

Tämä työkalupakki on koottu eri lähteistä helpottamaan Green Caren ja luontolähtöisten menetelmien hyödyntämistä osana työtä. Harjoitteita voi soveltaa itselle ja omaan toimintaan sopivaksi.



## Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Harjoite /toiminta	Tavoite jota harjoitteella edistetään	Harjoitteen / toiminnan lyhyt kuvaus	Tarvittavat välineet yms. valmistelut	Muut huomiot
<b>Luontonimet</b>	Tutustuminen, ryhmäytyminen.	Itsensä esittely luontonimillä, jotka ovat jollain tavalla merkityksellisiä itselle, esim. "Maija Mustikka" tai "Timo Tunturi".	-	Helppo tapa kertoa jotain pienä itsestä. Auttaa nimien muistamisessa.
<b>Luontoaiheiset valokuvakortit</b>	Keskustelun herättäminen, tutustuminen, omien tunnetilojen tai toimintatapojen kuvaaminen, tavoitteiden määrittely.	Kortit toimivat ratkaisukeskeisinä ja luovina työkaluina. Kuvat luovat toiveikkuutta ja ovat symboleita ihmisen voimavaroista, yhteistyöstä sekä edistyksestä.	Valokuvakortteja.	Jos ollaan ulkona, voi korttien sijaan käyttää esim. luonnosta löytyviä materiaaleja.
<b>Nuottamuskävely</b>	Ryhmäytyminen ja yhteistoiminnan tukeminen, vuorovaikutuksen tukeminen.	Osallistujat jaetaan pareihin, joissa toinen toimii oppaana ja toisen silmät peitetään siteellä. Opas on vastuussa ohjattavansa hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Hän taluttaa ohjattavansa ennalta asetun, köyden osoittaman reitin mukaan antaen samalla ohjeita reitillä kävelyyn.  Matkan varrelle on aseteltu muutama luonnon aistimiseen liittyvä tehtävöohje ja opas kertoo, mitä ohjattavan tulee tehdä. Toteutetaan mielellään niin että molemmat ovat vuorollaan oppaana/ohjattavana.  Lopuksi käydään keskustelua (turvallisuudentunne, vuorovaikutustaidot, havainnot ohjattavana olemisesta ja ohjaamisesta).	Huiveja tms. silmien peittämiseksi. Narua tms. reitin merkkaukseen. Tulostetut ohjeet aistiharjoituksiin, jotta opas osaa toimia rasteilla (esim. kosketusaisti-tunnustelet puunrunkoa, hajuaisti-haista kasvia tms., makuaisti-maista marjaa).	Osallistujien turvallisuudentunteen varmistaminen tärkeää, kuten myös aivan fyysinen turvallisuus → ei liian vaikeaa rataa, eikä painostusta, jos joku kokee "sokkokävelyn" ahdistavana.
<b>Nuottiopiiri</b>	Ryhmäytyminen, vuorovaikutuksen tukeminen, osallisuuden kokeminen.	Ryhmä voi yhdessä suunnitella jo etukäteen mitä tarvitaan ja kuka huolehtii mistäkin. Jokainen osallistuu omalla tavallaan ja omilla vahvuuksillaan tulipaikan virittämiseen, eväiden ja istumapaikkojen järjestämiseen jne.	Tilanteen ja paikan sekä käytettävissä olevien resurssien mukaan varauduttava joko kunnan retkivarustuksella	Hyvä tilaisuuden aloitukseen – eli ei tarvitse tarjota liian valmista vaan osallistetaan kaikki toimimaan yhdessä, pareittain tai yksilöinä omien kykyjen mukaan.

		Keskenään vieraskin porukka alkaa toimimaan yhdessä, kun kaikilla on mahdollisuus tehdä jotain. Ryhmän vetäjä ei saa pitää kaikkea vastuuta itsellään ja siten passivoida ryhmää.	eväineen, tai pelkillä tulitikuilla. Tärkeää on että asia on sovittu etukäteen ja ryhmäläiset ovat saaneet olla mukana suunnittelussa.	Aina ei tarvitse olla nuotiolla, vaan myös jokin muu toiminto voidaan tehdä yhdessä niin että tekeminen tukee yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Opettajan ei välttämättä tarvitse järjestää kaikkea valmiiksi etukäteen.
<b>Totta vai tarua</b>	Tutustuminen, tunnelman keventäminen.  Mahdollista käyttää myös asioiden oppimiseen, jos kerrottavat asiat liittyvätkin esim. opintosisältöihin.	Osallistujat kirjoittavat paperille kolme itseensä ja teemaan liittyvää asiaa, joista kaksi on totta ja yksi tarua. Tarua oleva asia on sellainen, jonka henkilö toivoisi olevan totta omalla kohdallaan, mutta se ei sitä vielä ole.  Osallistujat jaetaan pareihin/ryhmiin. Pari lukee toisen asiat ja kyselee lisätietoja koittaen arvata, mikä asioista on tarua. Toinen vastaa kysymyksiin totta olevien asioiden kohdalla, kuten on totta. Ja tarua olevan asian (toive) kohdalla, kuten toivoisi asioiden olevan kyseisen asian suhteen. Hän kertoo siis tarua (toivetta) toiselle tässä kohdassa, eikä myönnä tarun olevan tarua ennen kuin peli on loppunut.  Arvaaja kirjoittaa paperille muistiin parinsa nimen ja hänen kohdallaan epäilemänsä tarun. Vuoroja vaihdetaan. Parikeskustelut toistetaan niin monen parin kesken kuin on aikaa.	Post-it lappuja, kyniä.	Voisi käyttää myös oppimiseen-totta vai tarua esim. opintojaksolla opituista asioista.  Jos ryhmä on kovin suuri, menee purkamisessa paljon aikaa, jos kaikki keskustelevat kaikkien kanssa. → harkittava toteutusta pienemmissä keskustelupiireissä, jonka hättänä tietysti on, että kaikki eivät pääse kuulemaan kaikkien tarinoita.
<b>Sokkojuna</b>	Ryhmäytyminen ja yhteistoiminnan tukeminen, vuorovaikutuksen tukeminen.	Osallistujista muodostetaan jono, jonka ensimmäinen näkee, ja muiden silmät peitetään. Jono etenee ennalta merkattua reittiä niin, että osallistujien kädet ovat aina edellä olevan hartioilla ja tarkoitus on välittää jonossa takana kulkeville ohjeita edessä olevista esteistä reitillä. Välillä vaihdetaan aina johtaja jonon hänille, ja seuraava jäsen vetovuoroon, jotta kaikki saavat kokeilla johtamista.  Jonon johtaja pyrkii viemään joukkonsa reittiä pitkin turvallisesti, ja antaa ryhmälleen ohjeita esim. ”vasemmalla puolella polven korkeudella oksa/kivi jota pitää varoa”	Huiveja tms. silmien peittämiseksi. Narua reitin merkkaukseen.  Maasto, joka on sopivan haasteellinen mutta ei liian vaikeakulkuinen.	Viestin välittäminen taaksepäin kehittyy harjoitteen aikana, kun ryhmä huomaa kommunikoinnin tarpeen ja alkaa itse kehittää keinoja välittää tietoa tehokkaammin toisilleen. Näköaistin poissulkeminen tehostaa muiden aistien käyttöä, ja kannustaa puheen ja liikkeen avulla toimimaan vuorovaikutuksessa.

## Rentoutuminen ja virkistyminen

Harjoite /toiminta	Tavoite jota harjoitteella edistetään	Harjoitteen / toiminnan lyhyt kuvaus	Tarvittavat välineet yms. valmistelut	Muut huomiot
<b>Aistipolku</b>	Yksilöiden omien aistien aktivointi ja niiden parempi tiedostaminen, joka edistää hyvinvointia  Läsnäolo ja keskittyminen, tulevaan tehtävään / tilanteeseen valmistautuminen, oppimiseen virittäytyminen	Voidaan toteuttaa lähiluonnossa. Mahdollisimman monipuolisesti aisteja aktivoivassa ympäristössä kuljetaan rauhallisesti, kiinnittäen vuorotellen huomioita eri aisteihin (näkö, kuulo, tunto, haju, maku). Ohjaaja kertoo mihin aistiin keskitytään ja ohjeistaa esim. sulkemaan silmät, kannustaa kokeilemaan. Aikaa muutama minuutti per aisti.  Yksilöt keskittyvät omiin aistimuksiinsa, ja reflektio on vasta lopuksi. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Huomiot, mitä aisteilla havaitsit</li> <li>- Mitä tunteita aistihavainnot herättivät</li> <li>- Miten aisteja voisi hyödyntää enemmän arjessa, voiko tiedostaminen auttaa esim. stressin hallinnassa</li> </ul>	Sopivan reitin suunnittelu, eri aisteja aktivoivia ärsykeitä, kuten tuoksupurkkeja, erilaisia tunnusteltavia materiaaleja...  Tunnusteltavaa, haisteltavaa ja maisteltavaa löytyy myös suoraan luonnosta, eli välttämättä erityisiä varusteita tai valmisteluja ei tarvita.	Eri aistimukset voivat lisätä/lieventää ahdistusta, tuottaa iloa, poistaa jännitystä.  Tiedostavan havainnoinnin harjoittaminen parantaa itsetuntemusta ja tukee hyvinvointia. Parityönä tehtynä vaikuttaa myös vuorovaikutuksen ja yhteistyön syventämiseen.  Läsnäolo ja keskittyminen ovat oppimisen kannalta tärkeitä, niiden kautta myös asiasisältöjen oppiminen paranee.
<b>Kasvata juuret</b>	Voimaantumisen, rauhoittuminen, läsnäolo, keskittyminen, tilanteeseen virittäytyminen.	Seiso tukevasti. Sulje silmät. Kuvittele, että jalkapohjastasi kasvaa paksut juuret maahan. Anna juurien vahvistua ja kasvaa mielessäsi. Ajattele, että olet iso tammi. Kasvat jyrkästi maassa. Oksisto viheriöi. Runko on järeä. Keinu hiljaa puolelta toiselle. Huomaa, ettei mikään tuuli tai myrsky kaada sinua. Nyt tulee röntää niskaan. Ei haittaa. Tämä puu on ja pysyy.	-	Huomioitava rauhallinen tila/tilanne. Sopisi käytettäväksi esim. kokouksen alussa, voidaan toteuttaa sisällä tai ulkona.
<b>Hyvän mielen metsäkävely virtuaalisesti</b>	Rentoutuminen, aistien elvyttäminen, läsnäolo.	Lyhyet videot metsäkävelystä eri vuodenaikoina.	Linkit videoihin löytyvät mm. Mielenterveystalon internetsivuilta ja Youtubesta.	Sopisi käytettäväksi esim. kokouksen tai oppituntien alussa.
<b>Stressihuokaisu</b>	Rauhoittuminen, rentoutuminen, stressin lievittäminen, keskittyminen.	Ota mukava asento. Hengitä syvään ja pidätä hetki. Kun vapautat hengityksen, keskity puhaltamaan huolesi kauas pois. Jatka sisään ja ulos hengittämistä syvästi ja rytmikkäästi muutama minuutti ja tunne, kuinka jokaisella hengityksellä rentous ja tyyneys valtaavat alaa jännitykseltä ja stressiltä.	-	Huomioitava rauhallinen tila/tilanne. Sopisi käytettäväksi esim. Kokouksen alussa.

## Luontosuhteen vahvistaminen

Harjoite /toiminta	Tavoite jota harjoitteella edistetään	Harjoitteen / toiminnan lyhyt kuvaus	Tarvittavat välineet yms. valmistelut	Muut huomiot
<b>Mielipaikka</b>	Luontosuhteen syventäminen, voimautuminen, omien tavoitteiden pohtimisen tukeminen, tasapainon löytäminen, rauhoittuminen	<p>Harjoitus voidaan toteuttaa eri kokoisille ryhmille. Ohjaajan on syytä perehtyä mielipaikkaharjoituksen ohjaamiseen hieman laajemmin ja pohtia mitä tavoitetta kyseisellä toteutuksella sillä kertaa tavoitellaan.</p> <p>Ohjaaja vie ryhmän valitsemallensa alueelle, kertoo harjoitteen raamit ja huolehtii aikataulusta. Osallistujat saavat vapaasti etsiä miellyttäväksi tuntumaansa paikkaan ja tunnustella sen sopivuutta itselle. Ohjaaja kutsuu ryhmän kokoon sovitun määräajan kuluttua esim. pillillä/kellolla.</p> <p>Purkaminen toteutetaan mieluummin pienryhmissä, jotta kokemuksen reflektointi olisi henkilökohtaisempaa.</p>	Etukäteen on hyvä varmistaa ryhmän koolle ja liikuntakyvyille soveltuva alue, jossa on mahdollista löytää erilaisiin tarpeisiin sopivia mielipaikkoja (esim. avoin näkymä, suojaista ”kolo”, metsän siimestä, puun tukea ja turvaa, vahvoja kallioita, rauhoittavaa vettä jne.	<p>Tunteita herättävissä harjoituksissa on huomioitava, että joku osallistuja voi kokea luonnon vaikuttavuuden voimakkaasti.</p> <p>Vetäjän oltava valmiina tukemaan tarvittaessa ja annettava osallistujien itse määrittellä miten haluavat harjoitetta toteuttaa.</p> <p>Alussa on hyvä kertoa mitä tällä harjoitteella tavoitellaan, ja korostaa että jokainen saa itse määrittellä omia keinojaan ja rajojaan toteutukseen.</p> <p>Harjoituksen tekoon ja kokemuksen pohdiskeluun kannattaa antaa aikaa, jotta osallistujille jää kokemuksesta hyötyä.</p>
<b>Yhden sivun esittely luontoon liittyen</b>	Tutustumisen helpottaminen, luonnon ottaminen mukaan osaksi omaa hyvinvointia, omien luontoon liittyvien vahvuuksien tunnistaminen.	Itselle tärkeiden, luontoon liittyvien asioiden tunnistaminen, ja oppimiseen liittyvien tavoitteiden määrittely (A4-pohja). Ennen lomakkeen täyttämistä virittäytyminen tehtävän tekoon esim. mielipaikka/luontosuhdeharjoituksen avulla.	Kaavio tietojen täyttämiseen, löytyy kirjasta: Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun : Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen - teemajulkaisu 2/3.	Sopii esimerkiksi opintojen alkuvaiheessa keinoksi ottaa luonnon hyvinvointivaikutuksia opiskelun tueksi. Luontoharjoitteita voi tehdä myös omatoimisesti oppituntien ulkopuolella ja tunteilla vain lomake+reflektiokeskustelua.

## Tavoitteiden asettaminen ja prosessin vaiheistaminen

Harjoite /toiminta	Tavoite jota harjoitteella edistetään	Harjoitteen / toiminnan lyhyt kuvaus	Tarvittavat välineet yms. valmistelut	Muut huomiot
<b>Asteikkokysymykset</b>	Kaikkien osallistaminen, tunnetilojen kuvaaminen, jonkin asian havainnollistaminen asteikolla.	Osallistujat vastaavat kysymykseen asteikolla (esim. 1-10). Asteikko voidaan muodostaa esim. Kahden puun väliin, pienistä ja isoista kivistä, toiminnallisena liikkeenä (esim. Kyykky). Osallistujat voivat sijoittua asteikolle valintansa mukaan, ja yhteisesti muodostetusta kokonaiskuvasta keskustellaan. Toiminnallisuuden kautta asia ja siitä tehtävät havainnot jäävät paremmin mieleen.	-	Sopii käytettäväksi ryhmän kanssa ja tilanteessa, jossa halutaan muodostaa kokonaiskuva vastauksista/mielipiteitä tms. Opiskelijat saavat itse ”vallan” asian kuvaamiseen.
<b>Polku</b>	Prosessin vaiheistaminen ja konkretisointi, yhteisen ymmärryksen rakentaminen tehtävästä jota suunnitellaan.	Konkreettinen polku metsässä/lumessa/pihalla, jonka varrelle sijoitellaan suunniteltavana olevan prosessin eri vaiheet esim. symboleina. Ryhmä toteuttaa yhdessä, määrittelee vaiheet ja symbolit yhdessä. Polku tai sen ”rastimerkit” voidaan kuvata, jotta suunnitelma saadaan mukaan prosessia ohjaamaan.  Yhteisesti esim. fläpille piirretty polku, jolla kuvataan prosessin vaiheita ja niihin liittyviä tehtäviä. Maastoon merkatun tai piirretyn polun hyöty on, että suunnitelma konkretisoituu kuvana eri tavalla kuin sanallisesti kirjoitettuna.  Sisällä voidaan vaihtoehtoisesti käyttää esim. lehdistä leikattuja kuvia tms. ja tehdä toivepolku paperille.	Alue, jossa on tilaa toteuttaa polku maastossa, tai paperia ja kyniä polun piirtämiseen. Maastoon tehdyn polun voi kuvata talteen muistoksi, johon voi myöhemmin palata.	Sopii ryhmän yhteisen tehtävän suunnitteluvaiheeseen, jotta kaikki osallistujat hahmottavat tulevan tehtävän eri vaiheet ja työn tekeminen on helpompaa.
<b>Yhteinen tilkkutäkki/palapeli luontotaiteen avulla</b>	Tavoitteiden määrittely ja konkretisointi, kaikkien osallistaminen, luova ajattelu, yhteishengen luominen.	Rajataan luontoympäristöön yhteinen tilkkutäkki/palapeli esim. narun tai kivien avulla siten, että ruutuja on yhtä monta kuin osallistujia. Osallistujat määrittelevät yhden tavoitteen/mahdollisuuden/kyvyn, jota haluavat edistää omassa toiminnassaan ja kuvaavat sen luontomateriaali(e)n avulla yhteiseen tilkkutäkkiin/palapeliin.  Osallistujilla on mahdollisuus kertoa muulle ryhmälle valitsemastaan asiasta sekä sen merkityksestä itselleen ja liittyen yhteiseen teemaan. Voidaan keskustella, mikä auttaa tavoitteeseen saavuttamisessa sekä mahdollisista haasteista.	Narua tms. jolla voidaan rajata tilkkutäkki/palapeli.	Voidaan käyttää myös asioiden oppimiseen, jos ruutuihin täytetään esim. oppisisällön keskeisiä asioita. Visuaalinen esitystapa saa asiat kiinnittymään paremmin muistiin.

## Vuorovaikutuksen ja osallisuuden vahvistaminen

Harjoite /toiminta	Tavoite jota harjoitteella edistetään	Harjoitteen / toiminnan lyhyt kuvaus	Tarvittavat välineet yms. valmistelut	Muut huomiot
<b>Kävelykokous</b>	Stressin purkaminen toiminnallisuuden ja luontomaiseman kautta (lähiluonto riittää!). Työtehtävien edistäminen, luova – ajattelu, kaikkien osallistaminen, tasa-arvo.	Ryhmät saavat vapaasti valita reitin, tai ohjaajalla voi olla suositusreitti. Ohjeistetaan aika ja kokouksen tavoitteet. Ryhmät saavat tarvittaessa pysähdellä ja kulkea omassa tahdissa.	Ennakkotieto osallistujille, jotta osataan varata säänmukainen varustus.	Huomioitava sopiva ryhmäkoko, toimii esim. pienryhmille tehtävänpurkuun. Kävellessä fokukseen otettava vain muutama keskeinen asia, mikä tukee tehokasta työskentelyä.  Kävelyvauhti sovitettava kaikille sopivaksi – tämä ei ole juoksukilpailu, eikä tavoitteena ole kävelymatkan maksimointi!
<b>Learning cafe metsässä</b>	Kaikkien osallistaminen, keskittyminen, tiedon jakaminen, vuorovaikutus, tiimityö.	Luontoympäristössä/metsässä toteutettu oppimistilanne, jossa osallistujat kiertävät (suunnistavat) eri pisteille.  Pisteiden teemat valitaan opetettavien sisältöjen mukaan. Muistijäljen vahvistumista auttaa, jos opittavat asiat voidaan vielä jotenkin linkittää ympäristöön jossa ollaan.	Mahdollinen kartta suunnistusta varten. Säänmukainen varustus.	Vaikka paperit eivät luonnossa aina pysyisi puhtaina ja suorina, voi opiskelijoiden mieleen jäädä opittavia asioita pysyvämmiin kuin kalvosulkeisissa sisällä.
<b>Palaute-tai arviointikeskustelu luonnossa</b>	Jännityksen poistaminen vuorovaikutuksesta, palautteen antamisen ja keskustelun helpottaminen.	Sovitaan arviointi-, palaute- tai kehityskeskustelun pitäminen luonnossa tai esim. laavulla. Voidaan toteuttaa yksilökeskusteluina tai ryhmille.	Säänmukainen varustus.	Luonto poistaa tilanteesta jännitystä, mutta voi myös avata tunnelukkoja joiden ansiosta keskustelu voi tulla hyvinkin syvälliseksi. Keskustelun ohjaavan osapuolen on syytä tiedostaa tämä, ja oma vastuunsa keskustelun vetämisessä.

### Lähteitä, joista harjoituksia on koottu

Arvonen, S. 2017. Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja. Tallinna: Metsäkustannus.

Hirvonen, J. Metsät ja puutarha ohjausympäristöinä 2014. Teoksessa J. Hirvonen & T. Skyttä (toim.) Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut: opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.2.2018 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>.

Mielenterveystalo.fi. 2018. Mene metsään virtuaalisesti. Viitattu 2.2.2018 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/mene-metsaan-virtuaalisesti.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/mene-metsaan-virtuaalisesti.aspx).

Riikonen, E. & Vataja, S. 2007. Voimavarasuuntautuneet neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. 2007. Viitattu 12.2.2018. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00105&p\\_teos=onn&p\\_selaus=9540](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00105&p_teos=onn&p_selaus=9540)

Salonen, K. 2013 Luonto ja hyvinvointi-asiantuntijaseminaari 2013. Viitattu 12.2.2018. [http://www.metsa.fi/documents/10739/11431/Kirsi\\_Salonen\\_Luontojahyvinvointi\\_seminaari\\_syyskuu2013.pdf](http://www.metsa.fi/documents/10739/11431/Kirsi_Salonen_Luontojahyvinvointi_seminaari_syyskuu2013.pdf)

Saukkola, K. 2013. Ratkaisukeskeinen toimintatapa. Viitattu 12.2.2018. <https://peda.net/lappeenranta/yhteisty%C3%B6tilat/pkol/oppilashuolto/kr:file/download/c0d160ec20418ffdc97c023ed45da158abc01063/Kuvaus%20ratkaisukeskeisydest%C3%A4.pdf>

Suomen Mielenterveysseura. 2018. Harjoitukset. Viitattu 2.2.2018 <http://oivamieli.fi/dashboard.php>.

Suomi, A. & Juusola, M. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Tolvanen, T. 2017. Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun - Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 2/3. Lapin ammattikorkeakoulu.