

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Vihreää iloa

Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen ja hyvinvoinnin lisääminen viherkasvien avulla lastensuojelutyössä

Johanna Helin

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

4/2019



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijät: Johanna Helin
Opinnäytetyön nimi: Vihreää iloa
Sivumäärä: 45 ja 5 liitesivua
Työn ohjaaja: Tarja Nyman
Työn tilaaja: Kotoraitti Oy

Opinnäytetyön tilaajana toimi Kotoraitti Oy. Opinnäytetyössä aiheena oli viherkasvien hyödyntäminen toiminnallisena menetelmänä perhetyössä. Tavoitteena oli vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen sekä hyvinvoinnin lisääminen lastensuojelutyössä. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jonka osana toteutettiin yhteensä viisi kasvituokioita Kotoraitin Tampereen toimipisteessä lastensuojelun avoimuuden perhetyössä olevalle perheelle. Kasvituokioilla haluttiin saavuttaa kehittämistyön tavoitteet. Tiedonhankintamenetelmänä käytettiin asiantuntijahaastatteluita sekä kasvituokioiden havainnointia.

Työ toteutettiin niin, että tietoperusta tukee toiminnallista osuutta ja toiminnallinen osuus toisaalta täydentää tietoperustaa. Kasvituokioiden havainnoissa nojataan tietoperustaan, jossa teoria ja käytännössä tehty työ ovat vuoropuhelussa keskenään. Kehittämistyön tietoperusta koostuu vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksesta, ja perhetyöstä, joka on osa lastensuojelua, sekä puutarhaterapiasta.

Opinnäytetyön aihe on hyvin ajankohtainen, sillä Suomeen on viime vuosina tullut paljon Green Care- toimintaa. Opinnäytetyön idea nousi kiinnostuksesta aiheeseen sekä mahdollisuudesta hyödyntää osaamista. Tällä kehittämistehtävällä halutaan tuoda niin humanisti –ja kasvatusalalla kuin sosiaali- ja terveysalalla toimiville ammattilaisille tietoa siitä, kuinka viherkasveja voidaan hyödyntää yhtenä menetelmänä lastensuojelutyössä. Kasvituokioita voi soveltaa myös muissa toimintaympäristöissä tavoitteellisesti.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tulokset osoittivat, että kasvituokiot lisäsivät vanhemman ja lapsen hyvinvointia. Hyvinvoinnin lisääntyminen ilmeni esimerkiksi ilona ja nauruna kasvituokioiden aikana. Kasvituokiot olivat vanhemman ja lapsen yhteistä aikaa, jolloin he keskittyivät toisiinsa ja saivat kokea yhdessä uusia asioita. Jaettu ilo sekä yhdessä vietetty aika vahvisti vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta.

Asiasanat: lastensuojelutyö, perhetyö, vuorovaikutus ja puutarhaterapia

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Civic activities and youth work

Author: Johanna Helin
Title: Green Joy
Number of Pages: 45 and 5 attachment pages
Supervisor: Tarja Nyman
Subscriber: Kotoraitti Oy

Sponsor of the thesis was Kotoraitti Oy. Thesis target was to utilize green plants as a functional method in family work. Aim was to reinforce communication between a child and a parent, and enhance welfare in child protection work. Thesis' was carried out by using qualitative research method as five green plant sessions for a family in child protection's community care at Kotoraitti Tampere unit. Information gathering was performed as expert interviews and by observing the green plant sessions.

The thesis was conducted so that theoretical knowledge supports the functional part, and on the other hand functional part fulfils theoretical knowledge. Plant session observations were based to theoretical knowledge in which theory and practical work are in dialogue. The theoretical knowledge of the thesis is based on observed interaction of the parent and the child, on family work which is part of child protection, as well as on horticultural therapy.

The subject of the thesis is very relevant because concept of Green Care has made its way to Finland in the past years. The idea for the thesis came from author's personal interest to the subject as well as possibility to exploit her existing knowledge. Aim of the thesis was to bring knowledge how green plants can be made use of as one method in child protective work for the professionals in the fields of humanities and education as well as in social sector. The green plant sessions can also be adjusted into use in other environments.

The results of qualitative research indicated that the green plant sessions increased the welfare of the parent and the child. Increased welfare appeared as joy and laughter during the plant sessions. The sessions were common time for the parent and the child in which they focused in each other and got to experience new things together. Shared joy and time spent together strengthen the interaction between the parent and the child.

Keywords: child protection work, family work, interaction and horticultural therapy

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

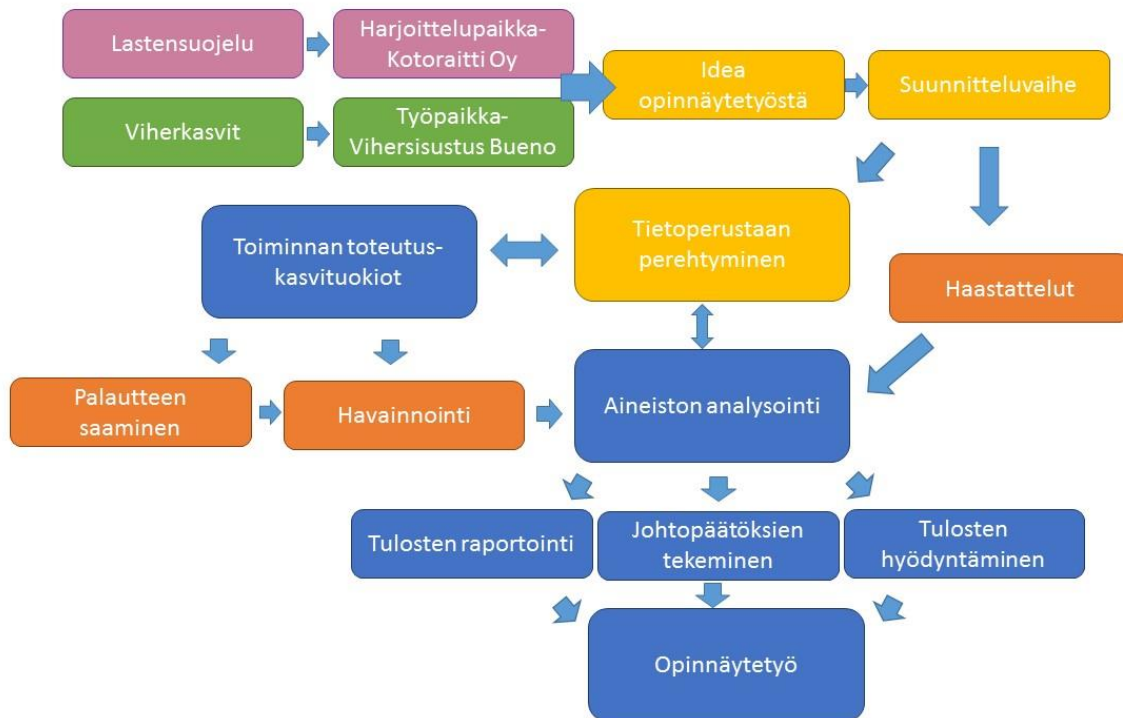
1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	6
2.1	Kotoraitti Oy	8
2.2	Vihersisustus Bueno Oy.....	10
3	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT JA TYÖN TOTEUTUS	11
3.1	Kehittämistyön menetelmät	11
3.1.1	Havainnointi	12
3.1.2	Puolistrukturoitu haastattelu	14
4	TIETOPERUSTA.....	15
4.1	Vuorovaikutus.....	15
4.2	Perhetyö	17
4.3	Puutarha- ja kasviterapia	21
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA KASVITUOKOIDEN KUVAUS.....	24
5.1	Kasvituokio 7.2.2019	28
5.2	Kasvituokion havainnointi	31
5.3	Kasvituokio 14.2.2019.....	32
5.4	Kasvituokion havainnointi	33
5.5	Kasvituokio 20.2.2019	35
5.6	Kasvituokion havainnointi	36
5.7	Kasvituokio 25.2.2019	38
5.8	Kasvituokion havainnointi	39
6	YHTEENVETO KASVITUOKIOISTA.....	41
7	JATKOKEHITTÄMINEN	46
8	POHDINTA.....	48
	LÄHTEET	50
	LIITTEET.....	53

1 JOHDANTO

Kiinnostus ja halu opinnäytetyöhöni ovat lähteneet minulle kahden rakkaan asian yhdistämisestä – viherkasveista ja lastensuojelutyöstä. Olen vuosia haaveillut työskenteleväni lastensuojelun työkentällä voiden yhdistää siihen ammattitaitoani viherkasvien hoidosta. Kiinnostus toi minut Humanistiseen ammattikorkeakouluun opiskelemaan yhteisöpedagogiksi, ja toteuttamaan tätä kehittämistehtävää.

Opinnäytetyössäni tarkastelen vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistamista ja hyvinvoinnin lisäämistä viherkasvien avulla lastensuojelun avohuollossa järjestettävässä perhetyössä. Puutarhaterapia on ihmisten ja kasvien välistä vuorovaikutusta, jolla pyritään esimerkiksi parantamaan ihmisen toimintakykyä (Rappe 2003, 47). Lukuisten hyvien terveysvaikutusten vuoksi, joita viherkasveista saa, järjestin perhetyötä tuottavassa yksityisessä perhepalvelukeskus Kotoraitti Oy:ssä asiakkaana olevalle perheelle kasvituokioita. Kasvituokioilla sain tietoutta viherkasvien käytöstä yhdenlaisena menetelmänä lastensuojelutyössä. Suunnittelin ja toteutin kasvituokiot itse, tuoden niihin omaa näkemystäni siitä, kuinka viherkasveja voidaan käyttää lastensuojelussa osana toiminnallista menetelmää. Kasvituokioita käsittelen tarkemmin pääluvussa viisi ja kuusi.

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus, mutta muistuttaa prosessina kehittävää kokeilua. Kehittävällä kokeilulla halutaan saada tietoa, jota ei muulla tavalla voida oppia. Kehittävässä kokeilussa suunnitelmat pyritään pitämään lyhyinä ja tuottamaan uutta tietoa, innovaatioita kokeilujen avulla. (Hassi, Paju & Maila 2015, 9-10.) Opinnäytetyö vaati minulta rohkeutta lähteä kokeilemaan tätä uutta menetelmää yhteisöpedagogillekin vieraammassa työympäristössä. Kasvituokioiden onnistumista tai lopputulosta oli mahdotonta arvioida kasvituokioiden suunnitteluvaiheessa, mikä teki opinnäytetyöstäni kehittävää kokeilua. Kehittävä kokeilu on prosessi, jossa jokainen kokeilu tuottaa uutta tietoa, jonka pohjalta voidaan taas edetä seuraavaan vaiheeseen kehittämistyössä. (vrt. Hassi, Paju & Maila 2015, 24–25.) Menetelminä toimivat havainnointi sekä kaksi toteutettua haastattelua.



Kuvio 1. Opinnäytetyö prosessi kaaviona.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöni tavoitteena on vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta, sekä lisätä heidän hyvinvointia viherkasvien avulla. Lisäksi haluan opinnäytetyössäni koota yhteen kokemuksiani peilaavaa tietoperustaa siitä, kuinka viherkasveja voidaan hyödyntää yhteisöpedagogin työssä tavoitteellisena osana toiminnallista menetelmää. Pyrin siihen, että tekemääni kehittämistyötä voitaisiin hyödyntää muissakin toimintaympäristöissä.

Kehittämistyössäni olen etsinyt vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Kuinka viherkasveja voidaan hyödyntää perhetyössä vuorovaikutuksen ja hyvinvoinnin vahvistajina?
2. Soveltuvatko viherkasvit osaksi toiminnallista menetelmää?

Lähteisiin tutustuessani ja niitä lukiessani tietoperusta muodostuu osittain puutarha- ja kasviterapiakirjallisuudesta. Terapia viittaa sanana vahvasti vamman, sairauden tai

terveyden hoitamiseen, kun taas puutarhaterapialla pyritään kuntouttamaan ja ennaltaehkäisemään sairauksia, lisäksi se voi olla osa jotakin muuta hoitoa. Opinnäytetyössäni käytän kasviterapian sijaan käsitettä kasvituokio.

Puutarhaterapia on määritelty monella tavalla riippuen siitä mitä sillä haetaan ja tavoitellaan. Amerikan puutarhaterapiayhdistys (The American Horticultural Therapy Association 2019) on määritellyt puutarhaterapian niin, että se on osallistumista puutarhatoimintaan puutarhaterapeuttien avustamina, tällä tavoin pyritään saavuttamaan tavoitteita hoitosuunnitelman mukaisesti. Puutarhaterapia on osa jotakin hoitoa tai terapiaa, sillä halutaan aktiivista osallistumista toimintaan. Rappe (2003, 47) on määritellyt puutarhaterapian niin, että sillä halutaan palauttaa ihmisen toimintakykyä, ennaltaehkäistä sen heikkenemistä tai sillä voidaan pyrkiä edistämään ihmisen hyvinvointia. Puutarhaterapeutti Nikkilä (Kaleva 2005) puolestaan ajattelee puutarhaterapiassa kasvien hoitavan ihmistä samaan aikaan kun ihminen hoitaa kasveja, kasvit antavat onnistumisen kokemuksia hoitajalleen. Kasvien hoitaminen lievittää stressiä, masennusta ja irtaannuttaa meitä arkirutiineista. Floristi ja puutarhaterapeutti Lilja (Pyhäjokiseutu 2017) kokee puutarhaterapian olevan työtoimintamuoto, jossa kasvien ja kasveihin liittyvien elementtien avulla pyritään saamaan aikaan onnistumisen iloa ihmiselle.

Olen työskennellyt Vihersisustus Bueno Oy:ssä kymmenen vuoden ajan ja sen lisäksi tunnen, että minut on kasvatettu viherkasvien parissa. Työskentelen opintojeni ohella sekä Vihersisustus Buenossa että yksityisessä lastensuojelulaitoksessa. Kokemus viherkasvien parissa työskentelystä sai jo kauan aikaa sitten minussa tunteen siitä, että haluan hyödyntää viheralan osaamistani lastensuojelutyössä.

Jotta kasvituokioita voidaan toteuttaa menetelmänä, koen, että ohjaaja tarvitsee osaamista ja tietämystä viherkasveista. On mielestäni vahvuus, että työntekijällä on osaamista erilaisiin asioihin tai työmenetelmiin. Kotoratissa on työilmapiiri, jossa ollaan hyvin avoimia uusien ideoiden ja menetelmien kokeilemiseen, mikäli ne ovat perheille tavoitteellisia. Avoin ja vastaanottavainen ilmapiiri antoi minulle mahdollisuuden kokeilla kasvituokioita yhdenlaisena menetelmänä perheen parissa. Erilaiset menetelmät lastensuojelutyössä ovat väline sille, että saavutetaan perheelle ennalta määritetty tavoite tai tavoitteet. Menetelmän valinnassa tulee aina huomioida syyt miksi se sopisi perheelle, mitä sillä halutaan saavuttaa sekä soveltaa sen

käyttäminen yksilöllisesti perheen tarpeisiin sopivaksi. (vrt. Kaikko & Friis 2013, 112.) Luonnon elementit sopivat käytettäväksi ihmisille, joiden välistä vuorovaikutusta halutaan parantaa ja halutaan vahvistaa luottamusta (Green Care Finland ry 2019). Tämän vuoksi kasvituokiot valitsemalleni perheelle olivat perusteltuja ja koin, että kasvituokioiden avulla voisin saavuttaa opinnäytetyöni tavoitteet.

Aihe tuntui omalta myös sen ajankohtaisuuden vuoksi. Viime vuosina viherkasvit ovat olleet polttava puheenaihe ja hyvin trendikäs teema suomalaisessa yhteiskunnassa. Ihmisiä on alkanut kiinnostaa entistä enemmän viherkasvien hyvät terveysvaikutukset niiden kauniin ulkonäön lisäksi. Monissa yrityksissä näkyy nykypäivänä entistä enemmän viherkasveja, silkkikasveja tai kasviseiniä viihtyvyyden tuojina ja huoneilman puhdistajina. Yrityksissä työskentelevät työntekijät ovat kiinnostuneita erityisesti viherkasvien hyvistä terveysvaikutuksista. (Helin 1.2.2019.)

Luonto on ollut aina osa ihmiskuntaa ja ihmisiä. Lapset ovat leikkineet metsissä puiden ja muiden luonnon elementtien lähellä. Tiedetään, että luonnossa oleminen vahvistaa psyykkistä hyvinvointia, kehittää luovuutta sekä vaikuttaa persoonallisuuden kehitykseen. Luonto ehkäisee mielenterveysongelmia, mutta voi myös kuntouttaa ihmistä mielenterveysongelmien keskellä. (Juusola 2016, 7-8.) Aiheen ajankohtaisuus nousee esille sillä, että nykypäivänä voimme kaikki samaistua maailmaan, jossa älylaitteet ovat isossa roolissa ja sen vuoksi esimerkiksi sosiaaliset hetket ystävien kanssa ovat vähentyneet. Juusolan (2016, 8) mukaan luonnossa oleminen ja siitä nauttiminen on vaihtunut esimerkiksi uutisiin ja addiktioihin, jotka osaltaan aiheuttavat psyykkistä pahoinvointia.

Opinnäytetyöni prosessi alkoi kehittävällä harjoittelulla sekä opinnäytetyöni idean markkinoimisella Kotoraitti Oy:ssä tammikuussa 2019. Syy siihen miksi lähestyin juuri Kotoraittia opinnäytetyöni aiheen kanssa oli se, että tutkiessani heidän kotisivujaan huomasin heidän käyttävän monia erilaisia menetelmiä työvälineinä. Yksi näistä oli Green Care-toiminta. Yhteisöpedagogina minua kiinnosti työskentely perheiden parissa perhetyötä tehden.

2.1 Kotoraitti Oy

Kotoraitti on yksityinen perhepalvelukeskus, jolla on toimipisteitä Kuortaneella, Tampereella, Seinäjoella sekä Keravalla. Opinnäytetyössäni toimintapaikkana oli

Tampereen yksikkö. Haastattelin Tampereen ja Keravan toimipisteiden palvelunjohtaja Anne Terävää tietoperustan syventämiseksi.

Kotoraitti tarjoaa perheille lastensuojelun perhekuntoutusta, tuettua asumista sekä palveluita lastensuojelun avohuollon tukitoimenpiteenä. Kotoraitti tarjoaa myös kotiin päin tehtävää työtä perheille toimipisteiden lähialueilla. (Kotoraitti 2019.)

Tampereen yksikössä moniammatillisessa tiimissä työskentelee viisi koulutettua ohjaajaa. Ohjaajat ovat kouluttautuneet erilaisiin menetelmiin, esimerkiksi päihdetyöhön ja Theraplayihin. Kotoraitissa tehtävässä perhetyössä yhdelle perheelle valitaan aina työpari sekä kaikille perheenjäsenille omaohjaajat. Perhetyö painottuu arkielämän hallintaan sekä sen sujumiseen, ja siinä perheiden auttamiseen heidän yksilölliset tavoitteensa huomioiden. Tavoitteet tehdään yhdessä perheen, sosiaalityöntekijän sekä Kotoraitin työntekijöiden kanssa. (Kotoraitti 2019.)

Toiminnassa korostetaan kiintymykseskeisen vanhemmuuden tukemista. Palvelut on rakennettu tukemaan tiiviisti perheen kehitystä kohti parempaa vuorovaikutusta ja arkea.

Tampereen yksikössä on tarjolla tukiasumista perheille, tämä tukee heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Tukiasuminen voi olla vaihtoehto lapsen huostaanotolle, tukiasumisella huostaanotto pyritään välttämään ja perhe-elämä yritetään saada toimimaan myös perheen omassa kodissa. Tukiasuminen on räätälöityä ja yksilöllistä, sitä voidaan soveltaa moniin erilaisiin tilanteisiin ja perheen tarpeet pystytään huomioimaan tukiasumista suunniteltaessa.

Tampereen yksikössä on kahdeksan tukiasuntoa perheille sekä kaksi toimistotilaa työntekijöille. Perheen aika tukiasunnossa asumiselle punnitaan aloituspalaverissa, sitä seurataan välipalaverissa ja lopulta loppupalaverissa kartoitetaan, miten perhe on saavuttanut heille asetetut tavoitteet ja onko perhe valmis palaamaan omaan kotiinsa. Kuntoutumisjakson tukiasumisen pituus voi olla asiakkaiden tarpeen mukaan kahdesta kuukaudesta puoleen vuoteen. Yleisesti kuntoutusjakso tukiasumiselle on kolme kuukautta.

Tukiasumisen aikana Kotoraitissa keskitytään perheen ongelmakohtiin antamalla perheelle yksilöllistä tukea. Perheelle voidaan tarjota erilaisia menetelmiä

kuntoutuksen tueksi, esimerkiksi päihdetyötä, Theraplayta tai terapiapalveluita. (Kotoraitti, 2019.)

Kotoraitissa työntekijät omaksuvat työotteeseensa Daniel Hughesin kehittämän PACE-asenteen. PACE-sana on lyhenne, joka tulee englanninkielen sanoista playfulness (leikkisyys), acceptance (hyväksyntä), curiosity (uteliaisuus) ja empathy (empatia). PACE kuvaa asennetta, joka jokaisessa kodissa tulisi olla havaittavissa. Kodissa tulisi kunnioittaa ja arvostaa kaikkien oikeuksia, niin vanhempien kuin lasten. Vanhemmat turvaavat lasten kehitystä, täyttävät heidän tarpeensa sekä huomioivat lasten mielipiteet ja ajatukset. Kun vanhemmat luovat turvallisen elinympäristön lapsilleen, lapset hyväksyvät vanhempiensa kasvatukselliset ohjaukset elämässä. (Hughes, 2011, 87–88.) Kotoraitissa asenne näkyi ohjaajien tavassa olla perheiden kanssa. Perheiden luona ollessaan ohjaajat olivat perheessä yhtenä aikuisena ja osoittivat ohjauksellaan kuinka PACE-asenne näyttäytyy. Terävän (2019) mukaan perheiden kohtaamisessa on tärkeää, että leikkisyys, hyväksyntä, uteliaisuus sekä empatia näkyvät.

2.2 Vihersisustus Bueno Oy

Vihersisustus Bueno Oy on tamperelainen vihersisustukseen keskittyvä yritys. Vihersisustus Bueno on 15 vuotta sitten perustettu palvelualan yritys, jossa toimitusjohtajana toimii Marja Helin. Marja Helinillä on monien vuosikymmenien kokemus viherkasveista. Toteutin Helinille teemahaastattelun ja sain häneltä viherkasveihin liittyvää tietoa.

Vihersisustus Bueno tarjoaa laadukasta vihersisustamista Pirkanmaalla ja lähialueilla. Asiakaskunta koostuu pääasiassa yrityksistä, mutta vihersisustamispalveluita on tarjolla myös yksityiskoteihin. Yrityksen toimialaan kuuluvat viherkasvit, silkkikasvit, ulkokasvit, leikkokukat, ruukut, suunnittelu, huoltotoiminta, kasvien vuokraukset ja tilakoristelut. (Bueno 2019.)

Ekologinen ja kestävä kehitys kuuluu Vihersisustus Buenon arvoihin. Bueno haluaa toiminnallaan olla kehittävä, esimerkillinen, pysyä ajanhermoilla ja uudistua yhteiskunnan trendien mukana. (Bueno 2019.)

Viherkasveilla Bueno haluaa luoda kauniin, vihreän vaikutelman julkisiin ja yksityisiin tiloihin asiakkaan toiveiden mukaisesti. Vihersisustus Bueno haluaa toimittaa

viherkasveja asiakkailleen kaunistaan tiloja, luoden viihtyvyyttä ja samalla tuoden monia myönteisiä terveysvaikutuksia. (Bueno 2019.)

Opinnäytetyötä tehdessä Viherseisustus Bueno on tarjonnut kasvituokioissa käytetyt tarvikkeet, ruukut ja viherkasvit. Helin (2019) toivoo, että viherkasvien kysyntä, niiden käyttäminen ihmisen hyvinvoinnin lisääjinä ja viihtyisyyden tuojina kasvaisi ja samalla tietoisuus viherkasveista lisääntyisi.

3 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT JA TYÖN TOTEUTUS

Kasvituokioiden toteuttaminen ja sen ympärille rakentunut kehittämistyöni on luonteeltaan kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa laadullista tutkimusta. Laadullisella tutkimuksella halutaan ymmärtää jotakin ilmiötä, kuvataan sekä tulkitaan sitä. Kvalitatiivinen tutkimus vastaa siis kysymyksiin miksi ja miten. Laadullisen tutkimuksen tietoperusta on tärkeää, sillä usein laadullisessa tutkimuksessa menetelmänä käytetään havainnointia, jolloin tieto on subjektiivista ja perustuu tutkijan omaan ymmärrykseen ja arviointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 20.) Opinnäytetyössäni paneudun syväälle kasvituokioihin osallistuneen perheen perheenjäsenten välisiin suhteisiin ja havaintojeni perusteella analysoin tuloksia. Kvalitatiivinen tutkimus sopii uuden asian tutkimiseen sekä aiheeseen, jota halutaan tarkastella syvällisesti (Kananen 2008). Seuraavissa alaluvuissa avaen kehittämistyössäni käyttämiäni menetelmiä.

3.1 Kehittämistyön menetelmät

Suurimman osan opinnäytetyöni tuloksista olen saanut käyttämällä omaa havainnointiani menetelmänä. Havainnoin kasvituokioiden ajan vanhempaa ja lasta oman havainnointipohjani avulla (liite 4) sekä kirjoitin niiden jälkeen omaa tutkimuspäiväkirjaani. Havainnointipohja rakentui tietoperustan avulla niin, että valitsin siihen teemat, jotka nousivat tärkeiksi asioiksi vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen kannalta. Havainnoinnin ja tutkimuspäiväkirjan lisäksi oli tärkeää saada perheeltä palautetta toteutuneista kasvituokioista kokonaisuudessaan.

Palautekyselyn kysymykset suunnittelin ja toteutin kehittämistyöni tavoitteiden ympärille. Kysymyksillä halusin saada tietoa vanhemman ja lapsen tunteista kasvituokioissa sekä käsityksen kasvituokioista omien havaintojeni tueksi.

Opinnäytetyössäni toteutin kaksi puolistrukturoitua haastattelua ja halusin niillä kartuttaa kehittämistyöni tietoperustaa. Haastatteleamalla alalla toimivan ammattilaisen Kotoraitin palvelujohtaja Anne Terävää halusin kuulla tilaajan ääntä sekä haastatteleamalla Viherseisustus Buenon toimitusjohtaja Marja Heliniä sain viheralan asiantuntijan ajatuksia viherkasveista ja niiden hyvistä vaikutuksista.

3.1.1 Havainnointi

Havainnointi sopi luontevasti tutkimusmenetelmäksi ja koin sen olevan ainoa tapa saada tuloksia kasvituokioista, sillä toimin niissä itse ohjaajana. Koen myös, että aistin herkästi tilanteissa ihmisten tunteita ja olotiloja, joten havainnointi tuntui itselle luontevalta menetelmältä.

Havainnointiin menetelmänä päädyin sen vuoksi, että tarkoitukseni oli havainnoida ihmisten toimintaa ja saada monipuolisesti tietoa heidän käyttäytymisestään kasvituokioiden aikana (vrt. Vilkkä 2015, 143; Tuomi & Sarajärvi 2013, 81). Laadullisen tutkimuksen kannalta havainnointi on yleinen käytetty menetelmä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 81).

Toimiessani ohjaajan roolissa kasvituokioiden aikana olin etukäteen aina määrittänyt sen, kuinka tilanteessa ohjaajana käyttäytyisin ja kuinka paljon kasvituokioiden aikana osallistuisin itse toimintaan. Havainnoitsija voi toimia osallistuvana tai tarkkailevana tilanteesta riippuen (Vilkkä 2015, 142). Jokaiselle kasvituokiokerralle oli määritetty toiminta ja sen mukaan pystyin asettamaan omalle toiminnalleni tavoitteet. Oli silti vaikea määrittää sitä, kuinka paljon tulisin tuokioiden aikana lopulta itse osallistumaan toimintaan. Jos perhe tarvitsi apua kasvituokioiden aikana ja vaati minulta selkeää osallistumista ohjaajana, niin tällöin se oli perusteltua ja toimin tilanteessa sen mukaisesti. Myös osallistuvana ohjaajana pystyin eri tavalla havainnoimaan perhettä. Havainnointini oli myös kohdistettua havainnointia, sillä havainnointini tapahtui pääsääntöisesti ainoastaan kasvituokioiden aikana, vaikka tapasinkin perhettä muina aikoina muiden asioiden äärellä (vrt. Vilkkä 2015, 143–

144). Tapasin perhettä kasvituokioiden ulkopuolella normaaleissa ohjaajan työtehtävissä, joita perheen parissa oli heidän kuntoutusjakson aikana. Koen, että tutustuin perheeseen paremmin ja sen vuoksi kasvituokioita oli helpompi havainnoida. Ohjaajan työtehtävien aikana perhe tutustui minuun, tämän ansiosta kasvituokiotilanteet olivat luontevia ja turhaa jännitystä saatiin purettua pois.

Vaikka havainnoidessani perhettä olinkin tutkijan roolissa, olin silti oma itseni sellaisena persoonana kuin perhe oli minut tottunut näkemään. En muuttanut persoonaani, vaikka tilanne olikin minulle tutkimuksellinen. (vrt. Grönfors 2015, 148.) Kasvituokioihin liittyen pohdin paljon omaa rooliani ohjaajana ja mitä se pitää sisällään. Organisaatio määrittää usein työntekijöille työpaikan arvoja ja asenteita, joita haluaa työssä näkyvän, tästä esimerkkinä aikaisemmin mainitsemani Kotoraitin työntekijöiden PACE-asenne perheitä kohdatessa. Sen lisäksi työntekijä omaa omanlaisen asenteen ja tavat ohjata. Ohjaaja kantaa vastuun ja asettaa rajat. Ohjaaja toimii turvallisena aikuisena. Henkisestä sekä fyysisestä turvallisuudesta huolehtiminen kuuluu ohjaajan tehtäviin. Arvot liittyvät vahvasti ohjaajana olemiseen, arvomaailman välittyminen ohjattaville on välitöntä. (Mantere 2017, 16–17.)

Havainnoinnissa oleellista on sen järjestelmällisyys. Ennen prosessin alkamista olin ennalta määrittänyt itselleni asiat, joita haluaisin havainnoida tietoperustaan peilaten. Tein niiden asioiden pohjalta itselleni havainnointipohjan, jossa olevat asiat auttoivat minua opinnäytetyöni analyysissä, pystyin myös jokaisen kasvituokiokerran päätteeksi havainnoimaan samoja asioita kuin edellisilläkin kerroilla. Muistiinpanot olin suunnitellut tekeväni aina kasvituokion päätteeksi sen vuoksi, että niiden tekeminen kasvituokion aikana olisi voinut rikkoa tunnelmaa. (vrt. Vilkka 2015, 149.) Muistiinpanojen tekeminen on ensianalyysiä, jossa otetaan huomioon oleelliset asiat opinnäytetyötä ajatellen. Tässä tein siis jo valintaa siitä, mitkä ovat asioita joihin haluan keskittyä. (vrt. Grönfors 2015, 157.) Aiheeni tiedostaen ja havainnointipohjaani hyväksikäyttäen koen omalta osaltani rajaamisen helpoksi, en halua keskittyä kasvituokioissa esimerkiksi perheen arkielämän sujuvuuteen, vaan teen havaintoja pääasiassa vuorovaikutukseen ja hyvinvointiin liittyvien asioiden kannalta, esimerkiksi vanhemman ja lapsen välinen kannustaminen tai katsekontaktit kasvituokioiden aikana.

3.1.2 Puolistrukturoitu haastattelu

Haastattelin opinnäytetyötäni varten Kotoraitin palvelujohtajaa Anne Terävää sekä Viherisustus Buenon toimitusjohtaja Marja Heliniä. Haastatteluihin on kyseisiltä henkilöiltä pyydetty ja saatu haastattelulupa sekä oikeus käyttää heidän esille tuomiaan asioita tietoperustassa. Toteuttaessa haastatteluita on otettava niihin liittyvät eettiset tekijät huomioon. Haastateltavilta on pyydetty suostumus haastatteluihin sekä aineiston käyttämiseen. Heidän yksityisyyttään tulee myös kunnioittaa ja sen vuoksi on varmistettava, haluaako haastateltava esiintyä tutkimuksessa omalla nimellään. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 20.)

Haastatteluilla halusin saada tietoa aiheesta lastensuojelutyön sekä viheralan näkökulmasta. Koin tarpeelliseksi kuulla viheralalla jo vuosikymmeniä työskennelleen alan ammattilaisen ajatuksia aiheestani sekä sen ajankohtaisuudesta. Lastensuojelussa palvelunjohtajalta oli tärkeä kuulla hänen näkemyksiään käyttämästäni menetelmästä sekä erilaisten menetelmien toimivuudesta. Halusin haastatteluilla myös syventää tietoperustaani.

Puolistrukturoitua haastattelua voidaan kutsua myös teemahaastatteluksi. Valitsin haastattelulajin sen perusteella, että halusin saada aineistoa kohdennetun aiheen ympäriltä ja erityisesti haastateltavieni ammattitaidon sekä ajatukset näkyviin kysymysteni kautta. Kysymykseni olivat haastateltavan oman tulkinnan varassa olevia, niitä oli helppo tämentää haastattelutilanteessa ja samalla viedä haastattelua eteenpäin keskustelunomaisesti. Puolistrukturoidulle haastattelulle on ominaista se, että kysymykset ja niiden muodot jätetään tarkoituksen mukaisesti vapaimmiksi, oleellista on, että haastattelun aihe on yhden teeman ympärillä pysyvää (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47). Haastattelut olivat hyvin vuorovaikutuksellisia ja osallistuin niihin aktiivisesti. Haastattelut muistuttivat luonteeltaan keskustelua, sen vuoksi koen, että haastateltavat pystyivät rentoutumaan ja kertomaan vapaammin omista mielipiteistään, sekä vastaamaan kysymyksiini kattavammin.

Litteroin haastattelut niiden jälkeen, eli kirjoitin ne puhtaaksi kirjoittaen opinnäytetyöni kannalta kaiken oleellisen ylös. Aineistoa voi analysoida monella tavalla. Minun kannalta toimivin tapa oli käydä aineistoa läpi kohta kohdalta ja kytkeä esille tulleet asiat tietoperustaan. (vrt. Eskola & Vastamäki 2015, 42–43.) Haastatteluilla saadun aineiston luotettavuus riippuu sen laadusta. Laatuun

vaikuttavat haastattelurunko, haastattelukysymykset sekä haastattelun mahdollisimman nopeasti oikein tehty litterointi. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 184–185.)

4 TIETOPERUSTA

Tietoperusta on rajattu kvalitatiivisen tutkimuksen kannalta siihen vaikuttavien tekijöiden pohjalta. Seuraavissa alaluvuissa käsittelen kehittämistyöni teoreettisia viitekehyksiä, jotka tukevat kasvituokioita ja ovat vuoropuhelussa kasvituokioiden kanssa. Teoreettisella viitekehysellä tarkoitetaan näkökulmaa, jolla kasvituokioita lähestyn ja mihin tietoperustaan kasvituokiot nojaavat. Olen tutustunut alan kirjallisuuteen ja erilaisiin lähteisiin, kartuttaen näin jo olemassa olevaa tietämystäni.

4.1 Vuorovaikutus

Toteutin kasvituokiot perheelle, johon kuuluu yksi vanhempi ja yksi lapsi, tämän takia käsittelen seuraavaksi vuorovaikutusta erityisesti vanhemman ja lapsen välillä.

Vuorovaikutustaitojen kehittyminen alkaa heti lapsen syntymisen jälkeen. Vauva viestii vanhemmalleen tarpeistaan ja omaksuu näin huomaamattaan vuorovaikutustaitoja. Varhaiset vuorovaikutuskokemukset luovat pohjan viestinnälle ja kielen kehitykselle. Vuorovaikutuksen kehittyminen luo vauvalle ja lapselle kokemuksen siitä, että se on hyödyllistä ja mukavaa. (Launonen 2008, 7.) Kun vanhempi vastaa lapsen tarpeisiin ja lapsen osoituksiin siitä, että lapsi tarvitsee hoitoa, muodostuu lapselle turvallinen ja luottavainen olo, että on hyväksyttävää viestiä vanhemmalle tunteita ja tarpeita sekä niihin vastataan positiivisesti. Näistä kokemuksista rakentuvat lapsen itsetunto, luottamus ja vuorovaikutustaidot. (Launonen 2008, 19.)

Turvallinen kiintymyssuhde, joka on saanut alkunsa jo vauvaiässä, edistää vanhemman ja lapsen välistä toimivaa ja myönteistä vuorovaikutusta, sekä lujittaa luottamussuhdetta aina lapsen murrosikään saakka (Silvén 2010, 84). Vaikka John Bowlbyn kiintymysteorian mukaan varhaiset kiintymyssuhteet luovat lapsen

minäkuvaa ja kehittävät lapsen tapoja toimia elämässä sekä luovat pohjaa vuorovaikutustaidoille, ei se tarkoita sitä, etteivätkö opitut taidot voisi muuttua. Ihmisen ympäristö, sosiaaliset suhteet, ihmissuhteet ja oma temperamentti vaikuttavat vuorovaikutuksen kehitykseen. (Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2019; Launonen 2008, 20.)

Edellytys hyvälle vanhemman ja lapsen väliselle vuorovaikutussuhteelle on onnistunut vanhemmuus, lapsen paras kehitys sekä niistä koostuva lapsen ja vanhemman välinen turvallinen kiintymyssuhde. Vanhemman ja lapsen välisen suhteen toimivuus syntyy heidän välisestä vastavuoroisuudesta. Vanhemmuudessa pyritään ohjaamaan, tukemaan kehityksessä, luomaan turvallisuutta ja mielihyvää sekä jakamaan asioita niin, että lapsi kokee, että häntä rakastetaan ja hän kykenee itse rakastamaan. Vanhempi rakentaa lapselleen elämän, jossa olosuhteet mahdollistavat tasapainon itsenäisyyden ja läheisyyden välillä. (Hughes 2011, 16–18; Launonen 2008, 20.) Vuorovaikutuksessa tulee molempien kokea olevansa tasa-arvoinen, hyväksytty ja kunnioitettu (Haarakangas 2011, 107).

Voidaan ajatella niin, että ihmiset ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa kun he ovat toisen ihmisen seurassa. Vuorovaikutus voi olla tiedostettua, mutta sitä tapahtuu jatkuvasti myös tiedostamattomasti. Kieli ja puhe ovat viestintää ja se on aina tiedostettua vuorovaikutusta. Karkeasti vuorovaikutus voidaan jakaa kielelliseen ja ei-kielelliseen vuorovaikutukseen. (Launonen 2008, 17.) Vuorovaikutus voidaan jaotella myös suoraan ja epäsuoraan vuorovaikutukseen. Suora vuorovaikutus nähdään sellaisena, jossa käydään esimerkiksi toisen osapuolen kanssa keskustelua ja epäsuorassa vuorovaikutuksessa voidaan olla samassa tilassa toisen osapuolen kanssa ilman aktiivista vuorovaikutusta eli esimerkiksi ei keskustella keskenään. Suora ja epäsuora vuorovaikutus ovat osapuolten suhteen kannalta tärkeitä tilanteesta riippuen, eikä niitä voida jakaa selkeästi laadultaan järjestykseen. Vuorovaikutusta tarvitaan sekä suorana että epäsuorana ihmisten välisissä suhteissa. (Malinen & Rönkä 2009, 192–193.)

Vanhemman ja lapsen välillä on vastavuoroisuutta, joka ilmenee dialogisena suhteena heidän välillään. Dialogi sen moninaisuutensa voi olla esimerkiksi läsnäoloa toisen ihmisen kanssa, mutta se ilmentyy verbaalisuuden lisäksi monella muullakin tavalla (Haarakangas 2011, 129–130). Olen kokemukseni kautta omassa elämässäni,

työskennellessä mielenterveyskuntoutujien sekä lastensuojelussa olevien asiakkaiden kanssa todennut, että dialogisuus on useimmiten enemmän kaikkea muuta kuin puhetta. Se on eleitä, ilmeitä, katseita, liikkeitä, kosketuksia, asentoja, tunnelmauksia, kehonkieltä sekä yksilöstä riippuen mitä tahansa. Koen silti, että osoitti lapsi millä tavalla tahansa tunteitaan vuorovaikutuksessa, on tärkeää, että vanhempi osaa tulkita lastaan ja vastata hänen tunteisiinsa. Jos vanhempi ei vastaa lapsen tunteisiin tai muihin tarpeisiin, eikä reagoi lapsen tarvitsemalla tavalla, kokee lapsi silloin olonsa sivuutetuksi eikä dialogi heidän välillään toimi (Haarakangas 2011, 135).

Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen häiriintyminen voi johtua monesta syystä. Syy tai syyt voivat olla joskus jopa hankala nimetä tai löytää ne. Jotta voidaan turvata lapsen kasvu ja kehitys sekä perheen hyvinvointi, olisi tärkeää tunnistaa ongelmat mahdollisimman varhain, jotta niihin reagoiminen tapahtuisi nopeasti. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen, 2012, 196.) Kokemukseni mukaan, kun perhe on avun piirissä esimerkiksi perhetyön asiakkaina, syitä perheen ongelmiin haetaan pitkän aikaa ja niitä nousee usein esille pikkuhiljaa. Syyt eivät useinkaan ole yksiselitteisiä, vaan ne ovat kasvaneet monisyisiksi ongelmiksi, joita yhdessä ammattilaisten kanssa pyritään ratkomaan.

Monet voivat samaistua siihen, että vaikea elämäntilanne vaikuttaa usein kaikkiin osa-alueisiin omassa elämässä. Voidaan silti nimetä ongelmia, jotka saattavat vaikuttaa vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen häiriintymiseen. Vuorovaikutussuhteen riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi perheen huono elinympäristö, vanhemman psyykkiset tai fyysiset sairaudet, päihdeongelmat, heikko tukiverkosto, taloudellinen tilanne, parisuhteen toimivuus tai huonot ihmissuhteet. Jos vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde vaurioituu voi lapsen kehitys häiriintyä niin, että hänen on vaikea luoda vuorovaikutusta kenenkään aikuisen kanssa. (mt., 196–197.)

4.2 Perhetyö

Lastensuojelua ohjaa lastensuojelulaki sekä Lapsen oikeuksien sopimus, joiden tarkoituksena on turvata lasten oikeudet turvalliseen kasvu-ympäristöön,

tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lapsen kehityksen ja terveyden turvaaminen sekä toisaalta terveyttä vaarantavien tekijöiden poistaminen voidaan ajatella olevan lastensuojelun ydintä. Lapsen oikeuksia tulee kunnioittaa ja lastensuojelu perustuu lapsikeskeiseen perhelähtöisyyteen. Lastensuojelulle tulee tarve, jos perheen elämää kohtaa kriisi tai muu ongelma. Ongelmat voivat olla suuruudeltaan hyvin erilaisia ja moninaisia, arkipäivän toimimattomuudesta vakaviin väkivaltatilanteisiin. (Bardy 2013, 71–72.)

Lastensuojelu pitää sisällään paljon erilaisia työtehtäviä perheiden ongelmien moninaisuuksien vuoksi. Työ on kuitenkin pääsääntöisesti käytännönläheistä työtä, jossa konkreettisesti autetaan ja järjestetään tukea perheelle osoittaen samaan aikaan inhimillisyyttä heitä kohtaan. Työ on arkaluonteista, siinä työskennellään paljon tunteiden kanssa, rakennetaan luottamussuhteita ja vaaditaan taitoa olla perheiden parissa heille vaikeassa elämäntilanteessa. (Bardy 2013, 74.)

Eettiset asiat ja niiden huomioiminen nousevat erityisen tärkeiksi kun tutkimusta tehdään ihmisten parissa ja arkojenkin asioiden äärellä. Ihmisarvon kunnioittaminen tutkimuksen aikana sekä opinnäytetyötä kirjoittaessa on yksi tärkeimmistä asioista. (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi 2015, 25). Kasvituokioihin osallistuvalla perheellä kysyttiin suostumus ja keskusteltiin siitä, millaista tekemistä kasvituokiot sisältävät ja mikä tarkoitus niillä on. Lastensuojelutyö on kenttä, jossa perheillä voi olla vaikeita asioita taustalla, tämä tulee aina huomioida heidän kohtaamisessaan.

Lastensuojelutyössä oleviin työntekijöihin pätee laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeudesta, jossa määritetään esimerkiksi laki salassapitovelvollisuudesta. Laissa (812/2000) luku kolme käsittelee salassapitoa, vaitiolovelvollisuutta ja salassa pidettävien tietojen luovuttamista. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeudesta (812/2000).) Kirjoittaessani kehittämistehtävää pidin useasti mielessäni sen, että säilytän perheen yksityisyyden, enkä paljasta arkaluonteisia tietoja perheestä, joka voisi loukata heidän yksityisyyttään tai arvoaan. Tämän vuoksi opinnäytetyössäni en juurikaan avaa kasvituokioihin osallistuneen perheen taustoja ja sitä miksi heidän vuorovaikutusta oli hyvä vahvistaa.

Yksi lastensuojelun avohuollon tukitoimi lastensuojelulaissa on perhetyö (Lastensuojelulaki (13.4.2007/417)). Perhetyöllä pyritään vähentämään huostaanottoja ja turvaamaan lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Perhetyötä

voidaan toteuttaa monella tavalla, sillä perheiden ongelmat ja elämäntilanteet ovat kaikki yksilöllisiä. Pääpaino kuitenkin tehtävälle perhetyölle on esiin tulleiden haasteiden, vaikeiden elämäntilanteiden ja perheessä olevien ongelmien ratkaiseminen. Tavoitteena perhetyöllä on saavuttaa perheille tehdyt yksilölliset tavoitteet niin, että perhe kykenee lopulta selviämään arjessa ilman tukitoimia sekä perheenjäsenten hyvinvointi lisääntyy. (vrt. Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen, 2012, 12–15.)

Kotoraitissa tehtävän perhekuntoutuksen sekä kotiinpäin tehtävän työn lisäksi perhetyö voi olla esimerkiksi perhetapaamisia, ryhmätoimintaan tai keskusteluita perheenjäsenten kanssa. Kuitenkin samaa jokaisessa perhetyön muodossa on työn suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus (mt., 15).

Opinnäytetyössäni keskityn erityisesti lastensuojelun avohuollossa järjestettävään perhetyöhön, sillä Kotoraitti tarjoaa kyseistä perhetyön muotoa asiakkailleen. Perhetyö olisi tehokkainta, jos se pystyttäisiin aloittamaan ennaltaehkäisevästi esimerkiksi neuvolan perhetyöllä jo ennen kuin ongelmat kriisiytyvät niin, että perheestä tulee lastensuojelun asiakkaita.

Perhekuntoutukseen päättymisen prosessi alkaa usein lastensuojeluilmoituksella, joka voi tulla miltä tahansa taholta tai henkilöltä. Perheenjäsen tai lähiverkosto voivat itse myös ilmaista huolen perheestä. Perhe kuitenkin päätyy lastensuojelun asiakkaiksi huolen heräämisen jälkeen. Ilmoituksen tai huolen heräämisen jälkeen kunnan sosiaalityöntekijät kartoittavat tilanteen, jossa voidaan päätyä perhetyöhön tai muihin tukimuotoihin, kuten lasten huostaanottoon, mikäli tilanteessa nähdään liian suuri huoli lasten hyvinvoinnissa. Ennen perhekuntoutusta perheellä on saattanut olla monenlaisia tukitoimia kuten sijoituksia tai sairaalajaksoja, joilla kuitenkin ei ole saatu perheen tilannetta vakautettua. Perhekuntoutukseen tulleissa perheissä kuitenkin nähdään aina toivo ja potentiaali siihen, että ongelmat saataisiin ratkottua ja perhe voisi palata kotiin perheenä. Kunnat voivat tarjota itse perhetyötä tai ostaa sen yksityisiltä palveluntarjoajilta kuten Kotoraitti Oy:ltä. Perhekuntoutusjakso on perheelle aina vapaaehtoinen, mutta usein se on sosiaalityöntekijöiden viimeinen keino pyrkiä muuttamaan perheen tilannetta ennen mahdollista huostaanottoa. (Terävä, 13.3.2019; Peltonen 2013, 102–104.)

Perheen tavoitteet, joita perhetyöllä pyritään saavuttamaan, määritetään aina yhdessä perheen, perhetyöntekijöiden sekä sosiaalityöntekijöiden kanssa asiakassuunnitelmanneuvotteluissa, joihin tarpeen mukaan voivat osallistua perheen kanssa työskentelevät muut tahot. Perheenjäsenillä on oikeus tietää tarkasti mitä heiltä tullaan odottamaan, mitkä asiat perheessä tulee muuttua sekä kuinka heitä arvioidaan perhetyön aikana. Hyvä yhteistyö perheen kanssa on lähtökohta muutokselle. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen, 2012, 82.) Kotoraitissa perheen tavoitteet asetettiin aina aloituspalaverissa kuntoutusjakson alussa. Mielestäni hyvänä lähtökohtana tavoitteiden asettamisessa toimii se, että perhe kokee myös itse, että tavoitteet ovat oikeudenmukaiset ja ne ovat kuntoutusjakson aikana saavutettavissa olevia. Itse perheiden kanssa työskennellessä huomasin, että jos perhe koki tavoitteiden olevan heille oikeat, yhteistyö ohjaajien kanssa sujui hyvin ja perhe oli halukas saamaan aikaan muutosta.

Kuten jo aikaisemmin kerroin, perhetyötä voidaan toteuttaa monella tavalla ja menetelmällä. Jokaisen perheen kanssa työ löytää muotonsa ja se suunnitellaan perheelle sopivaksi. Useimmiten työ on kuitenkin arjessa tehtävää arjen taitojen harjoittelua, jonka voidaan ajatella olevan osa perheen elämänhallintaa. Elämänhallinta käsitteenä voidaan avata niin, että se on sopeutumista elämän eri tilanteisiin, jokapäiväisestä elämästä selviytymistä, luottamusta ja kykyä toimia erilaisissa elämäntilanteissa. (mt., 114.)

Perheiden kanssa tulee miettiä sitä, onko ohjaajana kannattavampaa ohjata sivusta, tehdä vierellä vai mallintaa toimintaa perheelle täysin, samalla tunnistaen perheen tarpeet. Kotoraitissa työotteen ymmärtäminen ja perheelle oikean tavan löytyminen on tärkeää ja yksi työn pohjaelementeistä, näin perhe saa perhetyöstä parhaimman hyödyn (Terävä 13.3.2019). Taitoja harjoitellaan yhdessä ja esimerkiksi asunnon puhtaana pitäminen voi ennen perhetyötä vaatia perheelle täyden mallintamisen käytännön, mutta tavoitteena on, että perhe lopulta osaa taidon ilman ohjaamista.

Perhetyössä Kotoraitilla pyritään siihen, että ihminen nähdään kokonaisuutena ja hänen kaikkiin elämän osa-alueisiin keskitytään. Perheillä voi olla samanaikaisesti monenlaisia ongelmia ja huolia, jotka Kotoraitin ohjaajat pyrkivät näkemään sekä auttamaan niissä. Ihmiselle on tärkeä saada tunne siitä, että häneen keskitytään kokonaisvaltaisesti ja asioille, joista on ilmennyt huolta, tehdään konkreettisesti

jotakin. Kotoraitti on paikka, jossa ohjaajat halutaan pitää normaaleina ihmisinä, joille voi avoimesti ja luotettavasti puhua asioistaan. (Terävä 13.3.2019.)

Perhetyötä on teoksessa ”Perheen parhaaksi” (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen, 2012, 113) kuvattu seuraavalla tavalla:

”Arjen hallinta ja toimintakyvyn tukeminen, parisuhteen ja vanhemmuuden tukeminen, lasten hoidossa ja kasvatuksessa ohjaaminen, lapsen edun turvaaminen, perheen vuorovaikutustaitojen tukeminen sekä sosiaalisen verkoton ylläpitäminen ja vahvistaminen.”

Näitä asioita perhetyössä Kotoraitilla asiakkaina olevissa perheissä työstitään tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti heidän arjessaan erilaisten menetelmien avulla.

4.3 Puutarha- ja kasviterapia

Green Care-toiminnalla tarkoitetaan hyvinvointia ja elämänlaatua edistävää luontoon liittyvää ammatillista toimintaa. Se voi olla esimerkiksi eläinavusteista toimintaa tai terapeutista puutarhatoimintaa. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset Green Care-toiminnalla syntyvät esimerkiksi luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. (Green Care Finland ry 2019.) Green Care voi olla ”vihreää hoivaa”, joka tarkoittaa menetelmän tuottamista ammatillisesti, eli ohjaaja on kouluttautunut sosiaali-, terveys- tai kasvatusalalle tai on saanut Green Care-koulutuksen. Green Carea, jota kutsutaan ”vihreä voima” nimellä, on mahdollisuus silti kenen tahansa harjoittaa. Menetelmä on kaikille tarkoitettu itsehoitomenetelmä. Kummallakin työkalulla on silti samat tarkoitukset ja niillä halutaan saavuttaa samankaltaisia tuloksia. (Juusola 2016, 9.)

Tutkiessani lähdemateriaalejani ja perehtyessäni Green Care-toimintaan huomasin monessa lähteessä painopisteen olevan enemmän luonnossa tapahtuvassa toimimisessa ja luonnon hyvinvointia elvyttävien vaikutusten ilmenemisessä. Tämän vuoksi opinnäytetyössäni en perehdy aiheeseeni Green Care-toiminnan kautta. Opinnäytetyössäni toteutetut kasvituokiot voidaan silti ajatella olevan osa Green Care-toimintaa, sillä luonnon elementtejä, eli esimerkiksi viherkasveja voidaan tuoda myös sisätiloihin ja laitosympäristöihin ja käyttää niitä tavoitteellisesti menetelmänä (vrt. Green Care Finland ry 2019).

Puutarhaterapiaa tiedetään olleen Yhdysvalloissa jo 1950-luvulla. Siellä aatelisto on käyttänyt puutarhaa omien voimavarojen lisäämiseen ja itsensä voimaannuttamiseen. Kuitenkin Suomessakin puistoja ryhdyttiin rakentamaan jo 1700-luvulla ihmisten vapaa-ajanviettopaikoiksi, joissa ihmiset saivat mahdollisuuden luonnon ja puutarhan kauneuden kokemiselle, joka lievitti kaupunkielämän tuomia ongelmia. Puutarhojen käyttö menetelmänä sai alkunsa mielisairaaloissa 1800-luvulla. (Lindén 2003, 12–13.) Nykyisin Suomessakin voi opiskella puutarhaterapeutiksi ja näin menetelmän hyödyntäminen on saanut ammattitaitoisia ohjaajia.

Kasvien, puutarhan ja kukkien käyttäminen menetelmänä ei ole uusi asia. Psykiatrisia sairaaloita on Suomessakin sijoitettu vuosikymmeniä sitten maaseudun rauhaan, jossa luonto on ollut lähellä ja helposti saatavilla. On huomattu luonnon parantava voima. (Salovuori 2014, 8.) Esimerkiksi Nokialla Pitkännimen psykiatrisessa sairaalassa kasveja ja puutarhoja on hyödynnetty niin, että sairaalassa olevat potilaat on otettu mukaan puutarhatöihin jo monien vuosien ajan (Helin 1.2.2019). Luonnolla on paljon hyvinvointiin vaikuttavia elementtejä, mutta tässä opinnäytetyössä keskityn viherkasveihin vuorovaikutusta ja hyvinvointia lisäävänä elementtinä, sekä tietoperustaan puutarhaterapian kautta.

Pitkänniemen ja Kellokosken psykiatrisissa sairaaloissa on rakennettu kasvihuoneet kuntotuttavaa puutarhatoimintaa varten, sitä ohjaavat koulutetut hoitajat sekä puutarha-alan työntekijät. Puutarhatoiminta ei silti vaadi kasvihuoneita tai erikseen koulutettuja ohjaajia sen toteuttamiseksi. (Salovuori 2014, 26.) Tässä opinnäytetyössäni pääluvussa viisi esittelen yhden tavan toteuttaa puutarhatoimintaa sisätiloissa toteuttamien kasvituokioiden kautta.

Puutarhaterapeutti Nikkilän (2003, 5-6) mukaan keskeisintä puutarhaterapiassa on kasvien ja ihmisen välinen vuorovaikutus, joka koetaan hyvänä ja rauhoittavana sekä mieltä hoitavana tuntemuksena. Kasvien vaikutuksia on vaikea ulkopuolisena havaita. Kasvi hoitaa hoitajaansa ja ohjaaja tilanteessa on vain opastaja. (mt., 29–30.)

Puutarhatoiminnalla voi olla monenlaisia tavoitteita mutta Salovuori on jakanut toiminnan neljään kategoriaan tavoitteen mukaan. Puutarhatoiminta voi olla virkistystoimintaa, jossa harrastetaan, vaikka asiakas onkin hoidon tai tuen piirissä. Tällöin tavoitteensa on virkistyminen ja hyvänolon lisääntyminen. Puutarhatoiminta voi olla myös kuntouttavaa työtoimintaa kuten esimerkiksi Pitkänniemen sairaalassa.

Tässä tavoitteena on taitojen oppiminen sekä oman käden jäljen näkemisestä hyötyminen. Kolmas kategoria on terapeuttinen puutarhatoiminta, jossa tavoitteet määräytyvät hoitosuunnitelman mukaisesti asiakkaan mukaan, esimerkiksi se voi olla sosiaalisten tilanteiden harjoittelu. Tässä tavoitteita asetetaan ja arvioidaan. (Salovuori 2014, 24.)

On todettu, että kasvit ja puutarhanhoito ovat hyväksi ihmisen mielelle, ne auttavat stressissä ja helpottavat ahdistuksen oloa. Jo pienetkin asiat kasvien parissa saattavat aiheuttaa hyviä terveysvaikutuksia ihmisessä. (Studio55 2014.) Vihersisustus Buenossa on nähty yrityksiin lisääntynyt kiinnostus viherkasveihin. Olen jo monien vuosien ajan työskennellyt viherhuoltajana huolehtien viherkasvien hyvinvoinnista pääsääntöisesti asiakkaidemme yrityksissä. Saan usein palautetta asiakkailtamme siitä, että viherkasvit tuovat paljon viihtyvyyttä sekä esteettistä tunnelmaa tiloihin. Kuten Rappekin toteaa, että kasvien hyvien vaikutusten saaminen ei vaadi paljoa. Toimistolla voi avata ikkunan ja katsoa hetken luontoa. Työmatkalla voi kävellä ruuhkaisen tien sijaan puiston kävelytieltä tai illalla sohvalla voi katsoa erilaisia luontoaiheisia ohjelmia television välityksellä. Teko voi olla pieni, mutta sen vaikutukset sitäkin suuremmat. (Studio55 2013.) Rachel ja Stephen Kaplan ovat tutkineet kasvien myönteisiä vaikutuksia ja syitä siihen. Ihmisen tarkkaavaisuus luonnossa saa levätä, kun taas kaupunkiympäristössä ihmiseltä vaaditaan keskittymistä oleellisen tiedon etsimiseen ärsykkeiden joukosta. Luonnossa on mahdollista olla levollinen, jolloin ihmisen suorituskyky palautuu. (Rappe 2003, 24.)

Kasvit, puutarha ja luonto tuovat eloa ihmiselle ja siitä seuraa voimavarojen palautuminen, kun mieli on kasvien vaikutuksesta kohentunut. Luonnonelementit auttavat tarkkaavaisuuden tehostumisessa sekä keskittymisessä. Käytämme enemmän aistejamme ja pystymme irtaantumaan arjen asioista. (Studio55 2013.)

Green Care-menetelmä on Kotoraitissa tuttu. Se näkyy perheiden kanssa esimerkiksi luonnossa liikkumisena, siellä yhdessä tekemisenä ja oppimisena. Terävä korostaa, että Green Care-menetelmä toimii, jos se on tavoitteellista. Kotoraitissa on tehty metsäretkiä ja menty perheiden kanssa laavulle paistamaan makkaraa. Hevostoimintaa on myös hyödynnetty Kotoraitissa. Hevostoiminta, esimerkiksi jo pelkästään hevostalli ympäristössä oleminen, on osa Green Care-toimintaa. Terävä

toivoo, että Tampereen toimipisteessä Green Care olisi enemmän sisäänrakennettua kuin aaltomaista. (Terävä 13.3.2019.)

On myös todettu, että kun istumme nuotiolla, meidän on helpompi keskustella vaikeistakin asioista, pääsemme pois asunnolta arjen haasteista muuhun ympäristöön, joissa erilaiset aistit ja tunteet tulevat pinnalle. (Terävä 13.3.2019.) Muuhun ympäristöön lähteminen asunnolta on tärkeää perheen kokonaisvaltaisen tilanteen kartoittamisen vuoksi. Ihminen käyttäytyy eri tavalla uudessa ympäristössä ja sen myötä vanhemmuuskin saattaa näyttäytyä uudella tavalla ohjaajille sekä vanhemmille itsellensä. Vanhempi saattaa luonnossa kokea olevansa elementissään, jolloin lapsen kohtaaminen saattaa näyttäytyä eri tavalla. Joku toinen saattaa luonnossa kokea epävarmuutta, jolloin nähdään se, kuinka vanhempi toimii lapsensa kanssa, kun ympäristö ei ole hänelle paras mahdollinen.

Cardiffin yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin viherkasvien vaikutusta työntekijöiden työtehoon. Viherkasvien vaikutuksia seurattiin kolmen kuukauden ajan kahdessa suuressa toimistossa ja tulokset osoittavat, että työntekijöiden työteho kasvoi 15 prosentilla viherkasvien vuoksi. Työntekijöiden tyytyväisyys sekä keskittymiskyky lisääntyivät ja tämä vaikutti myös työntekijöiden elämänlaatuun positiivisesti. Tutkimuksessa tuotiin esille myös se, että viherkasvit yrityksessä antavat työntekijöille vaikutelman siitä, että heidän työhyvinvointiin keskitytään, kiinnitetään huomiota ja ollaan valmiita investoimaan. (Daily Mail 2014.) Helin kertoo, että hän on oppinut työuransa aikana, että viherkasvit toimivat myös tehokkaana markkinointina. Yritykset antavat välittömästi positiivisen vaikutelman organisaatiostaan, kun he osoittavat viherkasvien välityksellä kiinnostuksensa työhyvinvointiin, työviihtyvyyteen sekä esteettisyyteen työpaikalla. (Helin 1.2.2019.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA KASVITUOKOIDEN KUVAUS

Seuraavassa pääluvussa kerron, kuinka kasvituokiot on toteutettu sekä tuon esille niiden pohjalta tehdyt havainnot. Opinnäytetyö etenee niin, että jokainen kasvituokio on avattu omana alalukunaan, jota seuraa havainnot kyseisestä kasvituokiosta. Lopuksi kasvituokioista on tehty yhteenveto pääluvussa kuusi.

Kasvituokioiden toteuttaminen alkoi kohderyhmän eli perheen valitsemisella. Harjoitteluni vuoksi olin päässyt tutustumaan perheisiin ja näin ollen perheen valitseminen kasvituokioihin oli helpompaa. Perheen valitsemisessa pidin tärkeänä lapsen ikää, vanhemman ja lapsen välistä suhdetta sekä kasvituokioiden merkitystä perheelle. Kotoraitissa on paljon perheitä, joissa on alle kouluikäisiä lapsia. Tämä ei ole este viherkasvien kanssa toimimiselle, mutta se muuttaa toiminnan luonnetta. Itse halusin, että perheen lapsi tai lapset olisivat ikähaarukaltaan ainakin yli 4-vuotiaita. 4-5 vuotiailla lapsilla fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja älyllinen kehitys on kehittynyt niin, että lapsi pystyy jo omatoimisesti selviytymään erilaisista tehtävistä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019a). Alle 4-vuotiaat lapset tarvitsevat paljon vanhemman tai ohjaajan ohjausta ja avustusta, jonka vuoksi kasvituokiot eivät olisi soveltuneet vielä niin nuorelle lapselle. Kotoraitissa pidetään työntekijöiden kesken tiimipalavereita, jossa käydään läpi esimerkiksi perheiden tavoitteita ja sen hetkistä tilannetta yhdessä työryhmän kanssa. Näissä palavereissa sain kattavasti tietoa kaikkien perheiden tilanteista ja tavoitteista heti harjoitteluni alussa, joka toimi hyvänä suuntaviivana perheen valitsemisessa.

Opinnäytetyöni tavoitteet lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen ja hyvinvoinnin lisääminen istuivat hyvin yhteen erään perheen Kotoraitissa asetettuihin tavoitteisiin. Kotoraitissa yhdeksi perheen tavoitteeksi oli asetettu vanhemman ja lapsen välisen suhteen vahvistaminen. Perheeseen kuului 35-vuotias vanhempi sekä hänen 10-vuotias lapsensa. Perhe oli ollut Kotoraitissa vasta yhden kuukauden ajan ja heille oli tässä vaiheessa suunniteltu kolmen kuukauden mittainen kuntoutumisjakso.

Perheen jokaiselle jäsenelle nimetään Kotoraitissa aina omaohjaaja. Keskustelin asiasta vanhemman omaohjaajan kanssa, halusin kuulla hänen mielipiteensä kasvituokioiden pitämisestä kyseiselle perheelle. Omaohjaajan mielipide perheen osallistumisesta kasvituokioihin oli hyväksyvä, mutta hän oli epäileväinen vanhemman sitoutumisesta toimintaan. Vanhemmalla oli ollut aikaisemmin haasteita osallistua toimintoihin tai sovittuihin tapaamisiin. Siltä varalta minulla oli jokaisessa prosessin vaiheessa varasuunnitelmat tehtynä. Olin päättänyt, että jos perhe ei tule kasvituokioihin sovitusti, niin pystyisin vaihtamaan perhettä sellaiseen, joka tiedettävästi sitoutuu sovittuihin tapaamisiin paremmin.

Omaohjaajan kanssa käydyn keskustelun jälkeen tuli asiasta keskustella perheen kanssa. Ihmisen itsemääräämisoikeuta tulee kunnioittaa ja se on hyvä muistaa koko kehittämistyön ajan. Itsemääräämisoikeus tarkoittaa sitä, että ihminen, joka on osallisena millään tavalla tutkimukseen, saa siitä tarpeeksi tietoa ja hänellä on oikeus itse päättää osallistuuko siihen (Kuula 2011, 61). Pohdin tapaa, jolla kysyisin vanhemmalta asiaa ja kuinka lähestyisin häntä. Ensivaikutelma uusista asioista on tärkeä ja halusin luoda tilanteesta luontevan. Päätin lähestyä perhettä työtehtäviini kuuluvan käynnin yhteydessä. Vanhempi innostui välittömästi ideasta ja kertoi haluavansa osallistua kasvituokioihin. Keskustelimme vanhemman kokemuksista viherkasveista ja hän kertoi innokkaasti omia tarinoitaan esimerkiksi puutarhanhoidosta. Olin tyytyväinen vanhemman reaktioon ja se sai minussa aikaan luottamuksen siihen, että hän pystyisi sitoutumaan toimintaan. Halusin avata vanhemmalle vain vähän tuokioiden sisältöä mutta kuitenkin niin, että hän ymmärtää mistä on kysymys. Kerroin, että kasvituokiot ovat osa opinnäytetyötäni, avasin vanhemmalle tavoitteeni ja sen, mitä kasvituokioilla pyrin saamaan aikaan.

Kasvituokioihin osallistunut vanhempi ja lapsi ovat tässä opinnäytetyössä tunnistamattomissa olevia ja tällä tavoin heidän yksityisyys on suojattu. Yksityisyyden kunnioittaminen tarkoittaa sitä, että teksti on kirjoitettu niin, että siinä olevia ihmisiä ei voida tunnistaa (mt., 64). Tässä opinnäytetyössä on huomioitu luottamuksellisuus sekä tietosuojalaki. Luottamuksellisuus tarkoittaa sitä, että esimerkiksi tutkimusaineisto on säilytetty ja käytetty kohdehenkilöiden kanssa sovitun mukaisesti (mt., 64). Kotoraitissa olen allekirjoittanut sopimuksen vaitiolovelvollisuudesta ja sillä olen sitoutunut siihen, että en jaa Kotoraitissa olleiden perheiden, työntekijöiden ja työhön muuten oleellisesti liittyviä asioita ulkopuolisille.

Perheen valitsemisen ja heidän suostumuksen jälkeen pystyin viimeistelemään suunnitelmani kasvituokioiden toiminnan osalta. Suunnittelin jokaisen kerran tarkasti etukäteen. Kasvituokioita oli suunnitelman mukaisesti tarkoitus pitää viisi kertaa mutta niistä toteutui vain neljä kertaa. Kasvituokiot olin suunnitellut pidettäväksi kerran viikossa ilta-aikaan niin, että lapsi on saapunut koulusta asunnolle ja saanut hetken rauhoittua, sekä perheen omat harrastusmenot huomioiden. Kotoraitissa on tapana tehdä perheille viikkosuunnitelmat aina seuraavan viikon ajaksi torstaisin, joten vasta silloin tiesin tarkkaan seuraavan viikon ajankohdan kasvituokiolle.

Suunnitellessani kasvituokioita olin melko epävarma siitä, kuinka kasvituokiot lopulta onnistuisivat ja koin haastavaksi valita teemat kasvituokioille. En ollut ikinä kuullut perhetyössä käytettävän vastaavanlaista menetelmää, joten kaiken tuli lähteä minusta itsestäni. Suunnittelu sekä toteutus ovat tällöin avointa ja joustavaa, mutta tuottavat myös epävarmuutta, mikä vaatii itsensä rohkaisemista toiminnan alkuvaiheessa. (Hassi & Paju & Maila 2015, 27.)

Kasvituokiot kuuluvat toiminnallisiin menetelmiin. Toiminnallisilla menetelmillä pyritään toteuttamaan toimintaa, jossa arvot sekä tunteet nousevat esille ja niitä on helpompi ilmaista tekemisen avulla. Ne voivat olla elämyksellisiä, luovia tai taidelähtöisiä. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 192.) Kokemukseni mukaan oikeastaan mistä tahansa teemasta voidaan tehdä toiminnallinen menetelmä. Se voi olla urheilua, arkiasioita, kauneudenhoitoa, ruuanlaittamista tai vaikka sukeltamista, jos se on tavoitteellista ja sillä halutaan saavuttaa tuloksia. Usein menetelmät lähtevätkin ohjaajan sekä perheen omasta mielenkiinnosta ja ohjaajan omasta osaamisesta jotakin asiaa kohtaan. Yhdessä vietetty aika, tila ja kokemus ovat tärkeää toiminnassa, ei välttämättä tekemisen lopputulos (Suomi 2016, 111).

Toiminnallisilla menetelmillä aktivoidaan osallistujia oppimaan toimimisen kautta, jossa korostuvat kokemuksellisuus, vuorovaikutus, luovuus ja ryhmätoiminta. Toiminnallisilla menetelmillä pyritään ihmisen voimaannuttamiseen, joka lisää ihmisen osallisuutta. Osallisuus taas lisää merkitystä elämään, jolloin ihmisen hyvinvointi lisääntyy. (Kuusiniemi, 2013; Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen & Kastu 2015, 13.)

Seuraavissa alaluvuissa avaan jokaisen kasvituokion toiminnan sekä niiden pohjalta tehdyt havainnot kasvituokio kerrallaan. Olen käyttänyt lähdekirjallisuutta tukemaan tehtyjä havaintojani. Havainnot ovat tehty havainnointipohjaa (liite 4) apuna käyttäen sekä tutkimuspäiväkirjaa kirjoittaen. Pääluvussa kuusi on yhteenveto kasvituokioista, jossa avaan kasvituokiosta toistuvasti esille nousseita asioita sekä merkittävimpiä havaintoja.

5.1 Kasvituokio 7.2.2019

Ensimmäisen kasvituokion tarkoituksena oli, että vanhempi ja lapsi istuttaisivat viherkasveja yhdessä sekä itsenäisesti. Olin suunnitellut niin, että vanhempi ja lapsi saisivat itse valita kaksi kasvia itsellensä ja ruukut joihin he halusivat istuttaa viherkasvit. Tämän jälkeen he saisivat istuttaa yhdessä kahteen ruukkuun yhdessä valitsemansa viherkasvit. Lopuksi he saisivat koristella istutuksensa haluamallansa tavalla erilaisia koristeita käyttäen.

Viherkasvien vaihtoehdot olivat kultaköynnös (2 kpl), kaksi erilaista vehkakasvia (4 kpl), anopinkieli (2 kpl) sekä erilaisia kaktuksia, suuria ja pieniä. Ruukuissa materiaalivaihtoehtoina olivat savinen, keraaminen ja muovinen ruukku, jossa oli altakastelujärjestelmä. Koristeita oli paljon erilaisia. Halusin tuoda vaihtoehtoja viherkasveista, ruukuista sekä koristeista, jotta vanhempi ja lapsi saisivat itse hyödyntää omaa luovuuttaan ja mielikuvitustaan valitsemalla mieleisensä vaihtoehdot.

Ennen perheen saapumista järjestelin tilan sopivaksi kasvituokiota ajatellen. Suojasin pöydät ja laitoin tarvikkeet pöydälle (multa ja lekasora). Koin tärkeänä sen, että tila oli viihtyisä ja tarvikkeet olivat selkeästi esillä niin, että kasvituokiossa säilyisi koko sen ajan rauhallinen tunnelma ja perhe saisi näin kasvituokiosta parhaimman mahdollisen hyödyn irti.

Laitoin rauhallista musiikkia soimaan taustalle hiljaisesti. Musiikin tiedetään rentouttavan ihmistä sekä se tutkitusti kehittää keskittymiskykyä, lisää motivaatiota ja vähentää jännitystä uusien ihmisten seurassa olemisessa. Näiden vaikutusten vuoksi musiikkia voidaan käyttää esimerkiksi terapiatyöskentelyssä. (Valamies, 2005.) Muistutin perheen vanhempaa vielä samana päivänä laittamalla hänelle viestin kasvituokiosta ja sen ajankohdasta. Alkuvalmistelut toteutin jokaisella kasvituokiolla samalla tavalla.

Perheen saapuessa paikalle, vanhempi ja lapsi alkoivat heti hymyillä ja olivat vaikuttuneen oloisia kasveista sekä puitteista. Vanhempi sanoi, että hän ajatteli jotakin pientä mutta ei osannut kuvitella tämän olevan niin hienoa. Kerroin heille ensin yleisesti mistä kasvituokioissa on kyse, mitä näillä haluan saavuttaa ja mikä on tavoitteeni. Kävimme läpi päivän teeman, eli istuttamisen. Molemmat vaikuttivat iloisilta ja malttamattomilta. Juttelimme hiukan perheen kokemuksista

viherkasveista. Lapsi osasi kertoa, että ovat vanhemman kanssa hiukan tehneet puutarhatöitä, mutta viherkasvit sisätiloissa olivat hänelle uudempi asia.

Annoin selkeät ohjeet vaihe kerrallaan mitä tulemme tekemään. Aloitimme ruukkujen valinnasta. Vanhempi valitsi nopeasti omat ruukkunsa, lapsi mietti kauemmin ja tarkemmin. Hän katsoi koko ajan tarkkaavaisesti vanhemman valintoja ja lopulta päätyi samoihin ruukkuihin kuin vanhempi. Hän vaikutti siltä, että halusi valinnoillaan myös miellyttää vanhempaansa, toisaalta se voi kertoa vanhempaa kohtaan olevasta luottamuksesta ja omasta epävarmuudesta.

Perhe sai valita ruukkujen tapaan myös mieleisenä viherkasvit. Vanhempi nappasi nopeasti ensimmäisenä anopinkielen, lapsi halusi välittömästi saman kasvin. Vanhempi koitti pienin elein kannustaa lastaan omiin päätöksiin ja siihen, että hän voi valita minkä tahansa kasvin. Kannustin lasta ehdottamalla, että he ottaisivat yhdet samat kasvit, jotta voisivat siten leikkimielisesti kilpailla siitä, kumman kasvi kasvaa nopeammin, ja toiset kasvit voisivat olla erilaisia. Lapsi mietti toista kasviaan niin pitkään, että vanhempi alkoi hiukan hoputtaa lasta valinnan suhteen. Lopulta lapsi otti yhden saman kasvin kuin vanhempi ja yhden erilaisen kasvin.

Valintojen jälkeen ohjeistin istuttamisen vaihe vaiheelta niin, että perhe ymmärsi mitä tulee tehdä. Havainnollistin ohjeitani näyttämällä konkreettisesti kuinka heidän tulisi toimia. Molemmat kuuntelivat tarkkaavaisesti ja keskittyivät. Lapsesta huomasin hänen ikätasoonsa kuuluvan pienen epävarmuuden toiminnassaan ja tarkat otteet esimerkiksi mullan määrässä (vrt. Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019b). Molemmat pyrkivät olemaan hyvin tarkkoja ja siistejä niin, etteivät sotkisi vaatteitaan tai ympäristöään mullalla.

Mullan kanssa perhe toimi luontevasti, se ei näyttänyt heille jännittävänä tai pelottavana, he laittoivat rohkeasti ilman epäilyksiä kädet multa. Samalla puhuttiin perheen kanssa siitä miltä multa tuntuu, he kertoivat sen tuntuvat miellyttävältä sormissa. Yksi tärkeimmistä asioista kasvien kanssa toimimisen kanssa on tuntoaistin hyödyntäminen. Ihminen saa tuntea erilaisten kasvien lehtien pintoja sekä mullan sormissaan, multa elementtinä rauhoittaa. (Helin 1.2.2019.)

Kun kasvit oli istutettu, lapsi kysyi vanhemmaltaan monesti mielipidettä hänen istuttamisestaan kasveista. Vanhemman oli vaikea vastata lapsen kysymyksiin ja toivoi ennemmin minun ohjaajana ottavan kantaa siihen. Ohjaajana annoin positiivista

palautetta lapselle siitä, että viherkasvit oli istutettu ohjeiden mukaisesti, jonka jälkeen ohjasin keskustelun istutuksen esteettiseen puoleen. Vanhemman oli silti vaikea kehua lastaan.

Olin etukäteen suunnitellut, että perhe istuttaa yhdessä ruukkuun kultaköynnöksiä. Ruukku oli isompikokoinen, joka mahdollisti yhdessä istuttamisen. Jotta vuorovaikutus voisi kehittyä vanhemman ja lapsen välillä on tärkeää antaa heille kasvituokioissa harjoitteita, jotka vaativat kummaltakin osapuolelta vuorovaikutustaitoja. Yhdessä istuttamisessa pitää osata toimia yhdessä niin, että toiminnallaan osittaa toiselle kunnioitusta ja antaa tilaa toisenkin osapuolen näkemyksille. Yhdessä istuttamisessa ollaan myös fyysisesti lähellä toisiaan, jolloin saatetaan esimerkiksi koskettaa toisen kättä. Kosketus vanhemman ja lapsen välillä lujittaa heidän välistä sidettä ja viestii tiiviistä suhteesta. Perhe tarvitsi ohjeistusta yhteistyössä toimimiseen esimerkiksi ”nyt toinen voisi pitää lehtiä ja toinen laittaa multaa”. Yhteistyö toimi silti hyvin, ja molemmat nauroivat istuttamisen lomassa. Perhe istutti myös kaktukset toiseen ruukkuun tehden siitä kaktusasetelman. He saivat valita mieleisensä kaktukset ruukkuunsa. Tässä vaiheessa vanhempi antoi melko paljon lapsen näkemykselle tilaa, mutta ohjeisti silti häntä hiukan siinä, minne kasvit voisi laittaa ja missä järjestyksessä ne kannattaisi laittaa.

Istutuksien jälkeen oli aika koristella kasvit. Halusin ottaa mukaan koristelun, vaikka se ei välttämättä vihersisustuksessa niin yleistä olekaan, mutta se on lapsille mukavaa ja luovaa tekemistä. Lapsi oli erittäin innoissaan ja hän suunnitteli tarkkaan mitä koristeita laittaa mihinkin ruukkuun. Vanhempi ei koristelusta innostunut, jaksoi hetken hymyillen katsella lapsensa touhuja, mutta näytti pitkästyvän melko nopeasti. Lapsi toi sanallisesti sekä toiminnallaan esille sen, että hakee usein täydellistä lopputulosta kaiken kanssa mitä hän tekee. Lapsen koristelun kestäessä ja vanhemman turhautumisen kasvaessa odottamiseen, osallistui vanhempi lapsensa apuna koristeluun.

Tämän jälkeen perhe ohjeistuksellani pyyhki ruukut puhtaaksi, he osasivat hyödyntää yhteistyötä siinä niin, että pyysivät toista pyyhkimään omien ruukkujensa alta, kun toinen piteli sitä ylhäällä. Annoin tästä positiivista palautetta heille.

Lopuksi veimme yhdessä istutukset heidän asuntoonsa. Lapsi juoksi innoissaan huoneeseensa ja alkoi vaihdella tavaroidensa paikkoja, jotta saisi kasvit kauniisti esille.

Lapsi pyysi vanhemmalta apua tähän, mutta vanhemman mielestä sillä ei ollut niin väliä missä kasvit olisivat. Jätin perheen ihastelemaan viherkasvejaan. Lähtiessä molemmat kiittivät kovasti ja sanoivat odottavansa jo ensi kertaa. Pyysin heitä hiukan miettimään viikon aikana ennen seuraavaa kertaa sitä, miltä viherkasvit tuntuvat ja mitä erilaisia tunteita ne herättävät. Vanhempi koki, että ne tuovat hyvää oloa jo nyt hänelle.

5.2 Kasvituokion havainnointi

Vanhemman ja lapsen kommunikointi toisilleen ensimmäisellä kerralla oli melko vähäistä. He eivät kehuneet toisiaan tai toistensa töitä. Lapsi yritti selvästi saada vanhemmaltaan kehuja kysymällä hänen mielipidettään ja hakemalla katsekontaktia. Vanhemman oli vaikea vastata lapsensa tarpeeseen ja vanhempi pystyi kehuaan häntä vasta kun minä kehuin lasta. Vanhempi mallinsi paljon minun tekemistäni lapseensa liittyvissä asioissa.

Ohjaajana halusin antaa positiivista palautetta molemmille niin, että he saavat tunteen siitä, että tekevät oikein ja se mitä he tekevät riittää. Hyvänolon kokemus tekemisessä on minun yksi tavoite, jota pyrin omalla toiminnallani edistämään. Vanhemman epävarmuus itseään kohtaan näkyi oman tekemisen aliarvioimisella ja häntä kehuessa itsensä vähättelyllä. Erittäin positiivista oli se, että aikaisemmin vanhemman kanssa ongelmana ollut omista asioista irtaantuminen ja toiseen asiaan keskittymisen vaikeus ei näyttäytynyt ongelmana. Vanhempi kykeni asettumaan hetkeen eikä puhunut mielen päällä olevista asioista.

Kehonkieli näyttäytyi avoimena sekä vanhemmalla että lapsella. Molemmat kuuntelivat koko tuokion ajan keskittyneesti aina kun minä puhuin tai annoin ohjeita. Tuokion aluksi oli havaittavissa jännitystä, joka näyttäytyi jäykkänä istumisena ja puheen vähäisyytenä. Lopulta rentoutuminen näkyi tekemisen lomassa keskusteluna, nauruna, lapsen omien ideoiden esille tuomisella sekä molempien rohkeutena toteuttaa itseään.

Tunteena jännityksen jälkeen päällimmäisenä oli ilo. Vanhempi kuvaili tuokion päätteeksi lastaan niin, että ”hänellä oli silmät suurina innostuksesta koko tekemisen ajan”. Lapsen ilo taas tuotti vanhemmalle hyvää oloa kun sai nauttia lapsensa ilosta.

Jaettu ilo on tärkeää tuokioiden aikana, jotta saavutetaan lisääntynyt hyvinolon kokemus myös tuokioiden jälkeen.

Kasvatustyyli vanhemmalla oli hiukan aikuisjohtoista, joka näkyi tarpeena päättää asioista kysymättä lapselta tai antamatta lapsen tehdä päätöksiä ilman häntä. Jos tehtiin lapsen mukaan asioita, kuten esimerkiksi istutettiin kasvi hänen haluamaan paikkaan, oli vanhemman reaktio hiukan välinpitämätön. Vanhempi osasi silti antaa myös tilaa lapselleen kysymällä hänen mielipidettään jossain asiassa tai antamalla hänen tehdä ensin.

Katsekontakti säilyi vanhemman ja lapsen välillä koko tuokion ajan hyvin, he hakivat usein toistensa katsetta, vastakkain istuminen helpotti sitä. Kumpikin katsoi myös minua silmiin minun antaessa ohjeita.

Rohkeus huokui molemmista tekemisen aikana. Kumpaakaan ei jännittänyt istuttaminen eikä likaantuminen. Lapsen kanssa olimme täysin uuden asian äärellä ja silti hän lähti rohkeasti toimimaan ja tekemään.

Jos lapsella oli kysyttävää, hän ei heti ilmaissut sitä, vaan yritti ottaa katsellaan minuun kontaktia. Pelkän katseen avulla lapsi halusi minun arvaavan mitä hän mietti, esimerkiksi oliko multaa tarpeeksi. Mielestäni oli hienoa huomata, että lapsi kysyi aina ensin vanhemmaltaan ja jos vanhempi ei osannut vastata niin hän kääntyi minun puoleeni.

5.3 Kasvituokio 14.2.2019

Toisella kasvituokiokerralla aiheena oli viherkasvien hoitaminen. Aihe oli luonnollinen jatkumo edellisen kerran viherkasvien istuttamiselle. Haluan kasvituokioiden tukevan toisiaan niin, että edellinen kerta tukee aina seuraavan kerran aihetta.

Kasvituokion aluksi laitoin tarvikkeet valmiiksi ja musiikin soimaan viime kerran tyyliisesti, jotta jokaisella kerralla tilanne tuntuisi samankaltaiselta.

Aloitimme sillä, että teimme edellisen kasvituokion aikana istutetuille viherkasveille nimilaput, jotta perhe tietäisi ja muistaisi tulevaisuudessa viherkasviensa nimet. Samalla kun he tekivät nimilappuja, kerroin viherkasveista, niiden historiasta ja

hoitamisesta. Annoin vinkkejä siitä, missä ne viihtyivät ja kuinka niitä tulisi hoitaa. Tilanne oli rauhallinen ja levollinen.

Nimikylttien askartelun jälkeen siirryimme viherkasvien hoitoon. Vanhempi ja lapsi hoitivat heidän itse istuttamansa viherkasvit ohjeiden mukaisesti. Vanhempi oli taas melko nopea toimiessaan kuten edelliselläkin kerralla, kun taas lapsi otti selkeästi enemmän aikaa. Tällä kerralla vanhempi ei hoputtanut lasta, vaan malttoi odottaa rauhallisesti. Yhden kasvin he hoitivat yhdessä. Tähän he eivät tarvinneet ohjeistusta, vaan alkoivat omatoimisesti toimimaan jakamalla itse ”roolinsa”. Halusin tarkoituksella jättää heille tilaa toimia yhdessä ilman minun ohjeitani tai osallistumista toimintaan.

Keskustelimme viherkasveista, pohdimme oliko viikko ollut erilainen kun heillä oli viherkasvit asunnolla. Edellisen kerran päätteeksi pyysin heitä pohtimaan, että tuleeko viherkasveja katseltua viikon aikana. Vanhempi kertoi, että kyllä kasveja tulee vahingossakin katseltua useasti päivän aikana. Lapsi kertoi, että on mukavaa, kun niitä on asunnolla.

Tekemisen lomassa lapsi itse sanoi, että hän haluaa tehdä kasvinkastelupäiväkirjan, jotta hän muistaisi koska on omaansa kastellut ja koska olisi taas seuraava kerta. Kannustin ohjaajana tähän, myös vanhempi innostui ajatuksesta. Oli mukavaa, että lapsella tuli omia ideoita kasveihin liittyen, se myös osoittaa hänen kiinnostuksensa viherkasveja kohtaan.

5.4 Kasvituokion havainnointi

Askarrellessa nimikylttejä vanhempi oli tuttuun tapaansa nopea toimiessaan, eikä oikein malttanut odottaa lastaan, joka tuli esille hoputtamisella ja liiallisella avun tarjoamisella. Lapsi ei näissä tilanteissa sanoittamalla kertonut tunteitaan tai ajatuksiaan, mutta osoitti katsellaan vanhemmalle vahvasti mielipiteensä. Lapsen ilmeitä vanhempi osasi tulkita hyvin ja tämä vuoksi pystyi reagoimaan niihin lapsen tarvitsemalla tavalla.

Lapsi turhautui hieman kun leikkasi nimilapusta monta kertaa väärän mallisen tai ei saanut sitä leikattua suoraan. Vanhempi tarjosi apuaan omatoimisesti, mutta lapsi ei suostunut ottamaan vastaan sitä. Positiivista tässä oli se, että vanhempi rauhallisesti

ehdotti kuinka hän voisi auttaa tai kuinka lapsi voisi toisella tavalla tehdä lapun. Vanhempi myös kannusti kehumalla ja tsemppaamalla lastaan, jota edellisellä kerralla ei juurikaan tapahtunut. Lapsen ollessa vihainen tai turhautunut on tärkeää vastata tunneilmaisuun lapselle. Vanhemman tulee asettua samaan tunnetilaan itse rauhallisena pysyen. Vanhempi viestii silloin lapselle, että tunteita saa ilmaista ja silloin hän auttaa lastaan tasapainoisena aikuisena hallitsemaan tunteitaan. (Hughes 2011, 151.)

Lapsi alkoi jopa hiukan itkeä sekä oli todella hiljainen edelliseen kertaan verrattuna. Vanhempi kertoi syyn miksi lapsella oli surullinen mieli. Asiasta ei kuitenkaan sen enempää keskusteltu, halusin pitää kasvituokion heidän välisenä hetkenä ja tilanteena, jossa saa olla rauhassa, eikä tarvitse puhua ikävistä asioista, vaan saisi unohtaa kaikki surullisetkin asiat hetkeksi ja voisi nauttia viherkasveista sekä vanhemman ja lapsen välisestä yhteisestä hetkestä.

Lapsen kehonkieli oli kasvituokion alkaessa hiljainen ja sulkeutuneen oloinen. Tuokion aikana lapsi avautui ja rentoutui, alkoi hymyillä ja nauraa vanhempansa kanssa. Lapsesta näki selkeästi kuinka hän pystyi hetkeksi unohtamaan pahan mielen ja nauttimaan hetkestä vanhemman kanssa. Myös vanhempi huomasi muutoksen lapsensa tunnetilassa. Lapsen hyvän mieleen varmasti vaikutti tällä kerralla vanhemman innostava ote tekemiseen. Hyvä mieli tarttuu herkästi ja vanhempi oli hyvin positiivisella asenteella tämän kasvituokion aikana.

Tilanne oli selkeästi rentoutuneempi kuin edellisellä kerralla. Ketään ei tuntunut jännittävän, keskustelua oli enemmän ja se oli avoimempaa, lapsi uskalsi näyttää tunteitaan selkeämmin ja vanhempi osoitti lapsen tunteiden ymmärtämistä sekä niissä tukemista hänelle.

Kasveja hoitaessa vanhempi osasi antaa tilaa lapselleen toimia ja tehdä päätöksiä itse, eikä tehnyt niitä lapsensa puolesta. Edelleen heidän välinen kanssakäyminen oli hiukan aikuisjohtoista, mutta tällä kerralla se oli edelliseen kertaan verrattuna vähäisempää.

Lopuksi oli palkitsevaa nähdä, että lapsi lähti melkein juosten heidän asunnolleen kastelemaan loput kasvit, joita ei ollut mukana kasvituokiassa. Tämä kerta oli tärkeä, koska lapsella oli paha mieli, joka saatiin unohtumaan tekemisen aikana. Hänelle jäi

varmasti positiivinen kokemus kerrasta ja toivottavasti hän pystyy tulevaisuudessa yhdistämään positiivisen tunteen viherkasveihin.

5.5 Kasvituokio 20.2.2019

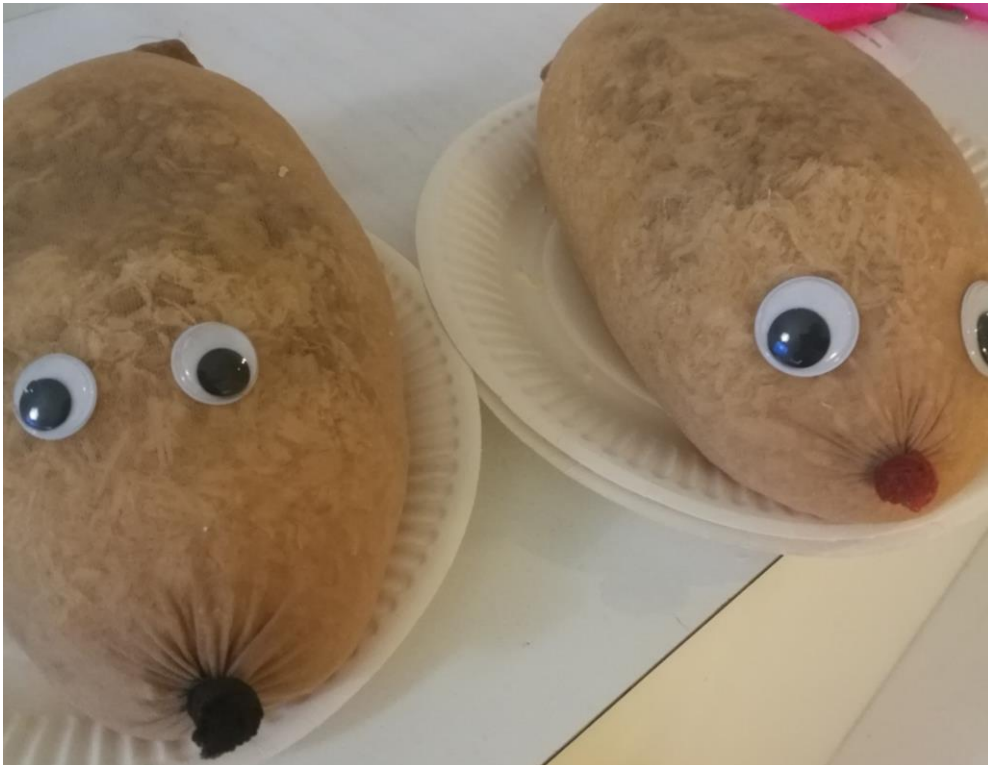
Kasvituokion tarkoituksena oli tehdä perheen kanssa ruohosiilit. Ruohosiili toteutetaan laittamalla purua sukkahousujen sisälle siilin muotojen mukaisesti. Purun päälle toiselle puolelle laitetaan ohraa tai rairuohoa itämään, niin, että ”siili” kasvattaa lopulta ”piikit” selkäänsä. Siili koristeliin tehden sille silmät, nenä ja suu. Tärkeää ruohosiilissä on sen kosteudesta huolehtiminen, sillä sitä tulee kastella joka päivä huolellisesti, jotta ruoho alkaa kasvaa. Vanhemman ja lapsen aikaisempien kertojen innokkuuden vuoksi olin luottavainen siihen, että he sitoutuvat kastelemaan siilejään joka päivä. Tämän kerran tavoitteena oli käyttää kasveja askarteluun ja löytää uudenlaisia ideoita kasvien hyödyntämiseen. Pyrin valitsemaan askartelut niin, että ne kiinnostaisivat lasta sekä vanhempaa.

Perhe tuli sovittuun aikaan paikalle niin kuin aikaisemmilla kerroilla. Olen ollut tyytyväinen kasvituokioihin sitoutumiseen. Sitoutuminen voi kertoa siitä, että tekeminen on mieluisaa ja sinne on mukava palata joka viikko.

Ohjeistukseni jälkeen perhe lähti innolla mukaan toimintaan ja he alkoivat rohkeasti askarrella omia ruohosiilejään. Vanhempi oli toimiessaan nopea ja työ luonnistui häneltä hyvin. Lapsella oli vaikeuksia saada purua sukkahousun sisään, tämä näyttäytyi lapsessa turhautumisena ja vihaisina ilmeinä. Vanhempi ei osannut antaa apua tilanteessa lapselleen, itse ohjaajana kerroin vaihtoehtoisia tapoja, jonka jälkeen työ onnistui. Vanhempi kehui työn jälkeen lastaan ja antoi positiivista palautetta työn lopputuloksesta.

Ruohosiilien jälkeen jatkoimme teeman mukaisesti askartelulla. Olin ottanut mukaani maaleja, saviruukut, kaksi viherkasvia, pensseleitä sekä muita askartelutarvikkeita. Tarkoituksena oli tehdä saviruukusta Kätyri-hahmon (engl. Minions), jonka hiuksiksi istutetaan viherkasvi. Suunnittelin ruukun tekemisen niin, että aloittaisimme ensin maalaamalla ruukun keltaisella, sen kuivuttua maalaisimme sen loppuun ja istuttaisimme kasvit ruukkuihin. Minulla oli malleina valokuvia Kätyreitä esittävistä ruukuista, joista sai itse luovasti toteuttaa omanlaisen version.

Perhe piti Kätyrit-aiheisista ruukuista. Olin myös varautunut muuttamaan suunnitelmia, jos aihe ei olisi miellyttänyt vanhempaa tai lasta. Vanhempi ja lapsi maalasivat omat ruukkunsa rauhassa. Vanhempi oli tavalliseen tapansa nopeasti valmis, kun taas lapsi teki tarkkaa jälkeä. Vanhempi halusi auttaa lopussa, jotta lapsi olisi nopeammin valmis, mutta lapsi kertoi ilmeillään, että haluaa tehdä yksin ruukun loppuun ilman apua. Vanhempi neuvoi välillä lastaan kuinka saisi maalattua ruukusta tasaisen. Lapsi kuunteli vanhempaansa ja teki kuten vanhempi neuvoi.



Perheen tekemät valmiit ruuhosiilit.

5.6 Kasvituokion havainnointi

Edellisiin kertoihin verrattuna vanhempi kehui lastaan luontevasti ilman, että lapsen tarvitsi kehuja vanhemmaltaan erikseen hakea. Molemmat keskittyivät hetkeen eivätkä murehtineet tai puhuneet muista asioista kasvituokion aikana. Vuorovaikutus näytti iloiselta ja molemmat nauroivat useaan kertaan tuokion aikana. Huomioitavaa oli myös se, että he ideoivat yhdessä mitä voisivat tehdä tulevaisuudessa kaksin kasvien parissa. Halusinkin luoda tuokioista sellaisia, että ne voisivat jatkua tulevaisuudessa ilman ohjausta ja niistä voisi tulla heidän yhteisiä hetkiä.

Kehonkieli ja kommunikointi näyttäytyivät avoimena vanhemman ja lapsen välillä. He molemmat hakivat aika ajoin toisensa katsekontaktia sekä seurasivat hyvällä tavalla toisen tekemistä ja osoittivat kiinnostutusta toisen työtä kohtaan. Aikaisemminkin kerroilla havaittavissa oleva rentoutuminen tekemisen lomassa näkyi myös tällä kertaa. Tällä kerralla vanhempi ei hoputtanut lastaan toisin kuin edellisillä kerroilla, he etenivät rauhassa lapsen vauhdilla niin, että hänellä oli rauha toteuttaa omaa työtään.

Valmiit ruohosiilit naurattivat perhettä ja he katselivat töitään iloisina. Tällä kertaa koin, että lopputulos oli se ilon lähde, eikä välttämättä tekeminen. Tekeminen itsessään harjoittaa silti perheen välistä kommunikointia ja vuorovaikutusta. Aikaisemmillä kerroilla tekeminen itsessään on jo näyttäytynyt mukavalta tekemiseltä. Myös tällä kerralla työskentely jatkuu heidän asunnollaan ruohosiilien kastelun muodossa niin, että lopulta siilille kasvaa ohrasta ”piikit”. Ruohosiilien tekemisessä yhdistyy kasvun seuraaminen, sillä ohra itää nopeasti ja sitä on mielenkiintoista seurata. Siinä näkee konkreettisesti ja nopeasti työnsä tuloksen.

Kasvituokiossa erityisen hyvää on ollut se, että perhe on keskittynyt toisiinsa. Vanhempi ei ole puhunut tavalliseen tapaan omista murheistaan ja huolistaan, vaan on ollut aidosti läsnä lapsensa kanssa toimiessa. Takana on nyt kolme tapaamista ja jokaisen kerran jälkeen olen huomannut vuorovaikutuksen lisääntyneen tai ainakin se on näyttäytynyt sellaisena. Perheellä on aito ja avoin yhteys. Koen, että yksi syy tähän on se, että he ovat jo tottuneet siihen, että heille on varattu aika kahdenkeskeiselle toiminnalle ja silloin on mahdollisuus keskittyä vain toisiinsa.

Suurin osa kasvituokioiden hyödyistä on nähtävissä heidän omalla asunnollaan kun he ovat kahden. Perheen arjen ja ajankäytön tulisi olla syklistä. Perheessä tulee olla omia menoja, töitä, harrastuksia ja kouluja, mutta on tärkeä osata pysähtyä perheen pariin. Menot ja pysähdys perheen kanssa yhteiselle ajalle luo arkeen syklisyyden ja ne toimivat vastapainoina toisilleen. Denckin on kuvannut, että jos perheessä on sekä omia menoja että yhteistä aikaa, joka tarjoaa perheenjäsenille nautintoa, läheisyyttä ja rauhoittumista, toimii perhe silloin hyvänä tiiminä. (Malinen & Rönkä 2009, 201.)

Kävin perheen asunnolla muutama päivä ruohosiilien tekemisen jälkeen ja lapsi halusi innokkaasti esitellä minulle mitä heidän ruohosiileilleen kuuluu. Ruohosiilit olivat kasvattaneet ”piikkinsä”, eli ohra oli alkanut itämään hyvän kastelun seurauksena.

Lapsesta oli havaittavissa onnistumisen kokemus sekä ylpeys siitä, että hän oli saanut jotakin kasvamaan. Annoin positiivista palautetta ja yhdyin ihastelemaan ruohosiilejä. Koin ohjaajana tyytyväisyyttä siihen, että lapsi oli saanut kokea tunteen siitä, että pystyy itse kasvattamaan jotakin alusta loppuun saakka.

5.7 Kasvituokio 25.2.2019

Suunnitelmien mukaan toiseksi viimeisellä keralla jatkoimme edellisillä kerralla kesken jääneiden Kätyrit-aiheisten ruukkujen tekemistä. Kasvituokio alkoi erilaisissa tunnelmissa, sillä vanhemmalla oli kova stressi, joka näyttäytyi vanhemman tiuskimisena sekä negatiivisena kehonkielenä. Perheellä oli edessä iso muutos, jota en perheen yksityisyyden vuoksi avaa enempää. Tämä näkyi tuokiossamme monella tavalla. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jonka vuoksi tunnetila siirtyy tekemiseen ja olemiseen. Olen ollut tyytyväinen siihen, että vanhempi on pystynyt keskittymään kasvituokioiden aikana hetkeen lapsensa kanssa, mutta on myös huomioitava se, että huolien ollessa merkittävästi elämään vaikuttavia on ymmärrettävä, että kasvituokioon on vaikea keskittyä.

Vanhempi ja lapsi saapuivat paikalle sovittuna aikana, mutta vanhempi siirtyi sivuun keskustelemaan toisen ohjaajan kanssa muista asioista. Tästä olimme sopineet etukäteen minun, ohjaajan ja perheen kanssa. Aloitin lapsen kanssa kaksin päivän teeman tekemisen. Lapsi oli hyväntuulinen vanhemman stressistä huolimatta. Lapsi alkoi omatoimisesti maalata loppuun edellisellä kerralla kesken jäänyttä ruukkuaan hyvällä mielellä. Lapsen kanssa kahden ollessamme olin hyvin osallistuva viime kertoihin verrattuna. Halusin tällä luoda lapselle tunteen, että hän ei joudu yksin toimimaan ja samalla jakaa yhdessä tekemisen iloa hänen kanssaan. Osallistuin maalaamalla omaa ruukkuani.

Vanhemman tullessa mukaan maalaamiseen hän oli selkeästi ärsyyntynyt. Vanhempi tuli kuitenkin tuokioon mukaan ja pyrki osallistumaan toimintaan. Hän maalasi omaa ruukkuaan purkaen sanallisesti samalla huoliaan minulle. Kun ruukut saatiin maalattua, siirtyi perhe asunnolleen.



Perheen tekemät valmiit Kätyrit-aiheiset istutukset.

5.8 Kasvituokion havainnointi

Vanhemman ja lapsen kommunikointi kasvituokion ajan oli sanallisesti vähäistä ja muihin kertoihin verrattuna poikkeavaa. Lapsi viesti edelleen minulle paljon ilman sanoja käyttäen katseita ja eleitä. Kasvituokio oli vanhemman huolien vuoksi enemmän lasta tukevaa ja häneen keskittyvämpää. Vanhempi oli hyvin sulkeutunut ja vanhemman toimiminen tuokion aikana oli hankalaa.

Lapsen kanssa kahden ollessani hän oli hyväntuulinen ja osallistui tekemiseen innokkaasti. Lapsi ei vaikuttanut jännittyneeltä, vaikka vanhempi oli aluksi toisaalla.

Vanhemman ärtyneestä olemuksesta huolimatta lapsi pyrki olemaan iloinen ja jatkamaan työtään samalla tavalla kuin ennen vanhemman tuloa paikalle. Lapsi oli myös ylpeä maalaamastaan työstään ja halusi itse esitellä sitä vanhemmalleen.

Lapsi tarvitsi ajoittain ohjausta maalaamisen kanssa. Edellisiin kertoihin verrattuna lapsi kykeni pyytämään apua, eikä turhautunut välittömästi jos ei itse osannut. Tällä kerralla lapsi oli edellisiin kertoihin verrattuna paljon pitkäjänteisempi ja jaksoi yrittää uudestaan jos jokin ei heti ensimmäisellä yrityksellä onnistunut.

Perheen elämäntilanteen huomioon ottaen olin päivän alussa epäuskoinen siihen, että vanhempi pystyisi tällä kerralla keskittymään toimintaan tai nauttimaan siitä. Vanhemman tekeminen näytti lähinnä pakotetulta, eikä iloa, nauttimista tai hyvää oloa ollut havaittavissa toisin kuin lapsella. Vanhemman toimiminen oli tällä kerralla paljon tarkempaa ja hän oli itseään kohtaan vaativampi kuin edellisillä kerroilla. Pienetkin epäonnistumiset näkyivät valtavana turhautumisena.

Vanhemman olotila vaikutti lapseen näyttäytyen hämmennyksenä. Lapsi yritti saada vanhempaansa kontaktia keskustelemalla hänen kanssaan, vanhempi ei kyennyt vastavuoroiseen kommunikointiin. Tilanteessa vanhemman olotila vei iloa myös lapsen tekemiseltä ja tilanne vaikutti kireältä. Kun vanhempi ei pysty hallitsemaan tunteitaan ja emotionaalinen puoli välittyy lapselle, saattaa se vaurioittaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Vanhemman vihaisuus voi tuntua lapsesta häpeänä tai vihana. Vanhemman tulisi rauhoittua ennen lapsensa kohtaamista, jotta huolet eivät vaikuttaisi heidän suhteeseensa. (Hughes 2011, 147.)

Olin tyytyväinen, että perhe osallistui kasvituokioon vaikeasta elämäntilanteesta huolimatta. Vaikka vanhemman toimiminen tilanteessa ei vaikuttanut tuottavan hänelle hyvää oloa, se saattaa silti olla merkittävää hänelle. Pieni hetki muun asian äärellä kovan paineen alla saattaa auttaa, vaikka sen vaikutukset eivät ulospäin näkyisikään. Viherkasveilla on yhteys stressin hallintaan, joka siten alentaa ihmisen verenpainetta. Viherkasveilla on lukuisia hyviä terveysvaikutuksia, niiden avulla esimerkiksi jännityksen, väsymyksen, sydämen sykkeen sekä stressihormoni kortisolin pitoisuuden tiedetään alentuvan. (Välilä 2019.)

Lapsen itsekriittisyys näkyi lievempänä ollessani hänen kanssaan kahden. Vanhemman tullessa tilanteeseen mukaan lapsen käyttäytyminen muuttui itseään kohtaan vaativammaksi. Lapsi alkoi kiinnittää huomiotaan työnsä jälkeen ja lopputulokseen tekemisen sijaan. Toiminta viestii lapsen hakevan hyväksyntää vanhemmaltaan ja hän pyrkii toiminnallaan miellyttämään vanhempaansa.

Keskusteluissa lapsen kanssa tuli esille, että hän on heidän asunnollaan kastellut ja hoitanut viherkasveja yhdessä vanhemman kanssa. Heille oli tuottanut iloa se, että ruuhosiilin ohrat olivat alkaneet itää heidän hoitonsa seurauksena. Puheesta kävi ilmi myös se, että lapsi koki suurta iloa siitä, että hän oli itse saanut jotakin kasvamaan alusta alkaen.

Lapsi vaikutti harmistuneelta ja kertoikin sen, kun puhuimme, että seuraava kerta olisi viimeinen kasvituokio. Aika oli mennyt nopeasti ja tuokiot olivat olleet tärkeitä hetkiä vanhemmalle ja lapselle.

Viimeisen kasvituokion vanhempi kuitenkin perui, koska ei ollut paikalla Kotoraitissa.

6 YHTEENVETO KASVITUOKIOISTA

Opinnäytetyössäni tulokset, joita sain kasvituokioita havainnoimalla, perustuvat omaan tulkintaani sekä niitä tietoperustaan peilaten. Jotta kehittämistyön tulokset olisivat luotettavia, olen havainnoissani ollut rehellinen ja kuvannut ne sellaisina, kuinka ne ovat minulle näyttäytyneet ja pyrkinyt toimimaan niin, että ennakkokäsitykset eivät vaikuta havaintojeni tulkintaan (vrt. Vilkka 2015, 196; Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2014, 49).

Opinnäytetyöni tavoitetta on vaikea arvioida laajalla mittakaavalla toteutuiko se, sillä vuorovaikutuksen vahvistumisen näkyminen minulle ei kasvituokioiden aikana ollut odotettavissa. Vuorovaikutuksen vahvistumisen näen tapahtuvan vasta kasvituokioiden jälkeen. Kasvituokiot osoittivat, että viherkasvit toiminnallisena menetelmänä vahvistivat vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja lisäsivät heidän hyvinvointiaan. Seuraavaksi tuon esille asioita, jotka kasvituokioiden havainnointien pohjalta ovat vahvistaneet kehittämistyöni tavoitteiden toteutumista.

Kasvituokioista saatujeni aineistojeni ja havaintojeni perusteella teemoitin asiat. Teemoittelua käytetään laadullisessa tutkimuksessa kun halutaan korostaa ilmenneiden asioiden toistuvuutta tai vertailla asioita keskenään (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93). Halusin tehdä yhteenvedon siitä, kuinka monessa kasvituokiossa ilmeni havainnointipohjaani kirjattuja asioita.

On hyvä muistaa, että toteutin kasvituokiot perheelle, jonka vanhemman ja lapsen välinen suhde oli vaurioitunut aikaisemmin heidän elämässä tulleiden vastoinkäymisten vuoksi. Arki ei ollut aina toiminut perheessä, joka osaltaan on voinut luoda luottamusvaikeuksia vanhemman ja lapsen välille. Ongelmien vuoksi heidän vuorovaikutus oli vähäistä, kasvituokioilla pyrittiin vahvistamaan juuri tätä. Yhteinen tekeminen, jaetut kokemukset ja hyvä tunnelma voivat saada aikaan korjaavan tuloksen osallistujissa. Voidaan puhua kiintymyssuhdetyöstä, jossa pyritään korjaamaan vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. (Suomi 2016, 115.)

Tavoitteenani vuorovaikutuksen vahvistamisen lisäksi oli vanhemman ja lapsen välisen hyvinvoinnin lisääminen. Hyvinvoinnin lisääntyminen oli nähtävissä jokaisella kasvituokiolla. Vanhempi ja lapsi näyttivät toistuvasti iloisilta kasvituokioiden aikana sekä niiden jälkeen. Ihmisen hyvinvointi on aina yksilön oma kokemus, siihen vaikuttaa ihmisen elämäntilanne, tavoitteet ja koettu elämä. Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen osaan; fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen. Yksilön kokemus näistä muodostaa ihmisen terveydentilan, joka voi näkyä ihmisestä esimerkiksi hänen toimintakykynä. Jokainen ulottuvuus on keskenään vuorovaikutuksessa ja voi sen vuoksi heijastua toiseen osa-alueeseen. Ihminen voi esimerkiksi masentua työttömyyden vuoksi, joka taas saattaa aiheuttaa ihmiselle fyysistä pahoinvointia ja eristäytymistä sosiaalisista suhteista. Ihminen saattaa silti kokea työttömyydestä masentuneenakin voimaantumista jos hän omaa hyvät sosiaaliset suhteet. Ihmisen terveys ja hyvinvointi muuttuvat jatkuvasti ihmisen elämäntilanteen mukaan (Rappe 2003, 23).

Toistuvasti jokaisella kasvituokiokerralla vanhemmasta ja lapsesta oli nähtävissä yhdessä tekemisen ilo ja sen jakaminen. Ilo näyttäytyi heistä hymynä, nauruna ja luontevana olemisena, avoimena keskusteluna sekä rentona kehonkielenä. Vanhemmalla on iso rooli innostuneisuudessa ja sen ylläpitämisessä lapsen kanssa. Vanhempi lisää lapsen innostuneisuutta osallistuen tilanteeseen ja jakamalla kokemuksia lapsensa kanssa. Vanhemman tulee olla tunnetasolla yhteydessä lapseensa, jotta hän voi jakaa tunteet ja tuntemukset lapsensa kanssa ja näin pystyy tuottamaan lapselle turvallisen tilan tuottaa innostuneisuutta. (Hughes 2001, 156–157.) Viimeisellä kerralla oli selkeästi havaittavissa lapsen vaikeus iloon ja innostukseen kun vanhempi ei pystynyt jakamaan tunnetilaa lapsensa kanssa.

Erityisen hienoa on se, että vaikka vanhemmalla tai lapsella olisi ollut paha mieli ennen kasvituoikiota, tunnetila muuttui sen aikana ja ajatukset saatiin irtaantumaan johonkin muuhun ainakin kasvituoikiön ajaksi. Aikaisemmin luvussa 4.3 toin esille puutarhaterapian vaikutuksia ja usein esille nousi ajatus siitä, että kasvit rauhoittavat mieltä sekä antavat tilaa ajatuksien lepäämiselle. Tällä voidaan selittää sitä, että ihmisten emootiot muuttuvat heidän toimiessaan kasvien parissa. Vanhemman tai lapsen tunnetilan muuttuminen kasvituoikiön aikana esimerkiksi surullisesta iloiseksi kertoo kasvituoikiöiden onnistumisesta. Ilo tuo ihmiselle hyvinvointia ja hyvinvoinnin lisääminen on yksi kehittämistyön tavoitteistani.

Kasvituoikiöiden aikana ilon tunteiden lisäksi muitakin tunteita oli havaittavissa. Välillä oli nähtävissä turhautumista, suuttumista ja surua. Erilaisten emootioiden näyttäminen vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa auttaa heidän suhteensa kehityksessä, sen syventymisessä ja turvallisuudessa. Tunteiden näyttämisen pelko taas aiheuttaa suhteen heikentymistä ja kertoo turvattomuuden tunteesta suhteessa. Emootioiden näyttäminen avoimesti vanhemmalle avartaa lapsen yleistä maailmankuvaa sekä vanhemman ja lapsen välinen ymmärrys toisiaan kohtaan kasvaa. (Hughes 2011, 148–149.) Koen, että vanhempi ja lapsi saivat kasvituoikiöiden aikana harjoitella tunteiden näyttämistä ja niihin reagoimista turvallisessa ympäristössä, joka vahvisti heidän vuorovaikutussuhdettaan.

Yhdessä vietetyt hetket, joissa kumpikin osapuoli on läsnä, toimivat tärkeimpinä kokemuksina emotionaalisesti (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 199). Kasvituoikiöiden merkitys ja todelliset tulokset jäävät ennustuksien varaan, eikä ole konkreettista tietoa siitä, kantaako tämä kuinka pitkälle perheen elämässä. Uskon ja toivon, että perhe sai kasvituoikiöistä ajatusta siihen, että yhdessä vietetty aika on tärkeää ja sitä tulee olla. Uskoni siihen, että perheen yhteiset kasvituoikiöt jatkuvat, perustuvat siihen, että perhe on saanut positiivisen kokemuksen yhdessä vietetystä ajasta kasvien parissa, jonka voisi ajatella edesauttavan yhteisistä hetkistä kiinnipitämisessä. Perheellä on kasvituoikiöiden jälkeen matalampi kynnyksen esimerkiksi kesällä toteuttaa puutarhatöitä yhdessä kun he ovat saaneet hiukan pohjatietoja kasvien istuttamisesta ja näin ollen heillä on rohkeutta jatkaa puuhastelua kasvien parissa.

Vanhempi pyrki useasti sanoittamaan toimintaa ja vastaamaan lapsensa puolesta monien kasvituokioiden aikana. Hughesin mukaan tämä on monelle vanhemmalle haaste vanhemmuudessa ja vuorovaikutussuhteessa lapsensa kanssa. Kun vanhempi tekee päätöksiä lapsensa puolesta, lapsi ei saa tukeutua omiin mielipiteisiinsä tai päätöksiinsä. Vanhemman ja lapsen tulisi yhdessä keskustella ja yhteisymmärryksessä tehdä päätökset, näin molemmat saavat tunteen siitä, että heidän mielipiteitään arvostetaan ja he voivat olla toisilleen avoimia. (Hughes 2011, 130–131.)

Vanhemmalla oli vaikeuksia kehua ja kannustaa lasta, tätä oli havaittavissa erityisesti kahdella viimeisellä kasvituokiokerralla. Lapsen tulee saada myönteistä palautetta kun hän toimii niin, että on sen ansainnut. Lapsi saa myönteisen palautteen johdosta tiedon siitä, että on toimiessaan toiminut oikein ja näin voi toimia tulevaisuudessa samalla tavalla. Myönteinen kehuminen kehittää lapsen itsetuntoa ja rohkeutta. Lapset tarvitsevat toiminnastaan palautetta ja rakastavaa kannustusta, jotta lapsen minäkuva ja käsitys omasta kyvykkyydestä voisi kehittyä tasapainoiseksi. Kasvituokioiden aikana kannustaminen oli tärkeää, sillä lapsi oli uuden asian äärellä, tällöin hän tarvitsee kannustusta, jotta jaksaa oppia uusia taitoja ja asioita. (vrt. Uplus 2019.)

Yhtenä haasteena vanhemmalla aikaisemmin on ollut omien murheiden ja asioiden unohtaminen ja hetkeen keskittyminen, joko yksin tai yhdessä lapsen kanssa ollessaan. Kasvien kanssa toimiminen antaa tilaa omille ajatuksille ja niiden prosessoimiselle. Tekeminen, joka ei vaadi täyttä huomiota ja keskittymistä, saattaa antaa omille huolille uusia näkökulmia tekemisen ohella. Rauhallisen ja mieltä kohentavan tekemisen aikana ajatukset saavat levätä ja näin voimavarat kasvavat vaikeidenkin asioiden käsittelemistä varten. (Studio55 2014.) Pääsääntöisesti vanhempi ei tuonut kasvituokioiden aikana murheitaan esille kuten hänellä aiemmin muissa vastaavissa tilanteissa oli tapana, kasvituokioihin hän pystyi asettautumaan lapsensa kanssa vaikuttaen rauhalliselta. Olin tähän erittäin tyytyväinen, sillä tiedostin vanhemman huolet, joita oli ilmennyt kun toimin muiden työtehtävieni puolesta ohjaajana perheelle. On hyvä muistaa, että kasvituokiot olivat perheelle mieluista tekemistä ja he halusivat osallistua toimintaan vapaaehtoisesti. Rappe (2014) sekä Helin (1.2.2019) kuvaavat puutarhatoimintaa niin, että se on terapeuttista, kunhan siihen ei ole pakotettu, eikä siinä tarvitse kokea suoriutumispaineita.

Vanhemman ja lapsen toimiessa yhteistyössä, esimerkiksi istuttaessa kasveja samaan ruukkuun, oli heidän välillään nähtävissä yhteys toisiinsa. Vuorovaikutus näkyi tilanteissa heidän tavalla ottaa toisensa huomioon istuttaessa, sekä ilosta, joka huokui molemmista ja perheen olemuksesta, joka näyttäytyi niin, että perhe ikään kuin unohti missä he olivat ja keskittyivät pelkästään toisiinsa.

Viherkasvit toimivat toiminnallisessa menetelmässä eräänlaisena siltana vanhemman ja lapsen välillä, sen avulla he pystyivät keskittymään toisiinsa, yhteiseen hetkeen ja vahvistamaan suhdetta toisiinsa sekä kokemaan viherkasvien monet hyvät vaikutukset yhdessä. Viherkasvien parissa ihminen kokee itsensä hyvinvoivaksi, rauhalliseksi ja lisäksi viherkasvit luovat positiivista tunnelmaa (Välilä 2019).

Viherkasvien hyvien vaikutusten vuoksi ne sopivat erittäin hyvin välineeksi tilanteisiin, joissa ihminen tai perhe elää vaikean elämäntilanteen äärellä. Viherkasvien parissa toimimisessa yhdistyy monta elementtiä, jolloin pystytään kokonaisvaltaisesti vaikuttamaan ihmisessä moneen eri asiaan samanaikaisesti. Viherkasveissa on vihreää väriä, joka tunnetaan rauhoittavana värinä. Ihminen saa jatkuvasti kosketusta erilaisiin materiaaleihin, kuten esimerkiksi erilaisiin lehtiin, multaun, soraan ja ruukkujen pintoihin. Viherkasvien esteettinen puoli taas miellyttää ja luo viihtyvyyttä, tuottaa sillä hyvänolon tunnetta. (Välilä 2019; Helin 1.2.2019.) Viherkasvien parissa korostuu ihmisen ja luonnon välinen vuorovaikutus ja kokeminen, ei niinkään itse tekeminen. Kukaan ei arvio sitä, kuinka hyvin istutat, vaan pääasia on ihmisen toimintakyvyn lisäämisessä sekä muissa kasvien tuomissa hyvissä vaikutuksissa hyvinvointiin. (vrt. Suomi 2016, 110–111.)

Tein perheelle palautekyselyn, joka oli tarkoitus täyttää viimeisen kasvituokion lopuksi. Viimeisen kasvituokion peruuntumisen vuoksi vein palautekyselyn perheen asunnolle, vain vanhempi täytti sen, sillä lapsi ei ollut asunnolla. Halusin luoda palautekyselystä mahdollisimman selkeän (liite 3).

Palautekysely osoitti, että vanhemmalla oli ollut hyvä olo kasvituokioiden aikana, vuorovaikutus oli lisääntynyt hänen ja lapsensa välillä sekä heidän suhteessaan oli tapahtunut muutosta kasvituokioita pidettävien viikkojen aikana. Palautteesta käy ilmi, että vanhempi koki hyötyneensä kasvituokioista niin, että hän sai tehdä yhdessä lapsensa kanssa jotakin, sekä oli nähnyt lapsensa innostuneisuuden kasvituokioiden aikana. Vanhemman mukaan toiminta oli terapeutista sekä rauhoittavaa.

Palautteessaan vanhempi kokee, että kasvituokiot sopivat menetelmäksi perhetyöhön sekä samankaltaista toimintaa voisi jatkaa omatoimimisestikin.

Aikaisemmin puhuessani tulosten näkymisen vaikeudesta, osoittaa palautekysely sen, että kasvituokioiden vaikutukset näkyvät vasta tilanteen ulkopuolella. Vanhemman mukaan heillä oli lapsensa kanssa kasveihin liittyvää yhteistä tekemistä, keskustelua ja ihastelua kasvituokioiden ulkopuolella. Puhuessani perhetyöstä ja siihen vahvasti liittyvästä arjen hallinnasta sekä ohjaamisesta siinä, koen, että kasvituokioissa tapahtuu samankaltainen toiminnan kaari. Perheellä oli säännöllisesti yhteinen hetki kasvien parissa ja se toi rutiinia yhdessä olemiselle. Kasvien kanssa toimiminen loi perheelle yhteisen asian, harrastuksen tai mielekkään tekemisen ja toi sitä kautta heitä lähemmäksi toisiaan. Ohjaajana toimiminen kasvituokioiden aikana antoi heille turvallisuuden tunnetta kasvien parissa toimimiseen ja madalsi kynnyistä tehdä esimerkiksi kotona puutarhatöitä yhdessä. Tutut asiat luovat rutiineja ja rutiinit ovat arjen kantava voima perheessä.

”Tällainen toiminta on terapeutista ja rauhoittavaa.”

”Oli kiva tehdä lapsen kanssa jotain kaksin.”

”Oli kiva huomata lapsen innostuneisuus.”

7 JATKOKEHITTÄMINEN

Tässä opinnäytetyössä halusin selvittää voiko viherkasveja käyttää yhtenä työkaluna lastensuojelutyössä ja voiko niiden avulla saavuttaa haluttuja tuloksia. Puutarhaterapiasta ja Green Care-toiminnasta on kirjoitettu opinnäytetöitä ja esimerkiksi metsän parantavasta vaikutuksesta ihmisiin on tehty erilaisia tutkimuksia. Aihetta pystyy helposti viemään eteenpäin esimerkiksi tutkimalla vaikutuksia pidemmällä aikavälillä ja toteuttamalla kasvituokioita perheelle tai perheille heidän koko kuntoutumisjakson ajan. Koen, että kasveja, luontoa ja metsää voi käyttää työkaluina missä tahansa toimintaympäristöissä, joissa tehdään töitä ihmisten parissa: esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa, hoitokodeissa ja kuntoutumisyksiköissä. Viherkasveja voidaan käyttää ihmisen sukupuolesta, iästä, taustoista tai sairauksista huolimatta. Tämän vuoksi niiden soveltaminen antaa mahdollisuuksia moniin

erilaisiin toimintaympäristöihin. Työyksiköltä vaaditaan vain rohkeutta lähteä kokeilemaan menetelmää asiakkaidensa kanssa tavoitteellisesti.

Terävä kokee, että tällainen toiminta soveltuu hyvin lastansuojelun työkentälle ja ajattelee sen edistävän ihmisten hyvinvointia. Toiminnan tulee olla suunniteltua ja tavoitteellista, jotta sillä voitaisiin saavuttaa haluttuja tuloksia. (Terävä 13.3.2019.)

Terävän mukaan jo pienet asiat ovat tärkeitä. Hän näkee, että esimerkiksi perheille toimintapäivän järjestäminen, jossa perhe saisi istuttaa taimia tai tutustua luontopolkuihin, tekisi perheille hyvää. Toimintapäivää voisi ohjata ihminen, jolla on luontoon liittyvää osaamista, tällöin perheet saisivat oppia samalla ja voisivat turvallisesti nauttia luonnossa olemisesta. (Terävä 13.3.2019.) Koen tärkeänä sen asian, että Kotoraitin palvelunjohtaja haluaa kehittää Green Care-toimintaa alalla ja näkee sen tarpeellisuuden.

Myös Helin näkee, että kasveja sekä luontoa tulisi hyödyntää Suomessa kuntouttavana menetelmänä niiden hyvien terveysvaikutusten vuoksi. Painopiste tuli asettaa jo esimerkiksi lääkäreiden ja terapeuttien tasolle, niin, että ammattilaisilla olisi tietoa puutarhaterapioista ja kokonaisuudessa Green Care-toiminnasta. Suomessa koulutetaan erilaisten koulutusten avulla puutarhaterapeutteja, mutta koulutusta ja sen tuomaa ammattitaitoa tulisi korostaa ja tuoda enemmän esille. (Helin 1.2.2019.)

Itseäni kiinnostaisi myös kokeilla kasviterapiaa lastensuojelulaitoksissa eräänlaisena rauhoittumismenetelmänä nuorille. Viherkasvit ja luonto antavat paljon erilaisia mahdollisuuksia siihen, kuinka niitä voisi hyödyntää menetelmänä. Ajattelen, että vain ohjaajan mielikuviutus on rajana, kunhan toiminta on tavoitteellista ja suunniteltua. Aiheen ajankohtaisuuden vuoksi oletan, että siihen liittyviä tutkimuksia tullaankin tekemään entistä enemmän. Viherkasvit ja Green Care-toiminta herättää monissa kiinnostusta ja sen vuoksi siitä halutaan lisää tietoa sekä osaamista.

Opinnäytetyöni lähtökohdissa kerroin, että kehittämistyöni on osaltaan myös kehittävää kokeilua. Toteuttamani kasvituokiot toimivat itselleni ensimmäisenä askeleena, josta olisi hieno päästä jatkamaan eteenpäin sekä kehittää kasvituokioita saatujen tulosten pohjalta.

8 POHDINTA

Olen opinnäytetyössäni tuonut esille ajatusta siitä, että viherkasvit lisäävät ihmisen hyvinvointia jo pienienkin tekojen kautta. Se voi olla vain luontokuvien katsomista tai perhetyön menetelmä, jota ohjaaja ohjaa. Kasvituokioiden, oman pohdinnan sekä asiantuntijahaastattelujen vuoksi olen vakuuttunut siitä, että viherkasvien käyttämistä menetelmänä tulisi hyödyntää ja kehittää. Aineisto olisi ollut kattavampi ja luotettavampi, jos kasvituokioita olisi järjestetty enemmän kuin neljä kertaa. Olen saanut opinnäytetyöni aikana rohkeutta ja itsevarmuutta kasvituokioiden hyvien tulosten vuoksi, siksi haluankin tulevissa työtehtävissäni yhteisöpedagogina jatkaa viherkasvien soveltamista menetelmänä lastensuojelutyökentällä.

Tekemiäni havaintojen perusteella voidaan todeta, että viherkasvien avulla voidaan lisätä ihmisen hyvinvointia. On silti vaikea määritellä sitä, kuinka kauan kasvituokioiden jälkeen perheessä vanhemmalla tai lapsella hyvänolon tunne säilyi, mutta painotan sitä, että kasvituokioiden aikana hyvinvoinnin lisääntyminen oli nähtävissä. On tärkeää, että ihminen tekee esimerkiksi kerran viikossa jotakin, joka tekee hänet iloiseksi ja onnelliseksi, näin ihminen kerää toiminnasta voimavaroja arjessa jaksamiseen.

Kehittämistyöni tutkimuskysymykset olivat: ”kuinka viherkasveja voidaan hyödyntää perhetyössä vuorovaikutuksen ja hyvinvoinnin vahvistajina?” ja ”soveltuvatko viherkasvit osaksi toiminnallista menetelmää?”. Olen kasvituokioilla osoittanut ansiokkaasti yhden tavan siitä, kuinka viherkasveja voi hyödyntää perhetyössä. Olen tuonut tulosten analyysissä esille sen kuinka viherkasvit ovat vahvistaneet vuorovaikutusta ja hyvinvointia. Viherkasvit soveltuvat niiden monien hyvien vaikutusten vuoksi erittäin hyvin menetelmäksi moniin erilaisiin toimintaympäristöihin. Viherkasveja voi käyttää yksilöllisen tarpeen ja halutun tavoitteen mukaisesti.

Tavoitteeni vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistamisesta näyttäisi toteutuneen havaintojeni valossa. Vuorovaikutussuhde ei välttämättä muuttunut vanhemman ja lapsen välillä kasvituokioiden vuoksi, mutta se vahvistui niin, että he saivat yhteistä aikaa säännöllisesti sekä oppivat kasvituokioiden aikana lisää

toisistaan. Perheellä on tulevaisuudessa matalampi kynnyks yhteisen ajan ottamiselle ja toistensa kanssa olemiselle, kun heillä on takana viikoittaiset positiiviset kasvituokiokokemukset.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössäni olen saanut perehtyä minulle hyvin läheiseen aiheeseen yhteisöpedagogin näkökulmasta ja olen saanut onnistuneesti hyödyntää lastensuojelustyössä omaa menetelmäosaamistani sekä tietouttani viherkasveista. Kehittämistyötä tehdessäni opin paljon tutkimuksellisesta työskentelystä, oma ammatillisuuteni kasvoi sekä koin suurta onnistumisen tunnetta siitä, että järjestämäni kasvituokiot tuottivat haluttuja tuloksia perheelle. Toteuttamani kasvituokiot ovat pintaraapaisua siitä, kuinka kasveja voisi hyödyntää yhteisöpedagogina työkentällä, mutta toivon, että opinnäytetyössäni tietoperustan ja käytännön yhteen nitoutuminen avaa lukijalle kasvien hyviä vaikutuksia ja tarkoitusta miksi niitä tulisi hyödyntää alalla enemmän. Helin (2019) kuvaa hyvin, että hän kokee kasvien käyttämisen erittäin hyödyllisenä menetelmänä jos se sopii asiakkaan persoonalle, silloin hyödyt tulevat esille ja toiminnalla voidaan saavuttaa tuloksia.

Olen oppinut valtavasti perhetyöstä ja sen vuoksi pystynyt luomaan itselleni selkeämpää kokonaiskuvaa lastensuojelun työkentästä ja prosessista, jonka useat perheet käyvät läpi ennen lasten mahdollista huostaanottoa. Perhetyöhön tutustuminen on saanut minut ymmärtämään sen arvokkuuden yhteiskunnassamme. Olisi ensisijainen tärkeää, että perheen ongelmiin olisi saatavilla apua ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi aiheuttaen esimerkiksi lasten huostaanoton. Koen, että yhteisöpedagogeilla on osaamista perhetyöhön sen ennaltaehkäisevän luonteen vuoksi sekä perhetyössä korostuviin arvoihin osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä.

LÄHTEET

- Airaksinen, Raija & Karkkulainen, Marjatta & Ala-Vannesluoma, Taija & Pirhonen, Pauliina & Kastu, Riikka 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- American Horticultural Therapy Association. Horticultural Therapy 2019. Viitattu 12.1.2019. <https://www.ahta.org/what-is-horticultural-therapy>
- Bardy, Marjatta 2013. Lapsuus, aikuisuus ja yhteiskunta. Teoksessa Bardy, Marjatta (toim.) Lastensuojelun ytimissä. 4. uudistettu painos. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 71–72, 74.
- Green Care Finland ry. Puutarhan käyttö. Viitattu 12.1.2019. <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 42–43.
- Grönfors, Martti 2015. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 146, 148, 157.
- Haaksluoto, Milja 2013. Puutarhanhoito kasvattaa hyvinvointiasi. Viitattu 20.2.2019. <https://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/puutarhanhoito-kasvattaa-hyvinvointiasi-lue-miten/134410>
- Haarakangas, Kauko 2011. Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhemmuuteen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hassi, Lotta & Paju, Sami & Maila, Reetta 2015. Kehitä kokeillen. Organisaation käsikirja. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Helin, Marja 2019. Haastattelu 1.2.2019. Tampere: Vihersisustus Bueno Oy.
- Hirjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. 13.–14., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hughes, Daniel 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.
- Juusola, Mervi 2016. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Suomi, Asta & Juusola, Mervi & Anundi, Eeva (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 7, 9.
- Järvinen, Ritva & Lankinen, Aila & Taajamo, Terhi & Veistilä, Minna & Virolainen, Arja 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 2., uudistettu painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Kaikko, Kirsi & Friis, Leila 2013. Menetelmät lastensuojelun tukena. Teoksessa Bardy, Marjatta (toim.) Lastensuojelun ytimissä. 4. uudistettu painos. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 112.

Kaleva 21.5.2005. Puutarhanhoito on terapiaa sinulle. Viitattu 1.2.2019. <https://www.kaleva.fi/teemat/hyva-elama/puutarhanhoito-on-terapiaa-sielulle/212875/>

Kalvervo, Nikkilä 2003. Puutarhaterapiaopas. Puutarhaterapia - opastusta ja työvälineitä puutarhahoidon ja terapian toteuttamiselle ihmisen parhaaksi. 2.painos. Pori: Kehitys Oy.

Kananen, Jorma 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Kiintymysvanhemmuusperheet ry 7.6.2017. UKK: Mikä on kiintymyssuhdeteoria ja miten se liittyy kiintymysvanhemmuuteen? Viitattu 3.3.2019. <http://kiintymysvanhemmuus.fi/ukk-mika-on-kiintymyssuhdeteoria-ja-miten-se-liittyy-kiintymysvanhemmuuteen/>

Kotoraitti Oy 2019. Viitattu 20.2.2019 <http://www.kotoraitti.fi/>

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2.,uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Kuusiniemi, Jasmiina 2013. Toiminnalliset menetelmät luokkahengen nostattajana. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Finlex. Viitattu 3.3.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812#L3>

Lastensuojelulaki. Finlex. Viitattu 24.4.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Launonen, Kaisa 2007. Vuorovaikutus – kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Lindén, Leena 2003. Menneiden aikojen puistoja ja puutarhoja. Teoksessa Rappe, Erja & Lindén, Leena & Koivunen, Taina (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto ry, 12–13.

Malinen, Kaisa & Rönkä, Anna 2009. Mihin aika riittää? Teoksessa Rönkä, Anna & Malinen, Kaisa & Lämsä, Tiina (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 192–193, 201.

Mail Online 1.9.2014. How plants in the office help workers to flourish: Greenery in the workplace can increase production by 15%. Viitattu 3.3.2019. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-2739429/How-plants-office-help-workers-flourish-Greenery-workplace-increase-production-15.html>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 22.2.2019a. 4–5-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 1.3.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 22.2.2019b. 9–12-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 1.3.2019. [9–12-vuotiaan persoonallisuuden kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys-Mannerheimin-Lastensuojeluliitto)

- Mantere, Noora 2017. Ohjaajan opas Suomen Kennelliiton nuorisotoimintaan. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarno 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pyhäjokiseutu 4.5.2017. Puutarhaterapeutti, floristi kertoo puutarhaterapiasta. Viitattu 20.1.2019. <https://www.pyhajokiseutu.fi/eneo/neoproxy.dll?app=NeoDirect&com=6/36/1189043/8ef1a51c86>
- Rappe, Erja 2003. Puutarhaterapia. Teoksessa Rappe, Erja & Lindén, Leena & Koivunen, Taina (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto ry, 45
- Rappe, Erja 2003. Puisto, puutarha ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Rappe, Erja & Lindén, Leena & Koivunen, Taina (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto ry, 23–24.
- Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Suomi, Asta 2016. Terapeuttinen puutarhanhoito. Teoksessa Suomi, Asta & Juusola, Mervi & Anundi, Eeva (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 110–111, 115.
- Terävä, Anne 2019. Haastattelu 13.3.2019. Tampere: Kotoraitti Oy.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11.,uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uplus. Miten kannustan lastani? Asiantuntijan vinkit lapsen kannustamiseen koulunkäynnissä. Viitattu 20.2.2019. <https://uplus.fi/miten-kannustan-lastani/>
- Vihersisustus Bueno Oy 2019. Viitattu 14.1.2019 <http://www.bueno.fi/yritys>
- Vilkkä, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valamies, Heljä 2005. Musiikki soittaa tunteita. Viitattu 4.1.2019. [https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/musiikki soittaa tunteita](https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/musiikki_soittaa_tunteita)
- Välilä, Anu 2019. Hyvää tekevät viherkasvit. Ihana viherkoti 1/2019, 62–63.

Liite 1

TEEMAHAASTATTELU – Kotoraitti Oy, Anne Terävä

Taustatiedot

- Nimi
- Koulutus
- Toimenkuva

Kotoraitti Oy

- Millaisia menetelmiä Kotoraitissa käytetään
- Millaisia asiakkaita teillä on
- Millaisista menetelmistä asiakkaat hyötyvät eniten
- Kuinka mahdolliset hyödyt ilmenevät
- Teillä mainitaan green care-menetelmästä verkkosivuillanne, kuinka se teillä toteutuu
- Kuinka haluaisit sen toteutuvan
- Millaisia tuloksia voisit kuvitella siitä tulevan
- Voisitko kuvitella kasviterapiaa käytettävänä menetelmänä Kotoraitissa
- Kuinka tämän kaltaista toimintaa voitaisiin Suomessa kehittää tulevaisuudessa

Liite 2

TEEMAHAASTATTELU – Vihersisustus Bueno Oy, Marja Helin

Taustatiedot

- Nimi
- Koulutus
- Toimenkuva

Kasviterapia

- Aikaisempi kokemus kasvien hyvinvointia lisäävistä menetelmistä?
- Mitä menetelmiä ne ovat?
- Mitä menetelmiä ne voisivat olla?
- Miten itse koet sen, että kasvit lisäävät hyvinvointia?
- Kenelle kasviterapia soveltuu mielestänne?
- Mitä sanoisit puutarhaterapian olevan tulevaisuudesta Suomessa
- Kuinka sitä voitaisiin kehittää
- Mikä tai miten sen tunnettavuutta voitaisiin edistää
- Missä puutarhaterapiaa voitaisiin käyttää työmenetelmänä

Liite 3

PALAUTEKYSELY**1. YHTEINEN AIKA JA HYVINVOINTI**

Mikä oli kasvituokioista mukavin hetki/kokemus/tilanne/tekeminen?

(istuttaminen, hoitaminen, ruohosiilet, minion-ruukut, leikkokukka-asetelma)

Mikä siitä teki mukavimman?

Oliko teillä asunnolla keskustelua/ihastelua/yhdessä tekemistä kasvien parissa tuokioiden ulkopuolella?

- Kyllä
- Ei
- Välillä

Voisitko kuvitella, että jatkaisitte yhteisiä kasvituokioita omatoimisesti?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Odotitko seuraavaa tuokiota?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Oliko sinulla hyvä olo kasvituokioiden aikana?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

2. VUOROVAIKUTUS

Lisääntyikö teidän välinen vuorovaikutus kasvituoikioiden aikana tai niiden jälkeen?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Koetko, että kasvit lisäävät vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen välillä?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Tapahtuiko teidän suhteessa muutosta näiden viikkojen aikana?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

3. PALAUTE

Mitä sait kasvituoikiosta?

Oliko toiminta sellaista kuin odotit?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Toimiiko tämä sinun mielestäsi yhtenä menetelmänä perhetyössä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Muita omia ajatuksia kasvituoikioihin liittyen?

Kiitos palautteestanne ja osallistumisestanne kasvituoikioihin!



Liite 4

Havainnointilomake kasvituokioihin

Päivämäärä:

Teema:

Vanhemman ja lapsen välinen kommunikointi ja kehonkieli

Olemus ja tunteet

Keskustelu, toisen kuunteleminen, äänensävy ja ilmeet

Aikuisjohtoisuus, lapsijohtoisuus

Vanhemman ja lapsen välinen katsekontakti

Rohkeus/jännitys ja ennakkoluulot tilanteessa

Ilo, hyvinvointi

Yhdessä tekemisen sujuvuus

Tilanteessa läsnä oleminen

Ilmapiiiri

Sitoutuminen toimintaan

Vanhemman ja lapsen välinen kosketus (halit, silitykset yms.)

Vanhemman ja lapsen kannustaminen toisiaan kohtaan