

Pappa pitkospuille ja mummo marjaan

Käsikirjoitus Pappa pitkospuille ja mummo marjaan -luontopolkua tukevaan taustamateriaaliin.

Tekstiä voidaan käyttää esimerkiksi julisteessa, jossa on 10 kuvan kuvasarja. Teksti on kirjoitettu niin, että luontopolkuoppaan kuvat toimivat myös näiden taustamateriaalin kappaleiden tukena.

26.11.2014 Adela Pajunen & Marko Leppänen

On ilmoja pidellyt

Sää ja vuodenaajat vaikuttavat meihin. Tutkimuksen mukaan suurimmassa roolissa on auringonvalo – tai sen puute. Jokaisena vuodenaikana ja joka säällä ulos lähtö virkistää ja tukee hyvinvointia. Se kohentaa mielialaa ja jaksamista, on hyvä vastalääke kaamosoireisiin tai kevätväsymykseen.

Pilvinen tai sateinen sää saattaa herättää apeuden tunnetta jopa kesällä. Se on luonnollinen reaktio, jonka moni jakaa: sallitaan siis sekin yhtenä ”mielen säätilana”. Oikeissa vaatteissa saderetki metsään voi olla ikimuistoinen.

Kun koittaa kirkas aamu, kannattaa mennä ikkunaan, parvekkeelle tai ulos. Sinisen valon aallonpituudet lopettavat tehokkaasti melatoniinin erityksen käpyrauhasesta. Tämä vähentää pimeän vuodenaajan aiheuttamaa räsytystä. Kaamoksen aikaan ohjeiden mukaan käytetty laadukas kirkasvalolamppu on sekin tutkitusti tehokas. Laitteen voi sijoittaa vaikka aamiaispöytään.

Ehdotus: Muistojen säätiloja on hauska tutkia. Mikä on ikimuistoisin ukonilmasi? Milloin tuli lunta niin että kaikki seisahtui? Miltä luonto näytti kun olit polvenkorkuinen ja helle paahtoi selkää? Miltä tuntui kastua perinpohjin kesäsateessa?

Tuoksumatka muistoihin

Luonto kehittää monipuolisesti aistejamme. Luonto saa meidät valppaiksi, mutta se myös aktivoi levossa toimivan parasympaattisen hermoston ja rauhoittaa.

Luonnossa katsetta joutuu ohjaamaan jatkuvasti eri etäisyyksille ja silmän pienet lihakset saavat harjoitusta. Luonnon ääniä kuunneltaessa kuulo terävöityy. Epätasaisessa maastossa kulkiessa tasapaino kehittyy. Myös haju- ja tuntoaisti saavat monipuolisesti impulsseja. Meidät on suunniteltu luontoon, elvymme luonnossa.

Ehdotus: Luonnon tuoksut kohottavat mielialaa ja helpottavat ahdistusta ja stressiä myös sisätiloissa. Kokemusta voi tehostaa sulkemalla silmät ja keskittymällä tuoksuun. Eeteristä

öljyä (esimerkiksi männyn, laventelin tai rosmariinin) voidaan hieroa voiteeseen sekoitettuna käsiin. Tuoksulamppu on kätevä ja tunnelmallinen.

Puiden kansa

Puupintojen koskettaminen antaa turvallisen ja luonnollisen tunnun. Kokemus on lempeä. Puumateriaalit vähentävät mitatusti stressiä ja lisäävät sosiaalisuutta.

Ehdotus: Kerätään luonnosta valikoima kauniita kaarnan kappaleita ja keloontuneita oksia. Nämä voidaan asettaa esimerkiksi omaan puulaatikkoon, josta asukkaat voivat niitä kosketella.

Myös kävyt, kuivatut sammaleet, pyöreälinjaiset kivet ovat hyviä ja tarjoavat rentouttavaa luontoyhteyttä. Niin puutarhaan kuin sisätiloihin sopii viljelylava, joka on tarpeeksi korkea, että kasveja voi hoitaa ja muuten kosketella kumartumatta.

Ulkona otetaan mallia ryhtiin ja suoraselkäisyyteen jämerästä hongasta. Vaikka oma selkämme ei aivan yhtä suoraksi enää taipuisi, voimme nojata männynrunkoon ja antaa sen auttaa. Ryhdikkyys vaikuttaa myönteisesti kokemaamme itseluottamukseen ja käsitykseemme jaksamisesta.

Pala kotiseutua

Mitä meille merkitsevät mielipaikat? Moni saa mielipaikassa selvyyttä ajatuksiin, elpyy henkisesti ja ruumiillisesti rasittavista asioista sekä sulattelee pettymystä, surua ja masennusta. Mielipaikka tukee oloamme.

Ehdotus: Mietitään ryhmässä, millainen paikka luonnossa on antaa meille parhaan olon. Mitä ominaisuuksia sillä on? Alla vinkkejä pohdintaan:

Avautuuko mielipaikasta näkymä kauaksi? Tarjoaako se suojaavia puita ja pensaita? Onko siellä kukkia? Entä arvoituksellisia polunmutkia ja metsäharjanteita, joiden taakse emme näe kuin mielikuvituksen silmin? Mikä on maiseman kaikkein hallitsevin asia, jossa katseemme mielellään lepää? Onko maisemassa vettä: meren aava, järvenranta, puro, suolampi? Entä mitä on jalkamme alla: kalliota, lehtomaata, hiekkaharju tai jotain muuta? Onko näkymässä laiduntavia maatilan eläimiä? Missä päin Suomea ovat meille mieluisimmat luonnonympäristöt?

Kun jääkausi pyyhkäisi pöydän puhtaaksi

Luonnossa asiat saavat uuden perspektiivin. Lukemattomine yksityiskohtineen luonto auttaa johdattamaan huomion pois ajatuskehistä, jolloin ihminen on enemmän läsnä hetkessä, tyytyväisempi ja levollisempi. Konfliktit, jännitys ja ahdistus helpottuvat. Luonnossa oleskelun jälkeen ihminen kokee itsensä terveemmäksi ja toipuu nopeammin psyykkisistä

kriiseistä. Vaikeassa kriisissä yhteys luontokappaleeseen voi olla helpompaa kuin toiseen ihmiseen.

Tutkimuksessa vanhuksilla masentuneisuuden ja yksinäisyyden kokemukset lieventyivät sitä enemmän mitä useammin liikuttiin viherympäristössä. Luonto ehkäisee ja hoivaa lieviä mielenterveysongelmia.

Ehdotus: Stressiä voi hälventää sisätiloissakin ajattelemalla omaa mielipaikkaa luonnossa. Mitä tarkemmin muistokuvat herätetään, sitä suurempi teho. Ryhmässä voidaan keskustella lapsuuden luontokokemuksista. Ne usein muistetaan huippukokemuksina läpi elämän!

Kävele kiinalaisittain, takaperin!

Vihreä asuinympäristö tekee hyvää. Se kohentaa ihmisen toimintakykyä, itsensä kokemaa terveyttä ja vähentää todennäköisyyttä sairastua. Suomessa metsä on onneksi lähellä: keskimäärin 200 metrin päässä kansalaisesta.

Luonnossa koholla oleva verenpaine, syke ja lihasjännitys alenevat. Stressihormoni kortisolin määrä vähenee ja vastustuskykyä parantavien valkosolujen määrä veressä nousee. Jo 15 minuutin luonnossa oleilun jälkeen havaitaan mitattavia hyödyllisiä vaikutuksia. Pidemmän luonnossa oleskelun vaikutukset voivat kestää useita päiviä.

Ehdotus: mitataan verenpainetta halukkailta sekä ennen Pappa-pitkospuille kierrosta että sen jälkeen. Samoin voidaan kokeilla verenpaineen mittausta ennen ja jälkeen luontokuvaesityksen. Mitä havaitaan?

Ehdotus: Luonnossa liikkuminen koetaan tutkimuksen mukaan kevyemmäksi kuin liikkuminen kaupungissa. Kenties tästä syystä esimerkiksi asukkaiden painoindeksi ja sairastuvuus ovat alempia vihreillä alueilla. Sanotaan, että luonto liikuttaa. Voidaan tehdä vertailu ryhmien kanssa kävelemällä samanmittainen lenkki metsässä ja rakennetussa ympäristössä. Tuntuiko jompikumpi kevyemmältä?

Kauneuden runsaudensarvi

Seinälle asetetut luontokuvat kohottavat mielialaa sekä vähentävät jännittyneisyyttä ja ahdistusta. Rentoutuminen näkyy luontokuvien katselun aikana koehenkilöiden aivojen alfa-aalloissa jo kolmessa minuutissa. Jopa avaruusaluksilla katsellaan luontokuvia!

Ikkunanäkymän vehreys on oiva asia. Se edistää toipumista ja lisää keskittymiskykyä, elämänhallintaa sekä kykyä tehdä päätöksiä. Myös kipu koetaan lievemmäksi, jos on edessä suuri luontokuva tai ikkuna vihreään. Työpaikoilla, jossa on viherkasveja, työntekijät ovat tutkitusti tyytyväisempiä työhönsä.

Ehdotus: Tunnetko lähiseudulla asuvaa luontoharrastajaa? Hän on varmaankin otettu, jos pyydätte häntä vierailulle, esittelemään luontokuviaan ja kertomaan niistä. Kuvien kautta aukeaa ovi metsään, rannoille ja niityille.

Luonto soittaa, laula sinä

Luonnossa oleilu elvyttää tarkkaavaisuutemme. Keskittymiskyky ja suoriutuminen haastavista tehtävistä paranevat myös, kun meillä on ikkunanäkymä luontoon. Esimerkiksi opiskelijat pärjäävät tenteissä paremmin nähdessään ikkunasta vihreää. Luonto lisää luovuutta – sen tiesi Albert Einstein päivittäisine metsäkävelyineen.

Luonnossa ihminen voi olla lapsen lailla vapaa. Vanhallakin iällä sopii olla leikkisä! Tutkijoiden mukaan aikuisen hassutteleva, heittäytyvä ja spontaani leikkisyys on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin.

Ihmisten välinen yhteys on helpompaa ja sujuvampaa luonnossa. Toisaalta yksinolokaan ei haittaa samoajaa. Vihreillä alueilla yksinäisyyttä koetaan yleisesti vähemmän kuin kaupunkimaisemmissa ympäristöissä.

Ehdotus: Kuunnellaan luonnonääniä (esimerkiksi lintuja) levyltä. Voidaan myös laulaa luontoaiheisia lauluja. Piirretään mallista jotain luontokappaletta, kuten kasvia, kiveä tai kaarnan palaa. Uppoutuessaan luonnon yksityiskohtaan moni tuntee itsensä innostuneeksi ja rennoksi, ja aika ikään kuin pysähtyy.

Anna eläimille ja saat itse

Eräs kotona asuva ikäännytynyt nainen ruokki muutaman vuoden varispariskuntaa, joka saapui päivittäin aterioimaan pihalle. Älykkäät varikset osasivat vetoavasti katsella ikkunan läpi. Vaikka nainen niitä vierailuista joskus näennäisesti moitti, hän sai päiviinsä rytmiä ja sisältöä harmaakaapuisista tovereistaan ja kertoili aina niiden kuulumisista. Tämä oli hänelle myös tapa päästä eroon ateriantähteistä.

Suhteesta eläimeen voi olla ihmiselle hyötyä fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen toiminnan saralla. Monissa vanhainkodeissa on alettu käyttää eläinavusteista terapiaa. Esimerkiksi kiertävään koiraan tai pihamaan lampaisiin halukkaat voivat luoda kontaktin.

Eläinkontaktin etuja saa jopa pehmolelusta. Sitä voi silittää, pitää sylissä ja sen kautta voi ilmaista tunteitaan (”mitä ketulle kuuluu tänään?”) Pehmolelun tarjoamisen täytyy tietenkin tapahtua sensitiivisesti. Niitä voi jättää esille halukkaiden ”adoptoitavaksi”!

Ehdotus: Arkinen pihapiirin eläin voi elvyttää. Ikkunan läheisyyteen sijoitettu lintulauta tarjoaa talvisin aitiopaikan seurata esimerkiksi tiaisten virkeän ketterää keikkumista. Ikkunapöydällä voi olla kiikarit ja lintukirja eri lajien tunnistamiseen. Myös havaintovihko on hyvä: millainen oli päivän sää, mitä lajeja havaittiin, tapahtuiko jotain erikoista, kuten oravan vierailu tai varpushaukan hyökkäys.

Taivutaan taivasiin

Istumme liikaa. Tämä koskee niin nuoria kuin vanhoja. Istuessamme yli puoli tuntia, alkaa elimistössämme tapahtua aineenvaihdunnan heikkenemiseen liittyviä prosesseja, jotka muun muassa tukkivat ja vahingoittavat verisuonia. Istuvaan elämäntapaan liittyy lisääntynyt riski sydän- ja verisuonitauteihin, metabolisen oireyhtymään ja kakkostyyppin diabetekseen. Tuki- ja liikuntaelimestö alkaa rappeutua erinäisine oheisvaivoineen.

Inaktiivisuus vaikuttaa myös mieleen: niin masennus kuin dementia käyvät todennäköisemmiksi.

Ehdotus: hankitaan televisiohuoneeseen seinäkello, joka kilauttaa äänen aina puolituntisin. Se on yhteisesti sovittu merkki, että kaikki nousevat ylös. Voidaan ottaa muutama askel ja oikoa kroppaa ennen kuin istutaan uudestaan.

Keskustelu rullaa sujuvammin, kun ollaan jalkeilla ja mieluusti kävellään. Tutkimusten mukaan ihminen on luovempi kävellessään kuin istuessaan. Oivallista on, kun kävely tapahtuu ulkona kauniissa maisemissa. Palaverit, tapaamiset, kehityskeskustelut – kokeillaan niitä luonnon suuressa salissa!