

Salla-Mari Korpisalo & Noora Mäki AHOSS17K

GREEN CARE -TOIMINTAAN POHJAUTUVA LUONTOPOLKU

Iloa ja toimintaa lapsiperheille

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma
Huhtikuu 2020**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Huhtikuu 2020	Tekijä/tekijät Salla-Mari Korpisalo & Noora Mäki
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn nimi GREEN CARE -TOIMINTAAN POHJAUTUVA LUONTOPOLKU Iloa ja toimintaa lapsiperheille		
Työn ohjaaja Soili Vuollo	Sivumäärä 29 + 8	
Työelämäohjaaja Teija Talasmo		
<p>Projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoitus oli toteuttaa Green Care -menetelmiin pohjautuva luontopolku lapsiperheille yhteistyössä Kokkolan ensi- ja turvakodin kanssa. Green Care -toiminta on vahvasti mukana Kokkolan ensi- ja turvakodin eri yksiköissä. Työn toteutus sisälsi perehtymistä Green Care -toimintamalleihin, lapsen kehitykseen, perheiden liikuntatottumuksiin ja luontoyhteeyteen ja luontopolun suunnittelua ja tapahtuman järjestämistä. Luontopolun toteutuksessa hyödynsimme Green Care -avusteisia menetelmiä ja toimintoja, joita ovat muun muassa eläinavusteinen toiminta, seikkailumenetelmä, luovuus- ja taideterapia ja ympäristökasvatus. Tapahtuman tavoite oli antaa perheille mukava hetki luonnossa ja antaa luontopolulla kävijöille mahdollisuus nauttia luonnon terveyshyödyistä.</p> <p>Opinnäytetyössä perehdymme aiheeseen Green Care -hoitotyössä, joka tarkoittaa luontoelementtien käyttöä hyvinvoinnin tukena ja on toiminnaltaan ammatillista, tavoitteellista ja pitkäjänteistä. Green Careen kuuluu erilaisia toimintamuotoja, joita voidaan hyödyntää terapiatyöskentelyssä, kunnossaan, valmennuksessa ja kasvatustyössä.</p> <p>Projektin lähtökohta oli molempien halu tehdä opinnäytetyö, joka keskittyy lapsiperheisiin, koska molemmat olemme perheellisiä. Tämän opinnäytetyön avulla täydennämme omaa tietämystämme Green Care -avusteisesta toiminnasta hoitotyössä. Valikoimme Green Care -pohjaisen projektin, sillä Green Care -toiminta kiinnostaa meitä tulevaisuuden jatkokoulutusta ajatellen. Green Care -työn ammatillaiseksi vaaditaan hoiva-alan koulutus ja erillinen lisäkoulutus, jos tuottaa palveluja sosiaali- tai terveysalalle.</p>		

Asiasanat Green Care, Kokkola, lapsi, leikki, luonto, perhe, projekti, hyvinvointi.

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date April 2020	Author Salla-Mari Korpisalo & Noora Mäki
Degree programme Health care program		
Name of thesis NATURE TRAIL BASED ON GREEN CARE ACTIVITIES joy and action for families with children		
Instructor Teija Talasmo	Pages 29 + 8	
Supervisor Soili Vuollo		
<p>The purpose of this project-type thesis was to create a nature trail that based on Green Care methods and was targeted to families with children. The nature trail was create in cooperation with the Kokkola`s mother and child home and shelter. Green Care based activities are strongly involved in the action of various units of the Kokkola`s mother and child home and shelter. The execution of the work included familiarizing with Green Care methods, the child's development, exercise habits of families and nature connection, as well as the planning of the nature trail and organizing of the event. When realizing the nature trail, we used Green Care assisted methods and activities, which included animal-assisted activities, adventure methods, creativity- and art therapy and environmental education. The aim of the event was to give families a comfortable moment in nature, and to give the visitors on the nature trail the opportunity to enjoy the health benefits of nature.</p> <p>In our thesis, we got familiar with the topic of Green Care in nursing, which means using natural elements to support well-being and is professionally goal-oriented and long-term. Green Care includes various forms of activity, these are used in therapy work, rehabilitation, coaching, and educational work.</p> <p>The starting point of the project was the desire of both of us to do a thesis that focuses on families with children, because we both have children. With the help of this thesis, we extended our own knowledge of Green Care assisted activities in nursing. We chose a Green Care-based project, because we are interested in Green Care's activities in our further education. To become a Green Care professional includes training in the care sector and separate additional training of Green Care, if you produce services for social or health care.</p>		

<p>Key words Child, family, Green Care, health care, Kokkola, nature, play, project.</p>

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	2
3 LAPSIPERHEET, LIIKUNTA JA LUONTO	3
3.1 Perheen käsite ja lapsiperheen arki.....	3
3.2 Lapsen liikunta	4
3.3 Lapsi ja luonto	5
4 0–4-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS JA LEIKKI KEHITYKSEN TUKENA	7
4.1 0–4-Vuotiaan lapsen kehitys.....	7
4.1.1 Vastasyntyneen kehitys.....	8
4.1.2 Imeväisikäisen kehitys	8
4.1.3 Varhaisleikki-ikäisen kehitys	9
4.1.4 Myöhäisleikki-ikäisen kehitys	10
4.2 Leikki kehityksen tukena	11
5 GREEN CARE HYVINVOINNIN TEKIJÄNÄ	13
5.1 Green Care -menetelmät	13
5.1.1 Eläinavusteinen toiminta	13
5.1.2 Seikkailukasvatus.....	14
5.1.3 Ympäristökasvatus.....	14
5.1.4 Luovuus ja taideterapia.....	15
5.2 Luonnon vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin	15
5.3 Green Care suomalaisessa hoitotyössä.....	16
6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN	18
6.1 Yleistä projektista ja projektiorganisaatio	18
6.1.1 Kokkolan ensi- ja turvakoti ry.....	19
6.1.2 Toimintaympäristö.....	20
6.1.3 Kohderyhmän kuvaus.....	20
6.2 Projektin vaiheet	20
6.2.1 Ideointi- ja konseptointivaihe	21
6.2.2 Kokeilu- ja toteuttamisvaihe	23
6.2.3 Päätätmiss- ja vaikuttavuuden arviointivaihe	24
7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	25
8 POHDINTA	26
LÄHTEET	29
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Luonnossa liikkuminen on tullut entistä haastavammaksi luonnon karatessa kauemmaksi elinympäristöstä. Rakennukset syrjäyttävät luontoympäristöä, ja lasten luonnossa liikkuminen vähenee. Vanhemmilta vaaditaan enemmän viitseliäisyyttä viedä lapset kauemmaksi siirtyneeseen luontoon. Tutkimusten mukaan lasten tasapaino on heikentynyt, ja yksi syy katsotaan olevan vähentynyt aika, joka vietetään metsässä. Puissa kiipeily, puiden rungoilla tasapainoilu ja kävely metsässä ovat kaikki keinoja lasten tasapainon lisäämiseksi. Internet ja konsolipelit ovat syrjäyttäneet kasvien keräilyn, piilosillaolon, piha-leikit ja kiipeilyn. (Borg 2012, 29–30.)

Suomalaiselle luonto tarkoittaa levähdyspaikkaa, ruoka-aittaa ja innoituksen ja jopa ylpeyden aihetta. Luonto on suomalaiselle kuin paras kaveri, sillä sitä alkaa kaivata vasta, kun siitä joutuu erilleen. (Peltonen 2018.) Meille pohjoisen ihmisille luonto on elinkeinojen puolesta merkittävä, mutta myös hyvinvoinnin lähteenä oleellinen. Maaseudun luontoyrityksissä ja luonnossa itsessään on paljon hyödyntämättömiä mahdollisuuksia ja resursseja, joiden yhdistäminen sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluihin olisi mahdollista. (Green Care Finland 2019.)

Toteutimme opinnäytetyömme projektina. Projekti suunnattiin perheille, joissa on alle 4-vuotiaita lapsia. Opinnäytetyön tarkoitus oli toteuttaa Green Care -menetelmiin pohjautuva luontopolku, jonka toteutimme yhteistyössä Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota lapsiperheille mahdollisuus nauttia luonnosta ja viettää aikaa yhdessä perheenä ja nauttia luonnon lukuisista terveyshyödyistä. Luontopolun varrelle toteutimme eri yhteistyötahojen kanssa rasti-tyypisiä tehtäviä, joita perheet saivat tehdä ohjattuna ja omatoimisesti. Luontopolku pohjautui Green Care -menetelmiin ja leikkeihin huomioiden lapsen kehityksen, ja näihin tutustuimme opinnäytetyömme kirjallisessa osuudessa. Kävimme kirjallisessa osuudessa läpi myös lasten liikuntatottumuksia ja lasten tapaa viettää luonnossa aikaa ennen ja nykyään. Green Care -menetelmät, joita hyödynsimme luontopolulla, olivat eläin- ja seikkailutoiminta, taideterapia ja luovuus ja ympäristökasvatus ja myös leikki oli oleellisena osana luontopolkua, sillä se tukee suuresti lapsen kasvua ja kehitystä.

2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoitus oli toteuttaa Green Care -menetelmiin pohjautuva luontopolku, jonka toteutimme yhteistyössä Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota lapsiperheille mahdollisuus nauttia luonnosta ja viettää aikaa yhdessä perheenä ja nauttia luonnon lukuisista terveyshyödyistä.

3 LAPSIPERHEET, LIIKUNTA JA LUONTO

Tilastokeskuksesta selvisi, että Suomessa oli vuonna 2018 yhteensä 562 000 suomalaista lapsiperhettä. Lapsiperhe käsittää perheen, johon kuuluu ainakin yksi alle 18-vuotias lapsi. (Suomen virallinen tilasto 2018.) Suomalaisista 97 % harrastaa luonnossa virkistytymistä ja ulkoilua, ja joka viides harrastaa päivän mittaisia patikkaretkiä. Suomessa on 500 000 kesämökkiä ja yli 600 000 koiraa. Kalastuslupia haetaan vuosittain noin 270 000 ja veneilijöitä on lähes miljoona. (Salovuori 2014, 7.) Tilastojen mukaan yli 50 % suomalaisista käy marjastamassa ja lähes 40 % käy sienestämässä (Borg 2012, 49).

Luonnolla yleensä tarkoitetaan sitä, minkä ihminen voi ympärillään havaita. Luonnon katsotaan muodostuvan elollisista ja elottomista tekijöistä, joihin eläimet tai eliöt ovat vuorovaikutussuhteessa tai joista elämä maapallolla on riippuvainen. (Opetushallitus 2020.) Ennen vietettiin aikaa ulkona, koska sisällä ei ollut tekemistä. Sisälle mentiin vain nukkumaan ja syömään, ja kotiovesta pääsi suoraan luontoon. Luonnossa oleminen on vähentynyt, ja 2000-luvulla syntyneiden lasten luonnossa liikkuminen on vain 10 % siitä reviiristä, joka heidän vanhemmillaan lapsuudessaan oli. (Asfalttiviidakot 2017.) Suomalaisien lapsiperheiden elinympäristö on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana: perheiden ajankäytössä, elintavoissa ja päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrässä ja laadussa on muutoksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5.)

3.1 Perheen käsite ja lapsiperheen arki

Karilahti (2019, 23) toteaa, että sitkeä kuva perheestä on äiti, isä ja lapset, mutta todellisuudessa kuva perheestä on toisenlainen ja monimuotoisempi. Uusperheiden lisäksi on yhden vanhemman perheitä ja samaa sukupuolta olevia vanhempia. Ennen perheissä korostui verisukulaisuus, joka ei enää ole niin merkittävä tekijä, vaan perhe voi koostua myös ystäväistä tai samassa talossa asuvista ihmisistä. Väestöliiton (2019) internetsivuilla todetaan perheen käsitteen sisältävän nykyään erilaisia perheitä: monikko-perheitä, maahanmuuttajataustaisia perheitä, kahden kulttuurin perheitä, adoptioperheitä, sijaisperheitä ja tukiperheitä. Lapsen vanhempana voi perheessä toimia myös henkilö, jolla ei ole juridisia vanhemman oikeuksia, kuten isovanhemmat.

Tavallinen lapsiperhearkei koostuu pysyvistä ihmissuhteista, joissa toistuvat tietyt turvallisuutta tuovat rutiinit, huolehditaan lapsen perustarpeista, osoitetaan ja annetaan rakkautta ja hyväksyntää ja asetetaan

turvallisuutta luovat rajat. Nämä lapsiperhearjen kulmakivet toimivat perustana varhaisvuosien suotuisalle kasvulle. (MLL 2018.) Lapsiperheen terveellinen arki koostuu säännöllisestä vuorokausirytmistä, riittävästä unesta ja levosta, viidestä monipuolisesta ateriasta päivässä, päivittäisestä liikunnasta ja ulkoilusta, hygieniasta huolehtimisesta ja mukavista asioista yhdessä perheen kanssa, kuten leikkimisestä, harrastuksista ja joutilaana olemisesta. (Neuvokas perhe.)

3.2 Lapsen liikunta

Suomi on ollut vuonna 2005 edelläkävijänä tunnistaessaan lasten liikkumisen merkityksen hyvinvoinnin rakennusaiheena, ja se julkaisi kansalliset suositukset alle kouluikäisten lasten liikuntaan. Vuonna 2015 käynnistyi varhaiskasvatuksessa Ilo kasvaa liikkuen ohjelma, jolla pyritään lisäämään päivittäistä liikumista lapsilähtöisiä toimintatapoja lisäämällä. Jo lapsuudessa alkaa liikunnallisen elämäntavan syntyminen. On tärkeää aloittaa fyysisesti aktiivisen elämäntavan tukeminen jo varhaiskasvatuksen aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5.) Päivittäinen ulkoilu edistää fyysistä kuntoa ja hyvää mielialaa ja auttaa hyvän unen saamiseksi (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2015, 46).

LIITU 2018 -tutkimuksessa tutkittiin lasten ja nuorten liikkumista ja paikallaoloa. Tutkimus toteutettiin 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaille lapsille. Lapset ja nuoret viettivät yli puolet hereillä ollessaan joko istuen tai makuullaan. Kevyeen liikuntaan käytettiin noin neljännes ja reippaaseen ja rasittavaan liikuntaan kului aikaa noin kymmenesosa. Joka kolmas tutkimukseen osallistuneista saavutti liikuntasuositukset. Tutkimuksessa selvisi, että vain 5 %:lla täyttyi ruutuajakaasuositus. Valtaosa lapsista ja nuorista liikkuu vapaa-ajallaan omatoimisesti. (Kokko & Martin 2019, 9, 145–146.)

Alle 8-vuotiaiden liikuntasuosituksista on nostettu vuonna 2016 tunnilla, mikä tarkoittaa, että liikuntasuositus on nykyään kolme tuntia päivässä. Alle 8-vuotiaan liikunta koostuu kaikista pyrähdyksistä, joita lapsi päivän aikana tekee. Tunnin liikunnasta tulisi kuitenkin olla fyysistä aktiivisuutta kuormittavaa ja reipasta liikuntaa. Näitä ovat esimerkiksi hyppiminen, kiipeily, juoksu, uinti, portaiden kävely ja hiihto ja erilaiset juoksuleikit. Loput kaksi tuntia voivat olla kevyttä liikuntaa, jota on esimerkiksi keinuminen, tasapainoilu, pallonheitto ja pyöräily, pukeminen ja tavaroiden järjestely. Vain 10–20 % alle kouluikäisistä liikkuu suositusten mukaan. Hieman yli puolet päiväkotikäisistä lapsista ulkoilee päiväkodin jälkeen. Kolmevuotiaiden lasten päivissä ei ole suuria eroja arkipäivien ja viikonloppujen välillä, mutta lasten kasvaessa erot kasvavat ja viikonloppuisin lasten aktiivisuus on vähäisempää. Digitaalisten välineiden käyttö opitaan jo varhain: jo 3-vuotias viettää aikaa arkisin noin tunnin television, älypuhelimien,

tietokoneiden ja tablettien ääressä, ja viikonloppuisin noin puolitoista tuntia. Lasten kasvaessa digitaalisten laitteiden käyttö lisääntyy, joten niiden kanssa vietetty aikakin kasvaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. 9, 13–15.)

3.3 Lapsi ja luonto

Luonnossa vietetty aika vahvistaa lasten tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Luonto vahvistaa itsetuntemusta ja lisää myötätuntoa ihmisiä, eläimiä ja luontoa kohtaan. Lapsen kunnioitus itseä, luontoa ja muita ihmisiä kohtaan vahvistuu, kun hän ymmärtää, että olemme kaikki ainutkertaisia, niin ihmiset, kasvit kuin eläimetkin. Teknologian yleistymisen myötä ihmiset ovat alkaneet vieraantua luonnosta. Vieraantuminen voi aiheuttaa väsymistä ja levottomuutta. Lapsi tarvitsee aikuisen antamaa mallia ja mahdollisuutta luonnossa oleskelemiseen ja luontosuhteen vahvistamiseen (Wahlström & Juusola 2017, 11–12.)

Pienen vauvan kanssa liikkuesssa myös kaupunkiluonnosta löytyy usein esteettömiä reittejä, joissa pystyy liikkumaan lastenvaunuilla, ja kantovälineet mahdollistavat liikkumisen myös kapeilla poluilla. Metsä on vauvalle mainio paikka kokea elämyksiä. Erilaisten äänten, pintojen ja tuoksujen avulla, joita metsässä on, vauva pääsee harjoittamaan ja vahvistamaan eri aistejaan. Luonto on terveellinen paikka, sillä siellä on mahdollisuus saada kosketus luonnon bakteereihin ja mikrobeihin. Taaperolle luonto on inspiroivin leikkipuisto, eikä siellä ole samanlaisia rajoja ja sääntöjä kuin rakennetuilla alueilla. Taapero kiinnostuu monista luonnon asioista, kuten kepeistä, kävyistä ja lammikoista, ja voi myös harjoitella kävelyä pehmeällä sammal- ja mustikkamättäällä. Leikki-ikäisellä on luontainen uteliaisuus tutkia ympäristöään, seikkailla, kiipeillä, pomppia, ja hyppiä. (Keisteri-Sipilä 2017, 31, 35, 39.) Lapsi on kiinnostunut ympärillään tapahtuvista asioista ja ilmiöistä. Aikuisen kanssa ympäristön tutkiskelu laajentaa lapsen näkökulmaa, ja ohjaavien kysymysten avulla aikuinen voi ohjata lapsen havainnointia tiettyihin osa-alueisiin. (Liukkonen, Seppänen & Simola 2019, 135.) Viihde, addiktio ja uutisvirrat ovat korvanneet yhteyden luontoon, ja se heijastuu ulospäin erilaisina psyykkisinä oireiluina. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9).

Metsissä leikkiminen ja siellä vietetty aika ovat vähentyneet, siellä vietetään nykyään aikaa lähinnä vain ohjatuilla retkillä. Metsässä lapsen hierarkiat muotoutuvat toisin: luonnossa luovat ja kekseliäät ovat hierarkiassa korkeammalla, kuin rakennetuissa luontoympäristöissä, joissa fyysinen voima ratkaisee. (Asvalttiviidakot, 2017.) Leppäsen ja Pajusen (2019, 7) teoksesta selvisi, että Euroopassa ja myös Suomessa toimii luontopäiväkoteja, jossa lapset viettävät aikaa ulkona ja metsässä päivittäin ympäri vuoden.

Näissä päiväkodeissa on huomattu, että lapset keksivät spontaanisti leikkejä metsässä, eivätkä he tarvitse viihdyttäjää ja ohjaajaa.

Kansainvälisen tutkimuksen mukaan eläminen lähellä viheralueita parantaa lasten kognitiivista kehitystä, muistia ja jopa älykkyyttä. Tutkimuksiin saattaa vaikuttaa kuitenkin myös lasten sosioekonominen tila, joka saattaa vääristää tuloksia. (Reubena, Arseneaultb, Belskyc, Caspia, Fisherb, Houtsa, Moffitta & Odgers 2019, 271–272.)

4 0–4-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS JA LEIKKI KEHITYKSEN TUKENA

Ihminen on ainutlaatuinen persoona, ja jokainen lapsi oppii asioita yksilöllisesti. Lapsen kasvu voidaan jakaa fyysiseen kasvuun ja motoriseen, kognitiiviseen ja psykososiaaliseen kehitykseen. Kehittyminen jokaisella osa-alueella vaikuttaa toiseen, ja jokainen alue on näin sidoksissa toisiinsa. Perimä ja elinympäristö vaikuttavat jokaisen osa-alueen kehittymiseen muiden tekijöiden lisäksi. Fyysinen kasvu on osittain perinnöllistä ja elinolosuhteiden vaikutuksen alaista. Aivojen kehityksen herkkyykskausi on ensimmäiset kaksi elinvuotta. Nopein fyysinen kasvu tapahtuu ensimmäisen kahden ikävuoden aikana, ja sen jälkeen vauhti hidastuu. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä. Motorinen kehitys voidaan jakaa hieno- ja karkeamotoriikkaan. Hienomotoriikalla tarkoitetaan pienten lihasten hallintaa ja karkeamotoriikalla suurten lihasryhmien hallintaa ja liikkumiseen tarvittavia lihasryhmien toimintoja. Motoriikan kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat keskushermosto, luusto ja lihaksiston kasvutahti. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 10–11.)

4.1 0–4-Vuotiaan lapsen kehitys

Lapsen persoonallisuus ja motivaatio vaikuttavat motoristen taitojen kehittymiseen. Kognitiivinen kehitys tarkoittaa muistin, kielen, havaintojen, ajattelun ja tiedon käsittelyyn liittyvää oppimista. Psykososiaalinen kehitys on lapsen kokonaispersoonallisuuden, sosiaalisuuden ja tunne-elämän yhteyttä, johon vaikuttavat perimän ja ympäristön lisäksi lapsen oma aktiivisuus ja tavoitteellisuus. Lapsuus jaetaan eri ikäkausiksi kehityksen ja kasvun mukaan, Neonataalikausi on syntymän jälkeen ensimmäiset 28 vuorokautta, jolloin puhutaan myös vastasyntyneestä. Imeväisikä on vauvan ensimmäinen elinvuosi, jolloin kehitys on nopeimmillaan. Varhainen leikki-ikä on 1–3-vuotiaana ja myöhäinen leikki-ikä 3–6-vuotiaana. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 11, 27.)

Koivunen ja Lehtinen (2016, 135) avaavat teoksessaan, että lapsen kehityksessä on luonnostaan ilmenevät herkkyykskaudet, jolloin lapsi on enemmän kiinnostunut eri kausiin liittyvistä asioista. Herkkyykskaudet liittyvät aistihavaintoihin, sosiaalisuuteen, kielelliseen kehitykseen ja motoriikkaan. Lapsi oppii leikin avulla, ja kun herkkyykskauden toiminta on kehittynyt tai opittu, kiinnostus kyseiseen asiaan yleensä vaimenee. Mikäli herkkyykskauteen liittyvä kiinnostus estetään, voi kyseisen ominaisuuden tai taidon oppiminen hidastua. Erilaisia herkkyykskausia ilmenee 0–6-vuotiaan lapsen kehityksessä.

4.1.1 Vastasyntyneen kehitys

Kognitiivisen kehityksen habituaatio eli tottuminen on oppimisen perusmekanismi, joka vastasyntyneellä on jo syntyessään. Vanhemman äänen kuullessaan vauva säpsähtää ja kohdistaa katseensa äänen suuntaan. Muisti on vielä kehittymätön, mutta vastasyntynyt pyrkii jo varhain vuorovaikutukseen muiden kanssa. Ilman tunneyhteyttä toiseen ihmiseen tai ilman puheen kuulemista vauva ei opi puhumaan. Oppiminen riippuu ympäristöstä. Vauva alkaa tekemään havaintoja, tallentaa muistiin, oppii kokemaan ja palauttaa asioita takaisin mieleensä. Viestintä tapahtuu itkulla, ääntelyllä, liikkeillä ja ilmeillä, ja vauva reagoi yksilöllisellä tavallaan ärsykkeisiin. Psykososiaalinen kehitys alkaa varhaisen vuorovaikutuksen avulla: vauvan käsitys itsestään muodostuu sen pohjalta, miten häntä käsitellään, miten hänelle puhutaan ja kosketellaan. Kiintymyssuhde aikuiseen mahdollistaa elämisen ja kehittymisen fyysisesti ja psyykkisesti. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 16–17). Harjoitteluleikki alkaa kolmen kuukauden iästä eteenpäin, ja vauva alkaa tunnustelee tavaroita käsillään ja suullaan. Puolen vuoden iässä käsien hienomotoriikka on kehittynyt niin, että esineisiin tarttuminen on mahdollista. Kun vauvan liikkumiskyky on kehittynyt, alkaa vauva kiinnostua ympäristön yksityiskohdista ja kodin tavaroista enemmän. (Liukkonen ym. 2019, 130.)

4.1.2 Imeväisikäisen kehitys

Ensimmäisen elinvuoden aikana luut ja lihakset voimistuvat, ja liikkeitä säätelevät aivojen osat kehittyvät. Liikkeet ovat enimmäkseen refleksejä eli synnynnäisiä motorisia toimintasarjoja, koska tahdonalainen ruumiinosien liikuttaminen ei onnistu vielä. Liikkeiden tahdonalaisen säätelyn kehittyminen eli psykomotoriikka edistää tietoisien kehon hallintaa, ja refleksit syrjäytyvät vähitellen. Ensin hallitaan isoja liikkeitä ja vähitellen pienempiä. Kognitiivinen kehitys tapahtuu havaintojen avulla, jolloin havainnointijärjestelmä rakentuu. Vauva oppii tulkitsemaan viestejä ilmeistä ja eleistä mutta tarvitsee myös palautetta omiin reaktioihinsa. Vauvan taitomuistiin kertyy erilaisia motorisia toimintoja ensimmäisestä vuodesta, ja kokemukset ja elin- ja toimintaympäristö vaikuttavat myös myöhempään kehitykseen. Esineiden pysyvyys ja alkeellinen ajan ja paikan taju alkaa hahmottua. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 24, 27–28.)

Lähellä vuoden ikää vauva ymmärtää jo paljon aikuisen puheesta, mutta omien sanojen tuottaminen ei kuitenkaan välttämättä ole vielä alkanut. Kommunikointia voi harjoitella ilmeillä, kosketuksella ja eleillä. Psykososiaalisessa kehityksessä vauva oppii tunnistamaan kehokaavan eli tunnistaa oman kehon

rajat ja viestii tunteistaan käyttäytymisellä. Jokaisen vauvan luonne ja temperamentti on yksilöllinen. Temperamentti on rakenteellinen käyttäytymistapa, synnynnäinen tapa reagoida, mutta se on muokattavissa kasvatuksen avulla. Temperamenttipiirteitä ovat aktiivisuus, uuteen suhtautuminen, biologisten toimintojen rytmi, ärsytyssynnys, huomiokyky, reaktioiden voimakkuus ja häirittevyys. Imeväisikäisen tarpeet täytetään nopeasti, koska heiltä puuttuu pettymysten sietokyky. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 27–29.)

Turvasta, läheisyydestä ja saamastaan hoivasta vauva saa mielihyvää, josta muodostuu perusturvallisuus. Hyvin kehittyneestä perusturvallisuuden tunteesta on myöhemmin apua, sillä lapsi pystyy luottamaan vieraisiin ihmisiin ja kohtaamaan uusia tilanteita. Huomion ja hoivan lisäksi opetetaan myös sääntöjä ja rajoja, joita ilman ei kehity itsekontrollia ja oman elämän hallintaa. Imeväisikäinen on kiinnostunut ympäristöstä ja saattaa itkeskellä, mikäli tahtoo nähdä, mitä ympärillä tapahtuu, tai haluaa seurustella aikuisen kanssa. Kommunikointi, ilmeet, eleet ja kosketus ovat merkityksellisiä, koska niiden avulla lapsi ymmärtää ja kokee, että häntä kuullaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 39.)

4.1.3 Varhaisleikki-ikäisen kehitys

Varhaisleikki-ikäisellä tarkoitetaan 1–3-vuotiasta. Kävelemisen oppimisen jälkeen terveen kasvun perusta on päivittäinen liikunta, ja esimerkiksi tasapaino kehittyy kehon painopisteen muuttuessa. Liikkuminen voi olla alkuun kömpelöä ja kaatuilua, ja portaita opetellaan kävelemään yhdellä kädellä tuettuna. Lapsi osaa istua yksin tuolilla ja heittää palloa. Kun kävelyyn ei tarvitse enää keskittyä, voi lapsi alkaa kantamaan tavaroita. Vähitellen juokseminen ja hyppiminen onnistuu luontevasti, nivelet kehittyvät taipuisammiksi ja liikunta monipuolistuu. 3-vuotiaana lapsi hallitsee perusliikuntataidot, ja toistojen ja perusliikuntamuotojen hionta auttaa lasta taitavammaksi liikkeissä. Hienomotoriikka kehittyy, lapsen ei tarvitse tutkia enää suullaan, mutta pureminen on uusi tapa tutkia. Sorminäppäryyden kehittyessä laajenevat toimintamahdollisuudet, ja puheen oppiminen auttaa lasta sisäistämään oppimaansa ja ilmaisemaan itseään. Puheen kehityksessä on viivästymää, mikäli lapsi ei saa ympäristöstä virikkeitä ja mallia tai hermojärjestelmä ei ole kehittynyt normaalissa järjestyksessä. Vauva on aktiivinen ympäristön seuraaja, joka oppii toistojen ja jäljittelyn avulla, puhekyky ei vielä riitä asioiden selvittämiseen, reagointi tapahtuu itkemällä tai tavaroita heittämällä. Varhaisleikki-ikäisen kanssa ulkoillaan, jolloin energiaa purkautuu, ja motoriset taidot kehittyvät, ja säännöllinen ulkoilu edistää terveyttä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 39–42, 46.)

Ajattelun, puheen ja motoriikan kehittyessä vuorovaikutus ja sosiaalinen kanssakäyminen monipuolistuvat, ja varhaisen vuorovaikutuksen avulla lapsi oppii rakentamaan kiintymyssuhteen. Toisesta ikävuo-
desta lähtien lapsi tulee tietoisemmaksi itsestään ja toimintamahdollisuuksista, kyky ennakoida ja tun-
nistaa toisen ihmisen käyttäytymistä ja tunnetiloja tarkentuu, ja uusien sosiaalisten tunteiden lisäksi on
lapsen oleellista tuntea myös kielteisiä tunteita. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 43.) Leikkiessään lapsi
jäljittelee kokemiaan toiminoja ja tilanteita. Aikuisen tehtävä on rikastuttaa lapsen leikkiä ja tarvittaessa
ohjata leikkiä oikeaan suuntaan ja kannustaa lasta leikeissä. (Liukkonen ym. 2019, 130.)

Toisen ja kolmannen ikäkauden välillä on uhmaikä, persoonallisuuden kehitysvaihe, jossa ei-sana, fyy-
sinen ja verbaalinen aggressiivisuus ja kiukkukohtaukset ovat ominaista lapselle. Lapsi kokee voivansa
tehdä itse valintoja. Kieltäminen tai muutokset ovat haastavia, ja oma tahto on voimakas. Tunne-elämä
monipuolistuu ja asioiden totutteluun tarvitaan aikaa, ja lapsi koettelee annettuja rajoja. Käyttäytymis-
taidot harjaantuvat sääntöjen ja rajojen avulla. Vaikka lapsi pystyy paljon tekemään omatoimisesti ja
yksin, tarvitsee hän myös aikuisen läheisyyttä ja turvaa, ja perusteluja, miksi jokin asia tehdään. (Stor-
vik-Sydänmaa ym. 2015, 43–44.)

4.1.4 Myöhäisleikki-ikäisen kehitys

Myöhäisleikki-ikäisellä tarkoitetaan 3–6-vuotiasta lasta. Tässä ikäryhmässä lapsen ulkonäkö muuttuu,
vatsan pyöreys häviää ja pituuskasvu lisääntyy, joten selkeimmät merkit kasvusta ja kehityksestä ovat
fyysisiä. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat ympäristön virikkeet ja vuorovaikutus. Yksilöllinen kasvu
vaikuttaa motoriikan, ja hieno- ja karkeamotoriikan kehittymisen voimakkuuteen. Kehittyneen koordi-
naatiokyvyn avulla lapsi osaa tehdä jo montaa asiaa samanaikaisesti, hän luottaa kykyihinsä ja kokeilee
rohkeasti uusia asioita. Hienomotoriikan kehittyminen auttaa selviytymään päivittäisistä askareista, ku-
ten nappien avaamisesta ja sulkemisesta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 47–48.) Noin 3–4-vuotias lapsi
harjoittelee oman valinnan tekemistä, joten päivittäin on hyvä olla useampia valintatilanteita, joista lapsi
saa onnistumisen ja oman tahtomisen kokemuksia. Palautteen saaminen on lapselle tärkeää. Erilaisissa
valinnoissa ja rajojen asettamisessa lapsi tarvitsee vielä aikuisen tukea. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015,
57–58.)

Yli kolmevuotiaalla tietorakenteet ja käsitemaailma laajenevat ajattelun kehittymisen lisäksi. Ajattelu
on vielä itsekeskeistä, ja lapsi pystyy miettimään asioita vain omasta näkökulmastaan. Lapsen leikki

heijastaa hänen ajatusmaailmaansa, ja yli neljävuotiaalla mielikuvitus alkaa rikastua ja tiedonhalu kasvaa (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 49.) Kielellinen kehitys 3–4-vuotiaalla on nopeaa ja sanavarasto laajenee, ja myös lauseiden muodostaminen onnistuu, vaikka puhe saattaa olla vielä takeltevaa. Esineiden ja asioiden nimet ja ympäristö kiinnostavat. Puheessaan lapsi käyttää kysymys-, käsky- ja kieltolauseita. Asioiden ja tapahtumien muistelu kartuttaa sanavarastoa ja kehittää lapsen muistia ja ajattelua. Lapsi kykenee pitämään hetken mielessään kolmesta viiteen asiaa ja muistaa asioita jopa vuoden takaa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 50–51.) Roolileikin avulla harjoitellaan siirtymistä toisen rooliin ja opitaan tunnistamaan henkilön tunnusmerkit ja teot osaksi tätä henkilöä. Lapsen kielellinen kehitys monipuolistaa leikkiä, ja lapsi osaakin sanoittaa leikkejä ja kertoa leikin juonia. (Liukkonen ym. 2019, 130.)

Psykososiaalinen kehitys myöhäisleikki-iässä näkyy esimerkiksi siten, että lapsi tahtoo tehdä itse ja tuntee erilaisia sosiaalisia tunteita. Samalla minuuden perusta luodaan, elämänpiiri laajenee ja uusien asioiden kohtaaminen auttaa minuuden luomisessa: lapsi oivaltaa olevansa erillinen. Sääntöjen ja vallitsevien normien rajoissa lapsi oppii yhteiskunnan tavoille aikuisen avulla. Tässä iässä lapsi on herkkä ja pahoittaa mielensä helposti. Sukupuoliroolit alkavat hahmottua ja näkyä lapsen toiminnassa, ja sukupuolien erot kiinnostavat. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 51–53.)

4.2 Leikki kehityksen tukena

Leikin avulla lapsi opettelee hahmottamaan asioita ja kokemuksia. Leikki voi olla vapaata, omaehtoista, itseohjautuvaa tai ohjattua ja suunniteltua leikkiä. Ohjatulla leikillä tarkoitetaan kielellisten valmiuksien kehittämistä, mielikuvituksen rikastamista ja liikunnallisten, sosiaalisten, myötäelämisen ja empatiataitojen harjoittamista, ja muiden tunteiden käsittelyn opettelemista. Samalla leikin avulla ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät ja itsesäätelykyky harjaantuu. Fyysiset ja motoriset taidot ja kehon hallinta kehittyvät leikkien lomassa. Vauhdikkaat leikit kehittävät karkeamotorisia taitoja, kun taas askartelu hienomotorista taitoa. Hahmottamis-, havainnointikyky ja ajattelu karttavat leikkiessä eri ympäristöissä: matemaattisia taitoja lisää esimerkiksi kauppaleikit. Leikkiessä lapsen ongelmanratkaisutavat kehittyvät ja syy-seuraussuhteet karttavat, samalla lapsi oppii huomioimaan omia ja toisen tunteita, ja kehittää moraalिसääntöjä siihen, mikä on oikein ja mikä väärin. Samalla kehittyy myös oman näkemyksen siitä, millainen on hyvä leikkikaveri, ja mikä pahoittaa toisen mielen ja miten toista voi lohduttaa. Leikin avulla opitaan myös mielikuvitusta, joka antaa lapselle mahdollisuuden nauttia epätodellisista

asioista. Aikuisen mallin avulla lapsi opettelee, miten leikkikaluilla leikitään. Lapsi on kiinnostunut arjessa näkyvistä esineistä, ja vanhempien tärkeä tehtävä onkin ohjata lasta sallittuihin toimintoihin kiellettyjen sijasta. (Liukkonen ym. 2019, 129–131.)

5 GREEN CARE HYVINVOINNIN TEKIJÄNÄ

Luonnonympäristön käyttö hoitotyön tukena ei ole uusi asia; vuosikymmeniä sitten saatettiin sijoittaa psykiatriset hoitolaitokset ja lepokodit maaseutuympäristöön ja tuberkuloosipotilaat vietiin ulos hengittämään luontoon raitista ilmaa ja nauttimaan aurinkokylvyistä, mutta tieteellinen näyttö puuttui vielä silloin. Luontoympäristön käyttö hoitotyössä vähitellen väistyi, kun hoitoa ja kuntoutusta toteutettiin etenevissä määrin lääketieteellisesti. Suomessa 1900-luvulla kuntouttava toiminta kauppapuutarhaympäristöissä ja maatiloilla kuului monenkin laitoksen hoito-ohjelmaan. Luontoympäristön merkitys hoitotyössä näkyi ammattilehtien artikkeleissa 1950-luvulle asti, jonka jälkeen artikkelit vähenivät lehdistä, palaten 2000-luvulla. (Salovuori 2014, 8, 9, 17–18.)

Viime vuosikymmeninä mielenkiinto luonnon hyvinvointivaikutuksien hyödyntämiseen on käytännön kokemusten ja tutkimusten avulla herännyt uudelleen, ja Suomessa hoidon tukena on käytetty Green Care -nimikettä. Green Care tarkoittaa, että luontoelementtejä sovelletaan hoidon ja kasvatuksen tueksi, ja lisäksi tarkoitus on käyttää luontoa tavoitteellisesti hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja vahvistamiseen lapsista ikäihmisiin asti. (Salovuori 2014, 10, 18.)

5.1 Green Care -menetelmät

Green Care toimintaan sisältyvät ratsastus- ja eläinavusteinen psykoterapia, sosiaalipedagoginen hevosta ja koiratoiminta, valmennus, puutarha- ja ekoterapia, ja terapeuttinen puutarhanhoito, tunnetaitokasvatus, seikkailukasvatus ja luovat terapiat, esimerkiksi kuvataideterapia. (Suomi ym. 2016, 9).

5.1.1 Eläinavusteinen toiminta

Eläinten käyttö hoitomuodossa jaetaan yleensä kahteen osaan: eläinavusteisiin aktiviteetteihin ja eläinavusteiseen terapiaan. Eläinavusteinen terapia on pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa. Eläinavusteiselta ohjaajalta vaaditaan sekä terapiatyöhön soveltuva koulutus että täydennyskoulutus eläinavusteiseen työhön. (Salovuori 2014, 53.) Eläinavusteinen aktiviteetti on virkistys- tai harrastetoimintaa, joka on toteutettu vapaaehtoistyönä, eikä toiminnalle ole yksilöllisiä tavoitteita. Eläimen ohjaajan tulee olla perehdytetty eläinavusteiseen toimintaan ja laitospöytäkirjojen tekemiseen, ja myös eläimen

tulee olla toimintaan sopiva. (Ikäheimo 2013, 10.) Eläimet antavat mahdollisuuden leikkiin, hoivaan ja hellyyden osoitukseen. Eläinten avulla on mahdollista harjoitella sosiaalisia tilanteita ja taitoja. (Salovuori 2014, 53.) On tutkittu, että eläinten läsnäolo voi vaikuttaa ihmisiin rauhoittavasti ja eläinten tarjoama kosketus ja läsnäolo tuovat lohtua ja tukea silloinkin, kun ihmissuhteissa on vaikeuksia. Kommunikaatio eläinten kanssa toimii ruumiinkielellä ilman sanoja, ja se on aitoa ja suoraa kommunikointia. Eläin ei luokittele ihmistä ulkonäön tai sosiaalisen taustan perusteella, ja lisäksi toiminta tuo ihmiselle hyvää rytmitystä päivään. Eläinten perustarpeet ovat samanlaisia kuin ihmisillä; riittävästi lepoa, liikuntaa ja monipuolista ravintoa. (Eläinavusteiset menetelmät.) Suomessa eläinvierailut hoitolaitoksiin alkoivat 1990-luvun alussa, ja Kennelliiton kaverikoiratoiminta tuli mukaan toimintaan vuonna 2001. Nykyään koirakaverit ovat Suomessa uusin eläinavusteista toimintaa organisoiva järjestö. (Salovuori 2014, 55.)

5.1.2 Seikkailukasvatus

Suomessa 2000-luvun vaihteessa seikkailukasvatusta alettiin käyttää yhtenä menetelmänä kasvatuksellisesti lastensuojelutyössä luontoympäristöissä. (Salovuori 2014, 21.) Seikkailukasvatuksen periaatteena on kehon ja ihmisen ottaminen kokonaisuutena huomioon ja ryhmätoiminta ja yhteisöllisyys. Seikkailutoiminta saa aikaan rohkeutta vapautua määritetyistä raameista ja vahvistaa oman identiteetin kehittymistä ja vastuun ottamisen taitoa ja fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista itsetuntemusta. (Suomen nuorisokeskus ry 2019.) Seikkailukasvatuksen yhteydessä voidaan käyttää myös elämyspedagogiikan käsitettä. Yleisesti seikkailukasvatusta hyödynnetään esimerkiksi kouluissa, nuorisotyössä ja sosiaalityössä, joissa itse toiminnan lisäksi seikkailukasvatuksella on pedagoginen tavoite. Toiminnan monipuolisuus nähdään rikkautena, joka tekee mahdolliseksi jatkuvan kehityksen seikkailutoiminnassa. (Green Care Finland 2019.)

5.1.3 Ympäristökasvatus

Ympäristökasvatuksessa korostetaan henkilökohtaisia luontokokemuksia, joiden tavoitteena on luonto- ja ympäristötietoisuuden lisääminen. (Ihmisen ja ympäristön välinen suhde.) Ympäristökasvatuksen tarkoituksena on myönteisen ja syvällisen kokemuksen tarjoaminen ihmisille. Ympäristökasvatuksen haaste on lasten ja nuorten vieraantuminen luonnosta. (Suomi ym. 2016, 13.) Useille kaupunkilaislap-

sille esimerkiksi männyn ja kuusen erottaminen toisista voi olla haastavaa (Borg 2012, 29). Luontoympäristössä oleskelulla on todettu olevan positiivinen vaikutus ihmisiin, ja positiivisia vaikutuksia on selitetty niin sanotulla Biofilia-teorialla. Biofilia-teoriassa nuotiotuli, vedenläheisyys, suojaisat leiripaikat ja avarat maisemat viestivät turvasta vihollisilta, ravinnosta ja mahdollisuudesta yhdessä olo ja lepoon. Luontoympäristöstä on karsiutuneet ärsykkeiden tulva, jota esimerkiksi liikenne ja kaupunkiympäristö tuottavat. (Salovuori 2014, 78.)

Suomessa ja muissa pohjoismaissa ovat laajimmat jokamiehenoikeudet, ja ne kattavat oikeuden liikkua ja oleskella tilapäisesti vahinkoa aiheuttamatta toisen alueella ilman maanomistajan lupaa. Muualla Euroopassa oikeudet ovat huomattavasti rajatummat, ja oikeuksien sisältö vaihtelee. Jokamiehenoikeudet antavat suomalaisille mahdollisuudet muun muassa onkia, uida, hiihtää ja telttailia. Tulentekoon on kuitenkin kysyttävä maanomistajan lupa. Luonnonsuojelu- tai maanpuolustusalueilla ei ole sallittua liikkua, ja yksityisalueet on hyvä kiertää. (YLE 2016.)

5.1.4 Luovuus ja taideterapia

Taiteen ja luovuuden osa-alueita ovat kuvataidetyöskentely, soittaminen, laulaminen, tanssiminen, rakentaminen, nikkaroiminen, askarteleminen, ompeleminen, satujen ja tarinoiden kuuntelu ja näytteleminen. Luovan ilmaisun muodot vahvistavat lapsen vuorovaikutustaitoja ja lisäävät itsetuntemusta. Taiteen ja kulttuurin ilmaisussa tärkeää on prosessi, joka etenee kokemusten ja pohdintojen kautta lopputulokseen. Taidelähtöisen työskentelyn tarkoitus lasten kanssa on saada lapsi kosketuksiin omien tunteidensa ja muistojensa kanssa. (Liukkonen ym. 2019, 137.)

5.2 Luonnon vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin

Luonnossa vietetty aika tukee ihmistä fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja henkisesti. Luonnossa oleminen parantaa suorittamiskykyä ja auttaa toipumaan esimerkiksi stressistä, jolloin voidaan puhua elpymisestä. Ihmisen mennessä ulos vihreään ympäristöön vaikutukset alkavat jo minuuteissa. Luonnossa oleilu noin 20 minuutin ajan saa leposykkeen rauhoittumaan ja sykevälivaihtelun nousemaan, mikä viittaa parasympaattisen hermoston aktivoitumiseen. Luonnossa oleminen laskee koholla olevaa verenpainetta ja stressihormoni kortisolin määrää syljessä, ja lisäksi keskittymiskyky ja muisti paranevat. Luon-

tokävelyjen avulla myönteiset tuntemukset lisääntyvät ja kielteiset tuntemukset häviävät, kielteiset tuntemukset, kuten masentuneisuus ja ärtyisyys, häviävät. (Leppänen & Pajunen 2017, 22–23.) Kävely luonnossa ja luonnon kuuntelu, maistaminen, haistaminen ja koskettaminen avaa aisteja, parantavat ja antavat hermojärjestelmän palautua virkistäen mieltä. Kun luontoon saa yhteyden kaikilla aisteilla, on mahdollisuus vetää puoleensa sen valtaisia hyötyjä. (Li 2018, 15, 38.) Luonnon laatu, kauneus, kiinnostavuus, turvallisuus ja lämpötila vaikuttavat aisteihin ja sitä kautta hyvinvointiin. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018). Terveysyhyötyjen ja hyvinvoinnin vaikuttavuus saavutetaan, kun luonnossa vietetään vähintään kaksi tuntia viikossa. Tutkimusten mukaan ei ole väliä viettääkö luonnossa suositellut kaksi tuntia kerralla vai 30 minuuttia kerralla, neljä kertaa viikossa. (Akts 2019.)

Tutkimusprofessori Tyrväisen (2015) mukaan luonto ja ekosysteemipalvelut ovat hyvinvointimme perusta. Ekosysteemi takaa meille ravintoa, puhdasta vettä, ilmaa ja lääkeaineita. Myös Suomen luonnosta löytyy lääkeaineita. Suomalaisten marjojen terveysvaikutuksista on myös tehty tutkimuksia. Luonnon terveyshyödyt tulisikin ottaa osaksi Suomen terveyspalveluita ja huomioida kaavoituksessa.

5.3 Green Care suomalaisessa hoitotyössä

Green Care -palvelut, jotka ovat käytössä hoitotyössä, voidaan jakaa luontovoiman ja luontohoivan palveluihin asiakasryhmien perusteella. Kuntoutuksessa ja sosiaalipalveluissa luontohoivan asiakkaat ovat jollakin tavoin haavoittuvassa asemassa, joko sosiaaliselta tai terveydelliseltä asemaltaan tai iältään. Luontohoivan asiakkaita luonnehtivat syrjäytymisuhka ja hoivan ja kuntoutuksen tarve. Asiakkaat, jotka käyttävät luontohoivan palveluja, voivat olla esimerkiksi vammaisia, jotka tarvitsevat fyysistä, sosiaalista tai ammatillista kuntoutustarvetta, pitkäaikaistyöttömiä ja ihmisiä, jotka kärsivät mielenterveys- tai päihdeongelmista tai sosiaalisesta syrjäytymisen vaarasta. Luontovoiman asiakaskunta ei ole erityisen haavoittuvassa asemassa, ellei asiakaskunta koske lapsia, jotka ovat haavoittuvassa tilassa iän perusteella. Luontovoiman asiakkailla voi esiintyä erityistarpeita, kuten pelkoja, uskomuksia sekä kulttuurisia eroja. Luontolähtöisyyttä voidaan käyttää erilaisissa sosiaali- ja kuntoutuspalvelujen tuotannossa, esimerkiksi hoivapalveluissa, kuntoutuksessa, sosiaalityössä, sosiaalisessa työllistämässä ja sosiaalisessa loma- ja virkistystoiminnassa. Kuntoutuksessa yleisimpiä luontolähtöisiä palveluita voidaan hyödyntää fysioterapiassa, toimintaterapiassa ja psykoterapiassa. Luontolähtöiset palvelut sopivat myös päivä- ja työtoiminnan tai sosiaalisen työllistämisen avuksi. Osana kasvatusta ja sosiaalityötä ovat yleistyneet seikkailukasvatus ja muut luontoavusteiset toimintamuodot. (Vehmasto 2014, 34–36.)

Salovuori (2014, 18, 20–21) kirjoitti, että Suomessa luontoympäristöihin liittyvä toiminta on ollut pitkään käytössä esimerkiksi vankiloissa, psykiatrisissa sairaaloissa, ikääntyvien hoitopaikoissa ja kehitysvammaisten työtoiminnassa. Suomessa eläinavusteinen toiminta näkyy vahvasti lastensuojelutyössä maaseutu ympäristön tukena. Green Care -toiminnan laajetessa perustettiin kesäkuussa 2010 Green Care Finland ry, jolloin yhdistys pystyi kokoamaan alan tapahtumia ja tietoa nettisivuilleen ja toimii keskustelufoorumina alan toimijoille. Vuosittain yhdistys järjestää valtakunnalliset Green Care -päivät. Eettiset ohjeet Green Care -toiminnan hyväksi saatiin valmiiksi kesäkuussa 2012.

6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN

Projekti alkoi siitä, että keskustelimme yhdessä, minkälaisen opinnäytetyön haluaisimme tehdä, ja molemmat halusivat tehdä lapsille suunnatun opinnäytetyön projektina. Toinen opinnäytetyön tekijöistä tekee vapaaehtoistyötä Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:lle, ja siksi halusimme ensimmäisenä käydä siellä juttelemassa mahdollisesta projektista. Olimme yhteydessä sähköpostitse Avopalvelu Liinan puoleen ja sovimme tapaamisen. Tutustuessamme internetissä eri tapahtumiin, joita toteutetaan luontoympäristössä, törmäsimme usein Green Care -sanaan. Tutkiessamme Green Carea enemmän selvisi, että sitä käytetään lisääntyvässä määrin hoitotyössä. Projektia varten etsimme ajankohtaista tietoa ja tutkimuksia lasten kehityksestä ja Green Care -menetelmistä kasvatuksen apuna. Päätimme toteuttaa Green Careen pohjautuvan luontopolun, jossa olisi rastityyppisiä tehtäviä, jotka ovat suunnattuja alle 4-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen.

6.1 Yleistä projektista ja projektiorganisaatio

Projektilla tarkoitetaan ainutkertaista, edustavaa, hyvin rajattua ja määriteltyä toimintaa, jolle on ennalta määritelty jokin tavoite, johon pääsemiseksi tarvitaan hyvä suunnitelma. Jokainen, joka projektiin osallistuu, on oltava tietoinen aika- ja budjettiresursseista ja sitouduttava niitä noudattamaan. Kaikkien projektissa työskentelevien etu on hyvä ryhmätoiminta ja joustavuus uusien ideoiden suhteen projektin aikana. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2013, 14.)

Kävimme ensimmäisen kerran juttelemassa Kokkolassa ensi- ja turvakoti ry:n avopalvelu Liinassa maaliskuussa 2019 ja kartoitimme, millaista tapahtumaa, kannattaisi lähteä suunnittelemaan. Meillä ja avopalvelu Liinan henkilökunnalla oli yhteinen idea, että tapahtuma pitää suunnata perheille ja tapahtumassa tehtäisiin jotain yhdessä perheenä. Päädyimme työskentelemään Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Avopalvelu Liinan henkilökunnan kanssa, joka työssämme toimii työelämän edustajana. Keskustelimme, että olisi mukava saada perheet ulos liikkumaan, ja tästä kehkeytyi ajatus, että perheet voisivat yhdessä tehdä pieniä tehtävärasteja, nauttia luonnosta ja hyötyä sen terveystaikutuksista. Työelämän yhteyden kanssa sovimme suunnittelevamme ohjelman itse ja kysyimme tarpeen mukaan vinkkejä ja mitä mahdollisesti pitää ottaa huomioon tapahtumassa. Heti alussa meillä oli yhteinen ajatus, että tapahtuma on kävijöille ilmainen. Pyrimme toteuttamaan koko tapahtuman ilman omia kustannuksia, mutta tältä emme välittyneet. Tarkempi kuvaus lopullisesta budjetista työmme lopussa (LIITE 1).

6.1.1 Kokkolan ensi- ja turvakoti ry

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry on lastensuojelujärjestö, joka kuuluu ensi- ja turvakotien liittoon. Yhdistyksen toimintaa johtaa yhdistyksen hallitus. Keväällä 1999 perustettiin Kokkolaan turvakotiyhdistys, joka liittyi valtakunnalliseen ensi- ja turvakotienliittoon jäseneksi. Toimintaa oli ollut kuitenkin jo 10 vuotta ennen yhdistykseen liittymistä. Alkuvuosina toiminta pyöri vapaaehtoisten avulla, mutta vähitellen työntekijät olivat entistä ammatillisempia, ja 2003 huomattiin työlle olevan toiminnallista tarvetta ja yhdistys rekisteröitiin Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:ksi. Vuoden 2019 alussa Kokkolan ensi- ja turvakoti ry työllisti 35 henkilöä. Yhdistys ylläpitää Kokkolassa rikosuhripäivystyksen palvelupistettä, ensi- ja turvakoti Ainaa, avopalveluyksikkö Liinaa, ensikoti Iidaa, kriisi- ja väkivaltatyön Väkevä-yksikköä ja vanhemmuuden tukiyksikkö Helmeä. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry, yhdistys.)

Ensi- ja turvakodilla on käytössä valtakunnallinen Pidä kiinni® -hoitojärjestelmä, jonka tavoitteena on turvata fyysisesti ja psyykkisesti turvalliset olosuhteet vauvalle ja tukea vanhempia päihdeettömydessä ja vanhemmuuteen kasvamisessa. Ensi- ja turvakoti ry yrittää aktiivisesti tarjota palveluitaan lapsiperheiden arkeen, joten asiakkailla ei tarvitse olla päihdeongelmaa, vaan tarjotaan matalalla kynnyksellä palveluita jo varhaisessa vaiheessa. (päihde- ja vauva-aikana.) Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n pyrkimys on turvata lapsen oikeus suotuisiin kasvuolosuhteisiin ja turvalliseen kehitykseen, tukea vanhemmuutta ja perheitä, ehkäistä perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa ja päihdeongelmia ja auttaa perheitä, jotka kohtaavat näitä ongelmia. (Kokkolan ensi- ja turvakoti ry, yhdistys.)

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n ohjaajista kaksi on käynyt Green Care -pilottikoulutuksen, joka on järjestetty eri ammattikorkeakoulujen toimesta ja mukana oli myös Kokkolan Centria-ammattikorkeakoulu. Koulutuksen jälkeen Kokkolan ensi- ja turvakoti ry on ottanut luontolähtöiset menetelmät käyttöön asiakastyössä Pidä kiinni -yksiköissä. Vähitellen toimintaan on otettu mukaan yhdistyksen muidenkin yksiköiden asiakkaat ja ohjaajat. Yksiköissä järjestetään kerran kuukaudessa erilaisiin Green Care -menetelmiin pohjautuvia toimintoja. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n toiminnanjohtaja on tutustunut jo aiemmin Green Care -toimintaan ja ollut myönteinen ajatukselle tuoda Green Care -toiminta asiakkaiden ulottuville. Osassa yksiköitä Green Care -menetelmät ovatkin käytössä tiiviisti. Yhteisökuuntiossa toiminnassa luontolähtöiset menetelmät sisältyvät kiinteästi rakenteeseen jo toimintaa suunniteltaessa. Kokkolan ensi ja turvakoti ry käyttää Green Care -tuottajien palveluja melko usein ja säännöllisesti, ja Kokkolan ensi- ja turvakoti ry on ollut mukana Green Care -koulutuspäivillä omalla ständillään. (Talasmo 2020.)

6.1.2 Toimintaympäristö

Kartoitettuumme Kokkolan ympäristössä olevia paikkoja päädyimme Rummelö-Harrbådan esteettömälle luontopolulle, jossa pääsee liikkumaan pienten lasten kanssa rattailla tai vaunuilla. Rummelö-Harrbådan alue tunnetaan Kokkolassa Villa Elban nuorisokeskuksena tai Elban luontopolkuna. Varmistettuumme paikan mahdollisen vapaana olemisen kyseisenä päivänä aloimme toteuttamaan suunnitelmia esteettömälle 700 metrin luontopolulle ja sen viereiseen maastoon. Projektipäälliköinä sovimme vastuumme luontopolun mahdollisista lumitöistä ja siivoamisesta projektin loppumisen jälkeen. Hahmotelimme tapahtumaan opasteita, joita saisi helposti kiinnitettyä polun varrelle. Tapahtumaa edeltävänä päivänä kävimme vielä tarkistamassa luontopolun kunnon. Pyysimme Elban henkilökuntaa hiekoittamaan paikoin liukkaita pitkospuita ja varmistimme, että grillipistettä varten oli varattuna tarpeeksi polttopuita.

6.1.3 Kohderyhmän kuvaus

Kohderyhmä oli perheet, joissa on alle 4-vuotiaita lapsia. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n asiakaskunta on alle 3-vuotiaiden lasten perheet, rajasimme kuitenkin tapahtuman alle 4-vuotiaille lapsiperheille, jotta Kokkolan ensi- ja turvakoti ry voi kutsua tapahtumaan myös entisiä asiakkaitaan ja perheitä, joissa on alle 4-vuotiaita lapsia. Kutsuja (LIITE 2) luontopolulle jakoi Kokkolan ensi- ja turvakoti ry jokaisen yksikkönsä asiakkaille ja Kokkolan Perhetukipalvelut omille asiakkailleen, kohderyhmään sopiville perheille. Lisäksi paperinen kutsu oli esillä Kokkolan koivutuvalla. Annoimme luvan myös rastien pitäjille kutsua omia kohderyhmään sopivia perheitä.

6.2 Projektin vaiheet

Projektin vaiheiden kulkua voidaan havainnollistaa elinkaarimallin mukaisesti, jolloin projektilla on suunnittelu-, aloitus-, toteuttamis-, päättämisen- ja arviointivaihe. Elinkaarimallin hahmottamisella korostetaan projektin kertaluontoisuutta, koska projektilla on selkeä alku ja loppu. Eri vaiheiden hahmottaminen auttaa johtamista ja selvittää keskeiset tehtävät, vaikka johtamisen perusasiat ovat vuorovaikutuksen ja luottamuksen ylläpitämiseen panostaminen. Oleellista on, että kaikki projektiin osallistuvat ymmärtävät vaihemallien olevan apuväline jäsentämiseen ja toteuttamiseen. (Paasivaara ym. 2013, 79–81.) Jo tehdessämme suunnitelmaa lopullisesta opinnäytetyöstä laadimme aikataulusuunnitelman, ja tavoitteena oli saada lopullinen kirjallinen työ valmiiksi maaliskuussa 2020. Tarkempi aikataulusuunnitelma on työmme liitteenä (LIITE 3).

6.2.1 Ideointi- ja konseptointivaihe

Mitä suuremmasta projektista on kyse, sitä tärkeämpää suunnitelma on. Suunnitteluvaiheessa projektille luodaan kohderyhmä, jolle projektia ruvetaan toteuttamaan. Tärkeää on resurssien turvaaminen eli sen varmistaminen, että riittävä henkilömäärä pystyy hoitamaan projektin tehtäviä tarpeeksi kauan. Liian tarkka suunnitelma ennen toteutusta voi rajoittaa projektin toimintaa, uusien ideoiden ja toimintamallien syntymisen, jolloin luovuus katoaa. Oleellista on miettiä, mitä tuloksia tai vaikutuksia projektilta odotetaan, jolloin kaikkien tahojen on osallistuttava aktiivisesti keskusteluun, kuitenkin ei vielä ole oleellista miettiä, miten tuloksia voitaisiin mahdollisesti hyödyntää. Projektin riskien hallinta edellyttää riskien arviointia, jotta projekti pysyy aikataulussa eikä yllättäviä lisäkuluja synny. Riskejä pohditaan projektin suunnitteluvaiheessa, ja mitkä ovat projektin mahdolliset ongelma-alueet ja millaisiin toimenpiteisiin ongelmatilanteissa ryhdytään. (Paasivaara ym. 2013, 81–86, 101.)

Luontopolku-idean kehittymisen ja Green Care -menetelmien perehtymisen myötä suunnittelimme erilaisia rasteja luontopolulle. Olimme yhteydessä mielestämme sopivien rastien pitäjiin ja mahdollisiin sponsoreihin, ja lähestyimme eri toimialojen ihmisiä sähköpostitse, jossa kerroimme pienen infon tapahtumastamme (LIITE 4). Osaan rastienpitäjistä olimme yhteydessä myös puhelimitse. Saimme mukaan luontopolulle tehtävärastien pitäjiksi 5 eri järjestäjää: Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n, Keski-Pohjanmaan kantajat, Kokkolan hyvänmielen-Martat, Kokkolan kaverikoirat ja Keski-Pohjanmaan kansanopiston arts-taidelinjan, jota toteutetaan Kälviällä. Lisäksi Pelastakaa Lapset ry sponsoroi tapahtumaamme eväillä. Kun rastien pitäjät olivat selvillä, suunniteltujen rastien hahmottelu selkeytyi ja pystyimme hyödyntämään Green Care -menetelmiä rastien suunnittelussa kohdennetusti eri rastin pitäjää varten.

Keski-Pohjanmaan kantajien rasti pohjautui ympäristökasvatukseen, sillä he mahdollistivat ympäristössä liikkumisen kantovälineiden avulla. Keski-Pohjanmaan kantajat lainasivat halukkaille kantoliinan tai kantorepun luontopolulle ja pitivät vaunuparkkia. Kantoliinan avulla vauva pääsi näkemään luontoa enemmän kuin rattaista tai vaunuista. Kokkolan koirakaverit pitivät eläinavusteisen rastipisteen, jossa he toivat rastille koiria lasten ja aikuisten silittäväksi. Rastin luona oli mahdollisuus käydä tutustumassa eläimiin ja ammentaa eläinten tuomaa iloa. Seikkailurasti kuvasti seikkailukasvatusta, jonka tarkoitus oli vahvistaa lapsen rohkeutta ja rastissa hyödynsimme luontoympäristöä. Seikkailurasti oli oma-toimirasti tekemiemme ohjeiden avulla, sillä emme saaneet rastille pitäjää, rastilla tasapainoiltiin ja hypeltiin kiveltä kivelle. Kälviällä toteutettavan arts-taidelinjan opiskelijoiden tarkoitus oli luoda taiteellinen noin 5 minuutin kokemus taiderastille. Lapset ja aikuiset saivat nauttia teatterista luonnon ympäröimänä. Kokkolan hyvänmielen-Martat pitivät leikkirastia, jossa he leikkivät lapsia eri leikeillä, koska

leikki on oleellinen asia lapsen kehityksessä. Grillipisteellä oli pientä purtavaa ja juotavaa, sekä mahdollisuus grillata omia eväitä. Grillipisteen luona oli myös mielipidekyselyt ja palautuslaatikko.

Ennen grillipistettä polun varrella oli kori, josta lapset ja vanhemmat saivat ottaa mukaansa grillipisteelle huolikeppejä. Huolikepin sai polttaa grillikodalla, ja katsoa, kun huolet palavat. Huolikeppien yhteyteen kokosimme paperille voimaeläimiä, joista jokainen sai valita omansa, ja grillipisteelle avasimme voimaeläinten selitykset.

Ennen tapahtumaa askartelimme opastekyltit, joihin käytimme kotoa löytyviä materiaaleja, lisäsimme rastien pitäjien logot ja rastin pitäjän organisaation tai nimen. Polun varrelle suunnittelimme 6 laatikkoa, jotka sisälsivät eri pehmoeläimen, ja laatikon ulkopuolelle laitoimme vihjeen, jotta perheet saivat arvuutella, mitä laatikossa on. Ensimmäisen laatikon sisällä oli lehmä, ja vihjeeksi laitoimme maitopurkin ja heinää. Toisessa laatikossa oli kana, ja vihjeeksi laitoimme kanamunia ja tipun. Kolmannessa laatikossa oli pattereilla toimiva käärme, jossa vihjeenä oli käärmeestä kuuluva ääni. Neljännessä laatikossa oli orava, jolle vihjeenä oli kävyt ja kuusenoksia. Viidennessä laatikossa oli pupu, ja laatikon sisällön vihjeenä oli porkkanat. Viimeisessä laatikossa oli hevonen, ja vihjeeksi olimme laittaneet hevosenkenkiä, heinää ja hevosenruokasäkin. Luontopolulle askartelimme kiikareita kotoa löytyvistä materiaaleista, ja kiikaroitavina kohteina oli eläinten kuvia luonnossa.

Jatkoimme yhteydenpitoa tietyin väliajoin ja kävimme läpi suunniteltujen rastien toimintaa ja suurimman osan rastien pitäjistä tapasimme kasvotusten ennen tapahtumaa. Olimme päätyneet siihen, että tilaisuus kestäisi kaksi tuntia ja ajattelimme sen olevan sopiva aika tapahtuman ja järjestäjien kannalta. Määrällisesti pidimme tapahtuman olevan sopiva enimmillään 100 henkilölle, ja tälle määrälle saimme ostaa Halpa-Hallista eväitä, joita Pelastakaa Lapset ry sponsoroit. Sovimme, että mahdolliset avaamattomat tuotteet palautamme Pelastakaa Lapset ry:lle tapahtuman jälkeen.

Luontopolku-tapahtuman mahdollisia riskejä olivat mm. huono sää tai kova pakkas, joten asetimme tapahtumalle -20°C pakkasrajan, jolloin tapahtuma jäisi pitämättä. Lisäksi koimme epätietoisuutta osallistujien määrästä, ja riskinä oli kutsun leviäminen sosiaaliseen mediaan, jonka myötä kävijämäärä olisi voinut paisua hallitsemattomaksi, luontopolku olisi tukkeutuisi, luonnosta ja rasteista nauttiminen olisi vaikeutunut, eivätkä suunnitellut tarjoilut ehkä olisi riittäneet.

6.2.2 Kokeilu- ja toteuttamisvaihe

Projektin toteutumiseen merkittävä tekijä on ohjaaminen, ohjaamiseen sisältyy sidosryhmien ja projektityöntekijöiden toiminta tavoitteiden saavuttamiseksi. Ohjaukseen panostaminen merkitsee panostamista projektin onnistumiseen ja laatuun ja varhaista puuttamista mahdollisiin ongelma-kohtiin. Ohjaus voidaan jakaa laadulliseen, määrälliseen ja joustavaan ohjaukseen. Laadullisessa ohjauksessa keskeistä on tavoitteiden, toiminnan ja tulosten jatkuva pohdinta ja toiminnan suuntaaminen uudelleen. Määrällisessä ohjauksessa oleellista on projektisuunnitelman tiukka noudattaminen. Joustava ohjaus on suunnitelman muuttamista tarpeiden mukaan nopealla aikataululla. (Paasivaara ym. 2013, 86–89.)

Ennen tapahtumaa kävimme tekemässä pilottikokeilun omien lastemme kanssa Elban luontopolulla. Kokeilun avulla saimme käsityksen, paljonko aikaa kiertämiseen kuluu ilman rasteja tai toimintaa. Tu-
limme siihen tulokseen, että kaksi tuntia on sopiva aika, ja sen avulla osasimme informoida rastien pitä-
jiä, kuinka kauan heidän rastinsa voisi ajallisesti kestää. Pilottikokeilulla selvitimme myös rastien viral-
liset sijainnit ja laatikoiden ja opastekylttien paikat. Halusimme, että luontopolulla oli aktiviteettia tietyin
väliajoin, jotta lasten mielenkiinto pysyisi yllä. Päädyimme myös rakentamaan pressuista luolan polun
varrelle kohtaan, jossa on katos. Luolaan suunnittelimme tekevämme paperisia lepakoita ja laittavamme
esille kirjasta löytyvän paperisen liskon.

Päivä ennen virallista tapahtumaa tarkistimme kaikki tekemämme askartelut ja varmistimme, että kaikki
oli valmiina. Toinen meistä keitti veden termospulloihin valmiiksi, jotta tapahtumassa voitiin sekoittaa
vain mehutiiviste termospulloihin. Tapahtuman aamuna olimme paikalla hyvissä ajoin ja saimme val-
misteltua polulle laatikot vihjeineen, seikkailurastin ja luolan. Luolan rakensimme kätevästi suunnitte-
lemistamme pressuista. Pukeuduimme tilaisuuden ajaksi huomioliiveihin, joissa luki selässä projekti-
päällikkö, jotta mahdollisien ongelmien ilmaantuessa osallistujat ja rastien pitäjät tietäisivät kenen puo-
leen kääntyä. Sytytimme itse grillipisteelle tulen. Tapasimme kaikki rastien pitäjät noin puoli tuntia en-
nen tapahtuman alkua ja näytimme kullekin suunnittelemamme paikan luontopolulla. Tapahtuman ku-
luessa siirtyivät Kokkolan koirakaverit suunnitellulta rastilta grillipisteen lähetyville, sillä koirien oh-
jaajat kokivat, että grillipisteellä koirille oli enemmän tilaa ja kävijöillä oli enemmän aikaa tutustua koi-
riin. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry hoiti tarjoilunpöydän täyttämisen grillipisteellä, se sisälsi lämmitetyn
mehun riittävyden tarkistamisen ja pannukahvin keittämisen. Kiertelimme tapahtuma-alueella ja ha-
vainnoimme projektin kulkua ja tunnelmaa. Kävimme välillä varmistamassa rastienpitäjiltä, miten rastit
toimivat ja miten rastienpitäjillä menee. Varmistimme, että rastienpitäjille oli myös tapahtuman jälkeen
lämmintä juomaa tarjolla ja nuotio oli vielä päällä, jotta he voisivat hyödyntää sitä tarvittaessa.

6.2.3 Päätämisen- ja vaikuttavuuden arviointivaihe

Ennen projektin loppumista on projektipäällikön varmistettava, että haluttu tulos on saavutettu. Avointa keskustelua tavoitteista käydään jatkuvasti kaikkien projektiin osallistuvien välillä. Lisäksi merkittävä osa on saada projekti päätökseen siihen osallistuneiden osalta ja saadaan tulokset mahdollisimman laajaan levitykseen. Päätämisenvaiheeseen liittyy oleellisesti projektista saatujen tulosten hyödyntäminen ja ajatus, siitä miten niitä voitaisiin hyödyntää. (Paasivaara ym. 2013, 91–92.) Luontopolun jälkeen perheillä oli mahdollisuus antaa mielipide koskien tapahtumaa (LIITE 5). Mielipidekysely toteutettiin anonymisti valmiiksi tulostetulle lomakkeelle, joka palautettiin grillipisteelle lukolliseen laatikkoon.

Tapahtuman jälkeen pyysimme yhteistyökumppaniltamme Kokkolan ensi- ja turvakodilta ja rastien pitäjiltä suullista mielipidettä tapahtumasta ja sen suunnittelusta. Kaikki rastien pitäjät olivat sitä mieltä, että tapahtuma oli erittäin onnistunut, sää oli suotuista, kävijämäärä oli sopiva ja lapset ja aikuiset olivat nauttineet. Emme pitäneet erillistä laskentaa kävijämäärästä, mutta silmämääräisesti arvioimme kävijöitä olleen noin 70. Eräät rastin pitäjät mainitsivat vielä erikseen halukkuutensa tulla pitämään rastia uudestaan, jos joku järjestää samantyyllisen tilaisuuden. Mielipidekyselyjä palautettiin yhteensä 18 kpl. 94% vastanneista koki, että luontopolku toi iloa päivään. Yksi vastanneista vastasi, ”ei” ja oli kirjoittanut vastauksensa perään erikseen: ” Muutenkin olin jo aika iloinen.” Kysymykseen ”Toiko luontopolku iloa lapsesi/lastesi päivään?” vastasi 89 % Kyllä, ja 11 % ei osannut vastata kysymykseen. 100 % vastaajista osallistuisi samantyylliseen tapahtumaan uudestaan. 72 % vastaajista vastasi kysymykseen Onko Green Care -toiminta sinulle tuttua entuudestaan: Ei. 28 %:lle Green Care -toiminta oli tuttua entuudestaan.

Olimme positiivisesti yllättyneitä vastausten määrästä. Se, että 100 % vastaajista vastasi, että osallistuisi uudestaan samantyylliseen tapahtumaan, kertoi meille tilaisuuden onnistumisesta. Yllättävää vastauksissa oli, miten usealle Green Care -toiminta ei ollut entuudestaan tuttua. Oli mahtava huomata vastauksista, miten usealle ihmiselle luontopolku toi iloa päivään.

7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Hankimme tutkimusluvan Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n toiminnanjohtajalta (LIITE 6) ja kirjoitimme yhteistyösopimuksen Centria-ammattikorkeakoulun ohjaavan opettajan kanssa (LIITE 7) ennen tapahtumaa. Projektimme luontopolku oli osallistujille vapaaehtoinen. Tämä varmisti osallistujien itsemääräämisoikeuden, joka tarkoittaa vapaaehtoista osallistumista. Meillä opinnäytetyöntekijöillä ei ollut tietoa kutsuttujen henkilöllisyydestä, mitä kautta perheet kuulivat tapahtumastamme tai minkä ikäisiä lapset olivat. Kutsujen jakamisen hoitivat eri organisaatiot. Me veimme ainoastaan paperisen kutsun Kokkolan koivutuvulle. Mieli- ja tunteiden kyselyt projektiamme kohtaan toteutettiin nimettömänä, jolloin osallistujien anonymiteetti säilyi. Me emme haastatelleet perheitä missään vaiheessa, havainnoimme vain yleistä tunnelmaa. Opinnäytetyö on kirjoitettu Kokkolan Centria-ammattikorkeakoulun kirjoitusohjeiden mukaisesti.

Kyselyt suoritettiin anonymisesti ja anonymiteetin säilymisestä huolehdittiin koko projektin ajan. Kyselyt säilytettiin salassa, eikä niitä luovutettu tai näytetty ulkopuolisille missään vaiheessa. Tutkimuksia varten hankimme kirjalliset luvat. Teoriatietoa kirjoittaessamme tarkastelimme lähteitä kriittisesti ja olemme huolellisesti merkinneet lähdemerkinnät viitattujen tekstien yhteyteen, koska tarkoituksemme on kunnioittaa lähteitä. Opinnäytetyömme teoriaosuuteen keräsimme tietoa myös kansainvälisistä lähteistä ja pyrimme käyttämään mahdollisimman uusia teoriatietolähteitä, joilla pyrimme ajantasaiseen tietoon. Opinnäytetyössämme olemme hyödyntäneet myös ohjaavan opettajan antamaa ohjeistusta.

Informoimme Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:tä projektin etenemisestä ja siitä, ketä pisteiden pitäjiä luontopolulle olimme kutsuneet ja saaneet mukaan. Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:llä osa asiakkaista on sellaisia, joiden ulkona liikkuminen ei ole syystä tai toisesta turvallista. Jätimme Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n ohjaajien päätettäväksi, minkä yksiköiden asiakkaita he luontopolulle kutsuivat, ja oliko luontopolulle osallistuminen heidän asiakkailleen turvallista. Keskustelimme myös yhdessä Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n ohjaajan kanssa, minne kutsut voidaan laittaa esille ja voiko Kokkolan perhetuki- palvelut jakaa kutsua kohderyhmään sopiville perheille.

8 POHDINTA

Opinnäytetyötä aloittaessamme idea oli meille melko selkeä. Halusimme projektin, joka liittyy lapsiperheisiin. Onneksemme saimme Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n mukaan projektiimme työelämän yhteydeksi, ja lisäksi heillä oli kokemusta Green Care -toiminnasta, mikä helpotti luonnon ja hoitotyön yhdistämistä. Green Care muotoutuikin suureksi osaksi opinnäytetyötä. Mitä enemmän tutustuimme Green Care -materiaaliin, sitä enemmän vakuutuimme itse Green Caren terveyshyödyistä opinnäytetyötä tehdessämme. Alussa koko luontopolun kokonaisuus oli laajempi. Työn edetessä rastien laadusta tuli kuitenkin tärkeämpää kuin määrästä ja myös rastien sisällöt muuttuivat paljon opinnäytetyön edetessä. Vasta kun saimme varmistettua projektiin osallistuvat organisaatiot, pystyimme hahmottamaan, millaisia rasteja on mahdollista luoda ja mitä Green Care -menetelmiä hyödyntää. Säätilanne hankaloitti suunnitelmiamme, sillä emme voineet tietää etukäteen, millaista säätä on projektimme toteuttamispäivälle luvattu.

Teoriaosuuden kirjoittaminen oli paikoin haastavaa. Lapsen kehityksestä kertova teoriaosuus oli mielestämme työssämme laaja kokonaisuus, mutta oleellinen osa rastien suunnittelun kannalta. Koimme, että lapsen kehityksestä kertova teoriaosuus tulisi ottaa samasta lähteestä, jotta kokonaisuus olisi jatkuva ja tarkka. Valikoimme kehityksen teoriapohjaksi kirjan, jota käytetään myös lastenhoitotyön opetuksessa. Opinnäytetyön aiheiden rajaaminen tuotti meille pohdintaa, sillä opinnäytetyömme sisälsi monta eri elementtiä, joita halusimme tutkia ennen luontopolun toteutusta. Tutkimalla laajasti aihetta toivoimme saavuttavamme luontopolulla parhaan mahdollisen tuloksen. Green Caresta löytyi paljon tietoa, mutta tutkittua tietoa löytyi niukasti, ja pyrimme keskittymään työssämme nimenomaan Suomeen ja suomalaiseen luontoon ja Suomessa toteutuneeseen Green Careen. Ajankohtaisia tutkimuksia suomalaisten lasten liikunnasta löytyi jonkin verran, mutta vain yksi tutkimus, joka käsitteli alle kouluikäisiä lapsia. Otimme työhömmme mukaan vertailun takia myös tutkimuksia, jotka oli suunnattu kouluikäisille lapsille ja nuorille. Opinnäytetyömme keskittyi pääosin suomalaisiin lapsiperheisiin ja Suomen luontoon, joten pääasiassa käytimme suomalaisia lähteitä, ja kansanvälisiä lähteitä pystyimme käyttämään niukasti.

Projektin vaati paljon yhteistä aikaa ideoidessa, teoriaosuuden kirjoittamisessa ja toteuttaessa projektia. Koimme hankaluuksia työskennellä eri kaupungeissa, sillä tietokoneet eivät aina kommunikoineet reaaliajassa keskenään. Yllättävän paljon aikaa meni askarteluihin ja sähköpostilla kommunikointiin eri tahojen kanssa. Huomasimme myös, että omien lasten kanssa vierailut erilaisissa lastentapahtumissa

muuttivat tapahtuman alkuperäistä suunnitelmaa. Suunnittelemamme rastit eivät kaikki sopineet jokaiseen ikähaarukkaan. Olimme kuitenkin pyrkineet siihen, että rasteilta löytyi jotakin jokaiselle. Varmistimme myös Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:ltä, että olisiko vauvoja pitänyt huomioida enemmän, koska vauvat eivät voi esimerkiksi hyppiä kivien päällä seikkailurastilla. Yhteistuumin kuitenkin päädyimme siihen, että tärkeää oli luonnosta saatava voima, joka välittyy niin suoraan vauvoihin, kuin vanhempiinkin.

Ennen tapahtumaa meillä oli pelko, että tilaisuus leviää internetin kautta Kokkolan keskustelupalstoille ja tapahtumaan tulee odotettua enemmän perheitä. Tällöin vaarana olisi ollut luontopolun ruuhkautuminen ja rasteilla odottelu. Pyrimme antamaan kutsut sellaisille tahoille, jotka eivät levitä sitä internetin maailmaan. Koimme yhdessä Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n ja muiden rastienpitäjien kanssa, että kävijämäärä oli sopiva. Tapahtuman ajaksi olimme asettaneet kaksi tuntia, siitä syystä, että mikäli ulkona viettää sen ajan viikossa, voi hyötyä luonnon tarjoamista terveyshyödyistä ja suurin osa kävijöistä viettikin aikaa luontopolulla juuri kaksi tuntia, osa jopa kauemmin. Paikkana Elban luontopolku oli sopivan pituinen ja sopiva lapsiperheille. Aurinkoinen sää ja pieni pakkaneen teki säästä täydellisen ulkoiluun. Oli mukava huomata tapahtumassa, miten vanhemmat osallistuivat toimintaan lasten kanssa, lapset ja vanhemmat vaikuttivat viihtyvän. Teimme erään huomion tapahtuman aikana; yhdelläkään vanhemmalla ei näkynyt havaintojemme mukaan kännykkää kädessä, muuten kuin kuvausmielessä. Tilaisuuden aikana kuului useasta paikasta lasten naurua ja kaikilla vaikutti olevan mukavaa. Osa kävijöistä halusi käydä muutamilla rasteilla uudestaan, erityisesti Kälviän arts-taidelinjan opiskelijoiden teatterirastilla. Muutama perheistä jäi vielä tapahtuman jälkeen viettämään aikaa ulos ja istuskelemaan grillikodalle. Keräsimme tapahtumassa olleet tavarat pois vasta kello 13, vaikka tapahtuma päättyi klo 11.30, sillä emme halunneet keskeyttää perheiden luonnosta nauttimista. Mielipidekyselyihin saimme yllättävän paljon vastauksia. Tapahtuman jälkeen kysyimme suullista palautetta rastienpitäjiltä ja kiitimme yhteistyöstä. Kaikkien mielestä tapahtuma oli hyvin suunniteltu ja onnistunut. Lähetimme vielä kiitoskirjeet kaikille rastienpitäjille (LIITE 8).

Huomasimme projektin aikana, että emme olleet stressaantuneita projektista missään vaiheessa. Pohdimme yhdessä, voiko luonnossa vietetyllä ajalla, jota projektin aikana tuli väistämättä molemmille paljon, olla todella niin suuri vaikutus stressin tuntemuksiin. Projektipäälliköinä olo toi meille kokemusta ja tietoa, miten projekti järjestetään ja miten projektin elinkaari muotoutuu. Rastien ohjelma ja aikataulu suunniteltiin melko tarkasti, mutta jätimme kuitenkin varaa mahdollisille muutoksille. Suunnitelman avulla me ja rastien pitäjät vältyimme stressiltä ennen tapahtumaa. Kokonaisuudessaan tapahtumaa on muodostettu ja suunniteltu useamman kuukauden, ja vasta viimeiset kolme kuukautta ennen tapahtumaa

muovasivat tapahtumasta sellaisen kuin se oli. Huomasimme oppineemme paljon ja mielenkiinnon heränneen mahdollista jatkokulutusta varten. Jatkoa ajatellen uskomme, että tilaisuudella olisi kannattavuutta toistua, mutta tilaisuutta voisi mainostaa laajemmin. Jatkotutkimuksena olisi hyvä tutkia, miten Green Carea saisi juurrutettua enemmän Kokkolan terveystalouteen, erityisesti mielenterveyskeskuksiin, joiden asiakaskunnan uskomme saavan suurimman hyödyn Green Caresta. Projektista jäi molemmille tekijöille onnistunut ja iloinen mieli. Mielipidekyselyjen läpikäynti lisäsi molempien tunnetta, että projektimme oli onnistunut ja olimme saavuttaneet projektin tarkoituksen ja tavoitteet.

Projekti auttoi meitä kasvamaan hoitotyössä siten, että saimme perspektiiviä siihen, millä tavalla projektit etenevät ja kuinka paljon niiden toteuttaminen ja suunnittelu vie aikaa. Teoriaosuuden kirjoittaminen lisäsi molempien tietoutta, jota voimme työelämässämme hyödyntää. Vierailut Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:ssä opettivat meitä paljon heidän toiminnastansa ja periaatteista. Molemmille heräsi kipinä Green Care -toiminnasta hoitotyössä. Green Care -toimintatavan ymmärtäminen projektin edetessä herätti myös kiinnostusta muita hoitotyössä käytettäviä vahvistavia ja terapeuttisia toimintoja kohtaan, joita käytetään hyvinvoinnin tukena ja voimauttavina menetelminä. Toivomme, että tulevaisuudessa voimme sairaanhoitajina tuoda positiivista sanomaa Green Caresta ja sen vaikutuksista omiin tuleviin työpaikoihimme.

LÄHTEET

- Asvalttiviidakot. 2017. YLE-sarja. jakso 3: Luontoa ei voi leikkiä loppuun. Saatavilla: <https://areena.yle.fi/1-4106848> Viitattu: 19.2.2020
- Akts, J. 2019. Time spent in nature is good for you. Saatavilla: <https://www.the-scientist.com/notebook/time-in-nature-is-good-for-you-66484> Viitattu: 21.2.2020
- Borg, P. 2012. Polkuja Metsään. Helsinki: Into Kustannus Oy
- Eläinavusteiset menetelmät. Green Care Finland oy. Saatavilla: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>. Viitattu: 1.12.2019
- Green Care Finland. 2019. Nordic NaBS: New Nordic Nature Based Service Models. Saatavilla: <https://www.gcf Finland.fi/kehittaminen/hanke-esittelyt/hankkeet/-nordic-nabs--new-nordic-nature-based-service-models/> Viitattu: 6.3.2020
- Ihmisen ja ympäristön välinen suhde. Green Care Finland. Saatavilla: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona-/>. Viitattu: 29.2.2020
- Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa. Helsinki: Solution Models House
- Keisteri-Sipilä, E. 2017. Liikuttava luonto, lähellä koko perhettä. Latvia: Jelgava Printing House
- Karilahti, A. 2019. Onnellinen perhe. Viisaan vanhemman valmennusopas. Helsinki: readme.fi
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa. 2. Painos. Juva: Bookwell Oy
- Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvosto. Saatavilla: https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf Viitattu: 3.3.2020
- Kokkolan ensi- ja turvakoti ry, yhdistys. Saatavilla: <http://kokkolanensijaturvakoti.fi/>. Viitattu: 30.3.2019
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Shubert, C. 2013. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Li, Q. 2018. Shinrin-Yoku: Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Liukkonen, T., Seppänen, H. & Simola, T. 2019. Lapsen ja perheen tukena. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- MLL. 2018. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>. Viitattu: 4.5.2019

- Neuvokas perhe. Arkirytmi -voimaa arjen rutiineista. Suomen sydänliitto ry. Saatavilla: <https://neuvokasperhe.fi/perhearki>. Viitattu: 30.3.2019
- Opetushallitus. 2020. Ympäristö ja luonto. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ymparisto-ja-luonto> Viitattu: 6.3.2020
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Saatavilla: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>. Viitattu: 30.3.2019
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Tallinna: AS. Pakett
- Peltonen, M. 2018. Mitä luonto merkitsee suomalaiselle? Saatavilla: <https://www.kansanuutiset.fi/artikkeli/3947502-mita-luonto-merkitsee-suomalaiselle> Viitattu: 6.3.2020
- Päihteet odotus- ja vauva-aikana. Kokkolan Ensi- ja turvakoti ry. Saatavilla: https://ensijaturvakotienliitto.fi/kokkolanensiturvakoti/apua_sinulle/paihteet-odotus-ja-vauva-aikana/. Viitattu: 20.5.2020
- Reubena, A., Arseneault, L., W. Belsky, D., Caspia, A., Fisher, H., Houts, R., Moffitt, T. & Odgers, C. 2019. Residential neighborhood greenery and children's cognitive development. Social Science & Medicine. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.04.029>. Viitattu: 3.3.2020
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2015. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1.–3. Painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Suomen nuorisokeskus. Ry 2019. Seikkailukasvatus menetelmänä. Saatavilla: <http://www.snk.fi/seikkailukasvatus/seikkailukasvatus-menetelmana.html> Viitattu: 1.12.2019
- Suomen virallinen tilasto. 2018. Perheiden määrä jatkanut laskuaan. Tilastokeskus. Saatavilla: http://www.stat.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_tie_001_fi.html Viitattu: 3.3.2020
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä green care -menetelmän. Tallinna: Raamatutrukikoda
- Talasma, T. 2020. Henkilökohtainen tiedonanto, sähköposti 4.3.2020.
- Tyrväinen L., Lanki T., Sipilä R. & Komulainen J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421> Viitattu: 1.12.2019
- Tyrväinen, L. 2015. Luonto lähelle ja terveydeksi. Luke Luonnonvarakeskus. Saatavilla: <https://www.luke.fi/uutinen/julkaisu-luonto-lahelle-ja-terveydeksi/> Viitattu: 6.3.2020
- Vehmasto, E. 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT. Saatavilla: [file:///Users/salla/Downloads/Green%20Care%20-toimintatavan%20suuntaviivat%20Suomessa.%20Elina%20Vehmasto%20\(toim.\).pdf](file:///Users/salla/Downloads/Green%20Care%20-toimintatavan%20suuntaviivat%20Suomessa.%20Elina%20Vehmasto%20(toim.).pdf)

Viitattu: 3.6.2020

Väestöliitto. 2019. Monenlaiset perheet. Saatavilla: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/monenlaiset-perheet/. Viitattu: 25.3.2019

Wahlström, R. & Juusola, M. 2017. Vihreä hoiva ja kasvatus. Luontoherkkyysharjoituksia ja ympäristökasvatusta lapsille ja nuorille. Helsinki: Aretmia.

YLE. 2016. Ainutlaatuiset jokamiehenoikeudet. Saatavilla: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2004/04/16/ainutlaatuiset-jokamiehenoikeudet>. Viitattu: 7.3.2020

BUDJETTI

Elban grillikatos ja polttopuut= 15€

Tarvikkeet askarteluun polun varrelle= 2€

Polun varrelle opasteiden kiinnitysmateriaalit= 10,40€

Kirja/kuvamateriaali= 0,30€

Pehmolelut= 0,70€

Yhteensä 28,40€

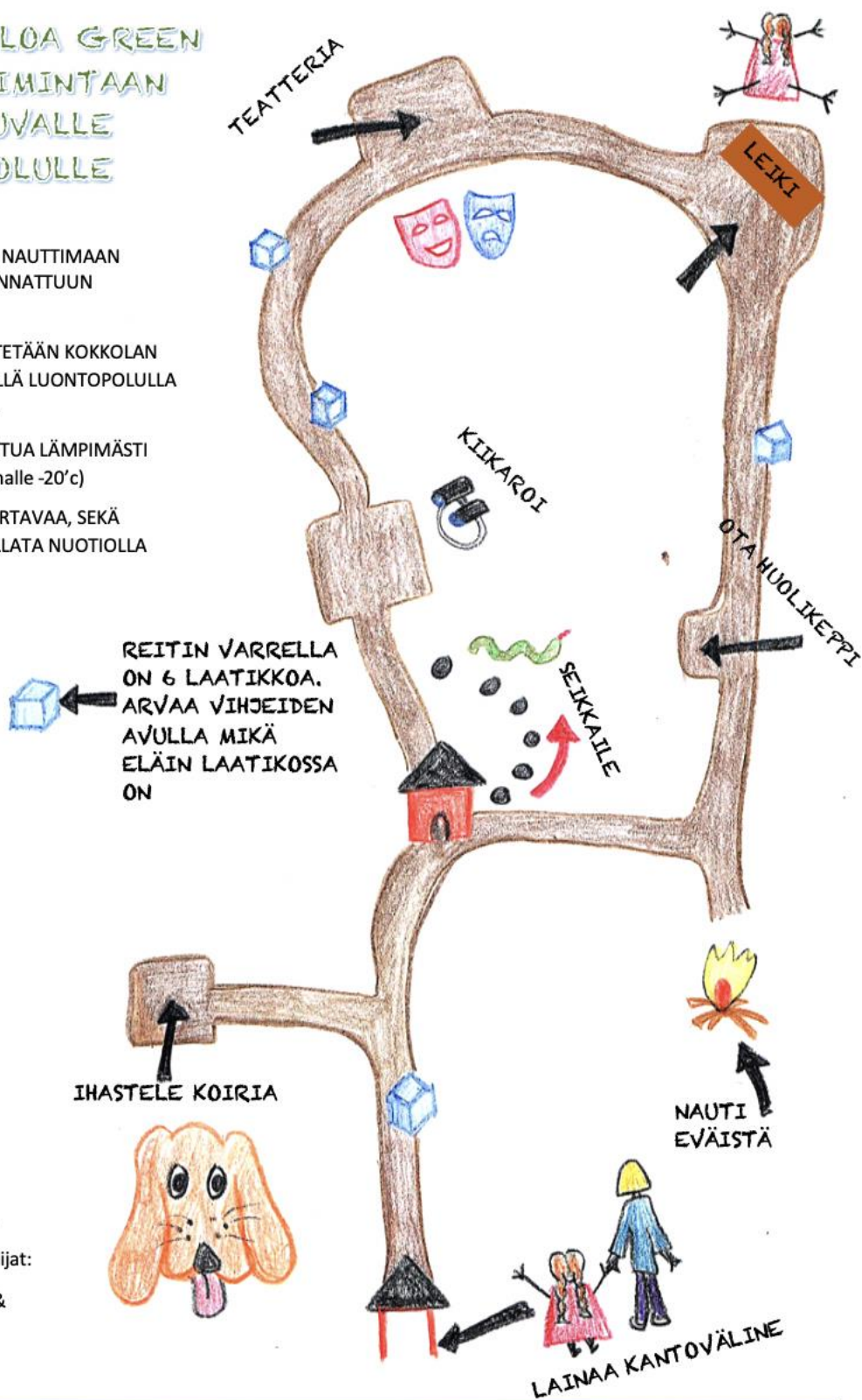
TERVETULOA GREEN CARE TOIMINTAAN POHJAUTUVALLE LUONTOPOLULLE

TULE LEIKKIMÄÄN JA NAUTTIMAAN
LAPSIPERHEILLE SUUNNATTUUN
TAPAHTUMAAN

TAPAHTUMA JÄRJESTETÄÄN KOKKOLAN
ELBAN ESTEETTÖMÄLLÄ LUONTOPOLULLA
25.2 KLO.9:30-11:30.

MUISTATHAN PUKEUTUA LÄMPIMÄSTI
(pakkasraja tapahtumalle -20'c)

TARJOLLA PIENTÄ PURTAVAA, SEKÄ
MAHDOLLISUUS GRILLATA NUOTIOLLA
OMIA EVÄITÄ



Ystävällisin terveisin,
Sairaanhoidajaopiskelijat:
Salla-Mari Korpisalo &
Noora Mäki

Mukana tilaisuudessa:

Kokkolan Ensi- ja turvakoti, Keskipohjanmaan kantajat, Kokkolan koirakaverit, Kpedu Kälviä Arts taidelinja, Hyvänmielen martat, sekä pientä purtavaa tarjoaa Pelastakaa Lapset ry.

Opinnäytetyöprosessin aikataulu

- tietopohjan kerääminen: maaliskuu 2019- maaliskuu 2020
- käynti Ensi- ja turvakodilla: maaliskuu 2019
- suunnitelman hyväksyminen: huhtikuu 2019
- suunnitelmien seminaari: huhtikuu 2019
- teoriaosuuden kirjoittaminen ja projektin suunnittelu: heinäkuu 2019- Maaliskuu 2020
- projektin toteuttaminen: helmikuu 2020
- opinnäytetyön palautus: maaliskuu 2020
- kypsyysnäyte: huhtikuu-toukokuu 2020
- Seminaari: huhtikuu 2020

INFOKIRJE

Hei,

olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Centria ammattikorkeakoulusta ja toteutamme viimeisenä vuotenaamme opinnäytetyötä. Aiheeksemme olemme valinneet Green Care -menetelmään tutustumisen ja luonnon positiivisen vaikutuksen terveydelle ja näistä aiheista olemme halunneet luoda projektin esteettömälle luontopolulle Elbaan helmikuussa 25. päivä klo.9:30-11:30. Yhteistyökumppanimme on Kokkolan ensi- ja turvakoti ja projektin kohderyhmä on kutsutut perheet, joissa on alle 4-vuotiaita lapsia ja rastien sisältö on suunniteltu lapsen ja vanhemman yhteiseksi tehtäväksi.

Rasteja olemme suunnitelleet tähän mennessä näin:

1. Eläinavusteinen toimintarasti

On tutkittu, että eläinten läsnäolo voi vaikuttaa ihmisiin rauhoittavasti. Eläinten tarjoama kosketus ja läsnäolo tuovat lohtua ja tukea ja niihin voi turvautua silloinkin, kun ihmissuhteissa on vaikeuksia. Kommunikaatio eläinten kanssa toimii ruumiinkielellä ilman sanoja, joka on aitoa ja suoraa kommunikointia. Eläin ei luokittele ihmistä ulkonäön tai sosiaalisen taustan perusteella. Eläin tuo myös ihmiselle hyvää rytmitystä päivään ja eläinten perustarpeet ovat samanlaisia, kuin ihmisillä: Riittävästi lepoa, liikuntaa ja monipuolista ravintoa. (Green Care Finland)

Tähän rastille yritämme saada mahdollisesti koiria silitettäväksi, eläinrastin luona on myös tietoisuutta Kokkolan eläinystävällisistä paikoista ja tiloista, jossa on mahdollisuus käydä tutustumassa eläimiin ja ammentaa eläinten tuomaa iloa.

2. Seikkailurasti

Seikkailurastin periaatteena on ottaa keho ja ihminen kokonaisuutena huomioon. Seikkailurastissa voi hyödyntää luontoa ja ympäristöä. Aktiviteetin tarjoama ryhmätoiminta ja yhteisöllisyys. Seikkailurasti saa aikaan vapautumisen tiukasti määritetyistä raameista. Seikkailukasvatus kehittää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista itsetuntemusta sekä vahvistaa rohkeutta ja vastuun ottamista. (Suomen nuorisokeskus ry.)

Esimerkiksi: tempurata luontopolun vierelle maastoon, tässä voisi olla erilainen rata pienemmille ja haastavampi isommille, kunhan aikuiselle on mahdollisuus olla mukana.

3. Leikki rasti

Leikki kasvattaa isoäivokuoren kokoa ja hermoyhteyksiä. Isoäivokuori vastaa tunteista, suunnitelmista ja ongelmanratkaisuista. Leikki aktivoi mielihyvakeskusta auttaa kykyjen ja uskallusten rajoja. Leikki lisää dopamiinin eritystä, dopamiini puolestaan tukee aivojen muovautuvuutta ylläpitää vireyttä ja terävää oloa ja huomiokykyä. Leikin avulla minän tiukkarajainen kehys hälvenee ja yhteys muihin elämänmuotoihin kasvaa. Leikki toimii myös apuna tosielämän rooleihin. (Leppänen & Pajunen 2019)

Esimerkiksi: yhteisiä ulkoleikkejä tai liikuntatuokio, pisteen pitäjän ohjaamana

4. Luovuusrasti

Taidelähtöisiä menetelmiä on: kuvallinen ilmaisu, audiovisuaalinen ilmaisu, musiikillinen ilmaisu, draama, kehollinen ilmaisu ja tanssi sekä sanataide. Taiteelliseen kokemukseen ja ilmaisuun liittyy myös tutkimista. Lapsi tutkii aisteillaan ympäristöä ja eri välineiden esimerkiksi siveltemien, pensseleiden, saven yms. avulla. Näiden välineiden kautta lapsi tuo esille omaa kokemusmaailmaansa, ajatuksiinsa, tunteitaan ja mielikuvitustaan. Luovan ilmaisun eri muodot lisäävät itsetuntemusta ja vahvistavat vuorovaikutustaitoja. (Liukkonen, Seppänen, Simola 2019, 137–138.)

5. Grillirasti

Grillirastin luokse on koottuna huolikeppejä, jotka voi symbolisesti polttaa. Polta keppi ja anna huolesi palaa nuotiossa. (Kahilaniemi & Löf 2019, 17.) Yritämme saada Kokkolan pelastakaa lapset ry:ltä tukea pieneen purtavaan ja juotavaa, mutta perheet voivat grillata omia makkaroita tai syödä omia eväitä, nuotio palaa tapahtumamme ajan.

6. Ympäristökasvatusrasti

Ympäristökasvatuksen haaste on lasten ja nuorten vieraantumisen luonnosta. Luontoympäristörastin tarkoituksena on myönteisen ja syvällisen kokemuksen tarjoaminen lapsille ja aikuisille. (Wahlström & Juusola 2017, 13.) Luonnon laatu, kauneus, kiinnostavuus, turvallisuus, äänet, ja lämpötila vaikuttavat aisteihin ja sitä kautta hyvinvointiin. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2017.) Rastin aiheena on luonnon positiivinen vaikutus vanhempiin ja lapsiin. Metsän äänet, puiden huojuminen, tuulen vinkuminen ja pilvien katseleminen sekä metsän hajut on mielestämme mukavaa ja luonnonläheistä ja aisteja hiveleviä stimulantteja niin aikuisille, kuin lapsillekin.

Ilman virallista pistettä:

Luontopolun varrella voisi olla laatikoita, joiden alta löytyy pehmolelu-eläin. Laatikoiden ympärillä on vihjeitä, joiden avulla voi arvailla laatikon alta löytyvän eläimen. Grillipisteellä valitaan polunvarrella olevista eläimistä yksi ja kuvaillaan, mikä on eläimen voima ja miksi valitsit juuri kyseisen eläimen. (Kahilaniemi & Löf 2018, 16.) Tämän me opiskelijat toteutamme itse.

Polku on tarkoitus kulkea omaan tahtiin ja tapahtumaan olemme tehneet kutsun, ettei tapahtuma paisu liian suureksi. Luontopolulla ei ole talvikunnossapitoa, joten itse vastaamme lumien auraamisesta polulla ja lopullisesta siivoamisesta. Pakkasrajaksi olemme asettaneet -20°C, ellei tapahtuma onnistu pakkasen vuoksi kyseisenä päivänä se jää pitämättä. Koko projektin yritämme luoda täysin ilmaiseksi, joten toivomme kovasti, että teitä kiinnostaa osallistua opinnäytetyömme projektiin. Ennen tapahtumaa koitamme saada järjestetyksi yhteisen kokouksen, jossa kaikki osallistujat ovat paikalla, että voimme keskustella kasvotusten tapahtumasta.

Jokainen rastin pitäjä rakentaa oman pisteensä, autamme tietenkin mahdollisten tavaroiden kantamista polulle ja sieltä pois. Meillä on valmiit ideat jokaista rastia varten. Jokainen rasti on alustavasti suunniteltu siten, että rastien toiminta on sopivaa lapsen ja aikuisen yhdessä tehtäväksi. Elbassa on tilaisuuden aikana mahdollisuus käyttää wc-tiloja. Toiminta rasteilla pitäisi olla sopivat ulkovaatteet ja hanskat kädessä ja tästä mainitsemme kutsuissa. Emme myöskään voi varata koko luontopolkua omaan käyttöömme, niin paikalla voi olla myös ulkopuolisia ihmisiä. Tarjoilun yritämme saada 100 henkilölle. Kutsuttujen perheiden vanhemmille luomme mielipidekyselyn, johon vastaaminen tapahtuu anonymisti, kyselyssä kysytään mielipidettä tapahtumaan, vastauksia käsittelemme opinnäytetyömme teoria osuudessa. Me emme tiedä kenenkään kutsutun henkilön nimeä, kutsujen antamisesta vastaa ensi- ja turvakoti sekä mahdollisesti vauvatiimi ja Kokkolan lastensuojelu, jotka valikoivat sopivat perheet tapahtumaan.

Kaikki mahdolliset kysymykset voi lähettää osoitteeseen: Salla-Mari.Korpisalo@centria.fi tai Noora.Maki@centria.fi tai vaihtoehtoisesti soittaa/laittaa tekstiviestiä Salla-Marille puh. 0456185968 tai Nooralle puh. 0408352678

Ystävällisin terveisin sairaanhoitajaopiskelijat
Salla-Mari Korpisalo ja Noora Mäki

LÄHTEET

- Green Care Finland. Eläinavusteiset menetelmät. Saatavilla: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>. Viitattu 1.12.2019
- Suomen nuorisokeskus. Ry 2019. Seikkailukasvatus menetelmänä. Saatavilla: <http://www.snk.fi/seikkailukasvatus/seikkailukasvatus-menetelmana.html> Viitattu: 1.12.2019
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2019. Suomalainen Metsäkyöpy. Latvia: Jelgava Printing house.
- Liukkonen, T., Seppänen, H., Simola, T. 2019. Lapsen ja Perheen tukena. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2018. Green Care -menetelmäopas. Tampere: Nekapaino
- Tyrväinen L., Lanki T., Sipilä R., Komulainen J. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Saatavilla: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14421> Viitattu: 1.12.2019
- Wahlström, R. & Juusola, M. 2017. Vihreä hoiva ja voima. Luontoherkkyys harjoituksia ja ympäristökasvatusta lapsille sekä nuorille. Helsinki: Kustannusyhtiö Artemia

Mielipide Green Care -toimintaan pohjautuvasta luontopolusta

1. Toiko luontopolku iloa päivääsi?

- Kyllä
- Ei
- En tiedä
- En halua vastata

2. Toiko luontopolku iloa lapsesi/lastesi päivään?

- Kyllä
- Ei
- En osaa vastata
- En halua vastata

3. Osallistuisitko samantyyliiseen tapahtumaan uudelleen?

- Kyllä
- Ei
- En osaa vastata
- En halua vastata

4. Onko Green Care-toiminta sinulle tuttua ennestään?

- Kyllä
- Ei
- En osaa vastata.
- En halua vastata

Kiitos



TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Organisaatio, jolle anomus osoitetaan Kokkolan Ensi- ja turvakoti
Jessica Sundström

Vastuuhenkilö organisaatiossa Teija Talasmo

Tutkimusluvan anoja(t) Salla-Mari Korpisalo ja Noora Mäki

Osoite _____

Puhelin _____

Sähköpostiosoite _____

Tutkimuksen nimi Green Care toimintaan pohjautuva luontopolku,
Iloa ja toimintaa lapsiperheille

Tutkimuksen tarkoitus Toteuttaa Green Care menetelmiin pohjautuva luontopolku lapsiperheille

Tutkimuksen kohderyhmä Green Care toimintaan pohjautuvalle luontopolulle kutsutut perheet

Aineiston keruun arvioitu ajankohta 25.2.2020

Tutkimusmenetelmä Mielipidekysely

Tutkimussuunnitelma hyväksytty 10 / 4 2019

Tutkimuksen ohjaaja Soili Vuollo

Lupa myönnetään
paikka Kokkola **aika** 4 / 3 2020

anomuksen mukaisesti **muutosehdotuksin** **hylätty**

Luvanmyöntäjän allekirjoitus Jemina

LIITTEET **Tutkimussuunnitelma**
 Kysely/haastattelulomake
 Muut liitteet, mitkä _____

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön tekijät Salla-Mari Korpisalo Noora Mäki	Aloituspäivämäärä 1.2.2019
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Koulutusohjelman yliopettaja Annukka Kukkola	Opinnäytetyön ohjaaja Soili Vuollo
Opinnäytetyön työnimi (aihe) GREEN CARE TOIMINTAAN POHJAUTUVA LUONTOPOLKU ILOA JA TOIMINTAA LAPSIPERHEILLE	
Tutkimusongelma/kehittämistehtävä Projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoitus on toteuttaa green care mentelmiin pohjautuva luontopolku lapsiperheille yhteistyössä Kokkolan Ensi- ja turvakodin kanssa. Työn toteutus sisältää perehtymistä green care toimintamalleihin, luontopolun suunnittelua sekä tapahtuman järjestämistä.	
Opinnäytetyön tavoite ja rajaus/tutkimustulokset Tapahtuman tavoite on antaa perheille mukava hetki luonnossa, sekä antaa luontopolulla kävijöille mahdollisuus metsässä oleilun terveyshyödyistä.	

**OPINNÄYTETYÖSOPIMUS**

Päiväys
Työelämäohjaajan allekirjoitus <i>Teija Talasmo</i>
Opiskelijan allekirjoitus <i>[Signature]</i> <i>Salla [Signature]</i>
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus <i>[Signature]</i>

Kiitos kaikille Elban luontopolku tapahtumaan osallistuneille!

Tapahtuma eteni mukavasti, ja tapahtuman aikana kuului paljon lasten ja myös aikuisten iloista naurua. Kaikki tuntuivat nauttivan tapahtumasta ja rastien pitäjien panostus oli mahtavaa! Ilman teitä, ei tilaisuus olisi muodostunut sellaiseksi, kuin se oli. Koimme, että tilaisuus onnistui ja saavutimme toivotut tavoitteet, joita oli mahdollistaa lapsiperheille mukava aamupäivä luonnossa ja mahdollisuus nauttia luonnon terveysvaikutuksista. Osallistujat olivat tyytyväisiä tapahtumaan ja tapahtuma toi iloa niin osallistujille, kuin meille järjestäjille.

Nöyrin kiitos vielä onnistuneesta tapahtumasta!

Ystävällisin terveisin,

Salla-Mari Korpisalo

&

Noora Mäki