

Luonnosta hyvinvointia: lasten luontokokemusten erityispiirteet ja niiden tukeminen



TEKSTI: **Kirsi Salonen**, PsT, psykoterapeutti
Psykologipalvelut Hyvän Mielen Tila
kirsihyvanmielentila@gmail.com

Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että luontoympäristö tarjoaa lapsille ja nuorille (mm. Piccininni ym., 2018) sekä aikuisille (mm. Bowler ym., 2010) hyvinvointia. Lyhytkin luontoaltistus elvyttää tarkkaavuutta (Kaplan & Kaplan, 1989) ja vähentää stressiä (Ulrich ym., 1991). Psykkisen tai ympäristöllisen itse-säätelyn avulla ympäristöstä voi tunnistaa itselle mieluisia paikkoja (Korpela, 1989), joiden avulla voi tietoisesti tai tiedostamattaan säädellä minuutta, esimerkiksi mielialan kautta.

Luontoympäristö voi helpottaa muun muassa tarkkaavuuden häiriöihin liittyviä

oireita (esim. ADHD; Faber & Kuo, 2009). Huomion arvoista on, että erilaisiin ympäristöihin liittyvät mieltymykset eivät välttämättä ole yhteydessä hyvinvointivaikutuksiin. Esimerkiksi lapsilla, joilla oli enemmän lähiluontoa, oli tutkimuksen mukaan alhaisempi raportoitu tarkkaamattomuus, mutta mielenkiintoista kylä, tämä ei liittynyt lasten mieltymyksiin (Meidenbauer ym., 2019). Toisin sanoen luonnosta voi saada tarkkaavuuden ylläpitoon liittyviä hyötyjä, vaikka kokisikin rakennetun ympäristön mieluisammaksi. Lapsuuden luontokokemuksilla näyttäisi olevan myönteinen yhteys aikuisuuteen. Lapsuuden elinympäristön korkeammalla vihertiheydellä on nimittäin havaittu olevan yhteys nuoruusiän ja aikuisuuden parempaan mielenterveyteen (Engemann ym., 2019).

Hyväksyvä läsnäolo ja luontoyhteys

Arkihavaintojen ja tutkimusten mukaan oleellimmat erityispiirteet lasten luontokokemuksissa lienevät moniaistisuus (kuten konttaaminen ja hypistely) ja luontoyhteys, jolloin luonto ja luonnon materiaalit houkuttavat liikkumiseen, luovuuteen, rauhoittumiseen ja itseilmaisuu-

(mm. O'Brien, 2005). Nämä luontokokemusten näkökulmasta hyvät ominaisuudet saattavat kuitenkin tulla estetyksi, koska ne voivat aiheuttaa lapsen hoidosta vastaavalle aikuiselle vaivaa.

Tarkastelin väitöskirjassani kokonaisvaltaisen luontokokemuksen eri ulottuvuuksia (Salonen, 2020). Ulottuvuuksista hyväksyvä läsnäolo ja luontoyhteys kuvastavat lasten luontokokemusten erityispiirteitä, ja niillä on havaittu yhteys elpymiseen eli esimerkiksi rauhoittumiseen ja mielialan kohoamiseen sekä tervehtymiseen. Jälkimmäinen tarkoittaa sitä, että elpymisen lisäksi henkilö kokee luonnon parantavan, vähentävän oireita tai olevan elintärkeä omalle hyvinvoinnille.

Väitöskirjani (Salonen, 2020) tulosten mukaan moniaistinen luontokokemus mahdollistaa hyväksyvää läsnäoloa: mieli voi olla tässä ja nyt hetkessä hyväksyvällä tavalla, jolloin luonnon tarjoamat hyvinvointivaikutukset mahdollistuvat. Esimerkiksi ADHD-oireisilla lapsilla tämä tarkoittaa sitä, että tarkkaavuuden ylläpito tulee helpommaksi. Luontoyhteys mahdollistaa sen, että henkilö havaitsee oman sisäisen kokemusmaailmansa näytettyvän myös luonnossa. Esimerkiksi lapsella sisäisen maailman (kokemus) ja ulkopuolisen maailman (luontoympäristö) yhteys vahvistuu ja on molemminpuolinen: luontoympäristö aktivoi tai rauhoittaa sisäistä maailmaa.

Miten tukea lasten luontokokemuksia?

Tärkeintä on, että lapsen hoidosta vastaava aikuinen mahdollistaa luontokokemuksia käytännössä. Kuntoutuksen ammattilainen voi tukea lapsen luontosuhdetta ulkoilemalla lapsen kanssa luonnossa ja kannustamalla lapsen läheisiä lähtemään yhdessä luontoon. Lyhytkin luontoaltistus, kuten lähiluonnossa käynti elvyttää tarkkaavuutta ja vähentää stressiä, joten se kannattaa ottaa osaksi arkea, vaikka luonto ei olisi-kaan aluksi lapsen tai nuoren mieluisin valinta.

Lasten luontokokemusten moniaistisuutta, joka mahdollistaa hyväksyvää läsnäoloa, sekä luontoyhteyttä ei edes välttämättä tarvitse tukea, koska useimmiten he osaavat tämän ”luonnostaan”. Jos lapsi tai nuori on jo vieraantunut luonnosta eikä hänellä ole tottumusta luonnossa ulkoiluun, tai hän on sisäistänyt vaivannäköön liittyvät kiellot, kuten sotkemiskiellon, hän saattaa tarvita rohkaisua.

Luonnossa voi ammattilaisen ohjaamana niin sanottujen luontolähtöisten menetelmien kuten Luonnosta Virtaa -kuntoutuksen avulla (Salonen ym., 2022) saada tukea myönteisten koettujen vaikutusten lisäksi myös myönteiseen minäkuvaan. Tällöin sisäisen ja ulkoisen maailman yhteys voi tukea psyykkistä prosessia, jolloin luonnosta voi tunnistaa sellaisia luontokohteita

ta, jotka kuvastavat itseä tai pulmallisia kokemuksia. Näiden havaintojen avulla kokemuksista voi jutella ja niiden helpottamiseen löytää keinoja. Näitä keinoja (esimerkiksi voimavarapaikkoja) voidaan tunnistaa myös luonnosta ja ”ankkuroida” niitä tukemaan psyykkistä tai ympäristöllistä itsesääätelyä myös muissa tilanteissa yhdistämällä luontoelementti tietoisesti omaan kokemukseen.

Aikuisen tehtävänä on huolehtia, että tilanne on lapselle turvallinen sekä fyysisesti että psyykkisesti. Jälkimmäinen tarkoittaa, että aikuinen luo turvallisen ja sallivan ilmapiirin, jossa lapsi voi rauhassa tutustua sekä sisäiseen maailmaansa että ulkoiseen maailmaan. Psyykinen ja fyysinen turvallisuus tarkoittavat myös, että väkivalta kaikissa muodoissaan (myös luontoa kohtaan) on kiellettyä ja näissä rajoissa myötätunto itseä, toista ja luontoa kohtaan voi kasvaa ja vahvistua. ■

Lähde:

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena (väitöskirja, Tampereen yliopisto).

URN:ISBN:978-952-03-1563-4

Muut lähteet löytyvät lehden verkkosivuilta.