

Pinja Pekonen & Jasmiina Rintala

Opas metsäteemaisen lepohuoneen toteuttami- seen varhaiskasvatuksessa

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi
Opinnäytetyö 2020

Tiivistelmä

Pinja Pekonen & Jasmiina Rintala

Opas metsäteemaisen lepohuoneen toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa, 29 sivua, 1 liite

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sosionomikoulutus

Opinnäytetyö 2020

Ohjaaja: lehtori Minna Markkanen, LAB-ammattikorkeakoulu

Päiväkodin arki voi olla lapselle ajoittain stressaavaa, kuormittavaa ja väsyttävää. Tämän vuoksi stressiäkin lievittävä lepo hetki on tärkeä osa lapsen päivää. Lapsen ei kuitenkaan tarvitse nukahtaa voidakseen levätä. Lepoympäristöllä on voimakas vaikutus lepo hetken rentouttavuuteen. Sen vuoksi tässä opinnäytetyössä tavanomaiseen lepo ympäristöön yhdistettiin rentoutumista ja hyvinvointia edistävä metsäteema. Metsä tarjoaa elvyttäviä luontokokemuksia, jotka rauhoittavat ja auttavat stressaantunutta mieltä palautumaan.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli laatia opas yhteistyöpäivä koti Touhula Tirilän lepo huoneen kehittämiseen metsäteemaiseksi ja tutustuttaa päivä kodin henkilöstö erillisiin lepo huoneessa hyödynnettäviin rentoutumismuotoihin. Opinnäytetyön teoriaosuus tehtiin kokoavan kirjallisuuskatsauksen avulla. Opas toteutettiin suunnittelutyönä. Tutkimustietoa opinnäytetyön teoriaosuuteen kerättiin kirjallisuudesta, internetlähteistä, DOI-tietokannasta, erilaisista tutkimuksista ja tutkielmista. Taustatietoa Touhula Tirilästä ja sen lepo huonetoiminnasta kerättiin haastattelulla.

Suunnittelutyön tuloksena syntyi ”Opas metsäteemaisen lepo huoneen toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa”. Oppaassa on ohjeita fyysisen lepo ympäristön kokoamiseksi, askarteluvinkkejä lapsiryhmälle, metsäteemaisia satuja, sekä erilaisia rentoutumisharjoituksia lepo hetken aikana käytettäväksi. Opas on suunnattu ensisijaisesti varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Sen tarkoitus on orientoida Touhula Tirilän henkilöstöä metsäteemaisen lepo hetken järjestämiseen ja kehittämiseen. Kokonaisuus toteutettiin hyödyntäen valmiita ja helppokäyttöisiä toiminnallisia sisältöjä erilaisista lähteistä.

Opas mahdollistaa useampia vaihtoehtoja mahdollisille jatkotutkimuksille sekä kehittämistehtäville. Oppaan pohjalta voi muodostaa moniammatillisena yhteistyönä toteutettavia kokonaisuuksia. On myös mahdollista muodostaa uusi kehittämistehtävä, jossa keskitytään vielä tarkemmin yhteen oppaan osa-alueeseen, esimerkiksi sisustukseen. Aiheesta voi luoda uuden, yksityiskohtaisemman oppaan. Huoneen voi toteuttaa konkreettisesti arvioiden sen käyttöä havainnoimalla tai kyselylomakkeen avulla. Huoneesta ja sen käytöstä voi kerätä palautetta sekä lapsilta että heidän huoltajiltaan ja varhaiskasvatuksen henkilöstöltä. Lisäksi tutkimuksen aiheena voi olla lasten osallisuus sekä osallisuuden kokeminen lepo huonetoiminnassa ja sen kehittämisessä.

Asiasanat: varhaiskasvatus, päivälepo, metsän positiiviset vaikutukset, rentoutuminen

Abstract

Pinja Pekonen & Jasmiina Rintala

Guide to create a forest-themed room for resting in early education, 29 pages, 1 appendix

LAB University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

Bachelor's Thesis 2020

Instructor: Senior Lecturer Minna Markkanen, LAB University of Applied Sciences

Early education can be stressful and tiring for a child. That is why it is very important to let the child rest. It is not necessary to sleep, because the resting itself is enough to relieve stress. The surrounding environment has a strong impact on the quality of rest. For example, the forest can be a relaxing environment. For this reason, resting in early education can be combined with the positive and relaxing effects of forests. The forest creates revitalizing nature experiences that soothe and help the stressed mind recover.

The purpose of the thesis was to create an example of a forest-themed room for resting in early education and present new ways to relax in rest time. This thesis is made in collaboration with Touhula Tirilä kindergarten. In this work, the used research method is a narrative literature review. Theory was gathered from literature, the Internet, DOI database, different kinds of researches and studies. Information about the kindergarten itself was gathered by interviewing.

The guidebook called "Guide to create a forest-themed room for resting in early education" was put together from theoretical knowledge and planning work. The guide was intended for personnel of early education and it contains instructions on how to assemble and decorate the room. There are also tips for craftworks, forest-themed fairytales, and different kinds of mindfulness-based practices that can be used on rest time. The purpose of the guidebook is to help the personnel of early education to create and develop their actions in the room. There is a lot of options for further studies based on this thesis. One possibility is to create a new development task that focuses even more closely on one aspect of the guide, such as interior design. For example, you can get a new, more formal guide on the subject. Another option is that the room can be built and decorated in kindergarten. There is also a possibility to do a questionnaire or an interview for personnel, children, or their caregivers. One more example of further studies is to research children's participation and their experiences of their own participation in the process of making or developing a forest-themed ensemble.

Keywords: early education, rest time, positive effects of forest, relaxation

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Varhaiskasvatus	5
2.1	Oppimisympäristöt	6
2.2	Luonto- ja ympäristökasvatus	6
2.3	Lapsen osallisuus	8
3	Lepohetki varhaiskasvatuksen arjessa	8
3.1	Levon ja rentoutumisen tärkeys	10
3.2	Päiväunien ja levon yksilöllisyys	11
4	Metsän rauhoittavat vaikutukset	11
4.1	Aito luontoympäristö	12
4.2	Luotu luontoympäristö.....	14
5	Keinoja rentoutumisen tueksi.....	15
5.1	Sadut ja erilaiset kertomukset.....	15
5.2	Satuhieronta	16
5.3	Mindfulness- ja rentoutumisharjoitukset.....	17
5.4	Aistit ja aistiharjoitteet	18
6	Opinnäytetyön suunnitelma ja toteutus.....	20
6.1	Yhteistyökumppani Touhula Tirilä	20
6.2	Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus	21
6.3	Aineistonkeruumenetelmät	21
7	Tulokset	21
7.1	Aikataulu ja prosessi	22
7.2	Opas metsäteemaisen lepo huoneen toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa	23
8	Eettisyys ja luotettavuus	24
9	Pohdinta.....	25
	Lähteet.....	27

Liitteet

- Liite 1 Opas metsäteemaisen lepo huoneen toteuttamiseen
varhaiskasvatuksessa

1 Johdanto

Metsä on oppimisympäristönä laaja ja monipuolisesti hyödynnettävissä eri-ikäisten lapsiryhmien kanssa. Se tarjoaa elvyttäviä luontokokemuksia, jotka rentouttavat, rauhoittavat sekä auttavat stressaantunutta mieltä palautumaan. Näiden rentouttavien ja hyvinvointia edistävien vaikutusten vuoksi tässä opinnäytetyössä yhdistetään metsäteema varhaiskasvatuksen lepoympäristöön. Lapsen jaksamisen kannalta lepo hetki on tärkeä osa päivää myös niille lapsille, jotka eivät nuku enää päiväunia.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda opas yhteistyöpäiväkoti Touhula Tirilälle metsäteemaisen lepo huoneen toteuttamiseen. Touhula Tirilän tiloissa on jo aiemmin ollut käytössä lepo huone niille lapsille, jotka eivät nuku enää päiväunia. Oppaan avulla huoneen toimintaa voi kehittää entisestään. Metsäteemainen lepo huone tarjoaa uudenlaisen mallin turvalliseen lepoon ja rauhoittumiseen. Lepo hetken aikana lasten on mahdollista tehdä ohjattuna esimerkiksi erilaisia rentoutumis- ja aistiharjoitteita sekä kuunnella luonnon ääniä ja metsäteemaisia satuja. Huonetta voi käyttää lapsiryhmien kanssa myös lepo ajan ulkopuolella metsäteemaa ja huoneen aktiviteetteja hyödyntäen. Opas toteutetaan suunnitelmallisuutena ja opinnäytetyöraportin teoriaosuus puolestaan kootaan kokoavan kirjallisuuskatsauksen avulla.

2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta. Varhaiskasvatus muodostaa kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostaman kokonaisuuden. Varhaiskasvatus kuuluu osaksi suomalaista koulutusjärjestelmää. Se on erityisen tärkeä vaihe lapsen kasvun sekä oppimisen kannalta ja painottaa erityisesti pedagogiikkaa. Kokonaisuutena varhaiskasvatuksen tehtävä on tukea lapsen oppimista, kehitystä ja kasvua sekä myös edistää lapsen hyvinvointia. (Opetushallitus 2020b.) Lepo edesauttaa näissä kaikissa ja siksi se onkin tärkeä osa lapsen päivää myös varhaiskasvatuksessa.

2.1 Oppimisympäristöt

Oppimisympäristön käsite sisältää muun muassa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 31). Varhaiskasvatuksessa tulee varmistaa lapsille kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen, turvallinen ja esteetön oppimisympäristö. Oppimisympäristöt ovat esimerkiksi erilaisia tiloja, paikkoja, yhteisöjä, käytäntöjä, välineitä ja tarvikkeita, joiden tehtävänä on tukea niin lasten kehitystä, oppimista kuin vuorovaikutustakin. Oppimisympäristöjä suunniteltaessa, rakentaessa ja kehittäessä tulee huomioida useita turvallisuuden sekä viihtyisyyteen liittyviä seikkoja. Näitä ovat esimerkiksi ergonomia, ekologisuus, esteettömyys, valaistus ja akustiikka, sisäilman laatu sekä siisteys. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 32.)

Lasten omat ideat, leikit ja heidän tekemänsä tuotokset saavat näkyä oppimisympäristöissä. Myös suunnitteluun sekä rakentamiseen voidaan ottaa lapsia mukaan. Näin tuetaan osallistavalla tavalla lapsen luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua sekä ohjataan esimerkiksi leikkiin, tutkimiseen, luovuuteen ja aktiivisuuteen. Erilaiset oppimisympäristöt tarjoavat lapsille vaihtoehtoja mieluisaan tekemiseen ja kokemiseen koko keholla ja kaikilla aisteilla. Oppimisympäristöt mahdollistavatkin monipuoliseen liikkumiseen, leikit ja pelit sekä rauhalliseen olemiseen, rentoutumiseen ja lepoon. Oppimisympäristöissä voidaan toteuttaa hyvin monenlaista pedagogista toimintaa tiloja muutettaessa tarpeen mukaan. Samalla tilalla voi olla monta eri käyttötarkoitusta. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2018, 32–33.)

Ympäröivä luonto, metsät, pihat, leikkipuistot sekä muut erilaiset rakennetut ympäristöt kuuluvat myös varhaiskasvatuksen oppimisympäristöihin. Nämä paikat tarjoavat monipuolisia kokemuksia, materiaaleja ja mahdollisuuksia leikkiin ja tutkimiseen. Erilaisia ympäristöjä hyödynnetään, jotta saadaan lapselle aikaan liikunta- ja luontoelämyksiä sekä uudenlaista oppimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 32–33.)

2.2 Luonto- ja ympäristökasvatus

Ympäristökasvatus on laaja ja monitieteinen kasvatuksen osa-alue, joka rakentuu ihmisen ja ympäristön välisen suhteen ympärille (Ojanen & Rikkinen 1995,

12–21). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan varhaiskasvatuksessa toteutettavan ympäristökasvatuksen tavoitteena on vahvistaa lasten luontosuhdetta, vastuullista ympäristössä toimimista ja ohjata lapsia kestävämpään elämäntapaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46). Palmer (1998) puolestaan toteaa ympäristön olevan yksi tärkeimmistä tekijöistä elämämme ja hyvinvointimme kannalta, ja tätä tietoisuutta ympäristökasvatuksen tulisi ensisijaisesti lisätä (Raittila 2017, 212). Ympäristökasvatus varhaiskasvatuksessa koostuu kolmesta kokonaisuudesta: oppiminen ympäristössä, oppiminen ympäristöstä sekä toimiminen ympäristön puolesta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46–47).

Erilaiset retket ja ympäristön tutkiminen ovat tärkeitä ympäristökasvatuksen osia. Myönteisten kokemusten avulla lapsi oppii nauttimaan ympäröivästä luonnosta ja lähiympäristöstä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46–47.) Näin myös hänen ympäristösuhteensa vahvistuu, jonka ajatellaan olevan yksi tärkeä osa myös kestäväen kehityksen kannalta (GreenCare Finland 2019).

Luonnon ilmiöitä voidaan havainnoida eri aisteilla ja eri vuodenaikoina, keskustellen ja tutkien sekä uusia käsitteitä oppien. Luonnon tuntemusta vahvistaa esimerkiksi eri kasvi- ja eläinlajien tunnistamisen harjoittelu ja tiedon etsiminen lapsia kiinnostavista asioista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46–47.) Luonto tarjoaa myös luontaisen harjoitusalueen ärsykkeiden ja niistä seuraavien reaktioiden tunnistamiselle, sillä luontoa koetaan eri aisteilla (Arvonen 2014, 62; Lyytinen & Reini 2018, 58). Luonto näkyy, kuuluu, tuoksuu, tuntuu ja maistuu (Lyytinen & Reini 2018, 58). Metsässäkin on omanlaisensa ääni- ja tuoksumailma sekä visuaalinen ympäristö. Siellä kulkeminen, katsominen, tutkiminen ja koskettaminen tuovat monenlaisia eri aistikokemuksia. (Kettunen 2017.) Metsämaisema virikkeineen eroaa arjen kuormituksesta, mikä auttaa aivoja palautumaan (Arvonen 2014, 63).

Metsä liittyy vahvasti Suomeen ja suomalaisuuteen sekä Suomi tunnetaan metsätalousmaana. Metsäsuhde syntyy lapsesta lähtien ja metsillä onkin tärkeä osa varhaiskasvatuksen arjessa. Varhaiskasvatuksessa metsiä hyödynnetään lähiympäristöinä sekä luontopedagogisessa toiminnassa. (Museovirasto 2018.) Suomen luonnonsuojeluliiton Metsäkouluopas kertoo metsäluontokasvatuksen

tärkeydestä sekä kouluissa että päiväkodeissa. Metsäluontokasvatus on luontosuhteen rakentamista ja tietopohjaa monimuotoisuuden vaalimisesta. Laadultaan hyvä ja toimiva metsäluontokasvatus antaa taitoja metsässä liikkumiseen sekä tarjoaa tietoa metsäluonnosta. Lisäksi metsäluontokasvatus herättää lapsessa halua toimia metsäluonnon puolesta. (Koulumetsäopas 2014, 17.) Tiedon ja oppimisen lisäksi tärkeää on oppia taitoa rauhoittua seuraamaan luonnon ihmeitä ja kykyä löytää oma henkinen hyvä olo metsässä, sillä luonto voi olla myös paikka esteettiseen kokemiseen ja rauhoittumiseen (Koulumetsäopas 2014, 17; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46–47).

2.3 Lapsen osallisuus

Varhaiskasvatuksessa osallisuus tarkoittaa sitä, että lapset ovat aktiivisia toimijoita ja ryhmänsä jäseniä. Kaikki lapset kohdataan arvostavasti. Jokaisella lapsella on oikeus tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Lasten ajatuksia, mielipiteitä ja aloitteita tulee kuunnella ja huomioida. (Opetushallitus 2020a.)

Aktiivinen ja vastuullinen osallistuminen luo perustaa demokraattiselle sekä kestäväälle tulevaisuudelle. Lasten oikeuksiin kuuluu myös kuulluksi tuleminen ja osallisuus omaan elämään vaikuttavissa asioissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 26.) Osallisuus toteutuu, kun lapset pääsevät suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan toimintaa yhdessä varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa. Samalla lapset oppivat osallistumista, vaikuttamista, vuorovaikutustaitoja sekä yhteisten sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitystä. Jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa. Osallisuuden, osallistumisen ja vaikuttamisen kautta lasten käsitys heistä itsestään kehittyy. Myös lapsen itseluottamus kasvaa ja sosiaaliset taidot kehittyvät. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 27.)

3 Lepohetki varhaiskasvatuksen arjessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) mainitsee levon osana päivittäisiä toistuvia toimintoja. Lepo kuuluu varhaiskasvatuksen hoitotilanteisiin. Var-

haiskasvatukseen kuuluva hoito tarkoittaa lapsen fyysisistä perustarpeista huolehtimista sekä tunnepohjaista välittämistä lapsesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 23.) Lepo on lapselle yhtä tärkeä asia kuin esimerkiksi ruokailu ja hygieniasta huolehtiminen. Yleisesti päivälepo on perinteinen osa varhaiskasvatuspäivän arkea. Levolle asetetaan useimmiten lounaan jälkeen. Päivälepothetken yleisesti liitetään musiikin kuuntelu tai sadun lukeminen. Tämän opinnäytetyön tekijöiden kokemusten mukaan lapsen usein odotetaan nukkuvan, tai ainakin makaavan paikallaan silmät kiinni päiväkodin lepothetken aikana. Päivälevon suunnitelmallisuuteen ja lapsen yksilölliseen huomioimiseen lepoon liittyvissä asioissa tulisi kuitenkin kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Joissain päiväkodeissa, kuten yhteistyöpäiväkoti Touhula Tirilässä, on jo kehitetty lepo-huonetoimintaa niillekin lapsille, jotka eivät nuku päivälevon aikana.

Vesalainen (2013) on tutkinut pro gradu -tutkimuksessaan lasten päivälepoa varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa varhaiskasvatuksen opettajat kuvaavat, että yksikin väsynyt lapsi voi vaikuttaa koko lapsiryhmän käyttäytymiseen. Väsyneet lapset ovat levottomampia sekä riitaisampia, eivätkä jaksu huomioida toisia. Väsyneisyys heikentää keskittymiskykyä. Tutkimuksen mukaan lepothetkeä pidetään erittäin tärkeänä varhaiskasvatuksen arjessa ja jonkinlaista pysähdystä tarvitaan joka päivä. Lepohehki myös rytmittää päivän kulkua. Eri päiväkodeissa ja lapsiryhmissä lepothetket ovat muodoltaan erilaisia. Myös lasten levon- sekä unentarve vaihtelee. (Vesalainen 2013, 36–37.)

Keski-Rahkosen & Nalbantoglun (2011) mukaan varhaiskasvatusikäinen lapsi monesti nukkuu päiväkodissa päiväunet, vaikka kotonaan hän ei enää niitä nukkuisikaan. Syynä on esimerkiksi päiväkodissa tapahtuva aktiivinen toiminta ja se, että lapsiryhmässä toimiminen on lapselle väsyttävää. Lepohehki on kuitenkin tärkeä hetki lapsen jaksamisen kannalta, vaikka lapsi ei sen aikana enää nukkuisikaan. Lapsen jaksamisen kannalta on tärkeää saada levätä hetken aikaa. (Vesalainen 2013, 19.)

Varhaiskasvatuksen tulee mahdollistaa lapselle tarpeellinen lepothetki. Lepohehken ei tulisi olla lapselle pakko, vaan ennemminkin mahdollisuus. Jos lapsi ei nukahda lepothetkellä, hänen on tärkeää edes levätä muilla tavoin. Watamuran ym. (2002) tutkimukset kritisoivat ajatusta, jossa päiväkodissa nukkumattomat

lapset eivät lepäisi lainkaan hiljaisessa tilassa. (Vesalainen 2013, 19.) Näin ollen voidaan havaita, että myös niille lapsille, jotka eivät nuku, on erittäin tärkeää järjestää mahdollisuus lepäämiseen ja rentoutumiseen rauhallisessa ympäristössä.

Päivälepotilanteiden on havaittu olevan rauhattomia unta kaipaaville lapsille ja epämieluisia niille, jotka eivät kaivanneet unta. Aikuisten tulee mahdollistaa myönteinen päivälepokokemus kaikille lapsille. (Javanainen 2016, 112.) Jotta lepopohetkesta saadaan mahdollisimman rentouttava ja lasten stressiä lievittävä, on tärkeää, että levolle tarkoitettu tila tukee rentoutumista mahdollisimman hyvin. Rentoutumista edesauttavaa riittävän korkea lämpötila, vedottomuus, häiritsevien äänien poistaminen ja himmeä tai hämärä valo (Kataja 2003, 33–34). Vesalainen (2013) toteaa pro gradu -tutkimuksessaan, että nukkumiselle ja päivälevolle luotua fyysistä ympäristöä ei ole päiväkodeissa mietitty kovinkaan paljon. Estetiikkaa ja viihtyisyyttä ei välttämättä pidetä kovinkaan tärkeinä seikkoina, vaikka itse ympäristöllä on kuitenkin erittäin voimakas vaikutus ihmiseen. Lepo huoneessa tulisi olla rauhallinen ja levollinen värimaailma, joka rauhoittaa lepäävää. Esimerkiksi tyynyt ja peitot luovat unista tunnelmaa. (Vesalainen 2013, 85.)

3.1 Levon ja rentoutumisen tärkeys

Lepo on yksi lapsen perustarpeista. Levon aikana sekä keho että mieli saavat latautua. Lepo on erittäin tärkeää lapsen aivojen ja hermoston kehitykselle sekä kasvulle ja kehitykselle kokonaisuutena. (Vesalainen 2013, 36.)

Rentoutuminen on tapahtumana hyvin kokonaisvaltainen. Sen vaikutukset ulottuvat niin fyysisille kuin psyykkisillekin osa-alueille. Kun tietoinen huomioiminen hellittää ja aivojen vireystaso laskee, on rentoutumiselle otollinen mahdollisuus. (Kataja 2003, 22.) Rentoutuminen vähentää stressihormonien, kuten kortisolin tuotantoa sekä lisää mielihyvää tuottavia hormonyhdisteitä elimistössä (Kataja 2003, 35). Watamuran ym. (2002) tutkimuksessa on havaittu, että lasten kortisolitasot laskivat lepopohetken aikana, vaikka lapsi ei olisi nukkunut. Lasku ei ollut sidoksissa myöskään unen määrään tai pituuteen. Lapsen stressitaso siis laskee, kun lepopohetkeä vietetään hiljaa maaten ilman toimintaa tai lasten välistä vuorovaikutusta. (Vesalainen 2013, 19.)

Rentoutuminen vaikuttaa ihmisen kehoon sekä mieleen monella muullakin tavalla. Se saa aikaan hyvän ja turvallisen olon sekä koko keho huoltaa, korjaa ja eheyttää itseään. Mahdolliset kivun tuntemukset vähenevät ja hermosto itsessään tasapainottuu. Nukahtaminen helpottuu sekä unen laatu paranee. Ruoansulatus alkaa toimia. Rentoutuessa ajatukset selkeytyvät ja niiden käsittelylle on aikaa. Rentoutumisen aikana luovuus lisääntyy, oppiminen tehostuu sekä itseilmaisuu parantuu. (Tuovinen 2014, 52.)

3.2 Päiväunien ja levon yksilöllisyys

Weissbluth (1995) toteaa, että lapset nukkuvat päiväunia erittäin yksilöllisesti. Vaihtelu ilmenee unen määrässä sekä siinä iässä, mihin asti lapsi tarvitsee päiväunia. Päiväunien pituuden lisäksi niiden ajoitus on myös otettava huomioon. (Vesalainen 2013, 12.) Mindellin & Owensin (2010) mukaan pienten lasten kanssa kohdataan usein päiväuniongelmia. Ongelmat voivat usein aiheutua väärästä ajoituksesta tai jollain tapaa puutteellisista rutiineista. Optimaalisin hetki päiväunelle on heti lounaan jälkeen. Näin päiväkodissa yleisesti toimitaankin. Yöunen lisäksi myös päiväunen tulisi olla säännöllistä. Unille siirtymiseen liittyvät rutiinit tulisi pitää samankaltaisina ja tuttuina. Positiiviset unitottumukset sekä lapsen oma rauhoittumiskyky edesauttavat päiväunen onnistumista. (Vesalainen 2013, 12.)

Lapsien päiväunien poisjättäminen on myös hyvin yksilöllistä. Weissbluthin (1995) tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että joskus lapsen tarve päiväuniin loppuu, mutta aina poisjättäminen ei ole riippuvaista tarpeen päättymisestä. Poisjättämiseen vaikuttavat ulkoisten olosuhteiden lisäksi aikuisten pyrkimys unen ylläpitoon ja päiväuniajan ja -paikan järjestämiseen. Joskus vanhemmat saattavat lopettaa lapsen päiväunien mahdollistamisen, vaikka lapsi olisi luontaisesti niitä vielä jatkanut. (Vesalainen 2013, 14.)

4 Metsän rauhoittavat vaikutukset

Luonto on ihmisen alkuperäinen koti. Se on vaikuttanut merkittävästi ihmisen kehitykseen ja geneettisen perimän muovautumiseen noin viiden miljoonan vuoden

ajan. Aivotutkijoiden mukaan ihmisten aivoissa on tapahtunut suuria rakenteellisia muutoksia viimeksi 10 000 vuotta sitten, joten ihmisaivojen syvimvät kerrokset reagoivat yhä suurimmilta osin samoin kuin kivikaudella. (Arvonen 2014, 12–13.) Tästä syystä metsän ärsykkeet ovat ihmisille helpommin ennustettavia ja aiheuttavat vähemmän ristiriitaisia tuntemuksia, kuin kaupunkiympäristön ärsykkeet. Tutumpi metsäympäristö, jossa on vähemmän monitulkintaisia ärsykejä, mahdollistaa aivojen ja aistien palautumisen. (Arvonen 2014, 18). Tutkimusten mukaan tällainen metsäluontoon reagoiminen on osittain automaattisesta (Arvonen 2014, 7). Metsäympäristön mahdollistamia positiivisia vaikutuksia kannattaa hyödyntää tukeakseen lapsen lepoa. Metsäteemaisessa lepoalustoiminnassa voidaan yhdistää sekä aitoa, että luotua luontoympäristöä.

4.1 Aito luontoympäristö

Metsät ovat tehokkaimpia hyvinvointia lisääviä ympäristöjä. Ne tarjoavat elvyttäviä luontokokemuksia, jotka rentouttavat, rauhoittavat sekä auttavat stressaantunutta mieltä palautumaan. (Matila ym. 2018.) Päiväkodin arki voi olla lapselle ajoittain stressaavaa, kuormittavaa ja väsyttävää.

Metsän erilaiset tuoksut, maisemat, sekä äänet aktivoivat ihmisessä mielihyvän tunteen (Lyytinen & Reini 2018, 33). Tällainen luonnon oma estetiikka tuo ihmiselle mielihyvää. Mitä enemmän metsässä viettää aikaa, sitä enemmän mieliala kohenee, ajatukset selkiytyvät, sekä arjen paineet ja huolet väistyvät taka-alalle. (Lyytinen & Reini 2018, 29.) Jo muutaman minuutin oleskelu metsässä laskee verenpainetta. Mielialan kohenemiseen riittää vartti ja tunnissa ihminen voi parantaa elimistönsä puolustuskykyä. (Lyytinen & Reini 2018, 15.)

Luonnossa lapsenkin mieli rauhoittuu. Leikki- ja seikkailuympäristön lisäksi metsä tarjoaa lapselle itsenäistymisen kannalta turvallisen ja tärkeän paikan (Lyytinen & Reini 2018, 20). Psykologisten tutkimusten mukaan linnunlaulun säännöllinen kuuntelu nostattaa mielialaa ja lisää valppautta. Linnunlaulun lisäksi erityisesti tuulen ja veden äänet rauhoittavat suurinta osaa ihmisistä (Williams 2017, 125–128). Aivot tulkitsevat luontoäänet ikaikaisena taustamusiikkina, joita ei tarvitse tietoisesti käsitellä (Arvonen, 96). Metsäympäristön rauhoittavat vaikutukset no-

peuttavat kuormituksesta palautumista (Lyytinen & Reini, 2018, 56). Lepohuone-toiminnassa kannattaa hyödyntää rauhoittavia luonnon ääniä, joita on erilaisina tallenteina. Rauhalliset ja rentouttavat äänet, kuten linnunlaulu, lehtien havina tai sade ovat hyvä pohja rentoutumishetkelle.

Metsä vaikuttaa ihmisiin samalla tavalla kuin uni. Se palauttaa, elvyttää, virkistää ja rauhoittaa. (Lyytinen & Reini, 2018, 56.) Asiantuntijoiden mukaan luonnossa oleskelun hyödyt ovatkin suurimmillaan silloin, kun ihmistä väsyttää. Stressaantunut mieli saa metsästä energiaa ja innostusta. (Lyytinen & Reini 2018, 47.) Ihmisen aivot ja keho reagoivat luontoon automaattisesti, ja jo pelkkä metsämaise-massa oleskelu vaikuttaa kehon ja mielen palautumiseen. Luonnossa keho välit-tää mielelle ”kaikki hyvin” -signaaleja, joten sydämen syke, hengitystiheys ja ve-renpaine laskevat. Tämän vuoksi metsä on erinomainen paikka rauhoittumiseen, läsnäoloon ja virkistymiseen. (Arvonen 2014, 7.) Luontokokemusten vähenemi-nen saa ihmiset voimaan huonommin ja on jopa useiden sairauksien taustalla. Metsä on merkityksellinen myös mielenterveydelliselle hyvinvoinnille. Se voi hel-pottaa masennuksen ja ahdistuksen oireita. (Huhtamäki & Pimiä 2019, 153.)

On toistaiseksi olemassa vain vähän tutkimustietoa siitä, millainen ympäristö li-sää parhaiten hyvinvointia, mutta sen sijaan tiedetään, millaisista metsistä ihm-i-set pitävät. Terveysmetsä-verkostohankkeessa tällaiseksi metsäksi on huomattu monipuolinen ja maisemallisesti vaihteleva metsä. Vaihtelevat maisemat aktivoi-vat ja tekevät metsässä olemisesta ja liikkumisesta mielenkiintoista. Maisemien vaihtelevuus myös lisää metsän viihtyisyyttä. Elvyttävään metsämaisemaan liittyy metsän yhtenäisyys, eli se, ettei metsästä ole suoraa näköyhteyttä asutusalueelle tai tielle. Suomalaiset pitävät usein metsämaisemasta, johon liittyy jokin ve-sielementti. (Matila ym. 2018, 11–12.)

Luontoympäristön laatu, sen kauneus, kiinnostavuus ja turvallisuus sekä ilman-laatu, melu ja lämpötila vaikuttavat ympäristöstä koettuihin hyötyihin. Luonto koe-taan eri aistien kautta, ja merkittävä osa luonnon tarjoamista hyvinvointivaikutuk-sista ovat tahdosta riippumattomia. (Tyrväinen ym. 2018, 1398.)

4.2 Luotu luontoympäristö

Rakennettu luontoympäristö voi olla sekä oppimisen kohde, että oppimisympäristö (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46–47). Metsä mahdollistaa monenlaisia aistikokemuksia ja -elämyksiä. Ympäristöpsykologien mukaan jo pelkkien luontokuvien näkeminen riittää käynnistämään samat positiiviset vaikutukset ihmiskehossa, kuin luonnossa oleilukin (Arvonen 2014, 22). Luontovalokuvia ja -videoita onkin hyödynnetty erilaisissa luonnon hyvinvointivaikutuksien tutkimuksissa jo pitkään. Esimerkiksi ympäristöarvostustutkimuksissa ihmisiä on pyydetty arvioimaan erilaisten luontoympäristöjen maisemallista kauneutta tai niiden sopivuutta virkistyskäyttöön. (Ojala ym. 2019, 11.)

Luonnonvarakeskuksen Virtunature-tutkimushankkeessa tutkittiin, millaista hyötyä virtuaalisesti sisätiloihin tuotetulla luontoympäristöllä on työkuormituksesta ja stressistä palautumisessa. Virtuaalisen luonnon tarjoamia hyvinvointivaikutuksia on jo hyödynnetty jonkin verran. Esimerkkejä virtuaalisesta luonnosta voidaan nähdä hoivaympäristöissä, hammaslääkärien vastaanotoilla ja terapiaympäristöissä. (Ojala ym. 2019, 4, 13.) Virtunature-tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan soveltaa myös varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön ja lapsiin kohdistuvaksi.

Virtuaaliluonto tarjoaa mahdollisuuden taukoon, palautumiseen ja työstä irrottamiseen, kun työntekijän ei ole mahdollisuutta ulkoilla tai oleskella läheisillä luontoalueilla kesken työajan. Tarkoituksena ei siis ole korvata luonnollista metsää ja luontoympäristöä. Tutkimus toteutettiin esimerkiksi visuaalisten luontoviideiden ja luontoäänien avulla. Virtunature-tutkimus osoitti psykologisten ja fysiologisten mittausten avulla, että lyhyt tauko virtuaaliluontotilassa auttaa stressin säätelyssä ja stressistä palautumisessa. Tutkimuksen mukaan parhaiten stressistä palautti metsä- ja vesivideo. Vaikutuksiltaan virtuaaliluontohuone näyttäytyi lupaavana. Se on myös kustannuksiltaan edullinen sekä keinona yksinkertainen taukojen virkistävyden ja palautumisen lisäämiseen. (Ojala ym. 2019, 17, 29.)

Vaikka virtuaaliluontoa ei pidetä todellisen luontoympäristön korvaajana, ihmisen luomalla, keinotekoisella luontoympäristöllä voidaan vastata myös niiden henki-

löiden tarpeeseen, joiden rajoittunut liikuntakyky saattaa olla haaste ulos ja metsään pääsemiselle. Tämänkaltaiset rajoitteet voivat olla joko väliaikaisia tai pysyviä (Lyytinen & Reini 2018, 48–52). Kummassa tahansa tilanteessa luonto voidaan tuoda myös ihmisen luo (Lyytinen & Reini 2018, 76). Sisätiloihin rakennetun metsäteemaisen lepohuoneen avulla lapsi voi aistia luontoa ja saavuttaa metsästä saatavia hyvinvointivaikutuksia mahdollisista liikkumisen rajoitteista huolimatta.

5 Keinoja rentoutumisen tueksi

Rentoutumistaitojen harjoittelu on lapsen hyvinvoinnin kannalta tärkeää (Neuvokas perhe 2020). Lapsi voi harjoitella rentoutumista erilaisten, lepohekelläkin käytettävien keinojen avulla. Rentoutumiseen käytettäviä keinoja on hyvä olla useita erilaisia ja niitä kannattaa vaihdella ja mukauttaa lapsiryhmän mukaan. Jokaisella lapsella on oikeus yksilölliseen lepohekeen.

5.1 Sadut ja erilaiset kertomukset

Lapsen tunne-elämän kannalta sadut täyttävät samoja tehtäviä kuin aikuisen unet, minkä vuoksi niitä voikin verrata toisiinsa. Aikuiselle unet voivat toimia sisäisten ristiriitojen tulkkina ja mahdollistaa henkilön kehittymisen uudelleen luovaksi yksilöksi. (Ojanen 1980, 15.) Lapselle puolestaan satu voi tarjota paikan, jonne hän voi paeta mielikuvissaan ja jossa hän voi oppia ymmärtämään itseään sekä hallitsemaan omia tunteitaan (Ojanen 1980, 131). Satujen lukemisesta seurannutta tunne-elämystä pidetäänkin satujen tärkeimpänä vaikutuksena. Kuultuaan sadun lapsi tuntee olonsa virkeäksi, kuin unesta herännyt nukkuja. (Ojanen 1980, 11.)

Varhaiskasvatuksen opettajat kokevat satujen rauhoittavan lapsiryhmää. He kertovat sadun rauhoittavan levotonta lasta, tarjoavan tilaisuuden purkaa jännitystä, vaikuttavan myönteisesti lapsen nukkumiseen ja lisäävän lapsen mielihyvän tunnetta. Sadun jälkeen opettajat kokevat lasten leikkivän rauhallisesti. (Ojanen 1980, 120, 125.)

Erilaisten tarinoiden ja kertomusten avulla voidaan myös vahvistaa lapsen luontosuhdetta. Metsäneläimet ja satuolennot voivat auttaa lasta pohtimaan tärkeitä kysymyksiä, kuten luonnon suojelemista ja kunnioittamista. (Ahonen 2017, 108.) Lisäksi kansansaduissa metsäneläimillä voi olla tiettyjä inhimillisiä ominaisuuksia. Karhu on usein rehellinen mutta tyhmä, kettu ovela ja susi puolestaan julma. Lapsi ymmärtää syvällä mielensä tiedostamattomilla alueilla, ettei satu kerro oikeista eläimistä, vaan ne toimivat vertauskuvana. (Kurenniemi 1980, 107.)

Kaikki sadut ja kertomukset eivät kuitenkaan ole peräisin kirjoista. Sadutus on vuorovaikutteinen menetelmä, jossa lasta pyydetään kertomaan tarina. Se kirjoitetaan tarkasti ylös, kuten lapsi sen kertoo (Karlsson 2013, 1112). Sen jälkeen tarina luetaan lapselle ääneen, jotta lapsi voi halutessaan korjata tai muuttaa kirjoitettua tarinaa. Lapsi voi tällä tapaa ilmaista itseään sanoilla tai aiheilla, jotka hän itse valitsee. (Karlsson 2013, 1111). Mikäli lasta pyydetään kertomaan johonkin tiettyyn asiaan, esineeseen tai teemaan liittyvä satu, kyseessä on aihesadutus. Ennen aihesadutusta lasta on kuitenkin sadutettava klassisesti, jotta lapsi oppii sadutuksen ydinajatuksen siitä, että kertoja saa päättää mitä tarinassa tapahtuu. (Karlsson 2014, 21). Sadutuksen tuloksena kirjoitettuja satuja voi lukea osana lepohetkeä, jos lapsi antaa siihen luvan. Sadun tekijänoikeudet pysyvät sen kertoneella lapsella tai lapsiryhmällä (Karlsson 2013, 1112).

5.2 Satuhieronta

Satuhieronnassa sadut, tarinat ja lorut yhdistyvät turvalliseen, myönteiseen ja lempeään kosketukseen. Satuhieronta auttaa siirtymään kiireestä rentoutumiseen sekä stressistä läsnäoloon. Satuhieronnalla on useita positiivisia vaikutuksia. Sen avulla pystytään vahvistamaan luottamussuhteita ja rakentamaan yhteyttä, ennaltaehkäisemään stressiperäisiä oireita, tukemaan lapsen itsetuntoa ja tervettä kasvua ja kehitystä, sekä kokemaan levollisuutta ja lämpöä. (Satuhieronta a.)

Satuhieronnan tarkoitus on rentouttaa ja vahvistaa lapsen turvallisuuden kokemusta. Lempeän kosketuksen positiiviset vaikutukset ulottuvat tunteisiin ja alitajuntaan, hermostoon, aivoihin sekä hormonitasolle. Lapsen hermosto on vielä ke-

hittymässä, joten hän tarvitsee aikuisen tukea itsesäätelyssä. Esimerkiksi stressaavissa tilanteissa aikuisen antamat kannustavat viestit, kuten "ei hätää", "olen turvanasi" ja "kaikki järjestyy", ovat erityisen tärkeitä lapsen rauhoittumisjärjestelmän aktivoitumiseksi. (Satuhieronta b.)

Satuhieronnassa kosketuksen avulla kuvitetaan kerrottavaa tarinaa hierottavan keholle. Tätä kutsutaan niin sanotuksi kosketuskuvitukseksi. Kun tarinaa kerrotaan käyttäen kahta eri aistikanavaa, ääntä ja tunnetta, ei lapsen ajatus lähde niin helposti harhailemaan. Satuhieronta on kuuntelua, kuvittelua ja kosketuksen vastaanottamista juuri siinä hetkessä. (Tuovinen 2014, 13.) Satuhieronnan tulee olla aina vapaaehtoista. Samalla lapsi oppii itsensä sekä muiden arvostamista sekä koskettamisen sääntöjä. (Tuovinen 2014, 15.) Satuhierontaa voi käyttää moneen tarkoitukseen, niin rentoutumiseen ja rauhoittumiseen kuin aktivointiin ja toiminnallisuuden edistämiseen. Sekä luonto- että vuodenaajat ovat hyviä aiheita satuhieronnoille.

5.3 Mindfulness- ja rentoutumisharjoitukset

Mindfulnessiin perustuvat harjoitteet toimivat erittäin hyvin rentoutumistarkoituksessa. Tietoisen läsnäolon harjoitukset, kuten esimerkiksi tietoinen hengittäminen sekä tietoinen aistiminen, lyhentävät molemmat rentoutumiseen tarvittavaa aikaa (Hawn 2013, 178). Mindfulnessissa on läsnäolon lisäksi kyse myös tunteiden tunnistamisesta ja hyväksymisestä. Lisäksi sen avulla voi ymmärtää, että tunteet tulevat ja menevät. Lapsi voi oppia hyväksyntää ja tietoisuutta läsnäolosta. (Kauppila 2016, 7.)

Mindfulness on eräänlaista aivojumppaa. Se opettaa juuri siinä hetkessä olemista. Ihminen on keskimäärin vain puolet ajasta läsnä, mutta mindfulnessin avulla läsnäolon aikaa voi lisätä. Lisäksi mindfulness auttaa kehittämään kykyä olla läsnä ja opettaa tuntemaan sisäisiä viestejä. Kun ihminen oppii tiedostamaan tunteitaan ja kokemuksiaan, oppii hän myös kääntämään asioiden suuntaa ennen kuin esimerkiksi stressi alkaa ilmentyä fyysisinä oireina. Parhaimmillaan mindfulness lisää hyvinvointitaitoja ja sen myötä myös onnellisuutta. Kun oppii käsittelemään esimerkiksi negatiivisia ajatuksia sekä tunteita, alkaa myös voida paremmin. (Huhtamäki & Pimiä 2019, 151.)

Mindfulness-hetken tarkoituksena onkin se, että muutamaan minuuttiin ei tehdä muuta kuin olla läsnä tässä hetkessä. Ajatukset ja tunteet voivat tulla ja mennä. Tietoinen hengittäminen on yksi parhaimmista tavoista harjoitella tietoista läsnäoloa. Hengitys tuo happea aivoihin ja koko kehoon sekä auttaa meitä rentoutumaan sekä rauhoittumaan. Tietoisesta läsnäolon aikana mieli on keskittynyt pelkästään hengittämiseen. Rauhoittamalla mielen ja keskittymällä hengitykseen syke hidastuu ja keho rentoutuu. (Hawn 2013, 97–109.)

Tietoinen aistiminen tarkoittaa aistielämyksiin erittäin tarkasti keskittymistä koko keholla. Tietoinen aistiminen mahdollistaa nykyaikana usein läsnä olevan jatkuvan taustahälyn keskeyttämisen. Keskittymään pystyy vain, jos on täysin läsnä tilanteessa ja tietoinen ympäröivistä aistimuksista. Kun keskittymiskykyä aletaan harjoitella tietoista läsnäoloa apuna käyttäen, voi tietoisemmin valita, mihin kiinnittää huomionsa. Tämä johtuu siitä, että aivoihin muodostuu vahvempia hermoratoja. Keskittymiskyky on yksi elämän tärkeimmistä taidoista. (Hawn 2013, 111–115.)

Tietoisesta aistimisesta voidaan nostaa esimerkiksi tietoinen kuunteleminen. Tietoinen kuunteleminen vahvistaa tunneälyyn kuuluvaa tärkeää taitoa, kykyä kuunnella toisia tarkasti ja johtopäätöksiä tekemättä sekä hätiköimättä. Kuunnellesaan tietoisesti lapset ovat vähemmän reaktiivisia ja havaitsevat kielen sävyjä ja vivahteita. Kuunteleminen on tärkeää sekä tiedon omaksumisen että empaattisuuden kannalta. (Hawn 2013, 111–115.) Tietoinen kuunteleminen menetelmänä sopii hyvin myös metsäteemaisessa lepoahuoneessa toteutettavaan toimintaan. Lepohetken aikana voidaan keskittyä esimerkiksi luonnon ääniin.

5.4 Aistit ja aistiharjoitteet

Arjessa läsnäoloa voi harjoitella kiinnittämällä huomiota yhteen aistiin kerrallaan. Aistit auttavat tarttumaan hetkeen ja kiinnittämään huomiota juuri sillä hetkellä tapahtuvaan asiaan. Lapsi saadaan keskittymään hetkeen kysymysten avulla. (Kauppila 2016, 31.) Yhdessä voidaan ihmetellä ja tutkia, miltä joku asia näyttää, tuntuu tai tuoksuu.

Jokainen ihminen aistii ja kokee ympäröivän maailman erilaisilla tavoilla. Aistimuksiin reagointi ja aistihavaintojen muodostuminen riippuvat siitä, millaisia aistikokemuksia ihminen on elämänsä aikana saanut. Jotta aistitoiminnot voivat kehittyä, on tärkeää, että jokainen saa tarpeitaan vastaavia aistikokemuksia. Monipuoliset elämykset ja aistikokemukset ovat tärkeitä, jotta aisteja oppii käyttämään ja aistimiaan asioita ymmärtämään. Aktivoimalla eri aisteja voidaan lisätä ihmisen tietoisuutta sekä kiinnostusta omasta ympäristöstään. (Burakoff 2018.)

Jokainen erilainen tilanne ja henkilön oma mielentila vaikuttavat siihen, miten aistimuksia kokee. Väsyneenä voidaan normaalisti miellyttävätkin aistimukset kokea epämiellyttävinä. Ihminen pystyy kuitenkin tilannetta ja ärsykemaailmaa muokkaamalla säätelemään omaa vireystilaansa. Esimerkiksi rentoutunut olotila voidaan saada aikaan rauhallista musiikkia kuuntelemalla, mutta virkistymiseen ja aktivointiin tarvitaankin toisenlaisia ärsykeitä. (Burakoff 2018.)

Lapsen ensimmäisten elinkuukausien aikana aistit kehittyvät erillisinä. Lapsi vastaanottaa aistimuksia analysoimatta niitä sen tarkemmin. Lapsen kokemat erilaiset aistielämykset ovat aluksi hyvin kokonaisvaltaisia ja tunneperäisiä. Vuorovaikutuksessa saatujen kokemusten ja kasvun myötä lapsen aistien käyttö tarkentuu. Se muuttuu yhä hienovaraisemmaksi, ja erilliset aistialueet alkavat toimia yhä enemmän yhteistyössä toistensa kanssa. Myös lapsen oman aktiivisen toiminnan merkitys lisääntyy, kun lapsi ei enää vain vastaanota ympäristönsä tarjoamia aistimuksia, vaan alkaa itse sekä etsiä, että tuottaa niitä. (Burakoff 2018.)

Aikuinen pystyy erottelemaan saamastaan informaatiosta tärkeän ja vähemmän tärkeän sisällön. Lapset kuitenkin käsittelevät saatua aistitietoa eri tavalla. Monesti lapsiryhmässä puhuva aikuinen olettaa, että lapset pystyvät kuuntelemaan ja keskittymään hänen puheeseensa. Lapsen aivoissa kaikki saatu kuuloinformaatio, kuten samanaikainen ilmaston hurina tai ulkoa kuuluvat äänet voivat asettua täysin samantarvoiseen asemaan aikuisen puheen kanssa. Tästä syystä lapsen saattaa olla hyvinkin vaikeaa keskittyä aikuisen puheeseen. (Kettunen 2017.)

6 Opinnäytetyön suunnitelma ja toteutus

6.1 Yhteistyökumppani Touhula Tirilä

Yhteistyöpäiväkoti Touhula Tirilä sijaitsee Lappeenrannan Tirilässä. Päiväkodissa on kuusi lapsiryhmää ja se tarjoaa varhaiskasvatuksen lisäksi myös esiopetusta. Päiväkoti on liikuntapainotteinen ja liikunta onkin aktiivisesti osana päiväkodin arkea ja oppimista. (Touhula 2020a.)

Touhula-konsernin arvoja ovat hyvinvointi, avoimuus, vastuullisuus ja oppimisen ilo. Hyvinvoinnissa korostetaan vuorovaikutussuhteita, aktiivista liikkumista ja terveellistä ruokaa. Touhula sitoutuu sosiaalisesti, ekologisesti ja taloudellisesti kestävään kehitykseen ja vastuullisuuteen, missä korostetaan myös ympäristön kohtelua. Oppimisen ilo Touhulassa tarkoittaa isojen oivallusten lisäksi myös arjen pieniä hetkiä. Lasta pidetään oman uteliaisuutensa asiantuntijana ja aikuisen tehtävä on ohjata häntä oppimisen polulla. Touhulassa oppimiseen iloon lukeutuu myös henkilöstön ammatillinen kehitys. (Touhula 2020b.)

Jokainen Touhula Tirilän ryhmä retkeilee viikoittain lähiympäristössä. Usein retket suuntautuvat päiväkodin lähellä olevalle metsäalueelle. Retkillä toteutetaan myös Suomen Ladun Metsämörri-toimintaa. Retkien tarkoituksena on erityisesti oppia luonnossa liikkumista sekä luonnon arvostamista. Metsä on yksi päiväkodin leikkipaikoista. Metsässä ihmetellään ja tutkitaan luontoa sekä esimerkiksi rakennetaan majoja. (Sopanen 2020.)

Päivälepoon Touhula Tirilässä on käytössä kaksi erilaista päivälepotilaa, unikammari ja Rentola. Niistä käytetään myös nimiä Torkkula ja Virkkula. Unikammarissa lepäävät lapset, jotka nukkuvat päiväunet säännöllisesti. Rentolassa lepäävät ne 4-6 vuotiaat lapset, jotka eivät enää nuku päiväunia, tai joiden nukkumisaika on rajattu vanhempien toiveesta. Yleensä Rentolassa kuunnellaan satuja ja rauhallista musiikkia. Välillä siellä on ohjattu satuhierontaa. Rentolan tarkoituksena on mahdollistaa kaikille lapsille pieni pysähdys heikisen päivän keskellä. Rentolassa vietetty aika vaihtelee puolesta tunnista tuntiin. Lapset saavat nukahattaa, mutta ketään ei pakoteta nukkumaan. Pääasiana on lepääminen, jotta lapsi jaksaa taas osallistua iltapäivän touhuihin. Rentolalle on Touhula Tirilässä varattu erillinen huone. (Sopanen 2020.)

6.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena ja suunnittelutyönä on luoda varhaiskasvatuksen henkilöstölle opas metsäteemaisen lepohuoneen kokoamiseen ja käyttöön. Oppaan tehtävänä on tutustuttaa henkilöstö metsäteemaiseen lepohuoneitoimintaan sekä erilaisiin rentoutumismuotoihin. Opas sisältää ideoita ja ohjeita metsäteemaisen lepoympäristön sisustamiseksi sekä erilaisia lapsen levon mahdollistavia rentoutumiskeinoja. Näitä keinoja ovat valmiiksi valitut metsäteemaiset rentoutumis- ja aistiharjoitteet, sadut, satuhieronnat sekä äänitteet luonnosta. Lisäksi oppaaseen on koottu teemanmukaista kirjallisuutta lepohuoneitoiminnan kehittämisen tueksi.

6.3 Aineistonkeruumenetelmät

Aineistonkeruumenetelmänä sekä oppaaseen että opinnäytetyöraporttiin on käytetty kokoavaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksessa kerättiin tutkittua tietoa, joista koottiin teoreettinen tausta tuotetulle oppaalle. Tutkimustietoa kerättiin kirjallisuudesta, internetlähteistä, DOI-tietokannasta, erilaisista tutkimuksista ja tutkielmista.

Opinnäytetyöprosessin aikana vuorovaikutus Touhula Tirilän johtaja Heli Sopasen kanssa on ollut aktiivista. Tietoa Touhula Tirilän lepohekitoiminnasta sekä suhteesta metsään päädyttiin keräämään vielä erillisellä sähköpostihaastattelulla, joka kohdistettiin Sopaselle.

7 Tulokset

Opinnäytetyön tuloksena syntyi ”Opas metsäteemaisen lepohuoneen toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa” (Liite 1). Opas esittelee erilaisia rentoutumismuotoja lepohekien aikana käytettäväksi. Opas antaa inspiraatiota uudenlaisen, rentoutavamman lepohekien aikaansaamiseksi. Koska metsällä on lukuisia hyvinvointia edistäviä sekä rentoutumista parantavia vaikutuksia, on perusteltua yhdistää se varhaiskasvatuksen lepohekien. Erilaisia rentoutumisen muotoja on paljon, joten oppaaseen on valittu niistä vain osa. Valitut rentoutumismuodot ovat varhaiskasvatuksen henkilöstön näkökulmasta helposti saatavissa ja sovellettavissa.

Oppaan avulla on mahdollista koota päiväkodin omaan käyttöön soveltuva lepo-huone, jota voi muokata ja kehittää halutulla tavalla.

Huoneen luominen ja oppaassa esiteltyjen menetelmien käyttö ovat päiväkodin itse päätettävissä ja toteutettavissa. Oppaan sisältöjä voi käyttää joko sellaisenaan, yhdistellen tai muokaten omaan käyttöön sopivaksi. Vaikka opinnäytetyö on tehty yhteistyössä päiväkotia Touhula Tirilän kanssa, myös muut varhaiskasvatusyksiköt voivat hyödyntää uudenlaista ajatusta lepo-huonetoiminnasta. Tämä opinnäytetyö voi parhaimmillaan inspiroida muitakin varhaiskasvatuksen yksiköitä kehittämään päiväkotinsa lepo-huonetoimintaa luoden siitä jokaiselle lapselle yksilöllisen ja tavoitteellisen kokonaisuuden.

7.1 Aikataulu ja prosessi

Opinnäytetyöhön etsittiin yhteistyöpäiväkotiä, jossa voisi toteuttaa metsäteemaista lepo-huonetoimintaa niiden lasten kanssa, jotka eivät nuku enää päiväunia päiväkodin lepo-hetkellä. Kartoitus tuotti tulosta syksyllä 2019. Päiväkoti Touhula Tirilässä oli jo olemassa aktiivisessa käytössä oleva lepo-huone päiväunia nukku-mattomille lapsille.

Päiväkoti oli halukas kehittämään lepo-huonetta ja sen toimintaa valitun teeman ympärille. Yhteistyö alkoi heti ensimmäisen tutustumiskäynnin yhteydessä mar-raskuussa 2019. Tutkimuslupa Touhula päiväkodeilta saatiin virallisesti helmi-kuussa 2020.

Kevättalvella Suomeen tullut COVID-19-koronavirus kuitenkin pysäytti hetkelli-sesti opinnäytetyöprojektin etenemisen. Alkuperäisestä ajatuksesta, eli konkreet-tisen lepo-huoneen toteuttamisesta Touhula Tirilän tiloihin, jouduttiin luopumaan. Tartuntauhan vuoksi päiväkotia ei voinut ottaa vastaan vierailijoita. Toteutuksen muuttuminen kesken opinnäytetyöprosessin aiheutti haasteita koko opinnäyte-työn toteutukselle. Olosuhteiden vuoksi alkuperäinen idea lepo-huoneen konk-reettisesta toteuttamisesta vaihtuikin toukokuussa 2020 oppaan tuottamiseksi. Koska työtä konkreettista huonetta varten oli tehty jo paljon, oli haastavaa saada kaikki ajatukset siirrettyä tehtävään oppaaseen. Haastetta aiheutti se, että op-paasta saadaan mahdollisimman selkeä ja havainnollistava jättäen tilaa päiväko-din omille ideoille ja ajatuksille.

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen ja oppaan kokoaminen ajoittuivat kesälle 2020. Oppaan valmistuttua heinäkuussa 2020 alkoi prosessin kuvaaminen kirjallisesti opinnäytetyöraporttia varten. Opinnäytetyöraportti valmistui syyskuussa 2020. Opas ja sen myötä koko opinnäytetyö saatiin toteutettua onnistuneesti haasteista ja vallinneesta poikkeustilanteesta huolimatta.

“Opas metsäteemaisen lepohuoneen toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa” koottiin suunnitteluohjelma Canvan avulla. Canva valikoitui työkaluksi sen helppokäyttöisyyden ja maksuttomuuden vuoksi. Oppaan kuvituksessa on käytetty itseotettuja valokuvia sekä lasten piirtämiä piirroskuvia. Piirroskuvittajilta ja heidän huoltajiltaan on pyydetty lupa kuvien julkaisuun oppaassa. Oppaan sisältämien harjoitusten tekijöiltä on myös pyydetty julkaisulupa. Opas tehtiin sivu kerrallaan aihepiireittäin. Opas pyrittiin pitämään selkeänä ja helppolukuisena.

7.2 Opas metsäteemaisen lepohuoneen toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa

Oppaan tarkoituksena on tarjota ideoita ja keinoja päiväkodin henkilöstölle toteuttaa metsäteemainen lepohuone heille sopivana ajankohtana. Oppaasta löytyy myös erilaisia askarteluvinkkejä toteutettavaksi esimerkiksi yhdessä lapsiryhmän kanssa. Askartelujen tarkoituksena on lisätä lapsen osallisuutta lepohuoneprosessissa sekä saada metsäteemaista sisältöä lepohuoneeseen. Lisäksi oppaan tarkoituksena on rohkaista henkilöstöä erilaisiin rentoutumisen keinoihin, joita voi hyödyntää lepohetken aikana.

Oppaan on tarkoitus olla apuväline metsäteemaisen ja rentoutumista edistävän tilan luomiseksi. Oppaaseen on koottu myös ideoita, ajatuksia ja ohjeita siitä, minäkalainen metsäteemaisen lepohuoneen sisustus sekä äänimaailma voisi tai tulisi olla. Tilaa suunnitellessa kannattaa kiinnittää huomiota huoneen sisustuksen lisäksi materiaalivalintoihin. Päiväkodin käyttöön soveltuvat laadukkaat, helposti puhdistettavat ja kestävätkä materiaalit.

Jotta metsäteemaisten lepohekien toteuttaminen olisi mahdollisimman vaivatonta aloittaa, oppaassa hyödynnettiin valmiita ja toimiviksi havaittuja toiminnallisia sisältöjä erilaisista lähteistä. Sisällöiksi valittiin esimerkiksi tasokkaita metsäteemaisia satuja ja harjoituksia. Oppaaseen valikoidut harjoitukset ovat myös

helppokäyttöisyytensä lisäksi teoreettisesti perusteltuja. Sadut rauhoittavat levotonta lasta, tarjoavat tilaisuuden purkaa jännitystä, vaikuttavat myönteisesti lapsen nukkumiseen ja lisäävät lapsen mielihyvän tunnetta. Satuhieronta puolestaan rentouttaa ja vahvistaa lapsen turvallisuuden kokemusta lempeän kosketuksen avulla. Mindfulness opettaa lapselle läsnäoloa ja rentoutumista juuri siinä hetkessä sekä tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä. Lisäksi erilaiset aistiharjoitteet tarjoavat monipuolisia aistielämyksiä ja -kokemuksia, jotta aisteja oppii käyttämään ja aistimiaan asioita ymmärtämään.

Lepohuonetoiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi oppaan loppuun koottiin kirjalista. Kirjalista sisältää osittain myös niitä kirjoja, joita käytettiin tämän opinnäytetyön lähteenä. Koko oppaan tarkoituksena on tutustuttaa ja rohkaista henkilöistöä metsäteemaisen lepoetken järjestämiseen ja kehittämiseen. Opas tulee Touhula Tirilän omaan käyttöön sähköisenä sekä paperisena versiona.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin luonteen vuoksi sen aikana ei kerätty minkäänlaisia henkilö- tai tunnistetietoja. Opinnäytetyön kannalta oli tärkeämpää perehtyä henkilöiden sijaan heidän toiminnalliseen ympäristöönsä ja sen kehittämiseen. Suunnittelutyötä aloitettaessa tulevista toimintatavoista sovittiin yhdessä yhteistyöpäiväkodin kanssa.

Opinnäytetyöraportissa käytettyjä lähteitä tarkasteltiin kriittisesti. Jokaisesta aihealueesta pyrittiin käyttämään monipuolisesti mahdollisimman ajantasaisia ja luotettavia lähteitä. Lähteiden ajantasaisuus oli kuitenkin aihealueen mukaan suhteellista, sillä joidenkin asioiden tai ilmiöiden perusajatus ei ole muuttunut vuosiin.

Opinnäytetyöprosessin toiminnallisessa toteutuksessa huomioitiin tekijänoikeudet. Piirroskuvittajilta, heidän huoltajiltaan ja erilaisten rentoutumisharjoitusten alkuperäisiltä tekijöiltä pyydettiin lupa heidän töidensä käyttöön opinnäytetyössä. Tekijöiden nimet löytyvät selkeästi oppaasta heidän tuottamansa materiaalin yhteydestä.

Oppaan esittelemistä rentoutumismuodoista mindfulness saattaa joidenkin lasten vanhempien mielestä vaikuttaa ainakin aluksi eettisesti arveluttavalta, mikäli sen nähdään liittyvän katsomuksellisuuteen. Mindfulness on lähtöisin itämaisistä uskonnollis-filosofisista traditioista, mutta sen harjoittaminen tai soveltaminen ei liity kulttuuristaan, uskontoon tai uskomusjärjestelmiin (Raevuori 2016). Oppaan rentoutumisharjoitukset ovat mindfulnessista sovellettuja. Väärinkäsitysten välttämiseksi varhaiskasvatuksen henkilöstön kannattaa keskustella kyseisestä rentoutumistavasta etukäteen lapsen huoltajien kanssa ennen sen käyttämistä lapsen kanssa. Henkilöstön on tärkeää kunnioittaa perheen näkemystä myös siinä tapauksessa, jos huoltajat eivät koe mindfulnessista sovellettuja harjoituksia lapselleen sopivaksi tavaksi rentoutua.

9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tekijöiden kokemusten mukaan lepohetkiä ei juuri suunnitella ja arvioida varhaiskasvatuksen arjessa. Yleensä lepohetkeen kiinnitetään huomiota silloin, kun sen aikana ilmenee haasteita, kuten lapsen levottomuutta. Opinnäytetyön tekijöiden kokemusten mukaan lapsen usein odotetaan nukkuvan, tai ainakin makaavan paikallaan silmät kiinni lepohetken aikana. Vaikka tapoja on varmasti yhtä monia kuin päiväkotejakin, tulisi lepohetkeen kokonaisuutena kuitenkin kiinnittää aikaisempaa enemmän huomiota. Lepohetki on kuitenkin lapsen kasvun, kehityksen, oppimisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä asia.

Kun keskustelu lepohetkestä yleistyy, aletaan lepohekien suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin kiinnittää varmasti enemmän huomiota. Tällöin varhaiskasvatuksen henkilöstö huomaa itsekin lapsen lepoon liittyvän pedagogiikan merkityksen. Lepohetkellä voi olla useampia erilaisia tavoitteita. Niitä voivat olla esimerkiksi sadun avulla tunnetaitojen harjoittelu, satuhieronnan avulla kunnioittavan kosketuksen merkityksen ymmärtäminen, tai ylipäätään lapsen rauhoittuminen ja rentoutuminen.

Opas mahdollistaa myös lasten osallisuuden toteutumisen lepohekien suunnittelussa ja toteutuksessa. Oppaan monimuotoisten sisältöjen avulla lepohetkestä

voidaan luoda lapsen toiveiden ja tarpeiden mukainen kokonaisuus. Lisäksi oppaassa on myös esimerkiksi erilaisia askarteluvinkkejä, joita voi toteuttaa yhdessä lapsiryhmän kanssa.

Opas antaa useamman vaihtoehdon mahdollisille jatkotutkimuksille sekä kehittämistehtäville. Metsäteemainen lepohuone aiheena mahdollistaa myös moniammatillisen yhteistyön esimerkiksi kuvataide- tai taideteollisuusalan opiskelijoiden kanssa. Oppaan avulla on mahdollista muodostaa uusi kehittämistehtävä, jossa keskitytään vielä tarkemmin yhteen oppaan osa-alueeseen, esimerkiksi sisustukseen. Aiheesta voi luoda esimerkiksi uuden, yksityiskohtaisemman oppaan. Metsäteemaisen lepohuoneen voi myös konkreettisesti toteuttaa rakentamalla ja sisustamalla sen tätä opasta hyödyntäen. Huoneessa voi toteuttaa lepohuonetoimintaa oppaan valmiita harjoituksia käyttäen.

Lisäksi mahdollinen jatkotutkimus voi arvioida huoneen käyttöä ja käytettävyyttä. Arviointi voi tapahtua keräämällä käyttökokemuksia huoneesta esimerkiksi havainnoimalla tai kyselyn avulla. Lisäksi käyttöä voi arvioida keräämällä palautetta lapsilta, henkilöstöltä ja tarvittaessa myös lasten huoltajilta. Saadun palautteen ja kokemusten perusteella lepohuonetta sekä metsäteemaa ja koko lepohuonekonseptiä voi kehittää vielä lisää. Jatkotutkimus voi myös liittyä lasten osallisuuteen ja osallisuuden kokemiseen lepohuonetoiminnassa ja sen kehittämisessä.

Lähteet

- Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-Kustannus. 108.
- Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy. 7, 12–13, 18, 22, 62–63, 96.
- Burakoff, K. 2018. Aistit vuorovaikutuksessa. Papunet. <https://papunet.net/tieto/aistit-vuorovaikutuksessa>. Luettu 19.5.2020.
- GreenCare Finland 2019. Vaikuttavuus. Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset. Luonto lasten kehityksessä. [http://www.gcf inland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/luonto-lasten-kehityksessa/](http://www.gcf finland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/luonto-lasten-kehityksessa/). Luettu 18.1.2019.
- Hawn, G. 2013. 10 läsnäolon minuuttia – mindfulness lapsille. Helsinki: Basam Books Oy. 97–109, 111–115, 178.
- Huhtamäki, J & Pimiä, V. 2019. Valon antajat - kiitä unelmasi todeksi. Helsinki: Kustannus- ja kirjallisuusyhtiö Otava. 151, 153.
- Javanainen, H. 2016. Rentola Alhoniityn päiväkodissa – päiväleppökäytäntöjen uudistamista. Teoksessa Roos, P., Nätyntki, H., Koivisto, P., Anttinen, M., & Rintakorpi, K. (toim.) Mitä kuuluu – lapsen kertomukset ja osallisuus päiväkotiarjessa. Vaasa: Waasa Graphics Oy. 112.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy. 22, 33–35.
- Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness. Helsinki: Viisas elämä Oy. 7, 31.
- Karlsson, L. 2014. Sadutus. Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus. 21.
- Karlsson, L. 2013. Storycrafting method—to share, participate, tell and listen in practice and research. Future Academy (10), 1111–1112. DOI:10.15405/ejsbs.88. Luettu 15.7.2020.
- Kettunen, I. 2017. Seikkailuja aistimaailmassa. Talentia-lehti. <https://www.talentia-lehti.fi/seikkailuja-aistimaailmassa/>
- Koulumetsäopas. Suomen luonnonsuojeluliitto ry 2014. Koulumetsäopas. Käsikirja koulujen ja päiväkotien lähimetsien käyttöön ja turvaamiseen. 17.
- Kurenniemi, M. 1980. Sadun avara maailma. Sadut varhaiskasvatuksen tukena. Radigundiksen kynä. Keuruu: Otavan painolaitokset. 107.
- Lyytinen, J. & Reini, A. 2018. Metsä. Hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta. Helsinki: Like Kustannus Oy. 15, 20, 29, 33, 47–52, 56, 58, 76.

Matila, A., Arnkil, N., Lahti, E. & Koistinen, A. 2018. Luontoavusteista terapiaa metsässä – metsän merkitys vihreän hoivan yrittäjyydelle. Tapion raportteja nro 23.

Museovirasto 2018. Elävä perintö. Suomalainen metsäsuhde. https://wiki.aineetonkulttuuriperinto.fi/wiki/Suomalainen_mets%C3%A4suhde. Luettu 6.9.2020.

Neuvokas perhe 2020. Rentoutus lapselle. <https://neuvokasperhe.fi/rentoutus-lapselle/>. Luettu 6.9.2020.

Ojanen, S. 1980. Sadun avara maailma. Sadut varhaiskasvatuksen tukena. Keuruu: Otavan painolaitokset. 11, 15, 120, 125, 131.

Ojanen, S. & Rikkinen, H. 1995. Johdanto ja artikkelien esittely. Teoksessa Ojanen, S. & Rikkinen, H. (toim.) Opettaja ympäristökasvattajana. Helsinki: WSOY. 12–21.

Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huotilainen, M., Yli-Viikari, A. & Tyrväinen, L. 2019. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana: Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 51/2019. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 4, 11, 13, 17, 29.

Opetushallitus 2020a. Koulutus ja tutkinnot. Osallisuus varhaiskasvatuksessa-videosarja. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/osallisuus-varhaiskasvatuksessa-videosarja>. Luettu 11.7.2020.

Opetushallitus 2020b. Koulutus ja tutkinnot. Varhaiskasvatus. Mitä on varhaiskasvatus? <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>. Luettu 30.8.2020.

Raevuori, A. 2016. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2016. 2016;132(20):1890-7. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2016/20/duo13356>.

Raittila, R. 2017. Ympäristökasvatus on lasten toimintaa. Teoksessa Raittila, R. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 212.

Satuhieronta a. Info. Mitä satuhieronta on? <https://satuhieronta.fi/tarina-ja-kosketus-oy-sanna-tuovinen/>. Luettu 20.5.2020.

Satuhieronta b. Satuhieronta rentouttaa ja vahvistaa lapsen turvallisuuden kokemusta. <https://satuhieronta.fi/satuhieronta-rentouttaa-ja-vahvistaa-turvallisuuden-kokemusta/>. Luettu 20.5.2020.

Sopanen, H. 2020. Päiväkodin johtaja. Touhula Tirilä. Haastattelu. heli.sopanen@touhula.fi. 8.7.2020.

Touhula 2020a. Päiväkodit. Lappeenranta, Touhula Tirilä. <https://touhula.fi/paivakoti/lappeenranta-touhula-tirila/>. Luettu 11.7.2020.

Touhula 2020b. Miksi Touhula. Touhulan arvot. <https://touhula.fi/miksi-touhula/touhulan-arvot/>. Luettu 11.7.2020.

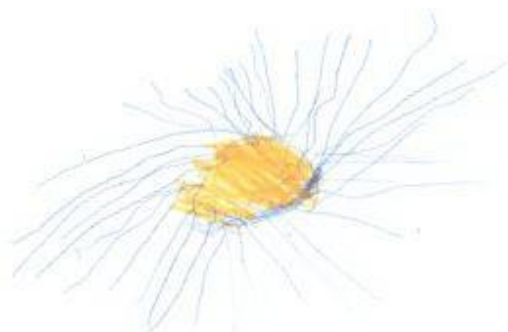
Tuovinen, S. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY. 13, 15, 52.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R., Komulainen J. 2018. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2018. 134(13):1397–1403. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14421.pdf>.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf. 23, 26–27, 32–33, 46–47. Luettu 11.7.2020.

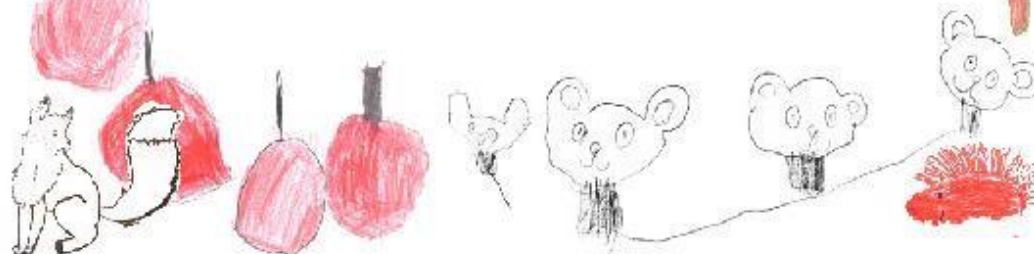
Vesalainen, E. 2013. 3–5-vuotiaiden lasten päiväunet ja päivälepo sekä unipedagogiikka päiväkotiryhmissä. Helsingin yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu – tutkielma. 12, 14, 19, 85.

Williams, F. 2017. Metsän parantava voima. Helsinki: Minerva Kustannus Oy. 125–128.



Opas metsäteemaisen lepooneen toteuttamiseen

Pinja Pekonen & Jasmiina Rintala
LAB-ammattikorkeakoulu 2020





Oravan pesä (Immi Hellen)

1. Kas kuusen latvassa oksien alla on pesä pienoinen oravalla. Sen poikaset siinä ne leikkiä lyö ja pikku hampahin siementä syö.
2. On siinä vihreä vilpoinen katto ja naavoista lämpöinen lattiamatto. Ja pikkuruikkuiset ikkunat ja vuoteena sammalet vihannat.
3. Kun talven tuulet ne metsässä laukkaa ja lumet ne lentää ja pakkanen paukkaa, niin oravan pesästä pienoinen pää se ikkunan reiästä pilkistää.
4. Ja kuusonen tuutivi tullessa ehtoon siell oravanpoikaset tuttuun kehtoon. Ja elämä heillä on herttaisaa kun kuusen latvassa keinua saa.





Alkusanat



Immi Hellenin laulu Oravan pesä on toiminut inspiraationa tämän oppaan toteuttamiseen ja sen tekijöiden mielikuvaan metsäteemaisesta lepoahuoneesta.

Tämä opas on toteutettu osana opinnäytetyöprosessia yhteistyössä päiväkotitouch Tirilän kanssa. Oppaan tekijät ovat LAB-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita. Opas on tarkoitettu varhaiskasvatuksen henkilöstön käyttöön. Tarkoitus on esitellä metsäteemaista kokonaisuutta ja antaa ideoita uudenlaisen lepohetken toteuttamiseksi. Lepoahuone kokonaisuutena voi elää lapsiryhmän ja vuodenaikojen mukana. Se tarjoaa hienon mahdollisuuden lasten osallisuuden tukemiseen lepoahuoneen ja sen tuokioiden suunnittelussa. Mieluisin lepohetki syntyy lasten toiveita ja ajatuksia kuunnellen. Lepoahuoneen on tarkoitus olla päiväkodin ja lapsiryhmän näköinen. Tämä opas voi toimia ajatuksen- ja keskustelunherättäjänä lepohetkien kehittämiseen yhdessä. Huoneen monipuolisia menetelmiä voi hyödyntää myös lepohetken ulkopuolella.

Pinja Pekonen & Jasmiina Rintala, LAB-ammattikorkeakoulu, 2020
Piirroskuvitus: Aleks Manninen & Iisa Manninen, 2020

Metsä ja lepo

Metsällä on lukuisia tutkittuja, positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja rentoutumiseen. Metsä palauttaa stressistä, rauhoittaa, virkistää ja elvyttää. Rentoutumistarkoitukseen metsä on yksi parhaista ympäristöistä.

Aina pääsy metsään ei ole kuitenkaan mahdollista. On tutkittu, että myös luodun, virtuaalisen luontoympäristön on tutkittu auttavan stressin säätelyssä ja stressistä palautumisessa esimerkiksi työpäivän aikana. Ajatusta voidaan soveltaa myös varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön ja etenkin lapsille sopivaksi, sillä päiväkodin arki voi olla lapselle ajoittain stressaavaa, kuormittavaa ja väsyttävää. Lepohetki on tärkeä lapsen jaksamisen kannalta, vaikka lapsi ei enää varsinaisia päiväunia nukkuisikaan.



Lepohetki ja metsäteema yhdistettynä saavat aikaan entistäkin rentouttavamman lepotuokion. Lepohuoneeseen tuodaan metsän ja luonnon tuntua niin sisustuksen kuin huoneen rentoutumiskeinojenkin osalta.

Ihanteellinen lepoympäristö

Kaiken lähtökohta lepohuoneelle on rauhallinen ympäristö. Lepohetki on tärkeä hetki lapsen jaksamisen kannalta myös niille lapsille jotka eivät nuku päiväunia. On aikuisen tehtävä mahdollistaa kaikille lapsille tarpeellinen rentoutumisen hetki.

Muistilista lepohuoneen peruspilareiksi:

- Tarpeeksi lämmin, vedoton tila
- Häiritsevien äänten välttäminen
- Himmeä valaistus
- Levollinen ja rauhallinen värimaailma, inspiraatiota voi hakea luonnosta
- Sisustusvalinnat, kuten patjat, tyyny ja peitot kutsuvat lepäämään



lhanteellisinta olisi, jos lepohuonetta rakentaessa tai remontoidessa otettaisiin huomioon huoneen tuleva käyttötarkoitus. Tällöin pintojen väriytykseen ja materiaaleihin voisi paremmin vaikuttaa. Harvoin tulee ehkä ajatelleeksi, miten ne voivat vaikuttaa rentoutumiseen. Metsäteemaisessa lepohuoneessa inspiraatiota sisustukseen haetaan vahvasti metsäluonnosta. Parhaiten sopivia värejä ovat erilaiset vihreän, ruskean ja sinisen sävyt. Sisustusmateriaaleilla pyritään tuomaan luonto lähelle lasta.

Vinkkejä:

- Metsäteemainen tapetti, maalattu tehosteseinä tai esimerkiksi kuvioidut verhot ja kankaat
- Luonnonmateriaalien, kuten puun hyödyntäminen huonekaluissa
- Sisustus- tai ovitarrat
- Vihertaulut joko oikeista tai tekokasveista
- Myrkyttömät viherkasvit
- Eläinaiheiset taulut
- Tähtitaivasta esittävä valonauha
- Ruohoa tai sammalta esittävä matto
- Lasten tekemät askartelut luonnonmateriaaleista



Askarteluvinkkejä

Orava-aistitaulu

Tarvikkeet:

- eri kokoisia, pieniä kiviä
- männynneulasia
- käpyjä
- pörröistä kangasta, vanhan talvitakin karvareunaa tai häntä-avaimenperä
- tulostettu tai piirretty kuva oravasta
- siimaa tai lankaa
- liimaa
- vaneria tai paksua pahvia



Huom! Ulkoa tuodut askarteluvälineet kannattaa mahdollisuuksien mukaan pestä, pakastaa, tai kuumentaa uunissa.

1. Aloita liimaamalla oravan kuva taustapahviin tai -vaneriin.
2. Peitä oravakuvan häntä uudella, pörröisestä tekstiilistä tehdyllä hännällä.
3. Leikkaa siimaa tai lankaa useammaksi lyhyeksi pätkäksi ja liimaa ne oravan viiksiksi. Voit myös etsiä oravalle sopivan nenän kivistä ja liimata sen paikalleen osittain viiksien päälle.
4. Tee lopuista kivistä, männynneulasista ja kävyistä oravalle mukava metsäympäristö liimaamalla niitä haluamallasi tavalla taustaan.

Vihertaulu

Tarvikkeet:

- Pohja taululle, esimerkiksi taulupohja tai vanerilevy
- Erilaisia tekokasveja ja -kukkia
- Kuumaliimaa

Vihertaulun kokoaminen on helppoa. Erilaisista kasveista ja pohjista voi koota hyvin erilaisia ja hienoja kokonaisuuksia. Tekokasvien kiinnittäminen pohjaan onnistuu parhaiten kuumaliimalla. Kasvit tulee kiinnittää tiiviisti toisiinsa, niin että taulupohjaa ei näy taustalta. Tekokasveja voi olla erilaisia riippuen siitä, millaisen taulun haluaa toteuttaa. Tauluun voi käyttää pienempiä ja isompia kasveja sekä kukkia. Taulun toteuttamisessa voi mahdollisuuksien mukaan käyttää kierrätysmateriaaleja.



Esimerkki kokonaisesta viherseinästä Johanna Oraksen taidekartanosta 2020

Tuoksupurkit

Tarvikkeet:

- Pieniä purkkeja, kuten vanhoja mauste- tai pilttipurkkeja
- Eteerisiä öljyjä, jotka imeytetään pumpuliin
- Luonnon tuoksuvia materiaaleja, kuten havunpuun neulasia
- Tuoksuvia yrttejä

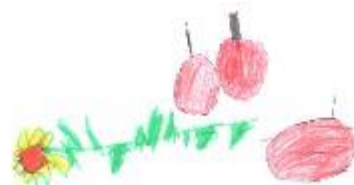
Tuoksupurkit ja tunnustelulaatikat aistien herättelyyn esimerkiksi lepoaikaan aloitettaessa tai lopetettaessa. Tarvikkeita askarteluihin voi kerätä yhdessä lasten kanssa esimerkiksi päiväkodin pihasta tai yhteiseltä metsäretkeltä.

Tarkoituksena on laittaa purkkeihin erilaisia tuoksuvia materiaaleja. Tuoksupurkkeja voi tarpeen vaatiessa uusia. Vinkkejä tuoksuista: terva, laventeli, kieli, koivu.

Tunnustelulaatikat

Tarvikkeet:

- Muovisia rasioita, kuten vanhoja karkkirasioita
- Kiviä
- Käpyjä
- Maahan pudonneita lehtiä
- Lyhyitä oksia ja tikkuja
- Kukkia



Tunnustelulaatikoita voi tehdä joko lyhyt- tai pitkäaikaiseen käyttöön. Tuoreet kasvit pilaantuvat herkemmin, mutta kivet, kävyt, tikut ja maahan pudonneet lehdet säilyvät pestynä tai kuivattuina ilahduttavat tunnustelulaatikoissa pidempään.

Fyysisen ympäristön lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota huoneen äänimaailmaan. Luonnon omat äänet kuten linnunlaulu, sade, tai tuulenheimina usein koetaan rauhoittavaksi. Vältä kuitenkin valuvan veden ääntä. Se saattaa aiheuttaa lapselle tarpeen käydä vessassa kesken rentoutumisen. Spotifysta löytyy runsaasti erilaisia luonnonääniä käyttämällä esimerkiksi hakusanaa "nature sounds" tai "luonnon ääniä".



Muita hyviä keinoja siirtyä kiireestä rentoutumiseen ovat erilaiset satuhieronnat. Satuhieronnassa sadut ja lempeä kosketus kohtaavat. Tarinaa kerrotaan käyttäen kahta eri aistikanavaa: ääntä ja tunnetta. Satuhierontaan voidaan tutustua ensin aikuisen johdolla, mutta myöhemmin lapset voivat hieroa toinen toisiaan. Satuhieronnan on tärkeää olla jokaiselle osallistujalle vapaaehtoista. Valmiita satuhierontoja löydät esimerkiksi Sanna Tuovisen teoksesta Satuhieronta – Läsnaölevan kosketuksen ja sadun taikaa.

Taikapuu-satuhieronta (Sanna Tuovinen)

Olipa kerran pieni orava, joka keräsi metsässä marjoja, pähkinöitä ja siemeniä. *(Sormilla pitkin selkää pientä rauhallista liikettä, välillä pysähtyen.)*

Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan. Se olikin taikapuun siemen. *(Alaselässä selkärangan kohdalle sormen painallus.)*

Siemen alkoi kasvamaan ja kasvamaan. *(Kummallakin kädellä selkärangan läheltä lähdetään pikkuhiljaa painellen tai sivellen ylöspäin.)*

Kasvamaan ja kasvamaan. Siihen alkoi tulla oksia. *(Vedetään selkärangasta sivulle päin rauhallisia vetoja.)*

Ja kohta puu oli kasvanut niin suureksi, että sen latva ja oksat hipoivat pilviä. *(Vedetään rauhallisin tuntuvin liikkein vetoja pitkin käsiä, pitkin päätä, kuin latvan kasvua mukaillen.)*

Puu oli taikapuu ja se osasi puhua. Puu sanoi pilville: "Olen janoinen, antakaa minulle vettä". Ja kohta alkoi tippua pisaroita pikkuhiljaa. *(Pikku ropinaa sormilla.)*



Ja sade alkoi voimistua. Vettä tuli oksille, rungolle, lehdille ja ihan juuriin asti. *(Voi vedellä sormilla selkää, päätä ja mahdollisesti käsistä kuin sade, joka huuhtelee. Tässä voit vetää vetoja jalkoihin myös, kuin juuriin.)*

Ja vesi kasteli maan ja puu sai juoda kyllikseen. Kun puu oli juonut tarpeeksi, se sanoi auringolle: "Paista minulle, tarvitsen valoasi". Ja aurinko tuli esiin pilvien takaa ja alkoi lämmittämään ihanasti puun oksia ja lehtiä. *(Pyörittäviä liikkeitä koko selälle ja käsille.)*

Auringon paiste kutsui linnut lentämään ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille isona parvena. *(Koko kämmenellä painetaan aina siitä kohtaa, johon lintu laskeutuu ja lintuja voi olla monta.)*

Puu oli onnellinen kuunnellessaan joka päivä niiden laulua tuulen leikitellessä oksissa. *(Pyöriäviä tuulimaisia liikkeitä sormilla.)*

Sen pituinen se. *(Voit painaa vielä kämmenillä selkää kevyesti lopettamisen merkiksi.)*



Retkelle-satuhieronta (Metsäemo / Noora Säily)

Lähdetään retkelle. *(Tee pieniä liikkeitä sormenpäilläsi ympäri yläselkää.)*

Pakataan mukaan ripaus jännitystä, *(Tee pieniä pyöriä liikkeitä sormillasi)* paljon seikkailumieltä *(Tee suurempia pyöriä liikkeitä koko kämmenelläsi)* ja hyvät eväät. *(Piirrä selkään eväsrasia.)*

Otetaan mukaan suurennuslasit ja hyvät kiikarit. *(Piirrä suurennuslasi.)*

Lähdetään matkaan yhdessä *(Tassuttele ympäri selkää sormillasi)* ja kuljetaan eteenpäin. *(Tassuttele selkää ylhäältä alas.)*

Kierrellään, kaarrellaan, *(Tee aaltoliikkeitä ympäri selkää)* ihmetellään, mitä matkalla nähdään. *(Liikuttele käsiäsi rauhallisesti lapsen selällä.)*

Pysähdytään, kun nähdään jotain ihmeellistä. *(Pysäytä käsien liike.)*

Jotain erittäin kaunista. *(Silittele rauhallisesti.)*



Jotain taianomaista. (Tee pieniä tähtikuvioita.)



Silitellään sitä. (Silittele.)

Sitten päästetään se jatkamaan omaa matkaansa. (Tee pitkiä silittelyjä selän puolelta toiselle.)

Vilkutetaan sille vielä hyvästiksi. (Tee vilkutusliikkeitä käsilläsi.)

Maistellaan eväitä – ensin vähän, sitten enemmän. (Tee pieniä hentoja maistamiseksi käsilläsi.)

Kellahdetaan sammalmättäälle ja ihmetellään pilviä. (Piirrä pilviä.)

Nähdään pyöreä pilvi. (Piirrä pyöreä muoto.)

Nähdään sydämenmuotoinen pilvi. (Piirrä sydämen muoto.)

Nähdään puun muotoinen pilvi. (Piirrä puu.)

Noustaan ylös rauhallisesti ja aloitetaan matka kohti kotia. (Tassuttele sormillasi selkää pitkin rauhallisesti.) Rauhallisin askelin. Tuttua tietä. (jatka tassuttelua.)

Suoraan äidin/isän/mummon syliin. (Halaa lasta.)



Mindfulnessiin perustuvat harjoitteet toimivat hyvin rentoutumistarkoituksesta, joten niitä kannattaa myös tuoda osaksi lasten lepoaika. Mindfulness tarkoittaa tietoista läsnäoloa, eli kiinnitetään huomiota juuri tähän hetkeen.

Mindfulness on lähtöisin itämaisistä uskonnollis-filosofisista traditioista, mutta sen harjoittaminen tai soveltaminen ei liity kulttuuristaan, uskontoon tai uskomusjärjestelmiin. Kannattaa kuitenkin ennen tämän rentoutumismuodon käyttöönottoa keskustella lapsen vanhempien kanssa tästä rentoutumisen tavasta.

Seuraavat harjoitukset ovat mindfulnessista sovellettuja.



Mindfulness-rentoutuskokonaisuus

Koiran ravistus (Elina Kauppila)

Tarkoituksena on rentouttaa koko kehoa voimakkaasti ja hakea laajoja tuntemuksia. Pyydä lapsia nousemaan, ja nouse itsekin seisomaan. Kerro lapsille, että nyt huomioidaan, miltä kehossa tuntuu. Tuntuuko kipua, kireyttä vai rentoutta? Kerro lapsille, että jalat liimataan nyt taikaliimalla lattiaan. Siinä ne pysyvät eivätkä irtoa ennen kuin ne taian avulla irrotetaan.

"Ajattele, että olet läpimärkä koira. Koirat ravistelevat itsensä kuivaksi."

Pyydä lasta aloittamaan jaloista, nilkoista. "Ravistele muistaen, että jalat ovat liimattuna lattiaan. Kun ravistat kehoa, kaikki jännitys katoaa. Siirry ravistuksessa pikkuhiljaa eteenpäin – polviin, reisiin, lantioon, selkään, vatsaan ja rintakehään. Ravistele sitten kädet, käsivarret ja koko keho. Jalat pysyvät edelleen kiinni maassa. Ajatelkaa, miten pisarat lentävät teistä, kun ravistelite oikein kunnolla."

Kun olette ravistaneet koko koiran, sulkekaa silmät ja tunnustelkaa koko keho. Kysy lapselta: "Miltä tuntuu? Tunnetko kihelmöintiä, tunnetko rentoutta?"

Harjoituksen voi toistaa muutaman kerran. Huomioikaa joka kerta kehon tuntemukset. Kun harjoitus on tehty, taiotaan jalat irti maasta. Lopuksi käydään makaamaan makuualustoille kuin lepäävät koirat. Sulkekaa silmät. Miltä kehossa nyt tuntuu?

Hengitysharjoitus

Seuraavaksi jatketaan hengitysharjoitukseen. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki tai luonnon äänet. Lapset tarvitsevat pehmolelun tai oman unikaverin mukaan harjoitukseen. Ennen harjoitusta voi lasten kanssa käydä läpi, mitä on sisäänhengitys ja mitä on uloshengitys.

Lapset voivat pysyä maaten. Pyydä lapsia asettamaan pehmolelu vatsan päälle. Kerro, että seuraavaksi on tarkoitus hengittää rauhallisesti ja huomata, miten lelu liikkuu ylös ja alas hengityksen tahdissa. Kerro, että pehmoleluja tulee liikuttaa rauhallisesti ylös ja alas, etteivät ne pelästy ja putoa. Pyydä lapsia hengittämään nenän kautta. Alussa voi olla parasta, että harjoituksen ohjaaja pitää yllä rauhallista hengitystahtia kertomalla, mitä tehdä: *sisään... ja ulos... sisään... ja ulos... tai ylös... ja alas.*

Lapsille voi kertoa, että hengityksen avulla voi rauhoittua aina kun siltä tuntuu. Hengitys on aina mukana. Jos vaikkapa hermostuttaa, voi hengitykseen keskittyminen auttaa rauhoittumaan.

Tässä välissä voi halutessaan lukea sadun tai antaa vain rauhallisen musiikin tai luontoäänten soida. On hyvä pitää pieni, ainakin 10 minuutin tauko ennen seuraavaa lopetusharjoitusta.



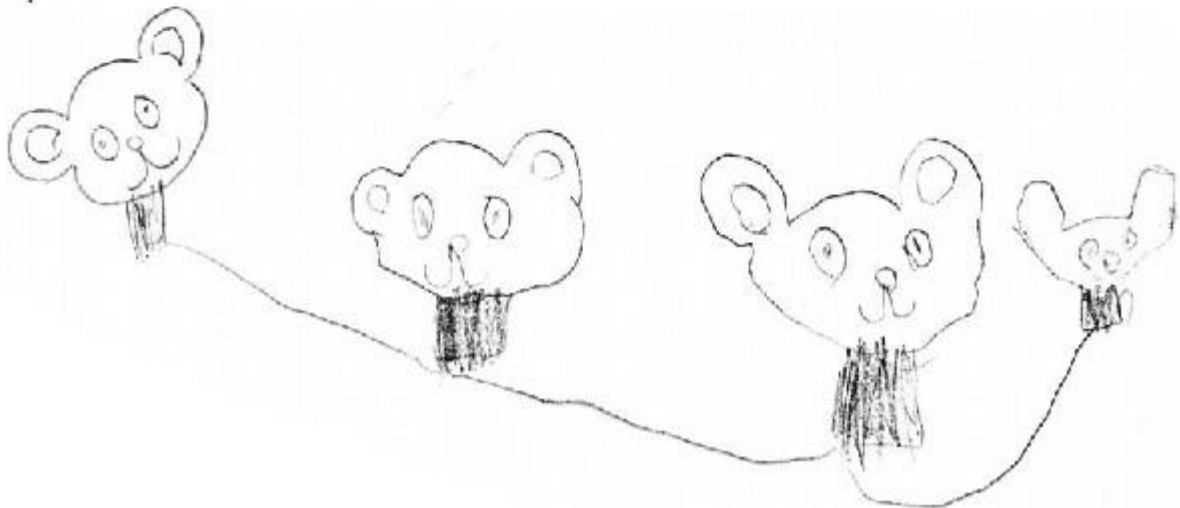
Lopetusharjoitus: Karhun herääminen (Elina Kauppila)

Käydään läpi koko keho, kun karhu herää talviunilta. Ollaan selinmakuulla, suljetaan silmät ja ajatellaan, että olemme karhuja, jotka heräävät koko talven kestäneestä unesta. Karhu on pimeässä luolassa. Koska olemme nukkuneet koko pitkän talven, on kehomme kankea ja vieras. Niinpä meidän pitää käydä läpi koko karhun vartalo ja tunnustella, miltä se tuntuu.

Ensin mennään varpasiin. Miltä tuntuu karhun varpaissa? Rutista varpaat tiukkaan kiinni toisiinsa ja sitten päästä ne rennoiksi. Ole muuten paikallasi, olethan vielä aivan unenpöpperöinen karhu.

Seuraavaksi siirrytään nilkkoihin ja sääriin. Pohkeet jännitetään siten, että liikutetaan varpaita ylös kohti kattoa ja kohti nenää samalla, kun kantapäät pysyvät lattialla.

Miltä tuntuu polvissa? Osaatko liikuttaa polvilumpioita kohti reisiä? Miltä reidet tuntuvat nukkumisen jälkeen? Purista reidet jäykiksi ja päästä ne taas rennoiksi.



Seuraavaksi karhu tunnustelee lantiotaan. Voit nostaa takapuolta jalantiota irti lattiasta. Karhun selkä on iso ja pitkä, voit köyristää selkää ja vapauttaa sen taas. Vatsa on karhulla aivan tyhjä ja karhu on hurjan nälkäinen. Voitko rutistaa masuasi myttyyn ja päästää sen taas rennoksi?

Seuraavaksi edessä on sellainen asia, joka vaatii hurjaa keskittymistä. Karhu nimittäin haluaisi tietää, onko sen sydän ihan kunnossa. Osaatko olla niin hiljaa paikoillasi, että voit huomata, missä sydämesii sykkii?

Sitten siirrymme nallen käsiin. Voit puristaa kätesi nyrkkiin ja päästää taas auki. Samoin kynärvarret ja olkavarret kiristetään ja päästetään. Sitten puristetaan olkapäät ylös korviin ja päästetään rennoiksi. Huomaa kaula ja niska. Voit jäykistää niitä, jos pystyt. Muista myös vapauttaa ne. Karhun pää on iso ja pyöreä. Tunne kasvosii, nenäsi, suusi ja silmäsi ja huomaa, ovatko ne rennot. Huomaa otsasi ja korvasii, koko pää.

Nyt kun ollaan tunnusteltu koko karhun keho, hengitellään vielä vähän ja kerätään voimia heräämiseen ja nousemiseen. Hengitetään muutaman kerran oikein syvästi ja isosti, kun karhuja ollaan. Venytellään vähän. Miltä tuntuu kehossa? Kun tuntuu hyvältä, voit avata silmät ja nousta ylös. Voit lopuksi vaikka murahtaa kuin karhu, jos haluat.



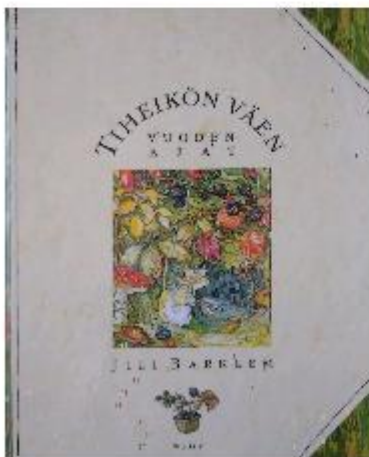
Metsäteemaiset sadut

Satujen lukemisella on rauhoittava vaikutus. Sadun avulla lapsi voi oppia itsestään ja häntä ympäröivästä maailmasta. Metsään sijoittuvat sadut vievät lapsen kuvitelmissaan rentouttavaan luontoympäristöön ja auttavat lisäksi vahvistamaan lapsen luontosuhdetta.

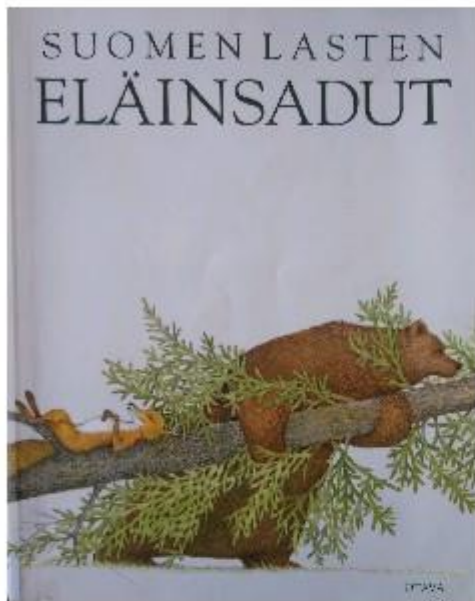
Vinkkejä satukokoelmista:



Maaemon helmasta on satukirja, joka koostuu samannimisen kirjoituskilpailun parhaimmistosta. Kirjassa on kaksitoista satua, jotka johdattavat lukijat luonnon ihmeitten äärelle. Samalla käsitellään tärkeitä aiheita kuten tasavertaisuutta ja ympäristön suojelemisen merkityksellisyyttä.



Tiheikön väen vuodenajat on Jill Barklemin kirjoittama ja kuvittama satukirja, jossa pieni hiiriyhteisö elää ja seikkailee metsässä. Satua kerrotaan jokaisena vuodenaikana.



Suomen lasten eläinsadut on kokoelma lämminhenkisiä ja humoristisia suomalaisia eläinsatuja. Saduissa on osittain säilytetty niiden vanhahtava kieli, jota tukee niin ikään perinteitä kunnioittava kuvitus. Kirjan loppuun kootusta sanastosta voi tarkistaa itselle mahdollisesti vieraat termit. Kirjan sadut tuovat metsän eläimiseen lähelle nykypäivän lasta ja muistuttavat metsästä kotina, turvapaikkana ja seikkailujen mahdollistajana.

Kaikkien satujen ei
kuitenkaan tarvitse olla
peräisin kirjoista.
Kannattaa kokeilla lasten
kanssa aihesadutusta
metsäteeman ympärillä!

Alle on koottu kirjalista sellaisista teoksista, joista voi olla hyötyä lepohuonetoiminnan kehittämisessä. Toivotamme mukavia hetkiä metsäteemaisen lepohuonetoiminnan parissa!



- Arvonon Sirpa, Metsämieli: Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin
- Kauppila Elina, Kamalan ihana päivä: Lasten mindfulness
- Parikka-Nihti Mari & Suomela Liisa, Iloa ja ihmettelyä: Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa
- Pusa Satu & Tuovinen Sanna, Nuutti pikkukuutti: Maailman suloisin satuhierontatarina
- Saarinen Sanna Leena, Aistiseikkailu-kirjasarja
- Suntio Reija, Kesyttä jännitys: Opas kasvattajalle
- Tuovinen Sanna, Satuhieronta: Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa

