



Luontoliikuntapäivään kuulunut melonta oli uusi liikuntamuoto monille lapsille. Vesillä liikkuminen kysyi myös yhteistyötaitoa kaverin kanssa. Kuva: Minna Jokinen

Teksti: ELINA HASANEN

# Luonto lisää lasten liikettä – mutta mistä aikaa luonnolle?

Mitä tapahtui, kun neljä koululuokkaa pääsi kokonaisuksi päiviksi liikkumaan luontoon. Lapset kantoivat retkiltä kotiin intoa ja malleja luonnossa liikkumiseen. Kaverisuhteet ja yhteishenki vahvistuivat. Jopa ote ruuduista kirposi. Luonnossa liikkuminen jää kuitenkin liian usein taka-alalle, kun arki painaa päälle.

**L**uontoympäristön ja luonnossa liikkumisen on todettu tukevan lasten ja nuorten hyvinvointia, kasvua ja kehitystä monin tavoin. Läheisen luontosuhteen rakentuminen lapsena tukee liikunnallista elämäntapaa myös aikuisuudessa. Viime vuosikymmeninä huoli lasten pääsystä luontoon ja luontosuhteen heikkenemisestä on lisääntynyt. (Hartig ym. 2014.)

Kun etsitään mahdollisuuksia vahvistaa lasten

suhdetta luonnossa liikkumiseen, on tarpeen tuntea luonnossa liikkumisen tapojen lisäksi myös sen asema lasten elämässä ja arjessa. Kiinnittyminen luonnossa liikkumiseen, kuten mihin tahansa toimintaan edellyttää sekä subjektiivisia merkityksellisyyden kokemuksia että suotuisia olosuhteita ja rakenteellisia kehyksiä arkitodellisuudessa. (Itkonen & Kauravaara 2015; Simula 2012, 13-14.)

Luonto lisää liikettä -hankkeessa vietiin 10–11-vuotiaita lapsia luontoon haluten tarjota heille tarttumapintaa hyvinvointia lisäävään luonnossa liikkumiseen. Hankkeen tutkijat halusivat saada lasten äänen esiin. He kysyivät, millainen luonnossa liikkuminen on lapsille mielekästä ja merkityksellistä. Lasten kokemukset ja merkityksenannot toivat esiin, millaista arkitodellisuutta ne heijastavat. Millainen osa luonnossa liikkumisella on lasten elämän kulttuurisissa, sosiaalisissa ja fyysisissä konteksteissa?

### **Vapautta ja ulkoilmaa, oppeja ja luokkahenkeä**

Luontoliikuntapäivät olivat luonnossa oman luokan kanssa vietettyjä koulupäiviä. Päiviin kuuluneet aktiviteetit, toimintatavat ja toiminnan tulokset merkityksellistyivät osin tavallisen kouluarjen vastapainona, osin sitä tukevinä asioina.

Lapsille tärkeä vapauden tuntu syntyi valinnanvapaudesta toiminnan muotojen, tahtien ja tapojen sekä tavoitteiden suhteen. Päivät olivat aikuisten raamittamia. Ne sisälsivät paljon ohjausta, mutta aikaa ja tilaa jäi myös omaehtoiselle liikkumiselle ja muulle ajanvietolle. Lapset ottivat tämän ilolla vastaan aikuisjohtoisen arjen vastapainoksi. Vapauden tuntu sai liikettä aikaan, ja luonto toimintaympäristönä edisti vapauden tuntua. Luonto on omaehtoisuuden ja leikkisyyden salliva ja jopa niihin kannustava, tarkoituksenmukaisuutta korostaviin luokkahuoneisiin ja liikuntapaikkoihin verrattuna väljempi tila. (Ks. Hasanen 2017; Skär ym. 2016.)

Luontoliikuntapäivillä koetut aistielämykset olivat lapsille tärkeitä. He kokivat raikkaan ulkoilman, rauhan ja kauneuden arjesta erottuviksi. Pitkäaikainen ulkona oleminen oli harvinaista lasten elämässä. Sitä ei oudoksuttu, vaan he kokivat sen tulleen tarpeeseen. Lapset yhdistivät raikkaassa ilmassa oleskelun muun muassa parempaan koulun arjessa jaksamiseen.

Merkityksellistä oli myös uuden oppiminen. Oppimisen taustalla oli riittävä määrä ohjausta, mutta liiallinen tavoitteellisuus onnistuttiin välttämään ja sen sijaan ruokkimaan kokemusta omien taitojen riittämisestä. Liikuntataitojen yhteydessä tämä on tärkeää, sillä koettu lahjakkuuden puute ja pärjäämiseen liittyvät huolet estävät usein liikuntaharrastuksiin osallistumista (Hakanen ym. 2019, 23). Luontoliikuntapäivillä

uusien liikkumisen muotojen kokeilu ja toimintojen sopiva haasteellisuus toivat lapsille onnistumisen ja itsensä ylittämisen kokemuksia.

Yhdessäolon ja yhteisöllisyyden merkitykset nousivat tärkeiksi, kun luokka vietti kokonaisia päiviä toimien yhteistyössä ja välillä kilpaillen. Kaverisuhteiden tiivistyminen ja koko luokan yhteishengen vahvistuminen olivat kallisarvoisia viemisiä kouluarkeen. Lapset katsoivat luontoliikuntapäiviä sekä niiden antia vahvasti sosiaalisesta näkökulmasta, mikä heijastaa vertaisryhmien merkitystä tässä iässä. Joihinkin aktiviteetteihin sisällytettyä kilpailullisuutta lapset arvostivat vähemmän. He kokivat kilpailun vastakkaisena yhteistyölle ja yhteen kuulumiselle. Kilpailu ei siten vastaa kaikkien lasten tarpeita, eikä ole omiaan vahvistamaan suhdetta luonnossa liikkumiseen. Havaintoa voi verrata tutkimustuloksiin, joiden mukaan kilpailullisuus koetaan yleisesti liikunnan harrastamisen esteeksi, eikä enää tärkeäksi merkitykseksi (Hakanen ym. 2019; Koski & Hirvensalo 2019).

### **Rauhaa – myös ruuduista**

Luonnossa liikkumisella vaikutti olevan melko vankka sija lasten arvomaailmassa. Yli puolet interventioon osallistuneista lapsista arvioi sen itselleen hyvin tärkeäksi asiaksi ja noin 90 prosenttia hyvin tai melko tärkeäksi asiaksi. Interventio edisti lasten kiinnittymistä luonnossa liikkumiseen tutustuttamalla luonnossa liikkumisen muotoihin ja tarjoamalla omakohtaisia kokemuksia sen vaikutuksista hyvinvointiin. Moni vaikutti löytävän luonnossa liikkumisesta uusia itselleen merkityksellisiä asioita.

Ajallemme tyypillinen urbaani luontokäsitys, jossa luonto nähdään arjen vastapainona (esim. Simula 2012), paistoi aineistosta. Lapsille luonto edustaa ensisijassa aistielämyksiä, rauhaa ja elpymistä sekä vapautta ja leikkisyyttä. Luontoon vetäytytään arjen ympäristöistä ja velvollisuuksista hyvän olon lähteille. Luonto on myös kontakteja eläimiin ja kasvillisuuteen sekä yhdessäolon paikka, jossa liikuttiin kavereiden ja perheen kanssa. Luonnossa liikkumista katsotaan myös sen hyvinvointivaikutusten eli hyötyjen kautta; se virkistää koulutehtävien lomassa ja kohentaa fyysistä kuntoa.

Luontoon lähdetään yleensä lähelle, yleensä metsään. ”Tärkeimmäksi” ulkoilu ympäristöksi koetaan kuitenkin vesistöt. ”Luontoa” ei aineistonkeruussa määritelty. Aineistosta tuli ilmi, että kaupungissa asuville lapsille ”luonnoksi” saattaa riittää puiden olemassaolo. Haastattelussa tuli esiin myös luontoympäristöön liittyviä pelkoja. Esimerkiksi eksymistä pelkäävälle kaupunkilaistytölle arjen mieluisa luontoympäristö oli lähellä tuttua urbaania: ihmisiä ja kulkuväyliä.

**Pitkiä aikoja ulkona oleminen oli harvinaista lasten elämässä.**

**Sitä ei oudoksuttu, vaan he kokivat sen tulleen tarpeeseen.**

Lapset näkivät luontoon lähtemisen myös irtautumisen ruutujen ääreltä. Ruutu-aika jossakin muodossa kuului lähes joka toisen lapsen vapaa-ajan suosikkipuuhien joukkoon. Ajanvietto ruutujen äärellä näytti lapsille tärkeänä asiana sekä helppona valintana. Siitä puhuttiin myös kielteiseen sävyyn joutavana oleiluna, joka oli hyvä keskeyttää virkistävään ulkoiluun. Teknologian käyttö luonnossa liikkuttaessa ei aineistossa tullut esiin, vaan ruudut ja luonto nähtiin erillisinä ja vastakkaisina tiloina.

### Aikaa luonnolle

Suurin osa lapsista piti luonnossa liikkumista mieluisana arjen tekemisenä. Huomattava osa lapsista (kyselyittäin noin 30–50 %) kertoi liikkuvansa luonnossa kuitenkin melko harvoin. Lasten selityksissä korostuivat ajan puute sekä muun tekemisen määrä. Kokemus ajan puutteesta viittaa paitsi koulutehtävien kaltaisiin velvollisuuksiin myös ajankäytön priorisointiin. Ruudun ääreen oli helppo jäädä. Harrastukset olivat tärkeitä mutta aikaa vieviä, eikä niiden jälkeen enää lähde iltapimeässä ulos. Luonnossa liikkuminen oli kovin usein arjessa altavastaaja koetuista merkityksistään ja todetuista vaikutuksistaan huolimatta.

Havainnot käänsivät ajatukset siihen, kuinka aikuiset ohjaavat lasten ajankäyttöä ja millaisiin tiloihin arkea sijoitetaan. Kuinka ujuttaa luonnossa liikkumista lasten arjen rakenteisiin, tehdä se sekä helpommaksi että arvostetummaksi valinnaksi? Tämänkin tutkimuksen tulokset korostavat lähellä sijaitsevien viherympäristöjen merkitystä. Koulun puoleen kääntymiselle on perusteluita. Luonnossa liikkumisen määrää koulussa piti liian vähäisenä lähes puolet tutkituista, ja intervention anti etenkin lasten sosiaaliselle hyvinvoinnille koululuokassa oli selvä. Mietittävää löytyy liikuntaseurojen harjoituspaikoista. Pohtia voi myös perheiden ajankäyttöön liittyviä arvoja, sillä yhdessä luonnossa vietetyn ajan lisääminen olisi sekä lasten, vanhempien että yhteiskunnan intressien mukaista (ks. Lapsen aika – Kohti kansallista lapsistrategiaa 2040).

Aikuisten hallinnoimien instituutioiden rinnalla elävät lasten ja nuorten todellisuudessa heidän omat kulttuurinsa omine pyrkimyksineen. Nähtäväksi jää esimerkiksi, millaisiin suuntiin ilmastonmuutos ja luonnon kasvava arvo vievät omaehtoisen liikkumisen kulttuureita sekä miten kehittyvät ruutujen ja luonnon rinnakkaiselo.

**ELINA HASANEN, LitT**

**Sähköposti: elina.hasanen@gmail.com**

*Artikkeli perustuu tutkimukseen Hasanen, E. & Vähäsarja, K. 2019. Luonto lisää liikettä – Mikä innostaa kouluikäistä? Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 228. Tutkimusraportti on luettavissa Metsähallituksen verkkosivuilta: <https://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/2379>*

### LÄHTEET

**Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M.** 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö / Valtion liikuntaneuvosto / Valtion nuorisoneuvosto / Nuorisotutkimusverkosto.

**Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H.** 2014. Nature and Health. Annual Review of Public Health 35, 207–228.

**Hasanen, E.** 2017. "Me ollaan koko ajan liikkeessä" - Tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehityksessä. Studies in Sport, Physical Education and Health 261. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

**Itkonen, H. & Kauravaara, K.** 2015. Tulkintojen jäljillä. Teoksessa H. Itkonen & K. Kauravaara (toim.) Liikunta kansalaisten elämäntilanteissa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296. Jyväskylä: LIKES, 135–182.

**Koski, P. & Hirvensalo, M.** 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Julkaisussa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 67–74.

**Lapsen aika – Kohti kansallista lapsistrategiaa 2040.** Valtioneuvoston julkaisuja 2019:4. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-698-0>.

**Simula, M.** 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representatiot – Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Studies in Sport, Physical Education and Health 182. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

**Skär, M., Gundersen, V. & O'Brien, L.** 2016. How to engage children with nature: Why not just let them play? Children's Geographies 14 (5), 527–540.

**Luonnossa liikkuminen oli kovin usein arjessa altavastaaja koetuista merkityksistään ja todetuista vaikutuksistaan huolimatta.**

## Luonto lisää liikettä -hankkeen interventiot tutkimuskohteena

**L**uonto lisää liikettä -hanke tavoitteli lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä lisäämällä luonnossa liikkumista. Toimenpiteisiin kuului luonnossa liikkumisen toimintamallien ja hyvinvointivaikutusten arviointimenetelmien kehittäminen. Tarkoitusta varten suunniteltiin luontoliikuntainterventio.

Intervention valitut neljännet luokat tulivat Helsingistä (1), Tampereelta (1) ja Tammela (2). Luokkien oppilaiden (yhteensä 81 lasta) asuinalueet vaihtelivat kaupungin keskustasta pienen kunnan taajamaan ja haja-asutusalueeseen. Lasten liikuntaharrastuneisuus oli lähellä kansallisen LIITU-tutkimuksen keskiarvoja. Yksi luokista oli keskimääräistä monikulttuurisempi joukko.

Luokat osallistuivat omina ryhminään kolmeen luontoliikuntapäivään tai -päiviin, jotka toteutettiin Forssan seutukunnan luontokohteissa keväällä, syksyllä ja talvella. Toiminta sisälsi luonnossa liikkumista, luontotietoutta, taidetta ja kulttuurihistoriaa. Liikkumismuotojen kirjo ulottui tavanomaisesta patikoinnista erikoisempiin resiinaretkeen ja SUP-lautailuun.

Ohjelmarungon suunnitteli hankehenkilöstö, ja yksityiskohtien suunnittelusta sekä ohjauksesta vastasivat paikalliset luonto- ja eräopasryhmittäjät ja -opiskelijat.

Tutkimuskohteeksi rajattiin lasten kokemukset luontoliikuntapäivistä ja suhde luonnossa liikkumiseen. Aineistona olivat lapsille tehty lomakekysely jokaisen luontoliikuntapäivän jälkeen (n = 75, 77 ja 63) sekä syventävät teemahaastattelut (11 lasta 2 luokalta). Kyselyaineiston määrällinen analyysi muodosti perustan, jolle tuotiin haastatteluaineiston laadullinen sisällönanalyysi. Intervention taustalla olivat itsemääräämisteoriat (Deci & Ryan 2008) ja muutostalouden (Prochaska & DiClemente 1983) tukeminen; tutkimuksessa viitekehystä laajennettiin ympäröiviin rakenteisiin.

Luonto lisää liikettä -hankkeen toteutti Metsähallituksen Luontopalvelut kumppaneineen vuosina 2017–2019. Rahoittajia ja yhteistyökumppaneita olivat Euroopan aluekehitysrahasto, Uudenmaan liitto, Hämeen liitto ja Eerikkilä Sport & Outdoor Resort sekä Forssan, Humppilan, Jokioisten, Tammelan ja Ypäjän kunnat.

## Sananen sovellettavuudesta: tarjolla eväitä lasten luontoliikunnan edistämiseen

Kuva: MINNA JOKINEN

**T**utkimus kohdistui pääasiassa lasten kokemuksiin leirikoulumaisista luontoliikuntapäivistä. Siksi tulokset ovat käyttökelpoisia opettajille, luonto- ja eräoppaille ja muille kouluikäisten luontoliikuntaa ja -toimintaa suunnitteleville ja järjestäville. Niissä kuvataan, millaiset toiminnan elementit olivat lapsille mielekkäitä ja hyviä juuri luonnossa liikuttaessa, myös liikunnallisen elämäntavan tukemisen kannalta.

Tavallista arkea tarkasteltiin myös, ja tuloksista voikin lukea yleisesti luonnon virkistyskäyttöön liittyviä lasten tarpeita ja mieltymyksiä. Tieto luontoon lähtemisen taustoista, esteistä ja koetuista vaikutuksista antaa eväitä liikunnan edistämiseen. Luonnosta vieraantumista pohtiville tulokset osoittavat, mitä tällaisella interventiolla saavutetaan. Interventio toimii hyvin vastaavien pohjana.

Tutkimus voi antaa myös vanhemmille ja valmentajille hyviä syitä ohjata lapset metsään. Itsensä tutkija sai jo melko hyvin vakuutettua.



Tutkija Elina Hasanen kenttätönsä parissa.