

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Koppikset kotoutumisen tukena

Tunnetaitoja ja luontotehtäviä selkosuomeksi

Eeva-Kaisa Leivo, Mira Stén

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(4/2020)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Koulutuksen nimi

Tekijät: Eeva-Kaisa Leivo, Mira Stén
Opinnäytetyön nimi: Koppikset kotoutumisen tukena – Tunnetaitoja ja luontotehtäviä selkosuomeksi
Sivumäärä: 75 ja 59 liitesivua
Työn ohjaaja(t): Antti Pelttari
Työn tilaaja(t): Metsähallitus, luontopalvelut

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella, tuottaa ja arvioida maahanmuuttajille suunnattuja selkokielistä luontopolkuja. Luontopolkujen avulla voidaan tutustuttaa maahanmuuttajat Suomen luontoon ja tukea Green Care elementtien mukaisesti heidän kotoutumistaan. Työmme tilaajana oli Metsähallitus. Metsähallitus vastaa Suomen kansallispuistojen ylläpidosta. Heillä ei kuitenkaan ollut vielä selkosuomeksi luontopolkumateriaalia. Maahanmuuttajat ovat kasvava väestöryhmä ja työmme lisää tämän asiakasryhmän yhdenvertaisuutta luontopalveluiden käyttäjinä. Työ toteutettiin osana Beetles LIFE –hanketta. Beetles LIFE -hankkeen tavoitteena on parantaa kahdeksan uhanalaisen kovakuoriaisen elinoloja.

Opinnäytetyön metodeina olivat vertaiskehittäminen, pilotointi, osallistuva havainnointi ja kysely. Opinnäytetyön teoreettinen tietopohja perustuu Green Caresta, kotoutumisesta ja luontokotoutumisesta, selkosuomesta sekä tunnetaidoista.

Tämän opinnäytetyön lopputuotoksena syntyi kaksi erilaista luontopolkukokonaisuuden materiaalipakettia. Luontopolut on suunniteltu palvelemaan sekä lapsia että aikuisia. Koppisten tunnetehtävät ovat hyvinvointipolku, jossa keskitytään itsetuntemuksen ja tietoisien läsnäolon vahvistamiseen. Koppisten luontopolun lähtökohtana on positiivinen pedagogiikka. Rastitehtävät hyödyntävät luonnossa oleskelun hyvinvointivaikutuksia laaja-alaisesti, ja ne sisältävät tietoa suomalaisesta luonnosta ja kulttuurista. Pilotin perusteella selkokielist taulut toimivat käytännössä jo hieman suomen kieltä osaavien maahanmuuttajien kanssa hyvin ja tehtävät itsessään olivat toimivia. Luontopolkumateriaalit on suunniteltu kaikille vapaasti ladattaviksi Metsähallituksen verkkosivuilta.

Työmme lisää ymmärrystä luonnon ja selkokielen merkityksestä kotoutumisen välineenä ja kohteena. Toiminnallisen osuuden kokemusten myötä työ osoittaa luontokotoutumisen olevan varteenotettava menetelmä yhteisöpedagogin toimintakentällä yhteisöjen rakentajana, osallisuuden lisääjänä ja eriarvoisuuden vähentäjänä.

Asiasanat: Green Care, selkosuomi, kotoutuminen, luontokotoutuminen, toiminnalliset menetelmät, tunnetaidot, metsäekologia

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Name of the Degree Programme

Author: Eeva-Kaisa Leivo, Mira Stén

Title: Improving integration with help of beetles – Emotional skills and nature education in easy Finnish

Number of Pages: 75 and 59 attachment pages

Supervisor(s): Antti Pelttari

Comissioner(s): Metsähallitus, luontopalvelut

The purpose of this thesis was to implement nature trails written in easy language for immigrants. The nature trails' task tables can be used to introduce immigrants to Finnish nature and support their integration in accordance with the elements of Green Care. The Comissioner of this thesis was Metsähallitus ("The Finnish Forest Administration" is a state-owned enterprise in Finland). Metsähallitus is responsible for the maintenance of Finnish national parks. However, they did not have nature trail material in easy language. Immigrants are a growing population group and our work increases the equality of this customer group as users of nature services. The work will be carried out as part of the Beetles LIFE- project. The Beetles LIFE- project aims to improve the living conditions of eight endangered beetles.

The methods of the thesis were benchmarking, piloting, participatory observation and questionnaire. The theoretical knowledge base of the thesis is based on Green Care, integration and nature integration, easy Finnish language and emotional skills.

The final output of this thesis was two different material packages for the nature trail. Nature trails are designed to serve both children and adults. Emotional tasks are a well-being path that focuses on strengthening self-knowledge and a conscious presence. Nature assignments are based on positive pedagogy and the cross-examinations utilize the well-being effects being in nature for long periods of time and they contain information about Finnish nature and culture. Based on the pilot, the easy language boards worked in practice with immigrants who had already some knowledge of Finnish language. The tasks themselves were functional. Nature trail materials are designed to be freely downloaded for everyone from Metsähallitus' website.

Our work increases our understanding of the importance of nature and easy language as a tool and object of integration. With the experience of the functional part, the work shows that nature integration is a worthwhile method in the field of community pedagogues as a builder of communities, increasing inclusion and reducing inequality.

Keywords: Green Care, easy language, plain language, integration, nature-based integration, functional methods, emotional skills, Forest Ecology

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	KOVAKUORIAISET GREEN CAREN LÄHETILÄINÄ	8
2.1	Green Care.....	8
2.2	Metsä Green Caren toimintaympäristönä	9
2.3	Kovakuoriaiset Green Caressa.....	10
3	KOTOUTUMINEN JA LUONTOKOTOUTUMINEN	13
3.1	Kotoutuminen	13
3.2	Luontokotoutuminen.....	16
4	SELKOSUOMI KIELEN OPPIMISEN TUKENA	19
4.1	Suomen kielen oppiminen kotoutumisen tukena.....	19
4.2	Selkosuomi	20
5	KOPPISTEN TUNNETEHTÄVÄT	22
5.1	Tunteet ja tunnetaidot	22
5.2	Tunnetaidot maahanmuuttajien hyvinvoinnin tukena	24
6	KOPPISTEN LUONTOPOLKU	26
6.1	Luontopolun tehtävien pedagoginen tausta	26
6.2	Luontopolun tehtävät harjaannuttavat monipuolisesti eri taitoja	27
7	PROSESSI JA MENETELMÄT	30
7.1	Prosessin kulku	30
7.2	Vertaiskehittäminen eli benchmarking	33
7.3	Osallistuva havainnointi	37
7.4	Palautekysely.....	40
7.5	Eettisyys	42
8	KOKEMUKSET JA TULOKSET	44
8.1	Koppisten luontopolun materiaalin luetuttamisen tulokset	44
8.2	Koppisten tunnetehtävien toimivuus pilotissa	45
8.3	Koppisten luontotehtävien toimivuus pilotissa	48
8.4	Alku- ja loppukysely pilotointiin osallistujille	52
9	LOPPUPOHDINTA.....	55

9.1 Työn merkitys ja jalkauttaminen	55
9.2 Prosessin merkitys itsellemme.....	57
LÄHTEET.....	60
LIITTEET	76
LIITE 1 Koppisten tunnettehtävien taulut	76
LIITE 2 Koppisten tunnettehtävien pedagoginen avaus	85
LIITE 3 Koppisten luontopolun taulut	95
LIITE 4 Koppisten luontopolun pedagoginen avaus ja Suomi-tietous.....	111
LIITE 5 Sähköpostihaastattelu.....	134

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme toteutettiin osana Beetles LIFE -hanketta, jota johtaa Metsähallituksen Luontopalvelut. Metsähallitus oli myös työmme tilaaja. Humanistinen ammattikorkeakoulu toimii Beetles LIFE -hankkeen yhtenä hankekumppanina ja ammattikorkeakoulun opiskelijoiden rooli on hankkeen luonnonsuojeluviestin vieminen ihmisten pariin. Hankkeen tavoitteena on suojella kahdeksaa uhanalaista ja harvinaista Suomessa elävää kovakuoriaislajia (eli koppiksia) ja varsinkin niiden elinympäristöjä. Suojelutoimilla ja elinympäristöjen hoidolla autetaan myös muita lukuisia lajeja ja turvataan luonnon monimuotoisuutta. Hanke on alkanut 1.8.2018 ja se päättyy 31.7.2023. (Metsähallitus 2020a.)

Opinnäytetyömme kehittämisprosessi sai alkunsa kesällä 2019 samaiseen hankkeeseen valmistuneen Koppisten taitoradan pohjalta nousseista huomioista, ja työmme konkreettisten tuotosten pohja nojaa vahvasti jo tähän aiemmin valmistuneeseen luontopolkuun. Hankkeeseen toteutettiin Metsähallituksen sivuilta vapaasti ladattavissa oleva Koppisten taitoratamateriaali. Tämän Koppisten taitoradan tarkoitus on tutustuttaa lapsiperheet kovakuoriaisiin ja niiden elinympäristöjen tilaan. Taitoradassa on kiinnitetty huomiota lapsen ja kasvattajan vuorovaikutuksen tukemiseen ja aikuisen oman henkisen hyvinvoinnin huomioimiseen. Taitoradan tauluissa on lisäksi nuorille ja aikuisille tehtävävaihtoehtot, joissa harjoitellaan tunne- ja tietoisien läsnäolon taitoja. (Stén 2019a.) Hankkeen kohdekuoriaisille on annettu inhimillisiä piirteitä, jotta mahdollistetaan samaistumisen kautta vahvemman tunnesiteen luominen. Luontoon samaistuneelle ihmiselle syntyy tarve sen suojeluun (Suomen Latu 2019, 6). Kohdekuorisista annetaan taitoradalla lajikohtaista tietoa sekä informaatiota sen selviämisen kannalta oleellisista tekijöistä. Koppisten taitorataa pilotoidessa kesällä 2019 huomattiin, että luontopolku toimi kokonaisuudessaan hyvin, kun osallistujien suomen kielen taito oli riittävä yleiskielisten taulujen lukemiseen. Osallistujat, jotka eivät osanneet juurikaan suomea, eivät halunneet osallistua kahdeksasta tehtäväras- tista kuin kahteen. Näissä kahdessa tehtävässä ei tarvinnut kielellistä ohjausta ja näihin suomen kieltä osaamattomat osallistuivat omatoimisesti.

Työmme tavoitteena oli tuottaa tietoa luonnon sekä selkokielen merkityksestä kotoutumisen välineenä ja kohteena. Metsähallitus vastaa Suomen kaikkien kansallispuistojen ylläpidosta, mutta heillä ei ollut vielä tarjolla luontopolkumateriaalia selkosuomeksi (Tiilikainen 2020). Maahanmuuttajat ovat Suomessa jatkuvasti kasvava väestöryhmä, mutta kaikki palvelut eivät ole vielä ehtineet mukautua muuttuneisiin uusiin tarpeisiin (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020a). Esimerkiksi kouluissa kohdatessa maahanmuuttajataustaisia oppilaita, opettajista voi tuntua vaikealta viestiä tarpeeksi maahanmuuttajataustaista lasta tukevalla tavalla (Kartio 2016, Esipuhe). Tämä opettajien epävarmuus kielen suhteen voi olla este oppilaiden kanssa luontoon lähtemiselle. Moni maahanmuuttaja ja erityisesti pakolaistaustaiset henkilöt Lähi-idän ja Pohjois-Afrikan maista kokevat valtaväestöä enemmän psyykkisiä haasteita ja kuormittuneisuutta (Castaneda, Larja, Nieminen, Jokela, Suvisaari, Rask, Koponen & Koskinen, 2015). Luontoympäristön tiedetään tukevan hyvinvointia monin tavoin ja sillä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia niin fyysiseen kuin henkiseenkin terveyteen (Yli-Viikari 2011; Arvonen 2014, 82; Choukas-Bradley 2018; Kuuluvainen & Saren 2016, 3; Luke 2019 a). Luonnon hyödyntäminen hyvinvointipalveluiden ja kotoutumisen välineenä on kuitenkin suhteellisen uutta toimintaa Suomessa ja maahanmuuttajille suunnattua materiaalia on vain vähän saatavilla. Selkokielellä puolestaan lisäämme saavutettavuutta ihmisryhmien kanssa, joiden voi olla hankala ymmärtää yleiskieltä (Kartio 2016, 12; Kara 2020). Selkokieli tukee maahanmuuttajien suomen kielen opettelua ja sitä kautta kotoutumista Suomeen. Yhtenä kotoutumista mittaavana tekijänä pidetään uuden maan kielitaidon oppimista (Perhoniemi & Jansinkaja-Lahti 2006, 13–14; Saukkonen 2016, 9).

Opinnäytetyötä tehtiin tutkimalla valmiita luontokotouttamisen malleja vertaiskehittämisen menetelmällä. Tämän lisäksi toteutimme pilotin, jossa testasimme tekemiemme tehtäväratojen toimivuutta. Pilotissa testasimme tekemiämme tauluja havainnoimalla, kuinka niiden tehtävät ja teksti toimivat maahanmuuttajakohderyhmän kanssa. Opinnäytetyön konkreettisenä tuotoksena kehitimme kaksi erillistä selkokielistä tehtäväratapakettia Metsähallitukselle, Koppisten tunnetehtävät ja Koppisten luontopolun. Opinnäytetyömme tietopohja rakentuu Green Careen, maahanmuuttoon Suomessa, luonnon käyttämiseen kotoutumisen välineenä sekä selkokielen merkitykseen kielen oppimisen ja kotoutumisen tukena. Tuotostemme pohjana ole-

van Koppisten taitoradan elementeistä työssämme näkyy luontosuhteen vahvistaminen, luonnon merkitys hyvinvoinnin tukena, sekä positiivinen lähestymistapa inhimilliseen kasvuun.

2 KOVAKUORIAISET GREEN CAREN LÄHETTILÄINÄ

2.1 Green Care

Green Care on toimintaa, jossa luonnon elementtejä käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi. Luonto on Green Care-toiminnan tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä. Green Carea voidaan toteuttaa erilaisissa toimintaympäristöissä. Tyypillisiä ovat metsät, puutarhat, puistot ja maatilat, mutta toimintaa voidaan toteuttaa myös kaupunkiympäristössä tai sisätiloissa. Green Caren edellytyksiä ovat: ammattimaisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus. Nämä ominaisuudet erottavat sen satunnaisesta, harrastemaisesta tai omaehtoisesta luontoretkeilystä. (Luke 2019b; Peuraniemi 2019.)

Suomessa Green Care on sateenvarjokäsite, jonka alle mahtuu laaja luontoperustainen menetelmävalikko (Peuraniemi 2019). Green Care -käsite tuli Suomeen vuonna 2008 kuvaamaan ja jäsentämään jo olemassa olevaa toimintaa. Käsitteen juuret ovat 1970-luvun Hollannin Care Farm-tiloissa. Care Farm-tilat hyödynsivät maatilaympäristöä ja -toimintoja tuottamisessa sosiaalipalveluissa. Care Farm käsite tarkentui hollantilaisten tutkijoiden aloitteesta Green Careksi, joka käsitetään aktiiviseksi interventioksi. Tämän aktiivisen intervention tavoitteena on edistää fyysistä ja henkistä terveyttä. Green Care -käsitettä käytetään useissa Euroopan maissa, mutta käsitteen sisällöt, siihen kuuluva toiminta ja toiminnanjärjestämisen tavat vaihtelevat maittain. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011.)

Luonto tuottaa ihmisen hyvinvointia tukevia kokemuksia, joiden käyttöönotto on Green Care -toiminnan keskeisin tavoite (Yli-Viikari 2011). Luonto on suomalaisten

mieluisimpana liikkumisympäristönä tärkeimpiä liikkumisen motivaattoreita (Mansikkaviita, Pennanen, Tapaninen & Samstén 2016, 3). Luontoympäristöllä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia sydän- ja verenkiertoelimistöön, sillä luonnossa oleskeleminen laskee sykettä, verenpainetta ja stressitasoa (Yli-Viikari 2011; Arvonen 2014, 82 Choukas-Bradley 2018; Kuuluvainen & Saren 2016, 3; Luke 2019a). Luonto aktivoi liikkumaan ja luonnossa kuntoillaan usein pidempään kuin sisätiloissa (Kuuluvainen & Saren 2016).

Luontoharrastukset tuottavat enemmän mielihyvää kuin monet muut harrastukset (Korpela & Paronen 2010). Luonto lisää onnellisuuden tunnetta ja auttaa pääsemään irti negatiivisista ajatuksista (Ikäinstituutti n.d. Luonto Elvyttää; Kuuluvainen & Saren 2016). Japanissa masennuksen lääkkeeksi saatetaan määrätä metsäaikaa (Choukas-Bradley 2018). Suomessa parantolat on perinteisesti rakennettu luonnon keskelle, mutta metsäaika tai luontoliikunta ovat yleisesti vaihtoehtohoitojen asemassa. Suomessa Sipoon kunta on ensimmäisiä virallisia tahoja, joka tarjoaa julkisen terveydenhuollon palveluissa lääkärin määräyksellä luontokävelyitä (Pitkänen, 2016).

Green Caren hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta (Luke 2019b). Luonnossa toisiin ihmisiin suhtaudutaan myönteisemmin ja luontoympäristö edistää sosiaalista hyvinvointia (Kuuluvainen & Saren 2016, 21). Ihmiset myös nauttivat enemmän luontoliikunnasta ryhmässä kuin yksin (Marselle, Irvine & Warber 2014). Tutkimuksen mukaan kävijöiden sosiaalinen hyvinvointi kaksinkertaistui niillä, jotka tulivat kansallispuistoon ryhmässä (Kaikkonen, Virkkunen, Kajala, Erkkonen, Aarnio & Korpelainen 2014).

2.2 Metsä Green Caren toimintaympäristönä

Suomalaisille metsä on hyvinvoinnin lähde. Metsä on monille arkinen asia eikä sen merkitystä omalle hyvinvoinnille aina tule ajatelleeksi. Metsä tarjoaa monipuoliset puitteet Green Care -toiminnalle. Metsät ovat usein laajoja kokonaisuuksia ja siellä voidaan toteuttaa monenlaista luontoperusteista toimintaa yksittäisistä tapahtumista laajempiin palvelukokonaisuuksiin. (Mensonen 2012, 22-23.) Metsä tarjoaa moni-

puolisen toimintaympäristön, houkuttelee tarvittaessa aktiiviseen liikkumiseen mutta myös mahdollisuuden rauhoittumiseen (Suomen Latu ry 2019, 5). Luonto on edullinen ja monipuolinen hyvinvoinnin treenikenttä ja sen on tutkittu vaikuttavan tunteisiin positiivisesti. Metsä tarjoaa rauhallisen, sallivan ja lempeän ympäristön omien tunteiden tutkiskeluun ja epämiellyttävienkin tunteiden turvalliseen kokemiseen. Tämän lisäksi metsän neutraalius helpottaa tunteiden tunnistamisessa, mikä puolestaan auttaa niiden nimeämistä ja hyväksymistä. (Arvonen, 2014.) Metsässä kaiken toiminnan ei tarvitse olla aktiivista terapeuttista toimintaa, vaan monipuolinen miljöö tarjoaa myös elementtejä vapaaseen oleiluun virikkeellisessä ympäristössä. Metsä on aisteja stimuloiva luonnollinen ympäristö, jossa maaperä ja kasvillisuus tuoksuvat erilaiselta kuin rakennetussa puutarhassa, myös metsän äänimaisema poikkeaa rakennetusta ympäristöstä. (Mensonen 2012, 22, 23.)

Metsä asettaa haasteita esteettömyydelle. Tänä päivänä luontokohteita rakentaessa otetaan huomioon niiden esteettömyys ja saavutettavuus. Metsäreitien muokkaaminen esteettömäksi onnistuu hyvän suunnittelun avulla (Pynnönen, 2017). Esteettömyys ei tarkoita pelkästään liikkumista, vaan myös kielellisen informaation selkeyttä. Selkeiden ja toimivien opasteiden tärkeys on nykyään tiedostettu. (Vanhamäki 2016, 52-55.) Metsähallituksella, joka vastaa maamme kaikkien kansallispuistojen reitistöistä, ei kuitenkaan ollut vielä tarjolla kielellisesti helposti saavutettavia eli selkosuomeksi kirjoitettuja luontopolkuopasteita (Tiilikainen 2020).

2.3 Kovakuoriaiset Green Caressa

Eläinavusteiset menetelmät kuuluvat myös Green Caren toimintaan. Eläinavusteisessa toiminnassa eläimet ovat työkavereita, välineitä tai toiminnan kohteita. Eläinavusteinen toiminta parantaa ihmisten hyvinvointia, antaa virikkeitä ja nostaa elämänlaatua, ja sillä on myös kasvatuksellinen päämäärä. Eläinavusteista toimintaa voidaan toteuttaa kaikilla eläimillä, mutta yleisimmät käytettävät eläinlajit Suomessa ovat koirat, kissat, lampaat, kanat, hevoset ja alpakat. Eläinavusteista toimintaa on esimerkiksi ystävä- ja kaverikoirien toiminta, jossa eläinvierailujen avulla käydään piristämässä ihmisten arkea. (Green Care Finland 2020a; Vehmasto 2014, 12.) Eläinavus-

teinen toiminta on asiakaslähtöistä, ammatillista ja turvallista. Green Caressa ammattilaisen vastuulla on taata myös eläimen oikeus hyvään kohteluun, lajinmukaiseen käyttäytymiseen sekä positiivisiin tuntemuksiin ja kokemuksiin (Välimaa 2017).

Maapallon eliölajeista yli puolet on hyönteisiä (Metsähallitus 2020). Ilmastonmuutoksen myötä hyönteisiä uhkaa tällä hetkellä valtava joukkotuho ja niiden katoaminen vaikuttaa myös ihmisen olemassaoloon (Kokkonen 2019; Sääksjärvi 2018). Green Care-toiminnassa vastuullisuus asettaa eettiset velvoitteet toimia luonnon monimuotoisuutta tukevalla tavalla, ja hyönteisten biodiversiteetin turvaamiseen pyrkivä toiminta on kestävän kehityksen mukainen luontoperusteinen työmuoto. Hyönteisten ilmeinen suojelutarve ei ole kuitenkaan nostanut niiden asemaa Green Care-toiminnassa, vaikka sitä voitaisiinkin toteuttaa kaikilla eläimillä (Green Care Finland 2020a). Vantaan kaupunki (2020) nimesi vuoden 2019 Ötökkävuodeksi. Vantaan teemavuoden tavoitteena oli nostaa esiin luonnon monimuotoisuuden kannalta erityisen tärkeät hyönteiset. Vantaa toteutti Ötökkävuotta järjestämällä luentoja, festivaaleja kursseja, näyttelyitä ja hyönteisteemaisia luontoretkiä. (Vantaan kaupunki 2020.) Vantaan Ötökkävuoden toteutus vahvistaa ajatusta siitä, että hyönteiset voivat olla sekä toiminnan välineenä, että toiminnan kohteena. Näin ollen eläinavusteista toimintaa voidaan toteuttaa myös lajeilla, jotka eivät ole lemmikkejä tai kotieläimiä.

Turkin opinnäytetyössä (2016) hyötypuutarhan perustamisessa päiväkotiin annetaan vinkkejä, miten hyönteiset, kuten kuoriaiset, voivat olla osa Green Caren toimintaan kuuluvaa puutarhanhoitoa. Puutarhassa esiintyviä hyönteisiä voidaan kerätä purkkiin tarkasteltavaksi ja tuholaiset voidaan seuraavan metsäretken yhteydessä vapauttaa luontoon. Takaisin päiväkodille tultaessa kerätään vastaavasti purkkiin puutarhan kasveille hyödyllisiä leppäkerttuja, jotka vapautetaan päiväkodin pihalla. (Turkki 2016, 28, 29.) Myös omien kokemuksiemme mukaan lapset keräävät ja tutkivat luonnostaan mielellään hyönteisiä ja keräävät niitä kesäisin ämpäreihin. Erityisesti kovakuoriaisista leppäkertut ovat olleet lasten suosiossa. Tässä näkökulmassa eläimet ovat toiminnan kohteena ja välineenä, mutta ensisijaisesti kuitenkin ihmisen hyödykkeenä. Ekopsykologisen ajattelun mukaisesti kullakin eläinlajilla pitäisi olla arvo itsessään ja Green Care määrittelee eläinavusteisessa toiminnassa eläimen samantarvoiseksi työkaveriksi (Green Care Finland 2020a).

Kuoriaiset ovat luontaisesti kiehtovia ja tunteita herättäviä. Ne joko ihastuttavat tai niihin voidaan suhtautua myös negatiivisesti; ne inhottavat tai pelästyttävät. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta voimaannuttavan vaikutuksen saamiseksi ohjaajan tulee kääntää kuoriaisten kohtaaminen positiiviseksi. Positiivinen kokemus voi olla myös oman tuntemuksen tiedostaminen ja reaktionsa sanoittaminen (Stén 2019c). Kun olemme työskennelleet maahanmuuttajien parissa, olemme huomanneet, että syyrialaiset ja afganistanilaiset lapset oleskelevat mieluiten rakennetussa ympäristössä. Kovakuoriaisiin useimmat heistä suhtautuivat negatiivisesti. Nähdessään kuoriaisen lapsi halusi tuhota sen mahdollisimman nopeasti. Lapsi, joka onnistui hyönteisen tappamisessa, sai muilta kiitosta. Osa Lähi-Idästä tulleista maahanmuuttajista on ilmaissut avoimesti kuoriaisten olevan vastenmielisiä eikä metsään lähtö siksi kiinnostaa tai on jopa lähdön esteenä. Kuoriaiset yhdistetään helposti ihmisille haitallisiin hyönteisiin kuten luteisiin ja torakoihin, joista voi olla epämiellyttäviä kokemuksia aikaisemmista kodeista. Koska kuoriaiset herättävät helposti monenlaisia tunteita, ne toimivat hyvinä johdattajina myös tunnetehtävien parissa. Metsä antaa ympäristönä neutraalin tilan tuntea kaikki tunteet juuri niin kuin ne tuntuvat. Oppimalla hyväksymään negatiivisetkin tunteet, ne laimentuvat mielestä ja kehosta (Arvonen, 2014, 79). Lisäksi kuoriaisen inhimillistäminen ja liittäminen tehtävän ohessa olevaan tunnetaitoon saattaa mahdollisesti tehdä kuoriaisesta hieman paremmin lähestyttävän ja herättää mielenkiintoa kuoriaiseen ja sen suojeluun.

Tarkastellessa kuoriaisia toiminnan keskiössä herää kysymys, miksi niitä ei käytetä laajemmin eläinavusteisessa toiminnassa. Luonnossa erityisesti metsässä ja puutarhoissa, joihin on jätetty lahoppuuta, törmäämme väijäämättä kuoriaisiin. (Saaristo & Sulkava n.d). Johtuuko se siitä, että luonnossa vielä runsaslukuisten hyönteisten arvoa ei nähdä, vai siitä että asetamme eläinlajeja keskenään eriarvoiseen asemaan? Kuoriaiset ovat juuri raivaamassa tietään koteihin. Kuoriaisten helppohoitoisuuden vuoksi niitä on alettu hankkimaan lemmikkieläimiksi (Moilanen 2014). Koppakuoriaisten vakiinnuttaessa asemaansa lemmikkieläiminä ne myös mahdollisesti löytävät kanavansa aikanaan Green Care toimintaan muiden kotieläinten tavoin.

3 KOTOUTUMINEN JA LUONTOKOTOUTUMINEN

3.1 Kotoutuminen

Suomeen ulkomailta muuttaneiden osuus on kasvanut etenkin 2000-luvulla ja myös muuttamisen syyt ovat monipuolistuneet 1990-luvun jälkeen. Humanitaaristen syyden lisäksi Suomeen muutetaan paljon myös perhesiteiden, töiden ja opiskeluiden takia. Edelleen lisääntyvän maahanmuuton takia Suomen väestö on monimuotoistunut ja monikulttuurisuus ja monikielisyys ovat tulleet yhä enemmän osaksi suomalaista yhteiskuntaa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020a.)

Maahanmuuttajat ovat laaja väestöryhmä. Maahanmuuttajilla tarkoitetaan kaikkia muista maista Suomeen muuttaneita. Vuonna 2018 Suomessa virallisesti asuvia ulkomaan kansalaisia oli lähemmäs 258 000, joista suurimmat kansalaisuusryhmät olivat Viron ja Venäjän kansalaiset ja kolmantena Irakin kansalaiset. Lapsia muutti Suomeen eniten maista, joista suurin osa muuttajista on pakolaisia. Näitä maita olivat Syyria, Somalia ja Irak. Maahanmuuttajat väestöryhmänä kattaa siis ihmisiä hyvin erilaisista lähtökohdista ja kulttuureista. (Tilastokeskus 2020.) Työssämme puhumme maahanmuuttajista yleisesti, mutta pilotissa kohderyhmämme rajautui pakolaistaustaisiin nuoriin ja lapsiperheisiin. Kotoutuminen ja sen mukana kulkevat palvelut ja lait koskevat kaikkia Suomessa asuvia maahanmuuttajia, joilla on voimassa oleva oleskelulupa Suomessa (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020b).

Integraatiolla eli kotoutumisella tarkoitetaan uuteen, edellisestä poikkeavaan, ympäristöön sopeutumisen prosessia. Integraatio termiä käytettäessä halutaan tehdä selkeä eroa kahteen muuhun paikkansa löytämisen prosessiin, assimilaatioon ja segregatioon, joita muualla maailmassa myös käytetään. Assimilaatiolla tarkoitetaan sulautumista uuteen kotimaahan ja omasta alkuperästään luopumista. Tätä sulautumista odotetaan esimerkiksi Ranskassa maahanmuuttajilta. Segregatio taas tarkoittaa väestöryhmän eristämistä enemmistökulttuurista. (Saukkonen, 2016.) Yksilötasolla integraatiolla tarkoitetaan uuden kulttuurin tapojen ja perinteiden omaksumista säilyttäen elementtejä yksilön omasta kulttuurista. Yhteiskunnallisesti se tarkoittaa ih-

misryhmän sopeutumista valtaväestön kulttuuriin tuoden siihen uusia sävyjä omasta kulttuuristaan. (Faehnle, Jokinen, Karlin & Lyytimäki 2010, 12.) Termit kotoutus ja kotouttaa ovat syntyneet suomen kielen vastineeksi integraatiolle. Ne esiintyivät ensimmäisen kerran Maahanmuutto- ja pakolaispoliittisen toimikunnan pohdinnoissa uudesta maahanmuuttajapoliittisesta laista vuonna 1997 (Moilanen 2004; Hämäläinen & Sarvimäki 2011).

Kotouttaminen määritellään kotoutumisen monialaiseksi edistämiseksi viranomais-ten ja muiden tahojen toimenpiteillä. Kotoutuminen on vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa maahanmuuttaja ja yhteiskunta kehittyvät vastavuoroisesti. Kotoutumisen edistämistä on laadittu laki, jotta tavoitteet, vaatimukset ja oikeudet ovat selkeät koko maassa. Tavoitteena on, että maahanmuuttaja saavuttaa tarvittavat tiedot ja taidot pärjätäkseen suomalaisessa yhteiskunnassa ja työelämässä omaa äidinkieltään ja kulttuuriaan unohtamatta (Laki kotoutumisen edistämistä 2010/1386.) Maahanmuuttajalla on vastuu yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavan tietojen ja taitojen hankkimisesta, ja yhteiskunnan roolina on muuttua sen väestön monimuotoistumisen myötä. Kotoutumislaisissa on haluttu nostaa esiin myös maahanmuuttajan oma rooli kotoutumisen onnistumisessa. Laissa puhutaan kotouttamisen sijaan kotoutumisesta, jossa maahanmuuttaja ei ole prosessin kohde, vaan aktiivinen toimija. Kotoutuminen tapahtuu pitkällä ja jatkuvalla aikavälillä suomalaisten ihmisten ja yhteiskunnan kanssa. (Työ ja elinkeinoministeriö 2020b.) Koska työmme tukee maahanmuuttajan osallisuutta yhteiskunnassamme, pyrimme käyttämään työssämme jatkossa termiä kotoutuminen.

Kotoutumista tapahtuu ja tehdään yhteiskunnan monilla eri sektoreilla ja erilaisten järjestäjien toimesta. Tällaisia tahoja ovat kuntien viranomaisten lisäksi työ ja elinkeinotoimistot, maahanmuuttajien koulutusorganisaatiot, poliisi ja kolmannen sektorin toimijat eli järjestöt, seurakunnat ja uskonnolliset yhteisöt (Turtiainen 2017, 180). Virallisella tasolla kotoutumisen edistäminen keskittyy usein maahanmuuttajien työllistymisen tukemiseen. Kotoutumista edistävää toimintaa tapahtuu myös maahanmuuttajien lähiyhteisöissä, esimerkiksi kouluissa, varhaiskasvatuksessa ja harrastuksissa. (Työ ja elinkeinoministeriö 2020c.) Kotoutumiseen liittyy myös vahvasti kulttuurinen puoli, mihin sisältyy suomen kielen taito ja suomalaisten tapojen, normien ja arvojen sisäistäminen (Pappi 2019, 255). Käytännössä kotoutumista edis-

tää kaikki toiminta, jolla maahanmuuttajaa tuetaan osaksi yhteiskuntaa (Hämäläinen & Sarvimäki 2011). Laki velvoittaa viranomaisia vain jo oleskeluluvan saaneiden kotoutumisen edistämiseen, vaikka kotoutumista tapahtuu kuitenkin myös jo ennen turvapaikkapäätöstä. Tällöin voidaan tarjota sopeutumista edesauttavaa esikotouttamista (Kotkan kaupunki 2016). Opinnäytetyömme pilotointivaiheessa osallistujat kuuluivat esikotoutumisen ja kotoutumisen vaiheissa oleviin henkilöihin tai heidän kohdallaan virallinen kotoutumisprosessi oli jo päättynyt.

Kotoutumisprosessi sisältää myös monia haasteita. Tämä johtuu osaksi siitä, että pakolaisuus ja maahanmuutto ovat kasvaneet vuoden 2015 jälkeen voimakkaasti, ja turvapaikanhakijoiden määrän lisääntyminen on aiheuttanut kotouttamispolitiikan resurssien uudelleen järjestelyä. (Oravuo & Mattinen 2018, 5) Kotoutumislaissa on määriteltä, että maahanmuuttajan kotoutumissuunnitelma tulee laatia viimeistään kolmen vuoden kuluttua ensimmäisen oleskeluluvan myöntämisestä. Kotoutumissuunnitelma laaditaan yksilöllisesti jokaiselle henkilölle, jolloin hänellä on oikeus siihen omien tarpeiden mukaan 1-5 vuoden ajan. (Laki kotoutumisen edistämisestä 2010/1386.) Tämän ajan jälkeen oletetaan, että maahanmuuttaja on saanut tarvittavan ohjauksen ja tuen uudessa maassa asumiseen ja elämiseen. Kotouttamisen haasteet -opinnäytetyössä Oravuo ja Mattinen (2018) toteavat, että kotouttamisjärjestelyissä Suomessa on edelleen kehitettävää. Haavoittuvimmat ihmisryhmät jäävät usein julkisen keskustelun ulkopuolelle ja esimerkiksi maahanmuuttajataustaiset lapset ovat erityisesti syrjäytymisvaarassa. Varhaiskasvatus on tärkeässä roolissa lasten syrjäytymisen ehkäisyssä, mutta ala kärsii resurssipulasta, jonka lisäksi monet maahanmuuttajalapset ovat pääasiassa kotona äidin kanssa ennen esiopetusvaihetta. Tämä hidastaa myös pienten lasten äitien kotoutumista osaksi suomalaista yhteiskuntaa. (Oravuo & Mattinen 2018, 32.) Ilman oleskelulupapäätöstä henkilö ei ole oikeutettu kotoutumissuunnitelmaan. Henkilökohtainen kotoutumisen prosessi alkaa usein kuitenkin jo esimerkiksi vastaanottokeskuksessa. Kolmas sektori on paikannut esikotoutumisen tarvetta. Esimerkiksi vastaanottokeskuksissa vapaa-ajan toimintaa järjestävät monet kolmannen sektorin toimijat. Vapaa-ajantoiminnan koordinoimiseksi tarvitaan kuitenkin myös resursseja. (Haapalainen, 2020.) Opinnäytetyömme konkreettinen tuotos selkokiehisenä luontokotouttamisen materiaalina tukee maahanmuuttajien parissa työskenteleviä kolmannen sektorin toimijoita tarjoten

työkaluja ja ideoita kotoutumisprosessia tukevan vapaa-ajan toiminnan järjestämiseen.

3.2 Luontokotoutuminen

Kun luontolähtöisiä menetelmiä käytetään hyödyksi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämiseksi, voidaan puhua luontoavusteisesta kotoutumisesta, nature based intergration (Furman 2015). Tässä työssä käytämme luontoavusteisesta kotoutumisesta lähdekirjallisuudessa yleisesti käytettyä termiä luontokotoutuminen. Luontokotoutuminen on Pohjoismaissa toteutettavan kotouttamistyön muoto, jonka tarkoituksena on lisätä maahanmuuttajien hyvinvointia ja vähentää luontoon liittyviä pelkoja (Ylitalo 2018). Luontokotoutumisella saavutetaan uusia tapoja luontoympäristöstä nauttimiseen ja luontoon liittyvien oikeuksien ja velvollisuuksien oppimiseen. Samalla opitaan kieltä, päästään osallisiksi suomalaiseen tapakulttuuriin ja lisätään eri ryhmien välistä vuorovaikutusta. (Suomen Latu 2018.) Luonto on tasa-arvoinen ympäristö, jossa kulttuuriset ja kielelliset erot eivät näy eivätkä muistuta ulkopuolisuudesta ja erilaisuudesta (Leikkilä 2010, 26-27). Suomessa luontokotoutuminen on vielä uutta, toisin kuin muissa Pohjoismaissa (Kirkas 2018). Luontoavusteisen toiminnan ja kotoutumisen yhdistämistä on tehty Suomessa 2016 alkaen (Dolinšek 2020). Opinnäytetyö ei näin ollen ole kovin innovatiivinen, mutta hyvin ajankohtainen ja tärkeä. Valmista luontokotoutumisen materiaalia ei ole vielä juuri yleisesti saatavilla. Iso osa retkeilyyn ja luonnossa oleiluun liittyvästä opastuksesta ja tietomateriaalista palvelee saavutettavuudeltaan jo luontoa hyödyntäviä ryhmiä, eikä maahanmuuttajia välttämättä ole huomioitu esimerkiksi kielellisyyden osalta.

Luonto on vahva osa pohjoismaalaista identiteettiä sekä kulttuuria. Pohjoismaiden yhteistyössä toteutetusta ORIGIN-hankkeesta saatujen tulosten mukaan luonnon käyttämisellä on paljon hyviä mahdollisuuksia kotoutumisen välineenä. Luontokotoutumisen kautta opitaan lähiluonnossa liikkumista ja siellä toimimista sekä varustautumista uusissa sääoloissa. Tärkeänä osana kotoutumisen tukemisessa pidetään myös luonnon hyvinvointivaikutuksia sekä luonnonsuojelunäkökulmaa. Hankkeesta saadun kokemuksen mukaan luontokotoutumisella voidaan tukea sosiaalista vuoro-

vaikutusta ja harrastemahdollisuuksia. (Faehnle 2010; Leikkilä 2010; Pitkänen, Orautuomi, Hellgren, Furman, Gentin, Sandberg, Øian & Grange 2017; Ylitalo 2018.) Luontokotoutumista voidaan hyödyntää myös opetukselliseen ja kasvatukselliseen tarpeeseen (Uuksulainen 2018).

Kotoutumisen edistymistä luontolähtöisten menetelmien avulla voidaan tarkastella ja arvioida rakenteellisesta, kognitiivisesta, sosiaalisesta tai identifikaation näkökulmasta (Faehnle 2010; Leikkilä 2010, 45). Green Caren kuuluvien terveyttä tukevien ja luontoelämyksiin pohjautuvien menetelmien mallin LuontoVoiman avulla voidaan tukea kaikkia näitä neljää ulottuvuutta (Jokela & Uusitalo 2019, 16). Rakenteellisella ulottuvuudella tarkoitetaan mahdollisuutta päästä osalliseksi luontoympäristöön esimerkiksi huomioimalla saavutettavuus. Siihen kuuluvat myös maahanmuuttajien mahdollisuudet käyttää luontoa suomalaisen kulttuurin ja tapojen lisäksi oman kulttuurinsa tapojen mukaisesti. Suomessa suurin osa luontoalueista on vapaassa käytössä ja helposti saavutettavissa. Saavutettavuus edellyttää kuitenkin myös tietoista saavutettavuutta. Kognitiivisen ulottuvuuden keskiössä onkin juuri tieto luontoympäristöistä ja niiden käytöstä sekä tarvittavien sääntöjen ja taitojen hallinnasta. (Leikkilä 2010, 45–46, 57.) Tiedon lisääminen onkin yksi suurimmista kotoutumista ja luontoympäristöjen hyödyntämistä edistävästä tekijöistä (Pitkänen ym. 2016, 18–19). Sosiaalinen ulottuvuus korostaa ihmisten välistä vuorovaikutusta ja luonnossa vietettyä aikaa esimerkiksi ystävien ja perheen kanssa. Luonnossa muodostuneiden uusien ihmissuhteiden kautta informaatiota luonnosta siirtyy ihmiseltä toiselle. Green Caren yhteistoiminnallisia elementtejä käytetään hyväksi luotaessa luonnollista kulttuurien välistä vuorovaikutusta. (Korhonen & Valta 2017, 51; Kivelä 2019, 66.) Identifikaation näkökulmasta kotoutuminen tarkoittaa tunnesiteen syntymistä uuden kotimaan luontoon ja sille tyypillisten kulttuuristen tapojen siirtymistä osaksi maahanmuuttajan tapoja. Tottuminen uuden kotimaan luontoon voi viedä aikaa ja on myös riippuvaista maahanmuuttajan kotimaan luonnon samankaltaisuudesta ja siellä muodostuneiden luontokokemusten yhtenäisyydestä. (Leikkilä 2010, 61.)

Metsässä voi kulkea ilman kielitaitoa ja vapautua arjen ahdistavista ajatuksista. Planin kokemusten mukaan luonto voimaannuttaa ja edistää maahanmuuttajanuorten kotoutumista. Turvapaikanhakija- ja pakolaisnuorten henkisen hyvinvoinnin kannalta heille on tärkeää saada välillä muuta ajateltavaa. Monet turvapaikanhakijat jou-

tuvat odottamaan vastaanottokeskuksissa pitkään turvapaikanhakupäätöksiä, mikä lisää stressiä ja kuormittaa mieltä. Luonnossa oleskelulla he saavat muita ajatuksia ja mielen kuorma hellittää ainakin hetkeksi. (Kirkas 2018.) Luonnossa oleskelun tuottamia positiivisia psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia voidaan kutsua elpymiseksi (Kaplan & Kaplan 1989; Arvonen 2017). Suomen puhtaassa ja seesteisessä luonnossa traumaaja kärsinyt mieli saa mahdollisuuden levätä ja toipua (Uuksulainen 2018). Luontolähtöiset menetelmät ovat osa toiminnallisia menetelmiä (Arvonen 2017, 33). Toiminnallisuus on tärkeässä osassa niissä tilanteissa, missä yhteistä kieltä ei ole. Sen avulla voidaan lähteä avaamaan vaikeita tunteita ja aiheita ja tehdä näkyväksi asioita, joita on vaikea pukea sanoiksi tavallisen keskustelun keinoin. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 157; Salo-Chydenius 2017.)

Luontokotoutumisen haasteena on osallistujien motivoiminen toimintaan. Green Care -käsite ja toimintamenetelmät voivat olla maahanmuuttajille vieraita. Tällöin toiminnan tarkoitus jää ymmärtämättä. (Blom & Tynnyrinen 2019, 44.) Toisena haasteena on tehtävien nopea ja ylimalkainen suorittaminen, jolloin niiden merkitys pyykkistä, fyysisistä ja sosiaalista hyvinvointia tukevana jää epäselväksi. Uuksulainen (2018) esitti työssään maahanmuuttajaperheille tarjotun hyvinvointipolun tehtävien tarkoituksenmukaisen suorittamisen vaativan selkeää alustusta tai ohjausta. Ilman ohjausta rastien tehtävien tekeminen oli jäänyt epäselväksi ja irralliseksi. Kolmas haasteista luonnon käyttämisessä kotoutumisprosessissa ovat maahanmuuttajien pelot, jotka johtuvat usein tiedon ja kokemuksen puutteesta. Suomalainen metsä, ja metsässä oleskelun kulttuuri voi olla monelle maahanmuuttajalle hyvin vieras (Leikkilä 2010, 27; Moshtat 2008, 29; Rahkjärvi 2016 55–56; Anttonen & Eskelinen 2020). Korhonen ja Valta kuvaavat luontokotouttamista käsittelevässä opinnäytetyössään kokemuksiaan pakolaisten uskomuksista suomalaisen lähiluonnon vaarallisuudesta. Pelkojen taustalla on usein ajatukset Suomen metsissä olevista vaarallisista eläimistä. Pelon vuoksi osa maahanmuuttajista ei käytä ulkoilualueita. (Korhonen & Valta 2017, 15; Ylitalo 2018.) Turvallisuuden tunteen on todistettu rentouttavan ihmistä ja rentouden taas vähentävän kuormittavaa ja negatiivista stressiä. Kun maahanmuuttaja tutustuu uuteen ympäristöön ja kokee sen turvalliseksi, myös hänen hyvinvointinsa kasvaa ja stressi vähenee. Turvallisuuden tunne kehittyy vähitellen uuteen ympäristöön tutustuessa ja tuttuuden ja pysyvyyden lisääntyessä. (Schubert

2013, 64; Uuksulainen 2018.) Parhaimmillaan luontokotoutumisen kautta maahanmuuttajat saavat positiivisia kokemuksia Suomen luonnosta. Ohjattujen metsäretkien tuomat positiiviset kokemukset metsistä kannustivat tutustumaan luontoon myöhemmin myös itsenäisesti. (Korhonen & Valta 2017, 51.)

4 SELKOSUOMI KIELEN OPPIMISEN TUKENA

4.1 Suomen kielen oppiminen kotoutumisen tukena

Vuorovaikutus ja kommunikaatio ovat pääsääntöisesti kielellistä toimintaa (Kuoppa 2019, 20). Kotoutumista arvioitaessa käytetään yhtenä mittarina usein kielitaitoa. Suomen kielen oppiminen nähdään yhdeksi ensisijaisista tekijöistä uuteen maahan ja kulttuuriin sopeuduttaessa (Perhoniemi & Jasinskaja-Lahti 2006, 13–14; Saukkonen 2016, 9; Valkeapää 2016, 21). Kotoutumisprosessia edistävänä voimavarana pidetään maahanmuuttajan suomen kielen taitoa (Castaneda, Mäki-Opas, Jokela, Kivi, Lähteenmäki, Miettinen, Nieminen, Santalahti & PALOMA-asiantuntijaryhmä 2018 2018, 58–59). Haavikko ja Bremer (2009, 17-19) kuvaavat kotoutumisen prosessin kolmivaiheiseksi. Ensimmäisestä vaiheesta, eli maahan saapumisesta, siirtyminen seuraavalle kohtaamisen askelmalle edellyttää mallin mukaan kohdemaan kielen opiskelua. Heidän mukaansa kielen oppimisen edetessä maahanmuuttaja alkaa päästä paremmin sisälle myös uuteen kulttuuriin ja sen tapoihin. Euroopan parlamentin suositus 1740 (2006) näkee oleskelumaan kielen osaamisen integroitumisen ehtona ja velvoittaa sen opiskeluun. Myös maahanmuuttajat itse kokevat kielen oppimisen tärkeänä. (Valkendorff, Ruutiainen & Louhensalo 2019, 7.) Luontokotoutumisen avulla kieltä voidaan oppia toiminnallisesti (Salovuori, Malin, Sjöholm, Rantala, Moalim, Hokkanen, Igråsten & Backman 2014).

Rahkjärven (2016) luontokotoutumista käsittelevässä aineistossa korostui nuorten maahanmuuttajien esiin tuoma suomen kielen hankaluus. Toiminnallisen kielitaidon ollessa vielä kehittymässä kommunikaatiota voidaan tukea erilaisilla apuvälineillä ja

menetelmillä. Selkokielen käyttö edesauttaa vuorovaikutuksen syntymisessä. (Hurmerinta 2017, 90–92). Halmeen (2011, 95) mukaan maahanmuuttajataustaiset lapset hyötyvät selkokielen käytöstä varsinkin suomen kielen oppimisen alkuvaiheessa.

4.2 Selkosuomi

Selkokieli on kielen muoto, jota on tietoisesti muokattu niin että sitä on helpompi ymmärtää (Rajala 2013, 8; Vahvike 2020, Selkokeskus 2016a). Suomessa selkokieltä tarvitsee 650 000–700 000 ihmistä, ja määrä on kasvanut 100 000 henkilöllä vuodesta 2014. Tämä johtuu muun muassa siitä, että maahanmuuttajia on saapunut Suomeen yhä kasvavissa määrin (Kara 2020; Selkokeskus 2016b). Opinnäytetyömme kohderyhmänä on maahanmuuttajat, mutta heidän lisäksi selkosuomella tuotettu materiaali palvelee myös kehitysvammaisia, muistisairaita, autismin kirjon henkilöitä sekä afasiaan sairastuneita (Kartio 2009, 8; Kara 2020). Saavutettavuus on käsite, jonka kautta selkokielen tarvetta yhteiskunnassa voidaan perustella. Saavutettavuus termin yhteydessä käytetään helposti sanaa esteettömyys, mutta saavutettavuus on kuitenkin laajempi käsite. Palvelujen saavutettavuus sisältää myös kielellisen saavutettavuuden eikä esteettömyys termin tavoin viittaa esimerkiksi esteettömään liikkumiseen (Kulttuurilla kaikille 2020!). Yksi opinnäytetyömme osa oli opetella tuottamaan selkokielistä ohjeita. Selkokielen tarkoituksena ei ole korvata yleiskieltä vaan toimia apuna niille, joille ymmärrettävä yleiskielikin on vaikeaa (Sainio 2015, 9, 12; Kara 2020). Myöskään opinnäytetyömme tavoitteena ei ollut muokata Koppisten taitoradan rasteja selkokielelle vaan tuottaa selkokielineen oma versio jo valmiin yleiskielisen materiaalin rinnalle.

Selkokieli ei ole oma kielensä, vaan se on suomen kielen muoto samalla tavoin kuin esimerkiksi yleiskieli (Sainio 2013, 32; Kara 2020). Selkokielen kirjoittamiseen pätevät valtaosin samat säännöt kuin yleiskielisen tekstin kirjoittamiseen. Selkotekstin kirjoittaminen ei ole pelkkää tekniikkaa, vaan kirjoittajan luovaa sanojen käyttöä kuten minkä tahansa muun tekstin tuottaminen. Selkokielen kirjoittamisen ohjeet vaikuttavat selkeältä, mutta kohdetauluja tehdessä jouduimme pohtimaan erilaisia vaihtoehtoja. Esimerkiksi selkoteksteissä kehoitetaan kirjoittamaan sinä-

muodossa, mutta Koppisten luontopolun tehtävien yhteisöllisyyttä tukevan tavoitteen mukaisesti tehtävät on kirjoitettu monikkoon. On eri asia antaa ohjeeksi muovailla jotain yksin (sinä) kuin yhdessä (te). Selkokielessä tulee kiinnittää huomiota sanojen ohella typografiaan. Selkokieliä on luettavuuden kannalta mielekäs kirjasintyyppi ja -koko. Huomiota tulee kiinnittää myös rivien pituuteen, riviväliin ja palstan muotoon sekä kappalejakoihin ja värien käyttöön (Selkokeskus 2016c; Kara 2020).

Selkokieli on kielten tavoin sekä kirjallista että suullista kommunikaatiota. Opinnäytetyömme toiminnallisena osana ohjasimme maahanmuuttajaryhmää pilotissamme. Kun selkokieltä käyttää vuorovaikutustilanteessa, tärkeintä on selkokieltä puhuvan asenne sekä valmistautuminen selkokielen puhumiseen (Kartio 2009, 12-16). Selkokielen opastuksen tulee olla rauhallista, ja puheen paino ymmärtämisen kannalta avainsanoissa. Puhuminen yhdestä asiasta kerrallaan ja puheen tauottaminen auttaa kuulijaa. (Kartio 2009, 11- 24; Honkala 2020; Kara 2020) Puheen tukena voidaan käyttää eleitä ja ilmeitä (Huuhtanen 2011, 27; Kartio 2009, 11- 24; Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 15, 22–23; Kara 2020). Puhutun kielen lisänä viestin ymmärrystä lisäävät asioiden näyttäminen, piirtäminen, tukiviittomat tai kuvat. (Kartio 2009, 11- 24; Jokela & Uusitalo 2019, 55-56.) Kuvien käyttäminen puheen tukena kutsutaan kuvakommunikaatioksi (Papunet 2019). Kuvat voivat myös ohjata harhaan, joten niiden valintaa ja käyttämistä tulee suunnitella tarkkaan (Backman 2014, 31).

Koska työn tilaaja on Metsähallitus ja luontopolut tuotetaan Beetles LIFE -hankkeelle, on niiden ulkoasussa mielekästä käyttää samaa rastipohjaa kuin jo julkaistussa Koppisten taitoradan rasteissa. Tuotoksen visuaalisten ja viestinnällisten keinojen tulee aina tukea työn tavoitetta. Tekstissä on kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, että ne palvelevat asiakasryhmää ja toimeksiantajaa ja ovat tyyliltään ja sävyiltään tarkoituksenmukaisia. (Uuksulainen 2018, 34; viitattu lähteeseen Ikka & Airaksinen 2003, 51.) Metsähallituksen aikaisemmin julkaisemat Koppisten taitoradan taulut olivat visuaaliselta ilmeeltään jo valmiiksi selkeitä ja niihin valikoituneet kuvat tarkoituksenmukaisia. Selkokielisten taulujen värit, kuvitus tai fontti ei siten poikkea yleiskielisestä Koppisten taitoradasta.

5 KOPPISTEN TUNNETEHTÄVÄT

5.1 Tunteet ja tunnetaidot

Koppisten tunnetehtävien tietopohja perustuu Green Caren, luontokotouttamisen ja selkosuomen lisäksi tässä kappaleessa esitettyihin tunnetaitoihin. Lisäksi yhteistä Koppisten tunnetehtävillä on Koppisten luontopolun kanssa tietoisien läsnäolon tietopohja, joka esiintyy yhdessä tunnetehtävätaulussa ja luontopolun tehtävätaulussa samana.

Tunteet ohjaavat ihmistä toimimaan, tekemään asioita ja herättävät reaktioita. Aikaisemmin erilaisilla tunteilla on ollut suuri merkitys ihmiselle eloon jäämisen kannalta ja ne auttavat edelleenkin toiminnanohjauksessa, vuorovaikutuksessa ja omien rajojen asettamisessa. Tunteet suojaavat esimerkiksi vaaratilanteissa ja kertovat, mikä on itselle hyväksi ja hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Ihmisillä on taipumus välttää epämiellyttäviä tunteita aiheuttavia asioita ja hakeutua mielihyvää tuottavien asioiden äärelle. Jokaisella tunteella on jotain kerrottavaa ja oma viestinsä, ja siksi niiden vastaanottaminen on tärkeää. (Erkko & Hannukkala 2013, 75-76.) Tunteiden herättämät fyysiset reaktiot laimenevat kehosta hitaammin kuin mielestä. Tunteiden aiheuttamat hormonitasojen muutokset voivat tuntua pitkäänkin kehossa esimerkiksi hartioiden kireytenä, vaikka tunteen aiheuttanut tilanne olisikin jo poissa mielestä. (Arvonen 2014, 75; 2015, 33.)

Usein ajatellaan, että suurin osa tunteista tuntuu vain mielessä. Tunteisiin liittyy kuitenkin aina jokin fyysinen tuntemus (Ikäinstituutti n.d Tunteet kehossa ja mielessä; Erkko & Hannukkala 2013, 76-77). Tällaisia tuntemuksia voi olla esimerkiksi hikoilu, kihelmöinti tai paineen tunne rinnassa (Erkko & Hannukkala 2013, 76-77). Aaltoyliopiston yhteistyössä tehdyssä suomalaisessa tutkimuksessa on todettu, että esimerkiksi surun tunne heikentää toimeliaisuutta ja aktiivisuutta varsinkin raajoissa. Selityksenä tälle arvellaan olevan se, että suru on puolustusreaktio, jonka avulla elimistö pyrkii käyttämään mahdollisimman vähän energiaa, säästämään resursseja ja viestimään tuen tarpeesta (Helasti 2014). Erilaisten tunteiden esiintymistiheys, voi-

makkuus ja kesto vaihtelevat tilanteen mukaan ja ovat hyvin yksilöllisiä. On kuitenkin havaittu, että perustunteet kuten ilo, suru, viha, pelko, hämmennys ja inho ovat tunteita, joita ilmaistaan ympäri maailmaa samanlaisilla ilmeillä ja eleillä. Sosiaaliset tunteet kuten välittäminen, kaipaus, häpeä, syyllisyys ja kateus puolestaan muovautuvat kulttuurin ja perheessä opitun mukaan. Tällöin ne helpottavat arvojen ja sääntöjen oppimista ja vuorovaikutusta muihin ihmisiin. (Erkko & Hannukkala 2013, 76-77.)

Tunteet saattavat olla usein hankalia tunnistaa. Tällöin saatetaan helposti alkaa huomaamatta esimerkiksi tukahduttaa tai torjua vaikeiksi koettuja tunteita ja toimia näin hyvinvointia heikentävällä tavalla. (Ikäinstituutti n.d Anna tunteiden olla ja mennä; Erkko & Hannukkala, 2013, 76-77.) Pitkään jatkuneet kielteiset tunnetilat voivat nimittäin heikentää fyysistä terveyttä ja jopa hidastaa esimerkiksi toipumista sairaudesta. (Erkko & Hannukkala 2013, 76-77.) Tunnetaitoja opitaan syntymästä alkaen ja iso rooli niiden opettajina lapselle on tämän elämässä mukana olevat aikuiset. Vanhemmat ja muut aikuiset ovat tärkeitä mallin antajia siinä, kuinka tunteita tunnustetaan, sanoitetaan ja käsitellään, ja lapset ja nuoret oppivat näitä taitoja jäljittelemällä aikuisia. Kaikilla lapsuuden lähtökohdat eivät ole kuitenkaan tasavertaiset, ja puutteellinen tunnetaitojen osaaminen puhuttaa tällä hetkellä paljon kasvatusalalla. Kun lapsella ja nuorella on tietoa ja taitoa ilmaista itseään, hänellä on myös enemmän vahvuuksia ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. (mt., 75.)

Tunteiden aiheuttaman hämmennyksen tai tunteiden tiedostamattomuuden vuoksi tunteeseen saatetaan reagoida liian voimakkaasti tai päinvastoin siihen ei reagoida tarpeeksi voimakkaasti (Jääskinen 2017, 11). Jotta tunteiden vallassa ei toimisi niitä kuulematta, tarvitaan tietoisuutta tunteista. (Ikäinstituutti n.d. tunteet kehossa ja mielessä; Erkko & Hannukkala 2013, 75.) Tunnetaitoja onneksi voi ja täytyykin vahvistaa koko elämän ajan. Hyvien tunnetaitojen lähtökohtana on kyky havaita ja tiedostaa itsessä erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Havaitsemisen ja tiedostamisen jälkeen tarvitaan taitoja tunteiden ilmaisemiseen ja sanoittamiseen. Hyvänä perussääntönä onkin, että kaikkia tunteita saa ja kuuluu tuntea, mutta on eri asia, kuinka toimii niiden kanssa. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunteiden hallintaa ja tunteiden mukana toimimisen hillintää. Tämä ei tarkoita tunteiden kieltämistä tai tukahduttamista, vaan taitoja tuntea, ilmaista, kanavoida ja työstää tunteita rakentavasti. Haasta-

vimmatkin tunteet kuten suru, viha ja ahdistus on helpompi kohdata, kun ne opitaan tunnistamaan ja hyväksymään. Silloin ne eivät jää vaivaamaan vaan poistuvat mielestä ja kehosta ajan myötä. (Erkko & Hannukkala 2013, 77-78.)

Tunnetaidot helpottavat elämää. Yhteys omiin tunteisiin, taito säädellä ja ilmaista tunteita rakentavasti, vapauttaa elämään lisää energiaa, vähentää stressiä lisää mielen hyvinvointia. Ne ovat voimavara, jotka vahvistavat itsetuntoa ja hyvinvointia monella tavalla. Kehoaan ja tunteitaan havainnoimalla saa jatkuvasti lisää tietoa itsestään, käyttäytymisestään ja ihmissuhteistaan. Yksinkertaisuudessaan havainnointi lähtee siitä, että pysähtyy tunteen äärelle, kysyy itseltään mikä tunne tämä on, mikä sen laukaisi, miltä se tuntuu ja kuinka käsittelen tai ilmaisen sen sopivalla tavalla. Jo tunteen nimeämisen on havaittu helpottavan tunteen laantumista kehossa. Tunnetaitojen oppiminen ja kehittäminen, niin kuin monien muidenkin taitojen, perustuu aivojen kykyyn muuttua jatkuvasti. Tarpeeksi monella määrällä toistoja aivot alkavat muodostaa uusia yhteyksiä ja taidot tulevat entistä helpommiksi. (Niemi 2015, 58-59.)

5.2 Tunnetaidot maahanmuuttajien hyvinvoinnin tukena

Kotimaisessa laajassa väestötutkimuksessa on todettu, että maahanmuuttajilla ja erityisesti pakolaistaustaisilla henkilöillä on valtaväestöä enemmän psyykkisiä haasteita ja mielenterveysongelmia. Varsinkin Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka -taustaisilla psyykinen kuormittuneisuus oli tutkimuksen mukaan muita yleisempää (Castaneda & ym. 2015). Tämä johtuu monen pakolaisen kohtaamasta sodasta, väkivallasta, turvattomuudesta ja läheisten ihmisten menetyksestä kotimaassaan tai pakomatallaan. Suomeen saapumista edeltävän elämän traumaattiset kokemukset vaikuttavat pitkään toimintakykyyn, hyvinvointiin ja kotoutumiseen. Vaikka Suomeen päästyään maahanmuuttaja olisi turvassa sodalta, ongelmat eivät katoa. Moni kokee sosiaalisten verkostojen puutteen vuoksi yksinäisyyttä ja syrjintää ja Suomeen jäämisen oikeuskin voi olla pitkään epävarmaa. Suomessa ei vielä ole yhtenäistä ohjeistusta pakolaisten ehkäiseviin ja korjaaviin mielenterveyspalveluihin, mikä aiheuttaa alueellisia eroja mielenterveyteen liittyvässä hoidossa. Jopa tämän ihmisryhmän parissa

työskentelevät asiantuntijat ovat kokeneet tarvitsevansa lisää tietoa tämän asiakasryhmän suhteen mielenterveyden edistämisessä. (Castaneda & ym. 2018.) Omien kokemustemme mukaan pakolaistaustaisten ihmisten kanssa työskennellenä olemme huomanneet, että masennuksesta, ahdistuksesta tai muusta henkisestä kuormittuneisuudesta saattaa olla hyvin hankalaa puhua. Oireista tai jaksamattomuudesta ei puhuta tai jos puhutaan, niin helposti todetaan lopuksi, että pitää vain olla reippaampi. Tämä voi johtua siitä, että kaikissa kulttuureissa ei edes välttämättä tunneta käsitettä mielenterveys, tai siihen yhdistetään erilaisia uskomuksia, mustavalkoajattelua ja häpeää (Castaneda & ym. 2018, 70).

Mielenterveyspalveluiden tarvetta turvapaikanhakijoille tiedusteltaessa on selvinnyt, että lähes kaikki Suomen vastaanottokeskukset ovat tunnistanee tarpeen. Samalla vastaanottokeskukset ovat todenneet, että palveluiden saatavuus kohderyhmälle on heikkoa. (Skogberg, Mustonen, Koponen, Tiittala, Lilja, Omar, Snellman & Castaneda 2019, 185). Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen työpöperin mukaan ulkomaalaistaustaisen ja traumatisoituneen väestön psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi tulisi tehdä nopeita toimia. Turvallisuuden kokemus rakentuu muun muassa psyykkisestä hyvinvoinnista ja osallisuudesta. (Castaneda & ym. 2015, 36).

Psyykkisiä hyvinvointitaitoja voi harjoitella läpi elämän ja psyykkinen hyvinvointi on vahvasti yhteydessä myös fyysiseen hyvinvointiin. (Arvonen 2015, 27-28.) Koska tunnetaidot tukevat psyykkistä hyvinvointia ja auttavat vaikeiden tunteiden kohtaamisessa, ne sopivat opinnäytetyössämme kotoutumisen tueksi ja hyvinvoinnin lisäämisessä maahanmuuttaja- ja pakolaistaustaisilla henkilöillä. Hyvinvoinnin tukeminen ja osallisuuden lisääminen edistävät kotoutumista ja ehkäisevät syrjäytymistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019). Metsäympäristö soveltuu hyvin tunnetaitojen harjoitteluun koska luonnon on todettu vaikuttavan ihmisen tunteisiin positiivisesti. Metsän hyväksyvä ilmapiiri auttaa tunteiden tunnistamisessa, mikä on tunnetaitojen oppimisen kannalta ensimmäisiä askeleita. Metsä ei tuomitse tai arvostele ja on neutraali paikka kokea ja tuntea tunteita. Se tarjoaa sallivan ilmapiirin myös negatiivisten tunteiden turvalliseen tuntemiseen, mikä helpottaa negatiivisten tunteiden hyväksymistä ja irti päästämistä. (Arvonen 2014.) Tunnetaidot yhdistyvät vahvasti myös kieleen. Maahanmuuttajalle suomenkielisen tunnesanaston oppiminen on tärkeä osa ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä ja ylipäänsä ymmärretyksi tulemistä

(Nurmi 2018, 8). Tunteiden ilmaisun ja osallisuuden kokemuksen mahdollistaa se, että osaa sanoittaa tunteitaan. Koppisten tunnetehtävät tukevat suomenkielisen tunnesanaston opettelussa.

6 KOPPISTEN LUONTOPOLKU

6.1 Luontopolun tehtävien pedagoginen tausta

Metsähallituksen teettämän tutkimuksen mukaan lapsiperheet nauttivat yleisesti kansallispuistossa käynnin aikana yhdessäolosta, liikkumisesta, uuden oppimisesta, itsensä toteuttamisesta ja luovuuden kehittämisestä (Stén 2019c. ks. Kaikkonen, Virkkunen, Kajala, Erkkonen, Aarnio & Korpelainen 2014). Koppisten luontopolun rastit ovat rakennettu näiden elementtien mukaisesti. Tehtäväkokonaisuuden päämääränä on tarjota mahdollisuus luoda hyvä luontosuhde, joka tukee kokonaisvaltaisesti hyvinvointia. Tehtävien lähtökohtana ovat tutkiva oppiminen ja eri vahvuuksien harjaannuttaminen. Tehtäviin on vaikuttanut hyvin vahvasti positiivinen pedagogiikka ja erityisesti Uusitalo- Malmivaaran ja Vuorisen luoma Vahvuusvaris-materiaali (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2019). Tehtävissä näkyy myös vaikutuksia positiiviseen ratkaisumalliin perustuvasta Muksuopista (Furman 2019). Kohdekuoriaisille on annettu inhimillisiä piirteitä, jotta mahdollistetaan samaistumisen kautta vahvemman tunnesiteen luominen. Luontoon samaistuneelle ihmiselle syntyy tarve sen suojeluun (Suomen latu ry 2019, 6). Inhimillistämisen kautta kuoriaisille on annettu niiden ominaisuuksista tai elintavasta johdettu luonteenvahvuus. Luonteenvahvuudet esitellään kullakin rastilla taitoina, joita voidaan opetella. Lajikohtaisen tiedon lisäksi jokaisen kuoriaisen kohdalla on Suomea ja luontotietoisuutta koskevaa informaatiota.

Kussakin taulussa on kaksi tehtävää, joista ensimmäinen on toiminnallinen ja suunnattu lapsille kasvattajan kanssa tehtäväksi. Toinen tehtävä on kohdennettu nuorille ja aikuisille. Perheen yhteisissä tehtävissä pyritään antamaan kasvattajalle vinkkejä

toimintoihin, joita he voivat tehdä myöhemminkin. Lasten kanssa yhdessä suorittavissa tehtävissä on kasvatusta ja vuorovaikutusta tukevia elementtejä. Nuorten ja aikuisten tehtävien viitekehyksenä on ekopsykologi Kirsi Salosen luoma myönteisen olemisen kokemus -käsite. Myönteisen, eheyttävän luontokokemuksen edellytyksenä on Salosen mukaan turvallisuuden tunne, jatkuvuus ja kokemuksellisuus. Lisäksi Salonen kytkee kokemukseen tiedostavan läsnäolon käsitteen, johon sisältyy myönteisyys, hyväksyminen ja hyväksyttynä oleminen. (Löf 2019.) Tuomelan mukaan positiivisen luontokokemuksen edellytyksenä on turvallisuuden ja kokemuksellisuuden lisäksi toiminnallisuus (Tuomela 2012, 27,28). Luontopolun tehtävät haluttiin siten rakentaa toiminallisuuden varaan. Toiminnalliset menetelmät soveltuvat myös hyvin monikulttuuriselle kohderyhmällemme. Luonnossa tarkkaavaisuus parantuu ja ajatukset selkeytyvät (Kaplan & Kaplan 1989), joten se tarjoaa hyvän ympäristön oman elämän reflektointiin ja pohdintaa vaativiin harjoitteisiin. Ekopsykologiseen ajatteluun perustuvia Green Caren luontoyhteysharjoituksia ovat esimerkiksi voimavaroja vahvistavat ja itsetuntemusta lisäävät tehtävät, erilaiset kiitollisuusharjoitukset ja tulevaisuuteen liittyvät harjoitukset. (Walhström & Juusola 2017.) Koppisten luontopolun tehtävissä harjoitellaan lisäksi muun muassa tunne- ja tietoisien läsnäolon taitoja ja pohditaan omaa luontosuhdetta sekä suhdetta muihin.

6.2 Luontopolun tehtävät harjaannuttavat monipuolisesti eri taitoja

Tehtävien suunnittelussa on otettu huomioon niiden toimiminen kokonaisuutena sekä irrallisina tehtävinä. Toimivan kokonaisuuden luomiseksi taulujen tehtävät edustavat motoristen ja sosiaalisten taitojen vahvistusta sekä luontosuhteen ja suomalaisen luontotietouden tukemista. Suomen kielen oppiminen ja yhteisöllisyyden tukeminen kulkee läpi kaikkien tehtävien. Koppisten luontopolun tehtäviä ei ole tarkoitus suorittaa mahdollisimman nopeasti ja rynnätä toiminnasta toiseen vaan keskittyä käsillä olevaan toimintaan. Kokemusten ja havaintojen ymmärtäminen vaatii aikaa (Kallio 2020). Tehtävänannossa ohjataan kiinnittämään ajatukset myönteisiin asioihin.

Metsä on ihmisen paras liikuntasali (Suomen latu ry 2019). Metsä tarjoaa ympäristön, joka houkuttelee motoristen taitojen vahvistamiseen. Kivellä kiipeily, kannon yli hyppääminen ja metsäpolulla juokseminen ovat lapselle luontoretken huippuhetkiä. Metsän epätasainen maasto myös kehittää koordinaatiota ja havaintokykyä. Metsässä motoriset taidot harjaantuvat ikään kuin vahingossa. Metsässä on helppo toteuttaa sekä ohjattua että omatoiminta luontoliikuntaa. Perusliikuntataitojen ja kehonhallinnan lisäksi luonnossa liikkuminen vahvistaa kestävyyttä ja nostaa peruskuntoa. (Husu 2020.) Luonnossa liikkuminen on osa suomalaista kulttuuria (Metsähallitus 2020b), mutta maahanmuuttajille luonnon hyödyntäminen kuntoiluun ei ole niin tuttua. (Husu 2020.)

Motoriset haasteet kääntyvät usein ryhmässä kisailuksi.

“Kilpailuvietti on ihmisessä sisäänrakennettu, ja kilpaileminen on ollut osa ihmisen kehittymistä jo pitkään. Kilpailemalla ja vertailemalla itseään ja omia suorituksiaan muihin ihminen rakentaa kuvaa itsestään ja kyvyistään. Kilpailuhenkisyys on myös persoonallisuuden piirre. Kilpailemisen kautta me saamme erilaisia elämyksiä. Toisille kilpailemisen tuoma haaste on tärkeämpää ja toiset eivät niistä innostu.” (Stén 2019c ks. Konttinen 2015, Kari 2016).

Se kuinka merkittäväksi kilpaileminen koetaan, vaikuttaa myös siihen, miten voittaminen tai häviö koetaan. Kilpaileminen ei ole vahingoittavaa, vaan huomiota kannattaa kohdentaa juuri siihen, miten kilpailutilanne ja sen merkitys ymmärretään ja ohjeistetaan. (Stén 2019c ks. Konttinen 2015.)

Koulu, päivähoito ja harrastemaailma ovat monen mielestä hyvin kilpailuhenkisiä ympäristöjä (Keltikangas-Järvinen 2007), kun taas metsä ja luonto koetaan paikaksi, jossa saa vain olla (Korolainen 2019). Koppisten luontopolulla on mahdollisuus soveltaa kukin tehtävä siten, ettei vertailemista tai kilpailua tapahdu.

Maahanmuuttajien kokeman yksinäisyyden (Castaneda & ym. 2018, 12) helpottamiseksi yhteiset kohtaamiset metsässä voivat muodostua merkitykselliseksi. Tutkimuksien mukaan luonnossa tapahtuvat kohtaamiset ovat myönteisiä ja tämä vahvistaa sosiaalista hyvinvointia. (Kuuluvainen & Saren 2016,21). Ihmiset myös nauttivat enemmän luontoliikunnasta ryhmässä, kuin yksin (Marselle, Irvine & Warber 2014). Tutkimuksen mukaan kävijöiden sosiaalinen hyvinvointi kaksinkertaistui niillä, jotka

tulivat kansallispuistoon ryhmässä (Kaikkonen, Virkkunen, Kajala, Erkkonen, Aarnio & Korpelainen 2014). Yhteisöllisyyden tuoman lisäarvon tehostamiseksi Koppisten luontopolun tehtävät on kirjoitettu selkosuomeksikin ryhmätehtävien muotoon, vaikka selkosuomessa suositaan sinä-muodon käyttämistä. Tehtävien suunnittelussa on huomioitu myös mahdollisuus toteuttaa kukin tehtävä yksilöllisesti. Nuorille ja aikuisille suunnatut henkistä hyvinvointia tukevat kakkoskysymykset ovat tarkoitettu itse pohdittavaksi ja ne on näin ollen kirjoitettu yksikön toiseen, sinä-muotoon.

Leikkitaitojen omaksuminen on tärkeää maahanmuuttajataustaisen lapsen kotoutumiselle. Leikkimällä lapsi oppii sosiaalisia taitoja ja pääsee osaksi ryhmää. (Halme & Vataja 2011, 89–90.) Yhteinen leikki antaa myös kasvattajalle tilaisuuden oppia itseltään ja lapsestaan (Isotalo & Mäki 2018, 7). Leikkimiseen sitoutunut huolettomuus, iloisuus ja mahdollisuus yhteistoimintaan antavat aikuiselle tilaisuuden hauskanpitoon. (Isotalo & Mäki 2018,7) Positiiviset, iloa tuovat asiat lisäävät pyykkisiä voimavaroja ja etenkin silloin kun koetaan stressiä, päiviin tulisi sisällyttää toimintoja, jotka vaikuttavat mielialaan myönteisesti (Mielenterveystalo.fi 2020). Luontopolkuun haluttiin sisällyttää esimerkki helposta yhteisleikistä. Leikin valinnan kriteerinä oli sen asema perinneleikkinä, toimivuus eri ikäisten ja eri kielisten keskuudessa sekä nivoutuminen luontoteemaan. Perinneleikin sääntöjä mukautettiin kohderyhmälle sopivaksi. Maahanmuuttajat kohtaavat rakenteellista syrjintää (Koskelainen & Sillanpää 2020, 6), joten on suotavaa, ettei leikistä kukaan putoa pois vaan kaikki ovat osallisia koko leikin kaaren ajan. Luontopolun tehtäviin valittua Kurki tulee -leikkiä leikitettiin mukautetuilla säännöillä kansanvälisen harjoittelujakson aikana siirtolaislapsilla, ja leikki osoittautui toimivaksi (Sten 2019b). Perinneleikin opettamisella maahanmuuttajat pääsevät osaksi suomalaista kulttuuriperintöä.

Luonto monipuolisena ja erilaisena ympäristönä ruokkii mielikuvitusta ja luovuutta. Uusikylän (2012) mukaan luovuus on vahvuus, joka kaikilla on, vaikka sitä ei aina tiedostetakaan. Joillekin mielikuvituksen käyttäminen voi olla helpompaa, kun joistakin se voi tuntua vaikealta ja ahdistavalta. Luovuus on ennen kaikkea uskallusta tehdä asioita omalla tavalla. Luovuuden voima on rentous ja kiireettömyys, sillä vain ne antavat tilaa luovuudelle. (Stén 2019c ks. Uusikylä 2012.) Luoviin toimintoihin jokainen voi osallisistua oman taitotason mukaan ja sillä intensiteetillä kuin haluaa. Luova toiminta kuten muovailu, joka valikoitui luontotehtävien luovaksi osuudeksi,

ei edellytä suomen kielen osaamista, ja mahdollistaa kaikille tasa-arvoisen osallistumisen. (Husu 2020.) Muovaileminen on ollut kaikkia innostavaa monikulttuurisessa ryhmässä (Stén 2019b). Muovailuvaha on helposti työstettävä materiaali. Ei ole merkitystä onko aiemmin muovailut voidakseen tehdä siitä jotakin. Muovailuvaha eroaa savesta ja kovettuvista massoista siten, että tuotos ei ole tarkoitettu pysyväksi. Tärkeintä ei ole tuotos vaan prosessi, tekeminen itsessään.

Metsässä kaiken toiminnan ei tarvitse olla fyysisesti aktiivista vaan omille ajatuksille on jätettävä tilaa. Metsä on monelle suomalaiselle rauhoittumisen ja pohdiskelun tila. Mindfulness eli tietoinen läsnäolo, on huomion kiinnittämistä tähän hetkeen. Tietoinen läsnäolo “alentaa stressiä, auttaa tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä, lisää luovuutta ja positiivisia tuntemuksia, vahvistaa itsetuntoa ja oppimiskykyä.” (Stén 2019c ks. Mieli-Suomen Mielenterveysseura 2019a.) Metsässä, jos malttaa irrottautua kiireestä ja pysähtyy aistimaan ympäristöään, tulee tehneeksi jo yhden tietoisien läsnäoloharjoitteen huomaamattaan. Suomalaisille metsä on ollut paikka, jossa on voinut istahtaa kannon nokalle ja olla vain hetken hiljaa. Tietoisien läsnäolon taidot eivät kuitenkaan ole itsestään selviä. Ne ovat taitoja, joita voidaan myös opettaa ja oppia.

7 PROSESSI JA MENETELMÄT

7.1 Prosessin kulku

Työmme sai alkunsa Metsähallituksen Beetles LIFE -hankkeeseen toteutetusta ympäristökasvatuksen taitoradasta ja sen pilotoinnin aikana saaduista havainnoista. Hankkeeseen toteutettiin kesällä 2019 Metsähallituksen sivuilta vapaasti ladattavissa oleva Koppisten taitoratomateriaali. Opinnäytetyömme konkreettisten tuotosten pohja nojaa vahvasti jo tähän aiemmin valmistuneeseen taitorataan. Tämän oppimateriaalikonaisuuden tarkoitus on tutustuttaa lapsiperheet kovakuoriaisiin ja niiden elinympäristöjen tilaan. Taitoradassa on kiinnitetty huomiota lapsen ja kasvattajan

vuorovaikutuksen tukemiseen ja aikuisen oman henkisen hyvinvoinnin huomioimiseen. Taitoradan tauluissa on lisäksi nuorille ja aikuisille tehtävävaihtoehdot, joissa harjoitellaan tunne- ja tietoisien läsnäolon taitoja. (Stén 2019a.) Hankkeen kohdekuoriaisille on annettu inhimillisiä piirteitä, jotta mahdollistetaan samaistumisen kautta vahvemman tunnesiteen luominen. Luontoon samaistuneelle ihmiselle syntyy tarve sen suojeluun (Suomen Latu Ry 2019, 6). Kohdekuoriaisista annetaan taitoradalla lajikohtaista tietoa sekä informaatiota niiden selviämisen kannalta oleellisista tekijöistä. Koppisten taitorataa pilotoidessa kesällä 2019 huomattiin kuitenkin, että luontopolku toimi kokonaisuudessaan hyvin, kun osallistujien suomen kielen taito oli riittävää yleiskielisten taulujen lukemiseen. Osallistujat, jotka eivät osanneet juurikaan suomea, eivät halunneet osallistua kahdeksasta tehtävärastista kuin kahteen. Näissä kahdessa tehtävässä ei tarvinnut kielellistä ohjausta ja näihin suomen kieltä osaamattomat osallistuivat omatoimisesti. Nämä havainnot kertoivat kehittämistarpeesta oppimateriaalien saavutettavuuden suhteen, johon opinnäytetyöllämme lähdimme vastaamaan.

Stén teki työtä ensin yksin ja oli jo kartuttanut tietopohjaa ja määritellyt prosessille tavoitteet. Nämä tavoitteet kuitenkin muuttuivat Leivon tullessa mukaan projektiin. Tavoitteita ryhdyttiin tarkastelemaan lähemmin ja erilaisista vaihtoehtoisista näkökulmista. Lopulta tavoitteiksi määräytyi tuottaa tilaajalle selkokielellä tuotettu taitorata. Työn suunnitelmana oli Koppisten taitoradan aikana vähemmän pilotoitujen tehtävien kehittäminen maahanmuuttajille kohdennetuksi. Tarkoituksemme oli tutkia, kuinka selkokieliseksi muutetut taulut toimivat tämän kohderyhmän kanssa luontokotoutumisen välineenä.

Ruuskan (2012, 39) projektimallin mukaisesti asetimme suunnitteluvaiheessa aika-aulut ja määrittelimme resurssit, joiden sisällä työn tuli tapahtua. Opinnäytetyömme toteuttamiseen käytetyn ajan rajasi pilotti, jossa uusien taulujen testaamista havainnoitiin. Osaamista kerrytimme opinnäytetyömme tietoperustaa lukemalla aiheeseen liittyvää materiaalia, keskustelemalla kohderyhmän parissa työskentelevien henkilöiden kanssa ja refleктоimalla kohderyhmänä olevien maahanmuuttajien parissa saatua työkokemusta. Opinnäytetyömme tietopohja alkoi muodostumaan neljän ison kokonaisuuden ympärille. Näitä olivat Green Care, maahanmuutto Suomessa, luontokotouttaminen ja selkosuomi. Yhdessä työskentelyä ja työtä oli tehty jo suhteellisen

pitkälle, kun havaitsimme että kohderyhmän hyvinvoinnin edistämistä palvelisivat erilliset tunnetehtävät. Koppisten luontopolun kakkostehtävissä tunne- ja tietoisuus-taitoja käsiteltiin jo hieman, mutta halusimme näitä hyvinvointia ja suomen kielen oppimisen kannalta vuorovaikutustaitoja tukevia harjoituksia lisää tehtäviin. Rajaa-minen ja tavoitteiden määrittely jäsenteele projektia, ettei se laajene liikaa. Rajaus ei saa olla kuitenkaan liian tiukkaa, jotta uusia innovatiivisia kehittämisajatuksia voisi syntyä (Härkönen 2008, 30). Lopulta päätimme yhdessä tilaajan ja opinnäytetyöm-me valmentajan kanssa keskusteltuamme, että teemme oman tehtäväradan liittyen tunnetaitoihin. Tämä tehtäväkokonaisuus muodostui täysin omaksi materiaalipake-tikseen, ja sen nimeksi tuli Koppisten tunnetehtävät. Leivo oli käsitellyt näitä taitoja entuudestaan Pakolaisnuorten tuki ry:n toiminnassa ohjaamassaan pienryhmässä maahanmuuttaja- ja pakolaistaustaisten nuorten kanssa ja huomannut niiden merki-tyksen hyvinvointia ja suomen kielen oppimista tukevinä elementteinä. Sténillä oli kokemusta pakolais- ja siirtolaisnuorten psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen merki-tyksestä Kreikassa tapahtuneen kansaisvälisen harjoittelun kautta. Tunnetehtävät istuivat hyvin projektin toteuttamiseen ja työn tuotokseen, mutta uuden ison teo-riakokonaisuuden istuttaminen opinnäytetyön kirjalliseen osuuteen tuotti haasteita. Toinen materiaalipaketti nimettiin Koppisten luontopoluksi ja sen tehtäviä ei vain muokattu alkuperäisestä Koppisten taitoradasta, niin kuin prosessin alussa olimme ajatelleet, vaan tehtävät suunniteltiin kokonaan uudestaan tukemaan entistä parem-min kotoutumisen näkökulmaa. Projekti harvemmin etenee järjestelmällisesti vai-heesta toiseen, vaan sen sijaan on tavanomaista, että ajoittain joudutaan palaamaan jo päättyneeksi oletettuun työvaiheeseen (Seppänen-Järvelä 2004, 21; Ruuska 2012, 23). Määriteltyämme tavoitteet uudestaan, tarkoituksemme oli tuottaa tietoa selko-kielen hyödyistä saavutettavuuden lisäämisessä ja luonnon käyttämisestä kotoutumi-sen välineenä niin yksilöiden kuin yhteiskunnankin kannalta.

Toteutusvaiheessa teimme työn varsinaisen kehittämistoiminnan. Vaiheeseen kuu-luivat työmme kannalta vertaiskehittäminen, uusien taulujen tekeminen valittua tie-topohjaa käyttäen, taulujen selkokielen toimivuuden testaus kohderyhmän kanssa, tehtävien testaaminen pilotissa ja sen havainnointi ja pilotin yhteydessä tehty kysely. Pilotoinnin tehtävänä oli viimeinen varmistus jo valmiina olevien taulujen toimivuu-desta. Onnistuneessa pilotissa suunnitellut tapahtumat menevät odotusten mukaan

(Paju, 2016). Viimeisenä vaiheena oli projektin päättäminen ja arviointi. Projektin päättyi osaltamme, kun luovutimme tuotokset Metsähallitukselle ja palautimme opinnäytetyön arvioitavaksi.

Seuraavissa luvuissa esittelemme tarkemmin käyttämämme tutkimusmenetelmät ja missä ja miten käytimme niitä prosessin aikana.

7.2 Vertaiskehittäminen eli benchmarking

Benchmarking eli vertaiskehittäminen on oman toiminnan vertaamista jonkun toisen toimintaan pyrkien samalla etsimään hyväksi havaittuja käytänteitä siirrettäväksi osaksi omaa toimintaa (Itä-Suomen yliopisto 2020). Vertaiskehittämisen kohteeksi on hyödyllisintä valita paras mahdollinen omaa työtä vastaava käytäntö. Tämän avulla voidaan hahmottaa oman työn heikkouksia ja saada työn kehittämiseen uusia näkökulmia. (Laine 2007.) Vertaiskehittäminen on toisilta oppimista, mutta sen avulla voidaan myös ehkäistä tahatonta samanlaisten tuotteiden kehittämistä (Liimatainen 2016). Benchmarkingia voidaan tehdä joko vastavuoroisilla vierailuilla (Sauristo & Parikka 2014) tai tutustumalla toisen toimijan tuottamiin tai siitä kertoviin julkaisuihin (Itä-Suomen Yliopisto 2020). Opinnäytetyön tietopohjaa muodostaessa tutustumme erilaisiin luontokotoutumisen hankkeisiin ja muihin ammattikorkeakoulussa tehtyihin opinnäytetöihin. Aiheesta tehtyjä kehittäviä opinnäytetöitä on tehty viime vuosina etupäässä sosionomin tutkintoon liittyen ja ne ovat linkittyneet käynnissä oleviin hankkeisiin.

Benchmarkauksen aloitimme tutustumalla opinnäytetyömme tilaajan Metsähallituksen sivustolla kuvattuihin hankkeisiin. Näistä parhaiten omaan aiheeseemme sopi 2018 päättynyt ESIKOTO-hanke. ESIKOTO oli ensimmäinen Suomessa laajempi luontokasvatuksen toimintaa kuvaamaan pyrkivä selvitys. Hankkeen tavoitteena oli luoda malli, jolla turvapaikanhakijoille tarjotaan osallistavaa luontoavusteista toimintaa. Hankkeen aikana toteutettiin luontopäiviä, joiden parhaista käytänteistä koottiin menetelmiä, joita turvapaikanhakijoiden parissa toimivat voivat ammatillisesti hyödyntää. Hankkeessa toteutettiin myös luontoon liittyvä tietopaketti maa-

hanmuuttajille. Hankkeen päätoteuttajana oli Oulun Diakonissalaitoksen säätiö ja osatoteuttajina Metsähallituksen Luontopalvelut, Vuolle Settlementti ry sekä Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy. (Metsähallitus 2018.)

Otimme yhteyttä ESIKOTO-hankkeen projektikoordinaattori Saša Dolinšekiin puhelimitse. Dolinšekin mielestä ajatus opinnäytetyönämme selkokielisten taulujen tuottamisesta luontopolulle oli kannattava (Dolinšek 2020). ESIKOTO-hankkeen loppuraportissa mainitaan osallistujien mielestä suosituiksi toiminnoiksi erilaiset luonnossa toteutetut aktiviteetit sekä suomen kielen opiskelu (Oulun Diakonissalaitos Säätiö n.d, 5.) Opinnäytetyön ideointivaiheessa puntaroimme taulujen kohdekielille kääntämisen mahdollisuutta, mutta tutustuessamme ESIKOTO-hankkeen tuloksiin vahvistui ajatus suomen kielen oppimisen tukemisesta luonnossa toiminnallisten menetelmien avulla. Selkosuomi voidaan nähdä kotouttamisen välineenä ja apukeinona kielen ymmärtämiseen (Pelttari 2020). Selkosuomi osoittautui opinnäytetyön prosessin edetessä yhä keskeisemmäksi teemaksi ja toiminnan kohteeksi, joten se nousi yhdeksi tietoperustan osaksi.

Dolinšekilta saimme hyviä vinkkejä lähdemateriaaleista, ja hän kertoi ORIGIN-projektista, johon kannattaisi tutustua. (Dolinšek 2020.) ORIGIN-projektissa tarkoituksena oli jakaa hyviä käytänteitä sekä pohtia haasteita Pohjoismaiden kesken. (Pitkänen ym. 2017, 5–6; SYKE 2018). Pohjoismaissa luontokotoutumisen avaintoteuttajina nähdään olevan erityisesti julkiset palvelut, kuten koulut ja päiväkodit, mutta myös kansalaisjärjestöjen panos nähtiin merkittävänä (Pitkänen ym. 2017, 11, 13, 14). Koppisten luontopolun ja tunnetehtävien materiaalien levityskanavat kohdistuvat ensisijaisesti julkisille tahoille. Luontopolku tulisi saada varhaiskasvattajien ja opettajien tietoisuuteen, mutta myös maahanmuuttajien ja muiden selkokielen käyttäjien kanssa työskentelevät järjestöt voisivat hyötyä valmiista materiaalista.

Yksi Suomen tunnetuimmista maahanmuuttajien luontokotouttamisen kanssa toimivista tahoista on Plan. Tutustuimme sen toimintaan ajatuksena tarkastella miten se huomioi selkokielisyyden toiminnassaan tai nouseeko heiltä esille joitakin muuta oman työmme kannalta tärkeää. Planilla (2020) toteutetun Luontoliikunta yhdistää -hankkeen tavoitteena oli rohkaista maahanmuuttajataustaisia lapsia, nuoria ja heidän perheitään liikkumaan ja toimimaan luonnossa. Hankkeen toimintamuotoja ovat

esimerkiksi jokamiehen oikeuksiin keskittyvät luontoretket ja luonnonsuojelu ja ilmastomuutos. (Kirkas 2018.) Planin toiminnassa huomio kiinnittyy pieniin ryhmiin. Ryhmien koko saattaa olla esimerkiksi kuusi nuorta ja neljä ohjaajaa. Työmme toiminnallisessa osuudessa, pilotissa, otimme Planilta vinkkiä ohjeistaa tapahtuman mainoksessa osallistujia pukeutumaan hyvin. Eri vuodenaikojen mukaisen pukeutumisen merkityksestä kerrotaan Koppisten luontopolun yhden taulun luontotietosuudessa. Planin kokemukset osoittivat, että toiminnallisen ryhmän koko kannattaa olla pieni. Saimme vahvistusta siihen, että työmme voi olla laadukas, vaikka pilottiimme osallistuisi alle kymmenen ihmistä. Planin tuottamiin materiaaleihin tutustumalla vahvistui ennakkokäsityksemme, että lähtökohdat maahanmuuttajien luontosuhteen luomisessa ovat erilaisia kuin Suomessa syntyneillä. Suomalaiset metsät ovat hyvin erilaisia monen maahanmuuttajanuoren kotimaahan verrattuna. Lapsuusmuistoja metsästä ei välttämättä ole kotimaasta lainkaan koska esimerkiksi Afganistanin maasto on varsin kuivaa. Koska metsäympäristö on vieras, ei ole itsestään selvää, kuinka metsäretkille tulee varustautua. (Kirkas 2018.)

Planin ohella Suomen Latu ry on järjestänyt luontokotoutumista vuodesta 2015 alkaen (Suomen Latu ry 2019). Työtämme oli alun perin tarkoitus vertaiskehittää Suomen Latu ry:n toiminnan avulla osallistumalla heidän järjestämään koulutukseen. Metsämörrikouluttajien koulutukseen osallistumalla oli tarkoitus selvittää, miten Suomen Latu ohjaa varhaiskasvattajia ja harrastetoiminnan ohjaajia huomioimaan maahanmuuttajataustaiset osallistujat. Koulutus jouduttiin siirtämään myöhäisemmälle ajankohdalle koronaviruksen levittyä pandemiaksi ja Suomen hallituksen annettua suosituksensa välttää kaikkea ei-välttämätöntä lähikontakteja sisältävää toimintaa kuten harrastustoimintaa (Valtioneuvosto 2020). Paikan päällä tapahtuvan osallistuvan havainnoinnin ja keskustelujen perusteella suunnittelemamme vertaiskehittämisen sijasta päädyimme sähköpostihaastatteluun. Suomen Ladun haastattelun vastauksista vahvistui ajatus sisällyttää yhteen Suomi-tietoutta-tauluun ohje, kuinka Suomessa tulee pukeutua vuodenaikojen mukaisesti. Suomen Ladulta otimme lisäksi mallia turvallisuussuunnitelman tekoon pilottiamme varten.

Vaikka olisimme hyötäneet eniten laadullisista vastauksista, niin päädyimme selkeisiin strukturoituihin kysymyksiin (Liite 5). Kevään nopeasti muuttuva sekä epävarma tilanne aiheutti kaikille osapuolille paljon muutoksia, joten aikataulu oli niin meillä

kuin myös Suomen Ladulla hyvin haastava. Haastattelukanavaksi valitsimme sähköpostin. Sähköpostihaastattelut soveltuvat hyvin asiantuntijoiden haastatteluihin, ja ne ovat vaivattomia sekä haastateltavalle että haastateltavalla. Sähköposti on nopea kommunikoinnin tapa, eikä se ole aikatauluihin sidottua (Ruuska 2012, 119). Opinnäytetyömme aikataulu oli tiukka ja kirjallisilla vastauksilla arvioimme saavamme riittävän luotettavasti selville, miten Suomen Ladun koulutuksissa opastetaan tulevia ohjaajia huomioimaan maahanmuuttajataustaiset lapset. Tiedustelimme myös, miten Suomen Latu ry:n kouluttajat itse huomioivat maahanmuuttajataustaiset ohjaajat. Suomen Latu ry:llä maahanmuuttajia ohjattaessa ohjaustyön lähtökohdat ovat pääpiirteissään samanlaisia kuin muussakin ohjaustyössä. Monikulttuurisia ryhmiä ohjaavan on hyvä huomioida, että kielelliset haasteet edellyttävät usein toiminnallisia menetelmiä ja erilaiset kulttuuritaustat sensitiivistä otetta. (Anttonen & Eskelinen 2020.)

Viimeiseksi vertaiskehittämisen kohteeksi asetimme opinnäytetyöt. Benchmarkkauskohteeksi valitsimme lopulta yhden opinnäytetyön, jolla oli eniten vaikutuksia omaan työhömmme. Uuksulaisen opinnäytetyö tavoitteissa ja lopputuotteessa, maahanmuuttajille suunnatussa toiminnallisessa luontopolussa, oli paljon yhteistä meidän työmmme kanssa. Uuksulaisen työ tuki myös Planin kokemusta riittävän pienten ryhmien, jopa kolmen neljän hengen ryhmien, olevan tarkoituksenmukaisia. Uuksulainen kohdasi samat aktivoinnin haasteet, joita itsekin pohdimme. Uuksulainen kysyy olisiko tapahtumaan osallistuneita maahanmuuttajia täytynyt aktiivisemmin johdattaa polulle ja motivoida ja ohjeistaa siellä (Uuksulainen 2018). Ratkaisuna esitetään ohjattua hyvinvointipolkua tai alustusta, jossa kerrotaan miten kukin tehtävä edistää omaa hyvinvointia. Uuksulaiselle jäi epäselväksi, ymmärsivätkö osallistujat tehtävien merkitystä. (Uuksulainen 2018. 38). Mielen hyvinvointia vahvistavat tehtävät ovat tarkoitettu tehtäväksi rauhallisessa tahdissa, jotta niiden sisällön pohdinnalle jää riittävästi aikaa (Ikäinstituutti n.d. Mielipaikan käyttö). Omassa työssämme uhkana on myös tehtävien liian nopea suorittaminen.

Uuksulaisen tuottaman hyvinvointipolun taulut auttoivat meitä kiinnittämään enemmän huomiota selkokielisyyteen. Uuksulaisen työssä huomiomme kiinnittyikin rastien ulkoasuun. Opinnäytetyön rastit olivat aikaisemmin julkaistu maahanmuuttajille suunnatussa hyvinvointioppaassa. Hyvinvointipolkuop-

paan (Uuksulainen 2017) rastipohjat olivat suunniteltu neutraaleiksi, yksinkertaisiksi ja luontoteemaa tukeviksi. Lisäksi ulkoasussa oli huomioitu tuotoksen käyttötarkoitus. Rastien jakaminen yleiseen käyttöön edellyttää niiden suunnittelussa huomioitavan rastien koko, määrä ja logojen käyttö (Vilkkä & Airaksinen 2003, 52–53). Omassa työssämme rastien ulkoasuun vaikuttavat myös hyvin paljon Metsähallituksen materiaaleissa käyttämä yleinen linja ja hankkeen vaatimien logojen esiintyminen.

7.3 Osallistuva havainnointi

Merkittävä tutkimusmenetelmä opinnäytetyössämme oli havainnointi. Suurin etu havainnoinnissa on, että saadaan välitöntä suoraa tietoa yksilöiden ja ryhmien toiminnasta. Havainnointia voidaan tehdä yksilöiden ja ryhmien luonnollisissa ympäristöissä eikä tutkimukseen tällöin heijastu keinotekoisuutta. Havainnoimalla nähdään totuudenmukaisemmin ihminen sanojensa takana ja voidaan tarkastella, toimiiko ihminen niin kuin sanoo toimivansa. Kyselyin ja haastatteluin ihminen voi kertoa asioita, mutta toimia kuitenkin toisin käytännössä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 212.) Havainnointia käytettiin kahdessa kohtaa opinnäytetyömme prosessia, pilotissa ja selkokielisten tehtävätaulujen luetuttamisessa ennen pilottia.

Toteutimme toiseen tutkintoomme liittyvään opintokokonaisuuteen metsäpäivän maahanmuuttajille, joka mahdollisti sopivasti opinnäytetyöhömmä tehtyjen Koppisten luontopolun ja tunnetehtävien pilotoinnin kohderyhmän kanssa. Pilotti järjestettiin 12. maaliskuuta 2020 Tampereella metsässä Kaupin vastaanottokeskuksen läheisyydessä. Pilotissa yhdistyvät kaksi työssämme käytettyä tutkimusmenetelmää, havainnointi ja kysely. Tehtävätauluja testattiin pilotissa havainnoinnin keinoin ja niiden toimivuutta tutkittiin lisäksi toiminnallisen kyselyn avulla. Havainnointia käyttämällä pilotissa halusimme selvittää kiinnostavatko tehtävätaulut osallistujia ja ymmärtävätkö he, mitä tehtävissä tulee tehdä. Ymmärrettävyyteen liittyi myös selkosuomen ymmärtäminen eli halusimme tutkia, auttoivatko selkosuomeksi kirjoitetut taulut ymmärtämään suomen kieltä.

Teimme yhteistyötä Kaupin vastaanottokeskuksen ja Pakolaisnuorten tuki ry:n kanssa saadaksemme maahanmuuttajakohderyhmään kuuluvia osallistujia mukaan pilot-tiimme. Vastaanottokeskuksen asukkaista osallistumaan pyysimme lapsiperheitä, ja Pakolaisnuorten tuki ry:stä osallistui ryhmä nuoria. Toiminnallisen alkukyselyn jäl-keen jakaannuimme kahteen ryhmään. Pakolaisnuorten tuki ry:n nuoret lähtivät Koppisten tunnettehtävien pariin ja lapsiperheet Koppisten luontopolulle. Näiden kahden tehtäväradan tehtävätaulut olimme asettaneet eri suuntiin metsäaluetta, jotta eri tehtäväratoja voitaisiin havainnoida rauhassa erillään toisistamme. Tehtäväradat päättyivät yhteiseen paikkaan, jossa osallistujat vastasivat vielä loppukyselyyn. Pilotti ajoittui iltaan ja kesti yhteensä noin kaksi tuntia. Tehtäväratojen ja kyselyn lopuksi paistoimme nuotiolla makkaraa.

Ennen pilottia taitoradan muokattuja tauluja luetutettiin Pakolaisnuorten tuki ry:n toiminnassa 20.2.2020. Selkokielen tekstin luetuttaminen kohderyhmälle on aina ensiarvoisen tärkeää. Selkotekstin todellisella lukijalla on omakohtainen tieto ja toi-veet tekstin toimivuudesta. (Kara 2020.) Ennen testaamista perehdyimme Leskelän (2011) suppean ja laajan testauksen ehdotukseen tekstin testauksesta. Suppean tes-tausmenetelmän ehdotus on suunnattu pienemmille, yksittäisten kirjoittajien tuot-tamille teksteille, joiden resurssitkin ovat pienemmät. Testauksessa on muistettava, että myös negatiivinen palaute on arvokasta ja toivottavaa ja testajia on oltava vä-hintään kolme. (Leskelä 2011; Kara 2020.) Testauksessa sovellettiin yhdistäen laajan testauksen ja suppean testauksen ehdotuksia. Havainnoinnin osalta menetelmiä on useita mutta kaksi ääripäätä ovat systemaattinen havainnointi ja osallistuva havain-nointi. Systemaattinen havainnointi on tiukasti säädeltyä ja jäseneltyä. Havainnoija on usein ulkopuolinen toimija. Systemaattinen havainnointi onkin usein käytössä kvantitatiivisessa tutkimuksessa ja osallistuvaa havainnointia käytetään kvalitatiivi-sen tutkimuksen parissa. (Vilka 2007, 29-30 Hirsjärvi, ym. 2013, 214.). Niin pilotis-sa kuin selkokielen tekstin luetuttamisessa, toteutimme osallistuvaa havainnointia, joka muotoutui vapaasti tilanteen mukana ja olimme ryhmän toimintaan osallistuvia henkilöitä emmekä tarkkailleet toimintaa ulkopuolelta.

Selkokielen tekstin luetuttamisen tavoitteena oli saada selville tekstin vaikeustaso, kiinnostavuus ja mahdolliset liian hankalasti ilmaistut asiat. Halusimme tietää, kuin-ka taulut toimivat, ymmärrettiinkö niitä ja mitä niiden sisällöstä ja ulkoasusta pidet-

tiin. Tässä vaiheessa meillä olisi vielä aikaa hienosäätää tauluja ennen varsinaista pilottia. Havainnointi on hyvä menetelmä tutkimukseen, jossa haasteena saattaa olla kielellisyys tai esimerkiksi jos käsiteltävät aiheet ovat jollain tapaa arkoja tai vaikeita puhua suoraan vaikkapa haastattelijalle. (Hirsjärvi, ym. 2013, 212.) Juuri tämän kielellisyyden vuoksi havainnointi valikoitui työmme kannalta luonnollisimmaksi menetelmäksi. Havainnoinnin lisäksi lukijat saivat tehdä merkintöjä tehtävätauluihin esimerkiksi sanoista tai kohdista, jotka tuntuivat hankalilta tai epäloogisilta. Ennen tehtävätaulujen testausta lukijoille painotettiin, että testilukemisessa testauksen kohteena on tuotettu selkomateriaali, ei lukija itse (Leskelä 2011; Kara 2020).

Testaaminen tapahtui järjestön tiloissa tavallisen viikkotoiminnan sisällä. Testaajia pyydettiin osallistumaan jalkapallon pelaamisen jälkeen rauhalliseen tilaan ja tilaisuus oli kaikille vapaaehtoinen. Heille kerrottiin, että tilaisuus kestää noin puoli tuntia. Testaaminen aloitettiin ryhmäorientoinnilla. Osallistujia oli yhteensä neljä lukijaa, joilla kaikilla oli erilainen suomen kielen osaamisen tausta. Osa oli asunut Suomessa jo pidempään ja osa vähemmän aikaa. Osallistujille kerrottiin, että kyseessä on opinnäytetyöhön liittyvä materiaali, joka on tehty selkokielellä, joka on suunnattu maahanmuuttajille ja jota ei ole vielä julkaistu sellaisenaan kenellekään muulle. Osallistujille painotettiin, että kyseessä ei ole heidän testaamisensa, kuinka hyvin he suomea ymmärtävät tai lukevat, vaan tekstin testaaminen kuinka hyvin teksti on onnistuttu tuottamaan selkosuomeksi. Osallistujia kiitettiin, kun olivat saapuneet paikalle ja kerrottiin, että heidän mielipiteensä ja lukukokemuksensa on ensiarvoisen tärkeää ja siitä ollaan hyvin kiitollisia. Heille kerrottiin, että tilannetta havainnoidaan ja kaikesta saa mainita, kaikkea saa kommentoida, eikä minkään asian esiin nostaminen ole väärin. Negatiivisetkin kommentit ovat tärkeitä eikä materiaalista esiin nousevia ajatuksia tarvitse kaunistella. Havainnoitsija osallistui keskusteluun ja esitti lisäky-symyksiä esiin nousseisiin aiheisiin.

Haasteina tällä havainnoinnin tutkimusmenetelmällä on, että ulkopuolinen havainnoitsija tai tutkija saattaa häiritä tahtomattaan luonnollista tilannetta, jolloin havainnoinnin tulokset vääristyvät. Tällainen tilanne voisi olla esimerkiksi luokkatilassa koulupäivän aikana tapahtuva havainnointi, jossa havainnointia tekee ryhmään kuulumaton tutkija ulkopuolisena havainnoitsijana. Tätä havainnoinnin tulosten vääristymistä voi kuitenkin jossain tapauksissa välttää esimerkiksi niin että havainnoitsija

tekee itsensä tutuksi havainnoitaville ennen havainnoinnin aloittamista. (Hirsjärvi, ym. 2013, 213.) Opinnäytetyön tekijöistä Leivo oli työskennellyt Pakolaisnuorten tuki ry:lle vuodesta 2018 lähtien, jolloin hän oli jo tuttu osalle havainnoitavista osallistujista. Myös Stén vieraili järjestön toiminnassa kaksi viikkoa ennen pilottia ja tutustui kohderyhmään.

7.4 Palautekysely

Palautteen kerääminen on oleellista työn luotettavuuden arvioinnissa, sillä pelkän havainnoinnin perusteella arvio työn toimivuudesta jäisi subjektiiviseksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157). Palautteen saaminen silloin, kun yhteistä kieltä ei ole, on haasteellista. Yhtenä toiminnallisena palautekeinona on käytetty Happy-or-not palautemallia eli hymynaamoja (Anttila & Owenbiugie 2019) Myös tämän työn pohjana olleessa Koppisten taitoradan viimeisessä taulussa palaute kysytään kolmiportaisella hymynaama-palautteella (Stén 2019c). Samankaltaisen toiminnallisen palautteen valitseminen selkokiehisen luontopolun palautteeksi oli myös luonnollista. Halusimme kuitenkin saa yksityiskohtaisempaa tietoa, joten valitsimme palautekyselyyn tunnemittarijanan. Tunnemittarijana on toiminnalliseksi muutettu Osgoodin asteikko. Osgoodin asteikossa sen ääripäihin sijoitetaan vastakkaiset adjektiivit. Osgoodin asteikko on tavanomaisesti viisi- tai seitsenportainen (Vilkkä 2007, 47). Tässä työssä käytimme viisiportaista tunnemittaria, jonka ääripäässä ovat iloinen ja surullinen sekä ihana ja inhottava.

Jotta pystyimme varmistamaan, että vastaajat ymmärsivät kysymykset ja voisimme mahdollisemman luotettavasti arvioida tuloksia, päädyimme ratkaisuun, jossa käänsimme kyselyn kysymykset osallistujien äidinkielille. Pilotointia ennen kävimme vastaanottokeskuksessa ja tiedustelimme mahdollisten osallistujien äidinkieltä. Pilottiin osallistuvat olisivat todennäköisesti darin ja arabian kielisiä. Selventääksemme vielä vastauksen antamista värjäsimme tunnemittarijanan arvot ei väreillä. Olimme värjänneet pätkän valkoista pyykkinarua 5 portaisen Osgoodin asteikon mukaan vihreästä punaiseen. Vihreä väri kuvasti todella positiivista, keltainen jonkin verran positiivista, valkoinen neutraalia, oranssi hieman negatiivista ja punainen todella negatiivista.

tiivista tunnetta. Osallistujille annettiin kolme pyykkipoikaa, joihin oli kirjoitettu joko V (vastaanottokeskus) ja P (Pakolaisnuorten tuki ry) ja numerot yhdestä kuuteen, jolla voisimme yhdistää osallistujan vastaukset ennen tehtäväradan aloitusta ja vastaukset tehtäväradan lopuksi. Itse osallistujan ei tarvinnut välittää numerosta tai kirjaimesta. Tämän lisäksi he saivat kolme erilaista kuvakorttia. Pyöreä kortti kuvasti omaa mielialaa silloisella hetkellä, puun kuva mielipidettä metsästä ja kuoriaisen kuva mielipidettä kovakuoriaista. Kuvakortit oli tarkoitus asettaa yksitellen pyykkipojalta siihen kohtaan pyykkinarua kuin koki sillä hetkelle mieleiseksi. Toteutimme saman kyselyn tehtäväratojen lopuksi nuotiopaikalla. Kirjoitimme itsellemme muistiin pyykkipoikia ja kortteja jakaessamme, minkä näköiselle henkilölle annoimme minkäkin numeroiset pyykkipojat aluksi, jotta osasimme antaa samalle henkilölle samoin numeroidut pyykkipojat myös loppukyselyssä. Näin pystyimme tutkimaan, muuttuiko osallistujien mieliala ja mielipide suhteessa metsään ja kuoriaisiin. Kuvassimme videolle tarkkaan pyykkinarun, jolle kortit oli asetettu, jotta pystyimme asettamaan pyykkipojissa olevat numerot taulukkoon myöhempää tarkastelua varten.



Kuva 1, Kyselyn mielipidejana ja kortit



Kuva 2, Kyselyn mielipidejana ja kortit

7.5 Eettisyys

Suomen Opetus- ja kulttuuriministeriön alainen Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut yhdessä tiedeyhteisöjen kanssa tutkimuseettiset ohjeet ja suositukset tutkimusten harjoittajille. Näitä hyvän tieteellisen käytännön ohjeita noudatetaan soveltaen kaikilla tieteenaloilla Suomessa, myös ammattikorkeakouluissa. Niiden tavoitteena on hyvän tieteellisen käytännön edistäminen ja epärehellisuuden ehkäiseminen tutkimusten parissa työskentelevissä organisaatioissa. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen kuuluu tutkimusta tehdessä rehellisyys, huolellisuus, avoimuus ja kunnioitus muiden tutkijoiden töitä kohtaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Opinnäytetyömme oli tutkimus, joten näiden eettisten ohjeiden noudattaminen tutkimuksessa mukana olleita henkilöitä, ammattialaamme ja tutkimusyhteisöä kohtaan koski myös meitä.

Hyvien tieteellisten käytäntöjen ohjeissa mainitaan, että tutkijan on huolehdittava, että tutkimusta varten on haettu tutkimuslupa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Opinnäytetyötämme tutkimusosuutta varten haimme tutkimuslupaa Tampereen kaupungilta, koska pilotti suoritettiin Tampereella kunnan ylläpitämän vastaanottokeskuksen asukkaille sen henkilökunnan kanssa yhteistyössä. Tämän lisäksi haimme tutkimuslupaa Pakolaisnuorten tuki ry:ltä, jossa myös suoritimme tutkimusta luontotehtävien tehtävätaulujen ennakkoon luetuttamisessa ja kävimme pyytämässä järjestön toimitiloissa nuoria mukaan pilottiimme. Ennen tutkimusluvan hakemista emme tarvinneet ihmistieteiden eettisen toimikunnan lausuntoa, koska järjestöstä osallistuneet nuoret olivat täysi-ikäisiä ja vastaanottokeskuksen asukkaista alaikäiset lapset osallistuivat vanhempiensa kanssa ja suostumuksella. Kaikille osallistujille kerrottiin, että teemme opinnäytetyötä, testaamme tehtävien toimivuutta havainnoinnin keinoin ja että osallistuminen on vapaaehtoista. Näin osallistujilla säilyi ihmistieteisiin kuuluvien tutkimusten periaatteisiin sisältyvien ohjeiden mukaan itsemääräämisoikeus ja tieto siitä mihin he olivat osallistumassa. Emme kuitenkaan voineet olla täysin varmoja, kuinka hyvin osallistujat ymmärsivät, mitä tarkoittaa olla opinnäytetyön havainnoin kohteena. Kerroimme tutkimuksesta suomeksi ja englanniksi, joista kumpikaan ei ollut osallistujien äidinkieli. Lisäksi suomalainen koulutus-

järjestelmä ja sen termit voivat olla vieraita. Osallistujien yksityisyyden suojan vuoksi emme myöskään kuvanneet heitä emmekä kysyneet heidän nimiään tai kansallisuuksiaan. Kohtelimme osallistujia kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti. Pilotin havainnoinnin tuloksia kirjoittaessa oli kiinnitettävä huomiota siihen, ettei osallistuvia yksilöitä kuvaile liian yksityiskohtaisesti, koska heitä oli suhteellisen vähän ja he kuuluivat pienellä alueella asuvaan vähemmistössä olevaan ihmisryhmään. Liian tarkka käyttäytymisen kuvailu olisi saattanut heikentää osallistujien anonymiteettiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Kirjallisessa tuotoksessamme noudatimme hyvän tieteellisen käytännön ohjeita kiinnittämällä erityistä huomiota lähdeviitteisiin, jotka teimme Humanistisen ammattikorkeakoulun lähdeviiteoppaan mukaisesti. Lähdeviitteiden asianmukaisella ja huolellisella tavalla merkitsemisellä tutkija huomioi muiden tutkijoiden työn saavutukset ja niiden ansaitseman kunnian. Epäasiallinen, harhaanjohtava tai puutteellinen viittaaminen tai muiden tutkijoiden vähättely on tuomittavaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012; Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018)

Työmme toiminnallisen osuuden vastuullisuus pohjaa Green Caren arvoihin, joita ovat psyykkinen ja fyysinen turvallisuus ja se, ettei luontoa vahingoiteta. Tämä sisältää luonnon kunnioittamisen ja sen monimuotoisuuden säilyttämisen. (Green Care Finland 2020b.) Materiaaleissa huomioitiin kestävä kehitys ja taulut tehtiin resurssiinsa ajattelun mukaisesti uudelleen käytettäväksi. Toiminnassa noudatettiin roskattoman retkeilyn periaatteita, eli emme jättäneet jälkeemme mitään luontoon kuulumatonta (Luontoon.fi 2019). Prosessimme lähtökohtana oli jokamiehen oikeuksien toteuttaminen. Pilottia varten laadittiin turvallisuussuunnitelma, vaikka ryhmille järjestettävät yksinkertaiset aktiviteetit, esimerkiksi luontopolun kiertäminen, sisältävät kuitenkin yleensä vain vähäisiä riskejä eivätkä ne siten ole kuluttajaturvallisuuslain ilmoitus- ja turvallisuussuunnitteluelvoitteen alaisia (Metsähallitus 2019, 44). Luontopolkujen rastien sijoittelu ja reitit valittiin riskianalyysin tekemisen avulla siten, ettei niihin liittynyt suurta turvallisuusuhkaa. Jokaisesta kohderastista tehtiin riskien kartoitus.

8 KOKEMUKSET JA TULOKSET

8.1 Koppisten luontopolun materiaalin luetuttamisen tulokset

Kaksi testaaajaa lukivat tehtävätaulut itsekseen ja kaksi käytti samaa materiaalia parina. Osallistujat aloittivat lukemisen rauhassa ja kysyivät välillä hankalaksi kokemien sanojen merkitystä. Haastaviksi sanoiksi nousivat muun muassa sokkelo, lude, kaskeaminen ja toukka. Näitä sanoja ja niiden merkitystä ei ymmärretty suomeksi. Lukemisen lomassa syntyi myös keskustelua yleisesti metsästä ja osallistujien omista kokemuksista suomalaisesta luonnosta. Joku koki puistoalueen luonnoksi ja yhdelle puisto ei taas ollut ollenkaan luontoa, vaan luonnoksi koettiin vain metsä. Lukijat toisaalta kiinnostuivat kuoriaisista ja kysyivät niistä lisää, ja toisaalta kuoriaiset aiheuttivat puistatusta. Kaksi lukijaa kommentoi ulkoasua niin että kuoriaisten kuvat tuntuivat inhottavilta ja ehdottivat, että tervetulo-aulussa ei olisi niin montaa kuoriaisen kuvaa. Toiselle heistä jopa tekstin sisältö eli kovakuoriaiset tuntuivat lukemisen esteeltä, eikä hän jaksanut keskittyä lukemiseen mielestään juuri siitä syystä, että kuoriaiset ällöttivät. Teksti herätti lukijoita kuitenkin miettimään kakkoskysymyksiin vastauksia ja he kysyivätkin, saako niihin vastata. Vastauksista keskusteltiin yhdessä ryhmässä. Jotkin kakkoskysymykset koettiin liian suoriksi tai hämmentäviksi, ja osallistujat olisivat kaivanneet niihin jonkinlaista alustusta. Tällaisia tehtäviä olivat esimerkiksi punahärön ”Missä sinä olet hyvä”-kysymys ja haavansahajumin ”Sano itsellesi jotain hyvää”. Jälkimmäisen tehtävän toinen osallistuja kuvaili toiselle, että tarkoituksena on kehua itseä.

Testaus sujui hyvin ja saimme havainnoimalla tärkeää tietoa ja osaltaan myös vahvistusta omille ajatuksillemme materiaalista. Jäimme pohtimaan, että taulujen taakse voisi käännettää sanastoa vaikeiksi koetuista sanoista arabiaksi ja dariksi. Näin tauluja ei käännettäisi kokonaan arabiaksi ja dariksi vaan tuettaisiin suomen kielen oppimista valitsemalla tärkeimmät ja hankalimmat sanat, joiden merkityksen ja käänntöksen voisi tarkistaa takapuolelta. Pohdimme myös avainsanojen kääntämistä englanniksi. Koska tuotimme materiaalin ajatellen palvelevan selkosuomen käyttäjiä laa-

jemminkin, ei vain tietyn kielisiä maahanmuuttajia, luovuimme lopulta avainsanojen kääntämisestä. Koelukemisen jälkeen kahteen tauluun tehtiin yksittäinen muutos.

8.2 Koppisten tunnettehtävien toimivuus pilotissa

Koppisten tunnettehtävien toimivuutta testasi pilotissamme kolme nuorta Pakolaisnuorten tuki ry:n toiminnasta. Pakolaisnuorten tuki ry:n viikkotoiminta tekee kulttuuri- ja sukupuolisensitiivistä erityisnuorisotyötä 12-25-vuotiaiden maahanmuuttaja ja pakolaistaustaisten poikien ja nuorten miesten kanssa. Yhdistyksen toiminnassa suomen kielen opettelu ja käyttäminen nähdään tärkeänä. Viikkotoiminnan tiloissa nuoria kannustetaan käyttämään suomen kieltä mahdollisimman paljon toistensa kanssa juttelussa. Ajatuksena on, ettei kieltä opita pelkästään formaalin oppimisen keinoin, vaan sitä tulee kannustaa käyttämään arjessa ahkerasti. Tällöin opitaan myös puhekieltä ja sanontoja, jotka auttavat Suomeen kotoutumisessa. (Khalatyan 2020.) Pilottiin osallistuneet nuoret olivat noin 18-22-vuotiaita. Osallistujia oli ensin neljä, mutta yksi joutui lähtemään heti metsäalueelle päästyämme, koska hänellä ei ollut viileään säähän sopivia jalkineita ja hänen jalkansa palelivat. Osallistujista kaksi tunsivat toisensa ja olivat ystäviä, mutta kolmas nuori oli vasta muuttanut Tampereelle eikä ollut tuttu kahden muun nuoren kanssa. Yhden osallistujan suomen kielen taito oli erinomainen ja yksi nuori ymmärsi puhuttua suomea ja osasi puhua sitä itsekin hiukan. Kolmas nuori ymmärsi joitakin suomen kielisiä sanoja, mutta ei kokonaisia lauseita eikä puhunut suomen kieltä vielä itse. Alue oli yhdelle osallistujista tuttu, mutta kahdelle uusi.

Lähdimme kulkemaan nuorten kanssa eri suuntaan metsäaluetta kuin minne perheet lähtivät. Jokaisella rastilla oli kaksi laminoitua taulua. Toisessa kohdekuoriaisen kuva ja lyhyt esittely siitä. Toisessa taulussa oli varsinainen tehtävä ja sen takana selitys tehtävän tarkoituksesta ja kuinka se liittyy kuoriaiseen. Ensimmäisellä rastilla nuoret tuntuivat aluksi arastelevan tehtävätauluun koskemista ja odottivat enemmänkin minun ohjaavan heitä. En kuitenkaan alkanut heti lukemaan taulua heille, ja lopulta he tarttuivat siihen itse. Tauluja oli hiukan hankala käännellä lyhyiden narujen vuoksi, ja päättelin, että ehkä tämä oli yksi syy sille, että he eivät omatoimisesti alkaneet

aluksi tutustua niihin. Pohdimme myöhemmin havainnoinnin tuloksia yhdessä ja vertasimme tunnettehtävien ja luontopolun tuloksia. Mietimme, voisiko taulut kiinnittää luontoon joko venyvällä narulla tai laskettelurinteistäkin tuttujen venyvien hissilippuklipsien tyyppisellä menetelmällä. Suomea ymmärtävät nuoret lukivat lopulta itseksensä tehtävätaulua, mutta kolmas vähemmän suomea ymmärtävä nuori enemmänkin tarkasteli sen ulkoasua ja otti puhelimellaan kuvia tekstistä. Kahdella nuorella oli sama äidinkieli ja toinen tulkkasi tekstiä sitä vähemmän ymmärtävälle. Osallistujat eivät jakaneet samaa äidinkieltä kolmannen nuoren kanssa, eivätkä siksi voineet tulkata kolmannelle sen sisältöä. Luin lopulta taulun kolmannellekin ja käänsin joitain merkityksiä englanniksi, jota tämä nuori ymmärsi hyvin. Nuoret eivät oikein aluksi tuntuneet ymmärtävän, kumpi taulu tulisi lukea ensin ja tehtävätaulun takana lukenut tehtävän tarkoitus/johdatus kaipasi otsikointi, koska nuoret eivät ymmärtäneet sen merkitystä. Saman äidinkielen jakavat nuoret alkoivat omatoimisesti keskustella tehtävästä äidinkielellään. Kysyessäni mitä he puhuivat, he kertoivat pohtineensa tehtävää ja nopeasti toimintaan herättäviä tunteita itsessään. Toinen nuori mainitsi, että myös ilo voi olla tällainen tunne.

Sama tauluihin koskemisen arkuus toistui kahdella seuraavallakin rastilla, mutta kolmannelle suomea erinomaisesti osaava osallistuja tarttui tauluun itsenäisesti ja alkoi tulkata sitä samaa äidinkieltä puhuvalle ystävälleen. Kolmannelle nuorelle luin taulun suomeksi ja sen jälkeen tulkkasin sitä englanniksi. Ilman tätä kolmas nuori olisi jäänyt ulkopuoliseksi kahden muun keskustellessa taulusta keskenään. Tämä sama nuori jatkoi kaikilla rasteilla kuvien ottamista tauluista. En kysynyt syytä, mutta arvelin hänen haluavan perehtyä tauluun myöhemmin vielä itsenäisesti.

Tunnettehtävien muutamalla tehtävarastilla osallistujaa kehoitetaan sulkemaan silmänsä tehtävän yhteydessä. Niissä mainitaan kuitenkin, että silmät voi sulkea, jos haluaa. Muotoilin tämän tehtävän näin, koska olen huomannut Pakolaisnuorten tuki ry:n toiminnassa ohjaamassani pienryhmässä tämän tyyppisissä tehtävissä, että joistakin ihmisistä voi tuntua epämukavalta sulkea silmät ryhmässä, jossa kaikki ihmiset eivät ole täysin tuttuja. Havaitsin saman pilotoinnissa ja osa näytti epäröivän silmiensä sulkemista ja tekikin lopulta tehtävät sulkematta silmiään. Rasteilla mukana olevan ohjaajan onkin hyvä korostaa, että tehtäviä tulee suorittaa itselleen mahdollisimman mukavalla tavalla.

Kaskikeijun tehtävän kohdalla osallistujat olivat epävarman oloisia siitä, mitä ympyrän piirtämisellä tarkoitetaan, ja katsoivat minua kysyvästi. Näytin itse mallia piirtämällä ympyrän kengälläni hiekkaan ja astumalla sen sisään. Kun osallistujat olivat lukeneet tauluja ensin itse, luin taulun tehtävän heille vielä uudestaan, jotta heidän ei tarvinnut lukea tehtävää ja samalla yrittää tehdä sitä. Havuhuppu- ja mäntyhuppukuoriaisen tehtävässä samaa äidinkieltä puhuvat juttelivat innoissaan tehtävästä, ja toinen kertoi suomeksi heidän puhuneen tunteiden tarttumisesta ja kokemuksistaan tällaisista tilanteista. He selkeästi ymmärsivät tehtävän tarkoituksen ja peilasivat tehtävän selitystä omaan elämäänsä. Palolatkan kiitollisuustehtävä synnytti myös keskustelua näiden kahden nuoren välillä ja suomea erinomaisesti puhuva mainitsi, että kiitollisuuden aiheet voivat olla arjen pieniä asioita. Juuri tästä tehtävän pedagogikkassakin oli kyse.

Haavansahajumin tehtävän kohdalla yksi nuori otti taulun ja alkoi lukea sitä mutta, kaksi muuta tuntuivat hieman säikähtäneen sen tekstimäärää. Päätelinkin, että liian pitkä tekstimäärä saattaa säikäyttää lukijan, jos tämän suomen kielen tasonsa on heikko, ja vaikuttaa motivaatioon edes yrittää lukea tekstiä. Tätä taulua muokattiinkin lopulta lyhyemmäksi ja tehtävää yksinkertaisemmaksi. Sama tehtävä tuli myös Koppisten luontopolun rastiin tällaisena lyhyempänä versiona. Suunnittelimme jatkokehittävämme tehtävää myöhemmin ja nauhoittaa siitä äänitiedoston, jonka rastille osallistuja voi käydä kuuntelemassa tehtävätauluun annetussa verkko-osoitteessa tai QR-koodin kautta. Osallistujilla oli tässä vaiheessa jo hieman kylmä, liian ohuiden vaatteiden takia ja kysyinkin että haluavatko he, että luen taulun heille, vai siirrytäänkö jo pystyttämään nuotiota. Nuoret vastasivat yhdessä, että voitaisiin mennä pystyttämään nuotiota.

Taulujen tehtävät synnyttivät keskustelua ja nuoret kyselivät kuoriaista. Tehtävät siis toimivat, vaikka joitain tehtäviä tuli muokata tekstiltään lyhyemmiksi. Myöhemmin saattaessani yhtä nuorta takaisin järjestön toimitilojen suuntaan kysyin, mitä hän oli pitänyt illasta. Nuori vastasi, että ensimmäinen tehtävä oli jäänyt hänen mieleensä ja hän oli jäänyt pohtimaan sitä, kuinka ihminen saattaa toimia ajattelematta, tunteen mukana. Tauluja ei ollut luetutettu etukäteen Selkokeskuksen ehdotuksen mukaisesti. Tunnetehtäväkokonaisuus tuli mukaan työhömmme lyhyellä aikavälillä, eivätkä ajalliset resurssimme riittäneet tähän. Jäin lisäksi pohtimaan hämmensikö se, että taulu-

ja oli jokaisella rastilla kaksi, kun osallistujat eivät heti tienneet kummasta taulusta aloittaa lukeminen. Mietimme voisiko tunnetehtävätauluja tiivistää niin että rastilla olisi vain yksi taulu, jossa olisi kaikki sisältö. Luontopolun tehtävissä on lapsia ajatellen perusteltua, että kuoriaistaulu ja tehtävätaulu ovat erillisiä ja vaakatasoon aseteltu. Tunnetehtävät on kuitenkin suunnattu pääasiassa vanhemmille kävijöille, joten teksti voisi olla tiivistetysti yhdessä taulussa. Lopulliseen versioon muutimme tunnetehtävien tauluja niin, että jokaisella rastilla olisi vain yksi taulu. Toisella puolella taulua on kuoriainen ja toisella puolella omien otsikoidensa alla johdatus ja tehtävä. Aluksi suhtautuminen kuoriaisiin oli negatiivissävytteistä ja ne näyttivät inhottavan. Osallistujat kysyivät melko pian, onko niitä kyseisessä metsässä, purevatko ne ihmistä tai ovatko ne haitaksi sisätiloissa. Kerroin että nämä kuoriaiset ovat uhanalaisia, niitä ei ole kyseisessä metsässä eivätkä ne hakeudu tai pärjää ihmisten kodeissa. Tämä sai osallistujat selvästi mieteliäiksi ja toisaalta helpottuneen oloisiksi.

8.3 Koppisten luontotehtävien toimivuus pilotissa

Koppisten luontotehtäville lähti noin kahdenkymmenen hengen ryhmä. Osallistujista noin puolet oli aikuisia ja puolet lapsia. Vanhemmista naisia ja miehiä oli yhtä paljon ja lasten ikähaarukka noin kaksivuotiaasta alakouluikäisiin. Havainnoinnin mukaan ryhmän aikuisilla oli toimiva alkeiskielitaito. Osalla lapsista suullinen kielitaito ja kuullun ymmärtäminen oli sujuvampaa ja sanavarasto laajempi. Lapsista kukaan ei osannut vielä lukea. Pienimmät lapset eivät vielä puhuneet lainkaan. Ryhmä lähti luontotehtäväpolulle yhtenä isona joukkona, joten tehtävien tekeminen yhdessä oli hidasta ja haasteellista. Kolmannen rastin jälkeen ryhmästä kaikki naiset ja isommat tytöt poistuvat. He eivät ilmoittaneet lähdöstään, vaan jäivät vain pois ryhmästä. Jäi epäselväksi, sopiko ryhmä keskenään naisten ja teinityttöjen poistumisesta, sillä en ymmärtänyt heidän keskenään käyttämänsä kieltä. Vastaanottokeskuksen työntekijän mukaan on hyvin tavallista, että miehet ja naiset puuhaavat toisistaan erillään ja että miehet osallistuvat enemmän vapaa-ajantoimintaan (Haapalainen 2020). Jatkoa ajatellen voisi pohtia, kannattaisiko mies- ja naisryhmiä ohjata erikseen.

Taulujen toimivuus luonnossa osoittautui sisällä tapahtuneen testauksen mukaiseksi. Ulkona ryhmässä, jossa vanhemmat kulkivat lastensa kanssa, taulujen lukemiseen ei paneuduttu samalla intensiteetillä kuin sisätiloissa. Luontopolun tauluista luettiin tehtävät, mutta kohdekuoriaisen esittelytaulusta katsottiin vain kuoriaisen kuvaa. Taulujen lukeminen oli hitaampaa kuin sisällä tehdyssä koeluetuttamisessa. Tämä selittyi ainakin osin pilottiin osallistuneiden henkilöiden heikommalla suomen kielen taidolla, mutta mahdollisesti myös erilaisesta lukutilanteesta. Ulkona taulua ei saanut omaan käteensä ja ympärillä oli häiriötekijöitä. Taulut tuleekin sijoittaa luontopolulle siten, että ne ovat kiinteässä tolpassa kulkureitin varrella hyvällä lukutasolla. Mikäli rata rakennetaan siirrettäväksi kuten nyt, rastit tulee ripustaa paikoilleen esimerkiksi riittävän pitkän narun avulla. Narusta roikkuvan taulun saa lukija aseteltua itselleen mieleiseen asentoon. Tämä ratkaisu helpottaisi myös heikkonäköisiä.

Ensimmäinen toiminnallinen rasti oli luontotuntemusta lisäävä tehtävä, jossa piti yhdistää oikea puu ja lehti. Puun ja sen lehden yhdistäminen on tunnettu tapa opetella puulajien tunnistamista (Ala-Kaarre 2016,20,32). Kielipuumateriaalissa, joka on kehitetty aikuisille maahanmuuttajille suomen kielen opetuksen tueksi, on vastaavanlainen tehtävä jo hyvin varhaisessa vaiheessa kielen opetusta (Kielipuu 2017a; Kielipuu 2017b). Pilottiryhmässä osa osallistujista oli saapunut Suomeen hiljattain, eivätkä he olleet nähneet suomalaisien lehtipuiden lehtiä lainkaan. Osallistujista etenkin miehet ja isommat lapset innostuivat kuitenkin tehtävistä ja yrittivät kysellä toisiltaan, mikä puun kuva missäkin kortissa on. Osa lapsista ratkaisi tehtävän siten, että he lähtivät etsimään korttien mukaisia puita ympäristöstä. Tämä tuntui innostavan lapsia, sillä puiden osoittaminen ja oikean puun löytäminen maastosta tuotti onnistumisen elämyksiä. Luontopolun lopullisessa versiossa tehtävänanto muuttuikin niin, että tehtävänä olisi pyrkiä löytämään kunkin kortin mukaisia puita maastosta. Esille kannattaa asettaa vain alueella yleisemmin esiintyviä puita.

Seuraavana oli Beetles LIFE -peli, joka osoittautui kaikkien pelaajien mielestä mukavaksi. Peli itsessään toimi monikulttuurisessa ja eri-ikäisten ryhmässä hyvin, mutta ohjeet olivat liian vaikeat ja pitkät ryhmälle luettavaksi. Aluksi lapset pyrkivät ratkaisemaan tehtävän ehdottaen sen olevan muistipeli. Koska kortit eivät täsmänneet siihen, ryhmän aikuisiset kääntyivät minun puoleeni neuvoa pyytäen. Ohjasin pelin kulkua olemalla itse mukana pelissä. Pelin säännöt oivallettiin hyvin pian. Peliin osal-

listuivat kaikki, myös rattaissa istuneet pikkulapset nostettiin pelipöytänä toimivan penkin ympärille. Beetles LIFE -pelissä kertautuivat edellisellä rastilla olleet puut ja lehdet ja oikean parin onnistunut yhdistämien toi havaintoni mukaan oppimisen iloa. Parien sopivuutta osoittamaan käytettiin suomen kieltä. Esimerkiksi sanomalla: "ovat samat", "tässä on sama", "ei ole pari", "eivät ole sama". Puiden nimiä kerrattiin myös ääneen suomeksi. Vuoron siirtymistä seuraavalle osoitettiin vähäeleisesti ilmeillä ja tarvittaessa sormella tai omalla äidinkielellä. Kuoriaista jotkut lapset havaitsivat ne, jotka olivat jo olleet esillä. Yksi lapsi ilmoitti: "Tämän me olemme nähneet." Kuoriaisten nimeäminen ei vaikuttanut kiinnostavan. Metsäpaloa pidettiin lähtökohteisesti metsän kannalta haitallisena, mutta metsäpalokortin kääntämistä positiivisena. Peli siis toimi ainakin tässä pilottiryhmässä hyvin, mutta maahanmuuttajille suunnatun materiaalin osana ohjeisiin tulee liittää linkki videoon kuten olimme alkuperäisessä suunnitelmassa esittäneet.

Luontoliikuntatehtävästä, punähärön nopeus -rastista, myös tällä ryhmällä muodostui kilpajuoksu. Kahdella isällä oli mukanaan pienet lapset, mutta myös he pyrkivät juoksemaan mahdollisimman nopeasti. Todettuani lapset rivakan juoksun jälkeen hyvin nopeiksi kysyin, mitä muita vahvuuksia heillä on. Lapset innostuivatkin esittelemään omia taitojaan. Aikuisille kysymys oli selvästi vaikeampi. Tämä havaintoni vastaa yleistä käsitystä, että itsensä kehuminen on aikuisille usein vaikeaa. Pienen rohkaisun jälkeen useimmat aikuiset lähtivät myös kertomaan omista vahvuuksistaan ja saavutuksistaan. Omien taitojen esille tuominen on itsetuntoa vahvistavaa (Furman 2019; Neuvokas perhe 2020; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2019) ja selvästi iloa ja positiivista ylpeyttä tuovaa.

Perinneleikkipiste osoittautui yllättävän pidetyksi. Leikki ei ollut kenellekään entuudestaan tuttu. Yksi aikuisista luki säännöt ja yksi kuuntelijoista selvensi, mitä säännöillä tarkoitetaan. Hän myös kertoi leikin ohjeet omalla äidinkielellään lapsilleen. Hämmäntävää oli, kuinka juuri aikuiset halusivat ohjata ja ylläpitää leikkiä verrattain pitkään. Rattaissa istuvat lapset nostettiin syliin, jossa heitä hyppytettiin, ja myös pienimmät saivat olla vuoroillaan kurkena yhdessä vanhempiensa kanssa. Leikkiä leikittiin moneen kertaan, eikä vaikuttanut olevan lopulta väliä, osoittiko kurki oikeasti sitä, joka ensiksi liikahti vai valikoituiko lopulta kurjeksi se, joka halusi. Ryhmän välinen kommunikaatio oli vilkasta, enimmäkseen ryhmässä puhuttiin osallistujien

omia äidinkieliä, mutta myös näytettiin kädellä, kenen vuoro on seuraavaksi mennä kurjeksi.

Luovalla tehtäväpisteellä muovailuvaha ei innostanut useimpia osallistujia kovin pitkään. Sekä lapset että aikuiset halusivat jokainen ottaa jokainen omainen osuuden muovailuvahaa, mutta palolatikoiden muovailu suoritettiin muutamassa minuutissa. Kukaan ei lähtenyt niitä sen koommin viimeistelemään tai käyttänyt esimerkiksi keppejä tai tikkuja jalkoina. Luovan toiminnan pisteessä näyttäytyikin selkein ero yleiskielisen Koppisten taitoradan pilotoinnin kanssa, jossa se osoittautui pisteeksi, jossa vietettiin paljon aikaa. Mahdollisina syinä voi olla se, että muovailuvahan tuntu talvella hansikkaiden kanssa ei ole niin kiehtovaa tai se, ettei esille ollut asetettu valmiita malleja. Myös korpikolvan sokkelon suorittaminen tapahtui hyvin hätäisesti. Korpikolvan sokkelo oli pilotin viimeinen rasti, ja sille ei enää osallistunut kuin muutama lapsi. Korpikolvan sokkelo sijaitsi aivan nuotiopaikan vieressä, ja aikuiset olivat jo halukkaita grillaamaan.

Kaiken kaikkiaan pilotissa radan kiertäminen kokonaisuudessaan oli hitaampaa kuin aikaisemman Koppisten taitoradan pilotoinnissa 2019. Varhaiskasvatuksessa kokemukseni mukaan ryhmissä, joissa tarvitaan kielellistä tukea, on varattava noin puoli-toistakertainen aika kullekin toiminnolle. Tämä 1,5 kertoimen tarve havaittiin tässäkin pilotissa. Ryhmien ohjaamisen tarve oli arvioitua suurempaa. Pilotin alussa taulujen lukuvuoron antaminen myös lukemista vasta harjoittelevalle kääntyi toisen tehtävän jälkeen siihen, että taulun luki se, joka suomea ilmeisesti osasi parhaiten. Viimeisellä pisteellä lukemista odotettiin minulta. Kohdekuoriaisen kohdetauluja ei luettu pilotissa lainkaan. Joko kovakuoriset eivät eri lajina kiinnostaneet tai sitten lukeminen katsottiin liian aikaa vieväksi. Lapset kuitenkin katsoivat kovakuoriaisten kuvia mielellään. Koppisten luontopolun tehtävät on suunniteltu siten, että ne toimivat myös yksittäisinä tehtävinä. Retkiä kannattaakin harkita tehtäväksi siten, että polun varteen asetetaan vain kaksi tai kolme tehtävätaulua kerrallaan. Etenkin lasten kanssa metsään lähdetessä ohjatun toiminnan lisäksi heille täytyy jättää tilaa vapaaseen, lapsilähtöiseen leikkiin (Husu 2020).

Vaikka alku- ja loppukysely eivät tällä ryhmällä luotettavasti onnistuneet, niin yksittäisen lapsen kertoman perusteella ainakin hänellä suhtautuminen kuoriaisiin muut-

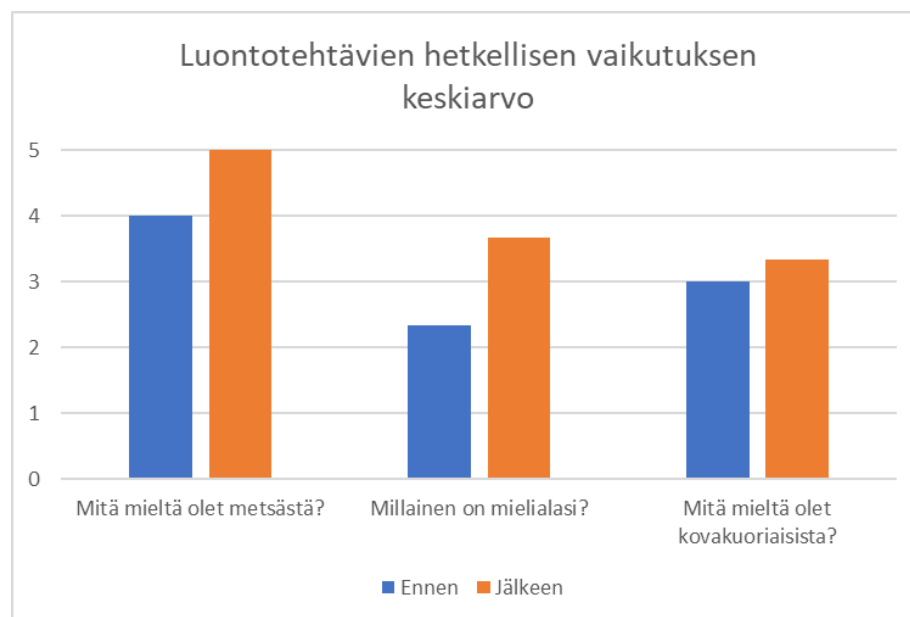
tui positiiviseksi. Alkuun hän ei pitänyt niistä, mutta kertoi lopuksi, että “Tykkään tästä (kuoriaisesta) tosi tosi tosi paljon.” Myös metsässä oleminen “ei enää pelottanut” vaan ”täällä on kivaa”. Tehtävät vaikuttivat itsessään toimivan kohderyhmällä. Koppisten Luontopolku voidaan rakentaa tehtäväradaksi siten, että pisteillä kuljetaan itsenäisesti. Tämä edellyttää edelleen kulkijoilta vähintään auttavaa suomen kielen lukutaitoa. Pilotin kaltaisessa esikotovaiheessa tai kotoutumisprosessin alussa olevien kanssa suosittelisimme luontopolun kiertämistä opastettuna. Vertaiskehittämisen kohteena olevan Planin toiminnan mukaisesti ryhmän koko tulisi olla hyvin pieni. Koppisten luontopolun tehtävät toimisivat parhaiten kahden tai kolmen lapsi-varhempiparin kokoonpanolla, silloin kun osallistujat tarvitsevat toimintaan tukea.

8.4 Alku- ja loppukysely pilotointiin osallistujille

Luontopolun kohdalla tulosten arviointi vertailemalla janalle asetettuja kuvia ei ole tarkoituksenmukaista. Lapsia ja aikuisia osallistui metsäpäivään paljon odotettua enemmän, eikä meillä ollut riittävästi kyselypaketteja. Kuvien jakaminen erillisinä kaikille halukkaille palveli luontopolun yhteisöllisyyttä ja osallistavaa tavoitetta paremmin kuin se, että olisimme pitäneet siinä hetkessä kiinni opinnäytetyömme kannalta tärkeästä menetelmästä. Arvelimme siinä tilanteessa, että tuloksia voidaan tarkastella myös ryhmätasolla yksilöimättä, kenen vastauksista olisi kysymys. Laadullisessa tutkimuksessa osallistujien määrällä ei ole merkitystä, vaan myös yksittäistenkin osallistujien havainnointi antaa tärkeää tietoa. Toiseksi tuloksen pätevyyttä heikentää mahdollinen systemaattinen virhe, ja vastausten luotettavuus kärsii niiden sattumanvaraisuudesta (Vilkka 2005, 126, 161). Emme voi olla varmoja, ymmärsivätkö lapset kuitenkin, miten mittari toimii vai asettivatko he kuvakortit vain sattumanvaraisesti janalle. Mieli- tai tunnejana ei ollut osallistujille tuttu työmuoto. Yksilöllinen opastaminen liki kahdenkymmenen ihmisen ryhmässä olisi vaatinut kohtuuttomasti aikaa, ja vaarana olisi ollut lasten kyllästyminen. Tärkeintä oli pitää yllä positiivista tekemisen tilaa ja siirtyä varsinaiselle luontopolulle ilman liian pitkää odottelua.

Korhonen ja Valta (2017, 32) käyttivät opinnäytetyössään hymynaamoja, jotka heilläkin osoittautuivat tilanteeseen nähden liian haasteelliseksi. He eivät onnistuneet toteuttamaan tyytyväisyyskyselyä siten, että otos olisi ollut luotettava (Korhonen & Valta 2017, 32) Korhonen ja Valta eivät avaa kyselyn epäonnistumista työssään tarkemmin, mutta päätelimme syyn olleen se, etteivät vastaajat olisi tienneet, mitä heiltä todellisuudessa kysytään. SWOT¹-nelikenttäanalyysissä määrittelimme tämän uhaksi, johon yritimme varautua. Olimme pyrkineet saamaan ylimääräisiä apuja paikalle siinä onnistumatta. Päätimme kuitenkin ottaa riskin. Riskin ottaminen on kehittävän työotteen edellytyksiä. Mikäli ei ole valmis hyväksymään mahdollisuutta epäonnistua, on tyydyttävä toteuttamaan vain ennestään varmaksi todettuja toimintatapoja. (Tuominen 2014, 152-154) Emme osanneet arvioida kuinka paljon metsäretkelle oli lähtijöitä, kuinka innokkaasti jokainen halusi tehtäviin osallistua ja kuinka paljon he olisivat tarvinneet näissä tehtävissä yksilöllistä ohjausta. Kolmen asian kysyminen kolmen erilaisen kortin avulla oli liian monimutkaista niissä olosuhteissa. Kyselyn olisi pitänyt olla hyvin yksinkertainen, ja kysyä vain yhtä asiaa. Loppukyselyssä yksilöllisen ohjauksen turvin se tuntui toimivan. Ongelmaksi muodostui myös Uuksulaisen työssä havaittu suuri osallistujien määrän vaihtelu rasteittain. Sekä Uuksulaisella että meillä luontopolun kahdella ensimmäisellä rastilla kävijöitä oli eniten (2018, 36).

¹ 1Swot analyysi on nelikenttämalli, jossa määriteellään projektin vahvuudet (strenghts), heikkoudet (weaknesses), mahdollisuudet (opportunities) ja uhat (threaths). (Silverberg 2007, 52; Heikkilä & Jokinen & Nurmela 2008, 63)

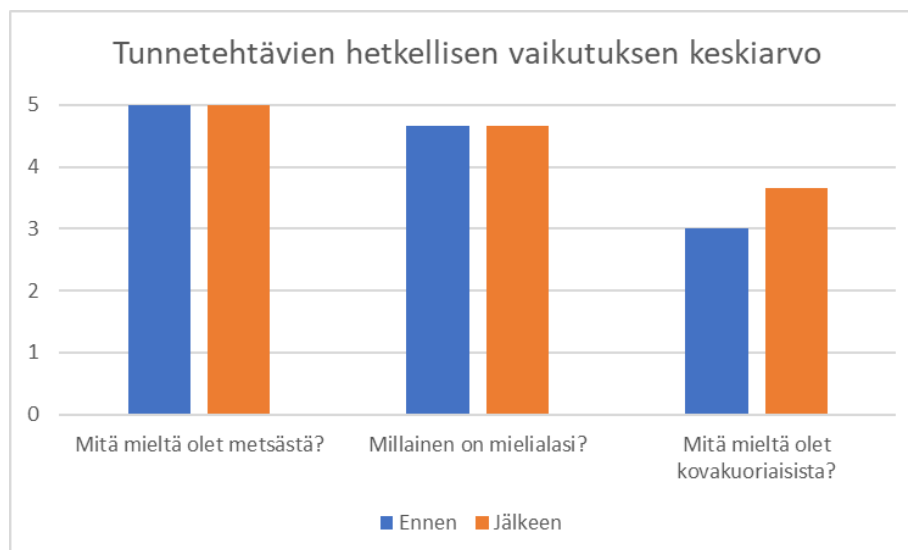


Kuva 1, Luontopolun kyselyn tulosten muutos

Tunnetehtävien osalta kyselyn toteuttaminen onnistui hyvin. Nuoria, jotka osallistui-
vat tunnetehtävien testaukseen pilotissa, oli tarpeeksi vähän, jotta he saivat tarvitta-
van ohjauksen kyselyyn vastaamiseen, ja he jaksoivat keskittyä pohtimaan vastauksi-
aan. Yhden nuoren osalta kyselyn kysymyksiä ei ollut käännetty juuri hänen äidin-
kielelleen, mutta koska hän ymmärsi ja puhui englantia niin hyvin, hän käsitti, mistä
kysymyksissä oli kyse, kun se hänelle rauhassa kerrottiin. Tunnetehtäviin osallistu-
neet nuoret tarvitsivat Koppisten luontotehtävien osallistujien tavoin myös selven-
nystä siitä, mitä väreillä tarkoitettiin, eli ääripäiden adjektiivien selittämisen. Värit
eivät kuvastaneet heille selkeästi, että punaisella tarkoitettiin erittäin negatiivista
tunnetta ja vihreällä puolestaan erittäin positiivista tunnetta. Tätä he varmistelivat
muutamaan kertaan niin alkukyselyssä kuin loppukyselyssäkin.

Kaikkien kolmen nuoren suhtautuminen metsään oli ja pysyi positiivisena verrattaes-
sa alun ja lopun kyselyn tuloksia. Myös mieliala pysyi heillä samana ja heidän vas-
tauksiensa keskiarvo oli sen suhteen vain hieman alle viisi. Heidän suhtautumisensa
kovakuoriaisiin puolestaan muuttui positiivisempaan tehtäväradan jälkeen. Poh-
dimme, vaikuttiko tähän se, että osallistujat olivat kyselleet kuoriaista tehtävien aika-
na ja saadessaan tietää, etteivät ne ole haitaksi ihmiselle, sai heidät suhtautumaan

niihin positiivisemmin. Mietimme myös, että saiko tieto näiden kuoriaisten uhanalaisuudesta nuoret ehkä jollakin tapaa tuntemaan sääliä kuoriaisia kohtaan.



Kuva 2, Tunnetehtävien kyselyn tulosten muutos

9 LOPPUPOHDINTA

9.1 Työn merkitys ja jalkauttaminen

Opinnäytetyömme onnistui kokonaisuudessaan mielestämme hyvin, vaikka prosessi sisälsikin haasteita ja vaati uudelleen jäsentelyä aika ajoin. Esimerkiksi materiaalien uudelleen muotoutuminen kahteen erilliseen luontorataan täydensi lopulta työmme tarkoitusta, vaikka sisäistettävää tietoa ja työtä uusien taulujen suhteen tulikin paljon lisää. Asioita mutkisti entisestään tiukan aikataulun lisäksi maailmanlaajuinen koronapandemia, joka sulki Suomessa kirjastot ja kampukset. Jouduimme turvautumaan paljon nettilähteisiin ja kirjoitimme työn verkkoalustojen varassa. Parityö etäyhteyksien kautta hidasti prosessia. Emme myöskään saaneet tauluja toteutetuksi aivan sellaiseksi kuin halusimme. Alkuperäisessä suunnitelmassa satuhieronnan satu sekä

tietoisen läsnäolon harjoitus olisivat olleet mahdollisia myös kuunnella linkin takaa. Beetles LIFE-peli tarvitsisi myös ymmärtämisen tueksi videoidun ohjeen. Koronan suljettua koulumme äänitysstudion, videon editointi ja äänityslaitteiden käyttö ei ollut mahdollista. Nämä jäivät jatko-kehittämisideoiksi.

Yhteiskunnallisessa merkityksessä työmme vastaa monikulttuurisuuden haasteisiin ja edistää yhdenvertaisuutta. Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) edellyttää huomioimaan, etteivät toimintakyvyn rajoitteet, jollaiseksi myös kielelliset taidot voidaan katsoa, estä julkisten kansallispuistojen käyttöä. Liikuntalaki (390/2015 § 2) velvoittaa asettamaan yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toiminnan lähtökohdaksi.

Työmme tuotti konkreettista materiaalia ja työkaluja tueksi alan ammattilaisille toimia kotoutumisen edistäjinä ja eriarvoisuuden vähentäjinä. Tilaajallemme työmme tuotti uutta tietoa selkokielen merkityksestä organisaatiotasolla saavutettavuuden edistämisessä. Tämän lisäksi Metsähallitus sai konkreettisen materiaalikokonaisuuden käyttöönsä tätä edistääkseen. Maahanmuuttajille väestöryhmänä työmme tuotokset mahdollistavat osallistumisen suomalaisen metsässä liikkumisen kulttuuriin tarjoten tietoa ja ymmärrystä metsän monipuolisuudesta ajanviettopaikkana ja sen vaikutuksista hyvinvointiin.

Koppisten tunnetehtävät ja luontopolku saivat positiivisen vastaanoton pilotissa, ja näemme niiden mahdollisuuden laajempaan käyttöön. Luontokotoutumisen hyvinvointivaikutukset on tiedostettu, ja maahanmuuton kasvaessa työmme kaltaisille selkosuomeksi tuotetuille luontopoluille on yhä enemmän tarvetta. Se, miten Koppisten tunnetehtäviä ja luontopolkua markkinoidaan, vaikuttaa hyvin pitkälle niiden leviämiseen. Asiakkaat eivät etsi tuotetta, josta ne eivät ole tietoisia. “Palveluketjut lähtevät tiedon äärelle pääsemisestä, eli esteettömiä luontomatka- ja palveluja tarvitsevan henkilön on saatava tietää, mihin hän voi lähteä ja mikä kohde on soveltuva juuri hänelle” (LAB University of Applied Sciences 2020). Kohderyhmänä maahanmuuttajat eivät lähtökohtaisesti hae heille suunnattua materiaalia Metsähallituksen nettisivuilta. Työn tunnetuksi tekemisen kannalta tulisi kartoittaa huolellisesti ne kanavat, joita kautta tuotetut uudet luontopolut voisi viedä eteenpäin. Metsähallituksella on mahdollisuus tuotteistaa luontopolut tai sen osia ja markkinoida niitä tarjottavana palveluna eri luontokohteissaan ja tapahtumissa. Työn tilaajana Metsähallitus on osoitta-

nut kiinnostusta koota Koppisten luontopolusta, tunnetehtävistä sekä työ pohjalla olleesta Koppisten taitoradasta yhteinen materiaalisalkku. Koppisten salkku voisi kiertää eri luontokohteissa sekä kuntien varhaiskasvatuksen ja koulujen käytössä. Opetus- ja kasvatusalan työ on kiireistä ja työntekijöiden kynnys tarttua materiaaliin madaltuu, jos ne ovat helposti saatavilla. Koppisten salkun sisällöksi on suunniteltu valmiiksi tulostetut, laminoidut ja narutetut tehtävärastit sekä tehtävien pedagoginen tausta (Liitteet 2 & 4). Salkku sisältäisi myös Koppisten luontopolun pystyttämiseen tarvittavat köydet, puun ja lehtien kuvat ja pelikortit Beetles LIFE-peliin. Metsähallituksen omien jakelukanavien lisäksi sillä on useita yhteistyötahoja. Koppisten luontopolut voisivat soveltua esimerkiksi myös vastaanottokeskusten, VALMA-luokkien, kuntien, Suomen Latu ry:n, Planin, ja partion toimintaan

9.2 Prosessin merkitys itsellemme

Opinnäytetyömme kokosi ja syvensi hyvin ammatillista osaamistamme yhteisöpedagogin kompetenssien ympärille. Työssämme tulee näkyväksi pedagoginen, yhteisöllinen, yhteiskunnallinen sekä organisaatio- ja kehittämisosaaminen (Humanistinen ammattikorkeakoulu n.d). Opastettujen kierrosten ohjaaminen kehitti vuorovaikutustaitojamme. Lisäksi se harjaannutti osallistavien ja toiminnallisten menetelmien käyttämisessä ja soveltamisessa monikulttuurisen ryhmän ohjaamiseen. Vuorovaikutustaidot ovat ohjaamisen peruselementtejä (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 14). Opintojen aikana olimme saaneet kokemusta suomenkielisten ryhmien ja myös jonkin verran maahanmuuttajaryhmien ohjaamisesta. Koke- musta ja tietoa selkosuomen merkityksestä ja sen käyttämisen hyödyistä maahanmuuttajien ohjauksessa meille ei kuitenkaan ollut karttunut. Perehtyminen selkokie- len käyttöön sekä teoriassa sekä käytännössä vahvisti ammatillista osaamistamme. Yhteisöpedagogina tulemme mitä todennäköisimmin työskentelemään myös asiak- kaiden kanssa, joilla suomen kielen osaaminen ei ole niin vahvaa. Vaikka pilotin oh- jaus jännitti, se oli kokemuksena arvokas, sillä uskaltautuminen epämukavuusalueel- le mahdollistaa uuden oppimisen ja henkisen kasvun (Spencer 2002).

Opinnäytetyömme prosessi oli intensiivistä työskentelyä ja huomasimme sen aikana kartuttamamme tietopohjan muokkaavan ajattelumme tiedon lisääntyessä. Luontokotoutuminen alkoi vaikuttaa merkitykselliseltä ja opinnäytetyöprosessi herätti huomaamaan, miten voisimme hyödyntää luontoa tulevaisuudessa ammatillisesti yhteisöpedagogeina. Prosessin alussa meillä ei ollut ajatusta, että voisimme käyttää Green Caren alle kuuluvia työmenetelmiä tulevaisuudessa. Beetles LIFE -hanke tuntui mielenkiintoiselta mutta kovakuoriaiset aluksi vierailta omaa ammatillisuutta ajatellen. Aloittaessamme työn tämä ajatus kuitenkin muuttui ja innostuimme luonnosta ja sen mahdollisuuksista. Prosessin myötä myös oma luontosuhde syventyi. Tietoperustan kartuttamisen aikana moni Green Care -toiminta alkoi vaikuttamaan houkuttavalta ja potentiaaliselta. Pilotointi yhdisti teorian ja käytännön ja osoitti, että saimme hyvät valmiudet toimia luontokotoutumisen saralla. Tunnetaidot ovat keskeinen osa vahvistettaessa yksilön minäpystyvyyttä. Tunnetaitojen merkityksen näkeminen ja niiden ohjaamisen osaaminen hyödyntää työskentelyämme missä tahansa yhteisöpedagogin toimikentällä. Tunnetaidoista on myös hyötyä oman henkisen hyvinvointimme ylläpidossa. Yhteisöpedagogin työ on ihmissuhdetyötä, ja se voi olla ajoittain henkisesti kuormittavaa.

Tutkimuksellinen termistö ja erilaiset tutkimusten toteutustavat tulivat prosessimme aikana hyvin tutuiksi. Kehittämistyön yhteiskunnallisten merkitysten ymmärtäminen syventyi, ja oma ammatillinen kehittämisen työote vahvistui. Aloimme huomata uusia kehittämisen mahdollisuuksia erilaisissa kohteissa ja toimijoilla. Tärkeää oli myös huomata, että vaikka kaikki ei toteudu suunnitelmien mukaan, tulos voi silti tuottaa tärkeää tietoa. Vaikka pilotissa toteuttamamme kysely ei toiminut täysin niin kuin olimme suunnitelleet, se antoi meille silti tietoa ja ymmärrystä ainakin siitä, mitä tekisimme ensi kerralla toisin. Perehtyessä kyselyiden teoriaan opimme kyselyiden tekemisestä ja mahdollisuuksista tutkimuksellisena menetelmänä. Pilottimme kaltaisen toiminnallisen illan järjestäminen vaatii henkilöresursseja, eikä se tapahdu itseltään muun toiminnan ohella. Vapaaehtoisilla on tämänkaltaisen toiminnan järjestämisessä suuri merkitys, mutta ammattilaisen osaamista tarvitaan, jotta toiminta on laadukasta ja turvallista.

Opinnäytetyö sai meidät kiinnostumaan enemmän käsittelemistämme aiheista, ja tulemme jatkamaan niiden parissa tulevaisuudessakin. Toinen meistä suoritti Kaak-

kois-Suomen ammattikorkeakoulun järjestämän tietoisien läsnäolon hyvinvointivaikutukset -kurssin ja aikoo jatkossa kouluttua tunnetaitojen ohjaamisessa lisää. Toisen ajatuksissa on jatkaa maahanmuuttajakohderyhmän parissa työskentelyä tulevaisuudessakin. Tämän suhteen toiveissa on mahdolliset tulevaisuuden hankkeet kotoutumista tukevissa järjestöissä. Työmme tilaaja, Metsähallituksen Luontopalvelut, otti Koppisten tunnetehvät ja Koppisten luontopolun positiivisesti vastaan. Saimme Metsähallitukselta hyvää ja kannustavaa palautetta ja jäimme luottavaisin mielin odottamaan, kuinka opinnäytetyömme tuotokset saavuttavat sen tulevat käyttäjänsä.

LÄHTEET

Ala- Kaarre, Hanna 2016. Metsäaiheisen opetusmateriaalin laatiminen luontokoulu Korennolle. Tampereen ammattikorkeakoulu, Metsätalouden koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 5.3.2020.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/110786/Ala-Kaarre_Hanna.pdf?sequence=1

Anttila, Laura Mari & Owenbiugie, Jennifer 2019. "Jee, mä tykkä tän" - Suomen kielten opettamista monikulttuurisille lapsille toiminnallisilla menetelmillä. Laurea-ammattikorkeakoulu Services Degree programme in Social Services (AMK). Opinnäytetyö. Viitattu 31.3.2020.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052712302>

Anttonen, Anna & Eskelinen, Tiia. 2020. Suomen latu, lastentoiminnan suunnittelijat. Metsämörrikouluttajan haastattelu. Sähköposti mira.sten(AT)elisaneet.fi 27.3.2020

Arvonon, Sirpa 2014. Metsämieli- luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy.

Arvonon, Sirpa 2015. Metsämieli – Kehon ja mielen kuntosali. Metsäkustannus Oy.

Arvonon, Sirpa 2017. Metsämieli – Mielen ja kehon taskukirja. Metsäkustannus Oy.

Backman, Heidi. 2014. Luontokotouttamisopas. Green Care -aktiviteettien hyödyntäminen maahanmuuttajien luontokotouttamisessa. Examensarbete för h ortonom (YH)-examen. Utbildningsprogrammet för landsbygdsnärings- och landskapsplanering. Ammattikorkeakoulu Novia. Viitattu 2.3.2020.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71032/HEIDIBACKMAN26helmikuu.pdf?sequence=1>

Blom, Sari & Tynnyrinen, Kati 2019. Vihreää voimaa: Green Care -menetelmien hyödyntäminen kiintiöpakolaisaitien ja -tyttöjen kotoutumisen tukemisessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu-Sosiaali- ja terveystieteiden AMK-tutkimus. Opinnäytetyö. Viitattu 3.3.2020.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019120925580>

Castaneda, Anu E. & Mäki-Opas, Johanna & Jokela, Satu & Kivi, Nina & Lähteenmäki, Minna & Miettinen, Tanja & Nieminen, Satu & Santalahti, Päivi & PALOMASiantuntijaryhmä 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa PALO-

MA-käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Verkkojulkaisu. Viitattu 1.3.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA_KA%cc%88S IKIRJA_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Castaneda, Anu & Larja Liisa & Nieminen, Tarja & Jokela, Satu & Suvisaari, Jaana & Rask, Shadia & Koponen, Päivikki & Koskinen, Seppo 2015. Ulkomaalaistaustaisten psyykkinen hyvinvointi, turvallisuus ja osallisuus. Ulkomaista syntyperää olevien työ- ja hyvinvointitutkimus 2014 (UTH). Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Choukas-Bradley, Melanie 2018. (Suom. Ilvas, Mirjan) Metsäkylpy. Hyvinvointia luonnosta shinrin-yokun avulla. S&S.

Dolinšek, Saša 2020. Suullinen tiedonanto 7.1. 2020.

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. 2. uudistettu painos. Suomen mielenterveys seura.

Euroopan parlamentti (2006): Recommendation 1740 - The place of mother tongue in school education. Viitattu 30.1.2020. <http://assembly.coe.int/nw/xml/XRef/Xref-XML2HTML-en.asp?fileid=17421&lang=en>.

Faehnle, Maija. Jokinen, Johanna, Karlin, Anni. & Lyytimäki, Jari. 2010. Kaupunkiluonto ja monikulttuurisuus – maahanmuuttajat luontoalueiden kokijoina ja käyttäjinä. Suomen ympäristökeskus. Viitattu 10.2.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37992/SY_1_2010_kaupunkiluonto_ja_monikulttuurisuus.pdf?sequence=1

Furman, Ben 2019. Muksuoppi - Mikä on juoru kehu? Vanhempain kurssi: Miten syntyy hyvä kasvatuskumppanuus? Oppimaa-verkkokurssin tallenne. Viitattu 3.1.2020. <https://www.oppimaa.fi/kurssi/vanhempainkurssi/> (Saatavilla kurssin maksaneille.)

Furman, Eeva 2015. Luonto kotouttamaan maahanmuuttajia. Ratkaisuja -blogi. Suomen Ympäristökeskus. Julkaistu 2.10.2015 Viitattu. 1.2.2020. [https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Ratkaisujablogi/Eeva_Furman_Luonto_kotouttamaan_maahanmuuttajia\(35721\)](https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Ratkaisujablogi/Eeva_Furman_Luonto_kotouttamaan_maahanmuuttajia(35721)).

Green Care Finland, 2020a. Viitattu 14.4.2020. Eläinavusteiset menetelmät <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

Green Care Finland 2020b. Green Care -toiminnan eettiset ohjeet. Viitattu 10.3.2020. <https://www.gcf Finland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>

Haavikko, Ansa & Bremer, Lena 2009. Maahanmuutto psyykkisenä prosessina. Teoksessa Haavikko, Ansa & Bremer, Lena (toim.) Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. Helsinki: SMS - Tuotanto Oy.

Haapalainen, Kreetta 2020. Suullinen tiedonanto 12.3.2020. Tampere, Kaupin vastaanottokeskus.

Halme, Katjamaria & Vataja, Anita 2011. Monikulttuurinen varhaiskasvatus ja esiopetus. Helsinki: Tammi.

Helasti, Pirjo 2014. Tunteet löytyvät kehokartasta. Viitattu 26.2.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-l%C3%B6ytyv%C3%A4t-kehonkartasta>

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2013. 18. painos. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Tammi.

Huuhtanen, Kristina 2011. Kommunikointi. Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät Suomessa. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Humanistien ammattikorkeakoulu n.d. Yhteisöpedagogikoulutus. Opetussuunnitelma 2018-2024. Viitattu 31.3.2020. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2018/08/Yhteisöpedagogi-AMK-OPS-2018-24.pdf>

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018. Opinnäytetyöopas: AMK-perustutkinnot Viitattu 10.4.2020. <https://wiki.humak.fi/download/attachments/2984101/Opinnaytetyopas-Humak-2018.pdf?version=1&modificationDate=1535020367000&api=v2>

Honkala, Kaisa 2020. Puhutaan!-ohjaajat. Perehdytykset vapaaehtoistehtäviinkoulutus, 22.2.2020, Helsinki.

Hurmerinta, Jenni. 2017. Toiminnalliset menetelmät ja työskentely ilman yhteistä kieltä. Teoksessa: Hurmerinta, Jenni. &

Mikkonen, Anna. (toim.). Turvapaikanhakijaperhe – Kohtaamisen ja tuen käsikirja. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.

Husu, Marjatta 2020. Varhaiskasvatuksenopettaja. Ulko-opet ry. Suullinen tiedonanto 7.4.2020.Helsinki.

Hämäläinen, Kari & Sarvimäki, Matti 2011. Vaikuttavaa kotouttamista. Tilastokeskuksen hyvinvointi- katsaus 2/2011. Viitattu 1.2.2020. https://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-05-30_003.html.

Härkönen, Ulla 2008. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus. Bronfenbrennerin ekologinen systeemitheoria ihmisen kehittymisestä. Joensuun Yliopisto, Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. Viitattu 16.2.2020. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/harkonen.htm>

Ikäinstituutti n.d. Mielipaikka. Elämäntaidon eväät- hankkeen tuottama Mielipaikka korttipakka.

Isotalo, Mari & Mäki, Johanna 2018. Maahanmuuttaja- taustaisen lapsen leikki päiväkodissa. – varhaiskasvattajan rooli leikin tukemisessa. Sosionomi. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 5.3.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141694/Isotalo_Mari_Maki_Johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Itä-Suomen yliopisto 2020. Benchmarking. Viitattu 30.3.2020. <https://www.uef.fi/benchmarking>

Jokela, Laura & Uusitalo Marja (toim.) 2019. Yhteinen luonto kotouttaa. PoLut-hankkeen kokemuksia ja tuloksia luontolähtöisestä kotoutumisesta. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 14/2019. Viitattu 3.3.2020. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544626/Jokela%20%26%20Uusitalo_2019_Yhteinen%20luonto%20kotouttaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jääskinen, Anne-Mari, 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja oy.

Kaikkonen, Hannu & Virkkunen, Veikko & Kajala, Liisa & Erkkonen, Joel & Aarnio, Martti & Korpelainen, Raija 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisu-

ja. Sarja A 208. Viitattu 2.1.2020.
<https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

Kalliola, Tiina & Kurki, Arja & Salmi, Marjaana & Tamminen-Vesterbaca, Tutta 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Kallio, Maaret 2020. Voimana toivo (äänikirja). WSOY.

Kaplan, Rachel & Kaplan Stephen. 1989. The experience of nature – a psychological perspective. Cambridge: University Press. Viitattu 12.2.2020.
<http://willsull.net/resources/270-Readings/ExpNature1to5.pdf>

Kara, Henna 2020. Kirjoita selkokieltä! -koulutus. Suullinen tiedonanto. Espoossa 11.2.2020 Kehitysvammaliitto.

Kartio, Johanna 2009. Selkokieli ja vuorovaikutus. Kehitysvammaliitto ry, Opike.

Kartio, Johanna 2016. 12 askelta selkokielellä opettamiseen. Kansalaisopistojen liitto KoL. Medborgarinstitutens förbund MiF ry. Viitattu 21.1.2020.
<https://kansalaisopistojenliitto.fi/wp-content/uploads/2016/10/12-askelta-selkokielellä-opettamiseen.pdf>

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2007. Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Khalatyan, Roni 2020. Pakolaisnuorten tuki ry, poikatyön koordinaattori. Suullinen tiedonanto. Tampere 8.4.2020.

Kielipuu 2017 a. S. 2.5 Puulajeja. Kielipuu - Ympäristöaiheisia harjoitustehtäviä suomen kielen opetukseen. Opintokeskus Visio, Vihreä Sivistysliitto ry. Viitattu 20.2.2020
<https://drive.google.com/file/d/oB8PebEKRA4brbzR3UnVlei1MNVk/view>

Kielipuu 2017b. Tunnistatko puun? Kielipuu - Ympäristöaiheisia harjoitustehtäviä suomen kielen opetukseen. Opintokeskus Visio, Vihreä Sivistysliitto ry. Viitattu 20.2.2020.
<https://drive.google.com/file/d/oB8PebEKRA4brdlJCTXljdkVyM2c/view>

Kirkas, Tiina 2018. Metsä ei kysy kielitaitoa. Plan International verkkoartikkeli. Viitattu 17.4.2018. <https://plan.fi/metsa-ei-kysy-kielitaitoa>

Kivelä, Hanna 2019. Kotouttava luonnonhoito sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumisessa - Maahanmuuttajien näkemyksiä ja kokemuksia toimintaan osallistumisesta. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, terveyden edistämisen tutkinto-ohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Yamk opinnäytetyö. Viitattu 30.3.2020.<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201902082127>

Kokkonen, Yrjö 2019. Tutkimus: Nykyisellä vauhdilla hyönteiset katoavat maailmasta sadassa vuodessa – "Vaikutukset ihmiseen ovat lievästi ilmaistuna katastrofi". Ylen uutisten artikkeli. 13.2.2019. Viitattu 2.1 2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10640483>

Konttinen Niilo 2015. Missä menee kilpailemisen raja? Häviäminen ei tee sinusta huonompaa. Viitattu 1.8.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-8100959>

Korhonen, Katja & Valta, Sari 2017. Luontokoto- blogi yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäjänä pakolaistyössä. Savonia ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, Sosionomin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 16.2.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201703213542>

Korolainen Marica 2020. Ricasluonto yrityksen perustaja. Kysymyksiä toiminnasta. Sähköposti [mira.sten\(at\)elisanet.fi](mailto:mira.sten(at)elisanet.fi) 29.6.2019.

Korpela, Kalevi & Paronen, Olavi, 2010. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Sievänen, Tuija & Neuvonen, Marjo (toim.). Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212. Viitattu 22.01.2020. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm>

Koskelainen, Kaisla & Sillanpää, Olli 2020. Ohjaajan opas. Toimintakyvyn kulttuurisensitiivisen tukemiseen. Pakolaisnuortentuki ry.

Kulttuuria kaikille 2020! Mitä on saavutettavuus. Viitattu 14.4.2020. http://www.kulttuuriakaikille.fi/selkokielella_saavutettavuus_mita_on_saavutettavuus

Kuoppa, Katja 2019. Eriarvoistava yksikielisyys - institutionaalisissa kohtaamisissa tuotetut kieleen liitetyt kategoriat ja niiden seurauksellisuus. Jyväskylän yliopisto / Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 10.2.2020. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64585/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajuu-201906133187.pdf?fbclid=IwAR17xzc-hcudFEFwwRMXy44kOcSC_CMOTKHQQJL2Sb5f2vt7_uXPFabwtoA

Kuuluvainen, Veijo & Sarén, Helka 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset- hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Julkaisusarja D Va- paamuotoisia julkaisuja, Free-form Publications,72. Grano oy.

LAB University of Applied Sciences 2020. Luonto kaikille- hanke. Viitattu 14.4.2020. <https://lab.fi/fi/projekti/LUKA>

Laine, Elina 2007. Benchmarking-menetelmän hyödyntäminen yrityksen energian- hallinnan työkaluna toteutuksen suunnittelussa. Opinnäytetyö. Lahden ammattikor- keakoulu. Liiketalouden koulutusohjelma. Viitattu 30.3.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/11265/2008-02-2612.pdf?sequence=1>

Laki kotoutumisen edistämisestä 30.12.2010/1386. Annettu Helsingissä 31.12.2010 Viitattu 29.3.2020.<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386#a1386-2010>

Leikkilä, Jaana. 2010. Kaupunkiluonto maahanmuuttajien kotoutumisessa. Tampe- reen yliopisto, Sosiaalitutkimuksen laitos, Pro gradu –tutkielma. Viitattu 1.2. 2020. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/81914>

Leskelä, Leealaura 2011. Selkotekstin testaus. Viitattu 19.2.2020. https://selkokeskus.fi/wp-content/uploads/2015/10/Selkotekstin_testaus_2011.pdf

Liikuntalaki 2015. 390/2015. Annettu Helsingissä 10.4.2015. Viitattu 17.4.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Liimatainen, Antti 2016. Benchmarking – oppiminen muiden menestyksestä. Viitattu 30.3.2020.<https://www.tietoakseli.fi/blogi/liiketoiminnan-kehittaminen/benchmarking-oppiminen-muiden-menestykses-ta/?fbclid=IwAR1yDlsCeQVHie8vehUb4qW28JeazflbMpooez0SU3WxV1Oa8lSHyEEHPzs>

Luke. Luonnonvara keskus. 2019a. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 20.1.2020.<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Luke. Luonnonvara keskus. 2019b Mitä Green Care on? Viitattu 13.6.2019 <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita>

Luontoon.fi 2020. Vie mennessäsi se, minkä toit tullessasi. Viitattu 10.4.2019. <https://www.luontoon.fi/roskatonretkeily>

Löf, Leena 2019. Green Care perusteet moduuli 2, Luontosuhde. Dia-sarja. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.2.2020. http://www.tts.fi/files/891/27.3_moduuli_2_Luontosuhde.pdf

Mansikkaviita, Riikka & Pennan, Virpi & Tapaninen, Matti & Samstén, Riitta (Toim. Mansikkaviita) 2016. Rohkeasti luontoon! -julkaisu, Metsähallitus. Viitattu 21.2.2020. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/rohkeasti-luontoon-julkaisu.pdf>

Marselle, Melissa & Irvine, Katherine & Warber, Sara 2014. Examining Group Walks in Nature and Multiple Aspects of Wellbeing: A Large-Scale Study. *Ecopsychology*, 6 (3): 134-147. Viitattu 25.1.2020. https://www.mairibudreau.com/uploads/1/2/2/4/12240077/examining_group_walks_in_nature_and_multiple_aspects_of_well-being_large_scale_study.pdf

Mensonen, Niina 2012. Hyvinvointia maaseudulta Toimintamalliopas Green Care –yrittäjille. Lahden ammattikorkeakoulu Tekniikan ala Ympäristötekniikan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 3.1.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43724/Mensonen_Niina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Metsähallitus 2019. Asiakasturvallisuus luontopalveluissa. Viitattu 17.4.2020 <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/asiakasturvallisuus.pdf>

Metsähallitus 2018. ESIKOTO - Esikotouttamisen kehittämishanke Pohjois-Pohjanmaalla. Viitattu 27.2.2020 <https://www.metsa.fi/esikoto>

Metsähallitus 2020. Beetles LIFE -hanke. Viitattu 14.4.2020. <http://www.metsa.fi/beetleslife>

Mielenterveystalo.fi 2020. Hyväksyminen ja itsestä huolenpito. Viitattu 9.4.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/hyvaksyminen_ja_itsesta_huolen_pitaminen.aspx?vaikeuksien_tutkiminen

Mieli Suomen mielenterveysseura ry 2019, Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? Viitattu 23.3.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Moilanen, Raija. 2004. Miten uudissanat kotoutua ja kotouttaa ovat kotiutuneet kieleemme? Kieli- kello 2/2004. Viitattu 1.2.2020. <https://www.kielikello.fi/-/miten-uudissanat-kotoutua-ja-kotouttaa-ovat-kotiutuneet-kieleemme->

Moshtat, Yusra 2008. Med andra ögon. Naturmöten med invandrare. Naturvårdsverket. Viitattu 16.2.2020 <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-5808-1.pdf>

Mäkinen, Päivi & Raatikainen, Eija & Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. 2. painos Helsinki: WSOY Sanoma-Pro.

Neuvokas perhe 2020. Minä olen-tehtäväsiivu lapsille ja perheille. Viitattu 17.4.2020. <https://neuvokasperhe.fi/ideacard/mina-olen-tehtavasivu-lapsille-ja-perheille/>

Niemi, Päivi 2015. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. 2. painos. Hämeenlinna: Päivä Osa-keyhtiö.

Niemi, Terttu & Nietosvuori, Leena & Vierikko, Helena 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: Edita.

Nurmi, Riikka 2018. Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille-tukiaineisto. Suomen mielenterveysseura ry. Painotalo Plus Digital Oy. Viitattu 26.3.2020. https://mieli.fi/sites/default/files/inline/mima-tukiaineisto_09012019_verkkosivulle.pdf

Oravuo Juha & Mattinen, Mikko 2018. Kotouttamisen haasteet. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.2.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/148896/MattinenM_OravuoJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö n.d. ESIKOTO Esikotouttamisen kehittämishanke Pohjois-Pohjanmaalla. Loppujulkaisu. Viitattu 7.4.2020. https://www.odl.fi/tiedostot/ESIKOTO-loppujulkaisu_sahkoinen_valmis.pdf

Paju, Sami 2016. Filosofian akatemia blogi, Mitä eroa on kokeilulla ja pilotilla? Blogikirjoitus 14.3.2016. Viitattu 18.2.2020. <https://filosofianakatemia.fi/blogi/mita-eroa-on-kokeilulla-ja-pilotilla/>

Papunet 2019. Tietoa puhevammaisuudesta. Kuvat kommunikoinnissa. Viitattu 17.4.2020. <http://papunet.net/tietoa/kuvat-kommunikoinnissa>

Pappi, Meira 2019. Turvapaikanhaku ja pakolaisuus Suomessa. Tutkimus Eveliina Lyytinen toim. Turku: Painosalama Oy.

Perhoniemi, Riku & Inga Jasinskaja-Lahti 2006. Maahanmuuttajien kotoutuminen pääkaupunkiseudulla: seurantatutkimus vuosilta 1997-2004. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.

Pelttari, Antti 2020. Humanistinen ammattikorkeakoulu, lehtori. Suullinen tiedonanto 21.2.2020. Helsinki.

Pitkänen, Peikko 2016. Lääkäri määräsi metsäterapiaa Sipoossa. Pilottiprojektissa testattiin metsän hyvinvointipotentiaalia terveydenhuollossa. Viitattu 13.4.2020. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/laakari-maarasi-metsaterapiaa-sipoossa/?public=2c99fa0838809c41ff0dffff09d2a66d>

Pitkänen, Kati & Oratuomi, Joose & Hellgren, Daniela & Furman, Eeva & Sandra, Gentin & Sandberg, Eva & Øian, Hogne & Krange, Olve 2017. Nature-based integration Nordic experiences and examples. TemaNord 2017:517. Nordic Council of Minister, Viitattu 3.2.2020. <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1099117/FULLTEXT01.pdf>

Peuraniemi, Teemu 2019. Perustietoa Green Caresta. Vihreä Hyvinvointi. Viitattu 13.6.2019. http://www.tts.fi/files/841/13.3_suomalainen_green_care-Luontohoiva_ja_luontovoima.pdf

Plan 2020. Luontokotoutuminen. Viitattu 17.4.2020. <https://plan.fi/maahanmuuttajatyo/hankkeet#luontokotoutus>

Pynnönen Moona, 2017. Luontoon liikkumaan! Luontoreittien esteettömyyskartoitukset osana Mennään metsään -hanketta. Lahden ammattikorkeakoulu Fysioterapian koulutusohjelma. Viitattu 27.3.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/128320/Pynninen_Moona.pdf?sequence=2

Rahkjärvi, Emmi. 2016. Yksin tulleiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden kotoutuminen. Luontomenetelmät kotoutumisen tukena. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysalan koulutusyksikkö. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.3.2018. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/109290/Rahkjarvi_Emmi.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Rajala, Pentti 2013. Viesti perille - Selko-opas kunnille. Toimittanut Sainio Ari. Sastamala: Vammalan Kirjapaino oy.

Ruuska, Kai 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 7 painos Vantaa: Talentum media oy.

Sainio, Ari 2013. Viesti perille- selko-opas kunnille. Sastamala: Vammalan Kirjapaino oy.

Sainio, Ari 2015. Selkokieli kirjoituksessa. Teoksessa Hannu Virtanen (toim.) Selkeää ja saavutettavaa viestintää. Viisi artikkelia selkoilmaisusta. Kehitysvammaliitto ry, 9-18.

Saukkonen, Pasi 2016. Mitä on kotoutuminen? Kvartti, kaupunkitiedon verkkolehti. Viitattu 27.3.2020. <https://www.kvartti.fi/fi/artikkelit/mita-kotoutuminen>

Saaristo, Lauri & Sulkava, Risto. n.d 2019. Lahopuusta elämää – Opas puutarhan hoitoon: Suomen luonnonsuojeluliitto. Viitattu 27.6.2019. <https://www.sll.fi/app/uploads/2018/09/sll-lahopuutarhaopas.pdf>

Salo-Chydenius, Sisko 2017. Ttm, koulutuskoordinaattori, A-klinikkasäätiö. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Viitattu: 17.4.2020. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/651-toiminnalliset-ja-luovat-menetelmät>

Sauristo, Hannele & Parikka, Elisa 2014. Benchmarking-menetelmä työyhteisön kehittämässä. Blogikirjoitus sosiaalialan opiskelijoiden ja opettajien yhteisblogissa. Viitattu 30.3.2020. <https://blogit.metropolia.fi/uudistuvaa-sosiaalialanosaaminen/2014/03/22/benchmarking-menetelma-tyoyhteison-kehittamisessa/>

Salovuori, Tuomo & Malin, Minna & Sjöholm, Mila & Rantala, Hanna & Moalim, Hamdi & Hokkanen, Iina & Gråsten, Tanja. & Backman, Heidi 2014. Luontoavuste-

nen kotoutuminen. Toimintamalli. Innokylä. Viitattu 5.12.2019.
<https://www.innokyla.fi/web/malli1062783>

Schubert, Carla 2013. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, Anne & Fågel, Stina & Säävälä, Minna (toim.) Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto ry, 63–77. Viitattu 17.4.2020. https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/05b6b71d52b205302b75be74ebd6e65f/1582063746/application/pdf/4715338/Olemme%20muuttaneet%20-%20ja%20kotoudumme_final%202608%20%283%29.pdf

Selkokeskus 2016 a. Palvelut. Viitattu 20.1.2020.

<https://selkokeskus.fi/palvelut/tekstien-mukauttaminen/>

Selkokeskus 2016b. Selkokielen tarve. Viitattu 20.1.2020.
<https://selkokeskus.fi/selkokieli/tarvearvio/>

Selkokeskus 2016c. Selkojulkaisun typografia ja taitto. Viitattu 20.1.2020.
<https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/selkojulkaisun-typografia/>

Seppänen-Järvelä, Riitta 2004. Prosessiarviointi kehittämissuunnitelmassa – opas käytäntöihin. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus FinSoc. Helsinki: Stakes.

Skogberg, Natalia & Mustonen, Katri-Leena & Koponen, Päivi & Tiittala, Paula & Lilja, Eero & Omar, Awa Ahmed Haji & Snellman, Olli & Castaneda, Anu E. (toim.) 2019. Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi, Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Raportti. Terveystieteiden tutkimuslaitos. Helsinki: Punamusta Oy.

Soini, Katariina & Ilmarinen, Katja & Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):3, 320-331. Viitattu 7.1.2020.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence>

Spencer, Johnson 2002. Kuka vei juuston? Kesytä muutosvastarintasi – löydä rohkeutesi työssä ja elämässä. Suomentanut Tanner, Henry. Helsinki; WSOY.

Stén Mira 2019a. Lähde opettavaiselle seikkailulle koppisradalle! viitattu 2.2.2020.
<https://www.metsa.fi/beetleslife/oppimateriaalit>

Stén Mira 2019b. Oppimispäiväkirja- videotallenne. Facebook live. 31.10.2019. Ei julkaistu.

Stén Mira 2019c. Tervetuloa koppisten taitoradalle. Viitattu 12.4.2020. https://www.metsa.fi/documents/10739/24016360/Ohjeet+tehtavaradalle_Beetles_LIFE.pdf/3da8b680-foed-4493-a247-bf5a3c4b1f5a

Suomen Latu 2018. Luontokotouttaminen jäsenyhdistyksissä. Liikuttaja 19.11.2018. Viitattu 30.3.2020. <https://liikuttaja.suomenlatu.fi/fi/artikkeli/luontokotouttaminen-jasenyhdistyksissa.html>

Suomen Latu ry 2019. Metsämörri-ohjaajan opas. Uudistettu painos. Ei julkaistu.

Syke 2018. ORIGIN: Outdoor recreation, nature interpretation and integration in Nordic countries. Viitattu 17.4.2020. [https://www.syke.fi/en-US/Research_Development/Research_and_development_projects/Projects/Outdoor_recreation_nature_interpretation_and_integration_in_Nordic_countries_ORIGIN/ORIGIN_Outdoor_recreation_nature_interpr\(39819](https://www.syke.fi/en-US/Research_Development/Research_and_development_projects/Projects/Outdoor_recreation_nature_interpretation_and_integration_in_Nordic_countries_ORIGIN/ORIGIN_Outdoor_recreation_nature_interpr(39819)

Sääksjärvi, Ilari 2018. Sammuuko suuri suku. Vanamo. Luonnon tutkija 2/2018 Viitattu.13.1.2020. https://www.vanamo.fi/sites/vanamo.fi/files/LT2018_2%20%28Sivu%2051%29.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus: Kotoutuminen ja osallisuus. Viitattu 30.3.2020. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/kotoutuminen-ja-osallisuus>

Tilastokeskus 2020. Ulkomaan kansalaiset. Viitattu 29.3.2020. <http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/ulkomaan-kansalaiset.html#ika>

Tiilikainen, Raisa 2020. Metsähallitus, projektipäällikkö. Suullinen tiedonanto. 3.2.2020.

Tuomela, Minna 2012. Elvyttävä elämyspuutarha, viherympäristöstä hyvinvointia vanhuksille. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö Viitattu 12.04.2020.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44352/Tuomela_Minna.pdf?sequence=1

Tuominen, Saku 2014. Luova järkevyyys- arkisen luovuuden ylistys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Turkki, Eeva 2016. Hyötypuutarhan perustamisen toimintaohje päiväkodin pihalueelle. Oulun ammattikorkeakoulu Maisemasuunnittelun tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 2.1.2020.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/112552/Turkki_Eeva.pdf?sequence=1

Turtiainen, Kati. 2017. Maahanmuuttajien vastaanotto ja kotouttaminen kunnissa. Teoksessa: Korhonen, Vesa. & Puukari, Sauli. (toim.). Monikulttuurinen ohjaus ja neuvontatyö. Jyväskylä: PS-kustannus. 180–192.

Kotkan kaupunki 2016. Turvapaikanhakijoille esikotoutumista. Viitattu 10.3.2020.
http://www.kotka.fi/asukkaalle/ajankohtaista_kotkassa/101/0/turvapaikanhakijoille_esikotoutumista?language=fi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 9.4.2020.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 9.4.2020.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Työ- ja elinkeinoministeriö 2020a. Kotouttamistyön taustaa. Viitattu 29.3.2020.
<https://kotouttaminen.fi/kotouttamistyon-taustaa>

Työ- ja elinkeinoministeriö 2020b. Kotoutumislaki ohjaa kotouttamista. Viitattu 27.3.2020. <https://kotouttaminen.fi/kotoutumislaki-ohjaa-kotouttamista>

Työ- ja elinkeinoministeriö 2020c. Maahanmuuttajien kotouttaminen edellyttää yhdenvertaisuutta ja yhteistyötä. Viitattu 127.3.2020.
<https://tem.fi/maahanmuuttajien-kotouttaminen>

Uuksulainen, Sofia. 2017. Hyvinvointipolut kuntoutumisen tukena. Viitattu 2.2.2020.
<https://vihreaveraja-fi-bin.directo.fi/@Bin/76915c187a331c39fd6414129f11a934/1587206624/application/pdf/313762/Hyvinvointipolku%20opas.pdf>

Uuksulainen, Sofia 2018. Luontolähtöiset menetelmät kotoutumisen tukena - Kotoutumista tukevan hyvinvointipolun kehittäminen Sininauhaliiton Vihreä Veräjä - hankkeelle. Turku AMK. Viitattu 2.1.2020.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151360/Uuksulainen_Sofia.pdf?sequence=1

Uusikylä, Kari 2012. Luovuus kuuluu kaikille. PS- kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen Kaisa 2019. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. PS-kustannus.

Vahvike 2020. Selkosuomi. Vanhustyön keskusliiton verkkosivu. Viitattu 21.1.2020.
<https://www.vahvike.fi/fi/sanataide/selkokieli>

Valkeapää, Helena 2016. Maahanmuuttaja-afgaanien kotitalouden toiminta ja akkulturaatio. Filosofinen tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu: 16.2.2020.
https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2033-1/urn_isbn_978-952-61-2033-1.pdf

Valkendoff, Tiina, Rautiainen, Päivi & Louhensalo, Anna (Toim.).2019 Odotan aurinkoa. Selkokieliä tarinoita Suomeen tutustumisesta. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisuja 89.

Valtioneuvosto 2020. Hallitus päätti suosituksista koronaviruksen leviämisen hillitsemiseksi. Artikkelit 12.3.2020. Viitattu 12.3.2020
https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/hallitus-paatti-suosituksesta-koronaviruksen-leviamisen-hillitsemiseksi

Vantaan kaupunki 2020. Ötökkävuosi. Viitattu 14.4.2020.
https://www.vantaa.fi/vapaa-aika/luonto_ja_ulkoilu/otokkavuosi

Vanhamäki, Isto. 2016. Esteettömyys yhä tärkeämpää luontomatkaillen kehittämiseksi. Metlan työraportteja 52, 52-53. Viitattu 21.2.2020.
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-06.pdf>

Vehmasto, Elina (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20 -julkaisu. Viitattu 20.2.2020. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Välimaa, Leena 2017. Eläinavusteista työskentelyä hyvinvointipalveluihin. Viitattu 1.1.2020. <https://www.lapinamk.fi/fi/loader.aspx?id=3a86624e-149a-4d65-a04c-1ee06724641d>

Wahlström, Riitta & Juusola, Mervi 2017. Vihreä hoiva ja kasvat. Luontoherkkysharjoituksia ja ympäristökasvatusta lapsille sekä nuorille. 2. painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Artemia.

Yli-Viikari, Anja 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. MTT/Careva-hanke. 29.03.2011. Viitattu 20.6.2019. <https://www.vihreaveraja.fi/@Bin/220277/luonnon+vaikutukset+hyvinvointiin.pdf>

Yhdenvertaisuuslaki 2014. 1325/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Viitattu 17.4.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

Ylitalo, Silja 2018. Luontokotouttaminen tutustuttaa maahanmuuttajanuoret siiliin, suohon ja jokamiehen oikeuksiin – ”Metsä on suomalaisen identiteetin rakentaja” Maaailma.net Uutinen 28.11.2018. Viitattu 23.02.2020. <https://www.maaailma.net/uutiset/luontokotouttaminen-tutustuttaa-maahanmuuttajanuoret-siiliin-suohon-ja-jokamiehen-oikeuksiin>

LIITTEET

LIITE 1 Koppisten tunnetehtävien taulut



**TERVETULOA KOPPISTEN
TUNNETEHTÄVIEN POLULLE**

Tämä luontopolku sisältää kahdeksan rastia.

Jokaisella rastilla kerrotaan yhdestä uhanalaisesta kovakuoriaisesta eli koppiksesta.

Jokaisella rastilla on yksi tehtävä, jonka voit tehdä itseksesi pohtien tai keskustellen muiden kanssa.

Mihinkään tehtävään ei tarvitse vastata ääneen, jos et halua.

Jos joku tehtävä tuntuu epämukavalta, sinun ei tarvitse tehdä sitä.

Tehtävissä ei ole oikeita tai väärä vastauksia.

Mukavaa metsäseikkailua toivottavat punahärö, korpikolva, lahokapo, kaskikeiju, palolatikka, haavansahajumi sekä havuhoppu- ja mäntyhuppukuoriainen.



Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

Tervetuloa

Yli puolet kaikista maapallon eläimistä on hyönteisiä.

Tällä luontopolulla tutustutaan kahdeksan harvinaiseen suomalaiseen kovakuoriiseen.

Luontopolulla on erilaisia tehtäviä, jotka opettavat sinulle tunnetaitoja.

Voit kulkea polun yksin tai ryhmässä.

Tehtäviin ei tarvitse vastata ääneen, jos et halua.

Luontopolulla on tarkoitus myös nauttia luonnosta, katsella ympärille ja ihastella metsää.

Sinulla ei ole kiire.



Lisää hankkeesta
Hankkeen verkkosivut: www.metsa.fi/beetleslife



PUNAHÄRÖ

Punahärö on metsän Ferrari – molemmat ovat nopeita, punaisia, ja molemmat ovat harvinaisia.

Punahärö on saanut nimensä Lauri Härön mukaan.

Lauri Härö oli ensin pikajuoksija ja sitten hänestä tuli metsänhoitaja.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahastusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

PUNAHÄRÖ

Et välttämättä ehdi aina tunnistaa tunteitasi ennen kuin toimit.

Voit toimia joskus nopeasti kuin juokseva kovakuoriainen.

Nopeasti toimintaan herättäviä tunteita ovat esimerkiksi viha, suru tai pelko.

Kaikkia tunteita saa tuntea ja kaikilla tunteilla on tarkoitus.

Tunteet auttavat meitä vaaratilanteissa, ja aikaisemmin tunteille on ollut iso merkitys eloon jäämisen kannalta.

Voit oppia lähdetkö toimimaan heti tunteen mukana vai ajatteletko ensin.

PUNAHÄRÖN TEHTÄVÄ

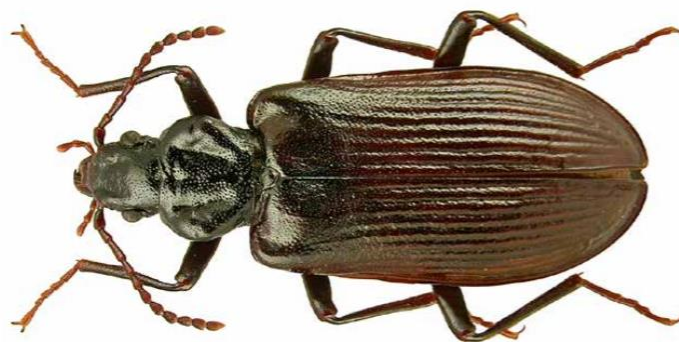
Muistatko jonkin tilanteen tai tunteen, joka on saanut sinut toimimaan ajattelematta ensin?

Oletko myöhemmin ajatellut, että olisi kannattanut toimia toisin?

Kokeile ensi kerralla:

1. Pysähdy tunteen tuntuessa ja hengitä syvään.
2. Nimeä tunne esimerkiksi: PELKO SURU VIHA
3. Mieti mikä tunteen laukaisi
4. Päätä nyt mitä teet:
 - Kerro toiselle sanoin miltä sinusta tuntuu
 - Käsittele myöhemmin
 - Tervehdi tunnetta ja päästä se menemään

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahastusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



KORPIKOLVA

Korpi tarkoittaa suota, jossa kasvaa puita.

Korpikolva elää suurten kaatuneiden kuusipuiden rungoilla, joita se syö.

Kaatuneita kuusipuita on oltava vierekkäin, jotta korpikolva voi kulkea niitä pitkin paikasta toiseen.

Kuusen pitää olla vanha ja laho.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahollusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

KORPIKOIVA

Tunteet ovat yhteydessä johonkin tarpeeseemme.

Korpikolvalla on tarve lahoihin ja kaatuneisiin kuusiin.

Ilman niitä sen tarve ei tyydyty ja sille tulee kurja olo.

Sinulle voi tulla negatiivinen tunne, jos tarpeesi ei tyydyty.

Sinulle voi tulla positiivinen tunne, jos tarpeesi tyydyttyy.

Tunne, kun tarve ei ole tyydyttynyt

Surullinen
Peloissaan
Uupunut
Vihainen

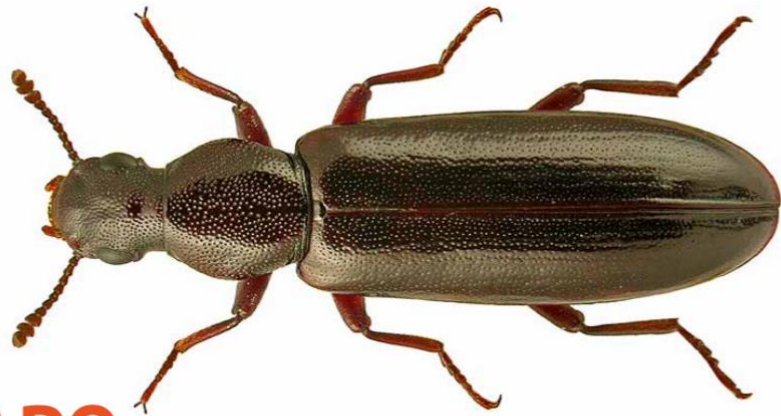
Tarve

Haluan tulla kuulluksi
Haluan kokea olevani turvassa
Haluan kuulua joukkoon
Haluan levätä

Tunne, kun tarve on tyydyttynyt

Iloinen
Osallinen
Rentoutunut
Turvallinen

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahollusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



LAHOKAPO

Laho tarkoittaa melkein kuollutta, lahoavaa, puuta.

Lahokapo elää kuolevan, eli lahoavan, puun kaarnan alla.

Lahoavan puun kuoren alla elää sieniä, joita lahokapon toukka syö ruuaksi.

Lahokapo on turvassa saalistajilta kaarnan alla.

Lahokapo pitää metsästä, joka on palanut.

Lahokapo on hyvä piiloutumaan ja sen toukkia tavataankin useammin kuin aikuisia kuoriaisia.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahallista. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

LAHOKAPO

Vaikeissa tilanteissa on normaalia, että mielesi suojelee sinua niin ettet huomaa sinussa liikkuvia tunteita.

Silloin saatat piilottaa tai välttää tuntemasta tunnetta.

Pitkään jatkuneena tunteiden piilottaminen voi heikentää hyvinvointia.

Vaikeiden tilanteiden aiheuttamat tunteet voit tuntea myöhemmin silloin kun olosi on turvallinen.

Tällöin tunne poistuu, eikä jää vaivaamaan.

Kun koet olevasi turvassa, voit ilmaista tunteita vapaasti.

Sinun ei tarvitse käsitellä tunnetta heti, vaan voit käsitellä sen myöhemmin paremmalla hetkellä.

LAHOKAPON TEHTÄVÄ

Harjoittele tätä:

Hengitä syvään ja jos haluat, voit sulkea silmäsi.

Kuvittele olevasi sinulle turvallisessa paikassa.

Kuvittele miltä tässä turvallisessa paikassa näyttää.

Toista mielessäsi, että olet turvassa.

Tunteet saavat tulla ja mennä ohi.

Kuvittele samalla joku sinulle turvallinen ja läheinen ihminen koskemassa hartiaasi lempeydellä.

Tämä ihminen haluaa sinulle hyvää.

Voit kokeilla tätä koska tahansa uudestaan hankalassa hetkessä.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahallista. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



KASKIKEIJU

Kaskeaminen on metsän polttamista viljelyyn.

Kaskikeiju elää lahopuiden sisällä.

Ruoka on kaskikeijun mielestä aina hyvää.

Sille kelpaavat kaikki lahonneet tai palaneet puut.

Kaskikeiju syö kuusi-, mänty- ja koivupuuta

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

KASKIKEIJU

Sinäkin saatat joskus sanoa kaskikeijun tavoin kaikelle kyllä.

Haluat olla ystävällinen muille ja suostua pyyntöihin, vaikka tarvitsisit itse esimerkiksi lepoa.

On oltava tarkkana, ylitätkö omia rajojasi jatkuvasti muiden hyväksi.

Jatkua muiden miellyttäminen kuulematta omia rajojasi on haitallista ja voi uuvuttaa.

Jokaisella on oikeus pitää itsestään ja omista rajoistaan huolta.

Olemalla jämäkkä ja sanomalla ei silloin kun haluat, puolustat itseäsi.

KASKIKEIJUN TEHTÄVÄ

Piirrä maahan ympyrä ja mene seisomaan ympyrän keskelle.

Ympyrä on sinun tilaasi ja vain sinulla on oikeus olla sen sisäpuolella.

Hengitä syvään ja nauti omasta turvallisesta tilasta ympyräsi sisällä.

Seiso selkä suorana ja jalat tukevasti maassa.

Kohota rintaasi ja nosta leukaa hieman ylöspäin.

Tunnet itsesi vahvaksi.

Poistu ympyrästä, kun tunnet itsesi vahvaksi ja pidä mielessäsi tunne vapaudesta ja itse määräämistäsi rajoista.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



HAVUHUPPU- JA MÄNTYHUPPUKUORIAINEN

Nämä kaksi kovakuoriaista näyttävät samanlaisilta.

Niissä on vain vähän eroa.

Havuhuppukuoriaisen selkä on sileä ja kiiltävä.

Mäntyhuppukuoriaisen selkä on karhea.

Molemmat viihtyvät palaneissa metsissä.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahloistusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

HAVU- JA MÄNTYHUPPUKUORIAINEN

Sosiaalisissa tilanteissa saatat joskus samaistua toiseen ihmiseen ja tämän tunteisiin huomaamattasi aivan kuin olisit yhtä tämän henkilön kanssa.

Tunteet voivat ikään kuin tarttua etkä erota omia tunteitasi toisen tunteista.

On hyvä ymmärtää toista ja olla empaattinen, mutta saatat uuvuttaa itsesi, jos et ero-ta omia tunteitasi toisen tunteista.

Tähän auttaa pysähtyminen tunteen ja kehon tunteiden äärelle.

Tunteen huomaaminen ja nimeäminen helpottavat siihen suhtautumista.

HAVU- JA MÄNTYHUPPUKUORIAISEN TEHTÄVÄ

Tunne saattaa syttyä mieleesi ja kehoosi sosiaalisissa tilanteissa tai niiden jälkeen.

Tunne on voinut tarttua sinuun toisesta ihmisestä ja tämä on inhimillistä.

Olet kuitenkin vastuussa vain omista tunteistasi.

Harjoittele seuraavaa, jotta voit käyttää sitä apuna myöhemmin:

Keskity hengitykseesi.

Liikuttele varpaitasi tai ylävartaloasi kevyesti.

Keskity siihen, miltä liike tuntuu kehossasi.

Sano mielessäsi:

”Huomaan tämän tunteen.

On normaalia, että tunnen näin.

Nyt voin päästää tästä tunteesta irti.”

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahloistusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



PALOLATIKKA

Palolatikka on lude.

Palolatikka on yhtä ohut kuin esimerkiksi luottokortti.

Palolatikka elää puun ja puunkuoren välissä.

Palolatikan lempipuu on mänty.

Palolatikkaa ei haittaa, vaikka puu olisi palanut.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

PALOLATIKKA

Palolatikka elää metsäpalon kokeneilla alueilla.

Metsäpalot tarkoittavat uuden elämän alkua ja ovat osa metsien luonnollista kehityskulkua.

Palosta selvinneiden puiden rinnalle syntyy muutaman vuoden jälkeen uusia puita ja kasvillisuus palautuu.

Monet eläinlajit kuten palolatikka ovat riippuvaisia tällaisista metsistä.

Sinäkin olet kokenut elämäsi aikana monia muutoksia.

Muutokset tuovat mukanaan myös hyviä asioita, kun pysähdyt huomaamaan ne.

PALOLATIKAN TEHTÄVÄ

Mieti asioita, jotka ovat muuttuneet elämässäsi.

Olet kokenut monia asioita elämässäsi. Jotkut ovat olleet mukavia ja jotkut ovat olleet vaikeita

Olet selviytynyt niistä kaikista ja selviydyt tulevaisuudessakin

Sano mielessäsi itsellesi:

Minä olen selvinnyt monesta asiasta.

Minä olen vahva.

Minä olen täydellinen tällaisena kuin olen.

Mieti seuraavaksi mielessäsi kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänään.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



HAAVANSAHAJUMI

Haavansahajumi elää ja munii haapapuussa.

Toukka kuoriutuu munasta ja elää puun sisällä kahden tai kolmen vuoden ajan.

Kun toukka kasvaa aikuiseksi, se kaivautuu ulos vapauteen.

Haavansahajumeja on ollut aikaisemmin Suomessa paljon.

Koska isoja haapapuita on enää vähän, se on nyt harvinainen.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

HAAVANSAHAJUMI

Toukkavaihe vaatii haavansahajumilta aikaa ja kärsivällisyyttä.

Odottaminen ja tylsyytys aiheuttavat erilaisia tunteita eivätkä ne kaikki ole mukavia.

Voit silti ottaa tunteet vastaan ja antaa niiden olla.

Tunteiden valjastaminen voimaksi vaatii taitoja sietää tunteita ja päästää niistä irti.

Kehon tunnustelu tuo ajatuksesi tähän hetkeen ja rentouttaa mieltä.

Voit tehdä tehtävän silmät auki tai kiinni.

HAAVANSAHAJUMIN TEHTÄVÄ

Huomaa hengityksesi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.

Tunne kuinka ilma virtaa sisään nenäsi kautta keuhkoihin ja täyttää ne ilmalla.

Tunne kuinka ilma poistuu ensin keuhkoistasi nenäsi kautta ulos.

Tunne kuinka vatsasi ja rintasi liikkuu hengittäessä.

Voit laittaa kätesi vatsallesi ja tuntea kuinka se nousee ja laskee hengityksen mukana.

Jatka tätä tarkkailua hetken aikaa.

Kuuntele seuraavaksi mitä kuulet ympärilläsi.

Kuuletko liikennettä, lintujen ääniä tai tuulen? Mitä ääniä kuulet läheltä? Mitä ääniä kuulet kaukaa?

Keskity vain ääniin.

Jos mieleesi tulee muita ajatuksia, huomaa ne ja jatka äänien kuuntelemista.

Jatka tätä hetken aikaa. Sinulla ei ole kiire minnekään.

Kun olet valmis, voit avata silmäsi ja jatkaa rauhallista tahtia matkaasi.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



Kiitos, kun vierailit Koppisten tunnetteävien polulla

Mitä pidit tehtävistä?



Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

LIITE 2 Koppisten tunnetehtävien pedagoginen avaus

Koppisten tunnetehtävien pedagogiikka perustuu tunnetaitoihin, joita opetellaan kahdeksan Beetles LIFE -hankkeen kohdekuoriaisen johdattamana. Hankkeen tavoitteena on kohentaa kahdeksan uhanalaisen hyönteislajin elinympäristöjä ja suojelutasoa. (Metsähallitus 2019a.) Jokaisen tehtävän ja tehtävätaulun pedagoginen tausta on avattu yksitellen tässä liitteessä.

TERVETULOA

Tervetuloa-taulu johdattaa osallistujat aiheen pariin ja kertoo, mistä radassa on kyse. Koppisten tunnetehtävissä tutustutaan suojelun tarpeessa oleviin kahdeksaan uhanalaiseen Beetles LIFE- hankkeen kohdelajiin ja niiden kautta tunnetaitoihin. Koppis tarkoittaa kovakuoriaista. Niitä on maailmassa enemmän kuin mitään muita eläimiä. Niiden merkitys ravintoketjussa ja ekosysteemin toiminnassa on korvaamaton. (Stén 2019: Ks. Kivipelto 2015). Suomessa on tavattu lähemmäs 3700 eri kovakuoriaislajia (Stén 2019, Numminen 2019). Beetles LIFE -hankkeen tavoitteena on suojella kahdeksan uhanalaisen hyönteislajin metsäelinympäristöjä. Kohdelajien elinympäristöjen suojelutoimet auttavat myös satoja muita metsälajeja ja turvaavat luonnon monimuotoisuutta. Suojelutoimenpiteinä turvataan haapametsiä, luodaan polttamalla monille lajeille välttämätöntä lahopuuta ja palautetaan korpia lähemmäs luonnontilaa. (Stén 2019 Ks. Metsähallitus 2019a.) Taulussa annetaan ohjeeksi, ettei tehtäviin tarvitse vastata ääneen, jos ei halua. Jos rata kuljetaan ryhmässä, jossa kaikki osallistujat eivät tunne toisiaan, voi olla joillekin ihmisille turvallisempaa, ettei omia ajatuksia ja tuntemuksia tarvitse avata muille. Tätä halutaan korostaa, jotta jokainen osallistuja voi tuntea olonsa turvallisiksi. Ketään ei saa radalla painostaa puhumaan, jos osallistuja ei itse halua. Mahdollinen ohjaaja radalla voi painottaa tätä osallistujille. Ryhmän ollessa tuttu, tehtävien lomassa saattaa syntyä eri tavalla keskustelua. Vaikka keskustelua tehtävistä ei syntyisikään, se ei haittaa. Tehtävät voi tehdä oikein hyvin jokainen itsekseenkin.

PUNAHÄRÖ

Punahärö on tiettävästi hyvin nopea juoksemaan (Metsähallitus 2019b). Se voi yhtäkkiä vaistomaisesti rynnätä juoksuun vaaran uhatessa sen enempää harkitsematta tai näkemättä kunnolla. Punahärö on yhdistetty tehtävätaulussa huomaamattoman tunteen pohjalta syntyvään nopeaan toimintaan. Me ihmisetkään emme aina ehdi tunnistaa tunteitamme, ennen kuin jo toimimme niiden ohjaamina nopeasti kuin pikavauhtia juokseva kovakuoriainen. Tällaisia nopeasti toimintaa herättäviä tunteita voivat olla esimerkiksi viha, suru tai pelko. Aikaisemmin tunteille on ollut iso merkitys eloon jäämisen kannalta. Ne auttavat meitä yhä esimerkiksi vaaratilanteissa ja ohjaavat meitä muutenkin toimimaan. Kaikki tunteemme kertovat meille jotakin, ja kaikkia tunteita saa tuntea. On kuitenkin eri asia, kuinka toimii tunteen pohjalta. Tunne haihtuu, kun sen suostuu vastaanottamaan. Tunteen vastaanottaminen ja tunteminen on kuitenkin eri asia kuin sen kanssa toimiminen. Kun pysähdymme kokiesamme jonkin tunteen, voimme hetken hengittää ja tehdä sitten tietoisien valinnan, kuinka toimimme. (Jääskinen, 2017.)

Punahärön tunnetehtävässä on tarkoitus pysähtyä ja oppia tunnistamaan tunne itsesämme, ennen kuin reagoimme siihen tajuamattamme. Tunnetaitojen ensimmäisenä taitona ajatellaan olevan tunteen tunnistaminen ja nimeäminen. Tämän on tutkittu helpottavan suhtautumista tunteeseen ja tynnyttävän kehoa ja mieltä. Vaikka tunnetta ei heti osaisi nimetä, jo sen havaitseminen vie eteenpäin ja voi auttaa seuraavalla kerralla. Tunteet erilaisissa tilanteissa saattavat olla hankalia käsitellä saman tien, mutta tunteen voi siirtää myöhemmin käsiteltäväksi. Pääasia että tunteen käsittelee jossain vaiheessa. Tunteen sietäminen ei ole aina helppoa mutta siihen auttaa hyväksyminen ja itsemyötätunto (Jääskinen, 2017). Tehtävässä pohditaan, onko omassa elämässä ollut tilanteita, joissa olisi myöhemmin ehkä toivonut toimivansa toisin, ja mietitään, voisiko tehtävästä saada työkaluja itselle kokeilemalla pysähtymisohjetta.

KORPIKOLVA

Korpikolva tarvitsee elääkseen lahoja, vanhoja kuusipuita, jotka makaavat maassa lähekkäin. Kuusi on luultavasti ainoita puita, joita se ja sen toukka syövät. Tällä hetkellä monet metsät ovat liian hyvin hoidettuja ja lahot puut usein poistetaan metsästä, mikä puolestaan vaikeuttaa Korpikolvan selviytymistä. (Metsähallitus 2018.) Korpikolva on yhdistetty tehtävätaulussa inhimillisistä tarpeistamme nouseviin tunteisiin. Jos Korpikolva ei saa ravinnokseen kaipaamaansa lahoa kuusipuuta, sen tarve ei tyydyty. Yksinkertaistettuna tunnemme mielihyvän tunteita, kun tarpeemme tyydyttyy ja mielihyvän tunteita, kun tarpeemme ei tyydyty. Yksi inhimillinen tarve on esimerkiksi kokea olevansa turvassa. Jos tämä tarve ei tyydyty, ihminen voi tuntea pelkoa. Jos tarve taas tyydyttyy, ihminen voi tuntea turvallisuuden tunnetta. (Jääskinen, 2017).

Tunteet kertovat meille viestiä tarpeistamme, ja voidaan ajatella, että ennen tunnereaktion syntymistä on kenties tapahtunut jotain, joka liittyy tarpeiden täyttymiseen tai täyttymättä jäämiseen. Tunteen voimakkuus saattaa kertoa siitä, onko koettu asia ollut erityisen merkityksellinen. Tehtävätaulussa osallistujia herätellään huomaamaan näitä omia inhimillisiä tarpeita, joita kaikilla ihmisillä on. Ajatuksena on, että tietoisuutta erilaisista tarpeista ja niiden herättämistä tunteista voisi peilata myös omaan tunne-elämään ja näin ymmärtää tunteitaan ja helpottaa niiden hyväksymistä. (Vuorovaikutustaitoja opettajille, 2020.) Tehtävässä eri tarpeen voi yhdistää moneenkin eri tunteeseen. Tehtävään on valittu neljä tunnetta, joista kolme on perustunteita, joita on tutkimuksissa havaittu tunnettavan kulttuurista riippumatta samanlaisina. Näitä perustunteita ovat ilo, suru, pelko ja viha. Kaikkia tarpeitamme emme toki voi aina tyydyttää, mutta voimme yrittää päästä itsellemme riittävään tasapainoon. Omien tunteidemme ja tarpeidemme huomaaminenkin helpottaa jo oloa. (Jääskinen, 2017.)

Tunteiden yhdistäminen tarpeisiin lisää ymmärrystä itsestämme, jolloin voimme ilmaista itseämme myös muille. Erityisen tärkeäksi tämä taito nousee siis myös vuorovaikutustilanteissa. Omien tarpeiden ilmaisua harjoittelemalla tulee todennäköisemmin paremmin ymmärretyksi ja kohdatuksi (Jääskinen, 2017).

LAHOKAPO

Lahokapo suojautuu saalistajilta puun kaarnan alle ollakseen turvassa. Tehtävässä Lahokapo on linkitetty turvan tunteeseen. Meillä ihmisilläkin on tarve ja oikeus tuntea olevamme turvassa. Kun tunnemme olevamme turvassa, uskallamme ilmaista tunteitamme vapautumme. Vaikeissa tilanteissa on normaalia, että mieleemme saattaa suojella meitä niin, ettemme huomaa meissä liikkuvia tunteita ja toimimme vaittojemme varassa ehkä piilottaen tai vältellen tunteitamme. Tällainen tunne on esimerkiksi pelko. Tällöin mieli saattaa säästää energiaa selviytymiseen välttelemällä tätä tunnetta. Pitkään jatkuneena tunteiden piilottaminen voi kuitenkin heikentää hyvinvointiamme. Piilotetut tunteet lisäävät kehon stressi- ja tulehdustilaa ja näin myös sairastumisen riskiä. Tunteen tunteminen on ainoa keino päästä tunteesta irti. Vaikeiden tilanteiden aiheuttamat tunteet voi onneksi ottaa käsittelyyn ja tuntea myöhemmin turvallisessa hetkessä. Tällöin tunne ei jää vaivaamaan, vaan poistuu meistä. Lahokapon tehtävässä harjoitellaan turvallisen tunteen luomista mielessä ja hyväksyntää sille, ettei tunnetta ole pakko käsitellä saman tien. (Jääskinen, 2017.)

Pelon tunteen tärkein tehtävä on suojella ihmistä uhkaavalta tilanteelta. Joskus tämä tunne saattaa kuitenkin hälyttää hermostomme suojautumaan, vaikka tilanne ei todellisuudessa ole niin uhkaava kuin luulemme. Tunne on silti aina aito. Tällöin voimme opetella tynnyttämään mieltämme ja luoda itseemme turvan tunnetta. Jos vaara ei ole todellisuudessa niin suuri kuin kehomme pelon tunteen kohdalla viestii, voimme oppia sietämään epävarmuutta ja huomaamaan tilanteen todellisen laidan. Lopulta pelko hellittää ja korjaavat kokemukset auttavat hälventämään pelon tunnetta. (Jääskinen 2017.)

Tehtävän loppupuolella kuvitellaan mielikuvan avulla tuttu ja turvalliseksi koettu ihminen koskettamaan lempeästi lukijan hartiaa. Kosketus ja syli rauhoittaa ylivilittynyttä hermostoa. Ihminen on laumaeläin, ja on luonnollista, että toisen ihmisen kosketus rauhoittaa ja tuo lohtua. Tällöin myös kokija saa vahvistuksen, että on hyväksyttävää tarvita lohtua. Lempeä kosketus vaikuttaa syviä hermoyhteyksiä pitkin koko kehoon ja mieleen. (Jääskinen, 2017.) Koska turvattomassa tilanteessa ei välttämättä ole aina tuttua ja turvallista ihmistä koskettamassa ja rauhoittamassa, tätä

turvan tunteen luomista on hyvä harjoitella etukäteen mielikuvana. Aivot eivät tunnista, tapahtuuko tilanne mielikuvana vai todellisessa hetkessä. Mielikuvaharjoite voi auttaa kasvattamaan omaa sietokykyä kohtaamatta todellista vaaraa (Niemi, 2015, 87).

KASKIKEIJU

Kaskikeijulle kelpaavat ravinnoksi kaikki puut, eikä se kieltäydy mistään puulajista, kunhan puu on lahoamassa tai palanut (Metsähallitus 2019b). Kaskikeiju linkittyy tehtävätaulussa omien rajojen puolustamiseen. Joskus me ihmisetkin kelpuutamme kaiken meille tarjotun. Ei välttämättä Kaskikeijun tavoin ruuan suhteen, mutta esimerkiksi jos meille läheiset ihmiset pyytävät meiltä jotain. Haluamme olla ystävällisiä ja mieliksi muille. Saatamme suostua pyyntöihin ja asioihin, jotta se miellyttäisi toista. On kuitenkin oltava tarkkana, ylitämmekö tällöin omia rajojamme ja tarpeitamme jatkuvasti muiden hyväksi. Pidemmän päälle tällainen miellyttäminen omia tarpeita kuulematta on haitallista ja voi uuvuttaa. Jokaisella on oikeus pitää itsestään ja omista rajoistaan huolta. (Jääskinen, 2017.)

Omat rajat ja niiden tunnistus liittyvät olennaisesti vihan tunteeseen. Viha on tunne, johon liittyy yhä paljon kieltämistä, torjumista ja pelkoa. Aikuiset esimerkiksi saattavat helposti nähdä lapsen vihan purkauksen kiukutteluna, ja tätä saatetaan kieltää ja torua. Vihan takana on usein kuitenkin joku tarve, joka ei tyydyty, ja tähän lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja apua ilmaista vihaa rakentavasti. Viha on minuuden kehitymiselle hyvin tärkeä tunne. Viha saattaa myös herättää pelkoa, jos on esimerkiksi kasvanut ympäristössä, jossa vihan ilmaisu on ollut arvaamatonta ja pelottavaa. Viha on kuitenkin täysin eri asia kuin aggressiivinen käytös. Vihan tunne auttaa meitä tunnistamaan ja puolustamaan meille tärkeitä asioita, kun vain opimme kuuntelemaan sitä. Vihan valjastaminen voimavaraksi auttaa meitä asettamaan rajoja itsemme ja toistemme suojaksi ja auttaa meitä sanomaan ei asioille, joista emme pidä. Jos vihan tunnetta tai sen alla olevaa tarvetta ei tunnista, viha voi purkautua ulos hallitsemattomasti tai patoutua meihin kiellettyinä tunteena. (Jääskinen, 2017.)

Vihan tunne oikein valjastettuna antaa meille voimaa mennä kohti asioita, jotka saattavat tuntua pelottavilta. Liiallinen rajattomuus ja kiltteys ovat usein merkkejä vihan välttelemisestä. Aggressio auttaa meitä nostamaan omaa tahtoamme ja rajojamme selkeämmin esiin. Tätä aggression myönteisen voiman valjastamista kutsutaan jäämäkkyudeksi. Jämäkkyys voimaannuttaa meitä joka kerta, kun uskallamme ilmaista rajamme vuorovaikutustilanteissa jämäkästi mutta kunnioittavasti. Kaskikeijun tehtävässä harjoitellaan omien rajojen puolustamista fyysisesti ottamalla ryhdikäs asento ja myös mielikuvilla itsestä hallitsemassa omia rajojaan. Tämä harjoitus herättelee omien oikeuksien ja rajojen tunnistamiseen ja sitä kautta voimaantumiseen. Harjoituksen suunnitteluun on hyödynnetty Päivi Niemen Hyvää mieltä & tunnetaitoja -kirjasta muutamaa erilaista harjoitusta. Kaskikeijun harjoituksessa piirretään omaa tilaa tai rajoja kuvaava ympyrä itsensä ympärille. Osallistujille painotetaan sitä, että heillä on oikeus tähän omaan tilaan, eikä kukaan saa tulla sen sisään ilman tämän lupaa. Seuraavaksi harjoituksessa otetaan niin kutsuttu voima-asento, joka virittää kehon kautta myös mielen voimakkuutta tuntevaan tilaan. Tehtävän voin tehdä myös piirtämättä ympyrää mielikuvana sanoittaen samalla mielessään itselleen olevansa vahva. (Niemi, 2015.)

HAVUHUPPU- JA MÄNTYHUPPUKUORIAINEN

Havuhuppukuoriainen ja mäntyhuppukuoriainen muistuttavat kovasti toisiaan. Näiden kuoriaisten toukkiakaan ei pysty erottamaan toisistaan. Niitä voisi kutsua melkein kuin kaksosiksi. (Ympäristö.fi 2014.) Näiden kuoriaisten kohdalla perehdytään sellaiseen inhimilliseen, mutta huomaamattomana mahdollisesti kuormittavaan ilmiöön kuin tunteiden tarttumiseen (Niemi, 2015).

Sosiaalisissa tilanteissa myötäelämisen kautta tunteet voivat ikään kuin tarttua. Aivoissamme sijaitsevat peilisolut toimivat automaattisesti niin että toisen ihmisen tunteet vaikuttavat meihin. Tunteiden on todettu vaikuttavan meihin olennaisesti vuorovaikutustilanteissa ja tutkijat ovat onnistuneet nimeämään myös ryhmätunteita. Tämä on ollut hyödyllistäkin joskus eloon jäämisen kannalta. Oma tunnetila saattaa vaihtua ilosta suruun ennen kuin sitä on edes itse ymmärtänyt. (Arvonen, 2014, 76.)

Empaattisuus ja toisen ihmisen ymmärtäminen ovat erittäin tärkeitä taitoja, mutta saatamme uuvuttaa itsemme, jos emme osaa erottaa itseämme toisesta ja toisen tunteista. Aina näitä tunteita ei edes huomaa, kun ne tarttuvat ilmapiirin mukana. Mielihyvän tunteiden kohdalla tämä on voimavara ja positiivinen asia, mutta kielteisten ja kuormittavien tunteiden kohdalla tunteiden tarttumisesta voi olla haittaa. Tähän kuitenkin auttaa tunteen ja omien rajojen tunnistaminen. (Niemi, 2015.)

Havu- ja mäntyhuppukuoriaisen tehtävässä herätellään tulevia sosiaalisia tilanteita varten mielen ja kehon välistä yhteyttä tunteiden huomaamiseksi ja tarttuneiden tunteiden irti päästämiseksi. Tunteiden tunnistamista vahvistaa tunnekehoyhteys. Tunnekehoyhteydellä tarkoitetaan tietoisista yhteyttä tuntevaan ja aistivaan kehoamme. Tässä yhteydessä antaudutaan aistimaan kehossa tuntemuksia, joille ei aina löydy heti sanoja. Kun keskitymme aistimaan kehoamme, voimme ymmärtää kehon tuntemuksen jostakin tunteesta lähteneeksi. Tämä yhteys palauttaa meitä kehoamme ja juurruttaa meitä takaisin itsemme. Jos tunnekehoyhteyttä ei ole syntynyt, voi ihminen kokea, että esimerkiksi epämieluisat tunteet voivat tulla mistä ja milloin vain. Yhteyttä voi kuitenkin opetella, ja yksi helppo ja yksinkertainen menetelmä tähän on ihan vain hengitykseen keskittyminen. Havu- ja mäntyhuppukuoriaisen tehtävässä harjoitellaan kehon tunnustelua etukäteen, jotta opittua taitoa voi käyttää tulevaisuudessa tilanteissa, joissa huomaa toisten tunteiden tarttuvan itseen. Tehtävä aloitetaan hengittämällä tietoisesti ja liikutellaan kehoa lempeästi. Jo pienellä liikkeellä saa tuntumaa omaan kehoonsa. Pysähtymisellä ja tietoisella hengittämällä voi jo huomoida kehon tuntemuksia, mutta jos se tuntuu liian haastavalta, tuntemukset voi laittaa itse liikkeelle ja tunnustella, miltä tämä liike tuntuu kehossa. (Jääskinen, 2017.)

PALOLATIKKA

Palolatikka on Suomen pohjoisin latikkalaji. Palolatikka elää metsäpalon kokeneilla alueilla. (Metsähallitus 2019b.) Metsäpalot ovat osa metsien luonnollista kehityskulkua. Pieni osa puista kuolee ja maata peittävä kasvillisuus palaa. Muutamassa vuodessa palosta selvinneiden puiden rinnalle syntyy uusia puita ja kasvillisuus palau-

tuu. Palolatikka ja metsäpalo on yhdistetty tunnetehtävissä muutosten mukana tulleiden hyvien asioiden huomioimiseen ja itsemyötätuntoon. Niin palanut metsä kuin me ihmisetkin koemme elämämme aikana monia muutoksia, mutta joskus muutokset tuovat mukanaan myös uusia hyviä asioita. Positiivisiin tunteisiin liittyviin tunnetaitoihinkin kannattaa kiinnittää huomiota. Mielihyvän tunteiden ylläpitämistä on oppia havaitsemaan pienetkin myönteiset tapahtumat ja iloita niistä. Niiden havaitseminen ja niihin huomion kiinnittäminen ovat suuria asioita mielihyvän kannalta. Mielihyvän tunteisiin panostaminen on tärkeä valinta elämänlaatuun ja terveyteen liittyen. Ne auttavat muun muassa toipumaan stressistä ja vähentävät mielipahan tunteiden viemää tilaa. (Niemi, 2015.)

Tehtävätaulun alussa luodaan uskoa ja luottamusta omaan elämään toistamalla mielessä positiivisia lauseita. Tällä on tarkoitus antaa myötätuntoa itselle ja todentaa, että jokainen meistä on vahva ja riittävä omana itsenään. Myötätunnolla itseämme kohtaan pidämme huolta itsestämme ja annamme lempeyttä itsellemme. Kun arvostamme ja kunnioitamme itseämme, voimme tuoda enemmän iloa omaan elämään. Myötätunto itseä kohtaan lisää myös myötätuntoa toisia ihmisiä kohtaan. (Mieli Suomen mielenterveys seura ry, 2020.)

Tehtävätaulun lopussa on lyhyt mutta tärkeä kohta, joka liittyy kiitollisuuteen. Kiitollisuuden ajatellaan olevan asenne, joka syntyy, kun kiinnittää tietoisesti huomiota hyvään ja kauniiseen elämässä. Kiitollisuudella osoitetaan, ettei asioita pidä itsestään selvinä, vaan osataan todella arvostaa sitä, mitä itsellä on. Kiitollisuuden on tutkittu parantavan unen laatua ja suuntaavan huomion pois pettymyksistä ja antavan näin enemmän tilaa myönteisille tunteille ja ajatuksille. (Niemi, 2015.)

HAAVANSAHAJUMI

Haavansahajumi elää nimensä mukaisesti lahonneiden haapojen kuorissa. Se munii munansa kuolevan haavan kuoreen. Munat kuorituvat toukiksi kahden kolmen vuoden aikana. Tämän ajan toukka viettää kaarnan alla hiljalleen kasvaen ja odottaen. Vasta aikuisena kuoriaisena se kaivautuu rungosta ulos valoon. (Metsähallitus 2019b.)

Tämä toukkavaihe vaatii haavansahajumilta aikaa ja kärsivällisyyttä. Tunnetehtäväs- sä haavansahajumi yhdistetään paikallaan olemiseen ja tietoisien läsnäolon harjoitte- lemiseen. Odottaminen ja tylsyys nostattavat helposti erilaisia tunteita, eivätkä ne kaikki ole mukavia. Voimme silti ottaa tunteet vastaan sellaisena kuin ne tuntuvat, vain sillä tavalla ne myös poistuvat. Tunnetaidoissa tästä puhutaan tunteen kannatte- luna. Se on tietoisista läsnäoloa tunteen kanssa. Tämä auttaa tunteen hyväksymisen sellaisena kuin se on. Tunnetta ei ole tarkoitus muuttaa, vaan se saa olla juuri sellai- nen kuin se on. Tällainen tietoinen läsnäolo lisää aivokuoren vasemmassa etulohkos- sa aktiivisuutta, vähentää manteliumakkeen aktiivisuutta, joka on yhteydessä stres- siin ja ylivireyteen ja lisää mielihyvää. (Niemi, 2015.)

Tietoisesta läsnäolosta käytetään myös termiä mindfulness. Se tarkoittaa laajaa tie- toisuutta juuri kuluva hetkestä. Tietoisesti läsnä oleva ihminen on täysin tietoinen siitä, mitä juuri nyt tapahtuu kehossa, mielessä ja ulkopuolella eli ympäristössä. Mindfulness pohjautuu itämaisestä meditaatioperinteestä, joka on mukautunut län- simaisen kulttuurin myötä omaksi kokonaisuudekseen. Rauhallinen ja neutraali paikka antaa oivan tilaisuuden tietoisuustaitojen harjoitteluun. Metsä sopii tähän siksi hyvin. Tehtävä alkaa hengityksen seuraamisesta, koska se on luontaisin ja hel- poin tapa johdatella pysähtymään. Tarkoituksena on sallia itselle hetki rentoutumi- seen. (Mieli Suomen mielenterveysseura ry 2020.)

LÄHTEET, TUNNETEHTÄVÄT

Arvonen, Sirpa 2014. Metsämieli- luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsä- kustannus Oy.

Jääskinen, Anne-Mari, 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukemi- nen. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja oy.

Kivipelto, Arja 2015. Tutkimus selvitti: Edes massasukupuutot eivät ole hetkautta- neet kovakuoriaisia. Helsingin Sanomien artikkeli.24.3.2015.

Metsähallitus 2019a. Beetles LIFE -hanke. Viitattu 20.6.2019.
<http://www.metsa.fi/beetleslife>

Metsähallitus 2019b. Kohdelajit. Viitattu 24.4.2020.
<https://www.metsa.fi/beetleslife/kohdelajit> Metsähallitus 2019

Metsähallitus 2018. Korpikolva. Viitattu 24.4.2020. <https://www.metsa.fi/korpikolva>

Mieli Suomen mielenterveysseura ry, Myötätunto on kaikille hyväksi. Viitattu 23.3.2020.
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/my%C3%B6t%C3%A4tunto-kaikille-hyv%C3%A4ksi>

Mieli Suomen mielenterveysseura ry, Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? Viitattu 23.3.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Niemi, Päivi 2015. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. 2. painos. Hämeenlinna: Päivä Osa-
keyhtiö.

Numminen, Ilkka 2019; Metsähallitus/luontopalvelut. vs. Kysymyksiä kuoriaista.
Sähköpostiviestit 8.7-7.8.2019. Vastaanottaja [sten.mira\(at\)humak.fi](mailto:sten.mira(at)humak.fi)

Stén, Mira 2019. Tervetuloa koppisten taitoradalle. Viitattu 14.4.2020.
https://www.metsa.fi/documents/10739/24016360/Ohjeet+tehtavaradalle_Beetles_LIFE.pdf/3da8b680-foed-4493-a247-bf5a3c4b1f5a

Vuorovaikutustaitoja opettajille blogi. Keskeiset käsitteet. Viitattu 22.3.2020.
<http://nvcopettajille.blogspot.com/p/keskeiset-kasitteet.html>

Ympäristö.fi 2014. Mäntyhuppukuoriainen. Viitattu 23.4.2020.
<https://www.ymparisto.fi/download/noname/%7BAFBBA283-7930-4A72-B189-B4341A539162%7D/38102>

LIITE 3 Koppisten luontopolun taulut



TERVETULOA KOPPISTEN LUONTOPOLULLE

Tämä luontopolku sisältää kahdeksan rastia.

Jokaisella rastilla kerrotaan yhdestä uhanalaisesta kova-kuoriaisesta, eli koppiksesta.

Jokaisella rastilla on kaksi tehtävää. Voit valita niistä yhden.

Ensimmäisen tehtävän voit tehdä yhdessä muiden kanssa.

Toinen tehtävä on kysymys, jota voit miettiä itse.

Kysymykseen ei ole oikeaa vastausta, jokainen ajattelee asian eri tavalla.

Mukavaa metsäseikkailua toivottavat punahärö, korpikolva, lahokapo, kaskikeiju, palolatikka, haavansahajumi sekä havuhuppu- ja mäntyhuppukuoriainen.



Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

Tervetuloa

Yli puolet kaikista maapallon eläimistä on hyönteisiä.

Tällä luontopolulla tutustutaan kahdeksan harvinaiseen suomalaiseen kovakuoriseen.

Tällä luontopolulla on erilaisia tehtäviä, jotka teidän on tarkoitus suorittaa yhdessä.

Auta ja kannusta lasta tehtävien tekemisessä.

Voit tehdä tehtävän monta kertaa jos haluat.

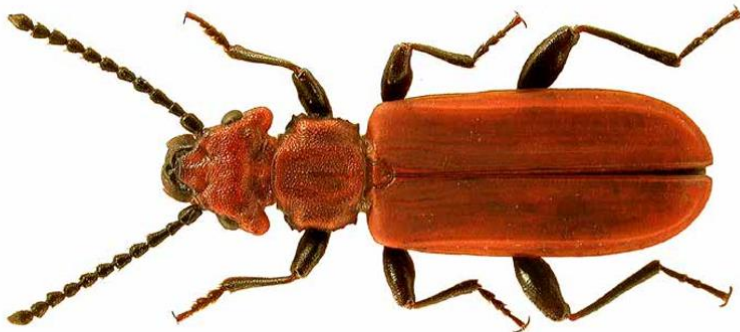
Luontopolulla on tarkoitus myös nauttia luonnosta, katso ympärillesi ja ihaile metsää.

Sinulla ei ole kiire.



Lisää hankkeesta

Hankkeen verkkosivut: www.metsa.fi/beetleslife



PUNAHÄRÖ

Punahärö on metsän Ferrari – molemmat ovat nopeita, punaisia ja molemmat ovat harvinaisia.

Punahärö on saanut nimensä Lauri Härön mukaan.

Lauri Härö oli ensiksi pikajuoksija ja sitten hänestä tuli metsänhoitaja.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahollusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

PUNAHÄRÖN NEUVO

Metsä on luonnon kuntosali.

Jotta voit hyvin sinun tulisi liikkua riittävästi.

Suosittelava määrä on ainakin puoli tuntia päivässä.

Suomalaisista melkein kaikki harrastavat ulkoilua.

Juoksu vahvistaa sydäntä ja keuhkoja.

Juoksu vahvistaa lihaksia ja luustoa sekä lisää kestävyyttä.

PUNAHÄRÖN TEHTÄVÄ

- 1) Miten nopeasti ehditte seuraavalle rastille?
- 2) Mitä sinä osaat tehdä hyvin?

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

PUNAHÄRÖN TEHTÄVÄN OHJE

Tällä rastilla voit juosta kilpaa, jos tahdotte.

Kaikki eivät pidä kilpailemisesta, ihmiset ovat erilaisia.

Voit myös juosta yksin niin nopeasti kun pystyt.

Kaikilla meillä on monia erilaisia taitoja.

Joku on nopea juoksemaan ja toinen laulamaan.

Joitakin taitoja on vaikeampi nähdä, esimerkiksi jos on hyvä lohduttamaan tai ratkaisemaan ongelmia.

Kaikki taidot ovat arvokkaita.

Mitä sinä osaat tehdä hyvin?

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



KORPIKOLVA

Korpi tarkoittaa suota, jossa kasvaa puita.

Korpikolva elää suurten kaatuneiden kuusipuiden rungoilla joita se syö.

Kaatuneita kuusipuita on oltava vierekkäin, jotta korpikolva voi kulkea niitä pitkin paikasta toiseen.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahollusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

KORPIKOLVAN NEUVO

Korpikolva on sisukas, ja myös suomalaiset ovat sisukkaita.

SISU (eng. grit) tarkoittaa sitä että teet töitä tavoitteesi eteen.

Joskus joudut yrittämään samaa asiaa monta kertaa ennen kuin opit sen, esimerkiksi voit joutua kysymään monta kertaa mitä jokin sana on suomeksi ennen kuin muistat sen ulkoa.

Sisu on myös salmiakkipastillin nimi.

Salmiakki on musta, vahva ja hieman suolainen suomalainen makeinen.

Jos olet raskaana, eli odotat vauvaa, älä syö salmiakkia.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahollusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

KORPIKOLVAN TEHTÄVÄ

- 1) Menkää sokkelon narujen yli ja ali.
- 2) Minkä taidon oppimiseksi olet joutunut harjoittelemaan paljon?

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

KORPIKOLVAN TEHTÄVÄN OHJEET

Tässä tehtävässä ei kilpailla siitä kuka on nopein tai taitavin.

Sokkelossa on tarkoitus yrittää mennä mahdollisimman monen eri narun yli ja ali.

Voitte mennä sokkeloon yhtä aikaa

tai jokainen voi mennä sokkeloon omalla vuorollaan

Voit myös yrittää myös mennä sokkelon sisään ja ulos niin ettet kosketa narua

Auta lasta nostamalla hänet mahdollisimman korkean narun yli.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



LAHOKAPO

Laho tarkoittaa melkein kuollutta, lahoavaa, puuta.

Lahokapo elää kuolevan, eli lahoavan, puun kaarnan alla.

Lahoavan puun kuoren alla elää sieniä, joita lahokapon toukka syö ruuaksi.

Lahokapoa pitää metsästä, joka on palanut.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

LAHOKAPON NEUVO

Leikki on lapsen kasvulle ja kehitykselle tärkeää.

Leikin avulla oppii monia asioita, esimerkiksi sosiaalisuutta, sääntöjen noudattamista ja uusia sanoja.

Tässä leikissä opetellaan niitä kaikkia.

Leikki on tehokas tapa oppia.

Suomessa myös esikoulussa ja koulussa voidaan opettaa asioita leikkimällä.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

LAHOKAPON TEHTÄVÄ

1) Leikkikää Kurki tulee -leikkiä.

Leikin säännöt voitte lukea tämä taulun takapuolelta.

2) Leikki tuo lapsen elämään iloa.

Mitkä asiat saavat sinut iloiseksi?

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

LAHOKAPON TEHTÄVÄN OHJE

Kurki tulee -leikin säännöt:

Yksi leikkijöistä on kurki.

Kurki kääntyy selin muihin.

Muut leikkijät ovat lahokapokuoriaisia ja hyppivät,

Sitten kurki huutaa ”kurki tulee!” ja kääntyy lahokapoja päin.

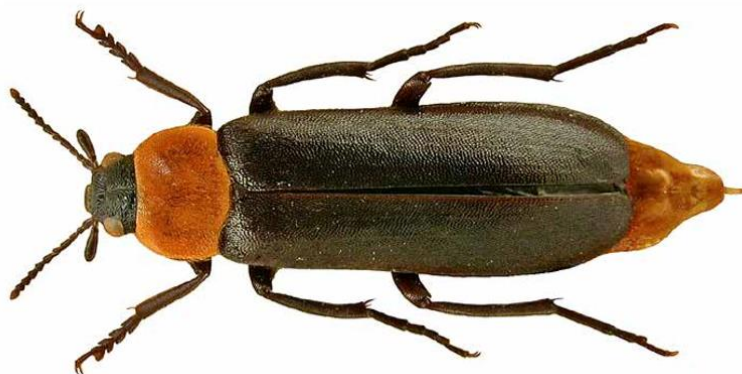
Lahokapot pysähtyvät ja yrittävät olla liikkumatta paikallaan.

Jos kurki näkee jonkun liikkuvan, hänestä tulee uusi kurki.

Kurki tulee on suomalainen perinneleikki.

Leikki on vanha ja sitä on leikitty eri puolella Suomea hieman erilaisilla säännöillä.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



KASKIKEIJU

Kaskeaminen on metsän polttamista viljelyyn.

Kaskikeiju elää lahopuiden sisällä.

Ruoka on kaskikeijun mielestä aina hyvää.

Kaskikeiju syö kuusi-, mänty- ja koivupuuta

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahlohtusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

KASKIKEIJUN NEUVO

Suomessa on paljon metsää ja erilaisia puulajeja on 30.

Suomen kansallispuu on rauduskoivu.

Koivu on lehtipuu.

Lehtipuu pudottaa lehdet talveksi.

Keväällä pienet lehdet ovat vaalean vihreitä.

Kesällä lehdet ovat vihreitä.

Syksyllä lehdet vaihtavat väriä, ne voivat olla keltaisia, oransseja, punaisia tai ruskeita.

Syksyllä metsässä on kaunista.

Eri värisiä lehtiä kutsutaan ruskaksi.

Suomessa myös ihmisen pitää pukeutua eri tavalla eri vuoden aikoina.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahlohtusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

KASKIKEIJUN TEHTÄVÄ

1) Tunnistatko korttien puut?

Löydättekö korttien mukaiset puut lähiympäristöstä?

2) Mikä on sinun lempipuusi?

Miksi pidät siitä?

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

KASKIKEIJUN TEHTÄVÄN OHJE

Tunnistatko kuvissa olevat kovakuoriaisille tärkeitä puut?

Lehtipuita ovat:

- rauduskoivu
- pihlaja
- haapa
- tammi

Havupuita ovat:

- mänty
- kuusi

Millaisia nämä puut ovat ja miten voit erottaa ne toisistaan?

Mitä muita puulajeja tiedät?

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



HAVUHUPPU- JA MÄNTYHUPPUKUORIAINEN

Nämä kaksi kovakuoriaista näyttävät samanlaisilta.

Niissä on vain vähän eroa.

Havuhuppukuoriaisen selkä on sileä ja kiiltävä.

Mäntyhuppukuoriaisen selkä on karhea.

Molemmat viihtyvät palaneissa metsissä.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

HAVUHUPPU- JA MÄNTYHUPPUKUORIAISEN NEUVO

Tutustumisen uusiin ihmisiin voi tuntua vaikealta.

Yhteisen harrastusten kautta voi olla helpompi oppia tuntemaan uusia ihmisiä. Suomalaiset voivat tuntua aluksi hiljaisilta.

Ystäviä voit löytää esimerkiksi menemällä lasten kanssa leikkipuistoon tai avoimeen päiväkotiin.

Nuorisotaloissa järjestetään ilmaista toimintaa nuorille.

Urheilukentillä ja ulkokuntoilupaikoilla voi myös tutustua muihin.

Suomalaiset pelaavat mielellään jalkapalloa ja juttelevat jääkiekosta ja formulasta.

Metsässä myös kaikki saavat kulkea ja kerätä marjoja ja sieniä kunhan ei mene liian lähelle kenenkään omaa pihaa.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

HAVUHUPPU- JA MÄNTYHUPPUKUORIAISEN TEHTÄVÄ

1) Pelatkaa erä Beetles LIFE -peliä.

Pelin säännöt voitte lukea tämän taulun takapuolelta.

2) Mitä yhteistä on sinulla ja sinulle tärkeillä ihmisillä?

Pelin idea: Pelissä yritetään löytää parit, ja eniten pareja löytänyt on pelin voittaja.

Pelin kesto: 5 – 8 minuuttia.

Pelaajien määrä: 2 – 8 pelaajaa.

Pelin kulku

Sekoita muistipelikortit ja aseta ne kuvapuoli alaspäin pöydälle.

Pienin pelaaja aloittaa ja kääntää yhden kortin kuvapuoli ylöspäin pöydälle. Aloittajan vasemmalla puolella oleva jatkaa kääntämällä taas yhden kortin. Pelivuoro siirtyy aina myötäpäivään. Kun pöydällä jo käännettyinä olevalle kuvalle löytyy kääntämällä uusi pari (samanlainen kuoriainen tai puu ja sen lehti), kortin kääntänyt saa pitää parin.

Jos käännetty kortti on metsäpalo, se asetetaan sivuun ja siihen memessä auki käännetyt kortit käännetään takaisin pöydälle kuvapuoli alaspäin.

Beetles LIFE -kortit sekoittaa koko metsän. Se on molemmilta puolitaa samanlainen. Kun Beetles LIFE -kortti on käännetty, kaikki pelipöydällä auki olevat kortit kaannetaan takaisin kuvapuoli alaspäin ja sekoitetaan uudelleen. Tällöin Beetles LIFE -kortin kääntänyt pelaaja asettaa kätensä Beetles LIFE -kortin päälle, ja kanssapelaajat saavat sekoittaa muut kortit haluamallaan tavalla.

Beetles LIFE -kortin sijainti on koko pelin ajan sama ja se kannattaa painaa mieleen

Peli jatkuu, kunnes kaikki kuoriais- ja puukortit on käännetty ja niille on löydetty parit. Lopuksi kukin asettaa saamansa korttiparit pinnoon. Korkeimman pinon saanut voittaa pelin.

Pelivuunnos

Beetles LIFE -peli pienemmille:

Beetles LIFE -peliä voidaan pelata myös ilman erikoiskortteja ja vain osalta pareja.

Mukavia pelihetkiä

Mira Stén



Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



Beetles LIFE -peli



Beetles LIFE -pelipakan sisältö:

- Pelipakkaan kuuluu yhteensä 33 korttia
- 8 uhanaalaista kovakuoriaisparia
- 6 kovakuoriaisille tarkkeita puulajia lehtineen
- 4 metsäpaloa
- 1 Beetles LIFE -kortti



PALOLATIKKA

Palolatikka on lude, mutta se ei ole ihmiselle haitallinen.

Palolatikka on yhtä ohut kuin esimerkiksi luottokortti.

Palolatikka elää puun ja puunkuoren välissä.

Palolatikan lempipuu on mänty.

Palolatikkaa ei haittaa vaikka puu olisi palanut.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

PALOLATIKAN NEUVO

Vaikka palolatikka on lude, se ei ole ihmiselle vaarallinen.

Suomessa ulkona elävät kovakuoriaiset eivät aiheuta haittaa ihmiselle.

Jos löydät kotoasi luteen tai torakan, ilmoita heti isännöisijälle.

Kodissa olevista haitallisista kuoriaista saat tietoa internetistä: <https://urly.fi/1AnH>
tai QR-koodista:



Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

PALOLATIKAN TEHTÄVÄ

- 1) Muovailkaa oma palolatikka
- 2) Muistatko jonkun muutoksen, joka tuntui ensiksi vaikealta?
Mitä hyvää siitä seurasi sinulle?

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahloistusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

PALOLATIKAN TEHTÄVÄN OHJE

Tällä rastilla pääsette taiteilemaan.

Ottakaa muovailuvahaa ja muovailkaa yhdessä kovakuoriainen.

Oksat voivat olla jalkoja, joita kovakuoriaisella on kuusi.

Teillä on oikeus ottaa vain maahan pudonneita oksia.
Puussa olevia oksia ei saa taittaa.

Suomessa metsässä ja luonnossa olemista ohjaavat jokamiehenoikeudet.

Jokamiehenoikeudet koskevat kaikkia: ne kertovat mitä luonnossa saa tehdä ja mikä on kielletty.

Kun olette valmiita, ottakaa omat palolatikat mukaanne.

Metsään ei saa jättää mitään, mikä ei sinne kuulu.

Jokamiehenoikeuksissa lukee, että roskaaminen on kielletty.

Lisää jokamiehenoikeuksista voitte lukea internistä: <https://urly.fi/1AnJ> tai QR-koodista



Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahloistusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



HAAVANSAHAJUMI

Haavansahajumi elää haapapuussa.

Toukka elää puun sisällä.

Kun toukka kasvaa aikuiseksi, se kaivautuu ulos vapauteen.

Haavansahajumeja on ollut aikaisemmin Suomessa paljon.

Koska isoja haapapuita on enää vähän, se on nyt harvinainen.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

HAAVANSAHAJUMIN NEUVO

Sadut auttavat oppimaan kieltä.

Lukemalla lasten kanssa yhdessä lastenkirjoja oppii paljon.

Suomessa on myös paljon kirjoja aikuisille selkosuomeksi.

Kirjoja voit lainata ilmaiseksi kirjastosta.

Kirjastossa voit osallistua lapsen kanssa satutunnille.

Kirjastoita löydät varmasti myös kirjoja omalla äidinkielelläsi.

On tärkeää, että luet myös omalla äidinkielelläsi.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

HAAVANSAHAJUMIN TEHTÄVÄ

1) Satuhieronta

Lue kovakuoriaiset kilpasilla -tarina ja hiero samanaikaisesti lapsen selkää kuvittaen satua.

Mikä sadun kuoriaisista sinä haluaisit olla?

2) Tietoinen hengitys -harjoitus

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.

Tunne kuinka ilma virtaa sisään nenäsi kautta keuhkoihin ja täyttää ne ilmalla.

Tunne kuinka ilma poistuu nenäsi kautta ulos.

Laita kätesi vatsallesi.

Tunne kuinka vatsasi liikkuu hengittäessä.

Tunne kuinka vatsa nousee ja laskee hengityksen mukana.

Jatka hengityksen tarkkailua hetken aikaa.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahloista. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

HAAVANSAHAJUMIN TEHTÄVÄN OHJEET

Satuhieronta yhdistää sadun ja hieronnan, siinä hierotaan toista sadun sanojen mukaisesti.

Lue satu kovakuoriaisista ja hiero lasta yhtä aikaa.

**Voit hieroa ohjeiden mukaan,
taikka keksiä ihan oman tavan hieroa.
Myös lapsi voi hieroa aikuista.**

**Kysy ensimmäiseksi lupa hieroa.
Toista ei saa koskettaa ilman lupaa.
Älä kutita.
Kysy lopuksi, miltä hieronta tuntui.**

**Satuhieronnalla on monia hyviä vaikutuksia.
Satuhieronta auttaa hahmottamaan omaa kehoa.
Satuhieronta vahvistaa vuorovaikutusta ja tukee itsetuntoa.
Satuhieronta tekee mielen iloiseksi ja se rentouttaa.**

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahloista. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

Kuoriaiset kilpasilla

Satu

Kokoontuivat kuoriaiset,
haavan suuren alle.
Tuli mieleen pienimmälle,
käydään kilpasille!

Tuli lähtö,
kärkeen heti pinkaisi,
Punahäro, metsän pikku Ferrari.
Niin varma oli voitostaan,
että lämmittelyradan kiersi uudestaan.
Ja uudestaan ja uudestaan.

Korpikolva sinnikkäästi
myöskin lähti matkaan.
Viisas sekä oppivainen,
vanha metsän sissi.
Lähdön otti rauhassa,
mutta suunta oli vissi.
Yli kannon, alta oksan,
kulki hän aina maaliin asti.

Mutta haavansahajumia vain nauratti, Jo on kavereilla tahti!
Ei sitä kiinnostanut voittojahti.

Kilpaikkoon ne,
joilla riittää urheilumieltä. Haavansahajumista on parempi
vain kulkea omaa leppoisaa elämänsä tietä.

Hierontaohjeet

Aseta kädet lapsen selän päälle
ja pidä kädet hetken paikoillaan.
Kosketa sormella lasta otsalle,
ajattelemisen merkiksi.

Piirrä kädelläsi vauhdikkaasti
isoa ympyrää lapsen selkään
useita kertoja.
Jos haluat, voit vaihtaa suuntaa ja piirtää isoa ympyrää toisinpäin.

Painele kahdella sormenpäälläsi lapsen selkään
matkien kovakuoraisen askelia.
Mutkittile sormella kulkien eripuolille selkää.
Huom:
Älä kutita lasta, yritä painella napakasti.

Taputa kahdella kädellä lapsen selkää.
Jatka kevyttä taputtelua. Voit taputtaa välillä hitaasti ja välillä nopeasti.

Aseta kädet lapsen selälle vierekkäin.
Pidä käsiä hetken paikoillaan.
Piirrä käsilläsi iso sydän.
Paina käsillä hellästi selkää.

Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.



Aineiston tuottamiseen on saatu Euroopan unionin LIFE-rahoitusta. Aineiston sisältö heijastelee sen tekijöiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa aineiston sisältämien tietojen käytöstä.

LIITE 4 Koppisten luontopolun pedagoginen avaus ja Suomi-tietous

Tässä liitteessä esittelemme Koppisten luontopolun ja niihin liittyvien tehtävätaulujen kautta. Tehtävätaulujen järjestys noudattaa sitä järjestystä, jossa ne pilotoinnissa olivat. Tämän kappaleen hahmottamista auttaa, että tutustuu ensin Koppisten luontopolun tauluihin (Liite 3). Koppisten luontopolun kussakin tehtävätaulussa on kaksi tehtävää. Ensimmäiset ykköstehtävät on suunnattu lapsiperheille ja kakkostehtävät nuorille ja aikuisille. Koppisten luontopolun yhteydessä on myös Suomi-tietoutta. Tämä suomalaista kulttuuria, kieltä ja suomalaista luontoa käsittelevä osio on nimetty kunkin kohdekuoriaisen antamaksi neuvoksi. Suomi-tietoutta-työkalun voi sijoittaa joko omaksi taulukseksi tai tulostaa kohdekuoriaistaulun taakse. Tehtävätaulujen kääntöpuolelle kaksipuolisesti tulostettuna tulevat tehtävien tarkemmat ohjeet.

Tämä liite on kirjoitettu siten, että se toimii tarvittaessa tukena radan pystyttäjälle, silloin, kun rataa kuljetaan opastettaessa.

TERVETULOA KOPPISTEN LUONTOPOLULLE

Ensimmäisen työkalun keskeinen sisältö on toivottaa kävijät tervetulleiksi ja herättelee heidät aiheeseen. Tarkoitus on antaa vastauksia kysymyksiin, miksi juuri kovakuoriaiset ja mistä Beetles LIFE -hankkeessa on kysymys. Orientaationa aiheeseen on selittää, mikä merkitys hyönteisillä on ekosysteemissämme. Tähän virittää informaatio siitä, että lajikirjostamme lähes puolet on hyönteisiä. Kovakuoriaisia eli koppiksia on enemmän kuin mitään muita eläimiä. Ne ovat korvaamattoman tärkeitä ekosysteemin toiminnassa (Stén 2019a ks. Kivipelto 2015). Suomessa on tietävästi lähes 3700 kovakuoriaislajia (Stén 2019a, Numminen 2019). Koppisten luontopolulla tutustumme niistä harvinaisiin, suojelun tarpeessa oleviin Beetles LIFE -hankkeen kohdelajiin. Beetles LIFE -hankkeen tavoitteena on kohentaa kahdeksan uhanalaisen hyönteislajin metsäelinympäristöä ja nostaa niiden suojelun tasoa. Kohdelajien elinmahdollisuuksien parantamisella autetaan myös satoja muita lajeja ja turvataan luonnon monimuotoisuutta. Hankeella turvataan haapojen säilymistä, tehdään met-

sän ennallistamispoltoja ja palautetaan korpia lähemmäs luonnontilaa. (Stén 2019a ks. Metsähallitus 2019a.)

Metsähallituksen teettämän tutkimuksen mukaan lapset nauttivat yleisesti kansallispuistossa käynnin aikana yhdessäolosta, liikkumisesta, uuden oppimisesta, itsensä toteuttamisesta ja luovuuden kehittämisestä (Stén 2019a ks. Kaikkonen, Virkkunen, Kajala, Erkkonen, Aarnio, Korpelainen 2014). Koppisten luontopolun rastit on rakennettu näiden elementtien mukaisesti. Tehtävien lähtökohtana on tutkiva oppiminen ja eri vahvuuksien harjaannuttaminen. Tehtäviin on vaikuttanut hyvin vahvasti positiivinen pedagogiikka. Erityisesti Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen luoma Vahvuusvaris-materiaali (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2019). Tehtävissä näkyy vaikutuksia positiiviseen ratkaisumalliin perustuvasta Muksuopista (Furman 2019).

Green Caressa vahvasti esillä ollut yhteisöllisyysteeman mukaisesti tehtävät on luotu yhdessä tehtäviksi. Lasten ja aikuisten välisen ja lasten keskinäisten yhteisten kokemusten luomiseen oli kiinnitetty huomiota. Lapsen kanssa luontotehtävä- radalla kulkijaa oheistetaan tekemään tehtävät lapsen kanssa yhdessä, ihastelemaan ja tutki- maan luontoa hänen ehdoillaan. Saapuessaan kullekin rastille vanhempaa kehotetaan ensiksi tutustumaan yhdessä sen kohde-eläimeen. Kuvallinen kohde-eläintaulu on erillinen ja sijoitettuna lapsen tasolle aina siten, että pisteelle saapumisen kulmasta katsottuna huomion tulisi kiinnittyä siihen ensiksi. Kohdehyönteisen infon lukemi- sen jälkeen oheistetaan tutustumaan toiseen tehtävätäuluun. Tehtävät ovat ohjeelli- sia, joten tarvittaessa niitä voi vapaasti soveltaa lapsen taitotasoa ja sen hetkistä vi- reystilaa vastaavaksi. Aikuista kehotetaan auttamaan lasta suoriutumaan tehtävästä ja antamaan hänelle polun aikana onnistumisen kokemuksia.

PUNAHÄRÖ

Punahärön vahvuus on nopeus. Vaikka nopeus ei ole luonteen vahvuuksia (Uusitalo- Malmivaara & Vuorinen 2019) vaan pikemminkin kyky tai taito edetä vauhdikkaasti, oli selvää, että kohdetehtäväksi muodostui juoksu. Luotoliikunnan lisääminen ja mo- nipuolistaminen on yksi Metsähallituksen tavoitteita (Metsähallitus 2019b). Metsä on paras liikuntasali (Suomen Latu Ry 2019) ja kokemuksiemme mukaan jokaisen luon-

toretken huippuhetkiä on saada juosta polulla. Metsän epätasainen maasto myös harjaannuttaa koordinaatiota ja havaintokykyä. ”Kuinka nopeasti ehditte seuraavalle rastille”, muotoutuu moneen korvissa kutsuksi ryhtyä kilpajuoksuun.

”Kilpailuvietti on ihmisessä sisäänrakennettu ja kilpaileminen on ollut osa ihmisen kehittymistä jo pitkään [Konttinen 2015]. Kilpailemalla ja vertailemalla itseään ja omia suorituksiaan muihin ihminen rakentaa kuvaa itsestään ja kyvyistään. Kilpailuhenkisyys on myös persoonallisuuden piirre. Kilpailemisen kautta me saamme erilaisia elämyksiä. Toisille kilpailemisen tuoma haaste on tärkeämpää ja toiset eivät [siitä] innostu [Konttinen 2015, Kari 2016]. Se kuinka merkittäväksi koemme kilpailemisen vaikuttaa siihen, miten koemme voittamisen tai häviön. Kilpaileminen ei ole vahingoittavaa, vaan huomiota kannattaa kohdentaa juuri siihen, miten kilpailutilanne ja sen merkitys ymmärretään ja ohjeistetaan.” (Stén 2019a.)

Koulu, päivähoito ja harrastemaailmamme ovat monen mielestä hyvin kilpailuhenkisiä ympäristöjä (Keltikangas-Järvinen 2007), kun taas metsä ja luonto koetaan paikaksi, jossa saa vain olla (Korolainen 2019). Tukimateriaalissa oli tärkeää kiinnittää huomiota mahdollisuuteen soveltaa tehtävää tarvittaessa siten, ettei vertailemista tapahdu. Jos halumme vahvistaa yhdessä tekemistä, tai lapsi tarvitsee juuri tällä hetkellä suojaa kilpailuhenkisestä ilmapiiristä, tehtävän voi toteuttaa ohjeenkin mukaan ryhmässä. ”Kuinka nopeasti ennätätte seuraavalle rastille?” Tällöin asettaudutaan lähtöviivalle joukkueena, kannustetaan toisia ja pyritään saavuttamaan maali rinta rinnan (Stén 2019a). Kilpailuhenkisyydestä tai sen puuttumisesta keskusteleminen ryhmää ohjatessa on tärkeää.

Luontotehtävässä suomitietoutta lisäävässä infotaulussa tuodaan esille luontoliikunnan yleisyys. Suomalaisista melkein kaikki liikkuvat luonnossa (Salumäki 2019). Metsää on myös kutsuttu suomaiseksi kuntosaliksi (Suomen Latu ry 2019) Liikkuminen lisää fyysistä hyvinvointiamme; se alentaa verensokeri- ja rasva-arvoja, vilkastuttaa verenkiertoa ja parantaa nivelten liikkuvuutta ja vahvistaa lihaksia. Ihminen myös voi henkisesti paremmin, mikäli hän on fyysisesti kunnossa. Liikkumisen suositusten mukaan liikuntaa tulisi harrastaa monipuolisesti ja säännöllisesti. (Ukk-instituutti 2019). Metsä tarjoaa hyvät mahdollisuudet kevyelle ja reippaalle liikunnalle sekä rasittavalle sykettä nostavalle harjoittelulle, kuten juoksulle.

Punahärön kakkostehtävänä on pohtia kysymystä, missä meissä kukin on itse hyvä. Punahärön vahvuuden, nopeuden, sanoittaminen on selkeää. On helppo tunnistaa ja kuvata vahvuus, joka on mitattavissa ja esiteltävissä. Jokaisella on kykyjä ja taitoja, joissa on hieman etevämpi kuin moni muu. Positiivisen pedagogiikan vahvuusajattelun mukaisesti vahvuudet eivät pidä huolta itse itsestään, vaan ne täytyy tuoda tietoisesti esiin ja sanoittaa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2019; Juote & Räsänen 2015).

KASKIKEIJU

Kaskikeijun tehtäväksi valikoitui luontokasvatuksellinen elementti. Luontotietouden ja luonnon moninaisuuden havaitsemisen tukemiseksi rastilla tutustutaan eri puulajeihin. Puut ovat luonnossamme aina läsnä. Suomi on Euroopan metsäisin maa (Luke 2020a). Pinta-alastamme noin 80 % on metsää (Arvonen 2014, 11; Luke 2020a). Suomalainen metsä on puulajistoltaan suurimmaksi osaksi havumetsää. Kaksi kolmannesta metsistämme on puhtaita männiköitä. Kuusikoita ja koivikoita on vähiten. Kaiken kaikkiaan eri puulajeja maassamme kasvaa kolmisenkymmentä. Suomen kansallispuu on rauduskoivu. (Stén 2019a ks. Luke 2019b.) Koppisten luontopolku rakennetaan ensisijaisesti metsään. Metsässä opittu asia on heti mahdollista viedä käytäntöön. Puiden tunnistaminen on mukavaa ja sopii hyvin kaikille ja on mahdollisia ympäri vuoden. Puun tunnistaminen tapahtuu kesäkausina tarkastelemalla puunrunkoa sekä lehtiä. Syksyn tultua ja lehtien pudottua alkaa kasvitunnistuksessa erilainen kausi – talvitunnistuksen kausi. Lehtipuiden ja pensaiden tunnistaminen talvella voi tuntua ensin vaikealta, mutta kun sen oppii se saattaa muodostua jopa hausemmaksi kuin kesätunnistus. (Stén 2019a ks. Simonen 2015.) Rastilla tunnistetaan puita ja niiden lehtiä Koppisten taitoradalle suunniteltujen korttien avulla (Metsähallitus 2020). Ohjeistuksena on yrittää löytää kortteja kuvaavat puut ympäristöstä. Mikäli puulajin nimi on jollekin ryhmäläisistä tuttu, sen sanoittaminen tulee luonnollisesti esille. Vaihtoehtoisesti tehtävän voidaan tehdä siten, että korteista yritetään yhdistää oikeat lehti ja puu -parit (Stén 2019a).

Kaskikeijun kakkostehtävä ”Mikä on sinun lempipuusi ja miksi pidät siitä?” on klasinen metsäretkien pohdintatehtävä. Arvonen (2014) esittelee Mielipuu-tehtävän Metsämieli-menetelmänsä niin kutsuttuna siemenharjoituksena. Siemenharjoituksista on turvallista aloittaa oman luontosuhteensa ja hyvinvointinsa pohdinta. Niiden tehtävänä on rentouttaa, rauhoittaa ja virkistää mieltä. Lempipuuharjoituksessa on tarkoituksena havainnoida luontoa ja herättää ihminen pohtimaan mitä luonto itselleen merkitsee. (Arvonen 2014, 46; Ikäinstituutti n.d; mielipaikka) Rastin tehtävä on kaksiosainen. Miksi-kysymyksen avulla ohjaamme mieleemme liikkeitä ja itsetunteuksemme kasvaa (Arvonen 2014, 85). Lempipuun nimeäminen ja pohtiminen, miksi pidän juuri kyseistä puulajista, on kokemuksemme mukaan avannut keskusteluita positiivisista muistoista.

Jos maahanmuuttajan mielipuu kasvaa hänen kotimaassaan, tehtävä virittää nopeasti ajatukset mielikuvaharjoitukseen. Metsässä suoritettavat mielikuvaharjoitteet ovat Green Caren yksi luontointerventioiden muoto (Green Care Finland 2019). Mielipuuharjoituksen voi tehdä myös ajatuksissa. Suljetaan silmät ja ajatellaan itsemme mielipuumme luokse paikkaan, jossa on hyvä olla, ja jossa tuntee olonsa turvalliseksi. (Mieli milenterveysseura.fi 2019.) Maahanmuuttajien kanssa työskennellessä mukavien muistojen jakaminen on vaikuttanut olevan mielialaa nostavaa. Mielipuutehtävä voi myös avata syvällisempiä pohdintoja siitä millaisia ominaisuuksia arvotamme ja millaisena näemme itsemme. Koppisten taitoradan pilotoinneissa moni kertoi samaistuvansa mielipuuuhunsa tai toivovansa olevansa enemmän sen kaltainen.

Opastetulla kierroksella tässä kohden voi antaa tietoiskun lähinnä metsätaloutta uhkaavista tuholaisista. Kovakuoriaiset, varsinkin kaikki puun sisällä elävät, voidaan mieltää haitallisiksi, joita suojelemisen sijaista tulisi torjua. Luken (2020c) mukaan Metsäpuilla elää satoja hyönteislajeja, mutta vain muutamat kymmenet lajit niistä aiheuttavat tuhoja. Yleisimmin metsikön laatua alentavat sääolosuhteet: tuuli, lumi, pakkanen. Seuraavaksi eniten tuhoja aiheuttavat sienet, etenkin juurikäpää. Hirvieläimet vaurioittavat erityisesti taimikoita. Kuoriaisten osuus tuhoista on hyvin pieni. Kaarnakuoriaiset nakertavat kyllä puiden nilaa ja isohaavanlehtikuoriainen syö lehdet. (Stén 2019a ks. Luke 2020c.) Harvinainen kaskikeiju elää erityisesti kulojen vaurioittamilla lahoilla puilla (Stén 2019a ks. Ympäristö.fi 2011). Uhanalainen kaskikeiju ei ole vaaraksi maamme metsille, vaan maamme metsien ikärakenteen muutok-

set ovat uhka kaskikeijulle. Kaskikeijulle sopivat vanhat järeät lahopuut ja kuloalueet ovat vähentyneet maassamme voimakkaasti. (Stén 2019a ks. Ympäristö.fi 2011.) “Suojelemalla kaskikeijun elinympäristöä turvaamme samalla lukuisten muiden hyönteisten elinympäristön säilymisen [Grahm 2019].” (Stén 2019a).

Suomi-tietoutta-työkalun tekstissä kerrotaan selkosuomeksi maassamme olevan useita puulajeja ja rauduskoivun olevan kasallispuumme. Suomen kielen oppimisen kannalta taulussa harjoitellaan vuodenaikojen nimeämistä ja värejä. Vuodenaikoihin linkittäen kerrotaan myös säähän sopivasta pukeutumisesta. Metsämaastoon ja säähän sopiva varustautuminen voi olla maahanmuuttajilla puutteellista (Anttonen & Eskelinen 2020).

KORPIKOLVA

Korpikolvan vahvuutena on sinnikkyys. Sinnikkyys ja tahdonvoima ovat keskeisempiä inhimillisiä vahvuuksia (Martela 2013). Niiden voidaan katsoa olevan myös menestyksen avaimia. Mihin tahansa pyritkin elämässä, päämäärän saavuttamisen keskeisenä resurssina on tahdonvoimasi. Tahdonvoima ja sinnikkyys auttavat sinua suoriutumaan tehtävästä joka, itsessään ei vedä puoleensa. (Martela 2013.) Oppiminen tapahtuu taitojemme lähivyöhykkeellä. Toistaessamme sitä, mitä jo osaamme, taitomme vahvistuvat, mutta emme suoranaisesti opi uutta. Korpikolvan sokkelo on tarkoitus virittää mahdollisimman monipuoliseksi, jotta se houkuttelisi viettämään pujottelun parissa aikaa hieman pitempään.

Sinnikkyys ei kuitenkaan tarkoita sitä, että toivottomassa tilanteessa tulisi aina pärjätä yksin. Martelan kirjassa Tahdonvoiman käyttöohje yhtenä työkaluna on jakaa sama päämäärä muiden kanssa. ”Yksi tehokkaimmista keinoista saavuttaa haastava päämäärä on tavoitella sitä yhdessä.” (Martela 2013.) Myös Muksuoppi kehottaa tukeutumaan toisten apuun (Furman 2019). Sokkelossa vanhempien tehtävänä oli toimia itse innostajana sekä auttaa lasta suoriutumaan tehtävästä. Lapsen auttaminen tekemään itse on montessoripedagogiikasta tullut ohjaustapa, jolla mahdollistetaan lapselle onnistumisen kokemuksia oman toiminnan kautta (Montessori 1983).

Koppisten luontopolun tehtäviä ei ole tarkoitus suorittaa mahdollisimman nopeasti ja rynnätä toiminnasta toiseen vaan keskittyä käsillä olevaan toimintaan. Suorittamista tärkeämpää on itse tekeminen. Tämän rastin yhtenä tarkoituksena on myös saada kasvattajat ymmärtämään, että elämyksellisen luontopolun rakentamisessa ei voida lähteä siitä, miten rastit voidaan helpoimmin ja nopeimmin pystyttää. Näkemällä vaivaa saa myös paljon aikaiseksi. Aikuista tehtävärastilla ohjataan kannustamaan lasta kokeilemaan esteen ylittämistä hänelle hieman haasteellisemmasta paikasta. Kun lapsi selviää vaikeasta tehtävästä, hänen itsetuntonsa vahvistuu, ja hän oppii luottamaan omiin taitoihinsa (Suomen Latu ry 2019, 6) Lasta kehoitetaan innostamaan näyttämällä itse mallia. Kaikkein hauskinta ja opettavaisinta lapsilla on nähdä, kuinka aikuinen heittäytyy mukaan. Sokkelossa tärkeintä oli yrittäminen ja sen oppiminen, ettei haittaa, vaikka epäonnistuisi, sillä aina voi yrittää uudelleen. Aikansa yritettyään voi arvioida tilanteen ja mahdollisuutensa kertaalleen ja valita uuden suunnan. (Stén 2019a.) Oma sinnikkyys konkretisoituu hyvin tämän kaltaisessa toiminnallisessa tehtävässä. Sokkelon jälkeen on luonnollista pohtia sitä, minkä taidon tai tavoitteen saavuttamiseksi itse kukin meistä on joutunut tekemään töitä. Mikä auttoi meitä tavoitteiden saavuttamisessa? Sama pohdinta on irrotettu rastilla myös itsenäiseksi kakkostehtäväksi. Korpikolvan kakkostehtävien kysymyksenä on palauttaa mieleen taitoja, joiden saavuttamiseksi on joutunut näkemään vaivaa. Kotoutuminen uuteen kulttuuriin ei ole helppoa ja uuden kielen oppimisen eteen on usein tehtävä sinnikkäästi työtä.

Luontokotouttamisessa kielen opetteleminen tapahtuu luonnollisen toiminnan kautta. Sokkelo antaa tilaisuuden harjaannuttaa tilaa käsittelevää sanastoa. Suuntakäsitteitä voi harjoitella konkreettisesti. Lasta ohjattaessa huomio tulee kiinnittää mahdollisimman paljon suuntaa käsittelevän termistön käyttöön. Lasta voi ohjata kulkemaan narujen yli ja ali, sisään ja ulos. Lasta ohjataan olemaan ulkopuolella, sisäpuolella, keskellä. Häntä voidaan pyytää siirtymään oikealle, vasemmalle, eteen tai taakse, menemään eteenpäin, taaksepäin, peruuttamalla tai sivuttain, ohittamaan este ylätasolta, keskitasolta tai matalalta (Stén 2019a).

Tällä rastilla Suomi-tietous-osiossa esitellään sisu-termi. Sisu valittiin Suomen sanaksi maamme 100-vuotisjuhlan kunniaksi järjestetyssä Sanoin saavutettu-hankkeessa. Kotimaisten kielten keskuksen (2020) mukaan sisu kuvaa parhaiten satavuuo-

tiasta itsenäistä Suomea. Sisua ja sisukkuutta pidetään osana suomalaista identiteettiä. Sisulla (eng. grit) tarkoittaa määrätietoista ja tavoitteellista työskentelyä päämäärän saavuttamiseksi. Sisu voi myös olla kuvaus kiivaasta luonteesta tai rohkeudesta. (Valkama 2020.) Sisu-sana yhdistyy monelle suomalaiselle myös Sisu-pastilliin, jota voidaan pitää kansallismakeisena. Sisu-pastilleja on valmistettu vuodesta 1928 ja sen laajat jakelukanavat ovat varmasti tavoittaneet lähes jokaisen suomalaisen. (Koskela 2016,18.) Suomalaiset ovat tottuneet salmiakin suolaisen ja makean yhdistävään makuun, mutta maahanmuuttajille se on usein hämmentävä kokemus. Salmiakista kertoessa on hyvä myös tiedottaa sen verenpainetta nostavasta ja laksatiivisesta vaikutuksesta (Kivimäki 2019), sekä siitä, ettei sitä pidä syödä odotuksen aikana (Kivimäki 2020; Helsingin yliopisto 2019).

Tämän rastin kohdalla on pedagogisesti syytä huomioida myös sokkelon hyödyntäminen ravintoketjun käsittelyssä, mikäli teema nousee ohjattavan ryhmäläisten keskuudesta. Korpikolvan taitotehtävän sokkelo tuo monelle mieleen hämähäkin seitin. Rastilla on siis luontevaa ottaa puheeksi luonnon kiertokulku ja ravintoketju. Vaikka korpikolva on saaliselän ja hämähäkit usein petoja, hämähäkeille aikuiset korpikolvat eivät maistu (Stén 2019a, Numminen 2019). Kovakuoriaisilla on niin kova kuori, että hämähäkeille ne eivät ole kovin suosittua ravintoa. Toukan ne saattavat joskus onnistua pyydystämään. Korpikolvan toukat ovat kuitenkin hyvin harvinaisia ja asuvat puun sisällä, joten ne päätyvät hyvin harvoin hämähäkkien saaliiksi. (Stén 2019a, Numminen 2019, Luoto, 2019.)

LAHOKAPO

Lahokapon pisteeksi valikoitui yhteisleikki. Leikin määritelmä on vaikeaa, sillä kullakin meillä on oma käsityksemme leikistä (Hakkarainen 2008a, 99). Muiden rastien toiminta saattaa näyttäytyä leikinomaisena tai liekkimielisenä, mutta ne eivät ole varsinaisesti leikkiä. Leikillä on tärkeä tehtävä lapsen kehityksessä (Leikkipäivä 2019). Leikin avulla lapsi oppii sosiaalisia taitoja. Leikissä lapsi pääsee harjoittelemaan, kuinka neuvotellaan ja odotetaan omaa vuoroa. Leikin kautta opitaan asettumaan toisen asemaan ja vastaanottamaan empatiaa muita. Tunteiden käsittely ja luovuus ja

itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistuminen ovat leikin pedagogisia vaikutuksia. (Laaksonen 2014, 16; mt.) Sääntöleikit tarjoat myös luonnollisen tilaisuuden harjoittaa leikki-tilanteisiin liittyvää sanastoa. Aikaisemmat tutkimuksen osoittavat, että lapset, joilla ei ollut riittävää kielitaitoa jäävät usein leikkien ulkopuolelle. (Tuomimäki & Vainio 2017, 43). Ulkopuolisuuden kokemus on riski hyvinvoinnille. Suomessa leikin asema on varhaiskasvatuksessa vahva ja vielä koulussa oppisisältöjä voidaan käsitellä leikin kautta. Leikin opetuksellista merkitystä ei kuitenkaan kaikkialla tiedosteta. Sténin (2019a) mukaan perinneleikkejä ja Beetles LIFE -kuoriaisia yhdistää niiden uhanalaisuus. Lapsen ja nuorten vapaa-ajasta kilpailevat yhä enemmän ohjatut harrastukset ja elektroniset laitteet. Perinneleikit viehättävät myös tämän päivän lapsia, kun heidän kanssaan ryhtyy leikkiin. (Stén 2019a.) Kurki tulee -leikki on nopeasti omaksuttava, turvallinen ja siihen voivat osallistua kaikki omilla ehdoillaan. Leikin sääntöjä oli myös helppo mukauttaa. Suomalaisille vanhemmille tutun perinneleikin säännöt on sovellettu rastille siten, että siinä jokainen osallistuja on aktiivinen tekijä koko leikinkaaren ajan.

Leikki tuo lapselle iloa. Lahokapon toisena tehtävänä on miettiä mitkä asiat tuovat itselle hyvää mieltä. Ajatellessamme asioita, joista nautimme, saamme energiaa. Huomion kiinnittäminen positiivisiin asioihin lisää positiivisuutta. Itselle mieleisten asioiden muistelemisen voi yhdistää kiitollisuuteen. Voimme olla kiitollisia asioista, jotka tuovat meille iloa. Kiitollisuus on asenne, jolla osoitamme arvostavan sille, mikä on elämässämme hyvää (Niemi, 2015).

Kurki tulee -leikkiä voi hyvin käyttää taas aasinsiltana luonnon kiertokulun ja ravintoketjun havainnollistamiseen. Hyönteiset ovat lintujen ravintoa. Saaliin yksi suojautumiskeino on vaaran uhatessa paikalleen jähmettyminen. Tekeytymällä liikkumattomaksi saalis pyrkii esittämään kuollutta, jotta ei kelpaisi ruuaksi. Liikkumaton kohde ei myöskään kiinnitä huomiota yhtä voimakkaasti kuin pakoon pyrkivä liikkuva eläin (Stén 2019a, Luoto, M. 2019). Kankareen (2016) mukaan lintujen tärkein aisti on näkö. Linnun silmä havaitsee alkavan liikkeen tehokkaasti. Lintu pystyy aistimaan jopa 150 kuvaa sekunnissa, kun ihminen erottaa vain alle 20 (Stén 2019a ks. Kankare 2016). Kovakuoriaiset, vaikka ne hyönteisiä ovatkin, eivät ole lintujen lempiruokaa. Hyönteiskannan vähentyessä kohdalle osuva kuoriainenkin kelpaa. Lahokapo ei kuitenkaan ainakaan kurjen ravinnoksi päädy. Kurjet ja lahokapot elävät eri

paikoissa. Kurjet elävät soilla ja kosteikoilla, kun taas lahokapo elää vanhoissa metsissä. Kurjet eivät näe elämänsä aikana yhtään lahokapoa, eivätkä siten voi niitä myöskään syödä. (Stén 2019a, Luoto, M. 2019; Numminen 2019.)

PALOLATIKKA

Palolatikan kohdalla opastuksessa on helppo leikitellä nimellä palo+latikka ja päästä keskustelemaan tunteista. Myös negatiiviset tunteet ovat samanarvoisia kuin positiiviset (Mieli 2019b). Negatiivisille tunteille, kuten inholle ja peloille, on annettava tilaa, ja ne on hyvä sanoittaa. Tunteen käsitteleminen alkaa niiden tunnistamisesta ja hyväksymisestä. Kun tunnereaktio on tunnistettu ja hyväksytty voi ryhtyä tarkastelemaan, mistä se johtuu ja onko sille todellista syytä. (Mieli 2019b.)

”Palolatikka on muista kohdekuoriaisista poiketen lude. Sana lude pelästyttää ihmisiä turhaan, ja usein kaikkia luteita epäillään vaarallisiksi tai haitallisiksi. Luteita on Suomessakin yli 500 lajia, joista vain yksi (lutikka, *Cimex lectularius*) on se, joka aiheuttaa ihmiselle harmia [Nyström 2019].” (Stén 2019a.)

Suomi-tietous-osiossa painotetaan sitä, että metsässä olevia kuoriaisia ei tarvitse pelätä, ne eivät ole vahingollisia ihmisille eivätkä sisään tullessaan huonekaluille. Sen sijaan sisällä olevista tuholaisista, kuten torakoista tai luteista, tulee ilmoittaa heti isännöitsijälle tai huoltoyhtiöön (Suomen pakolaisapu 2020). Rastin ohjeistukseen on lisätty linkki sivustolle, jossa on oppaita kodin haitallisista tuholaisista selkosuomeksi, dariksi, arabiaksi, englanniksi ja somaliaksi.

Palolatikka-rastin teemaksi nousi kuoriaisen nimestä nostettu palo. Metsähallituksen (2019a) materiaaleissa kerrotaan tulen olevan olennainen osa metsien luontaista kehityskulkua. Poltot ovat ekologisesti paras ja luonnollisin tapa ennallistaa havumetsiä. Ennallistamispoltton tavoitteena on vaihteleva palon jälki: valtaosa puista jatkaa kasvuaan ja vain pieni osa kuolee. Metsään muodostuu palon jälkeen muutamassa vuodessa vaihtelevan laatuista lahoppuustoa, ja palosta selvinneiden puiden rinnalle

syntyy uutta puusukupolvea. Myös metsän pohjakasvillisuus muuttuu, kun maan pintaa peittävä kasvillisuus palaa vaihtelevasti. (Stén 2019a ks. Metsähallitus 2019a.) Beetles LIFE -hankkeen suurin työ ovat metsän ennallistamispoltot, joita tehdään lähes 350 hehtaarin suuruisella alueella 16 eri paikassa. Eniten metsän ennallistamispoltoja tehdään Urho Kekkosen kansallispuiston alueella, jossa metsää ennallistetaan polttamalla reilu 200 hehtaaria. Metsien ennallistamistoimilla pyritään palauttamaan luonnontilaisille metsille tyypillinen rakenne ja toiminta. Toimenpiteet kohdistuvat suojelualueiden metsiin, joiden luonnontila on heikentynyt metsätalouksikäytön seurauksena. Poltoilla halutaan palauttaa erityisesti palaneesta puusta riippuvaiselle lajistolle sopivia elinympäristöjä. (Stén 2019a ks. Metsähallitus 2019a.) Palaneella puulla esiintyy uhanalaisia kovakuoriaisia, kuten palolatikoita, jotka saavat ravintonsa palannutta puuta lahottavista sienirihmastoista (Stén 2019a ks. Heikkala 2016, 20). Kovakuoriaislajiston monimuotoisuuden lisääntymisestä on saatu lupaavia tuloksia. Polttamalla ennallistetuilla koealoilla kovakuoriaislajimäärät ovat kasvaneet selvästi. Yksilömäärät jopa viisinkertaistuivat. (Stén 2019a ks. Metla 2007.)

Muutosta kuvastaa ja palolatikan ominaisuutta hyödyntää tulen polttama metsämaa. Tällä pisteellä rakennettiin uutta. Ensimmäisen tehtävän tarkoituksena on harjaanuttaa luovuutta. Luovuuden tärkeyden esiintuoja ja luovuuden puolestapuhuja maassamme on Kari Uusikylä. Uusikylä (2012) näkee, että luovuus on vahvuus, joka meillä kaikilla on, vaikka emme sitä aina tiedosta. Toisille mielikuvituksen käyttäminen on helppoa, kun taas toisista se tuntuu vaikealta ja ahdistavalta. Luovuus on ennen kaikkea uskallusta tehdä asioita omalla tavalla. Luovuuden kehittäminen edellyttää avointa ja kannustavaa ilmapiiriä. Luovuuden voima on rentous ja kiireettömyys sillä vain rentona ja kiireettömänä annat tilaa luovuudelle. (Stén 2019a ks. Uusikylä 2012.) Vapaa askartelu on luovuutta parhaimmillaan. Rastilla voi muovailta mielikuvituspalolatikan tai pyrkiä tekemään kovakuoriainen siten, että hyönteiselle tunnusomaiset piirteet tulevat esille. Tällöin mukaan voi liittää helposti matemaattiset harjoitukset sekä lukukäsitteen. Matematiikkaan tarvittavaa sanastoa, esimerkiksi numeroita, voidaan luonnollisessa ympäristössä käydä yhdessä läpi. Voidaan laskea yhdessä ääneen, kuinka monta jalkaa palolatikalla on. Montako jalkaa sillä on vähemmän kuin kahdeksanjalkaisella hämähäkillä? Jos teette useamman palolatikan, montako jalkaa tai jalkaparia niillä on yhteensä? (Stén 2019a.)

Jaloiksi ja tuntosarviksi voi käyttää pieniä oksia. Tämä tarjoaa oivallisen tilaisuuden käydä läpi jokamiehen oikeuksien kohtaa siitä, mitä luonnosta saa kerätä. Taulussa olevan linkin takaa löytyy selkokielineen jokamiehenoikeudet-opas. Luontokasvatuksellisenä elementtinä on pohtia, miksi oksien taittaminen elävästä puusta ei ole sallittua. Käsineet kädessä muovailtaessa tulee huomioida se, ettei työskentely ole pikkutarkkaa, vaan kuoriaisista tulee luonnostaan isompia.

Metsäpalo ei siis ole täydellinen tuho tai aina ekologinen katastrofi. Se muuttaa vääjäämättä metsää mutta synnyttää mahdollisuuden uudelle. Suhtautuminen muutokseen on yksilöllistä (Stén 2019a ks. Mattila 2008). Aikaisemmilla muutoskokemuksilla on tärkeä merkitys siihen, miten suhtaudumme tulevaan muutokseen. Muutokseen suhtautumiseen vaikuttavat myös asenteemme ja tulevaisuudenodotukset. (Stén 2019a ks. Mattila 2008.) Muutosprosessissa sopeutumista auttaa kyky nähdä muutos mahdollisuutena (Spencer 2002). Kakkosvaihtoehdossa pyydetäänkin palauttamaan mieleen jokin muutos, joka on alkuun vaikuttanut haasteelliselta, ja mitä hyvää, pien-täkin, siitä on sinulle seurannut.

HAVUHUPPU- JA MÄNTYHUPPUKUORIAINEN

Kuoriaisia kutsutaan hyvin usein yleisnimityksellä ötökät (Luoto 2016), mikä ei ole ihme, sillä kovakuoriaisten tunnistaminen ei ole helppoa. Maassamme on noin 3700 kuoriaislajia (Numminen 2019), joten on vääjäämättä selvää, että ne muistuttavat helposti toisiaan. Kahden toisistaan vaikeasti erottuvien kuoriaisten rastilla harjaannutetaan huomiokykyä samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien havainnoinnin kautta. Koppisten taitorataa varten kehitettiin pedagoginen korttipeli Beetles LIFE (Stén 2019b). Samaa peliä pelataan selkokielisellä Koppisten luontopolulla. Beetles LIFE -peliin voi osallistua jokainen, eikä osallistujamäärää ole rajattu. Tarvittaessa peliä voidaan pelata, vaikka useammalla pakalla kerrallaan. Pelaajien kielitasolla ei ole merkitystä. Vain se riittää, että kykenee kääntämään tai osoittamaan korttia, jonka haluaa käännettäväkseen. Beetles LIFE -korttipeli on suunniteltu siten, ettei se sisällä turhaa odottelua, vaan vuoro siirtyy nopeasti aina seuraavalle. Pelissä kukaan ei voi tyhjentää pölyttä, eikä siinä ole näin ollen motivaation notkahdusta. Korttipelissä

kaikki ovat tasa-arvoisia. Voittoon vaikuttavat niin tuuri kuin kyky painaa ja palauttaa asioita mieleen ja valita tarvittaessa oikea pelistrategia. Metsäpalot ja Beetles LIFE -pelikortti tuo mukaan sattumanvaraisuutta ja jännitystä. (Stén 2019b.)

Kakkostehtävässä samankaltaisuuksia ja yhdistäviä tekijöitä etsitään henkilötasolla. Koppisten luontopolun yhteisöllisyys ja sosiaalista hyvinvointia vahvistavat tavoitteet kulmineituvat tähän yhdenvertaisuuden havainnointiin. Jokaisella on tarve kokea kuuluvansa ryhmään, olla osa jotakin yhteisöä. (Stén 2019a.) Pohtimalla, mitä yhteistä meillä on, vahvistaa ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Maahanmuutto on iso elämän muutos ja se voi olla hyvinkin stressaavaa (Stén 2019a ks. Mieli- suomen mielenterveys ry 2020a). Ystävien ja yhteisön tuki auttaa sopeutumaan muutokseen. Maahanmuuttajaista moni kokee yksinäisyyttä, ja uusien ihmissuhteiden luomisen tukeminen on kotoutumisen kannalta tärkeää (Castaneda, Mäki-Opas, Jokela, Kivi, Lähteenmäki, Miettinen, Nieminen, Santalahti & PALOMA-asiantuntijaryhmä 2018, 62-64). Suomi-tietoutta-osiossa nostetaan esille harrastusten merkitys sosiaalisen verkoston rakentamisessa (Peda.net 2017).

HAAVANSAHAJUMI

Haavansahajumi on puunkaivaja (Syke 2019), joka viettää toukkana 2-3 vuotta jumissa kotihaavassaan. Toukkien työnä on syödä mahdollisimman paljon puumassaa, nilaa, saadaksesen energiaa kasvaakseen, luodakseen nahkansa ja kerätäkseen varastoa seuraavaa elämänvaihetta varten, eli koteloituakseen. (Stén 2019a, Numminen 2019.) Kuoriuduttuaan aikuinen kuoriainen kairautuu kohti valoa lentääkseen vapaana ja nauttiakseen elämästään vain pienen hetken. Ennen kuolemaansa naaras munii satoja jälkeläisiä, jotka jatkavat leppoisa elämään haapapuun paksussa kaarnassa. (Stén 2019a.)

Haavansahajumin tehtäväksi valikoitui luontopolun rentoutusosio. Kuoriainen, joka jumittaa paikallaan ja jonka elämäntehtäväksi luonnehditaan etupäässä vain syöminen, on hyvä esimerkki siitä, ettei meidän ihmistenkään tarvitse aina olla liikkeessä. Toiminnan vastapainona on palautuminen. Tällä rastilla on menetelmä, jonka avulla voidaan vahvistaa henkistä jaksamista, pysyvyyden tunnetta ja vuorovaikutusta. Sa-

tuhieronta yhdistää useita elementtejä, joilla yksinään arvellaan olevan henkisiä voimavaroja vahvistava vaikutus (Tuovinen 2014).

Satuhieronta on paljon enemmän kuin kosketuksen ja tarinan yhdistämistä (Tuovinen 2014; Jokitalo- Engberg 2015). Satuhieronnalla on positiivinen vaikutus niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta satuhieronta vahvistaa luottamusta ja kiintymyssuhteita sekä tukee itsetuntoa. Fyysiset tavoitteet menetelmässä ovat motoriikan ja kehonhallinnan kehittyminen sekä rentoutumisen taidon omaksuminen. Satuhieronta kehittää sosiaalisia taitoja ja näin ennaltaehkäisee kiusaamista. (Stén 2019a ks. Tuovinen 2014.) Haavansahajumin pisteellä tulee ohjata ensiksi lyhyesti, mitä satuhieronta on. Ohjeet on kirjoitettu Tuovisen (2014) mukaan, joka on tehnyt menetelmää Suomessa tunnetuksi ja kehittänyt menetelmän käyttäjien ohjaajakoulutusta. Satuhieronnassa kosketuskuvitetaan tarinaa hierottavan keholle. Satuhieronta on aina vapaaehtoista. Ketään ei saisi suositella hierottavaksi tai hierojaksi. Hieronnan tulee olla molemmille miellyttävä kokemus. Lapsi voi myös hieroa aikuista tai toista lasta. Satuhieronnassa voi improvioida vapaasti. Jokaisella on oma tapansa hieroa, eikä satuhierontaa voi tehdä väärin, jos pyrkimyksenä on aito halua kohdata ja tuottaa mielihyvää. Satuhieronnan päätyttyä kiitetään kutakin osapuolta ja lopuksi keskustellaan, miltä yhteinen hetki tuntui. (Stén 2019a ks. Tuovinen 2014.)

Suomi-tietous-osiossa nostetaan esille satujen merkitys kielen kehitykselle (Olkkonen 2014) ja maamme kattavat kirjastopalvelut. Sadut opettavat kielellisten taitojen lisäksi kulttuuriperintöä, uusia asioita sekä loogista ajattelua (Karjalahti 2015). Lapsi ei vain kuuntele satua, vaan hänen koko sisimpänsä elää tarinan tapahtumat (Dunderfelt 2011; Orvasto & Leivola 2010). Lapsi muodostaa saduista omia merkityksiään, joista muodostuu hyvä pohja asioiden myöhempää ajatuksellista oppimista varten. Sadun kertominen ei kuitenkaan saisi olla opetustuokio (Sinkkonen 2008). Satujen merkitystä voisi mielestäni verrata leikkiin. Lapset eivät leiki oppiakseen, vaan leikkimisen itsensä vuoksi. Lapsi leikkii, koska se on hänen mielestään mukavaa, mutta lapsi oppii leikin yhteydessä (Dunderfelt 2011). Haavansahajumin satuhetkessä on sama ajatusmalli: lue tarinan tuottaaksemme iloa sen kuulijalle.

Koppisten luontopolun satu on selkosuomennettu Koppisten taitoradan materiaalin Kuoriaiset kilpasilla -runosta. Beetles LIFE -hanketta varten kirjoitettu tarina on satuhierontamenetelmän mukaisesti lähtökohtaisesti voimaannuttava. Siihen on kätetty lempeitä symbolisia viestejä. Koppisten taitoradan sadussa kerrotaan hankkeen kohdekuoriaisten avulla, että jokainen on erilainen, ainutlaatuinen ja arvokas (Stén 2019c). Tehtävässä myös pyydetään pohtimaan, mikä tarinan kovakuoriaisista itse kukin haluaisi olla. Satuhieronnan jälkeen voidaan pysähtyä vaihtoehtoisesti myös miettimään, mitä positiivista voisimme itsellemme sanoa juuri sillä hetkellä. Meitä ohjataan pienestä pitäen kiinnittämään huomioita siihen, miten puhumme toiselle, mutta siihen mitä sanomme itsellemme, ei ole puututtu riittävästi. Itseään voi kannustaa ja lohduttaa aivan kuten kehuissimme ja osoittaisimme empatiaa muita kohtaan (Fried & Haarni 2018,8). Myötätuntoinen puhe itselleen on yksi lempeä huolenpidon tapa, jota voi harjoitella (Ikäinsituutti n.d. Pidä huolta itsestäsi, ystävällinen puhe itselle). riittävästi. Itseään voi kannustaa ja lohduttaa aivan kuten kehuissimme ja osoittaisimme empatiaa muita kohtaan (Fried & Haarni 2018,8). Myötätuntoinen puhe itselleen on yksi lempeä huolenpidon tapa, jota voi harjoitella (Ikäinsituutti n.d. Pidä huolta itsestäsi, ystävällinen puhe itselle).

Nuorille ja aikuiselle suunnatuissa kakkostehtävissä harjoitetaan läsnäolon taitoa. Mindfulness, eli tietoinen läsnäolo, on huomion kiinnittämistä tähän hetkeen. Tietoinen läsnäolo on viime vuosina yleistynyt, ja hyväksytään nykyisin koululääketieteessä yhdeksi ohjausmenetelmäksi. (Raevuori 2016; Lappalainen, Lappalainen & Granlund 2014.) “Tietoinen läsnäolo alentaa stressiä, auttaa tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä, lisää luovuutta ja positiivisia tuntemuksia, vahvistaa itsetuntoa ja oppimiskykyä. Kaikenikäiset hyötyvät tietoisien läsnäolon harjoitteista.” (Mieli-suomen mielenterveysseura.fi 2018). Metsä on monipuolinen paikka tietoisien läsnäolon harjoitukseen. Tehtävä-työkalun harjoitukseksi on valittu hengitysharjoitus. Hengityksen seuraaminen on yksi luontaisimmista ja helpoimmista tavoista aloittaa tietoisien läsnäolon harjoittelu ja johdatella itsensä pysähtymään. (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2020b.)

KIITOS

Kiitos, kun kävit Koppisten luontopolulla!

Palautteen antaminen on aina osa tapahtumaa (Stén 2019a ks. Aalto 2000). Palautteen saaminen ei ole vain toiminnan kehittämisen kannalta merkityksellistä, vaan se tarjoaa myös palautteen antajalle mahdollisuuden tulla kuulluksi. Palautteen antaminen on myös tilaisuus pysähtyä pohtimaan, millainen kokemus tapahtunut toiminta oli itselle. (Stén 2019a ks. Aalto 2000.) Palautehetki on lisäksi molemminpuolisen kiitoksen paikka, kiitos yhteisestä toiminnasta. Yksinkertaisimmillaan palaute voidaan kerätä lapsilta peukkupalautteena. Kiitostaulu päättää retken ja tuo sille selkeän lopun. Koppisten luontopolku muodostaa yhteisen kuljetun polun, jossa ensiksi toivotaan matkalle mukaan lähtijät tervetulleiksi ja lopuksi hyvästellään (Stén 2019a). Koppisten luontopolulle voidaan rakentaa myös sen esikuvana olleen Koppisten taitoradan palautteena olleet hyönteishotellit, happy-or-not-laatikot. Hyönteishotelleilla voidaan osoittaa mitä hyönteisten suojelun eteen kukin meistä voi konkreettisesti tehdä. Kaupungistuminen, ja ihmisen pihanhoidolliset toimet vähentävät suojapaikkoja (Viherlandia 2019). Siisteillä ja hyvin hoidetuilla pihoidilla ja puutarhoissa nämä hyödylliset hyönteiset saattavat kärsiä asuntopulasta. Hyönteisten luonnolliset talvehtimis- ja pesäpaikat ovat vähentyneet. Sijoittamalla hyönteishotellin omalle pihalle tai parvekkeelle jokainen voi tarjota hyönteisille luonnollisen suoja- ja pesäpaikan. Hyönteishotellit voi laittaa esille mihin aikaan vuodesta tahansa. Hyönteishotellin asukkaiden saapumisen seuraaminen on pitkäjänteistä, mutta palkitsevaa puuhaa. (Viherlandia 2019.)

Hyönteishotelleita on erilaisia. Helpoiten hyönteishotellin voi tehdä poraamalla valmiisiin linnunpönttöihin koppakuoriaiselle sopivan kokoisia reikiä. Koppakuoriaisia houkutellakseen hyönteishotellit tulee sijoittaa maahan tai lähelle maantasoja. Mikäli rakentaa hyönteishotellin linnunpönttöä hyödyntämällä, on toki suotavaa tukkia nokikkaan saalistajan sisääntuloaukko, ettei saalistavalla siivekkäällä ole pöytä valmiiksi katettuna. (Stén 2019a.) Yksinkertainen malli toivottavasti innostaa osallistujat valmistamaan omat hyönteishotellinsa myös kierroksen jälkeen. Koppisten luontopolulle asetettujen hyönteishotellin kannet voidaan tehdä irrotettaviksi tai saranoilla varustetuiksi. Kanteen kiinnitetään iloinen tai surullinen tunnemittari.

LÄHTEET:

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä Ryhmäksi - Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tammer-Paino Oy.

Arvonen, Sirpa 2014. Metsämieli- luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy.

Anttonen, Anna & Eskelinen, Tiia 2020. Sähköposti mira. Sten (at) Humak.fi.27.3.2020.

Castaneda, Anu E. & Mäki-Opas, Johanna & Jokela, Satu & Kivi, Nina & Lähteenmäki, Minna & Miettinen, Tanja & Nieminen, Satu & Santalahti, Päivi & PALOMA-asiantuntijaryhmä 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa PALOMA-käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Verkkojulkaisu. Viitattu 1.3.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA_KA%cc%88SIKIRJA_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia: lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. painos. Helsinki: WSOY.

Fried, Suvi & Haarni, Ilkka 2018. Elämäntaidot esiin-toiminta. Ohjaajan opas. Ikäinstituutti, Helsinki.

Furman, Ben 2019. Muksuoppi. Vanhempain kurssi: Miten syntyy hyvä kasvatuskumppanuus.Oppimaan.fi verkkokurssin luontotallinne. Mikä on juoru kehu? Saatavissa vain kurssin maksaneille. <https://www.oppimaa.fi/kurssi/vanhempainkurssi/>

Grahn, Tiina 2019. Karismaattiset kovakuoriaiset tutuiksi ja turvatuiksi. Viitattu 25.4.2020.[https://www.luonnonkirjo.fi/fi-FI/Artikkelit/2019/42019/Karismaattiset_kovakuoriaiset_tutuiksi_j\(52742\)?fbclid=IwAR2nI-9J2jQaBf1kJJ78kmpYNF6JvLFSy12gmm3JGN6OAhxEFZDmPGowVVU](https://www.luonnonkirjo.fi/fi-FI/Artikkelit/2019/42019/Karismaattiset_kovakuoriaiset_tutuiksi_j(52742)?fbclid=IwAR2nI-9J2jQaBf1kJJ78kmpYNF6JvLFSy12gmm3JGN6OAhxEFZDmPGowVVU)

Green Care Finland 2019 reen Care Finland 2019c. Psykologipalvelut. Vitattu 13.6.2019. <http://www.gcfinland.fi/palveluntuottajat/palvelut/psykologipalvelut-hyvan-mielentila/>

Hakkarainen, Pentti 2008. Leikki ja leikin ohjaus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Helenius, Aili & Korhonen, Riitta Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY.

Heikkala, Osmo
2016. Emulation of natural disturbances and the maintenance of biodiversity in managed boreal forests: the effects of prescribed fire and retention forestry on insect assemblages. *Dissertationes Forestales* 222: 1–46.

Helsingin yliopisto 2019. Muutos raskausajan ravintosuositukseen: lakritsin ja salmiakin syöntiä vältettävä. Verkkójulkaisu. Viitattu 8.3.2020. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimus-vaikuttaa/terveys-ja-laaketiede#section-79816>

Ikäinstituutti n.d. Mielipaikka. Elämäntaidon eväät- hankkeen tuottama Mielipaikka korttipakka

Jokitalo-Engberg, Milla 2015. Satuhieron-
ta päivähoidon arjessa. Kymenlakson ammatikorkeakoulu. Sosionomi (AMK) Opinnäytetyö. Viitattu 27.1.2020.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/91197/jokitalo-engberg_milla.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Juote, Atso & Räsänen, Juhani 2015. Vahvuuspedagogian ydin: Vahvuuksien tunnistaminen ja tukeminen, Vahvuuspedagoginen opettajan tieto. Viitattu 7.1.2020. https://bin.yhdistysavain.fi/1586371/SuSYFrMmpnsgkwckKXNlOQE9jv/Vahvuuksien_ydin_opettajan_tieto.pdf

Kaikkonen, Hannu & Virkkunen, Veikko & Kajala, Liisa & Erkkonen, Joel & Aarnio, Martti & Korpelainen, Raija 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208. Viitattu 20.1.2020. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

Kankare, Viivi 2016. Linnut. Viitattu 28.1.2019. <https://prezi.com/jjfwcr8junxt/linnut/>

Kari, Jaana 2016. Hyvä opettaja- Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu

5.1.2020. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48692/978-951-39-6523-5_vaitos20160212.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2007. Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Kivimäki, Petri 2019. salmiakki. Yle-uutiset verkkojulkaisu 2.6.2019. viitattu 8.3.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10805175>

Kivipelto, Arja 2015. Tutkimus selvitti: Edes massasukupuutot eivät ole hetkauttaneet kovakuoriaisia. Helsingin Sanomien artikkeli. 24.3.2015.

Konttinen Niilo 2015. Missä menee kilpailamisen raja? Häviäminen ei tee sinusta huonompaa. Viitattu. 1.8.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-8100959>

Koskela, Raisa 2016. Brändi visuaalisessa murroksessa – Miksi yritykset muuttavat visuaalisen ilmeensä ja mitä vaikutuksia sillä on? Viitattu 3.3.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605137763>

Kotimaisten kielten keskus 2020. Suomen sana –kilpailu. Viitattu 8.3.2020. https://www.kotus.fi/nyt/teemakoosteet/sanoin_saavutettu_satavuotias_suomen_sana_-kilpailu

Korolainen, Marica 2019. Ricasluonto yrityksen perustaja. Vs. Kysymyksiä toiminnasta. Sähköpostiviesti 29.6.2019. Vastaanottaja Sten Mira (at) elisanet.fi

Laaksonen, Vilja 2014. Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 25.2.2020. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42805/978-951-39-5564-9_vaitos25012014.pdf?sequence=1

Lappalainen, Raimo & Lappalainen, Päivi. & Granlund, Anna. 2014. Hyvää elämää ja tietoista painonhallintaa. Tietoisuustaidot ja joustavuus muutoksen tukena. Työkirja. Tampere: Suomen käyttäytymistieteellinen tutkimuslaitos.

Leikkipäivä 2019. Leikki tekee hyvä. MML ylläpitämä internetsivusto. <https://leikkipaiva.fi/leikin-merkitys/>

Luke, luonnonvarakeskus 2020a. Euroopan metsäala. Viitattu 18.4.2020.
<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/metsa/metsavarat-ja-metsasuunnittelu/suomen-metsat-euroopassa-vuonna-2015/euroopan-metsaala/>

Luke. Luonnonvarakeskus 2020b. puulajit. Viitattu 20.6.2019. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/metsa/puulajit/>

Luke, luonnonvarakeskus 2020c. Hyönteistuhot. Viitattu 17.4.2020.
<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/metsa/metsatuhot/hyonteistuhot/>

Luoto, Leena 2016. Ötökkötieto, verkkosivusto. Viitattu 20.6.2019. <https://www.otokkatieto.fi/about>

Luoto, Leena 2019. Suullinen tiedonanto. 20.7.2019. Vantaa.

Luoto, Matti 2019. Suullinen tiedonanto. 13.7.2019. Vantaa.

Martela, Frank 2013. Tahdonvoiman käyttöohje. Helsinki: Tammi.

Mattila, Pekka. 2008. Otollinen tilaisuus. Miten tarttua muutokseen. Helsinki: Talentum.

Metla 2007. Ennallistamispolto lisäävät uhanalaista kovakuoriaislajistoa jo toimenpidevuonna. Viitattu 30.7.2019. <http://www.metla.fi/tiedotteet/2007/2007-04-24-ennallistaminen.htm>

Metsähallitus 2019a. Beetles LIFE -hanke. Viitattu 20.6.2019 <http://www.metsa.fi/beetleslife>

Metsähallitus 2019b. Luonto luo terveyttä ja hyvää mieltä. Viitattu 1.8.2019. <http://www.metsa.fi/luonto-ja-terveys>

Metsähallitus 2020. Beetles LFE -muistikortit. Viitattu 24.4.2020 https://www.metsa.fi/documents/10739/24016360/muistikortit_pv_kokopeli_print_final.pdf/b6b172cf-aacc-46c0-95e9-8170b5baab0a

Mieli - Suomen Mielenterveysseura fi. 2018. Mindfulness- animaatioseikkailu lapsille verkossa. Viitattu 29.7.2019. <https://mieli.fi/fi/mindfulness-animaatioseikkailu-lapsille-verkossa>

Mieli - Suomen Mielenterveysseura fi. 2019. Treenaa mieli vahvaksi. Viitattu 29.7.2019. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/treenaa-mieli-vahvaksi.pdf

Mieli- Suomen Mielenterveys ry 2020a. Maahanmuutto on iso elämänmuutos. Viitattu 18.4.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-elamantilanteet/maahanmuutto-iso-elamanmuutos>

Mieli-Suomen Mielenterveys ry 2020b. Mindfulness. viitattu 17.4.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

Montessori, Maria 1983. Lapsen salaisuus. Suom. J.A Hollo. 6. Painos. Juva: WSOY.

Niemi, Päivi 2015. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. 2. painos. Hämeenlinna: Päivä Osa-
keyhtiö.

Numminen, Ilkka 2019; Metsähallitus/ luontoplavelut vs. Kysymyksiä kuoriaista. Sähköpostiviestit 8.7-7.8.2019. Vastaanottaja sten.mira(at)Humak.fi

Olkkonen, Reetta 2014. Lasten kokemuksia seitsemän minuuttia sadulle – menetelmästä. Centria ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 6.1. 2019. <http://www.theseus.fi/handle/10024/72761>

Orvasto, Ritva-Liisa. & Levola, Kari. 2010. Seitsemän minuuttia sadulle. Helsinki: Tammi.

Peda.net 2017. Harrastukset ja vapaa aika suomessa. Viitattu 18.4.2020. <https://peda.net/kol/foorumi/m/ss/o2ats/mst2>

Raevuori, Anu 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 20.7.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2016/20/duo13356>

Salumäki, Tiina 2019. Yle Luonnon kysely: Suomalainen on yllättävän vahvasti luontoihminen – sienestys, kalastus ja kansallispuistot eivät silti kiinnosta useimpia. Yle/luonto verkkosivut. Julkaistu 27.9.2020 Viitattu 9.4. 2020.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/09/27/yle-luonnon-kysely-suomalainen-on-yllattavan-vahvasti-luontoihminen-sienestys>

Simonen, Jutta 2015. Puiden ja pensaiden talvitunnistus. Viitattu 29.7.2019.<http://pihastudio.fi/puiden-ja-pensaiden-talvitunnistus/>

Spencer, Johanson 2002. Kuka vei juustoni? Kesytä muutosvastarintasi- löydä rohkeutesi työssä ja elämässä. Suomentanut Tanner, Henry. Helsinki: WSOY.

Stén, Mira 2019a. Tervetuloa koppisten taitoradalle. Viitattu 14.4.2020. https://www.metsa.fi/documents/10739/24016360/Ohjeet+tehtavaradalle_Beetles_LIFE.pdf/3da8b680-foed-4493-a247-bf5a3c4b1f5a Tehtävät

Stén, Mira 2019b. Beetles LIFE -peli. viitattu 14.4.2020. https://www.metsa.fi/documents/10739/24016360/Muistikorttipelin+ohjeet_Beetles_LIFE.pdf/c3e2518e-0537-4e0b-9080-b45195d937e8

Stén, Mira 2019c. Kuoriaiset kilpasilla. Viitattu 14.4.2020 https://www.metsa.fi/documents/10739/24016360/Kuoriaissaatuhieronta_Beetles_LIFE.pdf/ddefc875-4789-4794-8dcb-3459aefd3c9c

Suomen Latu 2019. Metsämörri. Viitattu 1.8.2019. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/metsamorri.html>

Suomen pakolaisapu 2020. Asumisen oppaat. Verkkojulkaisu. Viitattu 8.3.2020. <https://pakolaisapu.fi/asumisen-oppaat/#>

Syke 2019 Haavansahajumi. Viitattu 8.6.2019. <https://www.ymparisto.fi/download/noname/%7BFBE9F30C-1CF9-4EDB-8488-0B60C8656192%7D/38103>

Tuomimäki, Ida-Sofia & Vainio, Saija. 2017. Maahanmuuttajalasten vertaissuhteet päiväkodissa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma. Viitattu: 26.2.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54177/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201705302562.pdf>

Tuovinen, Sanna 2014. Satuhieronta: läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.

Uusikylä, Kari 2012. Luovuus kuuluu kaikille. PS- kustannus.

UKK-instituutti, 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikku-
misen suositus 18–64-vuotiaille.
<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>.

Viherlandia 2019. Hyönteishotelli Omalle pihalle. Viitattu 6.6.2019.
<https://viherlandia.fi/hyonteishotelli>

LIITE 5 Sähköpostihaastattelu

Hoi kolikok!

Näin sitten meni, että emme tavanneet Oulussa.

Teen yhteisöpedagogin opinnäytetyötä, jossa Suomen Latu on yksi vertaiskehittämisen kohteeni.

Minulla olisi teille nyt kolme kysymystä, joihin toivoisin teidän vastaavan spontaanisti.

Mikäli haluatte tarkentaa vastaustanne, esimerkiksi pohtimalla ensin asiaa ja perehtymällä siihen tarkemmin, toivon että kerrotte vastauksessanne miettineenne asiaa ensin tarkemmin.

Kysymyksiä on kolme

1) Miten opastatte koulutuksessanne Metsämörriohjaajat huomioimaan maahanmuuttajalapsen tai lapset, joilla on heikommat suomenkielen valmiudet?

2) Kuvaa miten itse ohjaat Merämörriohjaajaksi kouluttautuvia maahanmuuttajia.

3) Millaisia suomenkielen valmiuksia oletat Metsämörriohjaajien peruskurssille hakeutuneilla olevan?

Kiitos vastauksesta.

Kertokaa vielä lopuksi, saako nimeenne viitata opinnäytetyössä, vai haluatteko viitattavan järjestötasolla.

Kesää ja kurssia odotellen

Mira Stén