

LAPSI, TAIDE JA LUONTO



Luontotaiteen harjoituksia
Suomeen muualta tulleille lapsille ja nuorille

Paljon kiitoksia:

Projektiin osallistuneet lapset ja -nuoret

Jämsän vastaanottokeskus
Mänttä-Vilppulan vastaanottokeskus
Tampereen vastaanottokeskus

Niilo Helanderin säätiö

Copyright © We Who Smile, 2019
wewhosmile@gmail.com

Projektin suunnittelu ja ohjaus: Elina Mantere ja Nick Haswell
Kirjan tekstit: Elina Mantere
Kirjan taitto ja kannen suunnittelu: Nick Haswell

Paino: Tamkopia Oy, Tampere

ISBN 978-952-68868-2-4

SISÄLLYS

Johdanto.....	5
Menetelmien kuvaukset.....	7
Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	10
Harjoitusten esittely: <i>Suomen ja kotimaan luonto</i>	12
<i>Siementen istutus</i>	14
<i>Luonnon kivet</i>	16
<i>Luontomandalat</i>	18
<i>Suunnistuskartan tekeminen lähiluontoon</i>	22
<i>Puut</i>	26
<i>Neljä luonnonelementtiä ja suomalaisia eläimiä</i>	29
<i>Kasvikorttien askartelu</i>	35
<i>Mielipaikka luonnossa</i>	37
Lähteet.....	42



JOHDANTO

Olemme tehneet vuodesta 2012 lähtien taideprojekteja Suomeen muista maista saapuneiden lasten ja nuorten kanssa. Vuonna 2015 Suomeen tuli ennätysmäinen määrä turvapaikanhakijoita, joista moni odottaa yhä turvapaikkapäätöstä. Vuosien 2015-17 aikana toteutimme kaksi kirjaprojektia, joihin olemme koonneet kahdeksassa vastaanottokeskuksessa eri puolilla Suomea asuvien lasten ja nuorten kokemuksia. Olemme myös tehneet animaatioelokuvia vastaanottokeskuksissa vuodesta 2018 lähtien.

Koska monissa vastaanottokeskuksissa asuu paljon lapsia, jotka ovat eläneet Suomessa jo monta vuotta, halusimme kehittää uudenlaisen sarjan työpajoja, joissa keskitytään läsnäoloon nykyhetkessä menneisyyden tarkastelemisen sijaan. Suuri osa vastaanottokeskuksista sijaitsee kauniissa, luonnonläheisissä paikoissa - metsien ja järvien läheisyydessä - joten ajattelimme, että syvemmän yhteyden saaminen suomalaisen luontoon voisi lisätä merkittävästi vastaanottokeskusten asukkaiden hyvinvointia. Projektin teemaksi muodostui luontosuhteen syventäminen ja suomalaisen luonnon parantaviin ja voimauttaviin elementteihin tutustuminen.

Toteutimme työpajat kolmessa vastaanottokeskuksessa kesällä 2019 – Jämsässä, Mänttä-Vilppulassa ja Tampereella. Projektiin osallistui yhteensä kolmekymmentä 7-15 -vuotiasta lasta ja nuorta. Ryhmät ja puitteet eri vastaanottokeskuksissa olivat aika erilaisia, joten sovelsimme jokaista työpajasarjaa kuhunkin paikkaan sopivaksi. Jos ikäjakauma osoittautui kovin suureksi, jaoimme ryhmän välillä puoliksi ja teimme teini-ikäisten kanssa eri harjoituksia kuin nuorempien.

Rungon työpajoihin rakensimme siten, että niissä tutkitaan luonnon eri elementtejä mahdollisimman monipuolisesti ja konkreettisesti. Työpajojen aiheiksi valitsimme mm. kivet, puut, kasvit, siementen istuttamisen, eläimet sekä neljä luonnonelementtiä (ilma, maa, vesi, tuli). Kehitimme myös harjoituksia, jotka kannustavat pohtimaan omaa luontosuhdetta. Yhdessä vastaanottokeskuksessa piirrettiin ja valokuvattiin luontosuunnistuskartta - kartta lähiympäristöstä, jossa on kuvia ympäristössä

sijaitsevista maamerkeistä, puista ja kasveista. Harjoitusta voisi laajentaa tulevaisuudessa erilaisiksi luontopoluiksi, jotka voisivat innostaa vastaanottokeskusten muitakin asukkaita lähtemään luontoon.

Toteutimme kaikki työpajat ensin yhdessä keskuksessa loppuun asti ennen kuin siirryimme seuraavaan. Jokaisessa keskuksessa teimme joitakin harjoituksia, mitä emme tehneet muissa, mutta pääpiirteissään harjoitukset olivat samoja. Yhden ryhmän kanssa – lasten suuren lukumäärän ja levottomuuden vuoksi – olimme huomattavasti vähemmän ulkona turvallisuussyistä kuin toisten ryhmien. Kyseisen ryhmän kanssa pääsimme kuitenkin syvemmälle sisällä tehtävien piirustus- ja maalausharjoitusten kanssa ja pystyimme heidän piirustuksista ja runoista koostuvan näyttelyn metsään. Kahdessa muussa vastaanottokeskuksessa kävimme retkillä lähiluonnossa useammankin kerran työpajapäivien aikana, joka oli helppoa, sillä työskentelytiloista pääsi ulos heti oven avaamalla.

Toivomme, että tämä projekti on innostanut siihen osallistuneita lapsia ja nuoria liikkumaan enemmän luonnossa. Ja toivomme, että tämä projekti on kuin siemen, joka lähtee itämään ja alkaa versoa enemmän luontoprojekteja Suomeen muualta tulleiden lasten ja nuorten kanssa. Luonnossa oleskelulla on paljon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Luonnossa myös saa olla juuri sellainen kuin on ja voi tuntea yhteenkuuluvuutta. Jos välillä on vaikea saada kontaktia paikallisiin ihmisiin, luonto hyväksyy ja vastaanottaa kaikki ihmiset kansallisuuteen katsomatta sellaisina kuin he ovat. Suomalaiseen luontoon tutustumalla voi myös oppia ymmärtämään suomalaisuutta syvemmällä tasolla.

Elina Mantere ja Nick Haswell

MENETELMIEN KUVAUKSET

Työpajat pohjautuvat erityisesti seuraaviin menetelmiin:

Taideterapia

Taideterapia on taiteen tekemisen muoto, jossa tärkeintä on sen terapeutiset aspektit - parantavat ja psykologisia oivalluksia tuottavat ominaisuudet. Taideterapeuttisessa työskentelyssä ei tähdätä tekemään suuria mestariteoksia, vaan taiteellisen lopputuloksen sijaan tärkeintä on prosessi – se mitä taidetyöskentely antaa tekijälleen.

Jokainen ihminen voi löytää uusia puolia itsestään ja uusia näkökulmia elämäntilanteeseensa taideterapiatyöskentelyn kautta. Taideterapiassa pyritään saamaan yhteys syvimpiin tunteisiin ja alitajuntaan leikinomaisen, itsekritiikistä vapaan ja tunteiden ilmaisuun keskittyvän taiteilmaisun kautta. Tämä voi lisätä merkittävästi itseyemmärrystä, läsnäolon kokemusta ja hyvinvointia.

Taiteen kautta voidaan saada esiin sellaisiakin tunteita ja ajatuksia, mitkä ovat saattaneet olla torjuttuja tai salassa tekijälleenkin. Se että jokin salattu/torjuttu tunne, ajatus tai kokemus saa näkyvän muodon ja “todistajan”, voi auttaa integroimaan sen hyväksyttäväksi osaksi omaa kokemusmaailmaa.



Mandala

Mandaloita eli ympyrän keskelle rakennettuja tai piirrettyjä symmetrisiä kuvioita tavataan monissa kulttuureissa. Mandala-sana on peräisin sanskritin kielestä ja se tarkoittaa ympyrää. Fysikaalisessa todellisuudessamme ympyrän muoto on yksi päämuodoista. Mm. maapallo sekä muut planeetat ja tähdet, atomit ja solut ovat ympyrän muotoisia.

Symbolina mandala kuvaa mm. universumia, mikrokosmosta makrokosmoksessa. Carl Jungin mukaan se on itsen arkkityyppi¹. Taideterapeutisessa viitekehyksessä mandalan luomisen ajatellaan mm. parantavan keskittymiskykyä, tuovan turvaa ja luovan rajoja.

Mandaloihin keskittyvän työpajan lisäksi projektin aikana rakennettiin yksinkertaisia mandaloita ennen työpajoja ohjaajan tuomilla materiaaleilla. Nämä mandalat auttavat ryhmää keskittymään, luovat heti koitoisamman ja lämpimämmän tunnelman huoneeseen. Mielenkiintoisista esineistä koostuvan mandalan ääreen on helppo istuutua yhdessä piiriin, tutustua ja aloittaa työpaja.



Meditaatio

Meditaatiolla tässä yhteydessä tarkoitetaan sitä, että istutaan hetki paikallaan hiljaa silmät suljettuina ja lapsiryhmässä ohjaaja sanallisesti ohjaa lapsia esimerkiksi tulemaan tietoisiksi omasta hengityksestä ja tunteista.

Meditaatioharjoitusten käytöllä on pitkät perinteet esimerkiksi itäisissä kulttuureissa. Viime vuosikymmeninä lännessä yhä useampi on alkanut harjoittaa meditaatiota ja sitä on alettu arvostaa tieteenkin saralla viime aikoina.

Erityisesti tämänhetkisessä älypuhelin tekniikan luoman alituisen informaatiotulvan täyttämässä hektisessä maailmassamme on tärkeää, että emme kadota kykyä olla välillä hiljaa, tekemättä mitään, jotta osaamme kuunnella itseämme - omaa kehoa, tunteita ja sisäistä ääntä.

Ennen taideharjoituksia lyhytkin meditaatio auttaa pääsemään syvempään yhteyteen omien tunteiden ja ajatusten kanssa.

Luonnonäänet – luonnonvireinen musiikki

On tutkittu, että linnun laulun kuuntelu vaikuttaa yleensä ihmiseen virkistävästi ja mm. parantaa lasten keskittymiskykyä². Luonnon äänten tai rauhallisen, erityisesti luonnonvireisen musiikin kuuntelu auttaa lapsia rauhoittumaan sekä keskittymään meditaatioon ja taideharjoituksiin.

Luonnollinen viritys tarkoittaa sellaista viritystä, joka perustuu luonnollisten äänilähteiden sisältämään yläsävelsarjaan eli luonnon omaan säveljärjestelmään. Esimerkiksi ihmisen äänestä kuultava äänen taajuus sisältää lukuisia taajuuksia eli osasäveliä. Perinteisten kulttuurien musiikki on yleensä luonnonvireistä, mikäli niiden harjoittajat eivät ole olleet juurikaan kosketuksissa tasavireisen musiikkikulttuurin kanssa. Länsimainen musiikkikin pohjautui yleisesti luonnonvireisiin säveljärjestelmiin ainakin ennen 1600-lukua³. Luonnonvireisellä musiikilla on tutkittu olevan erityisen parantavia ominaisuuksia.⁴

LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Viime vuosikymmenen aikana luonnon hyvinvointivaikutuksista on tehty enenevässä määrin tieteellistä tutkimusta ja kirjoitettu kirjoja. Luultavasti siksi, että ihmislajista on tullut yhä kaupungistuneempi ja teknistyneempi - monin paikoin ihmiset tuntuvat vieraantuneen luonnosta ja kärsivän jatkuvan stressin sivuvaikutuksista. Jatkuva stressi ja ärsyketulva aktivoi sympaattista hermostoa, joka aktivoi "taistele ja pakene" -reaktion yhä uudelleen. Tämä saattaa johtaa mm. kroonisiin korkeisiin kortisolitasoihin ja korkeaan verenpaineeseen - ja se voi muuttaa aivojen toimintaa tavoilla, joka voi altistaa mm. ahdistuneisuudelle ja mielialahäiriöille².

Biofilia-hypoteesin mukaan olimme koko lajievoluutiomme ajan 99.9 % luonnossa ja fysiologiamme on yhä sopeutunut siihen⁵. Aivotutkijoiden mukaan ihmisen aivoissa on tapahtunut huomattavia rakenteellisia muutoksia viimeksi 10 000 vuotta sitten⁶. Luonnon rauhoittavat ja hoivaavat ominaisuudet auttoivat esivanhempiammekin palautumaan stressistä esimerkiksi vaaratilanteiden jälkeen. On tutkittu, että jopa lyhyt, esimerkiksi 15-45 minuutin, oleskelu luonnossa aiheuttaa positiivisia muutoksia ihmiseen ja noin viiden tunnin oleskelu luonnossa kuukauden aikana antaa jo pysyvämpiä vaikutuksia^{2,7}. Luonnossa samoilu mm. lievittää stressiä ja masennusta, parantaa keskittymiskykyä ja muistia, kohottaa aerobista kuntoa ja aineenvaihduntaa, alentaa verenpainetta ja sydämen sykettä, nostaa kipukynnystä ja energiatasoa sekä tehostaa immuunijärjestelmää⁸.

Japanin ja Korean valtiot rahoittavat lukuisia metsän terapeuttisiin vaikutuksiin liittyviä tutkimuksia ja ylläpitävät terapiametsiä. Japanissa on joukko metsälääketieteeseen erikoistuneita lääkäreitä. Korean valtion metsäviraston ihmisten hyvinvoinnin osasto järjestää eri ikäkausiiin liittyviä palveluja metsälästäntarhoista metsähautauspalveluihin. Metsäkursseja järjestetään mm. stressaantuneille palomiehille ja raskaana oleville naisille. Ja koulukiusaajia viedään kahdeksaksi päiväksi metsään.²

Ihminen tarvitsee puita. Puut vapauttavat ilmaan happea ja sitovat hiilidioksidia, jota syntyy esimerkiksi ihmisen ulos-

hengityksessä ja palamisreaktioissa. Kaupungissa puut ovat ensiarvoisen tärkeitä ilmanlaadun puhdistajia - puiden lehdet imevät hiukkassaasteita, joita syntyy pakokaasuista ja muista palamisreaktioista. Puiden lehdet puhdistavat ilmaa myös muista pölyistä, mm. siitepölystä⁹.

Tutkijat eivät osaa vielä täysin selittää, mistä kaikki luonnon terveysvaikutukset johtuvat. Japanin metsälääketieteen johtava asiantuntija, professori Qing Li, otaksuu, että suuri osa luonnon terveysvaikutuksista on peräisin ikivihreiden puiden erittämistä aromaattisista aineista. Esimerkiksi mäntyjen ja sypressien öljyt stimuloivat hengitystä ja toimivat lievinä rauhoittajina rentouttaen meitä. Tutkimuksissa on todettu, että erityisesti havumetsässä oleskelu ja pidempiaikainen altistus havupuiden aromaattisille öljyille laskee stressihormonien tasoa ja nostaa immuunipuolustusta huomattavasti.^{2,10} Myös lukuisilla maaperäbakteereilla on tutkittu olevan terveysvaikutuksia^{2,7}.

Luonnossa liikkeessaan ihminen käyttää kokonaisvaltaisesti kaikkia aistejaan. Ihmisen rakentamissa ympäristöissä aisteja tarvitsee käyttää paljon suppeammin. Aistitoimintojen herääminen ja aktivoituminen vaikuttaa perustavanlaatuisesti siihen, kuinka hereillä ja läsnä tunnemme olevamme tässä hetkessä.



HARJOITUSTEN ESITTELY

Suomen ja kotimaan luonto

Tavoite:

Luonto ja ilmasto vaikuttaa alitajuisesti tunne-elämäämme. Mitkä värit/tunteet hallitsevat muistoamme kotimaasta ja mitkä kuvaavat oloamme Suomessa? Löytää taideilmaisun kautta väylä kertoa, mitä mahdollisesti kaippaa kotimaastaan ja mikä voisi auttaa juurtumaan oleskeluun uudessa paikassa.

Materiaalit:

Akvarellipapereita (esim. A3)

Vesivärejä

Pensseleitä

Aika: 1 tunti

Tehtävä:

Kukin lapsi miettii, mitkä kolme väriä hänestä kuvaa parhaiten Suomen luontoa ja mitkä kolme väriä kotimaan luontoa. Ohjaaja jakaa kullekin lapselle näiden valitsemat värit vesivärituubeista paeteille. Akvarellipaperi (esim. A3) jaetaan keskeltä kahtia. Toiselle puolelle maalataan kuva Suomen luonnosta ja toiselle puolelle kuva kotimaan luonnosta.

Keskustellaan kuvien avulla millaista luonto on Suomessa ja kotimaassa (tai jossakin toisessa maassa missä on oleskellut ennen Suomeen tuloa). Keskustellaan mm.ilmastosta, vuodenaajoista, puista, eläimistä, maisemista ym.

Harjoituksen testaus:

Harjoitus toimii parhaiten ryhmässä, jossa on hiljattain (enintään noin 2 vuotta sitten) Suomeen tulleita lapsia. Jo monta vuotta Suomessa oleskelleet lapset eivät muistaneet enää millaista kotimaassa on ja maalasivat

ainoastaan Suomesta. Harjoituksen voi soveltaa tällaisessa tapauksessa ainoastaan Suomen luonnoksi.

Muita mahdollisuuksia:

Kollaasi Suomen ja kotimaan luonnosta. Leikataan ja liimataan paperille esim. kuvia aikakauslehdistä. Materiaaleina voi käyttää myös värillisiä papereita, pahveja, kankaita ym.



Siementen istutus

Tavoite:

Oppia kasvien kasvatuksen perusteet ja saada lapset innostumaan hoitamaan istuttamaansa siementä itse maalaamassaan ruukussa. Harjoituksen avulla lapset kokevat käytännössä miten kasvit kasvavat luonnossa ja tutustuvat yleisimpiin Suomessa kasvaviin kasveihin ja kukkiin.

Materiaalit:

Saviruukkuja
Akryylivärejä
Pensseleitä
Vettä
Puutarhahanskoja
Kasvien & kukkien siemeniä

Aika: 1 tunti

Tehtävä:

Jokainen lapsi saa oman saviruukun. Maalataan saviruukku akryyliväreillä ensiksi valkoiseksi ja sen jälkeen mieleisillään väreillä. Kun väri on kuivunut, jokainen saa täyttää ruukkunsa istutusmullalla ja valita erilaisten kukkien, yrttien ja kasvien siemenistä, mitä haluaa kasvattaa omassa ruukussaan. Istutetaan siemen, peitetään se mullalla ja kastellaan multa. Kerrataan vielä miten siementä tulee hoitaa kotona, jotta se itää ja alkaa kasvaa.

Keskustellaan kasvien kasvatuksesta ja mitä siihen tarvitaan. Näytetään kuvia erilaisista kasvimaista ja puutarhoista. Millaisista kasveista pidät erityisesti ja mitä haluaisit kasvattaa?

Harjoituksen testaus:

Jokaisen ryhmän kanssa tehtävä oli selvästikin hyvin mieleinen ja oma ruukku tärkeä. Soveltuu hyvin vaikka ensimmäisen päivän harjoitukseksi.

Yhden ryhmän kanssa teimme sen ulkona, kahden ryhmän kanssa sisällä. Molemmat toimivat hyvin. Tosin maalauksen järjestäminen oli helpompaa sisällä ja ulkona ei tarvinnut välittää erityisesti mullan siivoamisesta. Ulkona maalaamiseen on hyvä muistaa tuoda riittävästi vettä, joka riittää maalaamisen lisäksi myös käsien pesuun - ja sisällä kasvien istuttamiseen on hyvä varata esim.iso sanomalehti tai kangas, josta voi käydä puistelemassa ylimääräiset mullat helposti.

Muita mahdollisuuksia:

Jos aikaa ja resursseja löytyy, voisi tehdä lasten kanssa puutarhalaatikoihin tai maahan pienen hyötykasvimaan, joita sitouduttaisiin hoitamaan yhdessä. Lapset voisivat suunnitella kasvimaan muodot ja järjestyksen yhdessä - ja sen reunat voitaisiin koristella esim. kivillä.



Luonnon kivet

Tavoite:

Tutustua Suomen luontoon ja erityisesti kivelementtiin leikin kautta. Oppia miten voi käyttää kiviä apuvälineenä maadoittumiseen ja läsnäoloon tässä hetkessä sekä omien tunteiden/ajatusten peilaamiseen.

Materiaalit:

Isoja kiviä - osa mieluiten sileäpintaisia, joille on helpompi maalata
Akryylivärejä
Pensseleitä
Vettä

Aika: 1 tunti

Tehtävä:

Lähdetään ulos – esim.puistoon, metsään tai vain talon pihalle. Ohjaaja pyytää lapsia etsimään luonnosta esim.jotakin vihreää, jotakin pehmeää, jotakin terävää... ja tuomaan ne vaikkapa kannon päälle. Tutkitaan löydöksiä ja keskustellaan niistä.

Jos kyseisessä paikassa ei ole erityisen paljon isoja kiviä, joita voi vapaasti käyttää, ohjaaja asettaa tuomiaan kiviä maahan ja pyytää, että lapset etsivät sellaisen kiven, joka puhuttelee heitä nyt. Kun jokainen on löytänyt kiven, ohjaaja pyytää pitämään sitä kädessä ja sulkemaan silmät. Miltä kivi tuntuu kädessä? Onko se kylmä vai lämmin? Rosoinen vai sileä? Miksi valitsin juuri tämän kiven? Voiko se kertoa minulle jotakin elämäntilanteestani tai tunteistani?

Maalataan kivet akryyliväreillä. Halutessaan voi maalata kiveen symbolin, mikä kertoo siitä kuka olen. Jos maalaa symbolin, on hyvä varata aikaa taustavärin kuivumiseen ja vasta sen jälkeen maalata sen päälle symbolin.

Harjoituksen testaus:

Alkuperäinen tavoitteemme oli kertoa eri kivilajeista ja tutustua syvemmin Suomen kivilajeihin, mutta ryhmien kanssa työskenneltyämme ymmärsimme, että meidän tulee tehdä harjoitus puhtaasti leikin kautta abstraktin opetuksen sijaan. Kivien maalaus on yksinkertainen ja helposti toteutettava taideharjoitus esimerkiksi silloin, kun lähtee ryhmän kanssa ensimmäisen kerran ulos luontoon.

Muita mahdollisuuksia:

Etsiä iso kivi/kallio ja vesiliukoisilla liiduilla tehdä yhteistaideteos siihen.



Luontomandalat

Tavoite:

Oppia mandala-tekniikan käyttö, joka voi auttaa esim. keskittymään ja selkeyttämään omia ajatuksia ja tuntemuksia. Olla vuorovaikutuksessa luonnonmateriaalien kanssa. Oppia kunnioittava kasvien keräämisen taito.

Materiaalit:

Kuvia mandaloista

Kiviä, käpyjä, siemeniä, kukkia, lehtiä ym.

Kori tai pussi tms. luonnonmateriaalien keräämistä varten

Kamera

Aika: 2 tuntia

Tehävä:

Ohjaaja on rakentanut mandalan, ympyrän muotoisen muodostelman, esimerkiksi simpukoista ja kivistä. Istutaan sen ympärille, suljetaan silmät ja ollaan hetki hiljaisuudessa. Avataan silmät ja havainnoidaan millaisen energian mandala luo huoneeseen. Sitten ohjaaja purkaa mandalan ja pyytää havainnoimaan miten energia muuttuu huoneessa, kun mandalaa ei enää ole. Sitten pyytää jokaista osallistumaan sen uudelleen rakentamiseen ja havainnoidaan minkälainen energia on uudessa mandalassa. Ohjaaja kertoo hieman mandaloiden historiasta ja näyttää kuvia erilaisista luonnonmateriaaleista tehdyistä mandaloista.

Lähdetään ulos keräämään lähiympäristöstä esim. kiviä, käpyjä, kukkien terälehtiä ja siemeniä. Etsitään paikka, johon halutaan rakentaa mandala. Aloitetaan asettamalla maahan yksi objekti – esimerkiksi kukka tai siemen – ja rakennetaan mandala tämän ympärille. Lapset voivat vapaasti muotoilla haluamansa mandalan, mutta tärkeää on, että symmetria säilyy. Voi työskennellä joko yksin tai yhdessä. Kun mandala on valmis, valokuvataan se.

Harjoituksen testaus:

Materiaalien keräys tehtiin laajalla alueella ja se oli mieluisaa kaikille. Jonkin verran tarvittiin ohjeistusta, millä tavalla saa kerätä isommasta elävästä kasvista lehden tai kukan, jotta se säilyy terveenä. Mandalan tekemiseen tarvittiin monen kanssa aluksi ohjaajan apua ennen kuin idea selkiintyi, mutta sitten kun päästiin jyvälle ideasta, lapset keskittyivät pitkään ja ajattomasti tekemiseen. Oikein hyvä, toimiva harjoitus. Mandalan rakentaminen tuntuu aivan itsestään luovan hyvin meditatiivisen, hiljaisen tilan tekijöilleen.

Ensimmäisen ryhmän kanssa meillä ei ollut kuvia mandaloista ja idea oli aika vaikea kertoa ilman kuvallisia esimerkkejä ymmärrettävästi. Seuraavan ryhmän kanssa kuvien katsomisen jälkeen lapset olivat heti innokkaina lähdössä harjoitusta toteuttamaan.

Ohjaajan on hyvä käydä tutkimassa ennen harjoitusta ympäristöstä otollisia paikkoja mistä löytyy hyviä materiaaleja tehtävää varten. Kannattaa myös etukäteen katsoa, onko alueella myrkyllisiä kasveja (esim. sudenmarjoja) tai ihoa polttavia kasveja (esim. nokkosia) – ja jos niitä löytyy, ohjeistaa lapsille hyvin, mihin kasveihin saa koskea ja mihin ei.







Suunnistuskartan tekeminen lähiluontoon

Tavoite:

Harjoittaa visuaalista muistia ja oppia uusia yksityiskohtia tutusta ympäristöstä kartan piirtämisen kautta. Oppia kasvien/puiden ym. nimiä karttaan liitettävien valokuvien kautta.

Materiaalit:

Papereita (esim. A4 ja A2)
Lyijykyniä & kumeja
Kamera & tulostetut valokuvat
Langanpätkiä tms

Aika: 3 tuntia

Tehtävä:

Ohjaaja pyytää lapset sulkemaan silmänsä ja muistelemaan lähiympäristöä. Missä kulkee teitä, missä talot sijaitsevat, mitä puita/kukkia/kasveja sieltä löytyy?

Lapset piirtävät muististaan kartan lähiympäristöstään (esim.asuintilastaan ja takapihasta, tai sitten laajemman kartan, joka sisältää toisia rakennuksia, puistoja, teitä, järviä, metsiä ym.). Ennen tehtävää on hyvä miettiä kartan mittasuhteita. Kun oma kartta on tehty, lapsille annetaan isompi paperi (esim. A2) ja pyydetään heitä kulkemaan ulkona yhdessä. Tarkoitus on havainnoida ympäristöä ja piirtää tarkka kartta, jossa on lapsille tärkeitä maamerkkejä. Kartan piirtämisen jälkeen vertaillaan uutta karttaa karttoihin, joita kukin teki muistinvaraisesti ja keskustellaan havainnoista.

Sen jälkeen ohjaaja lähtee ryhmän kanssa ulos kulkemaan ja ottamaan valokuvia erilaisista paikoista ja kasveista ym., mitkä ovat lapsille tärkeitä. Jos lapset haluavat, he voivat itsekin esiintyä valokuvissa – esim. kiipeilemässä puissa tai istumassa kivellä. Valokuvat tulostetaan paperille ja seuraavalla kerralla ne liitetään yhdessä piirretyn ison kartan ympärille.

Voidaan käyttää esim.langanpätkiä yhdistämään kuvia niiden tarkkoihin sijaintipaikkoihin kartalla.

Harjoituksen testaus:

Toteutettiin yhdessä vastaanottokeskuksessa. Toimii hyvin teini-ikäisten kanssa, joille valokuvaus on erityisen tärkeää. Suurin osa projektiin osallistuneista teini-ikäisistä toivoikin, että valokuvausta olisi enemmän – ja myös, että heistä otetaan laadukkaita valokuvia.

Muita mahdollisuuksia:

Luontopolun tekeminen. Etsitään lähiluonnosta kiinnostava paikka luontopolulle. Kysytään lupa luontopolun toteuttamiseen maanomistajalta. Suunnitellaan erilaisia tehtäviä ja/tai kortteja, joissa kerrotaan luontopolulla sijaitsevista lajeista tai maamerkeistä tms. Kirjoitetaan/piirretään luontopolun tehtäväkortit ja laminoidaan ne. Kiinnitetään kortit oikeisiin paikkoihin luontopolulle esim. puiden oksiin tai tuodaan keppejä mihin kortit kiinnitetään. Piirretään polusta yksityiskohtainen kartta. Polku voi innostaa perheitä lähtemään yhdessä lähiluontoon!







Puut

Tavoite:

Oppia erityispiirteitä Suomen puulajeista ja kuinka puut voivat hoitaa ihmisiä.

Materiaalit:

Ekosysteemi -muistipeli tai puulajikortteja

Eri puulajien lehtiä

Savea/das-massaa

Saveen piirtämiseen tarkoitettuja tikkuja tai ohuita puun oksia

Kaulin

Aika: 1-2 tuntia

Tehtävät:

Pelataan esim. Ekosysteemi-muistipeliä (tai jotain vastaavaa peliä), jossa eri puulajien ympärille rakennetaan ekosysteemejä. Sen jälkeen jokainen voi valita puulajikorteista yhden kortin ja lähdetään korttien kanssa ulos etsimään puita, mitä kortit esittävät. Tutkitaan puiden erityispiirteitä – esim. minkälaista kuorta/kaarnaa niissä on, millaiset ovat rungot ja lehdet.

Sitten etsitään puu, joka kutsuu luokseen. Nojataan puuhun, koetaan puun voima käsien kautta. Minkä puun löysit? Muuttuuko olotilasi ollessasi puun läheisyydessä? Keskustellaan kuinka suomalaiset ovat perinteisesti ammentaneet energiaa, voimaa puista. Keskustellaan metsän parantavista ominaisuuksista – esimerkiksi kuinka tärkeitä puut ovat ilman puhdistajina ja kuinka niiden läheisyydessä oleskelu on erittäin hyväksi ihmiselle.

Kaulitaan pieni määrä savea/das-massaa ohuiksi levyiksi. Painetaan puun lehti savilevyn päälle ja annetaan olla hetki. Lopuksi painetaan tikuilla saveen pistekirjoituksella puun nimi ja annetaan saveen kuivua.

Harjoituksen testaus:

Tämä harjoitus voidaan toteuttaa vaikka ensimmäisellä kerralla. Savel- la työskentelystä kaikki ryhmiemme lapset tuntuivat pitävän paljon. Joidenkin ryhmien kanssa johdanto saattaa olla haastava toteuttaa, jolloin etsitään vain lehdet ja tehdään taidetyöt. Hyvä idea on tuoda työpajoihin valmiiksi joidenkin harvinaisempien puiden lehtiä, joita voi olla vaikea löytää työpajan aikana.

Muita mahdollisuuksia:

Maalataan kerros akryyliväriä lehdelle ja painaetaan lehteä hetki paperia vasten, jolloin paperiin jää painokuva lehdestä. Samaan kuvakerrokseen voidaan painaa useita lehtien kuvia ja sitten tehdä päälle uusi kerros. Harjoitus voidaan tehdä myös niin, että väritetään lehtien ympärille jäävä tyhjä tila, jolloin lehdistä jää negatiivinen painokuva paperiin.

Jos lapset ovat jo isompia ja ryhmä rauhallinen, voidaan antaa jokaiselle vaikkapa luonnosvihko ja lyijykynä mukaan metsään - ja pyydetään lapsia kirjoittamaan ja piirtämään tuntemuksista, joita heille herää valitsemansa puun lähellä.

Voidaan myös tehdä kuivatuista puiden lehdistä taulu/kollaasi/pieni kirja. Kerätään eri puiden lehtiä ja prässätään ne kuiviksi. Seuraavalla kerralla liimataan valmiit lehdet paperille tai piirretään niiden ääriviivat. Paperi voi olla esimerkiksi maalattu vesiväreillä halutun väriseksi. Lopuksi voidaan kirjoittaa lehtien lähelle mistä puusta lehti on otettu.





Neljä luonnonelementtiä ja suomalaisia eläimiä

Tavoite:

Syvennetään kokemusta neljästä luonnonelementistä - vesi, maa, ilma ja tuli. Opitaan lisää Suomen eläimistä.

Materiaalit:

Seinämaalaus-

Akryylivärejä, pensseleitä, maalarinteippiä

Vesivärimaalaus-

Mahdollisimman iso ja paksu akvarellipaperi, vesivärejä, pensseleitä

Eläinten piirtäminen-

Kuvia/kirjoja Suomen eläimistä, akvarellipaperia tms, vesivärikyniä, pensseleitä, saksia

Eläinkuvien puhallus-

Akvarellipaperia (esim. A4), mehupillejä, vesivärejä (mieluiten tuubista tai pullosta)

Aika: 2-3 tuntia

Tehtävä:

Johdanto

Käydään läpi luonnon neljä peruselementtiä:

Vesi- Keskustellaan mitä vesi kullekin merkitsee – veden eri olomuodot. Pilvet, sade, lumi, jää, järvet ja meret... Oliko kotimaassa tarpeeksi vai liian vähän vettä? Ovatko lapset hiihtäneet lumessa, luistelleet jäällä, uineet Suomessa järvessä? Tehdään vesimusiikkia erilaisista veden olomuodoista - miltä kuulostaa jää, sade, meren aallot?

Ilma- Millaista ilma on hengittää Suomessa? Mitkä asiat vaikuttavat ilman laatuun? Ilma metsän keskellä, ilma kaupungissa.

Hiljainen hetki/meditaatio. Silmät kiinni kuunnella hengitystä, miten ilma virtaa sisään ja ulos...Tuoksuarvaus. Ohjaajilla on purkeissa eri tuoksujä, silmät kiinni yritetään arvata mitkä tuoksujen lähteet ovat.

Maa- Tuntuuko maaperä erilaiselta Suomessa kuin kotimaassa? Millaisia kasveja kasvaa Suomessa ja kotimaan maaperässä? Minkä väristä maa-aines on? Mitä maata kaivamalla voi löytää? Millaista maa on sateen jälkeen ja pitkän kuivan jakson jälkeen?

Tuli- Oliko kotimaassa enemmän tulielementtiä - lämpöä ja valoa - kuin Suomessa? Keskustellaan mitä keskikesän valo ja talven valottomuus Suomessa kullekin merkitsee. Miten suomalaiset ovat selviytyneet talvesta perinteisesti? Keskustellaan suomalaisesta vuodentakierrosta ja tärkeisiin juhliin valmistautumisesta.

Seinämaaläus

Ohjaaja teippaa seinään kuvalle raamit. Maalaaminen tehdään akryyživäreillä pienessä ryhmässä, esim. kaksi lasta kerrallaan.

Samaan aikaan muut lapset tutustuvat luontokuvien ja luontokirjojen avulla suomalaisiin eläimiin. Piirretään ja maalataan eläimiä vesivärikynillä paksulle paperille ja leikataan ne irti paperista. Kirjoitetaan myös eläinten nimet samanlaiselle paperille ja leikataan nimet irti nimi-lapuiksi.

Seuraavalla kerralla seinämaalauksen kuivuttua eläimet ja niiden nimi-laput kiinnitetään seinämaalaukseen.



Vesivärimaalaus paperille

Iso paksu akvarellipaperi kastellaan kokonaan märäksi esim. isoilla pensseleillä tai sienillä. Lapset jaetaan ryhmiin maalaamaan kolmi-osaista maisemaa luonnon elementeistä - osa maalaa veden, osa maan ja osa ilman/taivaan.

Kun kuva on valmis, annetaan sen kuivua ja mietitään mitä eläimiä kuhunkin osaan maalausta voisi piirtää. Piirretään vesivärikynillä eläinten kuvia, leikataan ne irti saksilla ja kiinnitetään ne maisemaan.



Eläinkuvien puhallus

Jos lapset eivät ole niin kiinnostuneita piirtämisestä tai haluavat toteuttaa tehtävän toisella tavalla, voi eläinkuvat toteuttaa vaikkapa puhaltamalla mehupillillä. Jokaiselle annetaan paperi, johon ohjaaja kaataa esim. kahta väriä nestemäistä vesiväriä ja lapsi saa yrittää puhaltaa värilätäköistä mehupillillä eläinten kuvia.



Harjoituksen testaus:

Eräissä vastaanottokeskuksessa ehdotettiin, että voisimme maalata lasten kanssa käytävän seinälle. Muissa vastaanottokeskuksessa tämä ei ollut mahdollista. Lapset pitivät seinälle maalaamisesta erityisen paljon ja lähes kaikki vastasivat jälkeinpäin seinälle maalaamisen olleen mieluisin tehtävä työpajojen aikana.

Kahdessa muussa vastaanottokeskuksessa teimme harjoituksen isolle paperille, jonka kastelimme ensiksi täysin märäksi ja siihen lapset tekivät yhdessä maalauksen vesiväreillä.

Eläinten piirtäminen onnistui hyvin ryhmissä, joissa lapset olivat hyvin motivoituneita piirtämiseen. Yhdessä vastaanottokeskuksessa lapset eivät tuntuneet olevan sillä hetkellä kiinnostuneita piirtämisestä, ja sen vuoksi teimme eläinkuvat puhaltamalla vesivärilätäköitä mehupillillä. Se oli hauskaa ja lopputulokset yllättäviä!

Muita mahdollisuuksia:

Mikäli ryhmässä on hyvä työrauha ja kielitaitoisia lapsia, voidaan ennen kunkin luonnonelementin maalaamista tutkiskella sitä syvemmin ja lähteä vaikka tutkimaan kutakin elementtiä luontoon.



Kasvikorttien askartelu

Tavoite:

Oppia tunnistamaan uusia kasveja Suomen luonnossa ja oppia hyvä kasvien kuivatustekniikka.

Materiaalit:

Paperia, jota käytetään erityisesti kasvikansioihin (löytyy esim. kirja-kaupoista)

Läpinäkyvää teippiä

Sanomalehteä ja painavia kirjoja kuivatukseen

Aika:

2 tuntia

Tehtävä:

Otetaan pino sanomalehtiä mukaan ja käydään niityllä keräämässä kukkia ja kasveja. Kasvit on hyvä asetella heti poimimisen sanomalehden väliin. Kasvista riippuen kuivuminen kestää yleensä noin 2-5 päivää - ja niitä on huollettava päivittäin. Hyvin paljon vettä sisältävälle isommalle kasville tarvitsee uusia kuiva sanomalehti ainakin kerran päivässä. Jokainen lapsi saa viedä omat kasvinsa kotiin sanomalehden välissä ja laittaa ne prässäiin - tai ohjaaja huolehtii kasvien kuivatuksesta. Hyvä idea voi olla tehdä niin, että antaa lapselle esim. muutama kasvi itse prässättäväksi, mutta ohjaaja huolehtii, että kuivatkaa itse niin paljon kasveja, että kaikille riittää, mikäli lasten omat prässit eivät onnistu.

Muutamana päivän päästä prässätyt kasvit ovat valmiit ja lapset voivat asetella niitä haluamiinsa muodostelmiin paksuhkolle paperille. Kasvit kiinnitetään paperille mahdollisimman huomaamattomalla, läpinäkyvällä teipillä.

Harjoituksen testaus:

Tehtävä sopii aloitettavaksi vaikka ensimmäisellä kerralla. Kaikki lapset olivat innostuneita kasvien keräämisestä ja syntyi paljon keskustelua,

mitä kasveja löytyy myös omasta kotimaasta. Kasvikortit tuottivat lapsille myös iloa - niitä voi antaa lahjaksikin ystävälle tai perheenjäsenelle.

Muita mahdollisuuksia:

Jos on paljon aikaa ja resursseja, voidaan tehdä isona projektina kasviansio. Voidaan käydä luonnossa lukuisia kertoja ja etsiä yhä uusia kasveja kansiota varten eri lajien kasvukausien vaihtuessa. Kasvikansioon voidaan kirjata perinteisten kasvinkeräyskansioden tapaan keräyspaikka, kasvin nimi ja kasvin ominaisuuksia - ja ketkä olivat keräämässä. Voisi kirjata myös kunkin kasvin kohdalle mistä päin maailmaa kasvia löytyy - keiden osallistuvien lasten kotimaissa sitä tavataan.



Mielipaikka luonnossa

Tavoite:

Taiteellisen ilmaisun kautta vahvistaa suhdetta omaan luonnossa sijaitsevaan mielipaikkaan ja tulla tietoiseksi, kuinka voi mielipaikassaan luonnossa – tai vaikka vain sitä ajattelella – löytää rauhan tilaa ja voimaa.

Materiaalit:

Hiiliä

Värillisiä kuivapastelleja

Paperia (esim. A3)

Kyniä

Aika: 1-2 tuntia

Tehtävä:

Istutaan piirissä ja ohjaaja kertoo esimerkein mitä tarkoittaa mielipaikka luonnossa - sellainen paikka lähiluonnossa tai jossakin muualla, joka on itselle erityisen tärkeä. Paikka, jossa on hyvä olla ja jonne hakeutuu mielellään. Luonnolla tässä yhteydessä tarkoitetaan ulkona olevaa paikkaa – esim. metsää, puistoa, vesistöä, vuoristoa ym - jossa on mahdollisimman vähän ihmisen rakentamaa.

Ohjaaja pyytää lapset sulkemaan silmänsä ja soittaa meditatiivisesti esim. sormipianoa/ kanteletta tai luonnonääniä nauhalta, ja johdattelee kysymyksiin lapset matkaamaan mielikuvissaan itselleen tärkeään paikkaan luonnossa. Mitä voin nähdä ollessani mielipaikassani? Mitä voin kuulla? Millaisia tuoksuja siellä on? Miltä minusta tuntuu ollessani mielipaikassani?

Lapset piirtävät kuvan mielipaikastaan hiilellä tai/ja kuivapastelleilla. Ohjaajat kiertävät lasten luona kyselemässä mitä kuva esittää ja vastaukset kirjoitetaan yhdessä vapaamuotoiseksi runoksi.

Harjoituksen testaus:

Tämä harjoitus onnistui parhaiten ryhmässä, jossa oli piirtämisestä erityisesti kiinnostuneita lapsia ja se tehtiin noin puolivälissä työpajasarjaa. Eräässä ryhmässä aloitimme tällä harjoituksella ensimmäisenä päivänä, ja meille jäi tunne, että lapset olisivat keskittyneet ja kyenneet heittäytymään harjoitukseen paremmin, jos olisimme tehneet sen myöhemmässä vaiheessa tutustuttuamme ensiksi toisiimme paremmin.

Näyttely:

Eräässä ryhmässä toteutimme tästä metsänäyttelyn. Lasten piirtämät kuvat ja runotekstit laminoitiin A4-kokoisiksi. Laminoidut kuvat ripustettiin naruilla suurten mäntyjen ympärille.

Muita mahdollisuuksia:

Toteuttaa tehtävä ulkona, esim. metsässä. Ohjaaja pyytää jokaisen etsimään ympäristöstä paikan, jossa on rauhallista ja hyvä olla. Sitten lapset voivat kirjoittaa ja piirtää tuntemuksista ja ajatuksista, joita siinä paikassa olo herättää. Ohjaaja voi auttaa lapsia pääsemään tehtävän alkun kysymyksillä, kuten esimerkiksi: Missä olen? Mitä jalkojeni alla on? Mitä yläpuolellani on? Mitä voin koskettaa käsilläni? Mitä voin nähdä? Mitä voin kuulla? Miltä minusta tuntuu tässä paikassa? Miltä minusta tuntui ennen kuin tulin tähän paikkaan - muuttuiko olotilani?

Isot vuoret
voin nähdä kauas
näen lintuja ja auringon
kuulen kotkien ääniä



Metsässä
näen pilven
sataa vettä
ei ole aurinkoa
kuulen lintuja ja eläimiä
kettu etsii ruokaa
ja kuulen ihmisen
ihminen kävelee

Metsä on pimeä
ei näe hyvin
ei näe pilviä

Minä olen iloinen
kun olen metsässä



Joki
ruohoa
ja yksi vanha iso saarni
yksi silta jossa aina otan
snapchat-videon

Joka päivä menen sinne
se on lähellä
siellä on kaunis taivas
kun aurinko laskee
tulee aina eri värejä

Käyn siellä yksin
kun haluan olla
rauhassa



Hieno metsä
näen puita
punaisia omenoita
hienot puut
kuulen lintujen ääniä



Järvi
pyöriä, pilviä, hiekkaa
olen iloinen



Metsässä
nuotiopaikka
voi grillata makkaraa
ja leipää





LÄHTEET

- 1 Mansfield, V. N., Carlson, J. B., Ferro-Luzzi, G. E., Eysenck, H. J., Mohanty, U. C., Mundkur, B., & Wipf, K. A. (1981). Mandalas and mesoamerican pecked circles [and comments and reply]. *Current Anthropology*, 22(3), 269-284. doi:10.1086/202664
- 2 Williams, F., & Saarainen, J. (2017). *Metsän parantava voima*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- 3 Takala, M. (2016). Virittämisen teoriasta ja käytännöstä. Haettu osoitteesta http://muhi.siba.fi/xwiki/bin/view/Muhi/View?id=muut_mt_viritys
- 4 Hänninen, R. (n.d.). Harmoninen laulu Iegor Reznikoffin mukaan. Haettu osoitteesta <http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/iegor.htm>
- 5 Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin-yoku: The Japanese Way of Forest Bathing for Health and Relaxation*. UK: Hatchette.
- 6 Arvonen, S. (2014). *Metsämieli: Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin*. Metsäkustannus Oy.
- 7 Suomalainen Green Care (2018). Luontoon perustuvan toiminnan ja luontokontaktien terveysvaikutukset. Haettu osoitteesta <http://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/497/GreenCare-tietokortti-3-painovalmis.pdf>
- 8 Li, Q. (2018): *Shinrin Yoku - The Art and Science of Forest Bathing*. UK: Penguin.
- 9 Wohlleben, P., & Roinila, P. (2017). *Puiden salattu elämä: Kasvimaailman kunkaiden tunteista ja viestinnästä* (Seitsemäs painos. ed.). Helsinki: Gummerus.
- 10 Li, Q., Kobayashi, M, Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., et al. (2009). Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function. *Int. J. Immunopathol. Pharmacol.* 22, 951-959.



Tätä kirjaa voi käyttää
opaskirjana luontolähtöiseen
taidetyöskentelyyn erityisesti
Suomeen muualta saapuneiden lasten
kanssa. Kirjassa esitellään luontotaideharjoituksia,
joita on testattu lapsiryhmien kanssa kolmessa
vastaanottokeskuksessa. Kirja sisältää myös
nykytutkimuksiin pohjautuvan yhteenvedon
luonnon hyvinvointivaikutuksista.