

*Maaretta Tuhkanen*

KASVUN  
VUOSI

LUONNON JA OMAN  
ELÄMÄN HAVAINTOKIRJA

KUVITTANUT

*Markus Frey*

tuuma







*”Jos haluat vähällä vaiivalla  
jotakin kaunista, josta  
sinulle ja muille on pitkälti  
iloa, niin istuta puu.  
Se kasvaa nukkuessasikin.”*

– ZACHARIAS TOPELIUS

# SISÄLLYS

TERVETULOLO KASVUN VUOTEEN .....	9
VUOSI ELÄMÄN VERTAUSKUVANA .....	14
NELJÄ VUODENAIKAA .....	16
KEVÄT .....	22-39
UUDEN ALKU .....	40
UNELMAT .....	52
TÄSSÄ JA NYT .....	70
YHTEENVETO JA KYSYMYKSET .....	76-79
KESÄ .....	80-95
TARPEET .....	96
HAASTEET .....	112
ILO JA NAUTINTO .....	126
YHTEENVETO JA KYSYMYKSET .....	132-135
SYKSY .....	136-151
SATO .....	152
LUOPUMINEN .....	162
HYVÄKSYNTÄ .....	172
YHTEENVETO JA KYSYMYKSET .....	180-183
TALVI .....	184-199
LEPO .....	200
RAUHA .....	226
PALUU .....	232
YHTEENVETO JA KYSYMYKSET .....	238-241
JÄLLEENNÄKEMISIIN .....	242
LISÄTIETOA .....	250

*”Minulla ei ole mitään muuta  
toivomusta kuin läheinen  
yhtyminen luontoon.”*

– CLAUDE MONET



*”Vuodenajat ovat sitä mitä  
sinfonian tulisi olla: neljä  
täydellistä liikettä harmoniassa  
toistensa kanssa.”*

– ARTHUR RUBINSTEIN



RUUSU

*Rosa 'Audrey Hepburn'*

***”Kuinka kukat  
rakastavat aurinkoa,  
iskevät sille silmää!”***

– JACK KEROUAC

# TERVETULOA KASVUN VUOTEEN

KÄDESSÄSI ON Kasvun vuosi. Sellainen on myös konkreettisesti edessäsi, jos niin haluat. Tämän kirjan avulla voit nimittäin elää kokonaisen vuoden, jonka aikana tapahtuu kasvua. Miten?

Menemällä luontoon, tekemällä havaintoja ja soveltamalla niiden herättämiä ajatuksia omaan elämääsi.

Kasvun vuosi on täytettävä havaintokirja, jonka avulla voit vahvistaa suhdettasi luontoon ja samalla pohtia omaa elämääsi. Kirjasta saat myös tietoa luonnosta. Kirjan sivuilla kohtaat luonnon monimuotoisuutta eri eliölajien muodossa: luonnonkasveja, eläimiä ja sieniä sekä pihan ja puutarhan koriste- ja hyötykasveja.

Kirjan taustalla on ajatus luonnon itseisarvosta. Luonto on siis kallisarvoista sinänsä. Ihminen on osa luontoa ja riippuvainen siitä. Luonnon hyvinvointi on edellytys sille, että elämä maapallolla jatkuu myös tulevaisuudessa. Mitä paremmin ymmärrämme ja tunemme luontoa, sitä todennäköisemmin toimimme arjessa vastuullisesti ja pidämme luonnon hyvinvoinnista huolta. Muun muassa tästä syystä kirja kutsuu sinua tarkastelemaan luontoa yksityiskoh- taisten havaintojen tasolla.

Kirjassa on myös luonnontieteellistä tietoa luonnosta ja eliö- lajeista. Suurin osa tiedosta on kuvien ja kuvatekstien muodossa. Kuvitukset on pyritty luomaan mahdollisimman hyvin kohteensa näköisiksi. Kirjan viitekehys hyödyntää myös voimavaralähtöisiin valmennuskäytänteisiin liittyvää pedagogiikkaa. Yksi keskeinen menetelmä on niin sanottu rakentava vuorovaikutus. Siitä ja muista kirjan viitekehukseen liittyvistä lähteistä löydät lisää tietoa lopusta. Sinun ei kuitenkaan tarvitse lukea taustoja voidaksesi käyttää kirjaa.

Kirja etenee intuitiivisesti vuodenajasta toiseen, ja voit edetä sen kanssa omaa tahtiasi. Aloita kevästä ja siirry sitten kesän ja syksyn kautta talveen ja sieltä jälleen kohti seuraavaa kevättä.

Kirja kutsuu sinua tutustumaan luontoon syvemmin. Luonnos- ta voi myös nauttia ja ammentaa siellä olemisesta voimaa ja tukea

omaan elämään. Ytimessä ovat havainnot lähiluonnossa. Niitä voit tehdä missä tahansa: omalla pihalla tai puutarhassa, parvekkeella, mökillä, yhteiskäyttöisissä puutarhoissa ja viljelypalstoilla, julkisissa puistoissa sekä metsässä ja veden äärellä. Olennaista on tarkkailu luontoa aistit avoinna eikä vain näköaisti, vaan kaikki muutkin: kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaisti. Myös työ- tai koulumatkan varrella voi tehdä havaintoja.

Tehtyäsi havaintoja luonnosta voit kirjata ne muistiin. Kirjaamisen ansiosta havainnot jäävät talteen ja voit palata niihin myöhemmin. Kirjan sisältämien kysymysten avulla voit syventää havaintoja oman elämäsi pohtimiseen. Huomaathan, että havaintoja ja muistiinpanoja ei voi tehdä väärin. Jokainen tekee ne omalla tavallaan. Kirjan rakenne ohjaa ja auttaa sinua etenemään. Voit tallettaa havaintoja myös puhelimesi kameraan tai muistiinpanosovellukseen.

Muista, että sinulla ei ole kiire. Välillä voit myös pysähtyä värittämään kuvia. Mikäli jokin pohdinta sattuisi herättämään sinussa ylitsepääsemättömän vaikeita tunteita, kokeile kertoa niistä lähiselle ihmiselle tai ota tarvittaessa yhteyttä mielenterveyden ammattilaiseen.

Jotkut tehtävistä liittyvät puutarhaan. Useimmissa tapauksissa näitä tehtäviä voi soveltaa myös terassipuutarhaan, siirtolapuutarhapalstaan, viljelylaatikkoon, parvekelaatikkoon – tai jopa kerrostalon sisällä olevalle ikkunalaudalle. Jos soveltaminen on mahdotonta, voit jättää tehtävän tekemättä. Koska olosuhteet vaihtelevat, ei ole mahdollista luoda kaikenkattavasti kaikkiin olosuhteisiin yksi yhteen soveltuvaa kirjaa. Toivommekin, että sovellat kirjaa rohkeasti omaan elämäntilanteeseesi ja käytät sitä omalla tavallasi. Ei ole mitään yhtä, tiettyä oikeaa tapaa käyttää kirjaa. Sinä tiedät, mitä eniten tarvitset ja mihin haluat tätä kirjaa käyttä.



Luonnon kyvystä vahvistaa hyvinvointia voit lukea lisää Maaretan kirjasta *Kasvun tarina. Puutarhan elämää kannatteleva voima*. Tuuma, 2024.



Kuhunkin vuodenaikaan liittyviä itsetuntemustehtäviä voi toki tehdä mihin aikaan vuodesta tahansa. Ei ole lainkaan väärin pohdiskella mitä tahansa teemaa silloin, kun se itselle parhaiten sopii. Voit myös jättää jotkut tehtävät välistä, jos ne eivät sinua jostain syystä puhuttele tai et ennätä niitä tehdä.


Tämä kirja on tarkoitettu rinnalla kulkijaksesi minne oletkaan menossa. Havaintojesi ansiosta suhteesi luontoon voi vahvistua ja käsitys itsestäsi selkiytyä. Kun itsetuntemuksesi kasvaa, alat tunnistaa oman hyvinvointisi lähteitä luonnosta ja opit ammentamaan niistä voimaa arkeesi. Siten vuosi lähiluonnossa voi kasvaa opintoretkeksi elämästä. Välttämätöntä se ei ole. Sinä päätät, mihin kirjaa käytät.

Joku on sanonut, että kirjoja, jotka tekevät meidät onnelliseksi, voimme tehdä itse. Toivottavasti tämä kirja voi olla sinulle sellainen.

## Inspiroivia hetkiä luonnossa toivottaen *Maaretta ja Markus*



PAPUKAIJATULPPAANI  
*Tulipa 'Black Parrot'*

 KASVIEN LATINANKIELISET NIMET ON MERKITYTY TYYPILLISEEN KAKSIOSAISEEN TAPAAN AINA, KUN KASVIT OVAT OLLEET NIMETTÄVISSÄ. KUN KYSEESSÄ ON KOKONAINEN KASVISUKU, ON LATINANKIELISESTÄ NIMESTÄ MERKITYTY VAIN KASVIN SUKUA MERKITSEVÄ NIMI. TÄLLÖIN ON SELVYYDEN VUOKSI LISÄTTY NIMEN JÄLKEEN SULKUIHIN MERKINTÄ 'SUKU'. JOISSAIN PITKÄLLE JALOSTETUISSA KASVILAJEISSA, KUTEN RUUSUISSA TAI TULPPAANEISSA, ON TOISINAAN SELVYYDEN VUOKSI LISÄTTY LATINANKIELISEN SUKUNIMEN PERÄÄN LAJIKKEEN KAUPALLINEN NIMI.

# LÄHTÖTILANNE

MILLAINEN SUHDE sinulla on luontoon tällä hetkellä? Miten usein vietät luonnossa aikaa? Arvioi ja värity sopivat vaihtoehdot.

AI MIKÄ LUONTOSUHDE?

AIKA ETÄINEN SUHDE  
LUONTOON

HARVOIN TULEE AJATELTUA  
OMAA LUONTOSUHDETTA

TYRKÄÄN IHAILLA KAUNIITA  
MAISEMIA

VÄHÄN PELOTTAA:  
MITÄ JOS EKSYN?

UTELIAS: MITÄ KAIKKEA  
LUONNOSTA LÖYTYYKÄÄN?

KÄYN MÖKILLÄ PARI KERTAA  
VUODESSA

TEEN TOISINAAN RETKEN  
LUONTOON

VIETÄN KERRAN KUUSSA  
VIIKONLOPPUA LUONNOSSA

KERRAN VIIKOSSA TULEE  
MENTYÄ REIPPAILEMAAN

PÄIVITTÄIN KOIRAN KANSSA

LUONTO ON OSA ARKISIA  
RUTINEJANI

ELÄN KESKELLÄ LUONTOA

EN VOISI KUVITELLA  
ELÄVÄNI ILMAN LUONTOA

OLEN OSA LUONTOA

KOEN OLEVANI YHTÄ  
LUONNON KANSSA

EI MIKÄÄN EDELLISISTÄ. KUVAILEN SUHDETTANI LUONTOON NÄIN:



1 Millaisissa tilanteissa kaikkein useimmin hakeudut luontoon?

2 Mitä noissa tilanteissa mahdollisesti kaipaat tai etsit?



3 Mikä luonnossa tuo sinulle eniten iloa? Entä rauhaa?



ORVOKKI  
*Viola* (suku)

# PYSÄHDYKSEN PAIKKA

PYSÄHDY POHTIMAAN elämäsi juuri tänään.



1 Millaisella mielellä olet?

2 Mistä olet kenties iloinen?

3 Mikä ehkä mietityttää?

4 Mitä olet oivaltanut itsestäsi kevään aikana?

5 Mikä on tärkeintä juuri tänään, tässä ja nyt?

6 Miten voit konkreettisesti juhlistaa kevättä tänään?

7 Mitä odotat tulevilta kevätpäiviltä?

8 Kevätpäiväntasauksen kannustusviesti itselleni:

KOTKANSIIPISANIAINEN

*Mattuceia struthiopteris*