistettava, että jokainen osaa perille. Yksi luontoliikuntaryhmään osallistuneista perheistä meni väärään paikkaan, koska antamamme ajo-ohjeet eivät olleet riittävän selkeitä. Lisäksi paikkana Tervalampi oli syksyiseen aikaan hieman haasteellinen, koska maasto oli märkää ja upottavaa. Pohdimme, että tulevaisuudessa Tervalampi toimisi luontoliikuntaryhmän kokoontumispaikkana kesäaikaan tai alkusyksystä.

Kyseiselle kokoontumiselle asetettu tavoite toteutui jollain tasolla. Havainnoimme, että perheet viihtyivät hyvin, eivätkä kaivanneet ohjattua toimintaa. Vanhemmat onkivat lastensa kanssa ja tutkivat Tervalammen luontoympäristöä itsenäisesti. Lisäksi perheet paistoivat makkaraa ja söivät eväitään omaan tahtiinsa. Tekemämme havainnot syntyivät perheiden olemusta ja toimintatapoja seuraamalla sekä kuuntelemalla perheiden välisiä keskusteluja. Emme kuitenkaan voi olettaa, että jokainen perhe olisi oivaltanut juuri kyseisen toimintakerran myötä luonnon tarjoavan mahdollisuuden rauhoittumiseen. Jokainen yksilö kokee rauhoittumisen ja rentoutumisen eri tavoin. Kuitenkin tavoite tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta toteutui tekemiemme havaintojen perusteella. Tekemiemme havaintojen mukaan tällä toimintakerralla vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä näkyi enemmänkin läheisyytenä ja koskettamisena kuin sanallisena viestintänä (kuva 3). Tämän tavoitteen toteutumiseen vaikutti se, ettei ohjattua toimintaa ollut paljoa ja siksi vanhemmat pystyivät keskittämään kaiken huomionsa lapsiinsa.



KUVA 3. Lapsi ja vanhempi onkimassa (Liimatainen 2015.)

Neljännän luontoliikuntaryhmän tapaamisen tavoitteena oli, että perheet oppivat ymmärtämään luontoliikunnan voivan olla lähes kaikkea luonnossa tapahtuvaa toimintaa. Toisena tavoitteena oli tukea lasten luontoon tutustumista kuvitteluleikin avulla. Kuvittelemalla ihminen voi muokata lähiympäristöään ymmärrettäväksi ja harjoitella esimerkiksi luontoa kunnioittavia toimintamalleja turvallisesti. Sadut ja mielikuvitusta vaativat leikit opettavat lapsille erilaisia suhtautumistapoja ja antavat mahdollisuuden muuttaa arkielämään liittyviä asioita. Satujen kautta lapsi voi myös eläytyä ympäristökasvatuksen teemoihin ja saada ymmärrystä kestäväen kehityksen merkityksestä. (Nordström 2004, 119.)

Kokoontumisen toiminta rakentui ”Muurahaiskuningattaren auttaminen” – saturetken ympärille. Esitimme peikkoja, jotka pyysivät perheiltä apua muurahaiskuningattaren uuden keon rakentamiseen. Ensin meidän piti yhdessä kulkea metsän halki, jotta löytäisimme muurahaiskuningattaren. Metsään muurahaiskuningatar oli jättänyt matkan tekoa piristäviä viestejä, joihin hän oli kirjoittanut erilaisia pelejä ja tehtäviä (kuva 4). Tehtäviä olivat esimerkiksi kävyn heitto, keon rakennustarpeiden kerääminen ja taideteosten tekeminen. Apunamme kyseisellä kerralla oli luokkatoverimme, joka esitti muurahaiskuningatarta. Tämä kerta kesti puolitoista tuntia.



KUVA 4. Viesti muurahaiskuningattarelta (Tikkanen 2015.)

Neljäs luontoliikuntaryhmän kokoontuminen onnistui hyvin, koska olimme käyttäneet aikaa toteutuksen valmisteluun kokeilemalla etukäteen tehtävien toimivuutta. Pohdimme jatkoa ajatellen, että tällaisen saturetken toteutuksessa ohjaajan tulee etsiä sellainen toteutuspaikka, missä ei ole ylimää-

räistä liikettä ja ihmisiä. Ulkopuolisten läsnäolo voi häiritä saturetken taianomaista tunnelmaa. Mielestämme varsinaisten toiminnan toteuttajien kannattaa myös aina mahdollisuuksien mukaan pyytää avukseen heittäytymiskykyisiä tuttavuuksia, jotka voivat esittää esimerkiksi jotakin satuhahmoa ja sitä kautta elävöittää toimintaa.

Tämän kerran tavoitteet toteutuivat onnistuneesti. Vanhemmat kertoivat saaneensa uusia ideoita luonnossa liikkumiseen ja ymmärtäneensä, että luontoa voi hyödyntää monipuolisesti erilaisen toiminnan järjestämisessä. Vastaavasti lapset eläytyivät saturetken tunnelmaan ja selkeästi hämmästyivät nähdessään muurahaiskuningattaren, joka puhui ja liikkui oikeasti. Lapset saivat myös mahdollisuuden tutustua luontoon yhä lisää etsiessään luonnosta erilaisia materiaaleja ja käyttäessään luontoa osana itsetekemää taidetta. Leikin ja sadun avulla kasvatettiin lasten ymmärrystä luonnon kunnioituksesta. Lisäksi tavoite tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta luonnossa tapahtuvan toiminnan avulla vaikutti onnistuneen. Vanhempien eläytyessä sadunmaailmaan lapset rohkaistuivat etsimään muurahaiskuningatarta ja suorittamaan hänen antamia tehtäviä. Perheet toimivat myös keskenään vuorovaikutuksessa ja näin ollen vuorovaikutusta syntyi kaikkien ryhmäläisten välillä. Yhdessä tekeminen lisäsi ryhmän yhteisöllisyyttä.

Viidennen ja viimeisen kokoontumisen tavoitteena oli, että perheet huomaavat erilaisia luontoympäristöjä. Lisäksi asetimme tavoitteeksi, että valokuvaamisen avulla perheet kiinnittäisivät huomiota luonnon kauneuteen ja pohtisivat luonnon merkitystä heille. Luonnossa tai luonnon avulla voi toteuttaa taidetta hyvin eri tavoin. Taiteen kautta ihminen saa monia ympäristönäkökuksia tarkasteltavakseen, ja ympäristötaiteen muodot soveltuvat hyvin myös ympäristökasvatuksen menetelmäksi. Itsensä toteuttamisen myötä yksilö saa mahdollisuuden vahvistaa ympäristöherkkyyttään sekä suhdetaan luontoon. (Nordström 2004, 121–122.)

Kokoontuminen järjestettiin Saunaniemen kodalla, jossa pelasimme leikkimielisen keilauskisan, valokuvasimme syksyisiä maisemia ja paistoimme makkaraa (kuva 5). Kaikki perheet osallistuivat keilaukseen aktiivisesti ja etenkin lapset saivat kokeilla pullojen kaatamista useaan otteeseen. Kokoontumisen lopuksi muistutimme perheitä myös tulevista haastatteluista. Tälle kerralle varasimme aikaa puolitoista tuntia. Viimeisen luontoliikuntaryhmän kokoontumisesta opimme, että ohjaajien olisi hyvä käydä kunnolla tutustumassa kokoontumispaikkaan, jos se ei ole itselle ennestään tuttu. Jos paikkaan ei ole käynyt tutustumassa, voi olla mahdollista, että sinne mennessä eksyy tai paikanpäältä ei löydykään esimerkiksi polttopuita.



KUVA 5. Makkaranpaistoa (Liimatainen 2015.)

Kyseisen kerran tavoite toteutui, sillä perheet kertoivat Saunaniemen ja myös osan edellisistä koontumispaikoista olevan heille uusia. Perheet myös toivat esille, että aikovat jatkossa käydä näissä tutuiksi tulleissa paikoissa omalla vapaa-ajallaan ja toteuttavat haluamiaan luontoliikunnan muotoja. Myös tavoitteet saada perheet huomaamaan luonnon kauneus valokuvaamisen kautta sekä lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukeminen toiminnallisten menetelmien avulla toteutuivat. Valokuvatessaan lapsi ja vanhempi ihmettelivät yhdessä syksyistä luontoa ja sen värejä sekä kävivät sanallista vuorovaikutusta pohtiessaan valokuvauskohteita. Näkemyksemme mukaan valokuvaus on vuorovaikutuksellinen väline, joka antaa mahdollisuuden käsitellä ja kerrata tapahtumia kuvien avulla, minkä vuoksi se sopii yksilötyöskentelyyn lisäksi myös ryhmätoimintaan. Viimeisen kokoontumisen aikana luontoliikuntaryhmämme jäsenet kävivät runsaasti keskustelua keskenään ja ihastelivat omia sekä toisten ottamia kuvia. Tämä edisti ryhmän kokonaisvaltaista vuorovaikutusta.

5.4 Luontoliikuntaopas ohjaajalle

Opinnäytetyömme tuotoksena teimme luontoliikuntaoppaan Perheentalo – yhteistyön luontoliikuntaryhmän ohjaajille (liite 4). Oppaan on tarkoitus toimia työkaluna ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Toiminnallisen opinnäytetyön tekoprosessissa lopputuloksena syntyy yleensä aina jokin tuotos, esimerkiksi portfolio tai tietopaketti. Selkeän viestinnän ja visuaalisen ilmeen kautta pyritään tuomaan ilmi luodun tuotteen tavoite sekä se, mikä tuotoksen varsinainen tarkoitus on toimeksiantajalle. (Vilka ja Airaksinen 2003, 51.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tekemisessä tulee tietoisesti kiinnittää huomiota useisiin rakenteellisiin, viestinnällisiin ja visuaalisiin asioihin. Ennen tuotoksen varsinaisen toteutuksen aloittamista täytyy tekijöiden pohtia, miksi kyseinen tuotos tehdään, kenelle se tehdään ja mikä tuotoksen tarkoitus on. Tuotos on aina suunniteltava sen kohderyhmää parhaiten palvelevaksi. Konkreettisia tuotoksen lopputulokseen vaikuttavia asioita ovat kirjoitetun tekstin sisältö ja muoto, koko, värimaailma ja kuvat. Edellä mainituilla asioilla pyritään siihen, että tuotos olisi mahdollisimman informatiivinen, johdonmukainen, selkeä ja kiinnostusta herättävä. (Vilka ja Airaksinen 2003, 51–53, 129.) Oman opinnäytetyömme tuotos eli luontoliikuntaopas ohjaajalle laadittiin tietoisia valintoja tehden.

Aluksi pohdimme, mitä asioita oppaan olisi hyvä sisältää, jotta tulevien luontoliikuntaryhmän ohjaajien olisi helppo lähteä toteuttamaan toimintaa. Ajattelimme, että sisällysluettelo oppaan alussa helpottaa oppaan luettavuutta ja käyttöä sekä antaa lukijalle heti käsityksen, mitä opas pitää sisällään. Mietimme myös, millainen värimaailma tämän tyyppiseen oppaaseen soveltuisi parhaiten ja, mitä muita visuaalisia keinoja voisimme käyttää. Päätimme käyttää oppaassa vihreän eri sävyjä ja mustaa selkeyden vuoksi, mutta toisaalta myös luontoon liittyvien mielikuvien herättelemiseksi. Luontokuvien avulla halusimme lisätä oppaan visuaalista ilmettä ja kiinnostavuutta. Oppaan tekstiin valitsimme käytettäväksi Arial-fontin sen selkeyden ja helppolukuisuuden vuoksi.

Tekemässämme oppaassa käsitellään aluksi teoreettisesta näkökulmasta luontoa ja luontoliikuntaa. Teoriaosuuden jälkeen oppaaseen on koottu luontoliikuntaryhmän ohjaajalle vinkkejä, kuinka kannattaisi toimia ryhmää ohjattaessa. Ryhmäohjaaja ohjaa aina omalla persoonallaan ja hyödyntää omia vahvuuksiaan toiminnassa. Ohjaajan ei tarvitse osata kaikkea tai olla täydellinen, vaan tärkeää on, että löytää oman tapansa toimia ja ohjata ryhmää. Jokainen ryhmäohjaaja tarvitsee kuitenkin tiettyjä ominaisuuksia onnistuneen ohjauksen takaamiseksi. Näitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi avoimuus, aitous, ryhmäläisten tasavertainen kunnioittaminen, luotettavuus, välittömyys, huumorintaju sekä taito käsitellä vaikeita asioita ja tehdä havaintoja. Kyseiset ominaisuudet eivät ole itsensänselvyyksiä ja ohjaaja kehittääkin niitä jatkuvasti ryhmää ohjattaessaan. Ylipäätäänkin ohjaajan ohjaustaito kehittyy vain ohjausta tehdessään. (Kaukkila ja Lehtonen 2007, 58–62.)

Oman ohjauskokemuksemme kautta nostimme esille muutamia seikkoja, joihin ryhmäohjaajan tulisi kiinnittää huomiota. Ohjaajan asenne ohjaustyöhön täytyy olla myönteinen, jotta ryhmäläisten kohtaaminen olisi mahdollisimman vaivatonta ja luottamuksen synnyttäminen olisi helpompaa. Toiseksi ohjaajan pitää olla samanaikaisesti sekä jämäkkä että joustava. Hänen on kyettävä pitämään suunnitelmistaan kiinni, mutta myös toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla ja kuuntelemaan ryhmäläisiä. Lisäksi ohjaajan on pystyttävä heittäytymään ja olemaan oma itsensä. Ohjattaessaan ohjaajan täytyy kiinnittää huomiota myös äänenkäyttöön ja selkeään puhetapaan, jotta jokainen ryhmäläinen varmasti ymmärtäisi annetut ohjeet. Mielestämme yksi merkittävä ohjaukseen liittyvä seikka on se, että ohjaaja toimisi ryhmässä enemmänkin vertaisena kuin johtajana. Kokemuksemme pohjalta voimme todeta, että liian vahva ohjaustapa vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin ja toimivuuteen.

Oppaaseen on myös kirjattu asioita, joita tulisi ottaa huomioon järjestettäessä luonnossa tapahtuvaa toimintaa. Ensinnäkin liikuntaympäristön täytyy olla sopiva ryhmäläisten ikään nähden. Pienten lasten kanssa maasto ei saisi olla liian haasteellinen liikkua, koska lasten motoriikka ei ole vielä täysin kehittynyt. Myös vanhempien kuormittavuus liikkumisessa voi mahdollisesti lisääntyä, jos heidän täytyy kantaa lapsiaan haastavan maaston vuoksi. Ryhmän kokokin tulee huomioida luontoliikuntaympäristöä valitessa, jotta turvallisuus säilyisi ja riskitekijöiltä vältyttäisiin. Toinen tärkeä huomioitava seikka on turvallisuus. Ohjaajalla on hyvä olla aina mukana puhelin ja ensiapulaukku, jossa on tarvittavat välineet pieniä tapaturmia varten. Lisäksi ohjaajan ja aikuisten tulisi tietää liikuntaympäristön mahdollisimman tarkka sijainti mahdollisen hätätilanteen varalta. Kolmas asia, joka omalta

osaltaan vaikuttaa luontoliikuntatoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, on vuodenaika ja sen hetkinen sää. Eri vuodenaikoina luonnossa liikkuminen on erilaista ja vaihtelevat sääolosuhteet vaikuttavat myös varustuksen valintaan.

Kokosimme oppaaseen myös toimintaideoita luontoliikuntaryhmälle. Huomioimme vinkkejä pohtiesamme Perheentalo – yhteistyön kohderyhmän eli alle kouluikäiset lapset ja heidän perheensä. Luonnossa liikkuaessa pelit ja leikit sekä rasti- ja ongelmanratkaisutehtävät ovat lapsille mieluisia. Rastitehtävillä lapset voivat päästä kokeilemaan erilaisia taitoja ja saavat mahdollisuuden oppia uusia asioita luonnosta. Luontoliikuntaan voi yhdistää myös tarinallisuutta ja taidelähtöisiä menetelmiä, sillä mielikuvituksen käyttö on lapsille luontaista ja sadunomaisuus yleensä ylläpitää lasten mielenkiintoa toiminnan aikana. Edellä mainittujen asioiden lisäksi luonnossa voi kokeilla esimerkiksi kalastusta tai viettää vain rennosti aikaa makkaraa paistaen. Eri vuodenaikoina on myös mahdollista tehdä erilaisia asioita; talvella lumikenkällä, luistella ja hiihtää sekä laskea pulkkamäkeä, kesäaikaan uida ja syksyllä sekä marjastaa että sienestää. Toiminnassa voi ja kannattaa hyödyntää aina luonnosta löytyviä materiaaleja sekä maastoa.

Oppaan lopussa on listattuna paikkoja Iisalmesta ja sen lähiympäristöstä, missä luontoliikuntaryhmän toimintaa voi toteuttaa, sekä tarvittavia välineitä ja tarvikkeita. Ohjaajalla on hyvä olla mukana kokoontumiskerroilla ainakin ensiapulaukku, puhelin sekä perheiden yhteystiedot. Lisäksi riippuen toimintakerran sisällöstä mukaan kannattaa varata muun muassa kyniä, paperia ja palloja. Luontoliikuntaryhmän kokoontumisia voi järjestää monissa eri paikoissa Iisalmen alueella, kuten Paloisvuorella, Tervalammella, Haukiniemellä, Mansikkaniemellä, Sikokalliolla, Partalan alueella sekä lähikunnissa, esimerkiksi Sonkajärvellä ja Lapinlahdella. Mahdollisuuksien mukaan jonkin toimintakerran voi myös toteuttaa jossakin kauempana päiväretkenä.

6 ARVIOINTI JA PALAUTE

Näkemyksemme mukaan luonnolla on ihmisten elämässä erilaisia merkityksiä. Jollekin luonto tarjoaa harrastusmahdollisuuksia, kun toiselle taas se on rauhoittumisen paikka. Joku voi myös hyötyä luonnon antimista ja saada luonnosta ravintoa itselleen. Jokaisen suhde luontoon on yksilöllinen lapsuudessa syntyneiden ja myöhemmässä elämässä muotoutuneiden kokemusten vuoksi. Arvostus luontoa kohtaan kasvaa luonnossa olemisen ja liikkumisen myötä ja samalla myös luontosuhde vahvistuu jatkuvasti. Luontosuhde kulkee mukana läpi koko ihmisen elämän ja se voi muuttaa muotoaan elämän eri vaiheissa.

Luonto mahdollistaa monipuolisen ympäristön liikkumiselle ja ulkoilmassa tapahtuvalle toiminnalle. Osa ihmisistä nauttii haasteellisessa metsämaastossa liikkumisesta ja toiset hyödyntävät valmiiksi rakennettuja liikunta-alueita. Jokaisella on siis mahdollisuus valita minkälaista liikuntaa luonnossa harrastaa. Suomessa myös vaihtuvat vuodenaajat tuovat lisää vaihtoehtoja luontoliikuntaan. Kesäisin järvet täyttyvät uimareista ja kalastajista, kun vastaavasti talvella järvien jäätyessä on mahdollista luistella ja hiihtää. Luonto on lapsiperheille oivallinen paikka yhdessä oloon ja yhteisen vapaa-ajanviettoon. Luonnossa lapsi saa uusia elämyksiä ja mahdollisuuden harjoittaa liikunnallisia taitojaan virikkeellisessä ympäristössä. Vanhemman kannustus ja läsnäolo tukevat lapsen kiinnostusta luonnossa liikkumiseen.

Omassa opinnäytetyössämme selvitimme luontoliikuntaryhmään osallistuneiden perheiden eli pääasiassa vanhempien luontoliikuntatottumuksia ja suhdetta luontoon. Keräsimme haastattelemalla myös palautetta toteuttamastamme luontoliikuntatoiminnasta ja omasta ohjauksestamme. Lisäksi halusimme saada tietoa, kuinka luontoliikuntaryhmä ja kokoontumisten toiminnalliset sisällöt ovat tukeneet vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössä käytimme tutkimusmenetelmänä kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa saatu aineisto kuvataan ei-numeraalisesti ja sen ilmiäisy on tekstin muodossa. Teksti on voinut syntyä joko tutkijasta riippuen tai riippumatta. Haastattelut ja havainnot syntyvät tutkijasta riippuen, kun taas päiväkirjat, omaelämäkerrat ja kirjeet tutkijasta riippumatta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää hypoteesittomuus eli tutkijalla ei ole ennako-olettamuksia tutkimuksesta. Vaikka jokaisella tutkijalla on aina toimintansa pohjalla aiempia kokemuksia, ei näiden kokemusten tule antaa muodostaa tutkimuksellisia toimenpiteitä rajaavia asetelmia. Laadullista tutkimusta tehdessään tutkijan tulisi tavoitella uuden oppimista ja pyrkiä siihen, että keräämiensä aineistojen avulla hän voisi löytää uusia näkökulmia. (Eskola ja Suoranta 2000, 13–15, 19–20.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien näkökulma tulee tuoda esille. Kyseinen tutkimusmenetelmä keskittyy yleensä pieneen määrään tapauksia ja niitä pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Aineiston tieteellisyyden kriteerinä toimii näin ollen laatu määrän sijasta ja siitä syystä myös

otannan tulee olla harkinnanvarainen. (Eskola ja Suoranta 2000, 16–18.) Opinnäytetyössämme tutkimustehtävänäimme oli selvittää ja saada tietoa kehittämämme luontoliikuntatoimintamallin toimivuudesta.

6.2 Tiedon- ja aineistonkeruumenetelmä

Opinnäytetyöprosessin yhtenä tiedonkeruumenetelmänä käytimme osallistuvaa havainnointia. Havainnoinnin avulla tutkittavasta ilmiöstä kerätään tietoa sen luonnollisessa ympäristössä. Havainnointi voidaan jakaa sekä ulkopuoliseen että osallistuvaan havainnointiin. Osallistuvassa havainnoissa havainnoija osallistuu toimintaan tutkijana tai muussa roolissa, kuten ohjaajana. Havainnot on tärkeä kirjata ja niitä on hyvä käydä läpi myös suullisesti heti toiminnan jälkeen. Havainnoijan tulee etukäteen päättää, mitä asioita hän havainnoi. Havainnointi voi kohdistua itse toimintaan, ympäristöön tai suhteisiin eri asioiden välillä. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne ja Paavilainen 2011, 115.) Luontoliikuntatuokioilla olimme ohjaajan roolissa, mutta osallistuimme samalla tavalla toimintaan kuin perheet. Osallistumisen ohella havainnoimme perheitä ja heidän toimintaansa tuokioilla sekä suunnittelemiemme sisältöjen onnistumista käytännössä. Osallistuvan havainnoinnin avulla pyrimme seuraamaan, miten jokaisen perheen vanhempi ja lapsi toimivat yhdessä.

Osallistuva havainnointi on aina subjektiivista toimintaa, johon voivat vahvasti vaikuttaa havainnoitsijan ennako-oletukset. Nämä oletukset antavat toiminnalle suunnan ja havainnointi saattaa siitä syystä olla hyvinkin valikoivaa. Kahden ihmisen havainnoissa samaa tilannetta voi heidän huomionsa kiinnittyä aivan eri asioihin. Subjektiivisuus toimii kuitenkin rikkautena, joka mahdollistaa tulkintojen monivaihteisuuden ja runsauden. Myös havaintojen tarkoituksenmukainen valikointi voi tutkimuksen kannalta olla ehdotonta, sillä muuten havaintomäärästä tulee rajaton ja asiaankuuluvan aineiston kerääminen on mahdotonta. (Eskola ja Suoranta 2000, 102.) Opinnäytetyömme toiminnallisessa vaiheessa teimme molemmat havaintoja seuraamalla luontoliikuntaryhmään osallistuneiden perheiden toimintaa. Havainnoimme perheiden innostuneisuutta eli, kuinka ryhmäläiset lähtivät toimintaan mukaan sekä vuorovaikutuksellisuutta eli, toimivatko lapsi ja vanhempi yhdessä toiminnan aikana ja, oliko vuorovaikutus molemminpuolista. Kirjasimme itsenäisesti havaintoja ylös ja keskustelimme niistä yhdessä. Keskustelun avulla omien epämääräisten tulkintojen karsiminen oli helppoa.

Aineiston päätimme kerätä teemahaastattelulla. Teemahaastattelussa aihepiirit ovat teemoiteltu etukäteen ennen haastattelua. Kysymykset eivät ole tarkassa muodossa tai järjestyksessä, vaan haastattelijalla on jonkinlainen tukilista asioista, joita haastattelussa käydään läpi. Teemahaastattelussa vapaalle puheelle annetaan tilaa, vaikka ennalta päätetyt teemat pyritäänkin aina käsittelemään. (Eskola ja Suoranta 2000, 86.) Teemahaastattelun tavoitteena on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti ja sen vuoksi myös haastattelun teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 75). Haastattelumme teemoittelimme opinnäytetyömme avainkäsitteitä mukaillen, jotka taas linkittyivät työmme tavoitteisiin. Valitut teemat antoivat tietoa luontoliikuntaryhmään osallistuneiden perheiden luontosuhteesta ja aiemmista luontoliikuntatottumuksista. Lisäksi saimme palautetta luontoliikuntaryhmän sisällöistä, ohjauksesta ja ylipäätään toiminnan toimivuudesta. Vaikka yleensä teemahaastatteluissa ei ole tarkkoja kysymyksiä, omaan

teemahaastattelurunkoomme kirjasimme niitä varmuuden vuoksi, jotta välttyisimme keskustelun tyrehtymiseltä ja saisimme mahdollisimman laajat vastaukset. (Liite 5.)

Haastattelimme kaikki viisi perhettä joulukuun 2015 aikana. Sovimme haastattelujen ajankohdat jokaisen perheen kanssa henkilökohtaisesti. Suunnittelimme haastattelevamme perheitä Perheentalo – yhteistyön tiloissa. Yksi perhe kuitenkin toivoi, että haastattelu voitaisiin järjestää heidän kotonaan ja erästä toista perhettä haastattelimme Savonia-ammattikorkeakoulun Iisalmen kampuksella. Osaan haastatteluista osallistui koko perhe eli äiti ja isä sekä lapsi ja osaan toinen vanhemmista joko yksin tai lapsensa kanssa. Lapset olivat mukana haastattelutilanteissa, mutta eivät varsinaisesti osallistuneet niihin yhtä lasta lukuun ottamatta. Suurin osa lapsista oli niin pieniä, että heiltä olisi ollut vaikea saada palautetta. Haastattelut olivat kestoltaan noin 15–20 minuuttia.

Teemahaastattelurungossamme oli runsaasti tukikysymyksiä, mutta vastauksia litteroidessamme ja analysoidessamme keskityimme vain opinnäytetyömme kannalta oleellisimpiin ja keskeisimpiin asioihin. Haastattelujen alussa kerroimme jokaiselle perheelle, millaisia teemoja tulemme käsittelemään ja kysyimme heiltä luvan nauhoittamista varten. Jokainen perhe suostui nauhoittamiseen. Varsinaisen haastattelun aloitimme perustietojen selvittämisellä. Tämän jälkeen siirryimme teemoihin luonto ja luontosuhde, luontoliikunta, lapsen ja vanhemman välinen myönteinen vuorovaikutussuhde sekä luontoliikuntaryhmä.

6.3 Analyysimenetelmä

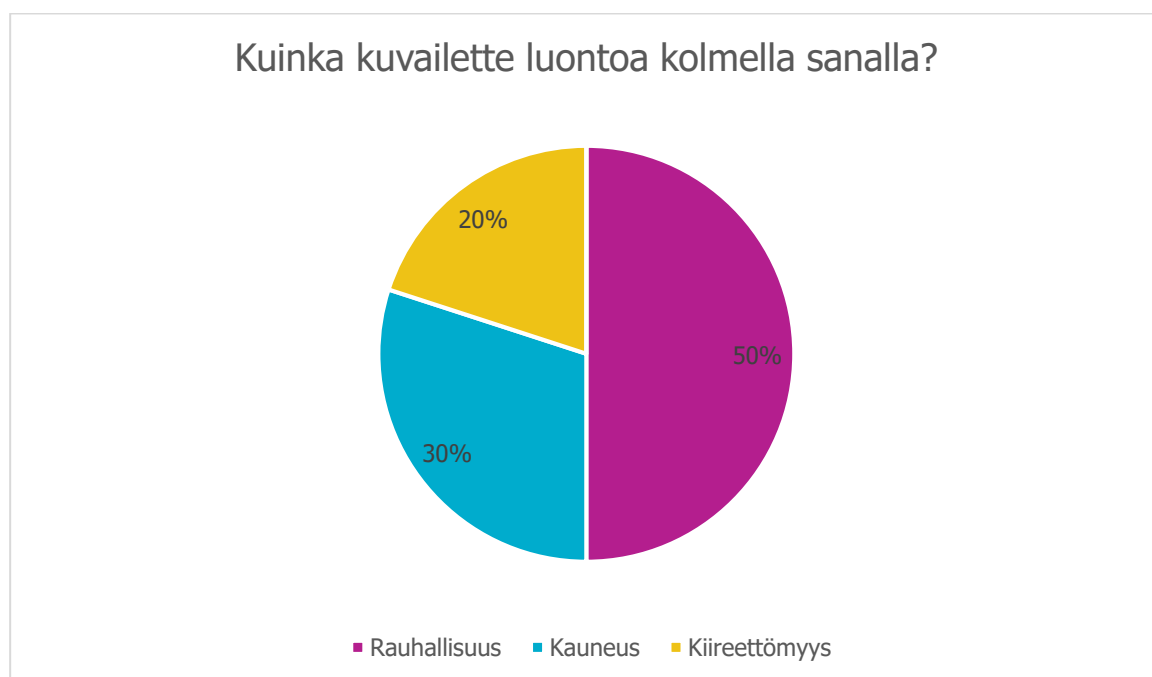
Valitsimme aineiston analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin. Sisällönanalyysissa kerättyä aineistoa tulee tarkastella systemaattisesti eroja ja yhtäläisyyksiä etsien. Aineisto voi olla lähes mitä tahansa kirjallisessa muodossa olevaa materiaalia, kuten kirja, haastattelu, keskustelu tai raportti. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tuottaa aineistosta tiivistetty kuvaus. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 103–104.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa edetään vaiheittain. Prosessi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: aineiston redusointiin eli pelkistämiseen, aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn sekä abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen. Redusoinnin aikana tutkija kirjoittaa esimerkiksi haastatteluaineistoa auki ja karsii epäolennaiset asiat pois. Yleensä haastatteluaineisto pelkistetään litteroimalla ja etsitään pelkistetyistä ilmaisuista sekä samankaltaisuuksia että eroavaisuuksia. Klusteroinnissa vastaavasti näistä pelkistetyistä ilmauksista pyritään yhä löytämään samankaltaisuuksia ja muodostamaan samaa tarkoittavista ilmauksista alaluokkia. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin viimeisessä vaiheessa abstrahoinnissa alaluokista muodostetaan edelleen yläluokkia ja niistä pääluokkia. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 108–111.)

6.4 Tulokset

Haastattelujen alussa pyysimme jokaisen perheen jäseniä kuvailemaan luontoa kolmella sanalla (kaavio 1). Luontoa kuvattiin monipuolisesti, mutta haastatteluista nousi esille kolme keskeistä sa-

naa, jotka olivat rauhallisuus, kauneus ja kiireettömyys. Rauhallisuus mainittiin jokaisessa haastattelussa, kauneus kolmessa viidestä haastattelusta ja kiireettömyys kahdessa. Muutoin kuvaavat sanat luonnosta vaihtelivat.



KAAVIO 1. Luontoa kuvaavimmat sanat vanhempien mukaan (Liimatainen ja Tikkanen 2016).

Luonnolla on iso merkitys perheiden elämässä ja osa toivoi voivansa viettää luonnossa jatkossa enemmän aikaa kuin aiemmin. Vanhemmat eivät perustelleet tarkemmin, mitä isolla merkityksellä tarkoittavat ja kuinka sen määrittelevät. Näin ollen emme voineet alkaa analysoida kyseisiä vastauksia. Äidit kertoivat heidän suhteensa luontoon olevan rauhan etsimistä ja rentoutumista. Kahden eri perheen isät yhdistivät luontosuhteensa harrastuksiinsa. Vanhemmat hyödynsivät luontoa joko metsästäällä, marjastamalla tai sienestämällä. Luontoa pidettiin myös rentoutumis- ja liikuntapaikkana.

No varmaankin ainakin lisävoimaa arkeen ja vähä pääsee kaupungin hulinasta pois rauhottumaan. – Äiti

Semmosta hyötykäyttöä virkistyskäytön lisäksi. – Isä

No varmaan just sitä yhdessäoloa, rauhottumista ja arjesta vapautumista, että se ei oo sitä arkipäivää vaan se on semmonen elämyksellinen kokemus, kun pääsee sinne luontoon. – Isä

Selvitimme perheiden luontoliikuntatottumuksia heidän vapaa-ajallaan. Perheistä kolme viidestä kertoi liikkuvansa luonnossa kerran kuussa, yhdelle perheistä se oli jokapäiväistä ja yksi perheistä näki sen vaihtelevan hyvin paljon. Yleisimmiksi liikuntamuodoiksi kerrottiin kävely, lenkkeily ja retkeily. Erään perheen äiti toi puheessaan esille, että lapsen ollessa vielä niin pieni, on jo elämys vain

mennä metsään tekemättä varsinaisesti mitään. Halusimme lisäksi tietää omaa luontoliikuntaryhmäämme ajatellen, kuinka tuttuja Iisalmen luontoliikuntapaikat ovat perheille. Kahden perheen vanhemmat kertoivat, että koko Iisalmi on heille tuttu ja loput tunsivat paikkoja vaihtelevasti.

Lapsi on vielä sen verran pieni, että sen kanssa ei sille voi hirveesti tehdä. Lähinnä se on sitä, että mennään sinne metsään ylipäätään. Ja sekinhän on jo niin pienelle lapselle elämys, että ei se tarttekaan sen kummempaa. – Äiti

Haastatteluissa kysyimme vanhemmilta heidän ja heidän lastensa välisestä vuorovaikutuksesta. Halusimme selvittää, kuinka vanhemmat kokevat vuorovaikutuksen parantuneen lapsen kanssa luonnossa liikkumisen myötä ja, kuinka meidän järjestämä luontoliikuntatoiminta on tukenut sitä. Luonnossa liikkua ei ole vuorovaikutukseen vaikuttavia häiriötekijöitä, kuten puhelimia tai ylimääräistä melua, vaan yhdessä voidaan rauhassa keskustella ja ihmetellä luonnonilmiöitä. Vanhemmille oli myös tärkeää lapsen kanssa yhdessä tekeminen ja toimiminen. Vanhemmat näkivät, että meidän järjestämä toiminta on tukenut heidän ja heidän lastensa välistä vuorovaikutusta, mutta jokaisella oli erilaiset perustelut vastaukselleen. Yhden perheen äiti oli saanut uusia ideoita lapsen kanssa liikkumiseen luonnossa. Erään toisen perheen vanhemmat taas olivat innostuneet luontoliikunnasta enemmän ja huomanneet, kuinka lapsikin nauttii siitä. Yhdessä haastattelussa ilmeni myös se, että tuli helpommin lähdettyä liikkumaan luontoon, kun oli järjestettyä toimintaa.

Se on se kokemus lapselle ja se jää mieleen sitten ja parantaa just sitä suhdetta lapsen kanssa, kun se on ollut sitä mukavaa tekemistä. – Äiti

...et niinkun uusia muotoja keksi, mitä voi tehdä. Just niinkun et vähän napattiin sitä ideaa, mikä oli siinä Muurahaiskuningatarpolku jutussa. Siitä aateltiin, että tää oli kiva lapsista ja sit meillä oli muutaman perheen porukalla pikkujoulut, niin siellä tehtiin vähän erilaisia rasteja. – Äiti

Lähinnä se, kun siinä ei ole niitä muita arjen juttuja, kännyköitä, nettejä eikä muita tämmösiä. – Isä

Haastattelun viimeisenä teemana oli luontoliikuntaryhmä. Selvitimme perheen ajatuksia ja kokemuksia luontoliikuntaryhmän sisällöistä ja toiminnasta. Jokaisen perheen vanhemmat kokivat kokoontumisten sisällöt onnistuneiksi ja heistä oli hyvä, että toimintaa oli monipuolisesti. Mieluisimmiksi toimintoiksi sekä lapset että vanhemmat mainitsivat Muurahaiskuningatar-saturetken ja onkimisen. Muutaman perheen vanhemmat ja lapset olivat myös pitäneet Haukiniemellä tapahtuneesta kerasta, jossa toimintoina olivat ongelmanratkaisutehtävä, piipunrassileikki ja pesän rakentaminen pieneläimelle. Perheiden vanhempien mielestä toimintaa oli jokaisella kerralla sopivasti. Vanhemmat vastasivat hyvin vaihtelevasti kysyttäessä mielipidettä toimintaympäristöistä, joissa ryhmä kokoontui. Osan mukaan oli hyvä, että ryhmä kokoontui useissa eri paikoissa, toiset vain kertoivat, että paikat olivat tuttuja Tervalampea lukuun ottamatta.

Kysyimme perheiltä kehittämisehdotuksia toiminnan jatkoa ajatellen sekä selvitimme, mitä mieltä he olivat olleet ohjaustavastamme. Perheet eivät löytäneet toimintakerroista asioita, joita olisi voinut tehdä toisin. Ohjauksemme oli perheiden mukaan selkeää ja toiminnat oli mietitty hyvin etukäteen. Osa perheistä painotti ohjauksemme olleen onnistunutta siitäkin syystä, ettei se ollut liian voimakasta ja käskevää. Haastatteluissa nousi esille kolme kehittämisehdotusta. Jatkossa luontoliikuntaryhmässä ei välttämättä tarvitsisi olla niin paljoa ohjattua toimintaa, vaan enemmänkin rentoa yhdessä oloa. Käytännön järjestelyt, kuten ryhmän kokoontumiset, tulisi sovittaa perheiden arkeen aikataulullisesti sopiviksi. Lisäksi jatkossa voisi olla useampia luontoliikuntaryhmiä eri-ikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tämä saattaisi helpottaa tehtävien suunnittelua ja toteuttamista. Haastattelujen lopuksi kysyimme vielä, haluavatko perheet vastaavanlaisen toiminnan jatkuvan myöhemmin tulevaisuudessa. Jokainen perhe vastasi myöntävästi ja toivoi, että luontoliikuntatoimintaa järjestettäisiin.

Musta ne oli hirmu hyvin mietitty etukäteen ja, kun tuli paikalle niin ihan, kun ois joku ohjelmatoimisto järjestäny kaikki! – Äiti

Semmosta just mitä toivos muutenkin tämmöseltä ryhmän ohjaajalta, et se ei oo liian semmosta et "nyt tehään näin ja nyt tehään näin". – Äiti

Samankaltaisia tuloksia on saatu myös muissa tutkimuksissa ja opinnäytetyöissä. Annukka Leinonen (2015) on tutkinut opinnäytetyössään "Voimaannuttava luonto - Lapsiperheiden näkemyksiä luonnon hyvinvointivaikutuksista" lapsiperheiden luontosuhdetta sekä sitä, miten lapsiperheiden hyvinvointia voitaisiin edistää luontoa hyödyntäen. Tutkimuksessa selvisi, että lapsiperheet kokevat luonnon tärkeäksi osaksi perheen ja perheenjäsenten hyvinvointia. Perheet kertoivat hakevansa luonnosta rauhaa ja rentoutumista sekä mahdollisuuden viettää perheen kesken yhteistä aikaa virikkeellisessä ympäristössä. Ylipäättään luonto nähtiin elämyksiä tuottavana ja stressiä laskevana ympäristönä. (Leinonen 2015, 25–26.) Myös Metsähallituksen (2014) tekemästä tutkimuksesta "Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista - tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista" nousi esille samankaltaisia tuloksia. Tutkimuksen tulosten mukaan luonnossa liikkuminen edistää ihmisten hyvinvointia ja ennen kaikkea lapset nauttivat luonnossa olemisesta ja siellä vietetystä yhteisestä ajasta. Tutkimuksessa selvisi lisäksi, että erityisesti ryhmässä, kuten perheessä, liikkuminen lisäksi mahdollisuuksia saada myönteisiä vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin. (Kaikkonen, Virkkunen, Kajala, Erkkonen, Aarnio ja Korpe-lainen 2014, 39–40.)

6.5 Oman toiminnan ja luontoliikuntaryhmän arviointi sekä kehittäminen

Arvioimme omaa toimintaamme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pohdimme, kuinka luontoliikuntaryhmän toiminnan suunnittelu- sekä toteutusvaihe onnistuivat. Aloitimme suunnittelun kesällä 2015, jolloin päätimme kokoontumiskertojen sisällöt ja mietimme tärkeitä huomioitavia asioita, jotka vaikuttaisivat toteutukseen. Meiltä molemmilta löytyi aiempaa ohjauskokemusta lasten parista, mutta emme olleet ennen toteuttaneet luontoliikuntaan liittyvää toimintaa. Löysimme paljon vinkkejä toiminnan toteutukseen kirjallisuudesta ja verkkosivustoilta, mutta jouduimme jatkuvasti pohtimaan

niiden soveltuvuutta luontoliikuntaryhmällemme. Suurin osa kirjoista ja internetistä löytämistämme ideoista oli suunnattu pääasiassa kouluikäisille lapsille tai sitä vanhemmille. Meidän luontoliikuntaryhmän perheiden lapset olivat iältään 1–6 –vuotiaita. Meidän täytyi siis soveltaen hyödyntää kaikkia niitä toimintaideoita, joita olimme keränneet.

Suunnittelua hankaloitti jonkin verran myös se, ettemme tunteneet ennestään Iisalmen luontoliikuntapaikkoja. Meidän tuli selvittää niitä useaa eri tietolähdettä apuna käyttäen. Lisäksi meidän täytyi sovittaa ennalta suunnitellut sisällöt niihin paikkoihin, joissa luontoliikuntaryhmä tulisi eri kertoina kokoontumaan. Vaikka suunnitteluvaiheessa kohtasimme haasteita, pystyimme hyödyntämään aiempaa kokemustamme toiminnan suunnittelemisesta. Pääasiassa suunnitteluprosessi sujui kuitenkin hyvin ja keksimme monipuolisesti erilaista toimintaa.

Varsinainen toiminta aloitettiin elokuussa 2015. Kiinnitimme huomiota omaan ohjauksemme jokaisen kokoontumiskerran aikana ja niiden jälkeen. Seurasimme myös perheiden suhtautumista ja ottautumista suunnittelemiimme toimintoihin. Huomasimme, että ohjauksemme kehittyi kerta kerralta ja ymmärsimme, että vahvan ohjaustyylin sijaan oli hyvä toimia ikään kuin samanvertaisena ryhmäläisenä perheiden rinnalla. Ohjauksen kehittyminen näkyi sitenkin, että opimme lukemaan tilannetta ja muuttamaan suunnitelmia tarvittaessa jopa kesken toiminnan. Suunnitelmien muuttaminen näkyi etenkin siten, että annoimme perheille lisää aikaa vapaaseen olemiseen ja seurusteluun.

Opinnäytetyömme ja luontoliikuntatoiminnan kehittämiseen käytimme bisnesajattelijoiden W. Chan Kim ja Renée Mauborgne luomaa sinisen meren strategiaa (blue ocean strategy). Kyseinen strategiamalli on alun perin kehitetty yrityksille ja sen tavoitteena on pyrkiä luomaan täysin uusi markkinatila, jossa ei ole kilpailua. Sinisen meren strategiassa on neljä ohjaavaa perusperiaatetta, joiden avulla pyritään takaamaan strategian käytön onnistuminen. Strategian käytössä voidaan hyödyntää erilaisia työkaluja, joista yksi on nelikenttämalli. Nelikenttää hyödyntäessä pohditaan toimintaa ja mietitään, mitä tulisi poistaa (eliminate), korostaa (raise), supistaa (reduce) ja luoda (create). (Kim ja Mauborgne 2005, 18–20, 35.) Teimme nelikentän, jonka avulla pohdimme luontoliikuntatoiminnan kehittämistä (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Nelikenttä luontoliikuntatoiminnan kehittämistä (Limatainen ja Tikkanen 2016.)

<p>Poista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liiallinen paikasta toiseen liikkuminen 	<p>Korosta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tasapaino ohjatun toiminnan ja vapaan olemisen välillä • Lapsen ehdoilla toimiminen • Viikonloppukokoukset • Turvallisuus • Ohjeistus • Kuvien käyttö
<p>Supista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohjattu toiminta • Arki-ilta kokoukset 	<p>Luo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ikäryhmät • Uudet kokoukset ja luontoliikuntatilat muihin kaupunkeihin • Luontoliikuntatapahtuma tai -päivä • Talviryhmä

Arvioimme luontoliikuntaryhmää ja sen toiminnan toimivuutta jatkuvasti koko prosessin ajan. Nelikenttä -mallin kautta pohdimme asioita, joita tulisi toiminnasta poistaa kokonaan. Poistettavia asioita löytyi vain yksi, koska täysin selkeitä ongelmakohtia ei mielestämme ollut. Tekemiemme havaintojen ja perheiden antamien palautteiden perusteella tulimme siihen lopputulokseen, että liiallinen paikasta toiseen liikkuminen kokouksekerran aikana on väsyttävää, eikä sovi alle kouluikäisten lasten toimintaan. Tästä johtuen mielestämme jatkossa toimintakerrat kannattaa kohdentaa aina yhteen tiettyyn paikkaan.

Löysimme toiminnan kehittämisessä useita korostettavia seikkoja. Luontoliikuntaryhmän järjestämisessä on hyvä huomioida, ettei ohjausta ole liikaa vaan perheillä on myös tilaisuus viettää aikaa haluamallaan tavalla kokouksekertojen aikana. Tärkeää on lisäksi toimia mahdollisuuksien mukaan lasten ehdoilla eli esimerkiksi ikä, kehitystaso ja vireystila tiedostaen. Yksi korostettava seikka liittyy kokoukset ajankohtaan. Jos luontoliikuntatoimintaa järjestetään tulevaisuudessa, kannattaa kerrat keskittää pääasiassa viikonlopuille. Tekemissämme haastatteluissa kävi ilmi, että perheiden on helpompi osallistua kokoukseen viikonloppuisin kuin arkisin, koska silloin useimmilla on enemmän vapaa-aikaa. Lisäksi luontoliikuntatoiminnan kehittämisessä tulee korostaa turvallisuuteen liittyviä asioita, kuvien käyttöä sekä selkeää ohjeistusta. Turvallisuus on aina merkittävässä roolissa mitä tahansa aktiviteetteja järjestäessä ja esimerkiksi selkeitä ohjeita antamalla voidaan pienentää turvallisuusriskejä. Lapsiperheiden kanssa toimiessa kuvien käyttö helpottaa kommunikointia ja ylläpitää lasten mielenkiintoa.

Luontoliikuntaryhmän toiminnasta löytyy muutamia asioita, joihin jatkossa tulisi kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Kuten jo aiemmin todettiin, on hyvä, jos ennalta suunniteltuja aktiviteetteja ei ole liikaa vaan ryhmäläisillä on mahdollisuus keksiä itse tekemistä tapaamiskertojen aikana. Toinen huomioitava asia on arki-ilta kokoukset määrää. Jatkossa ryhmässä voisi keskustella siitä, mitkä

arki-illat olisivat sopivia kullekin perheelle ja löytyisikö yhtä yhteistä arkipäivää toiminnan järjestämiseksi.

Nelikenttä -mallin avulla mietimme lisäksi täysin uusia asioita, joita luontoliikuntatoiminnan kehittämisessä voisi huomioida. Useammassa perheiden haastattelussa nousi esille idea siitä, että toimintaa järjestettäisiin eri ikäryhmissä. Tämä helpottaisi sisältöjen suunnittelua ja mahdollistaisi niiden kohdentamisen tietyn ikäisille lapsille sekä heidän vanhemmilleen. Myös uusia kokoontumispaikkoja kannattaa etsiä jatkuvasti lisää ja mahdollisuuksien mukaan käydä retkillä esimerkiksi lähikunnissa. Uudet paikat monipuolistavat toimintaa ja voivat herättää lisää kiinnostusta luontoliikuntaa kohtaan.

Pohdimme sitäkin, että jos luontoliikuntaryhmää ei pysty toteuttamaan ympärivuotisesti voisi esimerkiksi järjestää yhden päivän kestoisia luontoon liittyviä tapahtumapäiviä. Näin ollen myös sellaiset perheet, joilla ei ole mahdollista sitoutua ryhmätoimintaan, pääsisivät jollakin tasolla tutustumaan luontoon ja luontoliikuntaan. Lisäksi luontoliikuntaryhmän kokoontumisia voisi toteuttaa talvikaan. Talvella liikuntamahdollisuudet ovat muista vuodenaajoista poikkeavat ja siitä syystä se tuo erilaista mielekkyyttä liikkumiseen.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli vahvistaa lapsiperheiden luontosuhdetta sekä tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta luonnossa tapahtuvan toiminnan avulla. Tavoitteenamme oli innostaa luontoliikuntaryhmään osallistuneita perheitä liikkumaan luonnossa eri tavoin ja tuomaan luonnon tutuksi heille. Lisäksi tavoitteena oli saada tietoa kehittämämme luontoliikuntatoiminnan toimivuudesta. Tekemiemme haastattelujen perusteella voimme todeta, että tavoitteemme innostaa perheitä liikkumaan luonnossa toteutui. Perheet kertoivat, että olivat nauttineet luonnossa liikkumisesta ja toivoivat, että kyseisenlainen luontoliikuntatoiminta jatkuisi Perheentalo – yhteistyön toimesta jatkossakin. Osalle perheistä luonnossa liikkuminen ei ollut vielä kovinkaan tuttua ja iisalmelaiset luontoliikuntapaikat olivat heille melko uusia, joten toimintamme avulla pystyimme tuomaan luontoa heille tutummaksi. Havaintojemme perusteella näkisimme, että suunnittelemamme luontoliikuntatoiminta tuki perheenjäsenten luontosuhdetta, mutta emme voi varmuudella väittää sen vahvistuneen aiempaa merkittävästi vahvemmasi. Haastatteluissa kävi ilmi, että tarkoituksemme tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta luonnossa tapahtuvan toiminnan avulla on toteutunut kaikkien perheiden osalta, mutta jokaisella oli eri näkemys siitä, miten se on tukenut.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan kiinnitimme huomiota eettisiin kysymyksiin. Kunnioitimme ja kohtelimme tasa-arvoisesti jokaista perhettä sekä huomioimme jokaisen myös yksilöllisesti. Aineistonkeruussa säilytimme haastateltavien anonymiteetin eli emme missään vaiheessa paljastaneet heidän henkilöllisyyksiään, ja aineistot analysoituamme hävitimme haastatteluista syntyneet tiedostot asianmukaisesti. Lisäksi sosiaalialan ammattieettisten periaatteiden mukaisesti varjelimme luontoliikuntaryhmään osallistuneiden yksityisyyttä noudattamalla vaitiolovelvollisuutta. Yksityisyyden kunnioittaminen ja säilyttäminen on erityisen tärkeää silloin, kun tutkimuksessa on mukana alaikäisiä lapsia. Työmme luotettavuutta lisäsi selkeä aineistonkeruumenetelmä ja huolellisesti tehty aineiston analyysi. Työn teoreettisessa osuudessa käytimme lähteinämme pelkästään 2000- ja 2010-luvulla julkaistua kirjallisuutta ja internetaineistoa. Luotettavuuteen on kuitenkin voinut jollakin tasolla vaikuttaa haastateltavien pieni otanta. Koska luontoliikuntaryhmään osallistui yhteensä vain viisi perhettä, emme voi yleistää saatuja tuloksia. Saatu palaute on kuitenkin merkityksellisiä toimeksiantajallemme.

Opinnäytetyöprosessimme aikana huomasimme, kuinka tärkeä ja toisaalta myös ajankohtainen aihe lapsiperheiden luontoliikunta on nykypäivänä. Näkemyksemme mukaan teknologia vie runsaasti aikaa perheiden yhteisestä olemisesta ja jo perheen pienimmät osaavat käyttää moderneita viestimiseen ja pelaamiseen käytettäviä teknisiä laitteita. Tuntuu myös siltä, että nykyajan vanhemmat antavat kiireen vaikuttaa elämäänsä enemmän kuin vanhemmat parikymmentä vuotta sitten. Kiireen keskellä vanhemmilta saattaa unohtua riittävän lapsien kanssa vietetyn yhteisen ajan tärkeys. Olemme huomanneet, että luonnossa aivan eri tavalla pystyy keskittymään toisten ihmisten huomioimiseen sekä jättämään arjen murheet hetkeksi taka-alalle. Opinnäytetyömme luontoliikuntaryhmään osallistuneet perheet saivat toimintamme kautta alkusysäyksen lähteä liikkumaan luonnossa ja viettämään siellä yhteistä aikaa perheen kesken.

Opinnäytetyömme on toimeksiantajamme Perheentalo – yhteistyön toiminnan kehittämisen näkökulmasta merkitykseltään tärkeä. Tähän asti toiminta on keskittynyt pitkälti sisätiloihin ja luontoliikuntaryhmä luo uuden ulottuvuuden Perheentalo – yhteistyön toimintoihin. Toimeksiantajamme voi tarjota mahdollisuuden kynnyksettömästi luonnossa liikkumiseen ylä-savolaisille perheille, myös niille, jotka saavat siihen vasta ensikosketuksensa. Työmme pohjalta Perheentalo – yhteistyö pystyy arvioimaan, onko kehittämämme toimintamalli sellaisenaan toimiva vai vaatiiko se jatkokehittelyä, jotta toiminta soveltuisi mahdollisimman hyvin heidän tarpeisiinsa.

Prosessin aikana olemme vahvistaneet parityöskentelytaitojamme ja kehittyneet myös ammatillisesta näkökulmasta. Olimme molemmat hyvin motivoituneita tekemään opinnäytetyötä aiheesta, joka ei meille ollut kovinkaan tuttu ja työn tekeminen yhdessä mahdollisti työtaakan jakamisen sekä toisen tukemisen. Parityöskentely toimi lisäksi kannustimena niinä hetkinä, kun motivaatio opinnäytetyön tekemiseen oli alhainen. Koko opinnäytetyöprosessi antoi meille paljon ja opimme runsaasti uusia menetelmiä ja työkaluja, joita voimme tulevaisuudessa hyödyntää. Koska työmme oli toiminnallinen, pääsimme kohtaamaan erilaisia ihmisiä sekä vahvistamaan ohjaustaitoamme. Ymmärsimme, että ohjaustaito kehittyy jatkuvasti ohjaustilanteissa, mutta koskaan ei voi väittää olevansa täysin valmis ohjaaja. Opinnäytetyötä tehdessämme kiinnitimme myös huomiota reflektointiin ja kehitimme sen avulla jatkuvasti omaa toimintaamme. Voimme todeta, että ammatillinen kehittymisemme näkyi lisäksi käytännön perhetyössä ja varhaiskasvatuksessa opinnäytetyömme toiminnallisen vaiheen aikana työtteen kehittymisenä ja itseluottamuksen lisääntymisenä. Kaiken kaikkiaan sosiaalialan ammatti-identiteettimme kehittyi ja meillä vahvistui ajatus siitä, että olemme oikealla alalla.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan olemme myös pohtineet yleisesti sosionomin työn merkitystä lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemisessa nykypäivänä, mutta ennen kaikkea myös tulevaisuudessa. Sosionomi (AMK) kompetensseissakin on määritelty yhdeksi sosionomin osaamisalueeksi asiakastyön osaaminen, jossa korostuu taito tukea ja ohjata eri asiakasryhmiä sekä kyky soveltaa erilaisia työmenetelmiä. Sosionomilla on hyvät mahdollisuudet hyödyntää omaa osaamistaan ja taitoa käyttää toiminnallisia työmenetelmiä myös esimerkiksi juuri luontoon ja luontoliikuntaan liittyvän toiminnan toteuttamisessa. Luonnolla on tutkitusti todettu olevan merkittävä vaikutus ihmisten hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, mutta nykyään ihmiset eivät välttämättä löydä riittävästi aikaa luonnossa olemiseen omien kiireiden ja harrastusten vuoksi. Sosionomi voi kuitenkin työssään päästä hyvinkin lähelle ihmistä ja ihmisryhmiä ja sitä kautta vaikuttaa heidän toimintaansa. Sosionomin on siis mahdollista osoittaa ja tuoda asiakkaille ilmi luonnon tuottamaa hyötyä sekä opastaa asiakkaita itsenäisesti vaikuttamaan hyvinvointiinsa luonnon kautta. Kaiken kaikkiaan voi todeta, että sosionomilla on merkittävä rooli eri ihmisryhmien tukemisessa ja hyvinvoinnin edistämisessä. Tämän opinnäytetyön vaikutukset eivät todennäköisesti ulotu laajalle alueelle, mutta se voi innostaa muita opiskelijoita ja tahoja tutkimaan aihetta lisää. Opinnäytetyö voi myös näyttäytyä yhtenä esimerkkinä koko sosiaalialan työkentälle, millaiselle toiminnalle ja työmenetelmille voisi olla kysyntää nykypäivänä erilaisten asiakasryhmien kanssa.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AALTO, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.

ARVONEN, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu! Saarijärvi: Docendo Sport.

ARVONEN, Sirpa 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Latvia: Jelgava Printing House.

CANTELL, Hannele 2011. Lapsuus ja nuoruus ympäristösuhteen perustana. Julkaisussa: NIEMELÄ, Jari, FURMAN, Eeva, HALKKA, Antti, HALLANARO, Eeva-Liisa ja SORVARI, Sanna (toim.) Ihminen ja ympäristö. Tampere: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, 332–338.

FJØRTOFT, Ingunn 2001. The natural environment as a playground for children. The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. [verkkodokumentti]. Early Childhood Education Journal. [Viitattu: 2016-07-13.] Saatavissa: <http://static1.squarespace.com/static/55b1504ae4b0824dcbc87ee4/t/55b6529be4b04c124b03a569/1438012059044/The-Natural-Environment-As-A-Playground-For-Children-The-Impac.pdf>

ESKOLA, Jari ja SUORANTA, Juha 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

HELENIUS, Aili ja KORHONEN Riitta 2008. Sisältöorientaatiot, kaksi esimerkkiä. Julkaisussa: HELENIUS, Aili ja KORHONEN, Riitta (toim.) Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja –kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 150–153.

JÄRVINEN, Ritva, LANKINEN, Aila, TAAJAMO, Terhi, VEISTILÄ, Minna ja VIROLAINEN, Arja 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Porvoo: Edita Publishing Oy.

KAIKKONEN, Hannu, VIRKKUNEN, Veikko, KAJALA, Liisa, ERKKONEN, Joel, AARNIO, Martti ja KORPELAINEN, Raija 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista. Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. [verkkajulkaisu]. Metsähallitus. [Viitattu: 2016-09-23.] Saatavissa: <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

KAUKKILA, Veli ja LEHTONEN, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

KERÄNEN, Eija, NISSINEN, Pasi, SAARNIO, Tuula ja SALMINEN, Mirva 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Tammi.

KIM, W. Chan ja MAUBORGNE, Renée 2005. Blue ocean strategy. How to create uncontested market space and make the competition irrelevant. Boston: Harvard Business School Press.

KORPELA, Kalevi ja PARONEN, Olavi 2011. Teematutkimukset. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Julkaisussa: SIEVÄNEN, Tuija ja NEUVONEN, Marjo (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos.

LAUNONEN, Kaisa 2007. Vuorovaikutus. Kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

LECKLIN, Olli 2006. Laatu yrityksen menestystekijänä. Helsinki: Talentum.

LEINONEN, Annukka 2015. Voimaannuttava luonto - Lapsiperheiden näkemyksiä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu: 2016-09-23.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87005/Leinonen_Annukka.pdf?sequence=1

LIIMATAINEN, Tia 2015. Luontoliikuntatoiminnan toteuttaminen Demingin ympyrän mukaan [kuvio].

LIIMATAINEN, Tia 2015. Mustikoiden maistelua [kuva].

LIIMATAINEN, Tia 2015. Lapsi ja vanhempi onkimassa [kuva].

LIIMATAINEN, Tia 2015. Makkaranpaistoa [kuva].

LIIMATAINEN, Tia ja TIKKANEN, Milla 2015. Ryhmätuokioiden tavoitteet, sisällöt ja menetelmät [taulukko].

LIIMATAINEN, Tia ja TIKKANEN, Milla 2016. Luontoa kuvaavimmat sanat vanhempien mukaan [kaavio].

LIIMATAINEN, Tia ja TIKKANEN, Milla 2016. Nelikenttä luontoliikuntatoiminnan kehittämisestä [taulukko].

LUONTOON.FI 2015. Luontoliikunta [verkkosivu]. Metsähallitus. [Viitattu 2015-09-28.] Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta?inheritRedirect=true>

MATIKAINEN, Eila 2008. Lasten orientoituminen luonnonympäristöön. Julkaisussa: HELENIUS, Aili ja KORHONEN, Riitta (toim.) Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja – kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 154–163.

NIETOSVUORI, Leena 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Julkaisussa: VIINAMÄKI, Leena (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä [verkkajulkaisu] Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2015-11-20.] Saatavissa: http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/Viinamaki_A_2_2008.pdf

NORDSTRÖM, Hanna 2004. Ympäristökasvatuksen toimintamalleja. Julkaisussa: CANTELL, Hannele (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 116–143.

OJANEN, Sinikka 2000. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Helsinki: Palmeniakustannus.

PARIKKA-NIHTI, Mari ja SUOMELA, Liisa 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS Kustannus.

PERHEENTALO, s.a. Perheentalo – yhteistyön kotisivut. [verkkosivu]. Perheentalo – yhteistyö. [Viitattu 2015-05-14.] Saatavissa: <http://www.perheentalo.fi/>

PERHEENTALO 2014. Toimintakertomus 2014. Iisalmi: Iisalmen Pelastakaa Lapset ry, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Iisalmen yhdistys ry ja Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry.

PÖNKKÖ, Anneli ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2012. Liikkuva lapsi. Julkaisussa: HUJALA, Eeva ja TURJA, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–150.

RONKAINEN, Suvi, PEHKONEN, Leila, LINDBLOM-YLÄNNE, Sari ja PAAVILAINEN, Eija 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

SALO, Saara 2003. Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaareen aikana. Julkaisussa: SINKKONEN, Jari (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 44–77.

SALONEN, Kirsi 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

SUOSALO, Anu, TAVASTI, Annika, VAN DE KREEKE, Keanne, LEHTI, Piia ja VANNUCCHI, Andrea 2008. Lasten aurinkovuosi. Opas ekologiseen lastenkulttuuriin. Turku: Kustannusosakeyhtiö Sammakko.

TIKKANEN, Milla 2015. Kuvien yhdistelyä [kuva].

TIKKANEN, Milla 2015. Viesti Muurahaiskuningattarelta [kuva].

TOIVAKKA, Sari ja MAASOLA, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

TUOMAALA, Tuija ja MYYRYLÄINEN, Maija 2002. Luonto tutuksi. Helsinki: Sarmala Oy ja Rakennusalan Kustantajat RAK.

TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

UNICEF s.a. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. [verkkodokumentti]. Unicef. [Viitattu: 2016-06-01.] Saatavissa: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2009. Vaajakoski: Stakes.

VILKKA, Hanna ja AIRAKSINEN, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

WOLFF, Lili-Ann 2004. Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys: 1960-luvulta nykypäivään. Julkaisussa: CANTELL, Hannele (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 18–29.

LIITE 1: SAATEKIRJE



Hei Perheet,

Olemme toisen vuoden sosionomiopiskelijoita Savonia -ammattikorkeakoulusta. Teemme Perheentalo-yhteistyölle opinnäytetyötä liittyen luontoon ja lapsiperheiden luontoliikuntaan. Suunnittelemme ja toteutamme syksyn 2015 aikana luontoliikuntaretkiä, joihin tarvitsemme mukaan Teitä. Mukaan mahtuu 5-7 perhettä, joilla on mahdollisuus sitoutua toimintaan.

Tarkoituksenamme on järjestää viisi ryhmätoimintakertaa elokuun 2015 lopusta alkaen joka toinen viikko. Retket sijoittuvat Iisalmen luontoliikuntapaikkoihin ja metsiin, ja ne rakentuvat eri teemojen ympärille. Retket toteutetaan yleensä ilta-aikaan ja osa viikonloppuisin. Retkien jälkeen haluaisimme myös haastatella toimintaan osallistuneita perheitä. Retkistä, haastatteluista tai mistä tahansa muusta aiheeseen liittyvästä asiasta saatte lisätietoa meiltä.

Ensimmäinen kokoontuminen on tarkoitus toteuttaa joko maanantaina 24.8. tai tiistaina 25.8.

Toivomme innokkaita perheitä mukaan toimintaan. Luonnon tai luontoliikunnan ei vielä tarvitse olla tuttua; tutustutaan siihen yhdessä mukavan toiminnan merkeissä! ☺

Ystävällisin terveisin,

Tia Liimatainen ja Milla Tikkanen

LIITE 2: LUONTOLIIKUNTARYHMÄN MAINOS



Etsimme innokkaita lapsiperheitä mukaan

Luontoliikuntaryhmään

Pidämme viisi ryhmätoimintakertaa Iisalmen luontoliikuntapaikoissa ja metsissä syksyn aikana ja toivomme perheitä sitoutumista kaikkiin viiteen kertaan.

Ensimmäinen kokoontuminen järjestetään maanantaina 24.8. klo 16.30–19

Paloisvuorella.



Kahden seuraavan kokoontumisen ajankohdat ovat ti 8.9. ja la 26.9. Ilmoitamme tulevien kertojen kokoontumispaikat ja aloitusajat toimintaan osallistuville perheille puhelimitse elokuun aikana.

Ryhmä on osa opinnäytetyötämme ja toivoisimme, että voisimme haastatella perheitä retkien jälkeen.

Ystävällisin terveisin,
Tia Liimatainen ja Milla Tikkanen

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Perheentalo – yhteistyön toiminnanohjaaja

Sirkku Nevalainen, 040 581 7117/sirkku.nevalainen@perheentalo.fi

LIITE 3: LAPSIRYHMÄN PEDAGOGISEN OHJAUKSEN SUUNNITTELULOMAKE

Toiminnan suunnittelurunko, MALLI**17.8.2015****Ohjaaja:** Tia Liimatainen ja Milla Tikkanen**Pvm:** 24.8.2015 **Klo:** 16.30–18.00**Suunnitelman hyväksyjä** (työpaikkaohjaaja):**Aihe:** Luontoon tutustuminen**Kohderyhmä:** 1–6v lapset + heidän vanhempansa**Tavoitteet:** Luontoon tutustuminen aisteja käyttäen.**Menetelmät:** Liikunta, tutkiminen, keskusteleminen**Sisällölliset orientaatiot:** Luonnontieteellinen orientaatio, matemaattinen orientaatio, esteettinen orientaatio, eettinen orientaatio**Orientointi ja motivointi**

Kerromme vanhemmille ja lapsille innostavasti ensimmäisen luontoliikuntaryhmän koostumisen sisällöstä. Kannustamme perheitä lähtemään toimintaan avoimin ja iloisin mielin. Kuvailemme toiminnan sisällön lapset ja kehitystasonsa huomioiden.

Ryhmittely ja sosiaalimuoto

Toimintaan osallistuu rakenteeltaan erilaisia perheitä. Osasta perheistä osallistuu molemmat vanhemmat ja lapsi/lapset, osasta taas vain toinen vanhemmista ja lapsi/lapset. Toiminnan aikana perheet ja ohjaajat liikkuvat yhtenä ryhmänä mielellään jonomuodostelmassa metsäreitit vuoksi.

Toiminnan kulku, vaiheet ja kesto

- Ryhmän kokoaminen kasaan ja toiminnan sisällöstä kertominen (5min)
- Lähtö ensimmäiselle rastille ja sinne saapuminen (3min)
- Liikkuminen rasteilta toiselle, rastit 1-6 (50min)
- Välipalatauko (10-15min)
- Rastit 7-8 (15-20min)
- Kokoontumisen päättäminen (5min)

Toiminnan konkreetti kuvaus/tilanteen eteneminen käytännössä

Perheet saapuvat lisalmen Paloivuorelle klo 16.30. Kokoamme heidät yhteen, esittelemme itsemme ja luontoliikuntaryhmän tarkoituksen sekä kerromme kyseisen kokoontumisen sisällöstä. Tämän jälkeen lähdemme yhtenä ryhmänä kulkemaan kohti ensimmäistä rastia, joka on sijoitettu metsäpolun varteen. Ensimmäisellä rastilla vanhempien ja lasten tulee tunnustella luonnosta löytyviä sileitä ja karheita asioita. Ensimmäiseltä rastilta siirrytään toiselle rastille, jossa lasten tulee yhdessä omien vanhempiensa kanssa etsiä luonnosta kolme asiaa, joita he haistelevat ja pohtia, miltä ne tuoksuvat. Kolmannelle rastille siirrytään jonomuodostelmassa kulkien. Kolmannen rastin tehtävänä on etsiä luonnosta kovia ja pehmeitä asioita. Neljäs rasti sijaitsee syvemmillä metsässä. Kyseisellä rastilla lapset ja vanhemmat saavat niin halutessaan maistella luonnosta löytyviä syötäviä marjoja/kasveja, kuten mustikoita ja ketunleipää. Viides rasti sijaitsee metsäpolun päässä ja siellä tehtävänä on löytää metsästä keltaisia, ruskeita, punaisia ja vihreitä asioita. Kuudennella rastilla perheiden tulee kerätä kolme kiveä, yksi keppi, kaksi käpyä ja jotakin vihreää. Kuudennen rastin jälkeen pidetään 10–15 minuutin mittainen välipalatauko. Tauon jälkeen perheiden tulee yhdessä 7.rastin tehtävänannon mukaisesti rakentaa luonnonma-

teriaaleista tilkkutäkki. Viimeisellä eli kahdeksannelle rastilla tehtävänä on liikkua eri eläinten tavoin (jänis, karhu, lintu, sammakko). Rastien jälkeen perheet kootaan vielä kerran yhteen, kiitetään kyseistä kokoontumisesta, kysellään tunnelmia ja muistutetaan seuraavan kokoontumisen ajankohdasta.

Materiaalit, välineet, tilajärjestelyt, avustavat henkilöt

Materiaalit/välineet: Tehtäväkyllit rasteille, lankaa, sakset, ea-laukku

Tilajärjestelyt: Paloisvuoren kahvion edestä siirrytään metsäpolulle ja polulta lopulta takaisin kahviolle

Avustavat henkilöt: Ei avustajia. Mukana kaksi ohjaajaa ja jokaisen lapsen kanssa kulkee heidän oma(t) vanhempansa.

Huomioitavaa (eriyttäminen, varasuunnitelma, turvallisuus)

Turvallisuus: Mukaan tulee ottaa ensiapulaukku mahdollisia tapaturmia varten. Ensiapulaukussa on oltava perustarvikkeita, kuten laastaria, puhdistusainetta ja ideaalisidettä.

Turvallisuus näkökulmasta on myös mietittävä, millaiselle metsäreitille rastit sijoitetaan.

Maaston tulee olla sellaista, että vanhemmat pystyvät pientenkin lasten kanssa siellä turvallisesti liikkumaan. Koko kokoontumisen ajan on pidettävä mukana puhelinta mahdollista hätätilannetta varten ja huomioitava myös nesteytys mahdollisen helteen vuoksi.

Varasuunnitelma: Jos sää on huono (esim. kova sade) kyseisen kerran toteuttamiselle, siirretään kokoontuminen toiselle päivälle. Lisäksi jos jokin rastitehtävä ei onnistu, improvisoidaan siinä hetkessä uusi toiminto tilalle. Vaihtoehtoisia toimintoja on mietitty etukäteen valmiiksi ennen kokoontumista.

Itsearviointi (etukäteis- ja jälkikäteisarviointi)

Etukäteisarviointi: Meillä molemmilla on ohjaukokemusta lasten parista, joten uskomme toiminnan toteuttamisen sujuvan hyvin. Rastitehtävät ovat monipuolisia ja suunniteltu erikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen sopiviksi. Olemme etukäteen miettineet tarkasti, kuinka paljon rasteilla tullaan käyttämään aikaa. Pyrimme pitämään suunnitelmasta kiinni, mutta etenemään kuitenkin tilanteen mukaan ja joustamaan tarvittaessa. Aiemmasta ohjaukokemuksesta on varmasti meille hyötyä myös siltä kannalta, että osaamme huomioida jokaisen perheen yksilöllisesti.

Jälkikäteisarviointi: Ensimmäinen luontoliikuntaryhmän kokoontuminen sujui pääasiassa hyvin. Perheet osallistuivat aktiivisesti toimintaan ja olivat varsinkin alussa innokkaita. Kokoontumisen kesto oli kuitenkin helteen vuoksi hieman liian pitkä ja etenkin lapset alkoivat väsyä hieman ennen välipalataukoa. Kaikki perheet kuitenkin jaksoivat loppuun asti ja kiittelivät monipuolisesta toiminnasta. Meidän oma ohjauksemme sujui melko hyvin, mutta jännitimme selkeästi ensimmäistä tapaamista ja yhdessä vaiheessa huomasimme, ettemme kykene täysin hallitsemaan koko ryhmää lasten ollessa niin innoissaan. Kaiken kaikkiaan olemme kuitenkin tyytyväisiä kokoontumiseen ja ensi kerralla on varmasti helpompi lähteä ohjaustilanteeseen.

Ohjaajan arviointi

-

LUONTOLIIKUNTAOPAS

Ideoita ja vinkkejä Perheentalo –yhteistyön luontoliikuntaryhmän ohjaajalle

Tekijät: Tia Liimatainen ja Milla Tikkanen



Sisällys

1. Saatesanat
2. Luonto ja luontoliikunta
3. Ohjaajan rooli ryhmäohjauksessa
4. Luontoliikuntaryhmän suunnittelu ja toteutus
 - 4.1. Ideoita luontoliikuntaryhmän toimintaan
 - 4.1.1. Rasti- ja ongelmanratkaisutehtävät
 - 4.1.2. Pelit ja leikit
 - 4.1.3. Tarinallisuus
 - 4.1.4. Taidelähtöiset menetelmät
 - 4.1.5. Rentoutuminen
 - 4.2. Vinkkejä Iisalmen luontoliikuntapaikoista

Lähteet

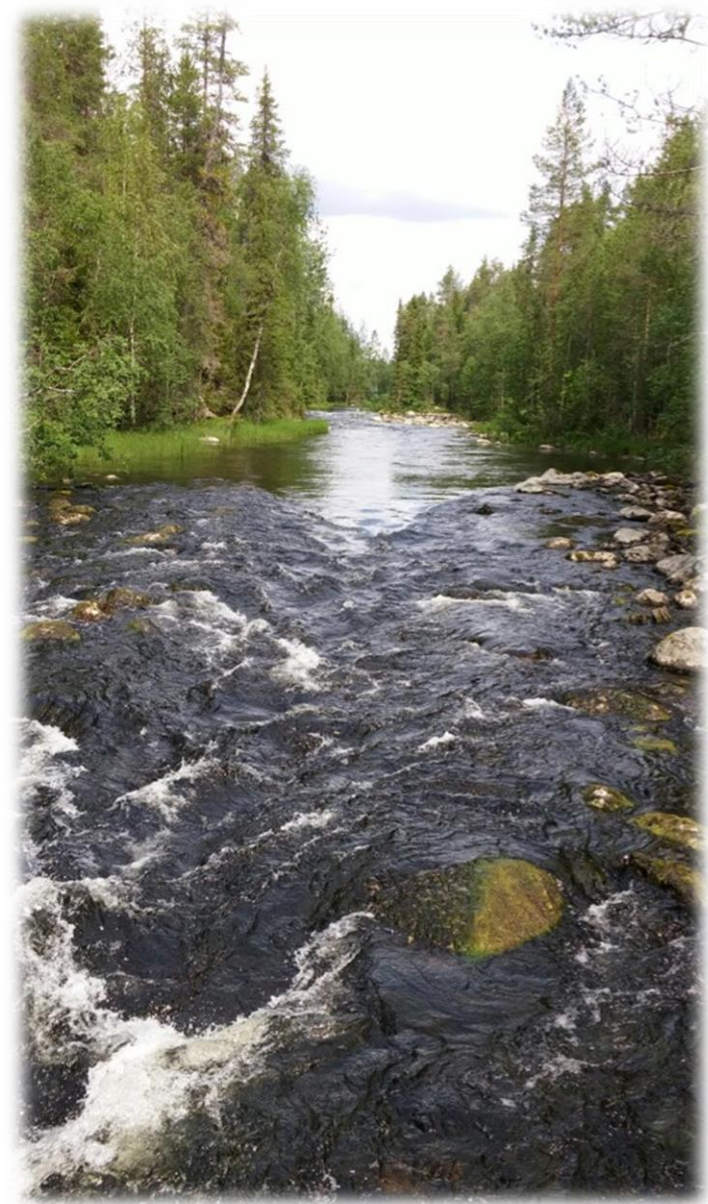
Tekijät: Tia Liimatainen ja Milla Tikkanen

Savonia-ammattikorkeakoulu, 2016

1. Saatesanat

Tämä on opas Perheentalo – yhteistyön luontoliikuntaryhmien ohjaajille. Oppaasta ohjaaja saa vinkkejä ja ideoita luontoliikuntaryhmän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Oppaaseen on kirjattu myös turvallisuuteen ja muihin käytännön asioihin liittyviä seikkoja. Tulevat ohjaajat voivat halutessaan täydentää opasta omilla ideoillaan ja ajatuksillaan.

Oppaan ovat laatineet Savonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Tia Liimatainen ja Milla Tikkanen tuotoksena opinnäytetyöhönsä "Minä oon tehny linnulle pesän, mutta tuuli vei sen" – Luontoliikunta osaksi Perheentalo – yhteistyön toimintaa.



2. Luonto ja luontoliikunta

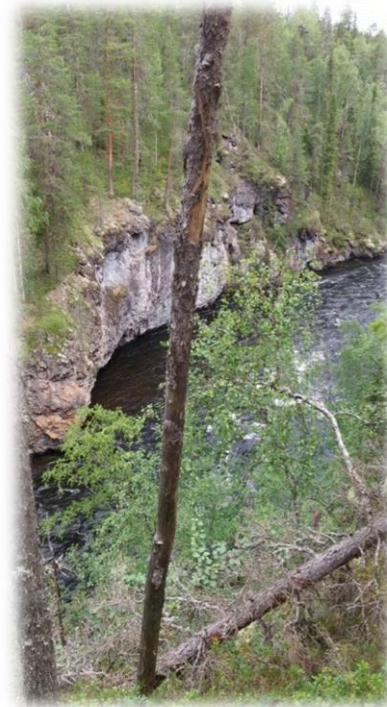
Luonto on tarjonnut ihmisille vuosituhansien ajan hyvän olon tunnetta raikkaasta vedestä, kimmeltävistä hangista, kalavesistä ja syksyisistä väreistä. Luonnossa eri aistit vahvistuvat kuulemaan, näkemään, tuntemaan ja haistamaan. On todettu, että luonto ja sen ympäristö ovat yhteydessä ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Luontoa voidaan sanoa ihmisen alkuperäiseksi kodiksi. Jo miljoonia vuosia sitten ihmisen on täytynyt oppia aistimaan ja tulkitsemaan luonnonilmiöitä ja vaaroja jäädäkseen henkiin. Luonto on myös opettanut ihmisiä ymmärtämään ja hyväksymään ihmiselämän tapahtumia, kuten kuoleman väistämättömyyttä. (Arvonen 2014, 12–13.)

Luonto tarjoaa ihmisille ja etenkin lapsille monipuolisen liikuntaympäristön kaikine kivineen, kantoineen, polkuineen ja puineen. Lapsella on mahdollisuus kokeilla ja harjoitella esimerkiksi kiipeilyä, hyppelyä, juoksua ja mielikuvitusta ruokkivaa vapaata leikkiä sisätiloja haastavammassa maastossa. Luonto kehittääkin lapsen motorisia taitoja. (Fjørtoft 2001.)

Ympäristöllä on suuri merkitys, kun pieni lapsi liikkuu ja leikkii. Liikuntaympäristön on vastattava lapsen kaikkiin kehitystarpeisiin; niin fyysisiin, psyykkisiin kuin sosiaalisiinkin. Ympäristön on oltava myös monipuolinen ja rikas, jotta lapsi kiinnostuisi tutkimaan sitä sekä ilmaistamaan itseään sen avulla. Aktiivisesti liikkeessään lapsi muodostaa vuorovaikutussuhteen ympäristöönsä. (Pönkkö ja Sääkslahti 2012, 147.)

Lapsi kaipaa ennen kaikkea yhteistä aikaa omien vanhempiensa kanssa. Luonto tarjoaa mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon perheen kesken, onpa toiminta sitten virikkeellistä tai hiljentymistä ja rauhoittumista. Luonnossa päämäärättömyydelle ja kiireettömyydelle saa antaa tilaa. (Tuomaala ja Myyryläinen 2002, 16.)

Luontoliikunta voi olla lähes kaikkea ulkona tapahtuvaa liikunnallista toimintaa. Luontoympäristössä huomio yleensä kiinnittyy muuhunkin kuin itse liikuntasuoritukseen ja siitä syystä monet näkevät luontoliikunnan vähemmän rasittavana ja paineettomampana kuin sisäliikunnan. (Luontoon.fi 2015.)



3. Ohjaajan rooli ryhmäohjauksessa

Ryhmäohjaaja ohjaa aina omalla persoonallaan ja hyödyntää omia vahvuuksiaan toiminnassa. Ohjaajan ei tarvitse osata kaikkea vaan tärkeää on, että löytää oman tapansa toimia ja ohjata ryhmää. Jokainen ryhmäohjaaja tarvitsee kuitenkin tiettyntyyppisiä ominaisuuksia onnistuneen ohjauksen takaamiseksi. Näitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi avoimuus, aitous, ryhmäläisten tasavertainen kunnioittaminen, luotettavuus, välittömyys, huumorintaju sekä taito käsitellä vaikeita asioita ja tehdä havaintoja. Kyseiset ominaisuudet eivät ole itsestäänselvyksiä ja ohjaaja kehittääkin niitä jatkuvasti ryhmää ohjatessaan. Ylipäätäänkin ohjaajan ohjaustaito kehittyy vain ohjausta tehdessä. (Kaukkila ja Lehtonen 2007, 58–62.)

Ryhmäohjaajalla on useita keskeisiä tehtäviä. Uuden ryhmän muodostuessa ohjaajan on annettava aikaa tutustumisprosessiin ja tavoitteiden asettamiseen. Tutustuminen luo pohjaa ryhmän toimivuudelle ja helpottaa jatkossa yhdessä tekemistä. Ohjaajan tehtävänä on herätellä ryhmäläisten välisiä luottamuksen ja turvallisuuden tunteita. Ryhmäohjaajan vastuulla on luoda rajat ryhmälle. Eräs ohjaajan tehtävä taas liittyy erilaisten tunteiden hyväksymiseen ja tilan antamiseen. Ryhmäohjaaja voi kannustaa ryhmäläisiä näyttämään tunteitaan, mutta ei kuitenkaan painosta vaan antaa jokaiselle oman aikansa tunteiden ilmaisemiseen. Ryhmäohjaajan täytyy myös kyetä ennakoimaan ja käsittelemään pulmallisia tilanteita keskustelun avulla. Lisäksi ohjaaja vastaa ryhmän toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta sekä toimii varsinkin alussa ryhmän selkeänä johtajana. (Kaukkila ja Lehtonen, 2007, 63–70.)



Luontoliikuntaryhmää ohjattaessa ryhmänohjaajan tulisi kiinnittää huomiota muutamiin seikkoihin varmistaakseen mahdollisimman onnistuneen ohjauksen. Ohjaajan asenne ohjaustyöhön täytyy olla myönteinen, jotta ryhmäläisten kohtaaminen olisi mahdollisimman vaivatonta ja luottamuksen synnyttäminen helpottuisi. Luontoliikuntaryhmää ohjattaessa ohjaajan positiivinen asenne vaikuttaa varmasti koko ryhmään, sen toimivuuteen ja ilmapiiriin.

Ohjaajan pitää olla samanaikaisesti sekä jämäkkä että joustava. Hänen on kyettävä pitämään suunnitelmistaan kiinni, mutta myös toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla ja kuuntelemaan ryhmäläisiä. Luontoliikuntaryhmään osallistuu lapsiperheitä ja yleensä juuri lasten kanssa tilanteet voivat muuttua hyvin yllättäen, joten ohjaajan osattava reagoida tähän ja kyettävä tekemään nopeitakin päätöksiä suunnitelmien muuttamiseksi.

Lisäksi ohjaajan on pystyttävä heittäytymään ja olemaan oma itsensä. Mitä enemmän ohjaaja antaa itsestään, sitä helpompi ryhmäläisten on lähestyä häntä ja tuntee luottamusta ohjaajaansa kohtaan. Ohjaajan luodessa avointa ilmapiiriä, myös vanhemmat ja lapset uskaltavat olla oma itsensä.

Ohjattaessa luontoliikuntaryhmää ohjaajan täytyy kiinnittää huomiota myös äänenkäyttöön ja selkeään puhetapaan, jotta jokainen ryhmäläinen varmasti ymmärtäisi annetut ohjeet. Lasten kanssa toimiessa tulee ohjeistuksen olla yksinkertaista ja ohjaajan on kyettävä kohtamaan lapsi lapsena. Lisäksi yksi merkittävä ohjaukseen liittyvä seikka on se, että ohjaaja toimisi ryhmässä enemmänkin vertaisena kuin johtajana. Liian vahva ohjaustapa vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin ja toimivuuteen sekä tekee yhdessä toimimisesta jäykkää.



4. Luontoliikuntaryhmän suunnittelu ja toteutus

Luonnossa tapahtuvaa toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa tulisi ottaa huomioon muutamia tärkeitä asioita. Ensimmäkin liikuntaympäristön täytyy olla sopiva ryhmäläisten ikään nähden. Pienten lasten kanssa maasto ei saisi olla liian haasteellinen liikkua, koska lasten motoriikka ei ole vielä täysin kehittynyttä. Myös vanhempien kuormittavuus liikkumisessa voi mahdollisesti lisääntyä, jos heidän täytyy kantaa lapsiaan haastavan maaston vuoksi. Liian haastava maasto laskee liikunnan mielekkyyttä ja voi aiheuttaa ylimääräistä stressiä ryhmäläisissä. Toisaalta itse toiminnankin toteuttaminen saattaa vaikeutua, jos liikuntaympäristö on vaikea kulkuinen ja turvallisuutta vaarantava. Myös ryhmän koko tulee huomioida luontoliikuntaympäristöä valitessa, jotta turvallisuus säilyisi ja riskitekijöiltä vältyttäisiin.

Toinen tärkeä huomioitava seikka on turvallisuus. Ohjaajalla on hyvä olla aina mukana puhelin ja ensiapulaukku, jossa on tarvittavat välineet pieniä tapaturmia varten. Lisäksi ohjaajan ja aikuisten tulisi tietää liikuntaympäristön mahdollisimman tarkka sijainti mahdollisen hätätilanteen varalta. Turvallisuus asioiden huomiointi ja vaaratilanteiden ennakointi kertovat ohjaajan hyvästä valmistautumisesta.

Kolmas asia, joka omalta osaltaan vaikuttaa luontoliikuntatoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, on vuodenaika ja sen hetkinen sää. Eri vuodenaikoina luonnossa liikkuminen on erilaista ja vaihtelevat sääolosuhteet vaikuttavat myös varustuksen valintaan. Koska säättä ei voi varmaksi koskaan ennustaa, on sekä ohjaajan että ryhmäläisten pystyttävä varautumaan mahdollisiin aikataulua ja toimintaa koskeviin muutoksiin.



4.1. Ideoita luontoliikuntaryhmän toimintaan

Luontoliikuntaryhmässä voi toteuttaa hyvin monipuolisesti erilaista toimintaa. Ohessa muutamia toimintavinkkejä.

4.1.1 Rasti- ja ongelmanratkaisutehtävät

Yhdistä eläin ja asia

Tarvikkeet: kuvakortit eläimistä ja niihin liittyvistä asioista, narua, sakset. (Huom. Hyödynnä esimerkiksi papunet.net kuvatyökälyä)

Ohjaaja antaa lapselle yhden eläinkuvakortin kerrallaan. Ympäristöön on sijoitettu kuvia, jotka liittyvät annettuihin eläinkuvakortteihin. Lapsen tulee yhdessä vanhemman kanssa etsiä ja yhdistää oikeat kuvat keskenään. Kun vanhempi ja lapsi ovat omasta mielestään yhdistäneet eläimen ja siihen liittyvän asian oikein, he kertovat sen myös ohjaajalle saadakseen seuraavan eläinkuvakortin.



Mikä ei kuulu joukkoon?

Tarvikkeet: kuvakortit ja/tai luonnonmateriaalit

Ohjaaja miettii etukäteen erilaisia luontoon liittyviä ryhmiä. Lapsi etsii vanhempiensa kanssa asian, joka ei kuulu ryhmään, ja joka on erilainen kuin muut.

Tehtävän tarkoituksena on, että lapsen ja vanhemman tulee ottaa selvälle mitä yhteistä asioilla on ja selvittää, mikä asia on erilainen kuin muut. Tehtävänä voi olla esimerkiksi erottaa eläinten jäljistä ihmisen jalanjälki tai löytää syömäkelpoton marja, kasvi tai sieni syötävien joukosta.

4.1.2. Pelit ja leikit

Hännän sieppaaminen

Tarvikkeet: nauhoja, kartiomerkit leikkialueen rajaamiseen

Yksi leikkijöistä pitää nauhaa häntänä ja toiset yrittävät siepata sen. Se, joka onnistuu sieppaamaan hännän, saa pitää sitä seuraavaksi. Voidaan leikkiä myös niin, että kaikilla on häntä ja kaikki yrittävät siepata niitä toisiltaan.

Piipunrassien etsintä

Tarvikkeet: erivärisiä piipunrasseja

Ohjaaja piilottaa maastoon erivärisiä piipunrasseja. Jokaiselle perheelle (lapsi ja vanhempi) annetaan oma väri ja pyydetään heitä etsimään kyseisen värisiä piipunrasseja ympäristöstä. Ohjaaja kertoo, kuinka monta piipunrassia on sijoitettu eri puolille luontoa. Löydettyään kaikki, perheet tuovat piipunrassit ohjaajalle.

Keilaaminen

Tarvikkeet: puupalikoita, pallo

Ohjaaja jakaa ryhmän kahteen joukkueeseen niin, että molemmissa ryhmissä on sekä aikuisia että lapsia. Jokainen joukkueen jäsen heittää vuorollaan palloa ja pyrkii kaatamaan mahdollisimman monta "keilaa". Kaadetut "keilat" lasketaan, jotta leikkimielisen kisan voittaja voidaan ratkaista.

4.1.2. Tarinallisuus

Tarinallisuutta pystyy hyödyntämään luontoliikuntaryhmän toimintakeroilla monin eri tavoin. Saturetkelle ohjaaja voi kehittää erilaisia tehtäviä, joita perheenjäsenet yhdessä suorittavat. Saturetken pohjana voi käyttää esimerkiksi tarinaa muurahaiskuningattaresta, joka tarvitsee perheiden apua.

Muurahaiskuningatar-saturetki

Tarvikkeet: viestilappuja, sanko, kyniä, paperia, luonnonmateriaaleja

Tarinassa peikot pyytävät perheiden vanhemmilta ja lapsilta apua muurahaiskuningattaren uuden keon rakentamiseen. Aluksi peikot lähtevät yhdessä perheiden kanssa kulkemaan metsän halki löytääkseen muurahaiskuningattaren. Metsään muurahaiskuningatar on jättänyt matkan tekoa pirstäviä viestejä, joihin hän on kirjoittanut erilaisia pelejä ja tehtäviä. Tehtäviä voivat olla esimerkiksi kävyn heitto, keon rakennustarpeiden kerääminen ja taideteosten tekeminen. Lopuksi perheet tapaavat muurahaiskuningattaren keon rakennus puuhissa ja auttavat häntä tekemään kuningattaren uuden kodin valmiiksi.

(Huom. Varsinaisten toiminnan toteuttajien kannattaa myös aina mahdollisuuksien mukaan pyytää saturetkille avukseen heittäytymiskykyisiä tuttavita, jotka voivat esittää esimerkiksi jotakin satuhahmoa ja sitä kautta elävöittää toimintaa.)

4.1.4. Taidelähtöiset menetelmät

Puunlehtitaidetta

Tarvikkeet: erilaisia puiden lehtiä, paperia, vahaliituja

Lehti asetetaan paperin alle ja lehden kohdalta väritetään vahaliidulla. Paperille voi sommitella useita erilaisia lehtiä ja näin saada aikaiseksi yksinkertaisen, mutta upean luontoaiheisen taideteoksen.



Pesän rakentaminen luonnonmateriaaleilla

Tarvikkeet: luonnonmateriaaleja, kuten tikkuja, oksia, lehtiä, kiviä, hiekkaa tai sammalta

Ohjaaja antaa tehtäväksi rakentaa luonnonmateriaaleista pesän pieneläimelle, kuten hiirelle tai päästäiselle. Lapsi ja vanhempi keräävät yhdessä materiaalit luonnosta ja rakentavat pesän. Pesän rakentamisessa on vapaus käyttää mielikuvitusta ja ilmaista itseään.

Tilkkutäkki

Tarvikkeet: luonnonmateriaaleja, kiviä ja sammalta, narua(?)

”Tilkkutäkki” tehdään luonnonmateriaaleista rajaamalla ensin sopivan kokoinen alue kepeillä tai narulla ja ruuduttamalla se. Jokainen ruutu täytetään erilaisilla luonnonmateriaaleilla, kuten kävyillä, havuilla, lehdillä jne. Ruuduilla voi olla myös omat teemat, esim. värien tai muotojen mukaan.

Tilkkutäkin kokoamisessa tarkoituksena on, että kaikki ryhmän lapset ja vanhemmat toimivat yhdessä.

Käpyeläimet

Tarvikkeet: käpyjä, tulitikkuja tai luonnosta löytyviä oksia, liimaa

Lapset ja vanhemmat askartelevat erilaisia käpyeläimiä ja halutessaan voivat tehdä eläimille myös aitauksen luonnonmateriaaleista.

Sydänkoriste pihlajanmarjoista

Tarvikkeet: pihlajanmarjoja (puusta pudonneita), rautalanka, pihdit, värillinen nauha

Aikuinen taivuttaa rautalangan valmiiksi sydämen muotoon. Lapsi pujottaa rautalankaan yksin tai vanhemman avustamana pihlajanmarjoja. Valmiiseen sydänkoristeeseen voi kiinnittää värillisen nauhan oveen ripustamista varten.

4.1.5. Rentoutuminen

Erilaisia rentoutusharjoituksia on mahdollista toteuttaa myös luonnossa. Useat jo valmiit internetistä/kirjallisuudesta löytyvät rentoutukset sopivat sekä aikuisille että lapsille. Ohjaaja voi myös itse kehitellä sellaisen rentoutuksen, joka omalle ryhmälle parhaiten sopii.

Sulava lumiukko

Ohjaaja pyytää, että leikkijät keskittyvät ajatukseen, että jokainen on kevätauringossa seisova lumiukko. Lumiukko tuntee auringon lämmön ja se alkaa vähitellen sulaa. Se muuttuu yhä pienemmäksi ja pienemmäksi ja lopulta maahan leviäväksi vesilätäköksi. Rentouttamisen aikana ohjaaja kuvailee tapahtumaa, jolloin rentoutus ja eläytyminen helpottuvat.

4.2 Vinkkejä Iisalmen luontoliikuntapaikoista

Luontoliikuntaryhmän kokoontumisia voi järjestää monissa eri paikoissa Iisalmen alueella, kuten Paloisvuorella, Tervalammella, Haukiniemellä, Mansikkaniemellä, Sikokalliolla, Partalan alueella sekä lähikunnissa, esimerkiksi Sonkajärvellä ja Lapinlahdella. Mahdollisuuksien mukaan jonkin toimintakerran voi myös toteuttaa jossakin kauempana päiväretkenä.

Paloisvuoren ulkoilualueelta löytyy muun muassa kuntoiluvälineet, puolikota sekä nuotiopaikka, vessa ja useita erimittaisia lenkkipolkuja. Paloisvuoren alueeseen kuuluu myös Saunaniemi, jossa on nuotiopaikka ja hyvät mahdollisuudet liikunnalliseen toimintaan.

Haukiniemellä luontoliikuntaryhmän toimintaa voi järjestää esimerkiksi Pertunrannassa, jossa on lapsille muun muassa kiikut ja hyvät mahdollisuudet hiekkaleikkeihin. Alueella on myös kuntoiluvälineet ja iso kenttä esimerkiksi jalkapallon pelaamiseen.

Tervalampi sijaitsee noin 15 kilometrin päässä Iisalmen keskustasta. Autolla pääsee Ouluntietä pitkin risteykseen, josta käännetään Tervalammelle. Alueelta löytyy kota, nuotiopaikka, vessa sekä pieni laituri esimerkiksi onkimista ja uimista varten.

Sikokallion alueella on vapaasti käytettävissä laavu ja kota sekä wc. Sikokallion majalle pääsee pyöräillen tai autolla Koljonvirralla Ylemmäisentietä. Matkaa on noin 5 km. Alue on kaunis ulkoilupaikka ympärivuoden.

Lisää tietoa Iisalmen luontoliikunta- ja retkeilypaikoista löytyy Iisalmen kaupungin sivuilta osoitteesta

<http://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Ulkoilu-alueet-ja--reitit>



LÄHTEET

ARVONEN, Sirpa 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Latvia: Jelgava Printing House.

FJØRTOFT, Ingunn 2001. The natural environment as a playground for children. The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. [verkkodokumentti]. Early Childhood Education Journal. [Viitattu: 2016-09-23.] Saatavissa: <http://static1.squarespace.com/static/55b1504ae4b0824dcbc87ee4/t/55b6529be4b04c124b03a569/1438012059044/The-Natural-Environment-As-A-Playground-For-Children-The-Impac.pdf>

IISALMEN KAUPUNKI. Ulkoilualueet ja -reitit. [verkkosivu]. Iisalmi. [Viitattu: 2016-09-23.] Saatavissa: <http://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Ulkoilualueet-ja--reitit>

KAUKKILA, Veli ja LEHTONEN, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

LUONTOON. FI 2015. Luontoliikunta [verkkosivu]. Metsähallitus. [Viitattu 2016-09-23.] Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta?inheritRedirect=true>

PÖNKKÖ, Anneli ja SÄÄKSLAHTI, Arja 2012. Liikkuva lapsi. Julkaisussa: HUJALA, Eeva ja TURJA, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–150.

TUOMAALA, Tuija ja MYYRYLÄINEN, Maija 2002. Luonto tutuksi. Helsinki: Sarmala Oy ja Rakennusalan Kustantajat RAK.

LIITE 5: TEEMAHAASTATTELURUNKO

Luontoliikuntaryhmän perheiden haastattelu - teemahaastattelurunko**1. Perustiedot:**

- Perheen koko/rakenne
- Lasten iät

2. Luonto ja luontosuhde:

- Kuinka perhe kuvailee luontoa kolmella (3) sanalla?
- Mikä merkitys luonnolla on perheelle? (kokonaisuutena, yksilöllisesti)
- Millainen luontosuhde perheenjäsenillä on?
- Mitä luonto antaa/tarjoaa perheelle?
- Millainen osa luonnolla on perheen arjessa?

3. Luontoliikunta:

- Kuinka usein perhe liikkuu luonnossa vapaa-ajallaan?
- Millaisia luontoliikuntamuotoja perhe käyttää?
- Missä perhe liikkuu?
- Kuinka tuttuja Iisalmen luontoliikuntapaikat ovat?

4. Lapsen ja vanhemman välinen myönteinen vuorovaikutus:

- Millä tavoin vanhemmat kokevat vuorovaikutuksen parantuneen lapsen kanssa luonnossa liikkumisen myötä?
- Miten luontoliikuntaryhmän toiminta on tukenut lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta?

5. Luontoliikuntaryhmä:

- Mitä mieltä perhe on ryhmän kokoontumisten sisällöistä ja toiminnoista? (mikä oli perheelle mieluisin toimintakerta?)
- Oliko toimintaa riittävästi? Mitä olisi voinut tehdä toisin?
- Sopivatko toiminnot perheen lapsille? Olivatko liian haastavia/helppoja? (lasten iät huomioiden)
- Mitä mieltä perhe oli toimintaympäristöistä? Olivatko kaikki toimintaympäristöt tuttuja?
- Millaisia ajatuksia perheellä on ohjauksestamme?
- Haluaako perhe, että vastaavanlainen toiminta jatkuisi Perheentalolla? Miksi?
- Mitä kehittämissuhteita perheellä on?