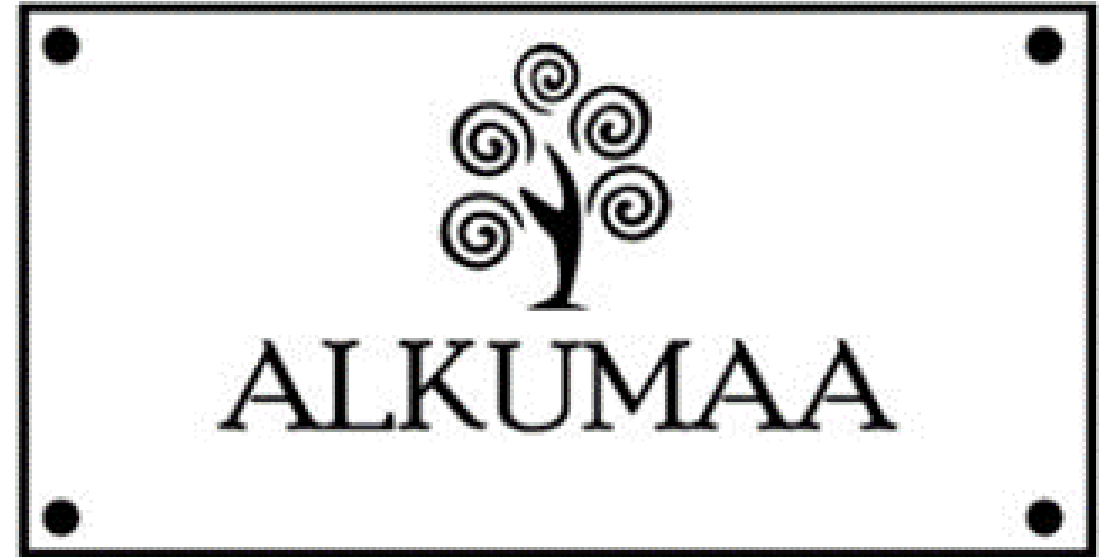
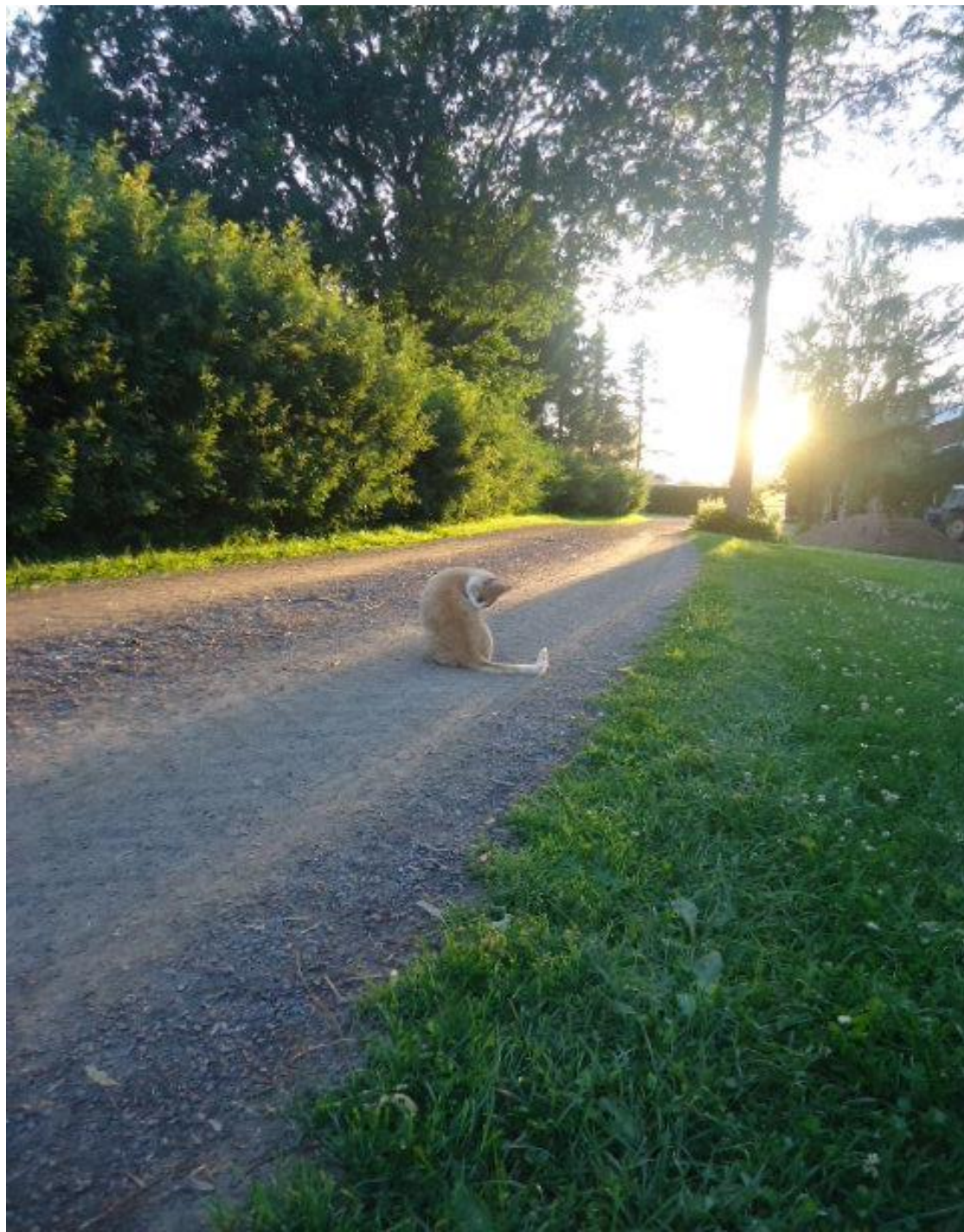




Alkumaa Oy -aitoa, oikeaa maaseutua

Olen Niina Merivirta, koulutukseltani lasten ja nuorten erityisohjaaja, elintarvikelaborantti ja lypsykarjatilan emäntä Salosta. Olen vuosia toiminut tukihenkilönä ja tukiperheenä. Perheeseemme kuuluu mieheni Pasi ja kolme lasta 14, 17 ja 20 vuotiaat. Tilallamme on lehmiä, vasikoita, kaksi koiraa, kolme kissaa ja neljä pupua.

Tilamme on siirtynyt suvullemme jo 1896 ja meidän hoidettavaksemme vuonna 1996 . Tilallamme on aina viljelty ja tuotettu maitoa.

Green Care yrittäjäksi ryhdyin luettuani Juhon tarinan alkuvuodesta Maaseudun Tulevaisuudessa. Siinä kehitysvammainen Juho (15v) käy maatilalla perhehoidossa säännöllisesti tekemässä ”oikeita hommia”. En ollut sitä ennen kuullut Green Caresta, mutta tehnyt sitä samaa jo 20 v tilallani lasten ja nuorten kanssa. Myös kehitysvammaisten lasten ja nuorten. Nyt voin yhdistää kaikki sydäntäni lähellä olevat asiat; oman perheen, kodin, eläimet, luonnon ja lasten ja nuorten auttamisen.

Luontolähtöiset menetelmät tuen tarpeessa olevien lasten ja nuorten näkökulmasta

Green Care yrittäjä Niina Merivirta 20.9.2016



Mikä on lapsuutesi paras luontokokemus?

- Mamman kanssa mustikkametsällä-se oli hieno kori
- Pikkumetsä, kaverit ja majan rakennus
- Suksilla mäenlaskua metsässä- joskus puu oli liian lähellä
- Puissa kiipeilyä-silloin ei vielä päättä huimannut
- Lumilinnojen rakentelua kavereiden kanssa
- Koko perheen kanssa marjastus retket vanhalla sinisellä Petterillä
- Kesäisin siskon kanssa joka päivä pyöräiltiin uimaan
- Itse tehty koti kastemadoille lasipurkkiin

Green Care - erilaisia tapoja toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa

- Toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti ja tietoisesti hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.
- Toiminta perustuu luontolähtöisiin menetelmiin, joita käytetään esim. metsässä, puutarhassa, maatilalla, kaupungissa tai sisätiloissa.
- Toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta.
- Toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti.
- Jaetaan luontohoivaan ja luontovoimaan

Luontolähtöiset menetelmät

- Moniaistinen kokeminen (nähtävää, kuultavaa, tunnusteltavaa, haisteltavaa, maisteltavaa)
- ympäristön havainnointi aistien avulla. Tavoite esim rentoutuminen tai oppiminen; muistiin jää 20% jos kuulee, 30% jos näkee. Jos kuulee ja näkee jää 50% muistiin. Jos saa vielä puhua, muistiin jää 70% ja jos lisäksi saa tehdä itse, muistiin jää 90%.
- Omaehtoinen kokeminen esim. eläimet, metsäesikoulu; fyysisen kunnon, ruokahalun ja unen parantuminen, luonnontuntemus, omatoimisuus
- Luontoon liittyvä toiminnallisuus- luonto-, eläin,-maatila-avusteinen. Vapaampi tekeminen- luovuus ja mielikuvitus, selviytymiseen uskominen.
- Yhteisöllisyys –yhdessäoloa kotoisasti ilman kiirettä, rutiinit, toistot ja luottamus

Lapsena saadun luontokokemuksen merkitys

- Pohja elinikäiselle luontosuhteelle.
- Mielipaikka-rentoutuminen, elvyttävyys ja voimaantuminen eli kyky vastata haasteisiin vaikeuksien edessä.
- Elämykset ja itse koettu luonto ja maaseudulla tekeminen vaikuttaa lapseen ja jää mieleen kauniina muistoina, joihin voi palata isona.
- Auttaa luomaan suhteen itseensä, toisiin, luontoon ja kulttuuriin. Luonnon, ympäristön ja eläinten arvostaminen.
- Merkitys terveydelle; stressaavia elämäntilanteita kohdanneet lapset oireilivat vähemmän. Vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin, suojatekijä
- Pieni lapsi tutustuu ympäristöön toiminnan, tutkimisen, liikkumisen ja seikkailun kautta.
- Metsäympäristö vähentää kielteisyyttä ja levottomuutta, stressiä, jännittyneisyyttä, masennusta ja esim. nuorten pahaa oloa ja häiritsevää käytöstä. Ulkoilma pitää terveempänä. Luonto nopeuttaa toipumista, liikkuminen.

Maatila avusteinen toiminta

- Sopii erinomaisesti erityislapsille ja -nuorille. Vaikeiden asioiden käsittely on helpompaa samalla kun tehdään maatilan arjen töitä ja eläinten avulla huomaamatta asioita tulee puhuttua. Eläimet tuottaa paljon iloa, hyvää mieltä ja turvaa haasteellisen arjen keskellä.
- Tilalla on käytössä kokonaisuudessaan; ympäristö, eläimet, koti, lemmikit, pellot, koneet, erilaiset rakennukset. Luonnonkierto ja erilaiset työt sen mukaan. Kasvun ihme kylvöstä puintiaikaan ja perunannostoon. Esimerkki 1 vuotiaasta 80 vuotiaaseen perunan nostamisessa ja tilan perinteet.
- Toiminnan tavoite on oppiminen, kasvatus, luontosuhteen vahvistaminen. Luoda suhde maaseutuun ja kertoa ruuan tuotannosta, sen elinkaaresta, ekologisuudesta ja opettaa kohtelemaan eläimiä ja ihmisiä kunnioittavasti. Yhdessä tekemällä maatilan töitä opitaan samalla tunteiden, aistien ja arvojen kautta. Luonnon kiertokulun ymmärtäminen. Onnistumisen kokemus.
- Vuorovaikutussuhde onnistuu ihmisen, eläimen tai luonnon avulla. Olla läsnä tässä hetkessä. Syy ja seuraus. Suunnitteleminen ja ohjeiden muistaminen. Itsetunto kasvaa, kun huomaa onnistumisia. Opittu siirtyy lapsen ja nuoren arkeen.

Mitä meillä on tarjota tuen tarpeessa oleville lapsille ja nuorille Alkumaassa

- Ennaltaehkäisevää yhteisöllistä ryhmätoimintaa. Tarkoituksena ehkäistä syrjäytymistä, vähentää oppimis- ja käytöshäiriöitä. Toiminta kohottaa itsetuntoa, kun kokee työnsä tärkeäksi. Voimaantuminen.
- Päivätoimintaa ja ohjattuja retkiä erityislapsille ja nuorille sekä vammaisille. Sosiaalisia ja jokapäiväisten taitojen harjoittelua, elämyksiä, hyviä muistoja ja onnistumisen iloa. Seikkailuretket, tunnepolut, saturetket metsässä.
- Nuorille äideille ja heidän lapsilleen ”opetellaan kädestä pitäen arjen ja oman elämän hallintaa, sekä huolehtimaan omasta lapsestaan”. Turvallisen ympäristön ja ihmisten ympäröimänä. Kodin malli.
- Eläinavusteinen toiminta- eläin ei arvostele. Suhtautuu kaikkiin tasa-arvoisesti. Toiminta kehittää vastuun ottamista, rohkeutta, hoivaamisen tarvetta. Eläin voi toimia ihmisen korvikkeena, kun ihmisen ja eläimen välille syntyy kiintymyssuhde. Kommunikointi ilman sanoja, eleillä ja tunteilla. Vaikutus; lapset ja nuoret rauhoittui, vähensi lääkitystä, auttaa ahdistukseen ja masennukseen, apua traumojen hoidossa, verenpaineen lasku, lohtu, sydämen sykkeen rauhoittuminen. Eläimen koskettaminen ja sen läheisyyden kokeminen.

Uudenlainen näkökulma lasten ja nuorten kasvavan pahanolon ennaltaehkäisyyn

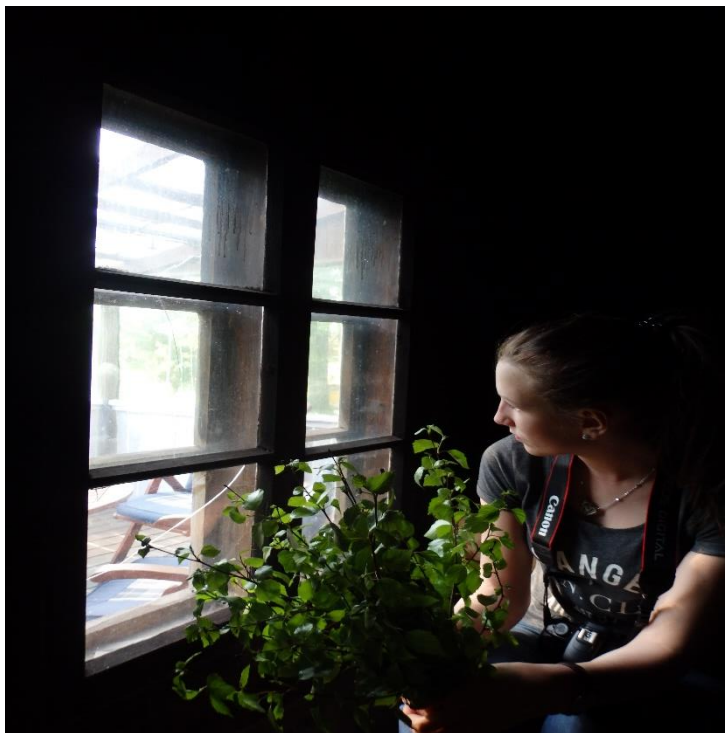
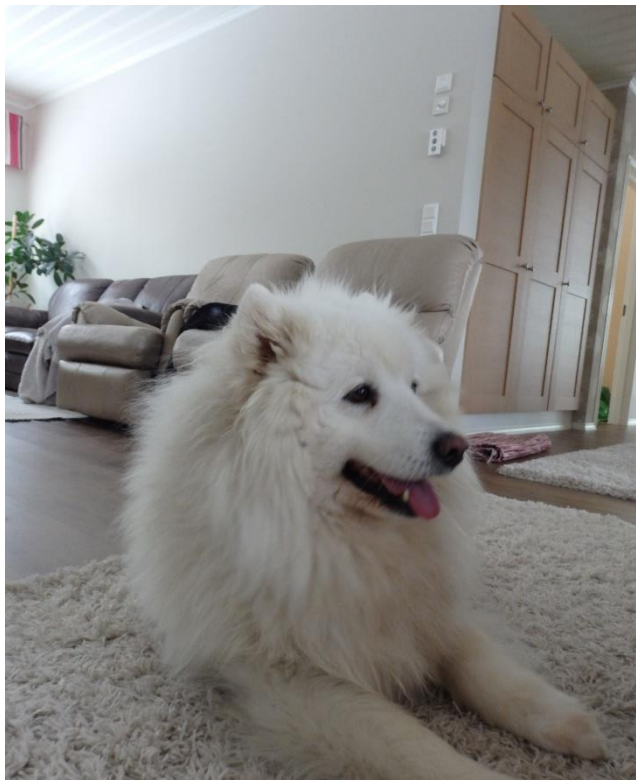
- Muutosta alkaa tapahtumaan lapselle ja nuorelle, kun ympäristö kokonaisvaltaisesti alkaa vaikuttamaan ihmiseen. Kun ympärillämme on pelkästään positiivisesti vaikuttavia asioita, tapahtumia, ihmisiä, eläimiä, luontoa, hyvä itsetuntoa tukeva ilmapiiri, kannustavaa keskustelua, yhdessä tekemistä ja välillä vain rauhoittumista ja hiljenemistä luonnon keskellä. Kun ihmiselle tulee negatiivisten muistojen ja kokemusten tilalle enemmän positiivisia, vaikutukset ovat pikkuhiljaa korjaavia. Yhtä pientä onnistumista seuraa toinen jne. Unelmien ja tavoitteiden asettaminen. Vähän kerrallaan.
- Jokaisella on mahdollisuus muuttaa elämänsä paremmaksi, menneisyydestään tai ympäristöstään huolimatta.
- Jokainen on yhtä arvokas omana itsenään
- Itsetunnon vahvistuminen, elämänilon löytäminen.

Lisääntynyt masennus yhteiskunnassa

- Pasi Koivunen on sanonut ”entisaikaan pärjäsimme maailmassa kun olimme fyysisesti vahvoja (ojan kaivuu lapiolla), nykyisin pärjätäksemme pitää olla henkisesti vahva (yhteiskunta on niin kova ja vaatii paljon). On opittava rauhoittumaan ja lataamaan akut välillä, jotta voi kerätä voimia. Kenenkään voimavarat eivät ole loputtomat. Jos ei ole keinoja itsellä käsitellä omia ongelmia niin ajatukset tuntuvat ahdistavilta ja negatiivisilta. Ahdistuksen lisääntyessä oma huonommuuden tunne kasvaa. Vastoinkäymiset vielä lisää tätä.
- Keinoja avuksi: positiivinen näkökulma, lempeys itseä kohtaan, hetkessä eläminen, luonto ja eläimet, rauhoittuminen ja rentoutuminen, oman elämän merkityksellisyyden vahvistaminen, liikkuminen, terveellinen ja monipuolinen ruoka, tavallisten asioiden tekeminen pitää kiinni arjessa, kuunteleminen, keskusteleminen, tee jotain toisen hyväksi, kirjoittaminen, vertaisuus, yhteisöllisyys. Vähän kerrallaan.

Ennaltaehkäisevä toiminta alentaa yhteiskunnan menoja ja lisää hyvinvointia vauvasta vaariin.

- Kaikkea ei aina voida mitata rahassa; inhimillisuus ja hyvä elämä tulisi olla ykköskriteerinä päätöksiä tehtäessä. Näin ei aina ole, eikä aina luontokaan ole lähellä ihmistä. Kun päästään ongelmiin ajoissa puuttumaan, ne ei pääse niin pahaksi ja syntyy säästöä. Lapsilla myös syntyy luontokokemuksia piirretyistä, kirjoista kuvista ja tarinoista. Myös tietokonepelit maatalan rakentaminen ja eläinten hoitaminen .
- Meillä aikuisilla on suuri vastuu antaa tämän hetken lasten ja nuorten mieliin hyviä ja kauniita luonto kokemuksia. Ne on kuin aarteita pahan päivän varalle. Jotain kaunista mihin voi muistoissa palata. Nämä muistot kuuluvat joka ikiselle ihmiselle. Mietitkö sinä esim. mummolan tunnelmaa, ympäristöä, ruokaa, ihania ihmisiä, serkkuja yhtä aikaa yö kylässä. Minä mietin usein; mummoni on idolini. Pippurinen, vahva ja ahkera maatalanemäntä. Ja kova kiroamaan. Hauskoja muistoja ja tapahtumia oli paljon.
- Älä koskaan unohda lapsenomaista ihmetystä. Maailmassa monta on ihmeellistä asiaa, se hämmästyttää kummastuttaa pientä kulkijaa.





Luontokin voi olla sydämellinen

