

Koko perhe liikkumaan

Arvo- ja
hyväksyntäpohjainen lähestymistapa

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi AMK
Sosiaalipedagoginen varhais- ja
nuorisokasvatus ja perhetyö
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Anne Partanen
Minna Salo

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelma

PARTANEN, ANNE
SALO, MINNA:

Koko perhe liikkumaan
Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa

Sosiaalipedagogisen varhais- ja nuorisokasvatuksen ja perhetyön opinnäytetyö, 42 sivua, 8 liitesivua

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt. Lasten liikkumattomuudella voi olla erityisen vakavat seuraukset. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 – raportista käy ilmi, että ainoastaan runsas kymmenesosa työikäisistä täyttää terveysliikunnan suositukset.

Toimeksiantajamme Osallistava ryhmäliikuntaneuvonta - hankkeessa on aikaisemmin kehitetty ryhmäliikuntamalli aikuisille. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda ryhmämuotoinen liikuntaneuvontamalli perheille. Mallin tarkoituksena on saada perhe liikkumaan heidän omista arvoista käsin. Sitä voivat hyödyntää muutkin ammattilaiset, jotka työskentelevät perheiden kanssa.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme, kuinka kokonainen perhe saataisiin liikkumaan, perheen omiin arvoihin pohjautuen. On tärkeää, että liikuntaharrastus lähtisi aina perheen omista arvoista käsin. Näin saavutettu lopputulos olisi paljon pysyvämpi koko perhettä ajatellen. Tällaisella elämäntapamuutoksella olisi paljon kauaskantoisempia seurauksia.

Opinnäytetyön teorian pohjalta, haastatteluiden ja kirjallisten tehtävien tuloksena syntyi työkalu liikuntaneuvojalle. Tuotoksena on kuuden ryhmäpaamiskerran toiminnan runko arvo- ja hyväksyntäpohjaisella lähestymistavalla.

Asiasanat: arvot, hyväksyntä, motivaatio, green care

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

PARTANEN, ANNE
SALO, MINNA:

Exercise as a family
Value and acceptance-based approach

Bachelor's Thesis in Socio-pedagogical early childhood education and youth and family work 42 pages, 8 pages of appendices

Spring 2017

ABSTRACT

The physical activity of children and adolescents has decreased. Infants' immobilisation can have particularly serious consequences. The Finnish Physical Activity and Fitness 2010 report shows that only one tenth of the working-age population meet the recommendations of physical training.

The commissioner of this thesis has previously conducted a project that produced a group training model for adults. The purpose of this thesis was to create a group-based exercise counselling model for families. The purpose of the model is to make the family exercise according their own values. It can also be used by other professionals who work with families.

This thesis discusses how a whole family could exercise. It is important that sporting activities always rise from the family's own values. This way the achieved outcome is much more stable for the entire family. This kind of a lifestyle change in a family can have much more far-reaching consequences.

Based on the theory of the thesis, interviews and written assignments resulted in a tool for a physical trainer. The output is the framework of six group meetings with a value- and acceptance-based approach.

Key words: values, acceptance, motivation, green care

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Tavoite ja tarkoitus	3
3	ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN OHJAAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	4
3.1	Oppimispsykologian teoriat	4
3.2	Psykologisen joustavuuden malli	5
3.3	Psykologisen joustavuuden esteitä	6
3.4	Omat arvot ja sitoutuminen	7
3.5	Hetkessä eläminen ja tietoisuustaidot, havainnoiva minä	8
3.6	Mielen kontrollin heikentäminen ja hyväksyntä	9
4	ARVO- JA HYVÄKSYNTÄPOHJAINEN LÄHESTYMISTAPA	11
4.1	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa	11
4.2	Asiakkaan tukeminen	12
4.3	Neuvonnasta käyttäytymisen muutoksen tukemiseen	12
4.4	Asiakkaan motivaatio ja motivaation tukeminen	13
4.5	Ammattilaisen rooli ja lait	14
5	LIIKUNNAN, RAVINNON JA UNEN MERKITYS HYVINVOINNILLE	16
5.1	Liikunta	16
5.2	Ravinto	17
5.3	Uni	18
6	GREEN CARE	21
6.1	Vihreä voima	23
6.2	Vihreä hoiva	24
6.3	Green Care – toiminnan eettiset periaatteet	25
6.4	Green Caren tulevaisuus ja mahdollisuudet	26
7	KEHITTÄMISPROSESSI	27
7.1	Liikunnan aluekehittäjän haastattelu	28
7.2	Perheiden haastattelut	29
8	TOIMINNAN RUNKO	32

8.1	Ryhmänohjukset	32
8.2	Ryhmäytymisen merkitys	32
8.3	Omat arvot	33
8.4	Aistimiskävely	34
8.5	Voimapaikat	34
8.6	Voimaa antavat paikat / esineet	35
8.7	Ryhmän päättäminen	35
9	POHDINTA	36
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Liikunnasta voidaan olla montaa mieltä, ja liikunta jo sanana saattaa aiheuttaa erilaisia tuntemuksia. Oman perheen asenne liikuntaan vaikuttaa meihin kaikkiin jo lapsuudesta alkaen. Katsoi asiaa miltä kantilta tahansa, suhde liikuntaan luodaan jo usein lapsuuden kodissa. Jokaisella meillä on Suomessa oikeus liikkua luonnossa vapaasti jalan, hiihtäen ja pyöräillen, poimia marjoja, kukkia ja sieniä, sekä veneillä, onkia ja pilkkiä. Vaikka osa näistä oikeuksista on sisällytetty myös lakiin, niin jokamiehen oikeus ei ole kuitenkaan laki. Jokamiehen oikeudet mahdollistavat kuitenkin luonnon käyttämisen näiden oikeuksien sallimissa rajoissa.

Husu, Paronen, Suni ja Vasankari kirjoittavat artikkelissaan, kuinka Terveysliikunnan suositukset täytyvät heikosti. Lähes puolet 12 -14 vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, mutta 16 - 18 vuotiaista enää kolmannes. Työikäisistä runsas kymmenesosa täyttää terveysliikunnan suositukset, puolet liikkuu kestävyyskunnan kannalta riittävästi, mutta lihaskuntosuosituksen täyttää vain murto-osa. Alle kouluikäisten ja alakouluikäisten liikunnasta ja siinä tapahtuneista muutoksista on tutkimustietoa melko vähän. Sen sijaan isompien koululaisten liikkumista on tutkittu enemmän. Murrosiässä liikkuminen vähenee merkittävästi.

Helajärvi, Lindholm, Vasankari ja Heinonen kirjoittavat terveyshaitoista: Liikkumattomuuden terveyshaitat ovat kiistattomat, mutta silti liikkumattomuus väestössä vain lisääntyy. Esille ei enää nouse vain vapaa-ajan liikunnan vähyyks, vaan myös runsaalla istumisella on negatiivinen vaikutus terveyteen. Liikkumattomuus tulee myös yhteiskunnalle kalliiksi. Terveystenhuoltomenot Suomessa olivat vuonna 2013 keskimäärin 3395 euroa jokaista suomalaista kohden.

Liikkumattomuuden riskit koskevat kaiken ikäisiä. WHO:n mukaan liikkumattomuus on jo neljänneksi suurin itsenäinen kuoleman riskitekijä. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt, mikä tarkoittaa myös, että lasten liikkumattomuudella voi olla erityisen vakavat seurauk-

set. Tutkimuksen mukaan jo lapsena ja varhaisessa teini-iässä vähän liikkuvilla todetaan jo 17 vuoden iässä kaikukuvauksessa valtimon seinämän muutoksia. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015, 131.)

Elämäntapojen merkitys sairauksien ehkäisyssä on kasvanut maailmanlaajuisesti. On arvioitu, että ravitsemus- ja liikuntakäyttäytymisen muutoksilla sekä tupakoinnin lopettamisella voitaisiin ehkäistä noin 80 % sepelvaltimotaudeista sekä 90 % tyypin 2 diabeteksestä. WHO:n raportin mukaan yli kolme neljäsosaa maailman sydän- ja verisuonitaudeista aiheutuu kolmesta riskitekijästä: tupakasta, kohonneesta verenpaineesta ja korkeasta kolesterolistasta tai näiden yhdistelmästä. Metabolisesta oireyhtymästä MBO kärsii länsimaissa 20 - 36 % aikuisväestöstä, ja tämä on sidoksissa ylipainoon. Tässä merkittävää on se, että oireyhtymän piirteitä on havaittavissa jo lapsilla ja nuorilla. Ilman elämäntapaohjausta on esimerkiksi diabetesta sairastavien määrän ennustettu kasvavan huomattavasti. (Turku 2007, 14.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda ryhmämuotoinen liikuntaneuvontamalli perheille. Mallin tarkoituksena on saada perhe liikkumaan heidän omista arvoistaan käsin.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Hanke Osallistava ryhmäliikuntaneuvonta, joka on Lahden ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun yhteinen hanke. Hanke on alkanut 4/2016 ja jatkuu 12/2018. Hankkeen päämääränä on päijäthämäläisten työikäisten arjen aktiivisuuden lisääntyminen ja oman liikunnallisen elämäntavan löytäminen. Lisäksi hankkeen tavoitteena on kehittää ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta - malli. (Harmokivi-Saloranta & Kiviluoto 2015, 2.)

2.1 Tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda ryhmämuotoinen liikuntaneuvontamalli Päijät-Hämeeseen nimenomaan perheitä ajatellen. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa on Suomessa melko uusi, ja haastatellussamme Päijät-Hämeen lasten- ja nuorten liikunnanaluekehittäjä kävi ilmi, että aikaisempaa perheille suunnattua mallia tällä lähestymistavalla ei ole. Tämän perheille suunnatun ryhmäliikuntamallin tarkoituksena on lähteä liikkeelle asiakkaan omista arvoista, ja mallin pohjana toimii psykologinen joustavuus.

Aikaisemmin hankkeeseen on kehitetty ryhmäneuvontaa aikuisille, ja nyt tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa työkalu lähinnä perheitä ajatellen. Usein suhde liikkumiseen muokkaantuu jo lapsena, ja tästä näkökulmasta ajatellen on erittäin järkevää alkaa vaikuttaa liikkumisen osalta jo lapsiin. Se, että saadaan koko perhe liikkumaan, tukee myös vahvasti perheen henkistä hyvinvointia sekä lasten suuntautumista liikunnalliseen elämäntapaan. Tässä opinnäytetyössä neljän kärkenä ovat liikunta, luonto, uni ja ravitsemus, joiden vaikutusta hyvinvointiin nähden tulemme käsittelemään. Kaikki lähtee kuitenkin liikkeelle asiakkaan omista arvoista käsin. Näkökulma luontoon ja luonnon vaikutus ihmisen hyvinvointiin nousevat opinnäytetyön tärkeänä roolittajana. Luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta.

3 ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN OHJAAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Opinnäytetyö pohjautuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan. Käyttäytymisen pysyvä muuttaminen ja elintapamuutoksiin sitoutuminen ei koskaan ole helppoa. Ajattelemme kuitenkin, ettei liikuntakäyttäytymistä voi irrottaa ihmisen muusta käyttäytymisestä ja elämäntilanteesta. Siksi kokonaisvaltainen lähestymistapa on erittäin tärkeää ja samanaikaisesti huomioidaan laajasti hyvinvointiin liittyvät tekijät. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 7.)

Jokaisella ihmisellä on tarve kuulua johonkin ryhmään, koska ihminen on laumaeläin. Nykyisin monet ihmiset kokevat epämääräistä tyytymättömyyttä ymmärtämättä kuitenkaan, mistä tunne johtuu. Tänäpäivänä meillä on enemmän kaikkea kuin yhdelläkään aikaisemmalla sukupolvella. Iso osa ihmisistä on vieraantunut omasta luonnollisuudestaan: kehosta, vaimoista ja energiaa antavasta luontoyhteydestä. (Anundi, Juusola & Suomi 2016, 7.)

3.1 Oppimispsykologian teoriat

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan taustalla olevat oppimisen psykologiset teoriat ovat suhdekehysteoria ja hyväksymis- ja omistautumisteoria. Suhdekehysteorian kliinistä käytännön mallia tai menetelmää kutsutaan hyväksymis- ja omistautumisteoriaksi. Tämä pohjautuu tieteelliseen tutkimusnäyttöön ja kliinisestä työstä saatuihin käytännön kokemuksiin. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 25.)

3.2 Psykologisen joustavuuden malli

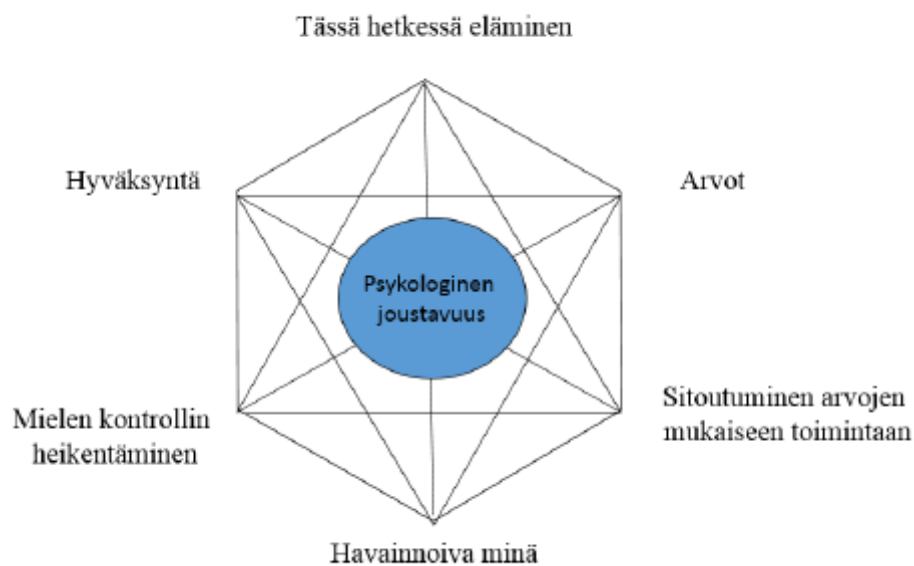
Psykologinen joustavuus tarkoittaa kykyä ottaa vastaan omat tunteet ja ajatukset sellaisina kuin ne tulevat ja tehdä sellaisia asioita, jotka ovat itselle pitkällä aikavälillä hyväksi. Se tarkoittaa myös kykyä elää elämäämme niin, ettemme elä liikaa omien tai toisten laatimien sääntöjen mukaisesti. Psykologiseen joustavuuteen kuuluu myös, että on valmis kyseenalaistamaan ja muuttamaan omia toimintatapoja, jos ne näyttävät siltä, että omista tavoista seuraa ei-toivottuja seurauksia. Psykologinen joustavuus näyttää olevan selkeästi yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin. (Lappalainen & Lappalainen 2014, 83 – 84.)

Psykologinen joustavuus tarkoittaa kykyä toimia erilaisissa tilanteissa tietoisesti, avoimesti ja läsnäolevasti. Tässä mahdollistuu tarkoituksenmukainen toiminta, jota ohjaavat omat arvot. Vastakohtana on psykologinen jäykkyys ja joustamattomuus. Psykologisessa joustavuudessa on kuusi joustavuuden eri osa-alueita, jotka tarvitsevat harjoittelemista ja vahvistamista, kuten kuvio 1. esittää. Näitä ovat:

- ajatusten eriyttäminen; tässä suhde ajatuksiin muuttuu, jolloin niillä on paljon vähemmän vaikutusvaltaa
- tunteiden hyväksyntä, jossa opetellaan tekemään tilaa omille tunteille, tuntemuksille ja muistoille, sen sijaan että koko ajan yrittäisi kontrolloida tunteita tai kamppailla niitä vastaan
- kytkentä nykyhetkeen; tässä opetellaan pitämään mielen keskipisteessä nykyhetki, niin ettei mieli olisi koko ajan menneisyydessä tai tulevaisuudessa
- tarkkailijaminä, tutustuminen minän pysyvään osaan
- arvot, mistä välität ja mikä on sinulle tärkeää. Lähtökohta elämän merkityksellisyydelle on omien arvojen kirkastaminen. Arvot ovat henkilökohtaisia, ne heijastavat sitä mikä on sinulle tärkeää. Arvot näyttävät suuntaa elämälle ja motivoivat sinua

- omistautuminen; tässä vahvistetaan niitä tekoja jotka ovat arvoillesi tärkeää. Rikas ja elinvoimainen elämä rakentuu pitkälti teoistamme, arvojemme mukaisista teoista.

(Pietikäinen 2013, 95 - 96.)



Kuvio 1. Psykologisen joustavuuden prosessi (Hayes, ym. 2006.)

Asiakas on saattanut tehdä töitä oman liikkumattomuuden eteen jo monta kertaa aiemminkin. Näistä aikaisemmista kokemuksista kannattaa poimia vain ne asiat, jotka ovat toimineet ja toimimattomien asioiden tilalle kehittää uusia toimintamalleja. On kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että omat tavoitteet ovat omiin arvoihin pohjautuvia. (Kangasniemi & Kaukavaara 2016, 48 – 49.)

3.3 Psykologisen joustavuuden esteitä

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan oppimisen psykologisen teorian taustalla on suhdekehysteoria. Suhdekehysteoria on kehitetty kielellisen tutkimus- ja kehittämistyön perusteella. Se on kuvaus siitä, miten

ihmismieli toimii ja miten kielellisyyden avulla voidaan asioita, kokemuksia, sanoja, ajatuksia ja tunteita liittää toisiinsa. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 24.)

Suhdekehysteorian mukaan ihminen oppii liittämään erilaisia asioita, tilanteita ja tapahtumia toisiinsa, ja liian usein ihmismieli soveltaa yhtä yksittäistä kokemusta laajemmin. Tällöin kielellisen monimuotoisuuden avaaminen auttaa ymmärtämään, että usein käyttäytyminen ja toiminta perustuvat luotuihin ja johdettuihin, joskus hyvinkin monimutkaisiin yhteyksiin. Esimerkkinä sana liikunta ja kaikki sanat, jotka voivat liittyä liikkumiseen, voivat aiheuttaa myöhemmin kärsimystä ja ahdistusta. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 22.)

Kangasniemen (2015, 37) väitöskirjan tutkimuksen mukaan ihmisen voi olla vaikea hyväksyä liikunnan aiheuttamia epämiellyttäviä tunteita. Arvot saavat motiivaation kasvamaan, jolloin käyttäytyminen muuttuu niin, että liikunnan määrä lisääntyy. Tutkimuksessa intervention vaikutus liikunnan määrän lisääntymiseen jäi vahvistamatta.

Suhdekehysteorian mukaan ikäviltä ja hankalilta ajatuksilta tai tunteilta on vaikea välttyä. Usein ihminen kuitenkin luonnollisesti yrittää päästä eroon ikävistä tunteista ja asioista, jotka aiheuttavat ongelmia. Tämä kontrolloimisen strategia on ymmärrettävää, ja sillä olemme usein tottuneet ratkaisemaan käytännön asioita. Lyhyellä aikavälillä tämä on tehokas ja toimiva keino, mutta pitkällä aikavälillä ja elintapamuutoksen pysyvyyden näkökulmasta harvoin riittävä. Pitkällä aikavälillä meidän on usein mahdotonta tukahduttaa tunteitamme, joita meissä eri tilanteissa ja erilaisia ihmisiä kohdatessa herää. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 26.)

3.4 Omat arvot ja sitoutuminen

Arvotyöskentelyn tuloksena voi löytyä syy käyttäytymisen muuttamiseen, jos itse huomaa, ettei sillä hetkellä oleva toiminta vastaa omia arvoja. Siksi pysyvä käyttäytymisen muuttaminen tai siihen muutoksen hakeminen, on hyvä pohjautua henkilökohtaisiin omiin arvoihin. Aina ei omia arvoja voi

täysin saavuttaa, mutta niiden suuntaan on kuitenkin mahdollista kulkea. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 43.)

3.5 Hetkessä eläminen ja tietoisuustaidot, havainnoiva minä

Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä elää tässä hetkessä (Mindfulness). Samalla havainnoidaan omia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia. Tietoisuustaitoon liittyy myös armollinen ja ei-armottava tapa suhtautua oman mielen reagointiin. Se tarkoittaa kykyä keskittyä siihen, mitä juuri sillä hetkellä on tekemässä ilman, että eksyy omiin ajatuksiin ja tunteisiin tai niiden kontrolloimiseen. Näin hetkessä elämisen taito auttaa kokemaan hyvät ja huonotkin tunteet turvallisesti. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 60.)

Tietoisuustaito - ja hyväksyntäharjoitusten avulla voidaan työskennellä tunteisiin ja ajatuksiin liittyvien esteiden kanssa, jolloin ajatusten ja tunteiden vaikutus omaan itseen voi heikentyä. Joskus omat ajatukset sekä niihin liittyvät tunteet saattavat vaikuttaa meihin niin, että se estää meitä elämästä omien arvojemme mukaisesti ja tekemästä oman hyvinvointimme kannalta tärkeitä asioita. (Lappalainen & Lappalainen 2014, 84.)

Havainnoivaksi minäksi kutsutaan minää, joka tarkkailee oman mielen tuottamia ajatuksia, ja tätä on vaikea ymmärtää vain lukemalla asiasta. Tämä on kuitenkin taito, joka on mahdollista oppia. Ihminen luo aina omien ajatusten, tunteiden ja kokemusten pohjalta kuvan itsestään, ja tämä merkitsee hänelle usein totuutta. Harvoin ihminen tulee ajatelleeksi mihin kokemus perustuu, ellei hän pysähdy tätä miettimään. Näin käsitys itsestä on oma tulkintamme ja saattaa perustua sattumanvaraisuuteen. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 68 – 69.)

Tietoisuustaidoissa kasvaa tietoisuus omista valinnoista, ja se auttaa näkemään ajatukset vain ajatuksina. Tällöin omaa toimintaa ohjaa enemmän tietoiset valinnat eikä automaattiset ajatteluprosessit. Mielen kontrollia pyritään heikentämään erilaisten tietoisuusharjoitusten avulla. Näin opimme havainnoimaan kaikenlaisia ajatuksia, joita mieleemme tuottaa. Näin

voimme oppia huomaamaan, kuinka ajatuksemme ja tunteemme vaikuttavat valintoihimme. (Lappalainen & Lappalainen 2014, 89.)

3.6 Mielen kontrollin heikentäminen ja hyväksyntä

Yksi ihmisyyden rikkauksista on ajattelukyky. Se mahdollistaa asioiden ratkomisen, analysoinnin ja päättelyn. Tämä kyky ajatella ja yhdistellä on rikkaus mutta pitää sisällään myös ansan, joka voi estää tavoitellun muutoksen. Mielen kontrollin heikentämisellä tarkoitetaan ajattelun vaikutusvallan vähentämistä ihmisen toiminnassa. Kun ihminen hakee muutosta, tällöin oma ajattelu tai mielen puhe on usein sävyllään kriittistä ja arvioivaa. Tässä kohtaa juuri kyky ajatella saattaa tuottaa ajatuksia ja selityksiä sille, miksi joku yritys aina epäonnistuu, ja muutoksen ylläpitäminen saattaa joskus olla jopa mahdotonta. Vaikka omat päätelmät harvoin pohjautuvat tosiasioihin, pidämme silti näitä ajatuksia usein tosina ja uskomme niitä. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 74.)

Ajatusten virtaa emme useinkaan pysty pysäyttämään, vaikka kuinka haluaisimme. Mieli on kuin virtaava joki, jossa ajatuksia menee ja tulee edestakaisin. Usein saattaa olla niin, että mieli arvostelee, tuomitsee ja nurisee lakkaamatta. Päässä on ikään kuin kiusanhenki, ja alamme vähitellen uskoa, että olemme ajatuksemme. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa, hyväksymis- ja omistautumisterapiassa opimme oman hyvinvointimme kannalta terveempää näkökulmaa, joka erottaa itsemme ja ajatuksemme toisistaan. Se auttaa näkemään ajatukset vain ajatuksina, tunteet tunteina ja tällöin omaa toimintaa ohjaa enemmän tietoiset valinnat eivätkä automaattiset ajatteluprosessit. (Lappalainen & Lappalainen 2014, 89.)

Psykologisen joustavuuden mallissa hyväksyntä tarkoittaa omien henkilökohtaisten tapahtumien hyväksymistä juuri sellaisina kuin ne ovat. Tällöin myös vaikeiden ja ongelmallisten asioiden hyväksyminen tulee eteen ikävistä tunteista huolimatta. Hyväksyntä ei ole luovuttamista, eikä sen tavoitteena ole tuntea oloa paremmaksi, vaan elää kyseessä olevaa hetkeä ja

kulkea kohti omien arvojen osoittamaa suuntaa. (Kangasniemi & Kaura-vaara 2016, 87.)

Psykologisen joustavuuden mallissa, hyväksyntä tarkoittaa omien henkilökohtaisten tapahtumien koko kirjon vastaanottamista ja hyväksymistä juuri sellaisena, kuin ne kulloisellakin hetkellä ovat. Se tarkoittaa myös itselle vaikeiden ja ongelmallisten asioiden vastaanottamista ja hyväksymistä. Erityisesti vaikeat asiat ovat niitä, jotka ihmisen tulisi hyväksyä, oppia elämään niiden kanssa ikävistä tuntemuksista huolimatta. Hyväksyntä on taito, jota voi opetella. Se onkin aktiivista tunteiden ja ajatusten vastaanottamista juuri sellaisina kuin ne ovat, ilman että on tarvetta kontrolloida tai muuten hallinnoida niitä. Hyväksyntä ei ole luovuttamista, eikä sen tavoitteena ole tuntee oloa paremmaksi, vaan elää kyseessä olevaa hetkeä ja kulkea kohti omien arvojen osoittamaa suuntaa. (Kangasniemi & Kaura-vaara 2016, 88 – 89.)

Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa oletetaan kärsimyksen ja hankalien tunteiden kuuluvan normaaliin ihmiselämään. Tässä juuri hyväksymisen tarkoituksena on, että arvojen vastainen elämä tuo kärsimystä, jolloin ihminen alkaa toimia enemmän omien arvojen mukaisesti ja omistautuu arvojen mukaiselle elämälle. Tällöin myös luontaisesti kärsimys vähenee. (Salonen 2005, 80.)

Professori Raimo Lappalainen kuvailee hyväksyntää aika vaikeaksi asiaksi ja sanookin, että se on ehkä yksi vaikeimmista asioista, joka liittyy psykologiseen hyvinvointiin. Hyväksynnässä on kyse siitä, että jopa epämiellyttävä tunnetila voi kasvaa, ja sen voi vaan antaa tapahtua, eli ikään kuin laskea irti, ja se mitä tapahtuu, saa tapahtua, ja sille annetaan vain tilaa. Hyväksyntä ei ole looginen tai järjellinen tapahtuma, ja tämä tekee siitä tosi hankalaa, koska yleensä ihminen pyrkii ratkaisemaan kaiken järjellä. Lappalainen kuvailee videoklipissä hyvin sitä, kuinka hyväksyntä on tavallaan kontrollin vastakohta. (Lappalainen 2017.)

4 ARVO- JA HYVÄKSYNTÄPOHJAINEN LÄHESTYMISTAPA

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa itselle tärkeiden asioiden ja arvojen tarkastelu on asian ydin. Näitä tarkastellessa voi löytyä syy oman käyttäytymisen muutostarpeeseen huomattaessa, etteivät omat arvot vastaa tällä hetkellä toteutettua toimintaa. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 43.)

Millaista elämää haluat elää? Ihmiset voivat päätyä elämäntilanteisiin, jotka ovat kaukana siitä, mitä he haluaisivat. Kun ajattelet arvojasi ja tavoitteitasi, kuuntele sydäntäsi, äläkä sokeasti seuraa mielesi neuvoja siitä, kuinka sinun pitäisi elää elämääsi. (Pietikäinen 2013, 208.)

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (Acceptance and Commitment Therapy = ACT, suomeksi HOT) on 1990-luvulla syntynyt käyttäytymisanalyysin ja kognitiivisen käyttäytymisterapian muoto, jonka kehittäjiä ovat Steven C. Hayes ja hänen työryhmänsä, erityisesti Kirk Strosahl ja Kelly Wilson. HOT on periaatepohjainen hoitomuoto, jonka tavoitteena on edistää asiakkaan arvojen mukaista elämää sekä psykologista joustavuutta tietoisuus- ja hyväksyntätaitojen (mm. mindfulness) sekä arvojen suuntaisen käyttäytymisen aktivoinnin kautta. (Aaltonen 2017.)

4.1 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan ytimessä on psykologisen joustavuuden malli. (Kuvio 1.) Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan kykyä mukauttaa omaa toimintaa suhteessa eri tilanteiden asettamiin vaatimuksiin. Psykologinen joustavuus auttaa kohtaamaan eteen tulevia vastoinkäymisiä ja olemaan avoin erilaisille kokemuksille, epämiellyttävistä tuntemuksista huolimatta. (Kangasniemi & Kauravaara 2016; Hayes 2006.)

4.2 Asiakkaan tukeminen

”Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa edistetään ja tuetaan asiakkaan käyttäytymisen joustavuutta ja sisäistä motivaatiota muutokseen. Keskeisiä ovat ohjattavan omat tarpeet, toiveet ja käsitys hyvästä elämästä, jolloin käyttäytymistä ja sen muutosta ohjataan vahvistamalla asiakkaan omia arvostuksia ja arvoja elämässä. Työskentelyn tavoitteena on vahvistaa asiakkaan psykologista joustavuutta, mikä mahdollistaa käyttäytymisen pysyvän muutoksen”.

(Kangasniemi & Kauravaara 2016, 9.)

4.3 Neuvonnasta käyttäytymisen muutoksen tukemiseen

Yksilön on vaikea muuttaa käyttäytymistään ja totuttuja elintapoja. Samoin hänen on mahdotonta erottaa liikuntakäyttäytymistään muusta käyttäytymisestäään ja elämäntilanteestaan. Sen vuoksi on tärkeää kokonaisvaltainen lähestymistapa, jossa huomioidaan asiakkaan kaikkia hyvinvointiin liittyviä tekijöitä samanaikaisesti. Terveys- ja liikuntaneuvonta sisältää usein yksilöllisen asiakkaalle suunnitellun neuvonnan, jossa perinteisesti nojautaan voimassa oleviin suosituksiin. On kuitenkin todettu, että valmiit neuvot ja ohjeistukset eivät riitä pysyvään elintapojen muuttamiseen. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavan työskentelyssä käytetään dialogia, jossa ammattilainen kysyy ja kuuntelee, ei niinkään anna valmiita vastauksia tai neuvoja. Ammattilaisen rooli on asiakkaan tukeminen ja rinnalla kulkeminen. Asiakkaan käyttäytymisen tukeminen muutokseen saattaa olla haasteellista. Usein myös ammattilainen on omien tapojen ja tottumustensa vanki. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 7 – 10.)

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa tarjoaa vaihtoehtoisia työkaluja tilanteisiin, joissa aikaisemmat toimintamallit ja keinot eivät ole toimineet tai tuottaneet toivottua tulosta. Ammattilainen voi erilaisten harjoitusten avulla auttaa asiakasta pohtimaan omaa tilannettaan ja auttaa asiakasta miettimään mikä hänelle on elämässä tärkeää. Periaatteena on, että asiakas oppii ja vahvistaa oppimaansa omien kokemustensa kautta. Ammattilaisen on tärkeää kiinnittää huomiota hyvän vuorovaikutussuhteen seen. On oltava neutraali mutta empaattinen. Luottamus, läsnäolo, aitous

sekä kuunteleminen ja kuuleminen ovat hyvän vuorovaikutussuhteen edellytykset. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 10 – 11.)

4.4 Asiakkaan motivaatio ja motivaation tukeminen

Ammattilaisen ja asiakkaan suhde on tasa-arvoinen, kuitenkin ammattilainen kykenee auttamaan, koska hän on tilanteeseen nähden ulkopuolinen. Joskus tämä rinnalla kulkijan rooli osoittautuu yllättävän vaikeaksi. Silloin ammattilaisen on hyvä muistaa, että hänen tehtävänsä on tukea asiakkaan omaa asiantuntijuutta. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 12 – 13.)

Se miksi ihminen ajattelee ja toimii tietyllä tavalla, sitä on mahdotonta ymmärtää ilman tietoa hänen kiinnostuksistaan, mielihaluistaan, intohimoistaan ja toiveistaan, eli toisin sanoen hänen motiiveistaan. Vaikka motivaation avulla voidaan selittää ihmisen toimintaa, sitä on pitkään kuitenkin laininlyöty tutkimusalueena. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 6.)

Psyykkistä hyvinvointia on usein tarkasteltu yksilön menneisyyden näkökulmasta. Moderni motivaatiopsykologian mukaan psyykkinen hyvinvointi on yhteydessä siihen, millaisia henkilökohtaisia tavoitteita ihminen on itselleen asettanut. Näin henkilökohtaisten tavoitteiden muokkaaminen sen hetkiseen elämään, näyttää lisäävän ihmisen psyykkistä hyvinvointia ja esim. vähentävän masennusta. Myös itsensä kehittämiseen liittyvät tavoitteet vaikuttavat positiivisesti ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. (Salmela-Aro & Nurmi, 2005, 158 – 159.)

Sisäsyntyisen motivaation lisäksi on suuri merkitys myös ulkoisella motivaatiolla. Kun asiakas taistelee vaikeiden asioiden kanssa, tällöin ulkopuoliset kannustimet auttavat löytämään myönteisiä asioita, joiden avulla jatkaa eteenpäin. Ihmisen yksi perustarpeista on kuulua sosiaalisesti johonkin. Toisilta saatu palaute tyydyttää tätä tarvetta. Silloin ihminen voi kokea, että hänellä on merkitystä muille. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 18.)

Elämäntapaohjauksen suurin haaste motivoituminen, saa ryhmässä aivan uutta potkua ryhmän keskinäisestä vuorovaikutuksesta eli ryhmän dynamiikasta. Jo alkutapaamisessa kuullut muiden haasteet saattavat herättää itsessäkin toivon heräämisen. Myös ryhmässä koettu hyväksytyksi tuleminen tunne on merkityksellinen. Näin vertaistuki ja tunne siitä, että toiset ymmärtävät, voivat auttaa myös omaan elintapamuutokseen ryhtymistä. Ryhmässä usein opitaan enemmän ja opitut asiat muistetaan paremmin, näin ryhmä tukee parhaimmillaan motivaatiota ja uuden oppimista. Ryhmäohjauksen etuja ei kuitenkaan saavuteta automaattisesti vain kasamalla ryhmä, vaan ryhmäohjauksessa toiminnan tarkoitus ja tavoitteen mukainen suunnittelu ja tämän jälkeen toteutus ovat toiminnan perusedellytys. Siksi hyvään suunnitteluun kannattaa panostaa. (Turku 2007, 88 - 89.)

4.5 Ammatilaisen rooli ja lait

Sosiaali- ja terveysalalla työtä määrittävät eettiset suositukset, tässä ihmisarvon ja ihmisen kunnioittaminen on toiminnan perusta. Siihen sisältyy ihmisen perusoikeudet, ihmisoikeudet, itsemääräämisoikeus ja valinnan vapaus. (Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta, ETENE 2011.)

Ammattilaisen taitoihin sisältyy myös hyvän ammatillisen etiikan toteuttaminen. Lainsäädäntö määrittää työn tekemistä. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista kertoo, kuinka jokaisella on oikeus hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon ja siihen liittyvään kohteluun. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992, Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994, Kangasniemi & Kauravaara 2016, 17.)

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa tarjoaa vaihtoehtoisia työkaluja tilanteisiin, joissa aikaisemmat toimintamallit eivät ole toimineet tai saaneet aikaan tarvittavaa muutosta. Vaaditaan kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä, jotta uudet toimintamallit saadaan osaksi omaa arkea. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 10.)

Terveysturvelaki velvoittaa edistämään ja ylläpitämään väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta. (Terveysturvelaki 1326/2010.)

Liikuntalain tavoitteena on edistää: 1) eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa; 2) väestön hyvinvointia ja terveyttä; 3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista; 4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä; 5) liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta; 6) huippu-urheilua; 7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; sekä 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

(Liikuntalaki 390/2015.)

Lainsäädännön taustalla ovat eettiset käsitykset oikeasta ja väärästä. Niiden muutokset heijastuvat myös lainsäädäntöön. Toisaalta lainsäädännölliset muutokset saattavat muuttaa moraalisia käytäntöjä merkittävästi. Lait perustuvat poliittisiin päätöksiin ja ne astuvat voimaan määrättyinä ajankohdina. Näin ei tapahdu käsitysten moraaliseen statukseen. Vaikka lait on laadittu noudatettaviksi, joudutaan aina arvioimaan, onko noudattaminen moraalisesti perusteltua. On tärkeää, että terveydenhuollon toiminta perustuu voimassa olevaan lainsäädäntöön, yleisesti hyväksytyihin eettisiin periaatteisiin sekä sosiaalisiin normeihin. Terveysturvelaki ja lääketiede ovat myös itsekin voimakkaasti arvosidonnaisia. (Launis & Louhiala 2009, 18 – 41.)

5 LIIKUNNAN, RAVINNON JA UNEN MERKITYS HYVINVOINNILLE

Liikunta, ravinto ja uni muodostavat hyvinvoinnin kolmion. Tämä on hyvä muistisääntö tasapainoiseen arkeen. Ihmisen hyvinvointiin liittyvät tekijät on otettava huomioon samanaikaisesti laajemmin. Kokonaisvaltaisella lähestymistavalla on huomioitava liikuntakäyttäytyminen osana ihmisen muuta käyttäytymistä ja elämäntilannetta. Käyttäytymisen ja elintapojen pysyvä muuttaminen on haastavaa. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 7.)

5.1 Liikunta

Liikunta huoltaa kehoa ja mieltä. Liikkuminen muokkaa kehoa, mutta se elvyttää mieltä. Liikunta edistää kokonaisterveyttä, lisää jaksamista ja voimavaroja. Sen säännöllisyys vahvistaa immuunijärjestelmää, säätelee testosteroni- ja estrogeenitasoja ja saa suolen toimimaan paremmin. Kävely, pyöräily ja uinti ovat lajeja, jotka vahvistavat lihaksia ilman, että syke nousee liian korkeaksi. Liikunta lisää aivojen verisuonistoa ja tehosta verenkiertoa, jolloin aivojen aineenvaihdunta paranee. Liikunta vapauttaa elimistöön hormooneja, jotka antavat energiaa ja parantavat mielialaa. Se auttaa hallitsemaan omia tunteitaan ja niihin reagointia. Liikunta auttaa kehoa myös poistamaan kuona-aineita. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 110 – 113.)

Anne Soini kirjoittaa väitöskirjassaan, kuinka lapsen passivoituminen alkaa jo alle kolmevuotiaana. Siitä käy myös ilmi, kuinka varhaiskasvatuksen määrällistä tavoitetta liikkua reippaasti kaksi tuntia päivittäin ei saavuttanut yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista. Tutkimuksessa lasten fyysinen aktiivisuus mitattiin ActiGraph GT3X-kiihtyvyyssmittareilla viiden peräkkäisen päivän ajan. Sukupuolen tai arjen ja viikonlopun päivien välillä ei ollut suurta eroa. Tämä tutkimusaineisto osoitti, että kolmivuotiaiden kohdalla kiihtyvyyssmittareiden mukainen fyysinen aktiivisuus oli pääosin erittäin kevyttä. (Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tamme-
lin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011, 52 – 58.)

Tämänhetkiset liikuntasuositukset, nimenomaan Varhaiskasvatuksen liikunnan osalta niitä on tarkennettu. Ennen puhuttiin liikunnan määrästä, nyt on suosituksissa tarkennettu liikkumista 3h joka päivä, liikunnan laatu on avattu, aktiivinen tekeminen innostaa-liika istuminen on ikävää jne. Lisäksi uudessa suosituksessa on mainittu ruutuaika, liikunnan vaikutukset psyykeeseen, vuorovaikutustaidot ja kognitiiviset prosessit. Nyt korostetaan myös ilmapiirin merkitystä, turvallisuuden tunnetta sekä palautteen antamista. Yhteenvetona tästä uusimmissa suosituksissa korostetaan enemmän osallisuutta, omaehtoista liikkumista, yhteistyötahoja, passiivisuuden katkaisemista sekä kognitiivisten taitojen kehittämistä liikunnan avulla. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset, 2005 vs 2016.)

Kolmen vuoden ikä näyttäisi olevan merkittävä kohta varhaislapsuudessa, jolloin yksilöllinen tapa olla ja elää alkaa asettua uomiinsa. Meidän on luovuttava harhakuvitelmasta, että lapset liikkuvat aina. Mielikuva ei enää pidä paikkaansa millään mittareilla arvioituna. Kaikki kolmivuotiaatkaan eivät liiku enää riittävästi. Kolme vuoden ikä näyttäisi olevan merkittävä varhaislapsuuden ajankohta, jolloin yksilölle tyypillinen tapa olla ja elää alkaa asettua uomiinsa. (Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013, 27.)

5.2 Ravinto

Ravitsemuksen systeemibiologia eli nutrigenomiikka, tutkii ravinnon merkitystä terveydelle. Jo nyt on selvää, että hormonit ja geenit reagoivat ravinnon sisältämiin kemiallisiin yhdisteisiin. Ravintoaineilla on vaikutusta fyysiseen terveyteemme, käytökseemme ja siihen, millaiset ajatukset ja tunteet ovat mielessämme vallalla. Tarjolla tulisi olla mahdollisimman puhdasta ja ravinnerikasta ruokaa, jota kehomme käyttäisi rakennusaineena. Terveyttä edistävä ruokavalio muodostuu ruoan laadusta, määrästä ja säännöllisestä ateriaritmistä. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 38 – 41.)

Ravinto on yksi kolmesta peruspilarista levon ja liikunnan lisäksi, joilla voimme vaikuttaa hyvinvointiimme. Järkevintä olisi valmistaa ruoka itse

raaka-aineista, joiden alkuperä on tiedossa. Ruuansulatuskanavalla on hyvinvoinnissamme keskeinen merkitys. Ohutsuolessa tapahtuu ravinnon pääasiallinen imeytyminen sekä ihmisen vastustuskyvyn ylläpito. Vireyden kannalta paras ravinto ei sisällä lainkaan nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Edestakaisin sahaava vireystila vaikuttaa yöunen laatua heikentävästi. (Huutoniemi & Partinen 2015, 124 – 127.)

Jan Chozen Bays kirjoittaa tietoisesta syömisestä. Jos haluamme tulla kyläisiksi ja syödä sopivan määrän, meidän on otettava ruoka vastaan kaikilla aisteillamme ja herättävä huomaamaan ruokamme väri, tuoksu, rakenne, maku, lämpötila ja ääni. Jos haluamme olla tyytyväisiä tässä hetkessä ja antaa kaiken vastaamme tulevan ravita meitä, meidän on lisäksi löydettävä keinoja ravita sydäntämme. (Bays 2011, 109.)

5.3 Uni

Kuulumme maailman huonoimmin nukkuvien kansakuntien kärki maihin. Emme nuku riittävästi, emmekä hoida heikkolaatuista unta aiheuttavia unihäiriöitä. Niitä ovat mm. unettomuus, uniapnea ja levottomat jalat oireyhtymä. Nukkumisen tärkeimmät tavoitteet ovat unen määrä ja laatu. Terveysten ylläpitämiseksi kummankin tavoitteen pitää täyttyä.

Yöllinen uni sisältää:

- 5 – 8% kevyttä unta
- 45 – 55% keskisyvää unta
- 20% syvää unta
- 20 – 25% REM – unta.

(Asikainen & Tuomilehto 2016, 94 – 97.)

Uni on elinehto ihmisen toiminnalle. Se muodostaa kolmanneksen ihmisen elämästä eli keskimääräisen eliniän aikana yli 25 vuotta. Unen aikana elimistö toipuu päivän rasituksista, kuona-aineet poistuvat aivoista ja niiden energiavarastot täyttyvät. (Huutoniemi & Partinen 2015, 7 – 10.)

Unen säätelijänä toimii pitkälti biologinen rytmimme. Ihmisillä tämä noudattaa melko tarkasti 24 tunnin rytmiä. Aamuyöllä kehon lämpötila on alimmillaan ja alkaa nousta päivän aikana. Myös koko ulkomaailma työaikoineen, liikkeiden aukioloaikoineen ja harrastuspaikkojen aukioloajat rakentuvat pääosin ihmisen valve-uni rytmin ympärille. Unentarve ihmisillä vaihtelee melkoisesti. Suurin osa aikuisista tarvitsee unta 6-8 tuntia vuorokaudessa. Oma unen tarvetta kannattaa arvioida. On normaalia, että välillä nukkuu paremmin ja välillä huonommin. Ihmisen keho on kuitenkin rakennettu niin, että se pystyy paikkaamaan univajetta melko hyvin. (Pietikäinen 2013, 260 - 261.)

Unen tarve tarkoittaa sitä aikaa, jonka ihminen tarvitsee toipuakseen riittävästi ja tunteakseen itsensä levänneeksi ja virkeäksi. (Taulukko 1.) Unen pituuteet vaikuttavat monet tekijät. Ruumiillinen rasitus, fyysisesti raskas työ tai urheileminen, ikääntyminen, mieliala ja sairaudet aiheuttavat keskimääräistä suuremman unen tarpeen. Rungas nukkuminen ei kuitenkaan välttämättä virkistä, jos uni on rakenteellisesti huonoa. (Huutoniemi & Partinen 2015, 33 – 38.)

Taulukko 1. Unen tarve (Huutoniemi & Partinen 2015, 34).

<i>IKÄ</i>	<i>VRK</i>	<i>YÖ</i>	<i>PÄIVÄAIKAAN</i>
<i>1 vko</i>	<i>16 – 18</i>	<i>8 – 9</i>	<i>7 – 9</i>
<i>3 kk</i>	<i>14 – 16</i>	<i>9 – 11</i>	<i>4 – 6</i>
<i>6 kk</i>	<i>13,5 – 15</i>	<i>10,5 – 12,5</i>	<i>2,5 – 3,5</i>
<i>1 v</i>	<i>12,5 – 14,5</i>	<i>10 – 12,5</i>	<i>2 – 3</i>
<i>2 v</i>	<i>11 – 14</i>	<i>10 – 12</i>	<i>1 – 2</i>
<i>4v</i>	<i>10,5 – 13</i>	<i>10 – 12</i>	<i>0 – 1</i>
<i>8 v</i>	<i>9,5 – 12</i>	<i>9 – 12</i>	<i>0 – 1</i>
<i>12 v</i>	<i>9 – 11,5</i>	<i>8,5 – 11,5</i>	<i>0 – 1</i>
<i>16 v</i>	<i>8 – 10,5</i>	<i>7,5 – 10,5</i>	<i>0 – 1</i>
<i>Aikuinen</i>	<i>6 – 9,5</i>	<i>6 – 9</i>	<i>0 - 1</i>

6 GREEN CARE

Green care – menetelmien historia alkaa ensimmäisen maailmansodan veteraanien kuntoutuksesta puutarhaterapialla ja ekopsykologialla. Se on 1970 – luvulla alkanut psykologian suuntaus, jossa tarkastellaan ihmisen suhdetta maailmaan, ympäristöön ja luontoon. (Anundi, Juusola & Suomi 2016, 7 – 14.)

Viime vuosina on kiinnostuttu aivan uudella tavalla luontoyhteyden psyykkisistä vaikutuksista ja ekopsykologiasta. Näillä aloilla on julkaistu paljon tutkimustuloksia, jotka osoittavat luontoyhteyden tärkeyden ihmisten hyvinvoinnille. Suomessa toimintaa ovat tutkineet THL, Suomen Akatemia, Tampereen yliopisto, MTT sekä LUKE. (Anundi ym. 2016, 7 – 14.)

Green Caren menetelmät voidaan jakaa kahteen eri suuntaukseen. Vihreä Hoiva on ammatillista, tavoitteellista terapia- ja kuntoutustyöskentelä. Se edellyttää asianmukaista sosiaali-, terveys- tai kasvatustalon koulutusta. Toinen on Vihreä Voima. Se soveltuu kaikille itsehoitomenetelmäksi, lasten kasvatukseen, nuorisotyöhön sekä itsetuntemuksen, pari- ja perhesuhteiden vahvistamiseen ja voimavarojen lisäämiseen. (Anundi ym. 2016, 7 – 14.)

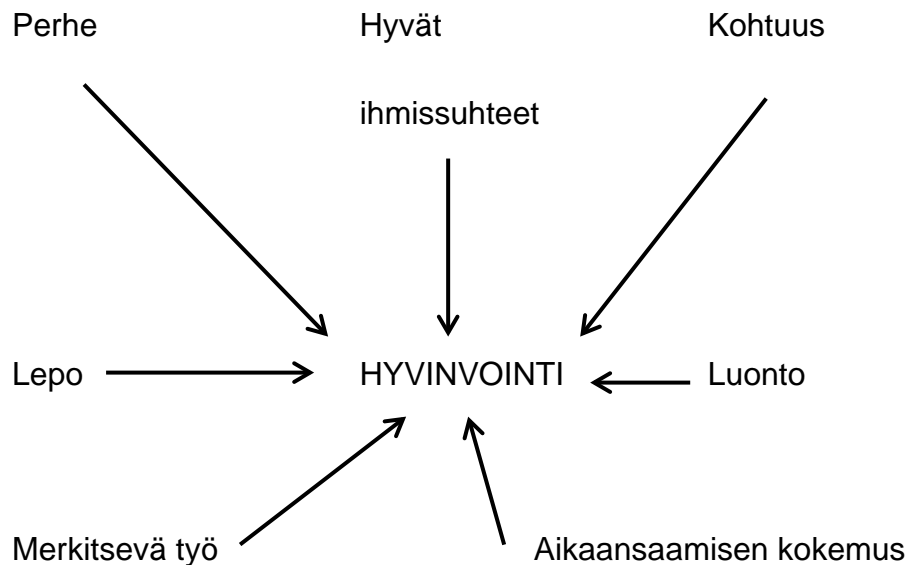
Green Care menetelmiä hyödynnetään:

- terapiatyöskentelyssä
- kuntoutuksessa
- valmennuksessa
- kasvatustyössä
- psykoterapiassa
- yksilö-, pari- ja perheterapiassa
- elämäntaitojen ja – hallinnan valmennuksessa
- neuropsykiatrisessa valmennuksessa
- sosiaalisten taitojen valmennuksessa
- mindfulness – kursseilla
- luontomatkailussa

- työyhteisöjen valmennuksessa.

Green Care menetelmät soveltuvat hyvin myös monille ammattialoille.
(Anundi ym. 2016, 7 – 14.)

Yksilön hyvinvointi muodostuu kuvion 2 osoittamalla tavalla:



Kuvio 2. (Anundi ym. 2016, 15.)

Ekoterapeuttiset tai ekopsykologiset menetelmät opastavat ikivanhaan luontosuhteeseen. Luontoyhteysharjoituksiin kuuluu myös itsetuntemus- ja vuorovaikutusharjoitukset.

Harjoitusten vaikutuksia:

- itsetuntemus syvenee
- tunteet avautuvat
- oman elämän pohtiminen selkeytyy
- empatia, vastuuntunto ja vuorovaikutustaidot kehittyvät
- keskittyminen, havainnointi ja läsnäolo vahvistuvat
- luovuus, leikkimiskyky ja kauneudentaju kehittyvät
- luontosuhde herkistyy ja syvenee, luonto on voiman ja ilon lähde
- maailmankuva avartuu

- keho ja mieli rauhoittuvat, aivot ja hermosto saavat luonnollista hoitoa.

(Anundi, ym. 2016, Wahlström 2008, 113 – 135.)

6.1 Vihreä voima

Luonnossa oleskelulla on erilaisia terveysvaikutuksia. Luontoympäristö vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin, laskee verenpainetta ja vahvistaa immuunipuolustusjärjestelmää. Kasvien erittämällä fytonsidi yhdisteillä on antibioottinen vaikutus ihmiskehoon. Ne tappavat bakteereita, sieniä, hiivoja ja muita taudinaiheuttajia. Fytonsidit voi haistaa kulkiessaan metsässä. Havupuiden pihkassa on pineeni yhdistettä ja neulaset erittävät ilmaan limoneenia. Ihminen hengittää vastustuskykyä vahvistavia fytonsidejä. Hän altistuu myös negatiivisille ioneille. Ne ovat yhdisteitä, joita ei voi nähdä, haistaa tai maistaa. Negatiiviset ionit vahvistavat immuunipuolustusta, laskevat veren laktaattitasoa ja kiihdyttävät aineenvaihduntaa. Vedessä ja veden äärellä negatiivisten ionien määrä on suuri. Vihreästä voimasta on apua paniikkia, masennusta, ahdistusta, maniaa ja ADHD:tä sairastaville henkilöille. (Anundi ym. 2016, 40 – 71.)

Professori Howard Gardnerin (1983) moniälykkyysteorian mukaan luonnon ymmärtämisen kyky on tärkeä älykkyyden muoto. Lasten ja nuorten mahdollisuudet kehittää tätä kykyä heikkenevät vuosikymmen vuosikymmeneltä. Lapset liukastelevat ja kompuroivat metsän juurakoissa, koska eivät ole saaneet kokemusta erilaisissa maastoissa liikkumisesta. Jos suhde luontoon jää lapselle muodostumatta, jää hän vaille tärkeää voimavaraa. Luonto vaikuttaa voimakkaasti lapsen aisteihin ja opettaa hänelle monia tärkeitä taitoja. (Louv 2005, Anundi ym. 2016, 72 – 83.)

Luonto tarjoaa tärkeän elementin oman itsetunnon vahvistamiseen ja tunteiden käsittelyyn. Luonnon rauha auttaa selkeyttämään kuvaa omasta itsestä, ihmissuhteista, tavoitteista ja arvoista. Tunnetyöskentely luonnossa on asia, josta lähes kaikki ihmiset pitävät. (Anundi ym. 2016, 52.)

R.S. Ulrichin empiiriset tutkimukset osoittavat, että koehenkilöt, joille näyttettiin vihreää ympäristöä, tunsivat enemmän positiivisia tunteita ja vähemmän pelkoja. On myös muita tutkimuksia, joissa luonnonelementit olivat mielipaikoissa tärkeitä, elementtejä ovat vesi, tuuli, näköalat, pimeys, kalliot ja eläimet. Voidaankin olettaa, että ihmisissä herää positiivisia emootioita heidän nähdessään ja kokiessaan luonnon elementtejä. (Salonen 2005, 83.)

Vertailevan väestötutkimuksen avulla on voitu tunnistaa eroja, jotka liittyvät erityisesti viherympäristön osuuteen elinympäristössä. Vihreällä alueella asuvat olivat tyytyväisempiä ja kokivat vähemmän masennukseen liittyviä oireita, kuin vastaavasti rakennetussa ympäristössä elävät. Luonnonympäristön vaikutuksista on saatu laajalti tutkimusnäyttöä. Luonnossa oleskelun on todettu rauhoittavan sydämen sykettä ja laskevan verenpainetta, lisäksi aivojen sähkökäyrissä ja verisuoniston toiminnassa on havaittu suotuisia vaikutuksia. Parhaillaan tutkitaan myös luonnonympäristön aiheuttamia muutoksia stressihormonien ja puolustussolujen tasolla.

6.2 Vihreä hoiva

Green Care eli Vihreä Hoiva on hyvinvointia vahvistavaa, luontolähtöistä toimintaa ihmisen toimintaympäristössä ulko- ja sisätiloissa. Green Care on hyvinvointityöskentelyn suuntaus, joka on kehittynyt luonnossa oleskelusta. (Anundi ym. 2016, 7 – 14.)

Luonnon vaikutus, sen kasvien, kivien, veden ja eläinten eheyttävä voima ihmisen hyvinvoinnin vahvistamiseen tulee esille jo Wahlströmin (2008, 64 – 97) kirjassa, jossa tutkimusten ja mittausten avulla on todettu kasvien hoidon ja niiden olemassaolon sekä maiseman tai luontokuvan havainnoinnin tai eläimen läsnäolon, vaikuttavan ihmiseen fysiologisesti.

Vihreää hoivaa voi harjoittaa ammatillisesti terapeuttisella tai ohjaavalla työotteella. Molemmissa työotteissa ammattilaiselta edellytetään riittäviä perustietoja ihmisen kehittymisen, kuntoutumisen ja hoitamisen peruskysy-

myksistä. Edellytetään myös riittävää tuntemusta asiakasryhmien erityispiirteistä sekä käytettävän menetelmän perusteista. Ammatillaisen tärkeitä taitoja ovat hyvät ihmisten ja eläinten kohtaamistaidot, rauhallisuus, luottamusta herättävä varmuus, innostava ja ammatillisen jämäkkä tapa suhtautua ohjattaviin sekä luottamuksen ja arvostuksen osoittaminen ohjattavia kohtaan. Ohjauksellinen ja valmentava työote tukee asiakkaan tavoitetta, esim. asiakkaan voimavaraistumista tai toimintakyvyn vahvistumista. Terapeuttinen työote pyrkii lisäksi asiakkaan käyttäytymisen ja identiteetin teemojen käsittelyyn ja reflektointiin. (Anundi ym. 2016, 93 – 97.)

Vihreän hoivan eläinavusteisen toiminnan (AAP) tarkoitus on motivointi sekä kasvatuksellinen ja hoidollinen hyvinvointi. Tarkoituksena on tuottaa hyvää oloa ja piristää mielialaa. Eläinavusteisessa terapiassa (AAT) eläin on keskeinen osa terapiaprosessia, jota ammatillinen terapeutti tarjoaa. Eläinavusteinen erityisopetus (AASP) on toimintaa, jossa opettaja käyttää eläintä apuna opetustyössä sekä oppilaiden tunnetaitojen harjaannuttamisessa. (Anundi ym. 2016, 133 – 147.)

Häiriöt ja oireyhtymät, joihin eläinavusteista terapiaa käytetään:

<i>masennus ja ahdistus</i>	<i>uhmakkuushäiriö</i>
<i>Asperger, autismi</i>	<i>käytöshäiriöt</i>
<i>sosiaaliset pelot</i>	<i>kiintymyssuhdehäiriöt</i>
<i>ADHD</i>	<i>tunne-elämän häiriöt</i>

6.3 Green Care – toiminnan eettiset periaatteet

Toiminnassa tähdätään ihmisen luontosuhteen vahvistamiseen sekä perustetaan toiminta luontoelementtien hyvinvointia lisäävään vaikutukseen. Periaatteet ovat:

- luonnon arvostaminen
- vastuullisuus
- eläinten kunnioittaminen ja suojeleminen
- ammatillisuus

- menetelmien tavoitteellinen käyttö
- laatu ja turvallisuus – psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen
- yhteistyö toimijoiden kesken
- asiakassuhde – osallisuus ja kokemuksellisuus
- ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja hyväksyminen
- luottamuksellisuus

Nämä koskevat kaikkia Green Care – palveluntarjoajia. Jokainen on velvoitettu perehtymään oman alan ohjeistuksiin ja noudattamaan korkeaa ammattietiikkaa omalla alallaan. (Anundi ym. 2016, 98 – 107.)

6.4 Green Caren tulevaisuus ja mahdollisuudet

Suomessa luonto on lähellä, se on kaunis ja runsas. Luontoon pääsee nopeasti ja vaivattomasti. Sitra on pohtinut jo vuonna 2011 trendianalyysissään Green Care – ajattelun tärkeyttä, ihmisten luontoyhteyden elvyttämiseksi ja teknologia riippuvuuden lieveilmiöiden lievittämiseksi, myös autioituvan maaseudun mahdollisuutena. Se tarjoaa työskentelymahdollisuuksia eri alojen ammattilaisille. Green Care menetelmiä voi toteuttaa monenlaisille ja eri-ikäisille asiakasryhmille, jotka tarvitsevat voimaantumista tai helpotusta oireisiinsa.

7 KEHITTÄMISPROSESSI

Opinnäytetyössä käytämme spiraalimallia. Spiraalimallissa tapahtuu aina arviointia, paluuta ja pysähtymistä sekä kehittämistehtävien, sisältöjen ja toimenpiteiden uudelleensuuntaamista ja tarkentamista. Spiraalimalli on haastava, koska tutkimukseen osallistuvat ovat kaikki ajattelevia, tuntevia ja kokemuksiltaan sekä taustoiltaan erilaisia ihmisiä. Kuitenkin kun ihmisten kanssa tehdään töitä, ei koskaan voi täysin ennustaa mitä on vastassa. Ja varmasti usein joutuu palaamaan asioissa taaksepäin ja asioita joudutaan suuntaamaan uudelleen tai ainakin vähintään tarkentamaan. Spiraalimallissa tunnistetaan ihminen oppijana ja luovana toimijana. Reflektiivisyys, arviointi ja vuorovaikutus ovat siis mallissa tärkeitä. (Salonen 2013, 15.)

Teimme tiedonhakuja netistä ja kirjastoista. Lähdemateriaalia hankittiin Masto-Finnan, Googlen, Google Schoralin ja Theseuksen kautta. Netti toimi hyvänä lähteenä. Tiedonhaussa hyödynsimme Lahden ja lähialueen kirjastopalvelujen informaattikkojen palveluja. Lähdemateriaaleja hankiessa hakusanoina olivat arvot, hyväksyntä, elämäntapamuutos, liikunta, luonto ja ravitsemus. Tutustuessamme aiheemme teoriaan huomasimme, että arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan liitetään yleensä ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Törmäsimme termeihin tietoisuustaidot, mindfulness, hyväksymis- ja omistautumisterapia, toimintaympäristö, Green care, ekopsykologia, luonto, liikunta, ravinto ja uni. Tämä herätti meissä paljon ajatuksia ja joiduimme tekemään tarkkoja rajauksia opinnäytetyötä varten. Pääaiheiksemme valikoitui arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa sekä Green care.

Tiedonhankintaan halusimme sisällyttää teorian lisäksi tietoa jo olemassa olevista toimintamalleista ja siitä mitä tähän mennessä on tehty lasten, nuorten ja perheiden liikkumisen edistämiseksi sekä mitkä ovat olleet niiden vaikutukset. Päätimme käydä haastattelemassa Päijät-Hämeen lasten- ja nuorten liikunnan aluekehittäjä Krista Pöllästä.

Tämän lisäksi haastattelimme muutamaa perhettä liittyen arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähetymistavan kirjallisiin tehtäviin. Tarkoituksenamme oli testata tehtävien toimivuutta eri - ikäisille perheen jäsenille. Ensimmäiseksi valitsimme Arvoanalyysin, koska ryhmäliikuntamallimme perustuu yksilöiden arvoihin. Pientenkin lasten on helppo kertoa arvojaan piirtäen. Toiseksi kirjalliseksi tehtäväksi otimme Arvoalue -kyselyn, jossa yksilö pääsee pohtimaan arvojaan syvällisemmin ja huomaamaan mitkä ovat hänelle itselleen tärkeimmät arvot. Perheet valitsimme työ- ja tuttavapiiristä.

Haastattelun tulokset antoivat meille suuntaa ja näyttivät, että olemme tekemässä jotain arvokasta koko perheen hyväksi. Spiraalimalli, jota käytämme tässä opinnäytetyössä mahdollistaa muutokset loppuun asti, joka on erittäin tärkeää, kun tehdään uutta toimintamallia. Perheiden haastatte- luissa tuli ilmi, että vanhemmille oli merkityksellistä, että lapsetkin saivat osallistua ikään katsomatta. Tavoitteenamme on aikaansaada mahdollisimman selkeä kokonaisuus, joka toimisi mahdollisimman monen erilaisen ryhmäkokonaisuuden ohjauksessa.

7.1 Liikunnan aluekehittäjän haastattelu

Opinnäytetyön tietopohjan laajentamiseksi, kävimme haastattelemassa Päijät - Hämeen lasten- ja nuorten liikunnan aluekehittäjä Krista Pöllästä Lahden urheilukeskuksessa 23.1.

Haastattelussa tuli esille, että Lahden alueella on paljon lapsille ja nuorille järjestettyjä erilaisia liikuntatapahtumia monista eri lajeista. Edelleen tärkeä pitää jalkapallo ja jääkiekko. Myös erilaisia ryhmiä on pidetty paljon, mutta arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan he eivät ole törmänneet ryhmiä vetäessä. Kuulimme, mikä on hänen näkemyksensä lasten- ja nuorten liikkumisesta sekä liikkumisen määrästä lasten keskuudessa tällä hetkellä. Hän kertoi samalla myös mitä kaikkea on jo tähän mennessä tehty, jotta saataisiin perheet liikkumaan. Koulutuksia liikunta- henkilöstölle pidetään usein liikuntasuosittelun pohjalta ja haastattelussa kävi ilmi, että erilaiselle näkökulmalle saattaisi olla tilausta.

Aluekehittäjällä on hyvä tuntuma siitä, kuinka tämän päivän lapset ja nuoret liikkuvat. 1/3 lapsista liikkuu todella paljon, 1/3 liikkuu jonkun verran ja 1/3 ei liiku ollenkaan. Surullista on myös se, että on paljon nuoria, jotka eivät harrasta mitään. On selvää, että nettimaailma vaikuttaa negatiivisesti ja esille tuli myös aikuisten liiankin varovainen suhtautuminen ylipäättään lapsen liikkumiseen. Tässä esille nousi lähinnä jo ihan pienet lapset: kun lapsi oppii kävelemään, niin siihen asti häntä patistetaan eteenpäin ja tämän jälkeen usein varoitellaan liikaa. Mahdollisimman monipuolinen tapa liikkua olisi aluekehittäjän mielestä ehdottomasti paras.

Lasten liikunnasta on tutkimustietoa melko vähän. Luonnon merkitys tulee aluekehittäjän mielestä varmasti tulevaisuudessa nousemaan. Moni lapsi ei välttämättä ole kokenut luontoa muuta kuin leikkipuistossa. Paljon luontaisia liikkumisen tapoja on hävinnyt kuin huomaamatta. Tästä hyvänä esimerkkinä koulumatkojen kulkeminen, kävelleminen on vähentynyt koulukyyditysten ja koulujen keskittämisen vuoksi. Liikuntaa voisi tuoda enemmän arkisiin, tavallisiin asioihin.

7.2 Perheiden haastattelut

Teimme haastattelut ja tehtävät aiheista, arvot ja elämän tärkeät asiat perheille. Haastateltavina olivat ydinperheet, joiden lasten ikä vaihteli 2 kk – 15 v välillä. Perheet ovat kiireisiä, vapaa-aika on rajallista ja se jakautuu epätasaisesti perheenjäsenten kesken. Haastattelumme aihe kiinnosti etukäteen lähinnä perheiden äitejä. Ennakkoajatuksena oli, että aikaa kuluisi paljon ja tehtävä olisi liian monimutkainen. Mitään vastaavaa, arvoihin liittyvää tehtävää, mikään perheistä ei ollut koskaan ennen tehnyt.

Aluksi kerroimme opinnäytetyön aiheesta, arvoista ja arvojen merkityksestä yksilön toimintaan. Jaoimme aikuiset ja lapset eri huoneisiin tekemään arvotehtäviä, jotta jokaisella olisi mahdollisuus keskittyä. Lapset tulivat ”hyvillä mielin” mukaan, kun saivat tietää, että he saisivat piirtää. Kerroimme heille, että he saisivat piirtää elämänsä tärkeimmät asiat paperille.

Ohjaaja kirjoitti piirroksen viereen, lapsen sanoin, mitä piirros esitti. Lopuksi kävimme kaikkien arvoympyrät läpi, lapset saivat aloittaa. Ainoastaan aikuiset tekivät myös arvoalue kyselyn, jossa jokaista oletettua perusarvoa pohditaan syvemmin.

Palaute työskentelystä: ”Oli hienoa, kun lapset olivat mukana. En olisi uskonut, että koulu on vanhemmalle lapselle noin tärkeä. Pariskuntana oli hienoa saada kuulla, että arvot ovat perheessä aika samanlaiset ja ne tulivat tällä keinolla kaikille näkyväksi jne”. Toisessa perheessä vanhin lapsi oli innostunut piirtämään muiden mukana, vaikka olisi osannut kirjoittaakin. Yhden perheen äiti soitti vielä jälkeinpäin ja kertoi, että oli myöhemmin miettinyt lasten osallisuutta tehtävään ja tämä oli koskettanut häntä kovasti ja se, että mukana sai olla koko perhe, oli juuri se hieno kokemus. Arvot tehtävää ei koettu liian vaikeaksi.

Nämä kokemukset vahvistivat meille sen, että arvot tehtävät on hyvä sijoittaa toiminnan runkoon ja nimenomaan ei ainakaan ensimmäiselle kerralle. Haastatellut aikuiset olivat sitä mieltä, että ensimmäisellä kerralla ei voi vielä arvoista keskustella, koska aihe on liian henkilökohtainen.

Toiminnan rungon ryhmänohjauskertojen aiheisiin käytimme hyväksi omaan kokemustamme ja jo saamaamme koulutusta ryhmänohjauksesta. Patikkapolkujen erilaiset toiminnot saimme Green care materiaalista.

Liikunnan lisääminen perheissä tapahtuu toiminnan rungossa kuin huomaamatta. Lähdetään ulos kävelemään, ryhmän ohjaaja valitsee lenkin pituuden ryhmän mukaan. Aluksi mietimme tutustumista erilaisiin urheilulajeihin, mutta perheiden monimuotoisuuden takia syrjäytimme eri lajit (esim. pieni lapsi ei pysty suorittamaan kuntosalin laitteita). Sen sijaan keskityimme liikkumaan luonnossa, jolloin liikunta ei vaadi kovaa fysiikkaa, kookoa, pituutta, välineitä tai rahaa. Se ei luo fyysisiä rajoitteita eikä ole kiinni sosiaaliluokasta. Valitsemamme toiminta mahdollistaa liikkumisen jatkamisen ryhmän jälkeenkin. Luonto on Suomessa kaikkien saatavilla ja se hoitaa samalla mieltäkin.

Halusimme tuoda esiin myös ruoan monet eri merkitykset ihmiselle. Ruoalla voi tyydyttää nälän, se ruokkii aistejamme (haju, maku, näkö ja tunne, tietoinen syöminen), tuo sosiaalisuutta sekä vahvistaa perheen ruokakulttuuria ja yhteisöllisyyttä. Ruoka ja liikunta ovat tärkeä osa terveellistä elämäntapaa.

8 TOIMINNAN RUNKO

Ryhmätapaamisilla pyritään siihen, että liikkuminen koko perheen voimin olisi mukavaa yhdessä oloa, jossa jokainen perheenjäsen voi nauttia omalla tavallaan yhteisen ajan viettämisestä. Näin vanhemmat saavat mahdollisuuden aloittaa itse liikkuvamman elämäntavan ja samalla antavat lapsilleen liikkuvan elämäntavan mallin. Tavoitteena on, että perheen yhteinen tekeminen ja yhdessäolo jatkuisivat vielä ryhmätapaamisten loputtua.

8.1 Ryhmänohjaukset

1. Tutustuminen ja ryhmäytyminen
Esittäytyminen, ryhmän säännöt, ryhmäleikit sekä info unen ja ravinnon merkityksestä
2. Arvot ja elämän tärkeät asiat
Arvoympyrät ja -alueet
3. Patikkapolulle
Intiaanikävely, ruuan etsiminen ja valmistus sekä ruokailu
4. Patikkapolulle
Valitaan oma puu / voimapaikka, toimintarata laavulle sekä tehdään ruokaa
5. Patikkapolulle
Etsitellään voimapaikat ja aarteet sekä ruokailu
6. Ryhmän purku
Valokuvakollaasi

8.2 Ryhmäytymisen merkitys

Ohjaajan ote on aluksi aktiivinen, sillä asiakkaalle on tärkeää selvittää mistä tässä lähestymistavassa on kysymys. Prosessin käynnistymisen jälkeen ohjaajan rooli on kulkea rinnalla ja vahvistaa asiakkaan etenemistä, jossa vastuu kuitenkin kehittymisestä on pääosin asiakkaalla itsellään. Asi-

akkaalle on hyvä korostaa, että arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa työskentelyssä korostetaan pelkän keskustelun sijaan oppimista oman kokemuksen kautta. Ja että motivaatiota muutokseen tulee ohjaamaan asiakkaan omat arvot. Ensimmäisellä kerralla kerrotaan myös eri kokoontumisten sisällöt. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 104.)

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla alkaa ryhmädynamiikan muodostuminen. Kun tehdään asioita yhdessä, ryhmäläisistä tulee läheisempiä ja tunteista puhuminen on helpompaa. Ryhmäytymisprosessiin kuuluu neljä vaihetta, jotka ovat muodostuminen, kuuhunta, järjestäytyminen ja suoriutuminen. Ryhmäytymisen merkitys on suuri. (Anundi ym. 2016, 108.)

Ryhmän suuri hyöty tulee osanottajien osaamisesta ja kokemuksista, joita he jakavat ryhmässä. Osanottajat toimivat peilinä itselleen ja toisilleen. Parhaimmillaan voi käydä juuri niin, että he hyväksyvät erilaisia tapoja ajatella ja oppivat toisiltaan myös erilaisia ratkaisumalleja. Elämäntapaohjauksessa ryhmän tärkeä anti on sen voima autonomian synnyttämisessä. Ryhmässä muodostuu myös helposti erilaisia rooleja ja hyvin ohjatussa uudessa ryhmässä on myös mahdollisuus päästä kokeilemaan uusia rooleja. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 92 - 93.)

8.3 Omat arvot

Keskeistä on tarkastella asioita itselle tärkeiden asioiden ja arvojen näkökulmasta. Tämän työskentelyn kautta voi löytyä syy käyttäytymisen muutokseen. Tärkeää on, että käyttäytymisen muutos pohjautuu asiakkaan henkilökohtaisiin arvoihin, joita alkuvaiheessa pohditaan. On erilaisia harjoituksia ja työkaluja, joiden avulla omia arvoja löydetään ja määritellään. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 43.)

Ryhmässä aikuiset ja isommat lapset täyttävät arvoanalyysin eli arvoympyrän, johon jokainen kirjoittaa itselleen tärkeitä arvoja omassa elämässään. Lapset voivat piirtää itselleen tärkeitä asioita. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän tehtävää muokataan. Pienimmät voivat piirtää paksuilla kynillä tai sormiväreillä. Tärkeää on, että jokaiselle annetaan

työrauha. Lopuksi asia käsitellään, jolloin jokainen saa kertoa omasta tuotoksestaan, siitä millaisia arvoja hänellä on ja kuinka hyvin ne tällä hetkellä elämässä tuoteutuvat. Ainoastaan aikuiset tekevät myös arvoalue kyselyn, jossa jokaista oletettua perusarvoa pohditaan syvemmin.

8.4 Aistimiskävely

Luonto tarjoaa tärkeän elementin oman itsetunnon vahvistamiseen ja tunteiden käsittelyyn. Luonnon rauha auttaa selkeyttämään kuvaa omasta itsestä, ihmissuhteista, tavoitteista ja arvoista. Tunnetyöskentely luonnossa on asia, josta lähes kaikki ihmiset pitävät. (Anundi ym. 2016, 52.)

Kolmannella tapaamiskerralla tehdään vuorovaikutusharjoituksena intiaa-nikävely. Sen tarkoituksena on keskittyä tietoisesti näkemään, kuulemaan, haistamaan, maistamaan, koskettamaan tai halaamaan. Jos jokin kutsuu näin toimimaan, niin toimitaan sen mukaisesti. Sen jälkeen etsitään maastoon piilotetut ruokatarvikkeet, joista valmistetaan yhdessä ruoka nuotiolla. Saadut kokemukset voidaan syödessä jakaa.

Ruokailun tarkoituksena on ihmisen tarpeiden tyydyttäminen ja eri aistien ruokkiminen. Ruokailuun liittyy nälkä ja sosiaalinen kanssakäyminen. Ruoan esillepanoon ja väriin kannattaa kiinnittää huomiota, esim. tarjoiluastiana voi käyttää lasten lelua, Plaston muovi laivaa. Retki ruoan on hyvä olla monipuolista ja terveellistä.

8.5 Voimapaikat

Matkalla laavulle kuljetaan keskustelematta, mahdollisimman hiljaa ja etsitään oma voimapaikka tai itseään kuvaava puu. Laavulla suoritetaan, perhejoukkueina, ohjaajien tekemät rastit. Lopuksi valmistetaan yhdessä ruokaa nuotiolla.

8.6 Voimaa antavat paikat / esineet

Voimapaikan esittelijä vie muut perheenjäsenet silmät sidottuina omaan voimapaikkaansa. Lapset esittelevät ämpäriin keräämänsä aarteet perheelleen tai kaikille laavulla. Tehdään yhdessä ruokaa nuotiolla.

8.7 Ryhmän päättäminen

Jokainen perhe kokoaa heistä otetuista valokuvista, perhe kollaasin. Sen jälkeen yhdessä arvioidaan ja keskustellaan, kuinka tämä prosessi on itsellä onnistunut sekä miettiä ja tarkastella, mitä ryhmäkokoonantumisen aikana on saavutettu. Tähän voi mahdollisesti käyttää myös kyselykaavaketta, jonka jokainen osallistuja täyttää. Tässä kohtaa pienemmät lapset voivat jälleen piirtää mikä oli ryhmässä kivaa ja minkä toivoisi kotona jatkuvan.

Asiakasta voi pyytää pohtimaan esim. seuraavia kysymyksiä:

- Miltä uusien tavoitteiden asettaminen on sinusta tuntunut?
- Millaisia kokemuksia olet ryhmässä saanut?
- Miltä on tuntunut, kun olet pysynyt tavoitteessasi, entä kun olet joutunut lipsumaan niissä?
- Mitkä asiat ovat tukeneet sinua omien arvojen suuntaan?
- Mitä asioita haluaisit jatkossa vielä muuttaa tai mihin mielestäsi pitäisi kiinnittää erityistä huomiota?

Ryhmän päättyessä voi ilmetä samanlaisia reaktioita kuin ryhmän kuohuntavaiheessa. Ryhmäläiset saattavat tuntea haikeutta ja surua ryhmän loppumisesta. Toiminnan aikana ilmennneet erimielisyydet saattavat nousta pintaan loppuvaiheessa. Lopetus on hyvä tehdä konkreettisesti ja selkeästi sekä huolehtia, että kaikki asiat on käsitelty. (Lähteenmäki 2007, 14.)

Jos ryhmä on hyvin muovautunut, voidaan yhdessä sopia yksi uusi tapaaminen useamman kuukauden päähän. Siihen eivät ryhmänohjaajat enää osallistu.

9 POHDINTA

Usein suhde liikkumiseen muokkaantuu jo lapsena ja tästä näkökulmasta ajatellen, on erittäin järkevää alkaa vaikuttaa liikkumisen osalta jo lapsiin. Se, että saadaan koko perhe liikkumaan, tukee myös vahvasti perheen henkistä hyvinvointia sekä lasten suuntautumista liikunnalliseen elämäntapaan. Näkökulma luontoon ja luonnon vaikutus ihmisen hyvinvointiin on selkeästi nähtävissä. Kautta aikojen luonto on vaikuttanut ihmisen mielen-terveyteen. Luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta. (Anundi ym. 2016, 15, 40 – 71, 72 - 83.)

Liikkuva elämäntapa on helppo oppia jo varhaislapsuudessa. Aikuisena se vaatii jo huomattavasti enemmän töitä, mutta on kuitenkin mahdollista ja tällöin yhtenä motivaattorina voi toimia omat lapset ja heidän hyvinvointinsa. Jokainen perhe haluaa varmasti voida hyvin ja silloin ammattilainen voi olla tukemassa perhettä elämäntavan muutoksessa. Omiin arvoihin pohjautuvalla elämäntavan muutoksella saadaan aikaan pysyviä tuloksia. On hämmästyttävää, että niin suuri osa varhaiskasvatusiässä olevista lapsista liikkuu alle suositusten. Suuntaus pitäisi saada ehdottomasti muutettua. Kun perhe liikkuu yhdessä, myös vuorovaikutus perheen sisällä paranee.

livonen & Kalland (2014) toteavat kannanotossaan opetus- ja kulttuuriministeriölle, että liikunnallinen elämäntapa muodostuu jo lapsuudessa. Jo silloin omaksuttu elämäntapa kantaa läpi elämän. Monet lapsista ja nuorista liikkuvat liian vähän. Liikunnan iloa ei saa kadottaa suorituskeskeisyydellä. Liikunnan tulee olla lapsilähtöistä sisältäen iloa, leikkiä sekä onnistumisen kokemuksia. Perheiden yhteisen liikuntaharrastuksen tukeminen on tärkeää, koska perheen aikuiset mahdollistavat lapsen liikkumisen.

Perehtyessämme Kangasniemen (2015, 51) väitöskirjaan kävi ilmi, että fyysisesti aktiivisemmilla ihmisillä oli paremmat tietoisuustaidot ja vähemmän psykologisia oireita. Arvopohjainen ryhmä osaltaan vahvistaa myös minäpystyvyyden tunnetta. Nämä havainnot vahvistivat ajatustamme siitä, että arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa on hyvä menetelmä

myös perheille suunnatussa ryhmäliikuntamallissa. Kun perheenjäsenet havaitsivat toistensa minäpystyvyyden, se vahvistaa jokaisen itsetuntoa sekä perheen me – henkeä.

Perheiden haastattelut prosessissamme olivat tärkeitä, koska perheet ovat kohderyhmämme. Perheistä saattoi havaita jo haastattellessa, kuinka merkitykselliseksi he kokivat yhteisen tekemisen, joka vahvistui tästä myöhemmin saadulla suoralla palautteella. Kirjalliset tehtävät osoittautuivat toimiviksi, joka vahvisti näkemystämme toimintamallista.

Opinnäytetyössä käyttämämme Green care – aineistosta käy ilmi, että luonnon merkitystä ei koskaan korosteta liikaa. Luonto tutkitusti hoitaa mieltä ja kehoa, sekä auttaa tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Luonnon vihreä väri auttaa myös keskittymisvaikeuksissa. Luonto on paikana rentouttava, voimaannuttava ja monia mahdollisuuksia tarjoava ympäristö kaikenikäisille perheenjäsenille. Se on kaikkien käytössä ilmaiseksi. Sen tarjoamia mahdollisuuksia tulisi hyödyntää enemmän.

Pohdimme kuinka luonto elementtiä voisi tuoda myös sisätiloihin ja kiinnittää huomiota värien käyttöön sekä tuoksuihin. Liikunnasta voisi tehdä arkipäiväisempää ja tuoda esim. liikunnallisen päiväkodin mallia myös kouluun. Eikö kauniina kevätpäivänä voisi oppitunti olla ulkonakin?

Jatkokehittämissideana voisi olla ryhmän jatkotapaaminen esim. kolmen kuukauden jälkeen varsinaisesta viimeisestä tapaamisesta. Ryhmän ryhmäytyessä hyvin, myös ohjaaja voisi ehdottaa ryhmän tapaamisia ilman ohjaajaa.

Pohtimaan jäimme, mitä kautta perheet ohjautuisivat liikuntaneuvojan ryhmään parhaiten ja ovatko he juuri niitä, jotka sitä eniten tarvitsevat? Tämän lisäksi pohdimme pitäisikö ryhmätapaamisia olla enemmän ohjaajan vetämänä, koska tarkoituksena on aikaansaada pysyvä elämäntapamuutos?

LÄHTEET

- Aaltonen, A. 2017. Hyväksymis- ja omistautumisterapia. Fitmind Psychoterapies & Consulting [viitattu 17.4.2017]. Saatavissa: <http://fitmind.fi/psykoterapia/hyvaksymis-ja-omistautumisterapia/>
- Anundi, E., Juusola, M. & Suomi, A. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care – menetelmin. Tallinna: Raamatutrükikoda.
- Asikainen, M. & Tuomilehto, H. 2016. Ravinto, uni, liikunta. Tasapainota keho kuntoon ja taltuta stressi arjen valinnoilla. Porvoo: Bookwell Oy.
- Bays, J. 2011. Tietoinen syöminen. Opas terveelliseen ja onnelliseen ruokasuhteeseen. Tallinna: Raamatutrükikoja OÜ.
- Gardner, H. 1983. Theory of multiple intelligences [viitattu 8.4.2017]. Saatavissa: http://www.niu.edu/facdev/pdf/guide/learning/howard_gardner_theory_multiple_intelligences.pdf
- Harmokivi-Saloranta, P. & Kiviluoto, L. 2015. Osallistava ryhmäliikuntaneuvonta – hanke. LAMK & Haaga Helia amk.
- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. & Lillis, J. 2006. Acceptance and commitment therapy. Model, processes and outcomes [viitattu 9.4.2017]. Saatavissa: http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1085&context=psych_facpub
- Hayes, S. & Smith, S. 2005. Get Out of Your Mind & Into Your Life, The New Acceptance & Commitment Therapy. Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. 2015. Vähäisen liikumisen terveyshaitat. Aikakausikirja Duodecim 18/2015, 131 [viitattu 25.2.2017]. Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi/lehti///duo12430>
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunnan suositukset täyttyvät heikosti. Liikunta & Tiede 2-3/2011, 18 [viitattu

26.2.2017]. Saatavissa: <http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/liikunta-ja-tiedelehti-2ampamp32011/artikkelit/terveysliikunnan>

Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2015. Unen aika. Helsinki: Auditorium.

livonen, E. & Kalland, M. 2014. Liikunnallinen elämäntapa muodostuu lapsuudessa, MLL [viitattu 26.2.2017]. Saatavissa: https://www.mll.fi/medialle/kannanotot_ja_lausunnot/?x41070=20725462

Kangasniemi, A. 2015. The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. [viitattu 18.4.2017]. Saatavissa: <https://www.likes.fi/filebank/1867-anun-vaitoskirja-elektroninen.pdf>

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia Oy. Vantaa: Digipaino Kirjaksi.Net

Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. 2014. Mindfulness ja tieteet. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992. Annettu Helsingissä 17.8.1992 [viitattu 21.3.2017]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994. Annettu Helsingissä 28.6.1994 [viitattu 21.3.2017]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559>

Launis, V. & Louhiala, P. 2009. Parantamisen ja hoitamisen etiikka. Helsinki: Edita Prima Oy

Lappalainen, R. 2017. Hyväksyntä. [viitattu 16.3.2017]. Saatavissa: http://oivamieli.fi/hyvaksyva_mieli_intro.php

Liikuntalaki 390/2015. Annettu Helsingissä 10.04.2015 [viitattu 20.3.2017]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Louv, R. 2005. Last child in the woods. Saving our children from nature – deficit disorder. London: Atlantic Books.

Lähteenmäki, S. 2007. Ryhmäyttäminen ohjaajan työkaluna. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Pietikäinen, A. 2013. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki: Duodecim [viitattu 27.2.2017]. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2005. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. 2. painos. Keuruu: PS-kustannus.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

SITRA. 2011. Edelläkävijäkuluttajat ovat löytämässä maaseudun. [viitattu 18.3.2017]. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/uutiset/edellakavijakuluttajat-ovat-loytamassa-maaseudun/>

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49 (1), 52 - 58 [viitattu 5.3.2017]. Saatavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf

Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikäytössä. Liikunta & Tiede 2-3. 2013, 27.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 1326/2010. Annettu Helsingissä 31.12.2010 [viitattu 20.3.2017]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 2011. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki [viitattu 14.3.2017] Saatavissa: <http://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>

Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset [viitattu: 25.3.2017]. Saatavissa: <http://www.kepli.fi/materiaalipankki/?download=828>

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus. Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.

Wahlström, R. 2008. Eheyttävä luonto. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

LIITTEET

Ryhäytymisleikkejä

Arvoanalyysi

Arvoalue kysely

LEIKKEJÄ RYHMÄYTYMISEEN

http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/

Ketjutoru

Tämä leikki kehittää yhteistyötä ja sosiaalisuutta. Yksi leikkijöistä aloittaa sanomalla, että hän on jokin tai joku, joka etsii tärkeää asiaa. Esim. "Olen balettitanssija ja etsin tanssikenkääni." Seuraava jatkaa "Olen tanssikenkä ja etsin jalkaa", josta kolmas jatkaa "Olen jalka ja etsin jalkapalloa". Näin jatketaan. Jos joku ei keksi sopivaa sanaa, voivat kaikki pohtia sitä yhdessä.

Vessapaperijuttu

Leikkijät istuvat piirissä ja vessapaperirulla annetaan jollekin leikkijöistä. Leikinohjaaja kertoo leikkijöille, että vessapaperin saannissa on tänään vaikeuksia ja käytettävissä on vain tämä yksi rulla, josta jokaisen on varattava itselleen sinä päivänä tarvitsemansa määrä. Kun jokainen on ottanut rullasta osansa, leikinohjaaja sanoo, ettei paperin saannissa olekaan vaikeuksia, vaan jokaisen leikkijän täytyy kertoa itsestään yhtä monta myönnettä asiaa kuin on ottanut paperinpaloja.

Neljä jalkaa, kaksi kättä

Jaetaan leikkijät ryhmiin. Leikinjohtaja huutaa esim. '5 jalkaa, kolme kättä, yksi pää', jolloin ryhmän tulee koskettaa maahan vain vastaavalla määrällä vastaavia ruuminosia. Nopein ryhmä saa pisteen.

Vanhainkoti

Seisotaan ringissä ja ollaan kuten vanhainkodin asukkaat ilman tekohampaita eli huulet hampaiden päällä. Kukin sanoo vierustoverilleen vuorollaan yhden eläimen nimen. Jos sanoja ja se jolle sanotaan alkaa nauraa, hän tippuu pois pelistä.

Paperitornit

Jaetaan luokka noin 5 henkilön ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan 15 A4 -paperiarkkia ja 5 minuuttia aikaa rakentaa niistä mahdollisimman korkea rakennelma ilman repimistä tai liimaamista. Papereita saa ainoastaan taitella.

Jäätäneet hernepussit

Leikkijät liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Leikinohjaaja kehottaa leikkijöitä välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se jäätäneen toverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan. Leikin tarkoituksena on tovereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätäneinä.

Sylipallo

Kaikki leikkijät istuvat piirissä jalat suorina edessä, melkein kiinni toisissaan. Kädet ovat tukena selän takana. Tarkoituksena on saada pallo liikkumaan sylistä syliin ilman käsien apua.

Seuraa johtajaa

Yksi leikkijöistä valitaan johtajaksi ja kaikkien on seurattava häntä sekä matkittava kaikkea, mitä hän tekee. Jokainen leikkijä pääsee vuorollaan johtajaksi. Johtaja voi esimerkiksi taputtaa käsiään, nostaa kädet päänsä päälle, kiertää esteitä, hyppiä jne.

Hymyn heitto

Leikkijät istuvat piiriin. Joku alkaa hymyillä, vetää kädellään hymyn pois kasvoiltaan ja osoittaa jotakuta. Hymyn vastaanottanut henkilö aloittaa hymyilemisen ja heittää sen seuraavaksi jollekin muulle. Toiset eivät saa nauraa eivätkä hymyillä. Se joka nauraa joutuu pelistä pois.

Piirretty juoru

Leikkijät asettuvat yhteen tai useampaan jonoon. Takimmainen piirtää sormellaan edessä olevan selkään jonkin kuvion kuten sydämen, kolmion tai tähden. Kuvion saanut piirtää sen edessään seisovan selkään ja niin edelleen. Lopuksi kuvan lähettänyt ja viimeksi saanut piirtävät kuvat taululle. Minkälaisena viesti tuli perille?

Kulje kanssani

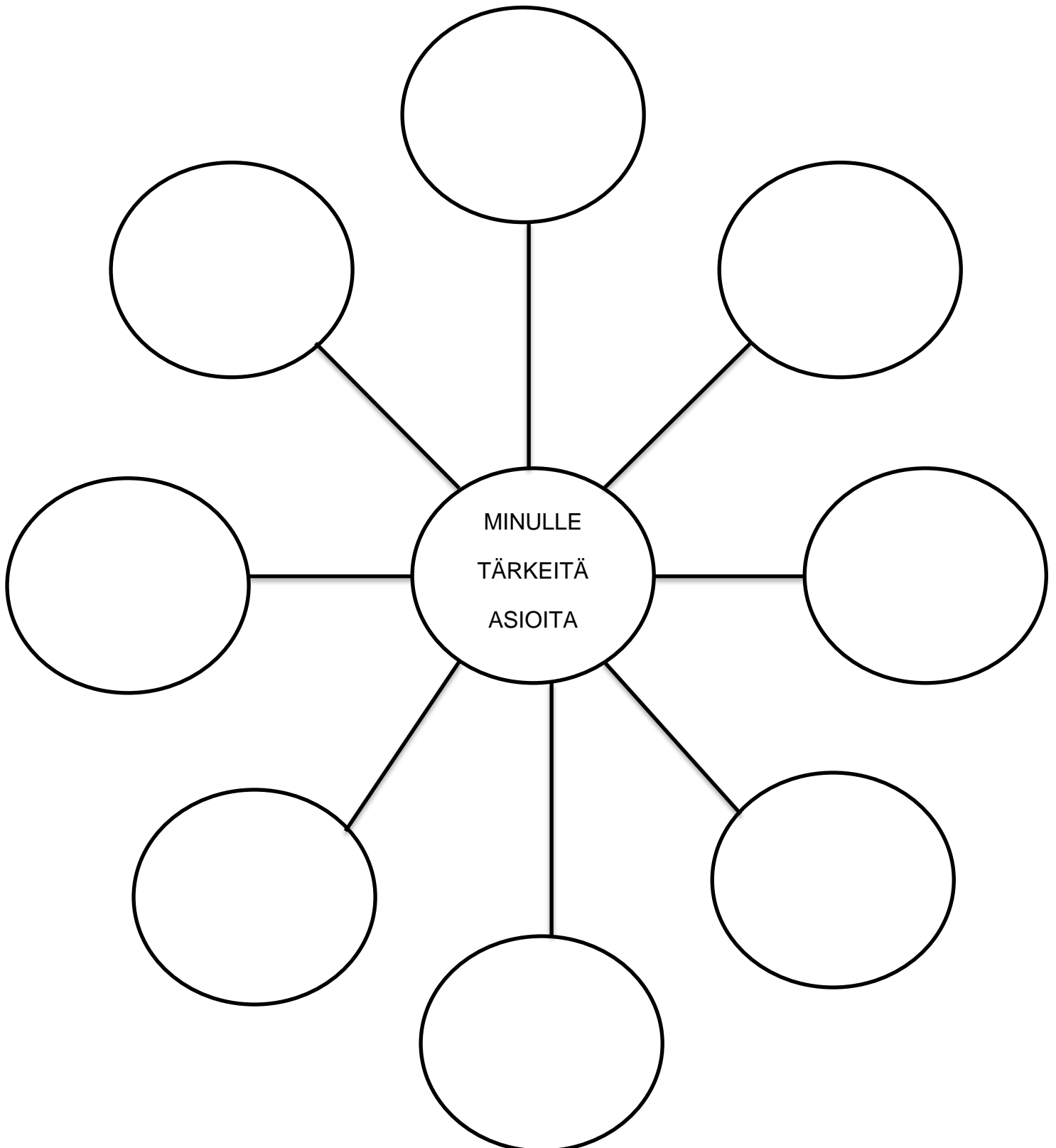
Leikkijät ovat pareittain. Toisella on silmät kiinni, toinen on ohjaajana takana. Ohjaaja painaa kädellään kevyesti kuljetettavaa selkään lapaluiden väliin silloin, kun kuljetaan suoraan eteenpäin, vasemmalle olkapäälle, kun on käännyttävä vasemmalle ja oikealle olkapäälle, kun on käännyttävä oikealle. Kun ohjaaja irrottaa kokonaan otteensa, on kuljetettavan pysähdyttävä.

Kuunnellaan ääniä

Leikkijät istuvat tai makaavat lattialla hiljaa ja keskittyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä. Huoneen sisältä kuuluu hengitystä, rapinaa, kellon tiktystä jne. ja ulkoa oven kolahdus, hissini ääni, auton surinaa, lasten huutoja pihalta, lintujen viserrystä jne. Lopuksi voidaan keskustella, millaisia ääniä kukin kuuli.

ARVOANALYYSI

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia Oy. Vantaa: Digipaino Kirjaksi.Net



ARVOALUE KYSELY

Hayes, S.& Smith, S. 2005. Get Out of Your Mind & Into Your Life, The New Acceptance & Commitment Therapy. Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Avoliitto, parisuhde ja läheiset ihmissuhteet

Monet ihmiset kokevat, että läheiset ihmissuhteet ovat hyvin tärkeitä. Läheisillä ihmissuhteilla tarkoitetaan suhteita sinulle merkityksellisiin ihmisiin: Puolisoosi, rakastettuusi tai kumppaniisi. Jos sinulla ei ole tällaista suhdetta juuri nyt, voit silti vastata näihin kysymyksiin selvittääksesi itsellesi, mitä toivoisit tällaisessa suhteessa olevan.

Minkälainen henkilö haluaisit olla tällaisessa läheisessä ihmissuhteessa? Voi auttaa, jos ajattelet yksittäisiä tekoja, joita haluaisit tehdä ja sitten voit käyttää näitä tekoja löytääksesi taustalla olevat motiivit tai syyt näille teoille. Mitkä ovat nämä taustalla olevat syyt? Millä tavalla ne kuvastavat sitä, mitä suhteessasi arvostat? Älä kirjoita tavoitteita kuten ”päästä naimisiin”, sillä niitä käsitellään myöhemmin.

Vanhemmuus

Pohdi sitä, mitä sinulle merkitsee äitinä tai isänä oleminen. Millainen haluaisit olla tässä roolissa? Jos sinulla ei ole lapsia, voit siitä huolimatta vastata tähän kysymykseen. Millainen haluaisit olla tukiessasi tätä roolia muilla henkilöillä?

Perhesuhteet (muut kuin läheiset ihmissuhteet ja vanhemmuus)

Tämä alue käsittelee perhettä. Tässä ei käsitellä aviopuolisoa tai lapsia, vaan perhe-elämän muita alueita. Pohdi, mitä merkitsee olla poika, tytär, täti, setä, serkku, isovanhempi tai muu sukulainen? Millainen haluaisit perhesuhteissa olla? Voit pohtia tätä asiaa laajasti tai käsitellä ainoastaan ydinperhettäsi. Mitä arvoja haluaisit näkyvän elämässäsi tällä alueella?

Ystävät ja sosiaaliset suhteet

Ystävyysuhteet on toinen henkilökohtaisten suhteitten alue, jota monet ihmiset pitävät tärkeänä. Millainen ystävä haluaisit olla? Ajatele läheisiä ystäviäsi ja pohdi, mitä haluaisit elämässäsi näkyvän mitä ystäviin tulee?

Työ ja ura

Työ ja ura ovat tärkeitä monille ihmiselle, koska tämä alue vie ihmisiltä paljon aikaa. Olitpa työssäsi missä asemassa hyvänsä, arvokysymykset ovat tärkeitä. Millainen työntekijä haluat eniten olla? Mitä haluaisit saada työssäsi aikaan? Mitä pidät työssäsi tärkeänä? Mitä haluaisit saada aikaiseksi työsi avulla?

Opiskelu, koulutus ja henkilökohtainen kasvu

Tämä alue kattaa kaikenlaisen oppimisen ja henkilökohtaisen kehittymisen. Kouluhin ja oppilaitoksiin liittyvä koulutus on yksi alue, mutta tämä alue pitää sisällään myös kaiken sen, mitä teet oppiaksesi jotakin uutta. Millainen oppija tai opiskelija haluat olla? Millä tavalla haluat toimia tällä elämäsi alueella?

Vapaa-aika ja harrastukset

Vapaa-aika, harrastukset ja rentoutuminen ovat tärkeitä useimmille meistä. Näillä alueilla lataamme akkumme. Näihin alueisiin liittyy aktiviteetteja, joiden parissa olemme yhdessä perheen ja ystävien kanssa. Mieti, mikä on mielekästä tai tärkeää sinulle harrastustesi, urheilun, lomailun ja muunlaisen vapaa-ajan suhteen. Mitä haluaisit saada aikaiseksi elämässäsi tällä alueella?

Henkisyys

Henkisyydellä emme välttämättä tarkoita järjestäytyntä uskontoa, vaikka se voidaan sisällyttää tähän alueeseen. Henkisyyteen kuuluu kaikki, mikä auttaa sinua kokemaan yhteyden johonkin laajempaan, elämää suurempaan olemassaolon ulottuvuuteen. Tähän sisältyy uskosi henkiset tai uskonnolliset menosi tai tapasi sekä yhdessäolo muiden samanhenkisten kanssa tällä alueella. Millainen haluat eniten olla tällä elämän alueella?

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Milla tavalla haluaisit edistää sitä yhteisöä, missä elät ja asut? Millainen yhteisön tai yhteiskunnan jäsen haluaisit olla? Millainen haluat todella olla sosiaalisella, poliittisella, yhteisöllisellä tai hyvänteleväisyyden alueella?

Terveys ja fyysinen hyvinvointi

Me olemme fyysisiä olentoja ja huolehtiminen kehostamme ja terveydestämme ruokavalion, liikunnan ja terveellisten elämäntapojen avulla on yksi tärkeä elämänalue. Mitä haluat tehdä elämässäsi tällä alueella?

Ihmiset tekevät usein sen virheen, että he asettavat arvoikseen jotakin sellaista, jonka tosiasiallisesti ovat määritelleet toiset ihmiset tai toisten ihmisten tarpeet tai halut. Testaa siis arvosi ja tarkastele yllä olevaa harjoitusta.

Esitä itsellesi seuraava kysymys jokaisen kirjottamasi arvon kohdalla: ”Jos kukaan ei tietäisi minun tekevän näitä asioita, tekisinkö niitä silti?” Jos huomaat, että olet kirjoittanut asioita, jotka eivät kuulosta uskottavilta tai joita pidetään yleisesti hyväksyttävänä arvoina eikä niinkään omasta sydäimestäsi tulevana mielipiteinä, palaa takaisin ja kirjoita se kohta uudelleen. Luettelo on vain sinua itseäsi varten.