



# Lasten luontolähtöinen toimintaterapia

## Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Annastiina Seppänen

Opinnäytetyö, AMK

Marraskuu 2023

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma (AMK)

**Annastiina Seppänen**

**Lasten luontolähtöinen toimintaterapia. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Marraskuu 2023, 37 sivua

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

## **Tiivistelmä**

Luonnon terapeuttisen hyödyntämisen mahdollisuuksia pohditaan sosiaali- ja terveysalalla kasvavissa määrin. Luonnolla on paljon hyvinvointivaikutuksia, joita on mahdollista hyödyntää muun muassa toimintaterapian interventiossa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa, millaisia luontolähtöisiä menetelmiä voidaan hyödyntää lasten toimintaterapiassa. Työn tavoitteena oli koota eri tietokannoista tietoa siitä, millaisia luontolähtöisiä menetelmiä käytetään lasten toimintaterapiassa, ja millaisia kokemuksia asiakkailla on menetelmien käytöstä. Tarkoituksena oli selkeyttää toimintaterapeuteille ja alan opiskelijoille konkreettisesti, miten luontolähtöisiä menetelmiä voidaan ottaa osaksi lapsiasiakkaan terapiaa.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tiedonhaussa käytetyt tietokannat olivat CINAHL Ultimate ja PubMed. Lisäksi tiedonhaussa hyödynnettiin manuaalista hakua. Katsaukseen otettiin mukaan viisi artikkelia, jotka sopivat valittuihin tutkimuskysymyksiin ja sisäänottokriteereihin. Aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä.

Tutkimustulokset osoittivat, että lasten luontolähtöistä toimintaterapiaa toteutetaan eläinavusteisesti ja luontoavusteisesti. Terapiassa lapsen toiminnallista suoriutumista ja osallistumista arjen toimintoihin kehitetään harjoittelemalla niissä tarvittavia taitoja, sekä samalla vahvistamalla valmiuksia. Tulosten mukaan luontolähtöiset menetelmät koetaan vanhempien näkökulmasta positiivisesti, ja niiden nähdään rauhoittavan ja lisäävän lapsen keskittymistä terapiaan. Luontolähtöinen terapia lisää kokemusten mukaan lapsen motivaatiota ja osallisuutta terapiaan.

Lasten toimintaterapiassa moniaistillista ja monipuolista luontoympäristöä voidaan hyödyntää uusien taitojen harjoittelussa. Erityisesti sosiaalisten taitojen harjoittelussa voidaan hyödyntää eläimiä kuten koira ja hevonen. Luontoelementti voi lisätä lapsen sitoutumista terapiaan, ja houkutella harjoittelemaan uusia taitoja.

## **Avainsanat (asiasanat)**

lapsi, toimintaterapia, green care, luontohoiva, interventio, taitojen harjoittelu

## **Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)**

-

**Seppänen, Annastiina**

**Children's nature-based occupational therapy. Descriptive literature review.**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, November 2020, 37 pages.

Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

Potential of nature's therapeutic use is being noticed in social and health services. Nature has plenty of health benefits that can also be utilized in occupational therapy intervention.

The goal of the thesis was to identify what kind of nature-based methods can be used in children's occupational therapy. The goal of the work was to map out information from different databases on what kind of nature-based methods are used in children's occupational therapy and what kind of experiences clients have got from their use. The purpose of the work was to concretely clarify for occupational therapists and students in the field how nature-based methods can be incorporated into a child's occupational therapy.

The thesis was implemented as descriptive literature review. The databases used for data retrieval were CINAHL Ultimate and PubMed. In addition, manual search was used in data retrieval. Five articles met the inclusion criteria and were included in the review. The analysis of the data was implemented as a inductive content analysis.

The research results showed that children's nature-based occupational therapy is carried out either with animal-assistance or with nature-assistance. In therapy, the child's occupational performance and participation in everyday activities are developed by practicing the skills needed in them, and at the same time by strengthening child's capabilities. According to the results parents experienced the use of nature-based methods positively. Parents thought that the use of nature made their child calmer, more focused and more engaged in therapy sessions.

The multisensory and diverse natural environment can be utilized in practicing new skills in children's occupational therapy. Especially in social skill training animals such as dog and horse can be used. Nature can increase engagement in therapy and be a good motivator to practice new skills.

### **Keywords/tags (subjects)**

children, occupational therapy, green care, intervention, skill training

### **Miscellaneous (Confidential information)**

-

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Luonto osana kuntoutusta</b> .....	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Luonto osana toimintaterapiaa</b> .....	<b>9</b>
3.1	Toimintaterapia .....	9
3.2	Lasten toimintaterapia .....	10
3.3	Luontolähtöinen toimintaterapia .....	12
<b>4</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet</b> .....	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>Kirjallisuuskatsauksen toteutus</b> .....	<b>14</b>
5.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus .....	14
5.2	Aineiston hankinta .....	14
5.3	Tutkimusten esittely ja luotettavuuden arviointi .....	18
5.4	Aineiston analyysi .....	20
<b>6</b>	<b>Kirjallisuuskatsauksen tulokset</b> .....	<b>21</b>
6.1	Interventiossa käytetyt luontolähtöiset menetelmät .....	21
6.2	Luontolähtöisen toimintaterapian prosessi ja menetelmät .....	23
6.2.1	Eläinavusteiset interventiot .....	23
6.2.2	Luontoavusteiset interventiot .....	25
6.3	Interventiosta saadut kokemukset .....	28
<b>7</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>29</b>
7.1	Tulosten tarkastelu .....	30
7.2	Luotettavuus .....	32
7.3	Eettisyys .....	33
<b>8</b>	<b>Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset</b> .....	<b>34</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>35</b>

## Kuviot

Kuvio 1.	PRISMA-vuokaavio .....	17
Kuvio 2.	Esimerkkejä teemoittelusta värikoodeja hyödyntäen .....	21
Kuvio 3.	Käytetyt luontomenetelmät .....	22
Kuvio 4.	Taitojen ja valmiuksien harjoittelu luontoympäristössä .....	27

**Taulukot**

Taulukko 1. PCC-käsitteet .....	15
Taulukko 2. Sisäänottokriteerit.....	16
Taulukko 3. Tutkimusten tiedot ja JBI laadun arviointi .....	18

# 1 Johdanto

Nyky-yhteiskunta kohtaa yhä enemmän erilaisia moderneihin elämäntapoihin liittyviä terveyshaasteita lääketieteen ja terveydenhuollon kehittymisestä huolimatta. Muun muassa vähäinen liikunta, elämäntapojen teknologisoituminen (Vehmasto 2014, 8) ja kaupunkielämään liittyvä stressin lisääntyminen ovat johtaneet tiettyjen sairauksien ja hyvinvoinnin haasteiden lisääntymiseen, joissa lääkitys saattaa vain vähentää oireita torjumatta ongelmien todellisia syitä. (Gallis 2013, 5–6.) Reaktiona edellä mainittujen lisäksi moniin muihin yhteiskunnallisiin ilmiöihin on syntynyt kasvava kiinnostus luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja kohtaan (Vehmasto 2014, 8).

Tutkimukset osoittavat yksimielisesti, että terveyden ja luonnon välillä on yhteys. Luonnon hyvinvointivaikutukset näkyvät erityisesti fysiologisina ja psyykkisinä vasteina. Viherympäristöjen on todettu vähentävän stressiä, kohentavan mielialaa, tehostavan toimintakykyä ja fyysistä aktiivisuutta, vahvistavan sosiaalista yhtenäisyyttä ja osallisuutta, sekä parantavan immuunijärjestelmän toimintaa. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 39.) Kiinnostus luonnon terapeuttisen hyödyntämisen potentiaalia kohtaan onkin tällä hetkellä kasvussa (Gallis 2013, 5).

Luonnon potentiaalia pohditaan nyt entistä enemmän myös sosiaali- ja terveysalalla. Uusien hyvinvointialueiden syntymisen myötä on tullut mahdollisuus kehittää sosiaali- ja terveyspalveluita keskeisemmäksi, vaikuttavammaksi ja edullisemmaksi. Esimerkiksi Keski-Suomen hyvinvointialueella on käynnissä kehittämisprojekteja, joiden tarkoituksena on kehittää sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille uusia luontolähtöisiä työmenetelmiä säästämään resursseja. (LuontoHyväKS -Luontohyvinvointi Keski-Suomen sote-ammattilaisten työmenetelmäksi (2022–2023) n.d.)

Toimintaterapeutti on kuntoutusalan ammattilainen, jonka osaamisen ydin on ihmisen, toiminnan ja ympäristön välinen suhde. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2019, 78.) Toimintaterapeuttien teoriaperustaa on hyödynnetty myös luontoa hyödyntävien sote- ja hyvinvointipalveluiden eli Green Care-palveluiden teoreettisen viitekehyksen luomisessa (Gallis 2013, 44). Toimintaterapeutit käyttävätkin joitakin luontolähtöisiä menetelmiä tiettyjen aikuisasiakasryhmien kanssa työskennellessä (Vehmasto 2014, 74–78). Lasten luontolähtöisestä toimintaterapiasta on kuitenkin olemassa vain vähän aikaisempaa tutkimusnäyttöä, joka vaikutti opinnäytetyöni aiheen valintaan. Koska luontolähtöistä toimintaterapiaa toteutetaan jonkin verran aikuisten kuntoutuk-

sessä, olisi mielenkiintoista tutkia luontolähtöisten interventioiden mahdollisuutta myös lasten toimintaterapiassa. Aiheen valintaan vaikutti myös oma kiinnostukseni luonnon merkitystä ja vaikuttavuutta kohtaan. Luettuani aiheesta paljon, näen paljon potentiaalia luonnon hyödyntämisessä ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä, jota pystyttäisiin käyttämään kuntoutuksessa nykytilannetta enemmän.

Tämän opinnäytetyön aiheena on lasten luontolähtöinen toimintaterapia. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, millaisia luontolähtöisiä interventiomenetelmiä on käytössä lasten toimintaterapiassa, ja miten lasten toimintaterapiaa voidaan toteuttaa luontolähtöisesti. Tutkimuksen kohteena on myös asiakkaiden kokemukset menetelmien käytöstä. Opinnäytetyö kehittää samalla työelämää tarjoamalla sekä työssä käyville toimintaterapeuteille että alan opiskelijoille tietoa siitä, miten luontolähtöisiä menetelmiä voidaan hyödyntää lasten toimintaterapiassa, ja millaisia luontoelementtejä on mahdollista ottaa osaksi terapiaa.

## **2 Luonto osana kuntoutusta**

Luonto on aina ollut merkittävä suomalaisten hyvinvoinnin lähde, vaikka se jääkin usein tiedostamatta. Ihmiset ovat jo pitkään hakeutuneet luonnon äärelle rauhoittumaan ja keräämään uutta voimaa arkeensa. Luonnon hyvinvointivaikutuksista on sekä kokemuksellista että tutkittua näyttöä, jonka vuoksi kiinnostus luontolähtöistä kuntoutusta kohtaan lisääntyy kasvavissa määrin myös sosiaali- ja terveysalalla. Myös lisääntyneet hyvinvoinnin haasteet ja tarve uudentilaisille, yksilöllisille ja asiakaslähtöisille palveluille vaikuttavat kasvavan kiinnostuksen taustalla. (Vehmasto 2014, 8.) Tässä luvussa käsitellään, mitä luontoa hyödyntävä kuntoutus tarkoittaa, ja miten luontolähtöistä kuntoutusta toteutetaan Suomessa.

Luontoa hyödyntävästä kuntoutuksesta voidaan käyttää nimeä Green Care-toiminta. Green Care -toiminta tarkoittaa luonnon tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista käyttöä osana asiakkaan sosiaali- ja terveyspalveluja (Soini 2014, 3). Toiminnan päätavoitteena on hyödyntää luontoa ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi (Vehmasto 2014, 12). Green Care -toiminnan vaikuttavuus perustuu luonnon elvyttäviin vaikutuksiin, sen tarjoamaan toiminnallisuuteen ja kokemuksellisuuteen, sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksiin. Näitä voidaan hyödyntää

erilaisissa interventioissa, jotka voivat vaihdella esimerkiksi terapiasta ja työtoiminnasta tavoitteelliseen luonnossa liikkumiseen. (Soini 2014, 7.) Green Care-toiminnan luontolähtöisiä toimintamuotoja voidaan toteuttaa metsissä, maatiloilla, puutarhassa ja puistoissa (Vehmasto 2014, 12).

Green Care -toiminnassa luonto on tapahtumapaikka, kohde tai väline, ja sitä käytetään edistämään tai nopeuttamaan asiakkaan tavoitteiden saavuttamista. Toiminnan peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö (Vehmasto 2014, 12). Luonnoksi voidaan käsittää esimerkiksi viherkasvit, metsä, puutarha, maatila ja eläimet. Toiminta taas tarkoittaa Green Care -toiminnassa ihmisen yhdistymistä ympäristöönsä toiminnan avulla. Luonto mahdollistaa monenlaista toimintaa tarjoten samalla kokemuksia ja uusien taitojen oppimista. Esimerkiksi toimintaa voisi olla makkaran paisto nuotiolla luontoretken yhteydessä. Luonnossa toimiminen voi tarkoittaa myös rauhoittumista ja ympäristön havainnointia, esimerkiksi metsässä kävelyn yhteydessä luontoäänien kuuntelua. Yhteisö liittyy Green Care -terminologiassa osallisuuteen. Muiden kanssa tapahtuva vuorovaikutus lisää yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän tunnetta. Osallisuutta lisäävää vuorovaikutusta voi tapahtua myös eläinten ja luontoympäristön kanssa. (Vehmasto 2014, 13.)

Green Care -palveluissa luonnon hyödyntämistä eri tavoin kutsutaan myös luontolähtöisyydeksi. Luontolähtöisyyttä voidaan käyttää palveluissa eri keinoin riippuen siitä, miten luontoa hyödynnetään. Luontolähtöisiä menetelmiä ovat esimerkiksi eläinavusteisuus, luontoavusteisuus, puutarhaavusteisuus ja maatila-avusteisuus. Näitä toimintamuotoja käytetään sekä sosiaali- ja terveyspalveluissa että hyvinvointipalveluissa. (Vehmasto 2014, 32–34). Seuraavaksi esitellään yleisimpiä kuntoutuksessa hyödynnettäviä luontolähtöisiä menetelmiä.

Eläinavusteisessa terapiassa terveydenalan ammattilainen toteuttaa terapiaa tai kuntoutusta eläimen kanssa. Tunnetuin eläinavusteinen menetelmä on ratsastusterapia. Fysioterapiassa ja toimintaterapiassa on hyödynnetty myös koiria, alpakoita ja lampaista terapian tukena. Puutarha-avusteisessa terapiassa kasvit ovat oleellinen osa kuntoutusta. Puutarha-avusteisuutta on hyödynnetty muun muassa mielenterveyspotilaiden kanssa. Fysioterapiassa, toimintaterapiassa ja psykoterapiassa puutarhassa toimiminen voi vastata esimerkiksi ennaltaehkäisyn tai voimaantumisen tavoitteisiin. (Vehmasto 2014, 74–79.) Luontoavusteisuus tarkoittaa luontoympäristön tarjoamien ominaisuuksien ja hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä esimerkiksi osana kuntoutusta.



Luontoavusteisessa toiminnassa hyödynnetään erilaisia luontotyyppisiä, kuten metsiä tai vesistöjä, ja ympäristölle ominaisia luontoelementtejä. (Menetelmät n.d.)

Green Care -toiminta jaetaan luontohoivaan ja luontovoimaan muun muassa asiakaskunnan ja palvelun ostajaan liittyvien vaatimusten perusteella. Luontohoiva tarkoittaa julkisen sektorin järjestämiä hoivan ja kuntoutuksen palveluita, joissa hyödynnetään luontoa. Luontohoivan palveluita toteuttavalta vaaditaan usein sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Luontovoiman palveluilla on enemmän ennaltaehkäisevä, mutta myös tavoitteellinen tarkoitus. Luontovoiman palvelut kattavat luontolähtöiset hyvinvointipalvelut, harrastus-, kasvatus- ja opetuspalvelut. Palveluntuottajalta ei vaadita sosiaali- tai terveysalan koulutusta. (Vehmasto 2014, 15.)

### **3 Luonto osana toimintaterapiaa**

#### **3.1 Toimintaterapia**

Toimintaterapia on toiminnan tieteeseen perustuvaa kuntoutusta (Toimintaterapia n.d). Toimintaterapeutti on kuntoutuksen alan ammattilainen, jonka keskeinen osaamisalue on toiminnan terapeutin käyttö (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2019, 14). Toiminnan terapeutin käyttö tarkoittaa toiminnan merkityksellisyyden, vaikuttavuuden ja tavoitteellisuuden käyttöä asiakkaan arvioinnin tai terapian välineenä (Nelson 1995, 775). Toimintaterapian tarkoituksena on mahdollistaa asiakkaan osallistuminen hänelle merkityksellisiin arjen toimintoihin. Osallisuutta tuetaan muun muassa vahvistamalla ja tukemalla asiakkaan toiminnallista suoriutumista.

Toimintaterapeutin työtä ohjaa kiinnostus toiminnan merkitystä ja ihmisen toiminnallisuutta kohtaan. Toiminnallisuus on tulosta ihmisen, ympäristön ja toiminnan monimutkaisesta vuorovaikutuksesta. (Hautala ym. 2019, 30.) Toiminta on tarkoituksen mukaista toimintaa, jolla on jokin päämäärä. Yleisesti toimintaterapian teoriassa eri toiminnat on jaettu kolmen toimintakokonaisuuden alle, jotka ovat itsestä huolehtimisen toiminnat, vapaa-ajan toiminnat ja tuottavuuden toiminnat (esimerkiksi työ tai koulu). Tämä luokittelu on kuitenkin jonkin verran kritisoitu alalla johtuen siitä, että ihmiset luovat toiminnalle eri merkityksiä, ja on yksilöllistä minkä kokonaisuuden alle toiminnan koetaan kuuluvan. (Mts. 28.) Joka tapauksessa toiminnalla nähdään olevan vahva merkitys ihmisen hyvinvointiin. Itselle merkityksellisen toiminnan kautta koetaan tyytyväisyyttä, merkityksellisyttä ja tarkoituksenmukaisuutta, jotka lisäävät ihmisen hyvinvointia. (Mts. 73.)

Toimintaterapian asiakkaana voi olla yksilö, ryhmä tai yhteisö (Law & Baum 2017, 1). Terapia on asiakaslähtöistä, eli terapian lähtökohtana ovat asiakkaan omat tavoitteet, tarpeet ja toiveet. Asiakaslähtöisessä terapiassa terapeutin ja asiakkaan vuorovaikutussuhde on tasavertaista, turvallista, kunnioittavaa ja avointa kommunikaatiota sekä yhteistyötä. Asiakas nähdään ainutlaatuisena yksilönä, joka on oman elämänsä ja arkensa asiantuntija, siinä missä toimintaterapeutti on toiminnan mahdollistamisen asiantuntija. (Hautala ym. 2019, 92–93.) Toimintaterapeutin tulee ymmärtää laajasti asiakkaan toiminnallisuuteen vaikuttavia tekijöitä, jotta hän osaa tukea asiakasta parhaalla mahdollisella tavalla. Toimintaan, toiminnalliseen suoriutumiseen ja -kokemukseen ja osallisuuden vaikuttaa asiakkaan tasolla esimerkiksi henkilökohtaiset ominaisuudet, tavat ja tottumukset, toiminnalliset mieltymykset ja historia. Ympäristö vaikuttaa myös toimintaan vahvasti. Ympäristöä ovat fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, mutta myös sosiokulttuurinen ja geopoliittinen ympäristö. Myös tehtävään liittyvät tekijät, kuten odotettu suoritustapa ja käytetyt välineet vaikuttavat toimintaan. (Fisher & Martenella 2019, 16–17.) Koska näin moni asia vaikuttaa asiakkaan toiminnallisuuteen, on ymmärrettävää, että terapia on hyvin yksilöllistä.

### **3.2 Lasten toimintaterapia**

Lapsilla on monia erilaisia toiminnallisia rooleja päivittäin. He voivat olla muun muassa lapsenlapsia, leikkikavereita, koulu- tai päiväkotilaisia, harrastajia ja itsestään huolehtijoita. Näihin rooleihin kuuluu myös paljon erilaisia toimintoja, joihin lapset osallistuvat vaihtelevissa ympäristöissä, kuten kotona perheen kanssa, koulussa ja yhteisöissä. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi leikki, pukeutuminen, syöminen, itsestä huolehtiminen, kotityöt ja koulutehtävät. (Rodger & Kennedy-Behr 2017, 2–3.)

Lasten toimintaterapian tarkoituksena on tukea ja vahvistaa lapsen toiminnallista suoriutumista ja osallistumista arjen merkityksellisiin toimintoihin, kun suoriutuminen ja osallisuus ovat heikentyneet esimerkiksi vamman tai kehityksen viiveen vuoksi (Rodger & Kennedy-Behr 2017, 14–15). Lasten toimintaterapiassa asiakkaaksi luetaan lapsi ja hänen vanhempansa tai huoltajansa. Lasten toimintaterapiaan kuuluu myös usein vanhempien ohjausta lapsen haasteiden tukemiseen liittyen. (Mts. 46.) Tyypillisesti toimintaterapeutti tukee lapsia, joilla on erilaisia toiminnallisen suoriutumisen haasteita. Haasteet voivat näkyä vaikeutena suoriutua erilaisista tehtävistä tai sitoutua arjen rooleihin. Myös toimintaympäristö voi vaikuttaa heikentävästi lapsen osallisuuteen ja suoriutumi-

seen, esimerkiksi liian korkeiden odotusten tai ympäristössä olevien häiriötekijöiden kautta. Toimintaterapeutti toimii myös lapsen edun puolestapuhujana, tarkoituksena mahdollistaa lapselle turvallinen, kannustava ja terve ympäristö, joka tukee lapsen suoriutumista ja osallisuutta. (Mts. 3.)

Lapsen toimintaterapian intervention, eli itse terapian toteuttaminen on hyvin yksilöllistä ja riippuvaista asiakkaan toiminnallisista haasteista ja tavoitteista. Toimintaterapeutin tehtävä on suunnitella ja toteuttaa lapsen tavoitteisiin vastaavaa terapiaa. Asiakkaan haasteita kehitetään toimintaterapiassa harjoittelemalla toimintaan tarvittavia taitoja. Tarvittaessa voidaan myös kompensoida eli mukauttaa heikentyneitä toimintataitoja tai toimintaan vaikuttavia tekijöitä, tai kehittää erilaisia asiakaselementtejä. (Fisher & Martenella 2019, 222–227). Asiakaselementteihin kuuluvat muun muassa kehon toiminnot ja kehon rakenteet. Kehon toimintoja ovat esimerkiksi aistitoiminta, mielen toiminta, hermo-lihastoiminta ja liikkeeseen liittyvät tekijät (Mts. 51). Asiakaselementteihin kuuluvat muun muassa kehon toiminnot ja kehon rakenteet, jotka tarkoittavat kehon fysiologista toimintaa ja kehon anatomisia osia. (Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process—Fourth Edition 2020, 15.)

Seuraavaksi esitellään käytännön esimerkkejä siitä, miten yllä mainitut lähestymistavat voivat näkyä terapiassa. Uusia taitoja harjoitellaan porrastamalla toimintaa lapsen taitotasoon nähden sopivaksi. Toiminnan porrastaminen tarkoittaa toiminnan haastavuuden progressiivista lisäämistä asiakkaan toiminnallisten taitojen kehittyessä. (Fisher ym. 2019, 108.) Taitoja harjoitellaan tekemällä sitä toimintaa, mitä halutaan kehittää. Jos lapsi haluaa kehittyä pallolla pelaamisessa, harjoitellaan pelaamaan pallolla. (Fisher 2013, 10.) Lapsen toiminnallista suoriutumista tukevia kompensatiiviokeinoja voivat olla esimerkiksi erilaiset kirjoittamisen apuvälineet (Fisher 2013, 170). Toimintaterapeutti voi myös suositella lapselle pienempää työmäärää koulussa tai ehdottaa lisäaikaa tehtävien tekemiseen kuormituksen vähentämiseksi (Compensatory Strategies for Kids n.d.). Asiakaselementtejä harjoitetaan porrastetun, restoratiivisen toiminnan avulla. Restoratiivista toimintaa on lasten toimintaterapiassa esimerkiksi se, kun lapsi sitoutuu leikkimään leikkiä, jonka tarkoituksena on kehittää esimerkiksi lapsen itsesäätelytaitoja tai aistitiedon prosessointia. (Fisher ym. 2019, 113.)

Lasten toimintaterapiassa leikki on vahvasti mukana uusia taitoja ja valmiuksia harjoitellessa. Hautala ja muut (2019, 34–35) esittävät, että leikki on lapsen tapa toimia ja olla aktiivinen. Myös lapsen kehitystaso on nähtävissä leikissä. Leikki edistää lapsen kehitystä, ja on usein lapsille mielekäs tapa opetella uusia taitoja. (Mts. 34–35.) Leikin kautta lapsi harjoittelee sosiaalisia-, sensomotorisia-, kognitiivisia ja sosiaalisemotionaalisia taitoja. Leikkiin osallistuminen lisää myös lapsen hyvinvointia ja minäkuvan muodostumista. (Law & Baum 2017, 154.) Toimintaterapiassa leikillä vastataan siis usein esimerkiksi kehityksen viiveisiin ja uusien taitojen oppimiseen.

### **3.3 Luontolähtöinen toimintaterapia**

Luontolähtöisen toimintaterapian toteuttamisesta Suomessa on suhteellisen vähän tietoa. Toimintaterapeuteilla nähdään kuitenkin vahvasti olevan oikeanlaista osaamista mahdollistaa asiakkaan terapeuttinen osallistuminen luonnollisissa ympäristöissä (Firby & Raine 2023, 102). Tätä potentiaalia ei välttämättä olla vielä osattu hyödyntää tarpeeksi mahdollisesti johtuen korkeatasoisten tutkimusten ja selkeiden menetelmällisten ohjeiden puutteesta. Puutarha-avusteisella terapialla on kuitenkin toimintaterapian alalla pitkä historia. Puutarha-avusteinen terapia (Horticultural Therapy) kehittyi psykiatrian ja toimintaterapian aloilla vastaamaan toisen maailmansodan sotilaiden kuntoutustarpeisiin. (Vibholm, Christensen & Pallesen 2019, 663.) Kansainvälisten tutkimusten perusteella tätä terapiamuotoa hyödynnetään eniten mielenterveyspuolella. Puutarha-avusteinen terapia vaikuttaisi myös olevan käytetyin luontolähtöinen menetelmä toimintaterapiassa. (Firby & Raine 2023; Vibholm ym. 2019.) Toimintaterapiassa puutarhaympäristöä hyödynnetään vain, jos se on asiakkaalle merkityksellistä (Hautala ym. 2019, 82). Sama pätee myös muihin ympäristöihin, esimerkiksi metsässä toteutettavaan terapiaan.

Toimintaterapiaa toteutetaan Suomessa myös eläinavusteisesti. Esimerkiksi Kelan korvaamassa lääkinnällisessä kuntoutuksessa voidaan hyväksyä käytettäväksi eläinavusteisia menetelmiä osana toimintaterapiaa (Vaativa lääkinnällinen kuntoutus 2023, 28). Luonnon hyödyntämisen potentiaali on huomattu myös lasten toimintaterapiassa. Suomessa jotkin lasten toimintaterapiayritykset ovat ottaneet eläinavusteisuutta osaksi palveluitaan. Rodger ja Kennedy-Behr (2017, 329) esittävät, että eläinavusteisessa toimintaterapiassa koulutuksen saanut toimintaterapeutti toteuttaa toimintaterapeuteista interventiota, johon yhdistetään ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta. Joillakin lapsilla voi olla hankaluuksia osallistua tavanomaisesti toteutettuun terapiaan esimerkiksi motivaation puutteen tai sosiaalisen vuorovaikutuksen epämukavuuden vuoksi. Kuitenkin terapiaeläintä

hyödyntämällä lapsi on saattanut sitoutua ja osallistua terapiaan paremmin. (Rodger & Kennedy-Behr 2017, 332.)

Toimintaterapian ja luontolähtöisen toiminnan (Green Care toiminnan) teoriapohjassa on jonkin verran yhtäläisyyksiä. Molempien ytimessä ovat muun muassa toimintaperusteisuus, toiminnan terapeuttinen käyttö ja ympäristön terapeuttinen käyttö. (Bonham-Corcoran, Armstrong, O'Brian, Cassidy & Turner 2022, 16–17.) Bonham-Corcoran ja muut (2022) väittävät, että näiden yhdistävien tekijöiden ansioista toimintaterapeuteilla on mahdollisuus ottaa luontolähtöisiä toimintoja mukaan käytännön työhön. Tämän toteuttamiseen vaaditaan kuitenkin lisää tutkimustietoa, jotta pystytään toteuttamaan laadukasta ja toimivaa näyttöön perustuvaa toimintaterapiaa.

## 4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa ja koostaa tietoa siitä, millaisia luontolähtöisiä menetelmiä voidaan hyödyntää lasten toimintaterapiassa. Aihetta on tutkittu toimintaterapian alalla niukasti, ja konkreettista tietoa lasten toimintaterapiassa käytössä olevista luontolähtöisistä interventiomenetelmistä on hyvin vähän. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kuvailla, millaisia luontolähtöisiä menetelmiä käytetään lasten toimintaterapiassa ja miten niitä toteutetaan. Lisäksi ollaan kiinnostuneita, millaisia kokemuksia menetelmien käytöstä on muodostanut asiakkaille. Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Työn tarkoituksena on selkeyttää toimintaterapeuteille ja alan opiskelijoille, miten luontolähtöisiä menetelmiä voidaan konkreettisesti ottaa osaksi lapsiasiakkaan terapiaa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia luontolähtöisiä menetelmiä käytetään lasten toimintaterapiassa, ja miten niitä toteutetaan?
2. Millaisia kokemuksia asiakkailta on luontomenetelmien käytöstä?

## 5 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

### 5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisesti ottaen ilmiötä kuvaileva. Sen avulla voidaan muun muassa löytää uusia näkökulmia tai jopa kehittää olemassa olevaa teoriaa. Se sopii nykyisten käytäntöjen arviointiin ja kehittämiseen. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 294–295.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii tähän opinnäytetyöhön, koska työn tarkoituksena on tuottaa kuvailevaa tietoa luontolähtöisten menetelmien käytöstä lasten toimintaterapiassa.

Tutkimus toteutetaan kartoittavalla otteella, joka mahdollistaa käsityksen muodostumisen aiheesta olemassa olevan tutkimusaineiston avulla (mts. 10). Tähän katsaustyyppiin päädyttiin, koska opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa tietoa siitä, miten luontolähtöisiä menetelmiä on käytetty lasten kanssa työskennellessä, sekä tarkastella niiden toteuttamista. Kartoittavalla katsauksella pyritään kartoittamisen lisäksi luokittelemaan olemassa olevaa tietoa aiheesta (mts. 10). Tässä opinnäytetyössä pyritään luokittelemaan aineistosta saatuja tuloksia, jotta voidaan huomata yhtäläisyyksiä ja tutkimuksissa korostuvia asioita.

Tämän kirjallisuuskatsauksen vaiheet etenevät Kangasniemen ja muiden (2013, 294) jaottelun mukaisesti. Ensimmäinen vaihe on muodostaa riittävän rajatut, mutta väljät tutkimuskysymykset, jotka ohjaavat koko tutkimusprosessia. Seuraava vaihe on aineiston hankinta, jota valitut tutkimuskysymykset ohjaavat vahvasti. Katsaukseen mukaan otettavan aineiston valinnan jälkeen alkaa kuvailun rakentamisen eli analyysin vaihe, jonka tarkoituksena on vastata tutkimuskysymyksiin laadullisen kuvailun avulla ja johtopäätösten tekemisenä. Viimeinen vaihe on tulosten tarkastelu, joka on tässä katsauksessa nimellä 'pohdinta', ja se sisältää katsauksen sisällöllisen ja menetelmällisen pohdinnan ja arvioinnin. (Mts. 294–297.)

### 5.2 Aineiston hankinta

Tutkimuksen aineistona on lasten luontolähtöisestä toimintaterapiasta tehdyt aikaisemmat tutkimukset. Kuvailevan katsauksen kirjallisuushaku toteutetaan tarkastelemalla jokaisen tutkimuksen kohdalla niiden roolia suhteessa tutkimuskysymyksiin. Aineiston hankinta ja analyysi tapahtuvat

jossain määrin samaan aikaan, sillä jokaisen tutkimuksen kohdalla pohditaan, miten ne täsmentävät, jäsentävät tai kritisoivat tutkimuskysymystä. Aineiston valinnassa käytetään joko implisiittistä tai eksplisiittistä valintaa. (Kangasniemi ym. 2013, 295.) Tässä katsauksessa käytetään eksplisiittistä valintaa, joka tarkoittaa systemaattista katsausta muistuttavaa tutkimusten haku- ja valintaprosessia. (Marjamaa & Sinisalo 2022.)

Tiedonhaussa hakusanat ja hakulausekkeet muodostettiin PCC-menetelmän avulla. PCC-käsite tulee termeistä: Patient (asiakasryhmä), Concept (käsite) ja Context (konteksti). PCC-menetelmä soveltuu tutkimukseen, jossa halutaan kartoittaa laajemmin mitä tutkimusta aihealueesta on tehty (Tutkimustiedon hakeminen n.d.). Hakulauseke muodostettiin taulukon 1 mukaisesti tarkoituksena vastata tutkimuskysymykseen: Millaisia menetelmiä lasten luontolähtöisessä kuntoutuksessa käytetään ja miten niitä toteutetaan.

Taulukko 1. PCC-käsitteet

PCC-menetelmä	Potilasryhmä/asiakasryhmä	Käsite	Konteksti
<b>käsitteet suomeksi</b>	lapset ja nuoret	luontolähtöiset menetelmät	kuntoutus, terapia, toimintaterapia
<b>synonyymit englanniksi</b>	child, children, adolescent, teenager	Green Care, adventure, therapeutic landscape, environment, nature, ecotherapy, nature-based, nature-assisted, horticultural therapy	rehabilitation, occupational therapy, therapy, intervention, physiotherapy, physical therapy, psychotherapy

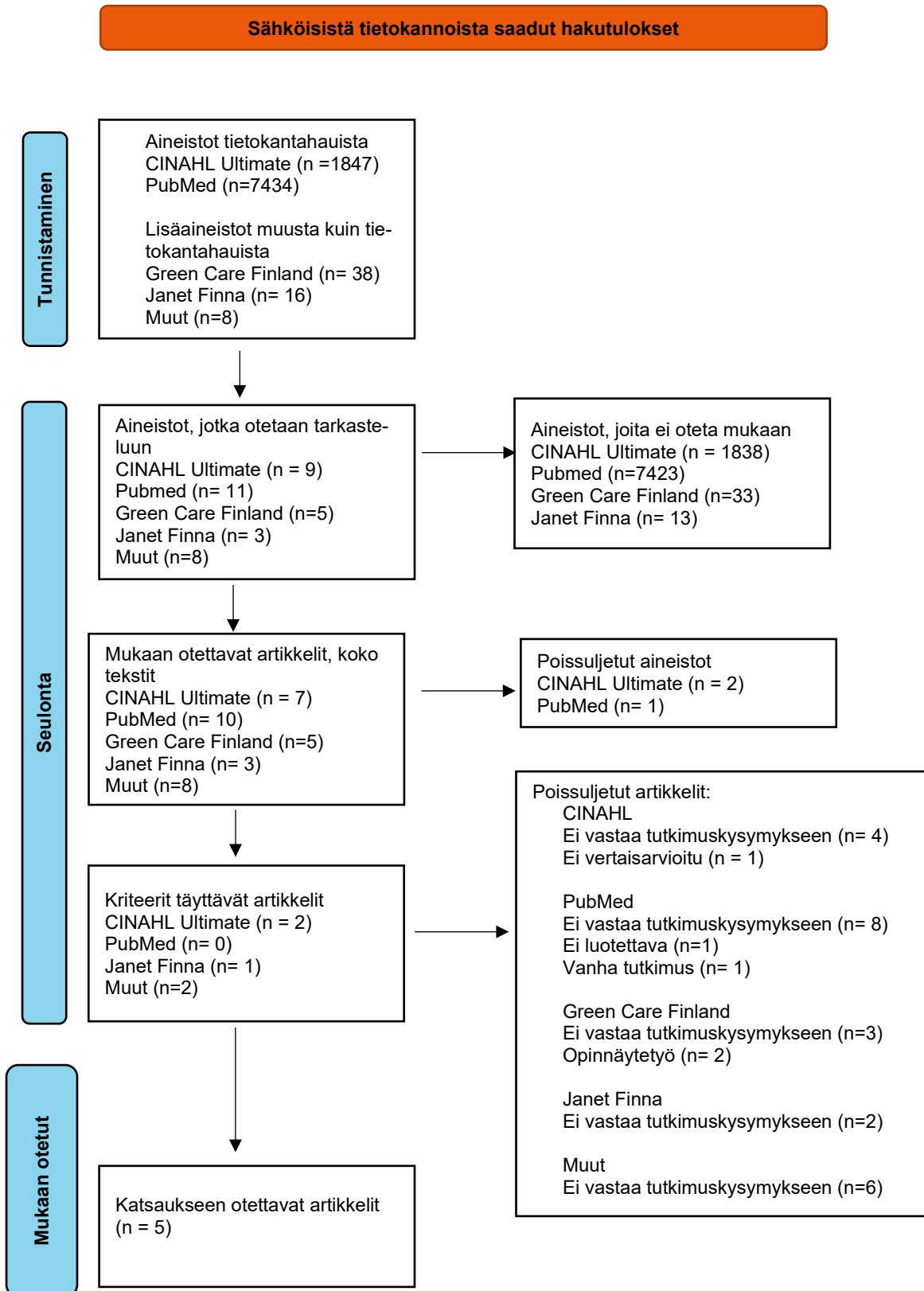
Tiedonhaussa käytetyt tietokannat olivat CINAHL Ultimate ja PubMed. Lisäksi tiedonhaussa hyödynnettiin manuaalista hakuja esimerkiksi Janet Finnasta, Green Care Finlandin internetsivuilta ja tutkimusten lähdeluetteloista. Haku toteutettiin käyttämällä joko kaikkia yllä mainittuja PCC-käsitteitä tai osaa niistä. Hakutuloksia rajattiin taulukossa 2 olevien tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla. Koska kyseessä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, sisäänottokriteerit eivät ole ehdottomia, vaan ne ohjasivat tutkimusten valintaa. (Marjamaa & Sinisalo 2022.)

Taulukko 2. Sisäänottokriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<p>Aineisto on julkaistu vuosina 2013–2023.</p> <p>Aineisto on luettavissa koko tekstinä</p> <p>Aineisto on vertaisarvioitu</p> <p>Aineisto on tieteellinen artikkeli tai julkaistu tieteellisessä ja vertaisarvioidussa lehdessä</p> <p>Julkaisukieli on suomi tai englanti</p> <p>Aineisto vastaa tutkimuskysymykseen</p> <p>Aineisto koskee alle 18-vuotiaita lapsia</p>	<p>Aineisto liittyy yleisesti ulkona olemiseen</p> <p>Aineistosta puolet koskee aikuisia</p>

Hausta saadut aineistot rajattiin yllä mainittujen sisäänottokriteereiden täyttymisen jälkeen aluksi otsikon mukaan, sitten abstraktin mukaan, ja lopulta koko tekstin sopivuuden mukaan. Jokaista tutkimusta arvioitiin suhteessa tutkimuskysymykseen. Aineiston rajausprosessi dokumentoitiin PRISMA vuokaavion avulla. Aineiston rajaus toteutui taulukon 3 mukaisesti. Valituista tutkimuksista kaksi löytyi CINAHL Ultimaten kautta, kaksi Janet Finnan kansainvälisestä artikkelihausta, ja kaksi muuta kautta. Toinen näistä saatiin kirjoittajan kautta ja toinen opettajalta.





Kuvio 1. PRISMA-vuokaavio

### 5.3 Tutkimusten esittely ja luotettavuuden arviointi

Katsaukseen valittiin analysoitavaksi viisi tutkimusta. Valittujen tutkimusten tiedot esitellään taulukossa 4. Valittujen aineistojen tutkimusasetelmat ovat keskenään erilaisia, mutta ne vastaavat tutkimuskysymykseen. Kangasniemen (2013, 6) mukaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto voivat erota menetelmällisesti toisistaan, ja siinä voidaan käyttää tieteellisten tutkimusten lisäksi myös esimerkiksi tieteellisiä artikkeleita. Tämä johtuu siitä, että kuvailevassa katsauksessa painotetaan ennalta asetettuja ehtoja enemmän aineiston sisällöllistä antia (mts. 6).

Aineistot ovat julkaistu vuosina 2014–2023, ja tutkimuksista kolme on vertaisarvioituja. Aineistoista yksi on yliopistotasoinen opinnäytetyö (Smith, Dale, Saini, Peters & Laccone 2023) ja kaksi asiantuntijan kirjoittama artikkeli (Hanscom & Schoen 2014; Figueroa 2020). Nämä päädyttiin ottamaan katsaukseen mukaan, jotta aineiston vähyydestä huolimatta saadaan muodostettua laajempi kuva käytössä olevista menetelmistä. Kyseiset aineistot vastaavat myös tutkimuskysymyksiin.

Taulukko 3. Tutkimusten tiedot ja JBI laadun arviointi

Tutkijat, vuosi, julkaisija	Tutkimuksen nimi	Interventio ja asiakasryhmä	Tutkimustyyppi	JBI-arviointi
Figueroa, Laura P. 2022, Yhdysvallat The American Occupational Therapy Association	Nature-Based Occupational Therapy for Children With Developmental Disabilities	ConTiGO (Connection & Transformation in the Great Outdoors) - luontolähtöinen interventio  3–11-vuotiaat normaalikehityksestä poikkeavat lapset	ei-tutkimus, informatiivinen artikkeli	6/6  asiantuntijan näkemyksen arviointilomake
Hanscom, Angela; Schoen, Sarah A. 2014, Yhdysvallat The American Occupational Therapy Association	Using Occupational Therapy Principles in Developing a Nature Camp for all Children	Toimintaterapeuttien suunnittelema luontoleiri (TimberNook)  4–11-vuotiaat kaikenlaiset lapset	ei-tutkimus, informatiivinen artikkeli	3/6  asiantuntijan näkemyksen arviointilomake

Peters, B. Caitlin; Wood, Wendy; Hepburn, Susan; Moody, Eric J.  2021, Yhdysvallat  Journal of Autism and Developmental Disorders	Preliminary Efficacy of Occupational Therapy in an Equine Environment for Youth with Autism Spectrum Disorder	10-viikon OT <sup>ee</sup> -HORSPLAY (Occupational Therapy in an Equine Environment: Harnessing Occupation to Address Self-Regulation, Social Communication and Play in Youth with Autism)  6-13-vuotiaat autismin kirjon lapset (n=24)	RCT-tutkimus	10/13  RCT-arviointilomake
Richardson, Kathleen; Mackenzie, Lynette; Lovarini, Meryl; Dickson, Claire  2022, Englanti  British Journal of Occupational Therapy	Occupational therapy incorporating dogs for autistic children and young people: Parent perspectives	5-viikon koira-avustein toimintaterapia (Animal Assisted Therapy AAT)  5-18-vuotiaat autismikirjon lapset ja nuoret (n=16)	fenomenologinen tutkimus	10/10  laadullisen tutkimuksen arviointilomake
Smith, Amie; Dale, Deepak; Saini, Brinda; Peters, Zoe; Laccone, Amanda  2023, Yhdysvallat  Dominican University of California -thesis	Measuring Outcomes of Occupational Therapy Facilitated in Natural Settings with Young Children	8-viikon ulkoilmatoimintaterapia luonnossa (outdoor OT services in natural settings)  4-12-vuotiaat kyseeseen terapiaan osallistuvat lapset (n=7)	kvasikokeellinen tutkimus	6/9  kvasikokeellisen arviointilomake

Yllä mainittujen tutkimusten mukaan ottamiseen vaikutti merkittävästi se, kuvailaanko niissä lasten toimintaterapiassa käytettäviä luontolähtöisiä interventioita ja niiden konkreettista toteuttamista. Tämän vuoksi esimerkiksi interventiosta saatujen tulosten kuvailun löytyminen aineistosta ei ollut ehdotonta. Valintaa ohjasi myös se, oliko kyseessä oleva luontomenetelmä toimintaterapeutin ohjaamaa kuntoutusta. Poikkeuksena tästä on Hanscomin ja Schoenin (2014) tieteellisessä artikkelissa esittelemä TimberNook-luontoleiri, joka ei kuulu kuntoutuksen tai toimintaterapian

palveluihin. Artikkelit otettiin kuitenkin mukaan, koska leirissä käytettävät menetelmät ja periaatteet ovat toimintaterapeuttien suunnittelemat, ja artikkeli sisälsi kuvailevaa tietoa siitä, miten luontoa voidaan hyödyntää eri taitojen harjoittelussa.

## 5.4 Aineiston analyysi

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen analyysivaihe on menetelmän merkittävin osuus. Aineiston käsittelyosuuden tavoitteena on vastata tutkimuskysymykseen laadullisena kuvailuna ja uusien johtopäätösten muodostamisena. Katsauksen analyysin tarkoituksena ei ole referoida tai tiivistää aineistoa, vaan ennemmin verrata, analysoida ja luoda uutta. Kuvailun rakentamisessa on osia monista eri laadullisen aineiston analyysimenetelmistä, joista merkityksellisin on synteessin luominen. Aineistosta etsitään tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellisiä asioita ja ne ryhmitellään. (Kangasniemi ym. 2013, 6–7.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen piirteiden mukaisesti aineiston analyysivaihe käynnistyi jo aineiston hankintavaiheessa. Aineiston valintaa ohjasi se, löytyikö aineistosta kuvailevia vastauksia esitettyihin tutkimuskysymyksiin. (Kangasniemi ym. 2013, 5–6.) Tutkimukseen valittu aineisto analysoitiin Tuomen ja Sarajärven (2018, 104) aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti. Aineisto käytiin useaan otteeseen läpi, ja alleviivattiin eri värein tutkimuskysymyksiin vastaavat kohdat. Kiinnostuksen kohteena olivat ainoastaan, mitä luontolähtöistä interventiomenetelmää käytettiin, miten menetelmää käytettiin, ja mahdollisesti millaisia kokemuksia asiakkaalla oli menetelmän käytöstä. Värimerkinnän jälkeen merkityt asiat siirrettiin erilliseen tiedostoon, ja tulokset teemoiteltiin. Kuviossa 2 on esitelty esimerkkejä värimerkinnöistä teemoittain. Teemoittelussa korostuu, mitä kyseisestä teemasta on sanottu eri tutkimuksissa (Tuomi ym. 2018, 105). Teemoiksi valikoitui interventiossa käytetyt luontomenetelmät, luontomenetelmän toteutus (eläinavusteisen intervention toteuttaminen ja luontolähtöisen intervention toteuttaminen), sekä interventiosta saadut kokemukset.

**SININEN VÄRI = TEKSTI KUVAILEE MENETELMÄN TIETOJA**

“The ConTiGO (Connection & Transformation in the Great Outdoors) Approach was developed by this author as a way to guide nature-based therapy intervention for children ages 3 to 11 with developmental challenges in motor coordination, mental health, self-regulation, and/or social skills.”

**VIHREÄ VÄRI = TEKSTI KUVAILEE TOTEUTUSTA**

“...a playbased, child-centered approach in which children are encouraged to ask questions, solve problems, and take healthy risks (Sobel, 2016). Minimal materials are used, and activities emerge from the children’s interests...”

“Participants were paired with horses based on participants’ motor, sensory, and social needs, and horses’ temperament and movement patterns.”

**PUNAINEN VÄRI = TEKSTI KUVAILEE KOKEMUKSIA**

“Many parents reported that it was the dogs’ unique traits that contributed to engagement and participation, for both younger children and adolescents. Philip valued how his daughter enjoyed the dog’s uninhibited display of joy during a session.”

Kuvio 2. Esimerkkejä teemoittelusta värikoodeja hyödyntäen

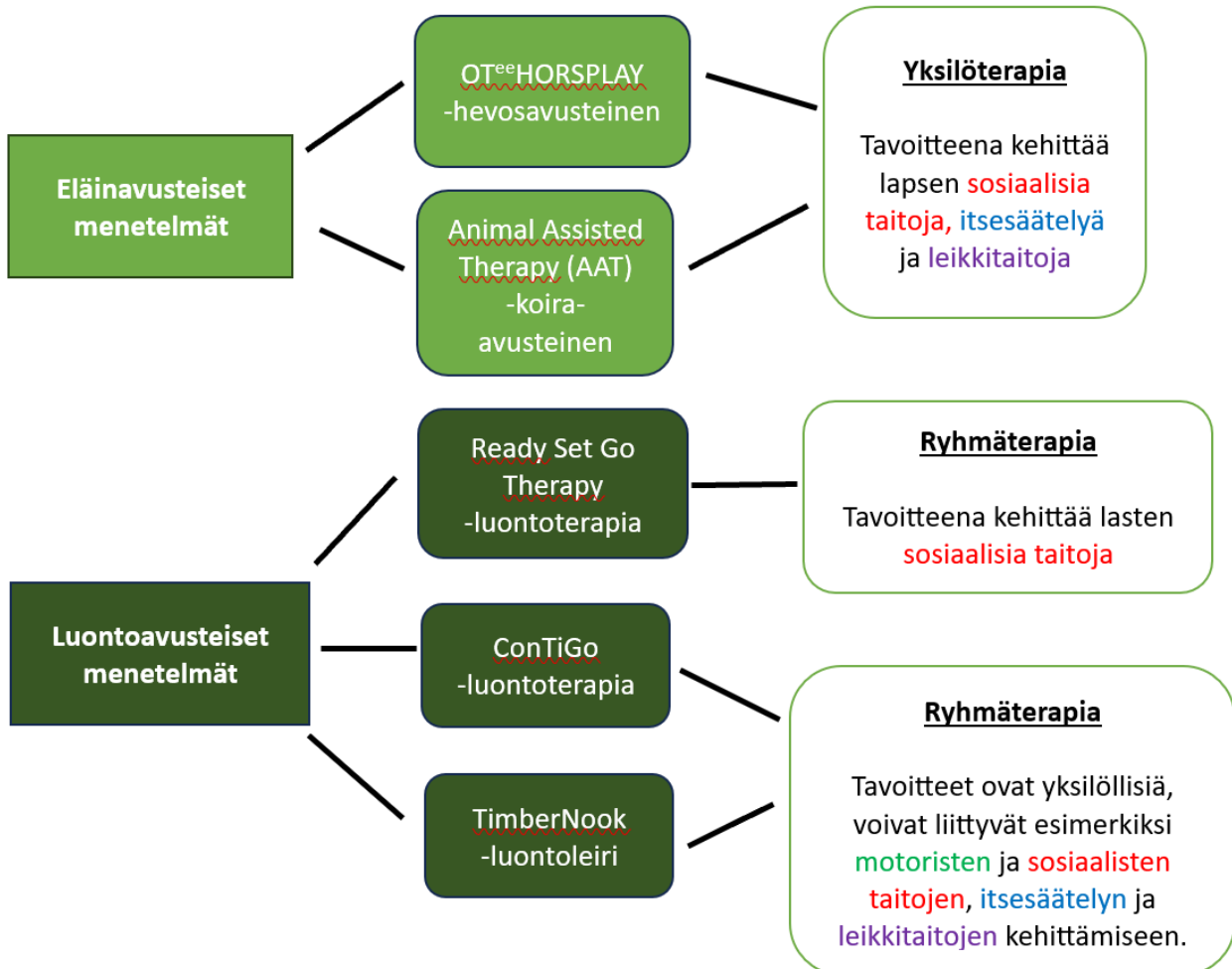
## 6 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Tässä luvussa esitellään kirjallisuuskatsauksesta saadut tulokset. Kappaleet on otsikoitu teemoittelusta muodostuneiden kokonaisuuksien mukaan.

### 6.1 Interventiossa käytetyt luontolähtöiset menetelmät

Aineistossa ilmenneet lasten toimintaterapiassa käytetyt luontolähtöiset menetelmät jaettiin eläinavusteisiin ja luontoavusteisiin menetelmiin (kts. kuvio 2). Eläinavusteisia menetelmiä olivat OT<sup>ee</sup>HORSPLAY (Peters, Wood, Hepburn & Moody 2021) ja Animal Assisted Therapy (AAT) koiraavusteisesti (Richardson, Mackenzie, Lovarini & Dickson 2022). Luontoavusteisia, koskematonta

luontoympäristöä hyödyntäviä menetelmiä olivat Figueroan (2020) kehittämä ConTiGo-menetelmä, luontoleiri TimberNook (Hanscom & Schoen 2014) ja Ready Set Go-terapia (Smith, Dale, Peters, Saini & Laccone 2023).



Kuvio 3. Käytetyt luontomenetelmät

Hevosia hyödyntävä terapiamuoto, OT<sup>ee</sup>HORSPLAY, on autistisille lapsille ja nuorille suunnattu tavoitteellinen yksilöterapia. Jokaiselle lapselle asetetaan henkilökohtaiset tavoitteet, mutta interventio on suunniteltu kehittämään erityisesti sosiaalisia taitoja, itsesääätelyä ja leikkitaitoja. (Peters ym. 2021, 4115.) Myös koira-avusteinen AAT pyrkii vastaamaan samankaltaisiin tavoitteisiin. AAT on strukturoitu, ja tavoitteellinen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen ohjaama interventiomenetelmä. Kyseisessä tutkimuksessa AAT-yksilöterapiaa ohjasi toimintaterapeutti. Terapiassa on aina mukana toimintaterapeutin ja lapsen lisäksi koulutettu avustajakoira ja tämän kouluttaja. AAT:n

avulla pyritään kehittämään sosiaalisten ja leikkitaitojen lisäksi myös itsestä huolehtimisen taitoja ja normaalikehityksen mukaista toimintaa. (Richardson ym. 2022, 860–861.)

Luontoympäristöä hyödyntävä ConTiGo-menetelmä (Connection and Transformation in the Great Outdoors) on kehitetty ohjaamaan luontolähtöisen pienryhmäterapian toteuttamista 3–11-vuotiaille lapsille, joilla on kehityksen haasteita erityisesti motoriikan, sosiaalisten taitojen ja itsesäätelyn alueilla. Toiminta pohjautuu näyttöön perustuviin toimintaterapian käytäntöihin ja sen ytimessä on luontoleikki. (Figueroa 2020, 3.) Myös TimberNook-luontoleiri hyödyntää luontoleikin positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykseen. TimberNook on toimintaterapeuttien kehittämä, kaikille 4–11-vuotiaille lapsille suunnattu luontoleiri, jossa luonnon tarjoamia leikkimahdollisuuksia hyödynnetään tukemaan lapsen hyvinvointia ja kehityksen eri osa-alueita. TimberNook perustuu sensorisen integraation viitekehysten ja lapsen normaalikehityksen teorian peruseräkkeisiin, eli toiminta on lapsilähtöistä ja leikkiperustaista. Leiri on suunniteltu vastaamaan myös muun muassa ADHD- ja autistilasten, sekä sensorisen prosessoinnin haasteita omaavien lasten tarpeisiin. (Hanscom & Schoen 2014, 2.) TimberNook-leiri ei kuulu toimintaterapiapalveluihin. Kolmas katsaukseen otettu luontoa hyödyntävä interventio on ryhmämuotoinen Ready Set Go-terapia, joka on koskettomassa luonnossa tapahtuvaa lasten toimintaterapiaa. Terapian tarkoituksena on tukea lasten sosiaalisia taitoja hyödyntäen samalla luonnon tarjoamia leikki- ja seikkailumahdollisuuksia.

## **6.2 Luontolähtöisen toimintaterapian prosessi ja menetelmät**

Toimintaterapiaprosessi alkaa aina alkuarvioinnilla. Alkuarvioinnin avulla toimintaterapeutti pyrkii spekuloimaan mahdollisia syitä asiakkaan toiminnallisten haasteiden taustalla. Arvioinnin avulla pystytään asettamaan asiakkaan tavoitteet tulevaa interventiota varten yhdessä hänen kanssaan. (Fisher & Martenella 2019, 132–134.) Myös tämän katsauksen tutkimuksissa ilmenneet luontointerventiot alkoivat yksilöllisillä alkuarvioinneilla ja tavoitteiden asettelulla. Tämä toteutui sekä yksilö- että ryhmämuotoisissa terapioiden, lukuun ottamatta TimberNook-luontoleiriä, joka ei kuulu toimintaterapian palveluihin.

### **6.2.1 Eläinavusteiset interventiot**

Koira- tai hevosavusteisten interventioiden alussa autistiselle lapselle etsittiin sopiva eläinpari, jota saatettiin vaihtaa vielä seuraavilla terapiakerroilla riippuen siitä, miten lapsi suhtautui eläimeen.

Eläimen valintaan vaikuttivat lapsen motoriset, sosiaaliset ja sensoriset tarpeet, sekä eläimen luonneominaisuudet ja liikkumistyyli. Molemmat terapiamuodot hyödynsivät eläinten tarjoamaa moniaistillisuutta ja eläimen sosiaalisesti motivoivaa olemusta. (Peters ym. 2021; Richardson ym. 2022.)

OT<sup>ee</sup>HORSPLAY -intervention keskiössä oli hevosen hyödyntäminen asiakkaan vireystilan ja tarkkaavuuden säätelyssä, sekä osallisuuden tehostamisessa terapian aikana. Terapian tarkoituksena oli suunnitella lapsen tavoitteisiin vastaavaa terapeutista toimintaa hevosen kanssa. Toimintaan sisällytetään lapsen mielenkiinnonkohteita, motivoivia tekijöitä, sekä lapsen vahvuuksia. 60-minuuttisesta terapiasta noin kolmasosan tulisi sisältää ratsailla olemista, josta lapsi saa proprioseptiivistä (asento- ja liikeaisti) ja vestibulaarista (painovoima-, tasapaino- ja liikeaisti) aistitietoa. Näiden aistien harjoittamisen ajatellaan vaikuttavan asiakkaan vireystilaan ja kykyyn oppia uusia taitoja. (Peters ym. 2021, 4115.)

Sosiaalisten taitojen kehittäminen oli yksi OT<sup>ee</sup>HORSPLAY:n ja AAT:n päätavoitteista. Molemmissa terapioidissa eläimen rooli oli helpottaa asiakkaan toimimista vuorovaikutustilanteissa terapeutin tai muiden ihmisten kanssa. Asiakas myös harjoitteli sosiaalisia taitoja muun muassa ohjaamalla eläintä. (Peters ym. 2021; Richardson ym. 2022) Käskyjen antaminen eläimelle voi olla luonnollinen tapa oppia, että täytyy puhua selkeästi, jotta eläin ymmärtää, ja toisaalta, että käskyn annettua eläin vastaa siihen. Koira-avusteisessa terapiassa sosiaalisia taitoja harjoiteltiin muun muassa opettamalla koiralle uusia temppuja, ja kävelyttämällä ja hoitamalla sitä. (Richardson ym. 2022.)

Hevosterapiassa yhdistettiin kahden sosiaalisesti samantasoisien autistilapsen terapiakerrat, jos tällainen oli mahdollista. Sosiaalisten taitojen lisäksi tällöin harjoiteltiin myös leikkimistä toisen lapsen kanssa. Esimerkiksi vuorottelua harjoiteltiin lapsille mieluisten leikkien avulla, kuten seuraajajohtajaa tai esterata-leikkien avulla. Hevonen oli mukana leikeissä, ja terapeutti sääteli hevosen suuntaa ja nopeutta. (Peters ym. 2021.) Tutkimuksessa ei kerrottu konkreettisesti, miten hevosta hyödynnettiin leikeissä.

Koiraterapiassa koira oli mukana muun muassa itsestä huolehtimisen taitoja, kynätyöskentelyä ja leikkitaitoja harjoitellessa. Näissä toiminnoissa koiran tehtävä oli motivoida lasta tekemään myös hiukan epämiellyttäviä tai haastavia toimintoja. Tutkimuksessa annettiin esimerkki lapsesta, jonka



vanhemmat kertoivat hänen oppineen käymään itsenäisesti vessassa koiran avulla. Harjoittelu alkoi ulkoiluttamalla koira, ja katsomalla ja kuvaamalla sen pissaaamista, harjoittelemalla pissamaan itse ulkona (poikalapsi), ja lopulta tekemään sen vessassa. (Richardson ym. 2022.)

## 6.2.2 Luontoavusteiset interventiot

Luontoavusteisissa ryhmäinterventioissa, Ready Set Go- ja ConTiGo- terapioiden, sekä TimberNook-leirissä luontoympäristö oli intervention ydin (Figueroa 2020; Hanscom & Schoen 2014; Smith ym. 2023). Luonnolla tarkoitetaan luonnollista ympäristöä, jossa ei ole nähtävillä liikennettä, rakennuksia tai muita rakennettuja elementtejä (Figueroa 2020). Ready Set Go -terapiassa luontoympäristö vaihteli metsistä kivisiin mäen huippuihin riippuen aina siitä, mihin toimintaterapiaryhmä halusi kullakin kerralla mennä. Luonnosta löytyi muun muassa puita, kaatuneita tukkeja, jokia, ruohoa, mutaa ja kiviä. (Smith ym. 2023.) ConTiGo-terapiassa alueella ei saanut olla nähtävissä rakennettua ympäristöä, ja ympäristö oli koskematonta (Figueroa 2020). TimberNook-leiri toteutettiin myös ulkona hyödyntäen luonnon eri elementtejä (Hanscom ym. 2014). Tässä ei kuitenkaan määritetty erikseen, tarvitseeko leirin ympäristön olla kauempana rakennetusta ympäristöstä.

Kaikissa yllä mainituissa menetelmissä taitoja harjoiteltiin leikin kautta. Luonnon nähtiin tarjoavan runsaasti leikkimahdollisuuksia sieltä löytyvien elementtien ja luonnon ominaisuuksien ansiosta. Terapeuttisen, moniaistillisen luonnon koettiin tarjoavan muun muassa erilaisia sensorisia kokemuksia, joita sisätiloissa ei ole mahdollista kokea. Terapiassa käytettiin lähtökohtaisesti vain luonnosta löytyviä elementtejä, ja luovuutta ja mielikuvitusta painotettiin. Terapia toteutettiin lapsilähteisesti, ja lasten toiveet ja mielenkiinnon kohteet ohjasivat toiminnan valintaa. Toimintaa muokattiin sopimaan kaikille, ja vastaamaan lasten yksilöllisiin tavoitteisiin.

Interventioissa käytetyt konkreettiset tavat harjoitella eri taitoja ja valmiuksia jaettiin kuvion 3. mukaisesti motorisiin taitoihin, sosiaalisiin leikkitaitoihin ja sensoriseen prosessointiin sen mukaan, mitä toiminnan nähtiin kehittävän ensisijaisesti. Luontoympäristöä hyödynnettiin esimerkiksi kärkeamotoriikan, eli kehon isojen lihasryhmien liikkeiden hallitsemisen (Motoriset taidot – mitä ne ovat? n.d.) harjoittelussa muun muassa hyppimällä, juoksemalla ja pyörimällä eri tavoin epätasaisessa maastossa. Hienomotorisia taitoja eli pienten lihasten tarkkoja liikkeitä kehitettiin esimerkiksi keräämällä ja maalaamalla kiviä tai lehtiä, poimimalla marjoja ja rakentelemalla eri materiaaleilla. Sensorisen prosessoinnin alle kerättiin aineistosta ilmenneitä tapoja, jotka kehittävät eri

aistien, kuten tunto-, näkö-, kuulo- ja vestibulaarisen eli tasapainon ja liikkeen aistijärjestelmän jäsentymistä.

Ryhmämuotoinen interventio mahdollisti sosiaalisten taitojen harjoittelun lasten leikkiessä yhdessä erilaisia leikkejä. Kuviossa 3 esitetään aineistosta ilmenneitä sosiaalisia leikkitaitoja harjoittavia toimintoja. Muun muassa TimberNook-luontoleirissä lapsille annettiin paljon strukturoimattomia leikkiaikaa luonnossa, jolloin lasten oli mahdollista harjoitella yhdessä leikkimistä muodostamalla erilaisia ryhmiä ja yhteyksiä muiden lasten kanssa. Yhteisleikissä harjoiteltiin leikin ideointia, ja leikin sääntöjen ja struktuurin rakentamista. (Hanscom ym. 2014, 2.) Figueroa (2020, 4) havainnollistaa aineistossaan asiakasesimerkin avulla, kuinka ConTiGo-terapiassa sopivia luontoleikkejä ja aktiviteettejä suunnitteleamalla saatiin lisättyä Sam-pojan itseluottamusta ja yhteyden muodostamista ikätovereiden kanssa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa ja leikissä.



Kuvio 4. Taitojen ja valmiuksien harjoittelu luontoympäristössä

Kaikissa kyseessä olevissa menetelmissä toimintaterapeutin rooli oli samanlainen. Terapia toteutui lapsilähtöisesti, ja oli usein strukturoimatonta. Figueroan (2020, 3) mukaan terapeutin tulee luoda ilmapiiri, jossa lapsi uskaltaa kysyä kysymyksiä, ratkaista ongelmia ja ottaa sopivia riskejä. Terapiassa käytetään lapsia motivoivia ja osallisuutta lisääviä toimintoja, joita terapeutti porrastaa ja muokkaa sopimaan kaikille lapsille, ja vastaamaan heidän tavoitteisiinsa. Terapeutti käyttää erilaisia porrastamisen strategioita, kuten visuaalista tai sanallista tukea, sekä mahdollistaa lapsen positiivisen minäkuvan kehittymisen onnistumisten kautta. (Figueroa 2020; Hanscom & Schoen 2023.) Lapsille annetaan tilaa ja vapautta tutkia luontoympäristöä, sekä aikaa sopeutua siihen. Kiireettö-

myys on keskeistä myös lasten leikkiessä. Jos lapset ovat hyvin keskittyneitä meneillä olevaan leikkiteemaan, terapeutti ei keskeytä leikkiä siirtyäkseen uuteen toimintoon. Hanscom ja Schoen (2014) painottavatkin, että leikin prosessi on tärkeämpää kuin leikin lopputulos.

### 6.3 Interventiosta saadut kokemukset

Kolmessa tutkimuksessa kuvailtiin interventiosta saatuja kokemuksia vanhemman näkökulmasta. Aineistosta ei ilmennyt, kuinka interventioihin osallistuneet lapset olivat kokeneet luontomenetelmien käytön. Kokemukset liittyivät käytetyn luontomenetelmän rauhoittavaan ja keskittymistä lisäävään vaikutukseen, sosiaalisten kanssakäymisten kehittymiseen, terapian osallisuuden lisääntymiseen ja aistitiedon säätelyn kehittymiseen. (Figueroa 2020; Peters ym. 2021; Richardson ym. 2022.)

Kaikissa kolmessa kokemuksia kuvaavassa tutkimuksessa vanhemmat kokivat, että luontoelementti (koira, hevonen tai luontoympäristö) rauhoitti lasta ja auttoi häntä keskittymään paremmin intervention aikana ja sen jälkeen. Koira-avusteisessa AAT:ssä ja hevosavusteisessa OT<sup>ee</sup>HORSP-LAY:ssä vanhemmat kertoivat lapsensa ”silmin nähden” rentoutuvan ja rauhoittuvan eläimen kanssa toimiessa. Rauhoittunut olo jatkui myös interventioiden jälkeen, ja vanhemmat kertoivat lapsensa lähteneen terapian jälkeen iloisena kouluun. (Peters ym. 2021, 4125; Richardson 2022, 863–864). Esimerkiksi yksi vanhempi kertoi nuorensa sanoneen: ”Äiti, tunnen oloni paljon helpommaksi”, koska lapsen koira-avusteinen terapiatunti oli ennen koulupäivän alkua (Richardson ym. 2022, 863). Myös ConTiGo-menetelmän asiakasesimerkin Samin vanhemmat kuvailivat lastansa rauhallisemmaksi ja keskittyneemmäksi luonnossa toimiessa (Figueroa 2020, 4). Lapsen korkeampi keskittymisen taso korostui myös Richardsonin ja muiden (2022, 864) tutkimuksessa. Suurin osa koira-avusteiseen terapiaan osallistuneiden lasten vanhemmista koki, että lapsi tai nuori oli intervention aikana todella keskittynyt, mitä ei välttämättä ollut tapahtunut muissa terapiamuodoissa (mts. 864).

Vanhemmat kokivat erityisesti eläinavusteisissa interventioissa, että eläimen läsnäolo lisäsi lapsen osallisuutta ja sitoutumista terapiassa tehtäviin toimintoihin. Lapset olivat innoissaan eläimestä, ja he pystyivät luomaan hyvän suhteen eläimeen ja terapiassa mukana olleisiin ihmisiin. (Peters ym. 2021, 864; Richardson ym. 2022, 4125.) Moni vanhempi koki, että koiran läsnäolo vei ”valokiilan” pois lapsesta koiraan, mikä vähensi lapsen kokemaa sosiaalista painetta (Richardson ym. 2022).

Eläinavusteinen interventio paransi vanhempien mukaan lapsen sosiaalista vuorovaikutusta sekä terapiassa, että muiden arjen ihmisten kanssa. Moni vanhempi kuvaili, että lapsi jakoi enemmän ajatuksiaan ja tunteitaan muille ihmisille terapian aikana ja sen jälkeen, vaikka saattoi yleensä välillä tällaisia tilanteita. (Peters ym. 2021, 4125; Richardson ym. 2022, 864.) Hevosterapiaan osallistuneen autistisen lapsen vanhempi koki myös, että lapsen sanavarasto parani terapian aikana ja hän alkoi katsomaan ihmisiin, kun he puhuivat hänelle (Peters ym. 2021, 4125). Luonnossa toteutettu terapia edisti myös asiakkaan sosiaalisia taitoja. ConTiGo-terapiaan osallistuneen Samin vanhempi kertoi, että terapian jälkeen Sam liittyi itsenäisesti leikkimään muiden lasten kanssa heidän ollessa perheleirillä (Figueroa 2020, 4).

Kokemuksia kuvattiin myös aistiyliherkkyyksien helpottumisesta. Esimerkiksi Sam oli vanhempien mielestä vähemmän yliherkkä tuntoaistimuksille terapian käytyään, ja hän ei enää vastustanut takin pukemista päälleen. Sam oli myös joustavampi, jos koulussa tai kotona jokin pieni asia ei menytkään samalla tavalla kuin yleensä. (Mts. 4.) Myös koiran kanssa toimiminen saattoi motivoida yliherkkää lasta sietämään uusia, hiukan epämiellyttäviä tuntoaistimuksia. Yksi vanhempi kertoi, kuinka koira-avusteisessa terapiassa lapsi oli heitellyt palloa koiralle, ja koira palautti pallon kuulaisena takaisin hänelle. Lapsesta pallo oli epämiellyttävä, mutta koiran innokkuus leikkiä kohtaan sai lapsen koskemaan palloon ja heittämään sitä uudelleen koiralle. (Richardson ym. 2022, 864.)

## **7 Pohdinta**

Tämän katsauksen tarkoituksena oli tutkia, kuinka lasten toimintaterapiaa voidaan toteuttaa luontolähtöisesti, ja millaisia kokemuksia asiakkailta on menetelmän käytöstä. Kirjallisuuskatsauksesta saadut tulokset osoittivat, että luonto voi tarjota lasten toimintaterapiaan monipuolisen toimintaympäristön sekä ainutlaatuisia mahdollisuuksia lisätä asiakkaan osallisuutta terapiassa. Saatujen tulosten mukaan lasten luontolähtöistä toimintaterapiaa voidaan toteuttaa eläinavusteisesti tai luontoavusteisesti. Tulokset osoittivat, että luontolähtöisen terapian tavoitteena oli kehittää lapsen sosiaalisia taitoja, mutta aineiston jokaisessa menetelmässä pyrittiin hyödyntämään luontoa eri keinoin vastaamaan lapsen yksilöllisiin tavoitteisiin. Luontoympäristössä toteutetussa terapiassa voidaan harjoitella muun muassa motorisia taitoja ja leikkitaitoja, sekä kehittää sensorista prosessointia.

Seuraavaksi tarkastellaan katsauksesta saatuja tuloksia suhteessa teoriaan. Tämän jälkeen analysoidaan saatujen tulosten luotettavuutta, sekä tutkimuksen eettisyyttä.

## 7.1 Tulosten tarkastelu

Lasten luontolähtöisen toimintaterapian toteuttamisessa on paljon yhtäläisyyksiä tavanomaisen lasten toimintaterapian periaatteiden kanssa. Toimintaterapialla pyritään vastaamaan asiakkaan toiminnallisiin haasteisiin merkityksellisen toiminnan avulla (Nelson 1995, 775). Tulosten mukaan lasten luontolähtöistä toimintaterapiaa ohjaa lapsen mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet, eli terapiassa huomioidaan lapselle merkitykselliset asiat. Erityisesti luontoavusteisessa terapiassa huomiointiin lasten toiveet terapian toteutusympäristön suhteen, sekä tarjottiin vapaan leikin ja toiminnan aikaa, jolloin lapset saivat itse vaikuttaa toimintaan. Eläinavusteisessa terapiassa lapsi huomioitiin myös siten, että lapselle etsittiin sellainen eläin, joka sopi kyseisen lapsen tarpeisiin ja ominaisuuksiin.

Lasten toimintaterapiassa lapsen haasteiden taustalla vaikuttavia tekijöitä kehitetään usein leikin avulla (Hautala ym. 2019, 34–35). Sekä eläin- että luontoavusteisissa interventioissa taitoja harjoitettiin usein leikkimällä eläimen kanssa tai luontoympäristössä. Toisaalta siinä, missä luontoavusteisen terapian ytimessä oli luontoleikki, eläinavusteisessa terapiassa harjoitettiin myös arjen toimintoja erityisesti koiran kanssa tai läsnä ollessa, kuten ruoan valmistamista, wc:ssä toimimista tai kynätaitoja. Toimintaterapiassa taitojen harjoittelun tulisi tapahtua harjoittelemalla porrastaen haasteita tuottavaa toimintaa (Fisher ym. 2019, 108), joka vaikuttaisi toteutuvan eläinavusteisessa terapiassa. Toisaalta luontoavusteisessa terapiassa pyrittiin kehittämään haasteiden taustalla olevia puutteellisia taitoja, kuten motorisia tai sosiaalisia taitoja, mutta ei suoraan haastavan toiminnan avulla. Aineistosta ei myöskään tullut ilmi olivatko harjoiteltavat toimintataidot lapsen toiminnallisten haasteiden taustalla olevia taitoja, vai esimerkiksi ikätason mukaisten taitojen harjoittelua.

Luontoympäristössä ja eläimen kanssa toteutetussa terapiassa harjoitettiin myös asiakaselementtejä restoratiivisen toiminnan avulla. Luontoavusteisessa terapiassa harjoitettiin esimerkiksi kuulonvaraista erottelua kuuntelemalla erilaisia luontoääniä, tai etsimällä luonnosta eri asioita harjoitellen samalla visuaalista erottelua. Hevosterapiassa taas jokaisella terapiakerralla ratsastettiin hevosella tarkoituksena kehittää lapsen proprioseptiivistä ja vestibulaarista aistijärjestelmää.

Lasten luontolähtöinen toimintaterapia vastaa Green Care -toiminnan peruseriaatteita. Green Care -toiminnan peruseriaatteet, eli luonto, toiminta ja yhteisö (Vehmasto 2014, 13), näkyivät seuraavalla tavalla. Luonto voi olla Green Care -toiminnassa tapahtumapaikka, kuten luontoavusteisessa terapiassa esimerkiksi metsäympäristö, kohde, kuten terapiakoiran hoitaminen, tai väline, kuten luonnosta löytyvät kepit majan rakentamisessa. Sekä eläin- että luontoavusteisessa terapiassa toiminta oli keskiössä, eli lapsen voidaan ajatella yhdistyvän luontoympäristöön tai eläimeen toiminnan avulla. Yhteisö-elementti näkyi molemmissa menetelmissä joko siten, että ryhmäterapiassa toimittiin yhdessä ja harjoiteltiin muiden kanssa leikkimistä, tai oltiin vuorovaikutuksessa eläimen tai luontoympäristön kanssa.

Tulosten mukaan lasten toimintaterapiassa käytössä olevia luontolähtöisiä menetelmiä ovat eläinavusteinen menetelmä ja luontoavusteinen menetelmä. Aineistonhaussa ei ilmennyt maatalo- tai puutarha-avusteisia menetelmiä, joita käytetään lasten toimintaterapiassa. Tähän syynä saattaa olla se, että eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä on helpompi ja mahdollisesti myös edullisempi ottaa mukaan terapiapalveluihin. Esimerkiksi terapeutin ja asiakkaan voi olla hankala kulkea maatilaympäristöön toteuttamaan terapiaa, sillä tällaiset paikat sijaitsevat usein kauempana kaupungin ydinpalveluista. Terapiaan sopivia puutarha-alueita voi myös olla hankala löytää kaupunkialueilta, jonka vuoksi niitä ei hyödynnetä lasten toimintaterapiassa.

Lasten toimintaterapiassa asiakkaaksi luetaan lapsen lisäksi myös hänen perheensä (Rodger & Kennedy-Behr 2017, 46), mikä näkyi myös katsauksen aineistossa. Luontolähtöisissä interventioissa terapian tavoitteet asetettiin yhdessä lapsen ja hänen huoltajiensa kanssa. Koska asiakaslähtöinen toimintaterapia suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä asiakkaan kanssa kuuntelemalla hänen toiveitaan ja ajatuksiaan, on tärkeää myös tietää, miten asiakas kokee terapiaprosessin toteutuksen. Tulosten mukaan eläinavusteisiin interventioihin (n=2) ja luontoavusteiseen interventioon (n=1) osallistuneiden lasten vanhemmat kokivat intervention toteutuksen positiivisesti. Tuloksista korostui, että luontoelementin hyödyntäminen terapiassa rauhoitti lasta, sekä lisäsi hänen keskittymistään, motivaatiotaan ja osallisuuttaan terapiaan. Toimintaterapian tärkeimmistä tavoitteista onkin tukea asiakkaan osallisuutta, ja siinä missä toimintaterapiassa käyminen voidaan nähdä yhtenä lapsiasiakkaan arkeen kuuluvana toimintana, myös osallisuus terapiassa on merkityksellistä. Osallisuus terapiassa taas mahdollistaa uusien taitojen oppimisen. Kokemuksiin liittyvien tulosten mukaan eläimen kanssa toimiminen tai luonnossa oleminen oli lapsille mieleistä ja merkityksellistä

toimintaa, ja erityisesti eläimen kanssa toimiminen tuotti paljon iloa ja onnistumisia. Nämä asiat ovat voineet vaikuttaa lapsen osallisuuden lisääntymiseen.

Tuloksia tulkitessa on huomioitava seuraavat asiat. Eläinavusteista terapiaa käsittelevästä aineistosta ei kuitenkaan ilmennyt, miten koira tai hevonen oli mukana esimerkiksi leikeissä tai arjen taitoja harjoitellessa. Konkreettisempaa tietoa intervention toteutuksesta löytyi luontoavusteisuutta käsittelevistä aineistoista, jonka vuoksi tuloksissa saattaa korostua luontoavusteinen menetelmä. Tuloksiin vaikuttaa myös se, että kokemuksia löytyi aineistoista vain lasten vanhemmilta. Vanhemmat voivat puhua vain omista kokemuksistaan, mutta lapset voivat kokea luontolähtöisen intervention toteutuksen eri tavalla.

## 7.2 Luotettavuus

Koska kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tyyliltään melko väljä (Kangasniemi ym. 2013, 297), opinnäytetyössä luotettavuutta pyrittiin lisäämään raportoimalla ja perustelemalla avoimesti tehtyjä valintoja. Tutkimuskysymysten valinta perusteltiin, ja menetelmäosuus ja aineiston hankintaprosessi on pyritty kuvaamaan läpinäkyvästi. Prosessin haastavin osuus oli löytää sopivia ja luotettavia tutkimuksia, sillä tutkimuksia on tehty hyvin vähän lasten luontolähtöisestä toimintaterapiasta. Suomalaisia tutkimuksia aiheesta ei löytynyt ollenkaan. Tämän vaikutusta tutkimuksen tulosten luotettavuuteen ja hyödynnettävyyteen käsitellään seuraavassa kappaleessa. Lisäksi tulosten analyysi- ja tarkasteluvaiheessa olisi voinut yhdistää saadut tulokset johonkin toimintaterapian teoreettiseen malliin tai viitekehykseen, jotta tulokset olisivat ymmärrettävämmässä muodossa. Menetelmällisesti haasteita tuotti kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ominaispiirteiden mukaisen analyyttisen kuvailun rakentaminen. Tulosten vertailua ja analysointia olisi voinut olla enemmän, jotta kuvailevan katsauksen tärkeimmät piirteet täytyisivät paremmin. Kirjallisuuskatsaus toteutettiin kuitenkin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen prosessin mukaisesti.

Opinnäytetyössä onnistuttiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Kirjallisuuskatsauksesta saatuja tuloksia tulee kuitenkin arvioida kriittisesti. Katsauksen aineisto oli hyvin suppea, ja sisälsi vain viisi (tutkimus)artikkelia. Potentiaalisia tutkimuksia jäi aineiston ulkopuolelle muun muassa maksullisuutensa vuoksi. Aineistosta kolme oli vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita, ja kaksi asiantuntijan kirjoittamia artikkeleja. Vaikka kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen voi olla perusteltua ottaa mu-



kaan myös muita kuin tutkimusartikkeleja, näin suppean aineiston kohdalla se voi vähentää tulosten luotettavuutta. Katsaukseen mukaan otetut asiantuntija-artikkelit käsittelivät kirjoittajan kehittämää luontoavusteista interventiomenetelmää. Tällaisessa aineistossa on riski, että kirjoittaja on tavoitellut kehittämälleen menetelmälle näkyvyyttä tai arvostusta, joka on voinut mahdollisesti johtaa esimerkiksi interventiosta saatujen tulosten vääristelyyn. Koska tässä katsauksessa ei tutkittu menetelmistä saatuja tuloksia, näistä artikkeleista hyödynnettiin vain vastaukset kysymykseen: miten kyseistä menetelmää toteutetaan lasten toimintaterapiassa. Kyseisten artikkeleiden valinnassa huomioitiin myös se, että niissä perusteltiin toimintaterapian teoriaan nojaten, mikä näyttöön perustuva teoria on ohjannut interventiomenetelmän kehittämistä. Vaikka aineiston luotettavuudessa voi olla puutteita, nämä pyrittiin kuvaamaan avoimesti koko prosessin ajan. Myös perustelut artikkeleiden valintaan liittyen kuvattiin läpinäkyvästi.

Tulosten hyödynnettävyyteen vaikuttaa myös jonkin verran tutkimusten alkuperämaa. Katsauksessa ei ole mukana yhtään suomalaista tutkimusta johtuen siitä, ettei valituilla sisäänottokriteereillä löytynyt yhtään Suomessa tehtyjä tutkimuksia. Aineisto koostuu pääasiassa Yhdysvalloissa tehdyistä tutkimuksista. Smith'n ja muiden (2023), ja Petersin ja muiden (2021) tutkimukset on tehty Yhdysvalloissa. Myös Figueroan (2022) ConTiGo-menetelmä, ja Hanscomin ja muiden (2014) TimberNook-luontoleiri on kehitetty Yhdysvalloissa. Richardsonin ja muiden (2022) Englannissa toteutettu tutkimus oli ainut eurooppalainen tutkimus. Yhdysvaltojen luontoympäristö on kasvustoltaan erilaista kuin Suomessa, ja luonto voi vaihdella paljonkin maan sisällä. Esimerkiksi Smith'n ja muiden (2023) tutkimuksessa esitelty Ready Set Go-terapia toteutettiin punapuu- tai eukalyptusmetsissä Kaliforniassa. Jotta tuloksia voidaan hyödyntää Suomen luonnossa, terapeutilta vaaditaan kykyä soveltaa muun muassa käytettyjä luontoelementtejä sopimaan hyödynnettävään luontoympäristöön. Vaikka menetelmien metsät eroavat Suomen luonnosta, ympäristöstä hyödynnettiin samanlaisia asioita, joita Suomen metsistäkin löytyy.

### **7.3 Eettisyys**

Opinnäytetyössä eettinen toiminta pyrittiin varmistamaan noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä, eli koko tutkimusprosessi raportoitiin rehellisesti, avoimesti ja huolellisesti. Työn eri vaiheet ja niihin liittyvät valinnat ja päätökset pyrittiin kuvaamaan läpinäkyvästi ja rehellisesti. Lisäksi tutkija pyrki huomioimaan koko prosessin ajan, ettei henkilökohtaiset näkemykset ja mielipiteet

johdattele tutkimuksen tulosten syntyä ollenkaan. Työstä saatuja tuloksia ei vääristelty, vaan raportointiin siten kuinka ne ilmenivät aineistossa.

Eettisyys varmistettiin myös toteuttamalla tutkimus käyttämällä eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2023). Tutkimukseen valittiin harkinnalla sopiva tutkimusmenetelmä, ja työ toteutettiin tutkimusmenetelmän ohjeiden mukaisesti. Työ tarkistettiin useaan otteeseen Turnitin Similarity -luonnostarkastusohjelman avulla. Aineiston käsittelyssä rehellisyys ja oikeudenmukaisuus muita tutkijoita ja kirjoittajia kohtaan varmistettiin noudattamalla Jyväskylän ammattikorkeakoulun raportointiohjeistusta, ja käyttämällä oikeanlaista viittaustapaa.

## **8 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset**

Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin, kuinka lasten luontolähtöistä toimintaterapiaa voidaan toteuttaa yleisesti ottaen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että lasten luontolähtöistä toimintaterapiaa toteutetaan eläin- ja luontoavusteisesti. Terapiassa kehitetään lapsen toiminnallista suoriutumista ja osallisuutta arjen toimintoihin harjoittelemalla erilaisia toimintataitoja ja valmiuksia hyödyntämällä ja soveltamalla luontoelementtiä sopimaan asiakkaan yksilöllisiin tavoitteisiin. Luontolähtöiset menetelmät koetaan vanhempien näkökulmasta positiivisesti, ja niiden nähdään rauhoittavan ja lisäävän lapsen keskittymistä terapiaan. Luontolähtöinen terapia lisää vanhempien kokemusten mukaan lapsen motivaatiota ja osallisuutta terapiaan.

Tulosten hyödyntäminen käytännön työhön vaatii kuitenkin lisätutkimusta siitä, millaisia tuloksia luontolähtöisillä menetelmillä on saatu lasten toimintaterapiassa, eli ovatko luontomenetelmät vaikuttavia ja päteviä. Koska toimintaterapiassa käytettyjen menetelmien täytyy olla näyttöön perustuvia, on tutkittava luontolähtöisten menetelmien vaikutusta asiakkaan yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseen. Jatkotutkimusta tarvitaan myös selvittämään, millaisia kokemuksia lapsilla on luontomenetelmien käytöstä. Onko luonto liian kaukana nykylasten elämästä, että se koetaan epämiellyttäväksi tai pelottavaksi? Onko luonto suomalaisille lapsille merkityksellinen ympäristö?

## Lähteet

Bonham-Corcoran M., Armstrong, A., O'Brian, A., Cassidy, A. & Turner, N. 2020. The benefits of nature-based therapy for the individual and the environment: an integrative review. *Irish Journal of Occupational Therapy*, 50, 1, 16–27. Viitattu 16.10.2023. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IJOT-06-2021-0015/full/pdf?title=the-benefits-of-nature-based-therapy-for-the-individual-and-the-environment-an-integrative-review>.

Compensatory Strategies for Kids. N.d. Artikkele Karp Rehabilitationin internetsivustolla. Viitattu 28.4.2023. <https://karp rehab.com/compensatory-strategies-for-kids/>.

Figueroa, L. 2020. Nature-Based Occupational Therapy for Children With Developmental Disabilities. *American Occupational Therapy*, 5, 3. Viitattu 3.10.2023. Pääsy artikkeliin saatu kirjoittajalta. <https://www.aota.org/publications/sis-quarterly/developmental-disabilities-sis/ddsis-8-20>.

Firby, H. & Raine, R. 2023. Engaging with nature and the outdoors: A scoping review of therapeutic applications in contemporary occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy*, 86, 2, 101-115. Viitattu 16.10.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Fisher, A. & Marterella, A. 2019. *Powerful Practice. A Model for Authentic Occupational Therapy*. Colorado: Center for Innovative OT Solutions.

Fisher, A. 2013. Occupation-centred, occupation-based, occupation-focused: Same, same or different? *Scandinavian journal of occupational therapy*, 20, 3, 162-173. Viitattu 28.4.2023. <https://janet.finna.fi>, Taylor & Francis Medical Library.

Gallis, C. 2013. *Green Care: for human therapy, social innovation, rural economy, and education*. New York: Nova Science Pub. Viitattu 28.3.2023. <https://janet.finna.fi>, EBSCO e-books.

Hanscom, A. & Schoen, S. 2014. Using Occupational Therapy Principles in Developing a Nature Camp for all Children. *Sensory Integration Special Interest Section Quarterly*. American Occupational Therapy Association, 37, 4. Viitattu 1.10.2023. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2019. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. Keuruu: Edita.

Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). 2023. N.d. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Viitattu 11.10.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvailuva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Artikkele Hoitotiede-lehdestä, 25, 4. Sivut 291–301. Viitattu 4.4.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Law, M. & Baum, C. 2017. *Measuring Occupational Performance: Supporting Best Practice in Occupational Therapy*. 3. painos. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated. Viitattu 22.3.2023. <https://janet.finna.fi>, EBSCOhost e-books.

LuontoHyväKS - Luontohyvinvointi Keski-Suomen sote-ammattilaisten työmenetelmäksi (2022–2023). N.d. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Viitattu 6.4.2023. <https://koskeverkko.fi/kehittamisty/luontohyvaks/>.

Nelson, D. 1996. Therapeutic occupation: a definition. *The American journal of occupational therapy*. Vol. 50 (10), sivut 775-782. Viitattu 30.10.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Marjamaa, M. & Sinisalo, R. 2022. Kirjallisuuskatsauksen ohjaus – perustana tutkimuskysymys ja ohjaushaastattelu. *Kreodi*. Artikkelit ammattikorkeakoulukirjastojen verkkolehdestä. Viitattu 18.9.2023. <https://www.kreodi.fi/arkisto/artikkelit/kirjallisuuskatsauksen-ohjaus-perustana-tutkimuskysymys-ja-ohjaushaastattelu.html>.

Menetelmät. N.d. Green Care Finland. Yhdistyksen internetsivut. Viitattu 12.10.2023. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>.

Motoriset taidot – mitä ne ovat? N.d. Innostun liikkumaan. Artikkelit internetsivulla. Viitattu 3.10.2023. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/>.

Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process—Fourth Edition. 2020. American Occupational Therapy Association. *The American journal of occupational therapy*, 74, 2. Viitattu 10.5.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Peters, B.C., Wood, W., Hepburn, S. & Moody E.J. 2021. Preliminary Efficacy of Occupational Therapy in an Equine Environment for Youth with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52, 4114–4128. Viitattu 3.10.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Richardson, K., Mackenzie L., Lovarini, M. & Dickson, C. 2022. Occupational therapy incorporating dogs for autistic children and young people: Parent perspectives. *British Journal of Occupational Therapy*, 85, 11, 859–868. Viitattu 30.9.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Rodger, S. & Kennedy-Behr, A. 2017. *Occupation-Centred Practice with Children: A Practical Guide for Occupational Therapists*. 2. painos. Chichester: Wiley-Blackwell. Viitattu 22.3.2023. <https://janet.finna.fi>, EBSCOhost e-books.

Smith, A., Dale, D., Saini, B., Peters, Z. & Laccone, A. 2023. Measuring Outcomes of Occupational Therapy Facilitated in Natural Settings with Young Children. *Yliopistotasoinen opinnäytetyö*. Dominican University of California. Viitattu 3.10.2023. <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2023.OT.06>.

Soini, K. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. *MTT Kasvu21*. Viitattu 20.3.2023. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. 2. painos. Turun yliopisto.

Toimintaterapia. N.d. Toimintaterapeuttiliitto. Artikkelit internetsivuilta. Viitattu 13.10.2023. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Vaativa lääkinällinen kuntoutus. 2023. Kela. Kelan sisäinen etuusohje. Viitattu 15.10.2023. <https://www.kela.fi/etti/Vaativ%C3%A4%C3%A4kinn%C3%A4llinenkuntoutus.pdf>.

Vehmasto, E. 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu20. Viitattu 21.3.2023. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Vibholm, A., Christensen, J. & Pallesen, A. 2019. Nature-based rehabilitation for adults with acquired brain injury: a scoping review. International Journal of Environment Health Research, 20, 6, 661-676. Viitattu 16.10.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Artikkelikokoelma. Vaasan yliopisto. Viitattu 23.3.2023. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.