



Emilia Pippola

Kohtuullisia
valintoja

Leo Stranius Luonto-Liiton pääsihteeri

Olen luopunut monestakin asiasta, esimerkiksi lihan-syönnistä, alkoholin käytöstä, kahvista (joka on mielestäni mieto päihde), tupakasta ja viihdesyömisestä, kuten karkista.

Autoa en ole koskaan omistanutkaan. Lentämisestä olen luopunut, mutta edellisessä työssäni lensin kyllä paljon.

Vaihtaessani työpaikkaa luovuin hyvästä palkasta, eli aika isosta summasta rahaa. Nykyinen työni on silti esimerkiksi ajankäytöllisesti huomattavasti vaativampaa. Palkkatyön lisäksi teen melkein saman määrän yhteiskunnallista vapaaehtoistyötä.

Vaikka minulla on intensiivinen työtahti, varaan aikaa aamulenkille ja läheisille ihmisseurueille, se on rakennettu sisään mun ajankäyttösystemiin.

Lihansyönnin lopettaminen ei ollut helppoa, kun taas alkoholista luopuminen oli, koska käytin sitä niin vähän jo muutenkin. Kaikkiaan luopuminen on tapahtunut pikku hiljaa ja rauhallisesti, siitä on tullut osa arjen rutiineja.

Koen saaneeni tilalle hyvän mielen ja tunteen siitä, että teen omien arvojeni mukaisia valintoja. Voin fyysisesti hyvin. Mun mielestä valintani ovat ihan loogisia tapoja, mutta joudun silti usein perustelemaan niitä muille. Kesustelujen myötä oma ymmärrys lisääntyy.

En ole vielä tyytyväinen nykyiseen ruokatilanteeseeni. Olen yrittänyt luopua valkoisista, tyhjiä hiilareista. Se ei ole vielä onnistunut. Haluaisin myös käyttää vähemmän aikaa sähköpostiin. ♦

Tiedostammeko

Meille ympäristökasvattajille on intuitiivisesti selvää, että luonnonmukaisessa ympäristössä leikkiminen ja luonnon kokeminen on tärkeää lasten kehittymiselle. Mutta kuinka hyvin todella tiedostamme yhden ympäristökasvatustyön tärkeän perusteen – luonnon merkityksen sekä henkiselle että fyysiselle hyvinvoinnillemme?

Olemmeko ottaneet tarpeeksi vakavasti elämäntavassamme tapahtuneen muutoksen? Lapset ja nuoret viettävät yhä enemmän aikaa sisällä ja luontokokemukset jäävät vähälle.

Sain äskettäin tilaisuuden osallistua päivähoiton henkilöstön koulutustapahtumaan, joka järjestettiin Helsingin sosiaaliviraston varhaiskasvatussuunnitelmatyön tueksi. Tehtäväni oli kertoa luonnon merkityksestä lapsen kehitykselle.

Aloitin esitykseni kysymällä osallistujilta, kuinka moni kokee, että lasten luonnossa viettämä aika on vähentynyt oman lapsuuden ajoista. Kaikki nostivat käden ylös.

Seuraavaksi kysyin: Kuinka moni on huolestunut tästä muutoksesta? Taas kaikki kädet nousivat.

”Olemmeko ottaneet tarpeeksi vakavasti elämäntavassamme tapahtuneen muutoksen?”

Edelleen kysyin, onko kukaan kuullut, lukeut tai saanut muuta kautta tietoa siitä, miten runsastunut sisällä olo ja vähäinen luonnossa vietetty aika vaikuttaa lasten kehitykseen. Kaikki puistelitav päätään... vain yksi lähes kolmesta sadasta osallistujasta muisteli, että koulusurmien yhteydessä oli jotain puhetta liiallisen virtuaalimaailmassa elämisen haitallisuudesta.

Luonnonympäristön moniaistisen kokemisen merkitys hyvinvoinnille
Näyttäisi siltä, että ammattikasvattajat ja todennäköisesti useimmat vanhemmatkin tuntevat sydämessään, että liiallinen

työmme tärkeän perusteen?



Tuovi Kurttio

”Kuinka moni on huolestunut tästä muutoksesta?”

tietokoneella palaaminen ja television katselu ei ole hyvästä, mutta sellainen tieto ja keskustelu, joka auttaisi ongelman käsittelemisessä ja siihen vaikuttamisessa, puuttuu täysin.

Richard Louv on jo vuonna 2005 koonnut kirjaansa *Last Child in the Woods* suuren määrän aiheeseen liittyviä eri alojen tutkimuksia. Tässä tiivistetysti joitakin tutkimustuloksia.

Runsaan television ja tietokoneruudun ääressä vietetyn ajan seurauksena aistimaailma typistyy ja oppimista ja elämäniloa ylläpitävän luontaisen ihmetyksen määrä vähenee. Rungas sisällä olo ennustaa vähäistä fyysistä aktiivisuutta ja korreloi positiivisesti lihavuuden kanssa. Liiallinen netissä oleminen vähentää sosiaalisia suhteita, lisää yksinäisyyttä ja riskiä sairastua masennukseen.

Luonnonmukainen moniaistinen ympäristö puolestaan lisää optimis-

mia, luovuutta, itsetunnetta, itseluottamusta, keskittymis-

kykyä, yhteistyökykyä, myötätuntoa, turvallisuuden tunnetta ja ystävyyttä. Luonnonympäristössä lasten välinen hierarkia perustuu luovuuteen ja kekseliäisyyteen, eikä niin paljoa fyysiseen voimaan kuin yksitoikkoisemmassa ympäristössä.

Erityisesti vapaan, luovan ja tutkivan leikin on todettu olevan tärkeä tekijä lapsen kehitykselle. Lapsesta lähtevä, vapaa leikki toteutuu parhaiten luonnossa, joka tarjoaa mahdollisuuksia omaehtoiseen toimintaan ja itsensä haastamiseen.

Tutkimusten mukaan ne aikuiset, joiden ikkunasta avautuu näkymä, jossa on puita, pensaita ja muuta luonnonmaisemaa, suhtautuvat työhönsä merkittävästi innostuneemmin ja ajattelevat selkeämmin kuin ne, joiden näkyvässä ei ole luonnonmaisemaa.

Tutkimustulokset yleiseen tietoisuuteen ja keskusteluun Suomessa?

Richard Louvin kirja on aiheuttanut havahtumista ja voimakasta keskustelua muun muassa Pohjois-Amerikan kasvattajien keskuudessa. Toivottavasti meillä herää vastaavanlainen keskustelu.

Kirja on painava puheenvuoro luonnon merkityksestä erityisesti lapsille ja nuorille, mutta ilman muuta meistä ihan jokaiselle. Se on puheenvuoro ympäristökasvatuksen, erityisesti luontokasvatuksen, tärkeydestä ja samalla haaste poliitikoille ja kaupunkisuunnittelijoille jättää luontoa myös kaupunkeihin. ♦

Kirjoittaja työskentelee johtavana ympäristökasvattajana Helsingin kaupungin ympäristökeskuksessa.

♦ **Richard Louv:** *Last Child in the Woods. Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder.* Atlantic Books, London 2005.