



Tunnetaitojen tukeminen luontoperustaisia menetelmiä hyödyntäen varhaiskasvatuksessa

Venla Ruodemäki

Opinnäytetyö, AMK
Marraskuu 2024
Sosionomin tutkinto-ohjelma



jamk

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

Ruodemäki, Venla

Tunnetaitojen tukeminen luontoperustaisia menetelmiä hyödyntäen varhaiskasvatuksessa

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Marraskuu 2024, 44 sivua

Sosionomin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Luontoperustaisten menetelmien hyödyntäminen kasvatuksessa on kasvattanut suosiotaan viime vuosina samanaikaisesti, kun ymmärrys tunnetaitojen merkityksestä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle on lisääntynyt. Millainen tuuli tänään? -oppaan avulla pyrittiin yhdistämään nämä kaksi tärkeää osa-aluetta ja tarjoamaan konkreettisia harjoituksia, jotka tukevat tunnetaitojen harjoittelua. Harjoitukset ovat suunnattu 3–5-vuotiaille.

Työn teoreettinen viitekehys koostui varhaiskasvatusta, tunnetaitoja ja lasten luontosuhdetta ja luonnon hyvinvointivaikutuksia käsittelevistä osioista. Työssä käsiteltiin myös kasvattajien roolia näiden teemojen tukemisessa. Työn tavoitteena oli luoda helposti ymmärrettävä ja käytännönläheinen opas, joka tarjoaa varhaiskasvatuksen ammattilaisille työkaluja tunnetaitojen kehittämiseen luonnon avulla. Oppaan tarkoituksena oli edistää lasten tunnetaitoja sekä tukea varhaiskasvattajien menetelmäosaamista, jotta he voivat paremmin vastata tunnetaitojen opetuksen ja kestävän kehityksen haasteisiin.

Opas laadittiin tutkimustiedon ja käytännön kokemusten pohjalta tarjoamaan tietoa ja harjoituksia lasten tunne- ja luontokasvatuksen tueksi. Tämä työ pitää sisällään oppaan suunnittelu- ja toteutusprosessin sekä niiden arvioinnin. Oppaan käytettävyyttä arvioitiin myös varhaiskasvatuksen, tunnetaitokasvatuksen ja luontoperustaisten menetelmien asiantuntijoilta saadun palautteen avulla.

Avainsanat (asiasanat)

varhaiskasvatus, tunnetaidot, luontolähtöisyys, opas

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Ruodemäki, Venla

Fostering emotional skills through nature-based methods in early childhood education

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, November 2024, 44 pages

Degree Programme in Social services. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The use of nature-based methods in education has grown in popularity in recent years, coinciding with an increased understanding of the importance of emotional skills for children's holistic development. This guide aimed to combine these two essential areas and provide concrete exercises to support the practice of emotional skills. The exercises are tailored for children aged 3–5.

The theoretical framework included sections on early childhood education, emotional skills, children's relationship with nature, and the impact of nature on well-being. The role of educators in supporting these themes was also discussed. The aim was to create a comprehensible and practical guide that provides early childhood education professionals with tools for developing emotional skills through nature-based activities. The guide's purpose was to promote children's emotional skills and support early educators in method development, equipping them to better meet the challenges of teaching emotional skills and fostering sustainable development.

The guide was developed based on research findings and practical experience to offer information and exercises to support children's emotional and nature-based education. This work details the guide's design and implementation process, along with an evaluation of its effectiveness. Usability of the guide was also assessed based on feedback from experts in early childhood education, emotional skills education, and nature-based methodologies.

Keywords/tags (subjects)

early childhood education, emotional skills, nature-based methods, guide

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Varhaiskasvatus.....	7
2.1	Varhaiskasvatuslain asettamat tavoitteet	7
2.2	Laaja-alainen osaaminen.....	8
2.3	Oppimisen osa-alueet	9
3	Tunnetaidot.....	11
3.1	Tunnetaidot varhaiskasvatuksensuunnitelman perusteissa.....	12
3.2	Itsesäätely	13
3.3	Lapsen sosioemotionaalisen kompetenssin kehitys	13
3.4	Tunnetaitokasvatus	14
4	Luontosuhde.....	16
4.1	Luontosuhteen kehittyminen.....	16
4.2	Kasvattajan rooli lapsen luontosuhteen kehityksessä	17
5	Luontoympäristön vaikutuksia lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen	18
5.1	Luontoympäristöjen vaikutus kielelliseen, fysiologiseen ja motoriseen kehitykseen....	19
5.2	Luontoympäristöjen vaikutus sosioemotionaalisten taitojen ja itsetunnon kehittymiseen	20
6	Opinnäytetyön tarve, tarkoitus ja kohderyhmä	23
7	Oppaan tuottaminen	25
7.1	Oppaan suunnittelu.....	25
7.2	Aineiston valinta ja hyödyntäminen	26
7.3	Oppaan sisältö ja toteutus	27
7.4	Oppaasta saatu palaute	29
7.5	Reflektio oppaasta	30
8	Pohdinta opinnäytetyöprosessista	31
	Lähteet	33
	Liitteet	39
	Liite 1. Palautepyyntö.....	39
	Liite 2. Millainen tuuli tänään? -Opas	41

1 Johdanto

Ihmisen aivot ja fysiologia ovat kehittyneet vuosituhansien kuluessa sopeutumaan luontoympäristöön. Kaupunkielämä ja moderni, teknologinen maailma sen sijaan ovat verrattain uusia ilmiöitä, joihin ihmisaivot eivät ole täysin mukautuneet. Kiireinen elämänrytmi, kaupungistuminen ja digitalisaatio ovat johtaneet siihen, että luonnossa vietetty aika on vähentynyt merkittävästi. Tämä asettaa haasteen ihmisen hyvinvoinnille, sillä luonto tarjoaa edelleen ympäristön, johon aivomme ovat evolutiivisesti kehittyneet reagoimaan (Arvonen 2014, 12–13).

Tämä osaltaan selittää, miksi luonnolla on niin suuri potentiaali vaikuttaa myönteisesti ihmisen hyvinvointiin. Nykypäivän elämäntavat, joissa luonnon tarjoamat kokemukset jäävät usein taka-alalle, haastavat pohtimaan, kuinka modernin yhteiskunnan vaatimukset ja ihmisen luontainen tarve olla yhteydessä luonnon kanssa voitaisiin sovittaa yhteen, jotta luonnon hyvinvointivaikutuksia voitaisiin hyödyntää laajemmin. Luontoa ei siis tulisi nähdä vain osana kehityshistoriaamme, vaan edelleen merkityksellisenä elementtinä ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.

Luontoperustaisten menetelmien integroiminen osaksi lasten jokapäiväistä arkea tarjoaa yhden ratkaisun tähän haasteeseen. Luontoperustaisilla menetelmillä on paljon yleisesti tunnustettuja mahdollisuuksia kasvatuksessa ja pedagogiikassa, mutta niiden laajempi hyödyntäminen edellyttää muutoksia sekä lasten kanssa työskentelevien ammattilaisten koulutuksessa että käytännön toteutuksissa. Tietoisuuden lisääminen näiden menetelmien hyödyistä ja mahdollisuuksista on keskeistä, jotta ne voitaisiin sisällyttää osaksi varhaiskasvatuksen arkea.

Näiden havaintojen pohjalta syntyi ajatus oppaasta, joka yhdistää tutkimustietoa ja käytännön harjoituksia tunnetaitojen tukemiseksi luontoperustaisilla menetelmillä varhaiskasvatuksessa. Oppaan tavoitteena on tarjota käytännönläheinen ratkaisu, joka vastaa työelämässä havaittuihin tarpeisiin ja tuo esille luontoperustaisten menetelmien hyödyt tunnetaitojen kehittämisessä. Opas toimii konkreettisenä työkaluna, joka auttaa varhaiskasvatuksen ammattilaisia integroimaan näitä menetelmiä arjen käytäntöihin.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään ensimmäisenä varhaiskasvatusta, varhaiskasvatussuunnitelman perusteita sekä oppimisen alueita ja laaja-alaista osaamista. Tämän jälkeen avataan tunnetaitoja, itsesäätelyä ja tunnetaitokasvatusta. Seuraavaksi käydään läpi lapsen luontosuhteen kehittymistä ja kasvattajan vaikutusta tähän. Neljäs kappale kuvaa luontoympäristön vaikutusta lapsen hyvinvointiin ja kokonaisvaltaiseen kehitykseen pohjautuen tutkimustietoon. Teoreettisen viitekehysten jälkeen avataan työn tarvetta ja tarkoitusta sekä oppaan vaiheita ja arviointia. Lopuksi esitetään pohdintaa opinnäytetyöprosessista.

2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuslaissa varhaiskasvatus määritellään suunnitelmalliseksi ja tavoitteelliseksi kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudeksi, jossa pedagogiikka korostuu (L 540/2018, 2 §). Suomessa varhaiskasvatusta ohjaavat valtakunnalliset opetussuunnitelma-asiakirjat, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet sekä niiden lisäksi paikalliset opetussuunnitelmat ja varhaiskasvatusta ohjaavat lait ja asetukset. Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet on laadittu varmistamaan, että varhaiskasvatus ja esiopetus toteutuvat tasapuolisesti kaikkialla Suomessa. (Salminen & Poikonen 2022). Lisäksi jokaiselle lapselle laaditaan oma henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma eli vasu, jonka avulla lapsen yksilöllisiin tarpeisiin voidaan vastata tavoitteellisesti pedagogiassa ja hoidossa (Sandberg 2021, 26).

Varhaiskasvatuksen toimintamuotoja ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta. Päiväkodit ovat yleisin toimintamuoto. Niissä varhaiskasvatus tapahtuu ryhmissä, joita ohjaavat moniammatilliset tiimit. Perhepäivähoito puolestaan tapahtuu pienemmissä ryhmissä perhepäiväkodissa, joka voi esimerkiksi olla hoitajan koti. Avoin varhaiskasvatustoiminta sisältää esimerkiksi leikkipuisto- ja kerhotoimintaa ja sen sisältö vaihtelee järjestäjän päätösten mukaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 19–21).

2.1 Varhaiskasvatuslain asettamat tavoitteet

Varhaiskasvatuslain mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on ensisijaisesti edistää jokaisen lapsen ikään ja kehitykseen sopivaa kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia.

Varhaiskasvatuksessa tuetaan lapsen oppimisen edellytyksiä ja pyritään luomaan pohja elinikäiselle oppimiselle sekä edistämään koulutuksellista tasa-arvoa. (L 540/2018, 3 §).

Pedagoginen toiminta varhaiskasvatuksessa perustuu leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön. Toiminnan tarkoituksena on luoda lapselle myönteisiä oppimiskokemuksia. Varhaiskasvatusympäristön tulee olla kehittävä, oppimista tukeva sekä terveellinen ja turvallinen. (L 540/2018, 3 §).

Toimintaa ohjaa lapsen kunnioittaminen ja mahdollisimman pysyvien vuorovaikutussuhteiden luominen lasten ja henkilöstön välillä. Kaikille lapsille on turvattava yhtäläiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, ja varhaiskasvatuksen tulee edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa. Lisäksi varhaiskasvatus antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperintöä sekä erilaisia kielellisiä, kulttuurisia, uskonnollisia ja katsomuksellisia taustoja. (L 540/2018, 3 §).

Varhaiskasvatuksessa pyritään myös tunnistamaan lapsen yksilölliset tuen tarpeet ja järjestämään tarkoituksenmukaista tukea tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä. Lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja kehitetään, ja lapsia ohjataan eettisesti vastuulliseen toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen sekä yhteiskunnan jäsenyyteen. (L 540/2018, 3 §).

Lapsella on oikeus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Varhaiskasvatuksessa tehdään tiivistä yhteistyötä lapsen vanhempien tai muiden huoltajien kanssa, jotta lapsen tasapainoinen kehitys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi voidaan turvata parhaalla mahdollisella tavalla. Lisäksi vanhempia ja huoltajia tuetaan heidän kasvatustyössään. (L 540/2018, 3 §).

2.2 Laaja-alainen osaaminen

Varhaiskasvatus toimii perustana lasten laaja-alaiselle osaamiselle, joka kattaa tiedot, taidot, arvot, asenteet ja tahdon. Laaja-alainen osaaminen on välttämätöntä sekä yksilönä kasvamiselle että yhteiskunnassa toimimiselle. Sen kehitys alkaa varhaislapsuudessa jatkuen läpi elämän. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea tätä osaamista, joka ohjaa varhaiskasvatussuunnitelmien ja opetussuunnitelmien valmistelua. Laaja-alainen osaaminen jaetaan kuuteen toisiinsa liittyvään osa-alueeseen: ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä

huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito, digitaalinen osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 25–29).

Ajattelu ja oppiminen ovat olennaisia taitoja tulevaisuudessa. Elinikäinen oppiminen vaatii rohkeutta, innostusta, luottamusta sekä avoimuutta uusille asioille (Opetushallitus 2024). Varhaiskasvatuksessa lasten ajattelua ja oppimista tuetaan tekemällä lasten ajatuksia ja oivalluksia näkyviksi dokumentoimalla niitä, pysähtymällä ajatuksen äärelle antaen tilaa oivalluksille sekä oppimisen ilolle. Lapsia tulee rohkaista kohtaamaan haasteita ja oppimistilanteita sinnikkyydellä sekä iloitsemaan omista ja toisten onnistumisista yhdessä. (Costiander & Kaplin-Sainio 2023)

Kulttuurinen osaaminen sekä vuorovaikutus ja ilmaisu ovat yhä merkityksellisempiä muuttuvassa maailmassa. Varhaiskasvatuksessa rakennetaan perusta toisten kunnioittamiselle ja vuorovaikutustaitojen kehittymiselle (Opetushallitus 2024). Näihin taitoihin kuuluu kyky reflektoida omia arvoja ja asenteita ja ottaa huomioon muiden näkemyksiä (Costiander & Kaplin-Sainio 2023).

Itsestä huolehtiminen ja arjen taitojen harjoittelu ovat keskeisiä lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyvien taitojen kehittämisessä. Varhaiskasvatuksessa lapsia tuetaan asteittain oppimaan itsenäisiä taitoja, kuten pukeutumista ja henkilökohtaista hygieniaa, sekä harjoitellaan tunnetaitoja ja tuetaan itsesäätelyä (Costiander & Kaplin-Sainio 2023). Kestävän elämäntavan periaatteita noudatetaan myös varhaiskasvatuksen toiminnassa (Opetushallitus 2024)

On tärkeää, että lapsilla on varhaiskasvatuksessa mahdollisuus harjoitella vaikuttamista ja osallistumista (Opetushallitus 2024). Yhteisten sääntöjen ja vuorovaikutustaitojen harjoittelun kautta pyritään harjoittelemaan lasten sosiaalisia taitoja ja kasvattamaan itseluottamusta. Nämä taidot tukevat lasten kasvua aktiivisiksi yhteisön jäseniksi sekä uskoa omaan vaikutusmahdollisuuksiinsa. (Costiander & Kaplin-Sainio 2023).

2.3 Oppimisen osa-alueet

Oppimisen alueet tarjoavat varhaiskasvatuksen pedagogiselle toiminnalle viitekehyksen, jossa lasten kehitystä ja oppimista tuetaan eri osa-alueiden kautta. Varhaiskasvatuksen suunnitelman

perusteissa (2022, 44) osa-alueiksi on nimetty: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn.

Varhaiskasvatuksessa pyritään vahvistamaan lasten kielellisiä taitoja ja identiteettiä, rohkaisemalla heitä tutkimaan kieliä, tekstejä ja kulttuureita. Kieli toimii sekä oppimisen välineenä että kohteena, sillä sen avulla lapset oppivat toimimaan vuorovaikutuksessa, ilmaisemaan itseään ja hankkimaan tietoa. Lasten kielellisten taitojen tukemisessa huomioidaan heidän yksilölliset kehitysvaiheensa ja monikieliset taustansa. Lasten kielellistä ilmaisua rikastetaan tarjoamalla heille monipuolisia tekstejä, tarinoita ja leikkejä, jotka tukevat kielellisen muistin ja sanavarannon kehitystä. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2022, 44–46).

Varhaiskasvatuksessa lasten ilmaisutaitojen kehittäminen kattaa monia alueita, kuten musiikin, kuvataiteen, käsitöiden, sanallisen ja kehollisen ilmaisun. Tavoitteena on tutustuttaa lapset erilaisiin taiteen ja kulttuurin muotoihin, mikä edistää heidän luovuuttaan, sosiaalisia taitojaan ja kykyään ymmärtää ympäröivää maailmaa. Taiteellinen toiminta auttaa lapsia yhdistämään ja kokeilemaan erilaisia ilmaisutapoja, vahvistaen heidän ajattelutaitojaan ja myönteistä minäkuvaansa. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2022, 46–48).

Varhaiskasvatuksen alkaessa lasten elinpiiri laajenee ja he kohtaavat erilaisia tapoja ajatella ja toimia. Varhaiskasvatus tukee lasten ymmärrystä lähiyhteisön moninaisuudesta sekä opettaa heitä toimimaan osana sitä. Eettinen ajattelu, kulttuurien ja katsomusten kunnioitus, sekä historiallinen ja tulevaisuuden ymmärrys ovat keskeisiä. Lasten kanssa käsitellään näitä teemoja esimerkiksi satujen, leikin, taiteen ja vierailujen kautta, mikä kehittää lasten ajattelutaitoja ja kulttuurista osaamista. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2022, 48–50).

Varhaiskasvatuksessa lapsia ohjataan tutkimaan ja ymmärtämään sekä luontoa että rakennettua ympäristöä, mikä tukee heidän matemaattista ajatteluaan ja ongelmanratkaisukykyään. Matematiikan taitoja kehitetään leikkien ja arkipäivän havaintojen kautta, esimerkiksi tutkimalla muotoja ja mittasuhteita. Ympäristökasvatuksessa painotetaan luonnon kunnioittamista ja kestäväää elämäntapaa, kuten kierrätystä ja energiansäästöä. Teknologiakasvatus puolestaan kannustaa lapsia tutkimaan teknisiä ratkaisuja ja käyttämään laitteita turvallisesti, samalla

kehittäen heidän luovuuttaan ja ymmärrystänsä teknologiasta osana arkea. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2022, 50–51).

Varhaiskasvatuksessa painotetaan lasten terveyden ja hyvinvoinnin tukemista sekä fyysisen aktiivisuuden edistämistä, jotta he omaksuisivat terveelliset elämäntavat. Lapsia innostetaan liikkumaan monipuolisesti sekä ulkona että sisätiloissa, ja liikuntaa pyritään tekemään osaksi arkea yhteistyössä huoltajien kanssa. Motoristen taitojen kehittämiseksi ja kehontuntemuksen parantamiseksi hyödynnetään monenlaisia liikuntavälineitä ja -leikkejä, eri vuodenaikojen tarjoamia mahdollisuuksia sekä säännöllistä liikuntaa. Lisäksi varhaiskasvatuksessa korostetaan ruokakasvatuksen, terveyden ja turvallisuuden merkitystä, ohjaten lapsia terveellisiin ruokailutottumuksiin, henkilökohtaiseen hygieniaan ja turvalliseen käyttäytymiseen eri tilanteissa. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2022, 52–53).

3 Tunnetaidot

Tunnetaidoilla viitataan sosioemotionaalisten kompetenssien alle lukeutuvaan kykyyn tunnistaa, ilmaista, sietää ja säädellä tunteita. Tunnetaitojen avulla voidaan oppia myös ymmärtää toisten tunteita. (Seppänen 2021; Sandberg 2023.) Myös kyky käsitellä aggressiota, ongelmatilanteita, turhaumaa tai impulssien hallinta tavoitteellisen päämäärän saavuttamiseksi voidaan lukea tunnetaitoihin. Tunnetaitoihin kuuluu näiden lisäksi kyky kohdata ja sietää erilaisuutta ihmisissä. (Jalovaara 2005, 96.)

Tunnetaidot ovat keskeinen osa sosiaalista käyttäytymistä. Ne voivat aktivoitua sekä tietoisesti että vaistomaisesti (Peltonen 2005, 12). Ihmisen kyky vastaanottaa, ymmärtää ja käsitellä tunteita, sekä kehittää näitä taitoja oman ja muiden hyvinvoinnin lisäämiseksi, perustuu synnynnäisiin lähtökohtiin. Näitä taitoja voi kuitenkin kehittää merkittävästi elämäkokemusten ja tiedon karttumisen myötä, mikä nopeuttaa taitojen automatisoitumista. Yksilön kokemukset muokkaavat aivojen tunnealueiden välisten yhteyksien aktivoitumista ja niiden ilmenemistä käytöksessä. (Köngäs 2019, 36).

Myös Brackettin, Riversin ja Saloveyn (2011) mukaan tunnetaitojen kehittyminen on jatkuva prosessi. Yksilön kokemukset ja eri elämänvaiheet tarjoavat mahdollisuuksia tunnetaitojen harjoittamiseen ja vahvistamiseen läpi elämän. Tunnetaitojen kehityksen vaikutukset näkyvät niin

yksilön hyvinvoinnissa kuin sosiaalisessa ympäristössä, sillä tunnetaitojen korkea taso on yhteydessä vähäisempiin negatiivisiin käyttäytymismalleihin ja korkealaatuisempiin ihmissuhteisiin. (Brackett, Rivers & Salovey 2011).

On myös tärkeää huomata, että tunnetaitojen kehittäminen ei ole pelkästään yksilön sisäisten prosessien summa, vaan se on vahvasti sidoksissa ympäristöön ja kulttuuriin. Perhe, koulutus, työyhteisö ja laajempi yhteiskunta tarjoavat puitteet, joissa nämä taidot voivat kehittyä ja vahvistua. Esimerkiksi kasvatuksessa ja koulutuksessa annettu tuki ja mallit tunnetaitojen harjoittelulle voivat olla ratkaisevia tekijöitä näiden taitojen omaksumisessa ja hyödyntämisessä. (Goleman 1997).

Suomessa on saatavilla runsaasti materiaalia, joka käsittelee tunteiden opettamista eri termein. Näitä ovat esimerkiksi sosiaaliset taidot, mielenhallinta ja elämäntapavalmennus. Kaikkien näiden lähestymistapojen tavoitteena on kehittää eri puolia tunteiden hallinnasta (Köngäs 2019, 38). Ihmisen kykyyn jäsenellä, ilmaista ja tunnistaa tunteita viitataan usein myös tunneälynä. Lahtinen ja Rantanen (2019, 25) argumentoivat termin "tunnetaidot" puolesta, sillä se viittaa taitoihin, joita voidaan harjoitella ja oppia. Lisäksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) näistä kyvyistä puhutaan tunnetaitoina varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperustan ja laaja-alaisen osaamisen yhteydessä.

3.1 Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) tunnekokemukset, myönteiset vuorovaikutussuhteet sekä itsesäätely- ja tunnetaidot korostuvat olennaisina osina lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimista. Lapsen turvallisuuden tunteen ja positiivisten tunnekokemusten merkitys nähdään keskeisenä pohjana oppimiselle, ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä arjen tilanteissa painotetaan erityisesti. Suunnitelmassa tuodaan esiin, että tunteiden tunnistamiseen ja niiden ilmaisuun tulisi tarjota tukea päivittäisten rutiinien, kuten leikkien ja hoitotilanteiden, yhteydessä. Lapsia olisi tärkeää auttaa nimeämään tunteitaan, sillä tämä vahvistaa heidän kykyään ymmärtää niin omia kuin toistenkin tunteita.

Leikkiä pidetään yhtenä keskeisenä välineenä tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen oppimisessa. Leikin kautta lapset harjoittelevat tunteidensa säätelyä, yhteistyötä muiden kanssa ja erilaisten

näkökulmien ymmärtämistä. Lisäksi varhaiskasvatuksen henkilöstöltä vaaditaan herkkyyttä tunnistaa lasten tunteita ja aloitteita, mikä mahdollistaa tarkoituksenmukaisen vastauksen lasten tarpeisiin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022).

Turvallisuuden ja terveyden tukemisen osalta suunnitelmassa korostetaan myös tunnetaitojen harjoittelua. Varhaiskasvatuksen arjessa tulisi aktiivisesti harjoitella omasta ja toisten hyvinvoinnista huolehtimista sekä rohkaista lapsia keskustelemaan esimerkiksi liikunnan, levon ja hyvien ihmissuhteiden merkityksestä. Näiden arkisten tilanteiden kautta lapset kehittävät turvallisuuden tunnetta ja saavat valmiuksia toimia erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022).

3.2 Itsesäätely

Itsesäätelykyky on olennainen osa lapsen tunne-, käyttäytymis- ja ajattelutaitoja. Itsesäätely tarkoittaa lapsen kykyä hallita tunteitaan ja käytöstään siten, että se on ympäristön kannalta sopivaa. Tämä taito auttaa välttämään toimintaa, joka voisi olla vahingollista joko itselle tai muille sekä mahdollistaa joustavan vuorovaikutuksen ympäristön kanssa. Onnistunut itsesäätely edistää niin lapsen kuin ympäristönkin hyvinvointia, luoden perustan rakentaville ja tarkoituksenmukaisille ihmissuhteille. (Määttä 2022). Tämä on erityisen tärkeää nykypäivän maailmassa, jossa lapsia ympäröivät jatkuvat ärsykkeet ja houkutukset. Itsesäätely ei kuitenkaan tarkoita tunteiden tukahduttamista, vaan kyse on tietoisesta toiminnan suuntaamisesta tavoitteiden saavuttamiseksi ja häiriötekijöiden hallinnasta. (Vuorinen 2017).

Veijalaisen, Reunamon, Sajaniemen ja Suhosen (2019) mukaan itsesäätelytaitojen merkitys korostuu lapsen kyvyssä selviytyä turhauttavista tilanteista. Hyvät itsesäätelytaidot olivat yhteydessä sitkeyteen ja sinnikkyYTEEN vaikeiden tilanteiden kohtaamisessa, kun taas heikot itsesäätelytaidot johtivat usein vetäytymiseen tai tilanteen luovuttamiseen.

3.3 Lapsen sosioemotionaalisen kompetenssin kehitys

Lasten kyky säädellä omia tunteitaan, selviytyä haasteista ja rakentaa turvallisia sosiaalisia suhteita riippuu pitkälti heidän sosioemotionaalisesta kompetenssistaan. Sosioemotionaalinen kompetenssi, johon lukeutuvat tunnetaitojen lisäksi mm. sosiokognitiiviset kyvyt, itsesäätelytaidot,

ongelmanratkaisukyky ja prososiaaliset pyrkimykset, on ratkaiseva tekijä lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Lapsi, jolla on taito säädellä omia tunteitaan ja pystyvyys muokata omaa käyttäytymistään, omaa hyvän sosioemotionaalisen kompetenssin ja hänen voidaan ennakoida ilmentävän taitavaa sosiaalista käyttäytymistä (Neitola & Koivula 2020, 28-32). Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen (2003) toteavat riittävän tasapainoisen tunne-elämän olevan edellytys kaikkien persoonallisuuden osa-alueiden optimaaliselle kehittymiselle.

Sandbergin (2021) mukaan lapsen sosioemotionaalinen kompetenssi edesauttaa lasta ylläpitämään myönteisiä ihmissuhteita toisiin lapsiin ja aikuisiin. Tunnetaitojen hallinta on yhteydessä sosiaalisten kykyjen lisäksi mm. koulumenestykseen. Varhaisessa lapsuudessa kehittynyt taito tunteiden tunnistamiseen ennustaa lapsen sosiaalista käyttäytymistä, mielenterveyden ongelmien määrää, tarkkaavaisuuden hallintaa sekä akateemista suoriutumista. Kyky tulla toimeen muiden kanssa, ottaa osaa yhteisiin leikkeihin ja tunnistaa muiden tunteita ennakoivat myös hyvää koulumenestystä. Alle kouluikäisten lasten hyvien sosioemotionaalisten taitojen on havaittu myötävaikuttavan työllistymiseen ja terveyteen aikuisiässä. (Määttä ym. 2017, 7; Pihlaja 2022).

Haasteet tunteiden hallinnassa ja ilmaisussa voivat puolestaan johtaa vaikeuksiin vertaissuhteissa, mikä voi ilmetä esimerkiksi kiusaamisena tai tehdä lapsista vähemmän suosittuja leikkitovereiden keskuudessa (Määttä, Koivula, Huttunen, Paananen, Närhi, Savolainen & Laakso 2017, 7-8; Zarra-Nezhad, Suhonen & Sajaniemi 2023, 114-115). Näin ollen, tunteiden säätelyn merkitys korostuu lapsen sosiaalisessa sopeutumisessa ja hyvinvoinnissa.

3.4 Tunnetaitokasvatus

Vaikka tunnetaitoja on mahdollista kehittää läpi elämän, perusteet sosioemotionaalisille taidoille luodaan varhaislapsuudessa (Zarra-Nezhad, Suhonen & Sajaniemi 2023, 114; Seppänen 2021). Näiden taitojen avulla lapset oppivat tunnistamaan ja nimeämään niin omia kuin muidenkin tunteita, mikä on olennaista jokaisen lapsen psyykkisen tasapainon ja sosiaalisten valmiuksien kannalta (Sandberg 2021, 150). Näin ollen voidaan osoittaa varhaiskasvatusympäristöjen ja niissä toimivien aikuisten merkittävyys näiden taitojen kehityksessä (Pihlaja 2022).

Jotta lapsi oppisi hallitsemaan tunteitaan eri tilanteissa, on hänen tärkeää päästä jakamaan niitä eri rooleissa toimivien aikuisten kanssa. Aikuisen rooli korostuu tunteiden kanavoimisessa

esimerkin kautta - lapsi oppii ilmaisemaan suuria tunteita rakentavasti päästessään seuraamaan aikuisen mallia kyseisten tunteiden käsittelyssä. (Isokorpi 2004, 127–132.)

Kasvattajan tulee tiedostaa, että lapsen tunne-elämä poikkeaa merkittävästi aikuisen tunne-elämästä. Lapsi ei esimerkiksi välttämättä pysty käsittelemään ja palaamaan aiempiin tunnekokemuksiin samalla tavalla kuin aikuinen. Tämän vuoksi on tärkeää tarjota lapselle tukea hänen tunnereaktioidensa ilmentyessä siinä hetkessä (Peltonen 2005, 12). Oleellista on myös, että aikuinen toimii lapselle apuna tunteiden sanoittamisessa, jotta lapsi lopulta oppii itse nimeämään ja tunnistamaan tunteensa (Ahonen 2017, 219).

Jalovaara (2005, 96) toteaa oleelliseksi positiivisen ja rohkaisevan ympäristön olevan tärkeää tunnekasvatuksen kannalta. Ympäristön tunneilmasto hallitsee sitä, minkä tunteiden ilmaiseminen on sallittua ja kuinka se on sopivaa tehdä. On tärkeää, että lapselle tarjotaan varhaiskasvatusympäristössä tilaisuus ja aikaa ilmaista tunteitaan, sillä se edistää turvallisuuden tunnetta ja helpottaa lapsen sopeutumista ryhmään. (Peltonen 2005, 15). Oppimisympäristöt, jotka tarjoavat mahdollisuuksia ilmaisuun, edesauttavat myös tunteiden säätelystrategioiden tervettä kehitystä (Fried 2011, 121–122).

Jos turvallisen ilmapiirin luominen ei onnistu, kasvattajasta ei voi tulla lapselle tunnetaitojen mallia. Kasvattajan kommunikointitavat ja ongelmanratkaisukeinot toimivat esimerkkinä lapselle siitä, kuinka hän voi itse käyttäytyä vastaavissa tilanteissa (Jalovaara 2005, 96). Fried (2011, 122–123) toteaa ilmiön ulottuvan myös koulumaailmaan, jossa kannustavaksi ja turvalliseksi koettu opettaja vaikuttaa merkittävästi oppilaiden kykyyn säädellä itse omia tunteitaan.

Huomion arvoista on myös, että lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehitystä voidaan tehokkaimmin tukea suuntaamalla huomiota lapsien lisäksi heidän elämässään läsnä olevien aikuisten toimintaan (Ahonen 2017, 218). On tärkeää tarjota perusteellista ja jatkuvaa koulutusta varhaiskasvatushenkilöstölle, joka linkittyy suoraan käytäntöön, jotta tietoisuus tunnetaitojen tukemisesta muuttuisi konkreettisiksi ja vaikuttaviksi toimintatavoiksi lasten arjessa. Koivuniemen, Kinnusen, Männyn, Järvenojan ja Näykin (2021) mukaan tunnetaitokasvatusta käsittelevän täydennyskoulutuksen avulla voidaan laajentaa henkilöstön ymmärrystä tunnetaitokasvatuksesta, mutta syvälinen ammatillinen kehittyminen vaatii pitkäjänteistä tukea ja käytännön soveltamista.

Pelkkä teoreettinen tieto ei siis riitä muuttamaan toimintatapoja, vaan tarvitaan koulutusta, joka on tiiviisti sidottu käytäntöön ja reflektointiin.

4 Luontosuhde

Luontosuhde voidaan määritellä moninaisena ja monitahoisena käsitteenä, joka kuvaa ihmisen erilaisia yhteyksiä ja vuorovaikutusta luonnon kanssa. (Ives, Abson, von Wehrden, Dorninger, Kleiniecki & Fischer 2018). Luontosuhde nähdään kokonaisvaltaisena ilmiönä, joka kattaa emotionaaliset, kognitiiviset sekä käyttäytymiseen liittyvät ulottuvuudet. (Beery, Chawla & Levin 2020). Luontosuhde voi olla yksilön tai yhteisön tasolla toimiva ja se voi olla sekä positiivinen että negatiivinen. Luontosuhteen katsotaan vaikuttavan monin tavoin ihmisen käyttäytymiseen, asenteisiin ja hyvinvointiin sekä luonnon tilaan ja ympäristön kestävyYTEEN. (Ives ym. 2018).

Suomalaiset kokevat luonnon samalla tavalla kokonaisvaltaisena ilmiönä, kuten luontosuhteen määritelmä sen esittää. Selkeän enemmistön tiedetään arvostavan luontoa laajasti ja olevan huolissaan sen tilasta. Erityisesti luonnon monimuotoisuuden heikkeneminen ja ilmastonmuutos ovat nousseet keskeisiksi huolenaiheiksi suomalaisten keskuudessa. Monet tuntevat vastuuta lähiluonnostaan ja tulevien sukupolvien hyvinvointi motivoi monia tekemään luonnon hyväksi tekoja. Suomalaiset kokevat saavansa luonnosta erityisesti henkistä hyvinvointia, mielenrauhaa ja virkistystä. (Sitra & Kantar TNS 2021).

Suomalaisten lasten luontosuhde on lähtökohtaisesti vahva jo varhaisessa iässä. Savolaisen (2021) mukaan luontosuhteen kehitys on monitekijäinen ja suomalaisen lasten luontoyhteys on vahva ja kehittyy luontaisesti riippumatta esimerkiksi sosioekonomisesta asemasta.

4.1 Luontosuhteen kehittyminen

Biofilia-teorian mukaan ihmisillä on luonnostaan taipumus kokea vetoa luontoa kohtaan. Jotta tämä luontorakkaus tai biofilia aktivoituisi, täytyy lapselle tarjota mahdollisuuksia altistua luonnolle ja tarjota tälle erilaisia luontokontakteja. Herkkyyksikausi biofilialle alkaa jo vauvana ja päättyy 11 vuoden iässä. (Leppänen & Pajunen 2017, 24–25). Varhaisessa lapsuudessa lapset ovat erityisen alttiita omaksumaan ymmärryksiä ja käsitteitä, jotka vaikuttavat heidän myöhempään elämäänsä, asenteisiinsa ja taitoihinsa, näin ollen myös heidän luontosuhteeseensa (Beery ym.

2020). Voidaan siis väittää, että vahvan luontoyhteyden kehittyminen on luonnollinen osa lapsen kehitystä, mikäli siihen annetaan riittävästi tilaisuuksia.

Yhteiskunnan rakenteiden muutoksia tutkiessa voidaan kuitenkin havaita kaupungistumisen, digitalisaation ja teknologisen kehityksen trendejä, jotka ajavat ihmistä kauemmas luonnosta. Luonnollinen yhteys luontoon saattaa heikentyä tai sitä ei synny lainkaan ja näin myös luonnon tuomat hyvinvointivaikutukset jäävät monilta kokematta. (Niemelä 2019). Peltola (2018) tosin painottaa, ettei luontosuhde pysy muuttumattomana läpi elämän edes yksilön kohdalla - luontosuhde voi eri elämän vaiheissa ja olosuhteissa vahvistua tai heikentyä. Toisaalta Beery ja kumppanit (2020) korostavat, että varhaiset luontokokemukset vaikuttavat lasten myöhempään ympäristövastuullisuuteen ja huoleen ympäristön tilasta, mikä puolestaan heijastuu heidän aikuisiän asenteisiinsa ja käyttäytymiseensä ympäristöä kohtaan.

Lapsilla luontosuhde on usein mielikuvituksen värittämä ja he saattavat nähdä luonnon elottomat asiat, kuten kivet tai pilvet, elollisina. Tätä kutsutaan antropomorfismiksi, eli ihmismäisten piirteiden antamiseksi ei-inhimillisille asioille, mikä on lapsille luontaista. Iän myötä tämä vähenee, ja lapset omaksuvat rationaalisemman ja tieteellisemmän näkemyksen maailmasta. Aikuiset eivät kuitenkaan menetä kokonaan kykyään luoda syvää yhteyttä luontoon, vaikka heidän tapansa ymmärtää ja kokea luonto muuttuu. (Beery ym. 2020). Tämä tarkoittaa, että vaikka aikuiset tarkastelevat luontoa analyyttisemmin ja tieteellisemmällä otteella, heillä voi edelleen olla vahva ja syvä yhteys luontoon, mutta eri tavoin kuin lapsuudessa.

4.2 Kasvattajan rooli lapsen luontosuhteen kehityksessä

Luontoympäristöä voidaan tarkastella varhaiskasvatuksessa laajemmin kuin vain fyysisenä tilana, sillä se voi olla merkittävä tekijä lasten kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Lasten luontoyhteyden kehittyminen ei perustu pelkästään ajan viettämiseen luonnossa, vaan myös tunnesiteen muodostamiseen. (Hakoköngäs & Puhakka 2021). Tunnesiteen tukeminen edellyttää, että lapsille tarjotaan mahdollisuuksia tutkia ympäristöään ja kokea kiinnostusta sekä ihmettelyä luontoa kohtaan yhdessä aikuisen kanssa.

Luontoympäristö tarjoaa erinomaisia mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn, sillä tunteet ovat kokonaisvaltaisia ja kehollisia kokemuksia. Luonto antaa lapsille mahdollisuuden liikkua vapaasti,

mikä yhdistyy luovuuteen, uuden löytämiseen, tutkimiseen ja itsensä haastamiseen. Ulkona vietetty aika voi vapauttaa tunne-energiaa, tuoda iloa, ihmetystä ja elpymistä, vaikka tunteiden käsittelyä ei erityisesti korostettaisikaan. Ulkoympäristö tarjoaa mahdollisuuden kokeilla erilaisia rooleja ja rajoja helpommin kuin sisätiloissa. Toisaalta uudet ympäristöt ja rajattomuuden tunne voivat myös aiheuttaa ahdistusta, minkä vuoksi kasvattajien on tärkeää tarkkailla, millaisia tunteita luonnossa syntyy, ja tukea lapsia näiden tunteiden käsittelyssä. On erityisen tärkeää, että lapsi tuntee olevansa hyväksytty ympäristössään. (Pihkala 2023, 49, 51; Parikka-Nihti & Ek 2024, 133)

Myös Salonen (2023) painottaa luontokokemuksen ohjauksen merkitystä, jotta luontolähtöisten menetelmien saadut hyödyt tukisivat mielialan muutoksia myönteiseen suuntaan. Ohjaaja voi auttaa kokijoita löytämään parhaiten soveltuvat menetelmät, jotta luonnossa läsnäolo sekä luontoympäristön hyödyntäminen saisivat aikaan myönteisiä kokemuksia, jossa osallistujat voivat kokea luonnon vahvistavat vaikutukset täysimääräisesti. (Salonen 2023, 90–91).

Kasvattajan oma suhde luontoon vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisen käsityksen ympäröivästä luonnosta lapset muodostavat ja kuinka herkästi he omaksuvat ilmastoystävällisiä elämäntapoja. Kasvattajat toimivat roolimalleina ja heidän suhtautumisensa luontoon—olipa se sitten kunnioittavaa ja ihastunutta tai välinpitämätöntä—heijastuu lapsiin. Mikäli aikuinen suhtautuu ympäröivään luontoon positiivisesti, tämä asenne siirtyy lapsille, jotka oppivat arvostamaan ja suojelemaan ympäristöä. Tämän vuoksi on tärkeää, että kasvattajat ovat tietoisia omista ilmastoon liittyvistä asenteistaan ja tunteistaan, jotta he voivat tietoisesti ohjata lapsia kohti kestäväää elämäntapaa. Kasvattajan tapa reagoida ympäristöön välittää lapsille arvoja ja tukee heidän tunnetaitojensa kehitystä, mikä auttaa lapsia ymmärtämään luonnon merkityksen ja kehittämään siihen myönteisen suhteen. (Hilander, Romi & Tani 2023)

5 Luontoympäristön vaikutuksia lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022, 37) mainitaan rakennettujen ympäristöjen ohella myös luonnon olevan varhaiskasvatuksen oppimisympäristö, joka tarjoaa lapsille monipuolisia kokemuksia ja oppimismahdollisuuksia. Kasvava tutkimus osoittaa, että luonnossa vietetty aika vaikuttaa positiivisesti niin lapsen fyysiseen, kognitiiviseen kuin emotionaaliseenkin kehitykseen. Luontoympäristöt voivat tukea lapsen kielellistä, fysiologista ja motorista kehitystä sekä edesauttaa sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen ja itsetunnon kehittymistä.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022, 51) kerrotaan, että luontoympäristö voi toimia esteettisen kokemisen ja rauhoittumisen paikkana, mikä tukee ajatusta lapsen emotionaalisen hyvinvoinnin vahvistumisesta. Kognitiivisen kehityksen tukeminen ilmenee varhaiskasvatuksen suunnitelmassa, sillä se toteaa, että lapsi oppii tutkimalla luonnon ilmiöitä ja niihin liittyviä käsitteitä. Motoristen taitojen harjoittamista tulee varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti suunnitella niin, että lapset pääsevät nauttimaan toiminnan sisällöistä niin ulko- kuin sisätiloissa.

5.1 Luontoympäristöjen vaikutus kielelliseen, fysiologiseen ja motoriseen kehitykseen

Oleskelu ja liikkuminen luonnonympäristössä edistävät tarkkaavaisuuden palautumista ja vähentävät henkistä uupumusta. Sekä aikuiset että lapset hyötyvät luonnossa oleilusta, mikä voi parantaa muistia sekä ongelmanratkaisu- ja keskittymiskykyä (Puhakka 2024, 32).

Luontoelementtien integroiminen päiväkotien piha-alueisiin parantaa merkittävästi lasten unenlaatua. Ulkona, luonnon ympäröimänä, vietetty monipuolinen ja aktiivinen aika tasapainottaa lasten kehon luonnollisia rytmejä, kuten väsymyksen ja energianhallinnan säätelyä. Tämä tasapaino auttaa lapsia nukahtamaan helpommin ja parantaa päiväunien laatua, mikä tukee kokonaisvaltaisesti heidän hyvinvointiaan ja oppimiskykyään (Puhakka, Rantala, Roslund, Rajaniemi, Laitinen, Sinkkonen & ADELE Research group 2019)

Luontoympäristö tukee lapsen kielen kehitystä tarjoamalla monipuolisia ja joustavia leikki- ja vuorovaikutusmahdollisuuksia, jotka rikastavat kielenkäyttöä sekä määrällisesti että laadullisesti. Leikkipaikoissa, joissa on mukana luonnon elementtejä, lapset käyttävät kieltä monimutkaisemmin ja luovemmin, sillä ympäristön moninaiset materiaalit ja ilmiöt kannustavat merkityksen rakentamiseen, neuvotteluun ja tieteellisten sekä matemaattisten käsitteiden tutkimiseen. Tämä tekee luontoympäristöistä erityisen arvokkaita lapsen kielellisen kehityksen tukemisessa. (Prins, van der Wilt, van Santen, van der Veen & Hovinga 2023)

Luonnossa vietetty aika voi myös fysiologisesti auttaa lapsia käsittelemään stressiä paremmin. Lapsilla, jotka viettävät aikaa luonnossa, kortisolin erityis noudattaa terveempää vuorokausirytmiiä, jossa kortisolitasot laskevat tasaisesti päivän aikana. Tämä luonnollinen rytmi voi vähentää stressin

haitallisia vaikutuksia lapsen kehoon ja mieleen, mikä viittaa siihen, että ulkona vietetty aika tukee lasten stressinhallintaa. (Dettweiler, Becker, Auestad, Simon & Kirsch 2017).

Lapsuuden luontoympäristö, erityisesti metsä- ja maatalousalueet, voi rikastuttaa lapsen mikrobistoa ja vahvistaa immuunijärjestelmää, mikä vähentää allergioiden riskiä. (Haahtela, Hanski, von Hertzen, Jousilahti, Laatikainen, Mäkelä, Puska, Reijula, Saarinen, Vartiainen, Vasankari & Virtanen 2017). Luonnonmateriaalien tuominen osaksi varhaiskasvatusta voi olla keino edistää lasten terveyttä, sillä se altistaa heidät monimuotoiselle mikrobistolle, joka tukee immuunijärjestelmän kehittymistä (Puhakka ym. 2019).

Luontoon pääsyllä on merkittävä vaikutus myös lapsen motoriseen kehitykseen. Luontoympäristöt kuten metsät, nurmikot ja kalliot, antavat lapsille mahdollisuuden liikkua vapaasti ja kokeilla erilaisia fyysisiä haasteita, kuten kiipeilyä, juoksemista, tasapainoilua ja hyppimistä. Tämä monipuolinen liike lisää lasten tasapainoa, koordinaatiota, voimaa ja ketteryyttä. Lasten, jotka viettävät aikaa ulkona luonnollisissa ympäristöissä, motoriset taidot kehittyvät kokonaisvaltaisemmin ja monipuolisemmin kuin niillä, jotka viettävät enemmän aikaa sisätiloissa. (Fathirezaie, Abbaspour, Badicu, Sani & Nobari 2021).

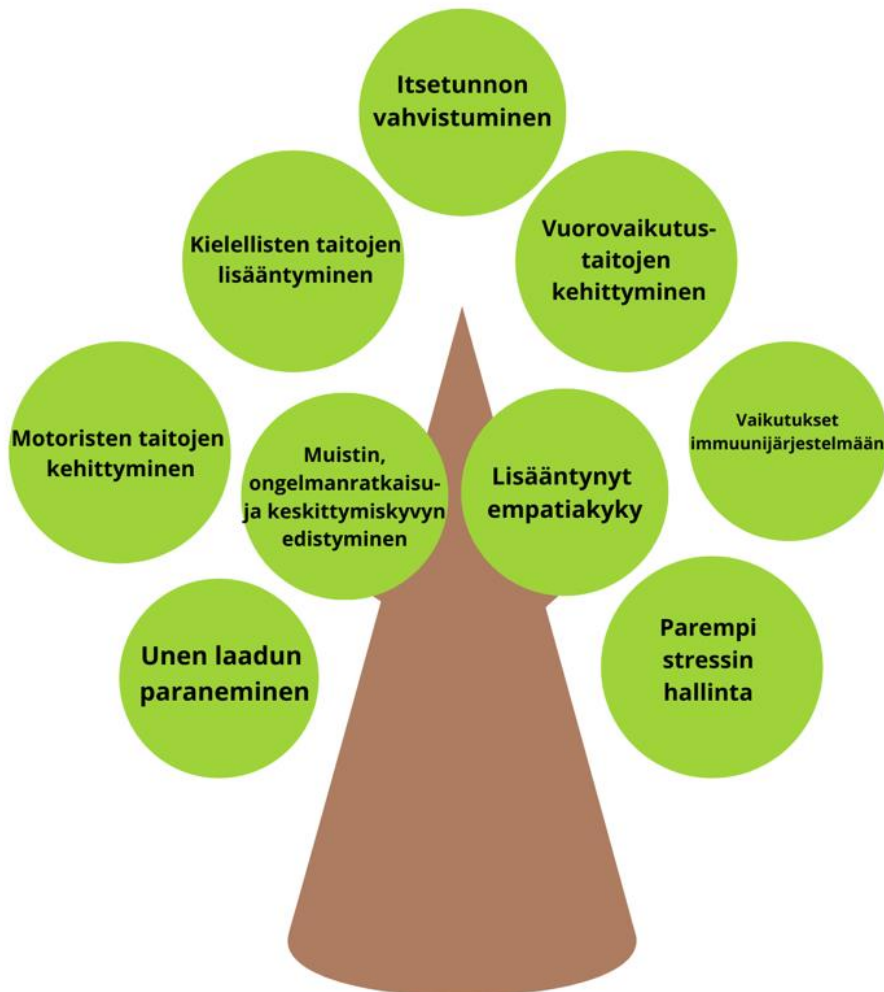
5.2 Luontoympäristöjen vaikutus sosioemotionaalisten taitojen ja itsetunnon kehittymiseen

Pääsy luonnollisiin ympäristöihin voi merkittävästi parantaa lapsen itseluottamusta, sosiaalisia taitoja, kognitiivista kehitystä sekä emotionaalista hyvinvointia (McCromick 2017).

Luonnonympäristöt edistävät lasten hyvinvointia ja toimintakykyä sekä tukee lapsen luontoyhteyttä, osallisuuden tunnetta ja vahvistaa yhteistyökykyä ja luovuutta. Luonnossa leikkiminen ja toimiminen tarjoavat lapsille myös mahdollisuuden muodostaa käsityksiä hyvästä ja osallistua kriittiseen pohdintaan elämästä. (Chawla 2015). Luonnossa oppimisen on näiden lisäksi havaittu olevan yhteydessä itsetunnon ja resilienssin vahvistumiseen (Cooley, Holland, Cumming, Novakovic & Burns 2014). Lisäksi on osoitettu, että luonnonläheisen asuin ympäristön ja luontoympäristöön pääsyn ja lapsuuden positiivisten luontokokemusten suojaavan myöhempien mielenterveyshäiriöiden kehittymiseltä (Engemann, Svenning, Arge, Brandt, Geels, Mortensen, Plana-Ripoll, Tsirogianis & Pedersen 2020; Winhorst & Williams 2015).

Luonnossa kohdatut haasteet ja onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen uskoa omiin kykyihinsä. Luontoympäristöissä lapset oppivat yksilön kehityksen kannalta olennaisia ongelmanratkaisuun tarvittavia taitoja, mutta myös toimimaan osana ryhmää sekä osoittamaan empatiaa (Dabaja 2020). Lapset, jotka viettävät paljon aikaa luonnossa, osoittavat parempia yhteistyötaitoja ja vahvempaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta kuin ne, joiden luontokokemukset ovat rajallisia (Summer, Vivian & Summer 2019). Kun lapset pääsevät omatoimisesti tutkimaan ympäristöään ja osallistumaan lähiympäristöstä huolehtimiseen esimerkiksi kasveja hoitaen, he saavat konkreettisia kokemuksia onnistumisesta, vastuunkannosta ja yhteistyöstä toisten lasten ja aikuisten kanssa. (Puhakka, Rantala, Roslund, Rajaniemi, Laitinen, Sinkkonen & ADELE Research group 2019).

Luonnon vaikutuksia lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen



Kuvio 1. Luonnon vaikutuksia lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen.

Luontoympäristö voi tukea lapsen kehitystä monipuolisesti. Luontoympäristössä vietetyn ajan osoitettu olevan yhteydessä parempaan stressin hallintaan, unen laadun paranemiseen, lisääntyneeseen empatiakykyyn, muistin, ongelmanratkaisun ja keskittymiskyvyn edistymiseen,

motoristen, kielellisten ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen sekä itsetunnon ja immuunijärjestelmän vahvistumiseen, kuten alaluvuissa 5.1 ja 5.2 todetaan.

6 Opinnäytetyön tarve, tarkoitus ja kohderyhmä

Varhaislapsuuden luontokokemukset luovat perustan elinikäiselle luontosuhteelle ja ekologiselle identiteetille, joka säilyy myös aikuisuuteen asti (Chawla 2020). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) mainitaan varhaiskasvatuksen tehtäväksi ohjata lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin sekä tarjota heille mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan ja esteettistä ajatteluaan. Lisäksi todetaan, että varhaiskasvatuksessa on noudatettava kestävän elämäntavan periaatteita, joissa huomioidaan ekologinen ja sosiaalinen ulottuvuus.

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022). Kun tunnetaitoja kehitetään luontolähtöisesti, yhdistyvät luonnon arvostaminen ja ekologisen kestävyuden periaatteet lasten hyvinvoinnin ja sosiaalisten taitojen kehittymisen kanssa. Tämä on linjassa varhaiskasvatussuunnitelman arvopohjan kanssa, jossa korostetaan ekososiaalista sivistystä ja ekologisen kestävyuden merkitystä.

Vaikka luonnon hyvinvointivaikutukset ovat laajalti tunnistettuja kasvatusalalla, niiden käyttö ei ole vielä vakiintunut osa tunnetaitokasvatusta. Varhaiskasvatuksen ammattilaisten koulutuksessa ei välttämättä painoteta riittävästi luontoperustaisia menetelmiä, joka puolestaan johtaa tilanteeseen, jossa varhaiskasvattajat eivät tunne näitä menetelmiä tai niiden hyödyntämisen mahdollisuuksia riittävästi (Kiviranta, Lindfors, Rönkkö & Luukka 2023, 112). Luontoperustaisia menetelmiä käsittelevät kurssit eivät yleisesti sisälly jokaisen varhaiskasvatusta opiskelevan opintopolkuun, sillä ne ovat usein osa vapaavalintaisia opintoja eli kaikki opiskelijat eivät välttämättä osallistu näille kursseille. Tulevilla varhaiskasvattajilla ei ole tarpeeksi tietoa siitä, miten luontoperustaisia menetelmiä voitaisiin käytännössä soveltaa heidän työkentällään.

Kynnystä ottaa luontoperustaiset menetelmät osaksi päiväkotien ja muiden varhaiskasvatustyöyksiköiden arkea, voi myös nostaa kokemus tarvittavien resurssien puutteesta luontoperustaisten menetelmien käyttöön. Esimerkiksi päiväkotien sijainti kaupunkialueilla voidaan kokea luontoperustaisten menetelmien käyttöä rajoittavana tekijänä (Kahilaniemi 2019, 52; Kiviranta ym. 2023, 112; Parikka-Nihti & Ek 2024). Perinteisissä varhaiskasvatusympäristöissä lapset viettävät aikaa pääasiassa sisätiloissa ja ulkoilualueilla sijaitsee ihmisten tekemiä

leikkikeskuksia ja -välineitä ja samanaikaisesti luonnon elementit, kuten metsäalueet ja vaihteleva maasto, ovat vähäisiä. (Johnstone, Martin, Fjørtoft, Iivonen, Jidovtseff, Lopes, Reilly, Thomson & Wells 2022, 2). Kaupungistumisen myötä lasten mahdollisuudet luonnossa tapahtuvaan ulkkoleikkiin ovat merkittävästi vähentyneet, mutta ilmiö ei rajoitu pelkästään tiheästi asutettuihin kaupunkialueisiin. Se on vaikuttanut myös esikaupunkialueisiin, jotka ovat perinteisesti olleet lähellä luontoa. (Summers, Vivian & Summers 2019).

Terveyttä edistäviin mekanismeihin ei kuitenkaan välttämättä tarvita villiä luontoa, sillä kaupunkiympäristöön tuodut luonnon elementit saattavat myös olla riittäviä hyvinvointi vaikutusten saavuttamiseksi. Suomalaisen väitöskirjatutkimuksen (Besson 2020) mukaan, ihmiset kokevat erityisesti tuttujen, mukavien ja turvallisten luonnon elementtejä sisältävien paikkojen rentouttavan ja mielihyvää tuottavan vaikutuksen. Usein esteettisesti miellyttävimmiksi koettiin kauniit, mutta jossain määrin keinotekoiset luonnonläheiset kohteet, kuten esimerkiksi kesämökit järvimaisemalla, puistikot ja muut merkitykselliset luontokohteet, joissa oli helppo liikkua. (Besson 2020, 58–59).

Näistä lähtökohdista voidaan perustella tarve materiaalille, joka auttaa varhaiskasvatuksen ammattilaisia yhdistämään luontoympäristöön sijoittuvan tai sitä muuten hyödyntävän toiminnan osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Näin sai alkunsa idea oppaasta, jonka laatimisprosessia ohjaavat seikat tiivistyivät kahden kysymyksen ympärille - miten luontoperustaiset menetelmät tukevat lasten tunnetaitojen kehitystä varhaiskasvatuksessa ja millaisia luontoperustaisiin menetelmiin pohjaavia käytännön harjoitteita varhaiskasvattajat voisivat hyödyntää tunnetaitokasvatuksessa.

Oppaan kohderyhmänä ovat ensisijaisesti varhaiskasvatuksen ammattilaiset, kuten varhaiskasvatukset opettajat, sosionomit ja lastenhoitajat ja -ohjaajat. Näiden ammattilaisten työ edellyttää jatkuvaa menetelmien ja käytäntöjen kehittämistä, jotta he voivat parhaiten tukea lasten kehitystä ja hyvinvointia ja opas vastaa tähän tarpeeseen tunnetaitoharjoitusten ja luontoperustaisten menetelmien käyttökynnyksen madaltamisen muodossa.

Toisena kohderyhmänä ovat perhepäivähoitajat, varhaiskasvatusalan opiskelijat sekä muut alan tahot, kuten perhekeskukset ja perheiden ja lasten parissa työskentelevät järjestöt. Nämä tahot

voivat hyötyä oppaan tarjoamista käytännönläheisistä vinkeistä ja menetelmistä, sillä niiden käyttö ei rajoitu päiväkotiympäristöihin.

Kolmantena kohderyhmänä ovat vanhemmat ja huoltajat, jotka ovat kiinnostuneita lasten tunnetaitojen kehittämisestä ja luontokasvatuksesta. Vaikka opas on suunniteltu ensisijaisesti ammattilaisille, myös vanhemmat voivat hyötyä sen sisällöstä soveltamalla vinkkejä ja harjoituksia.

Oppaan laaja soveltuvuus tulee esiin kohderyhmien monipuolisuuden kautta. Varhaiskasvattajat, perhepäivähoitajat, opiskelijat ja vanhemmat voivat kaikki hyödyntää oppaan tarjoamaa tietoa ja ideoita lasten hyvinvoinnin ja tunnetaitojen edistämiseksi luonnon avulla.

7 Oppaan tuottaminen

Opinnäytetyön toteutus oppaan muodossa tarjoaa käytännönläheisen mahdollisuuden ratkaista työelämän tarpeista kumpuavia ongelmia. Tämä lähestymistapa mahdollistaa syventymisen tiettyyn aihealueeseen ja käytännön kehittämistyöhön, jossa hyödynnetään ammattialan tietopohjaa. (Palvelun, tuotteen tai produktion kehittäminen (AMK JA YAMK) n.d). Oppaan kehittäminen ja tuottaminen ovat konkreettinen tapa vastata varhaiskasvatuksen kentän ajankohtaisiin haasteisiin, kuten luontotoiminnan integroimiseen arkeen.

Oppaan tuottaminen jakautuu kahteen osaan: dokumentointiin ja toiminnalliseen osuuteen (Palvelun, tuotteen tai produktion kehittäminen (AMK JA YAMK) n.d). Dokumentointi kuvaa prosessin vaiheittain, perustelee ratkaisujen taustat ja pohjautuu ammattialan tutkimustietoon sekä kokemuspohjaiseen tietoon. Toiminnallisessa osuudessa syntyy varsinainen opas, joka tarjoaa selkeitä, käytännönläheisiä työkaluja ja toimintamalleja hyödynnettäväksi varhaiskasvatuksen arjessa.

7.1 Oppaan suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelu käynnistyi marraskuussa 2023 Jyväskylän ammattikorkeakoulun HYVI-yksikön AMK-opiskelijoille tarkoitetussa opparipajassa. Ryhmä kokoontui viisi kertaa. Näiden tapaamisten aikana opinnäytetyön aihe alkoi hahmottua sekä ajatus siitä, että työn voisi toteuttaa palvelun, tuotteen tai produktion kehittämisenä; oppaana varhaiskasvatuksen ammattilaisille.

Opparipajassa aihetta rajattiin tarkemmin, määriteltiin kohderyhmä sekä suunniteltiin aikataulu työn aloittamiselle. Kun opparipaja oli päättynyt, oli työn lopputuloksesta jo selkeä visio, joka sai kypsyä ennen varsinaisen opinnäytetyöprosessin aloittamista kesällä 2024.

Opinnäytetyön aihe-ehdotus hyväksyttiin toukokuun lopussa. Projektisuunnitelma hyväksyttiin elokuussa. Siinä tarkennettiin, että oppaaseen sisältyvät harjoitukset suunnataan 3–5-vuotiaille lapsille sekä laadittiin kehittämistyölle tavoitteet ja tutkimustehtävät. Keskeiset tavoitteet tiivistyivät kahden kysymyksen ympärille - miten luontolähtöiset menetelmät tukevat lasten tunnetaitojen kehitystä varhaiskasvatuksessa ja millaisia luontolähtöisiin menetelmiin pohjaavia käytännön harjoitteita varhaiskasvattajat voisivat hyödyntää tunnetaitokasvatuksessa. Nämä kysymykset ohjasivat työn laatimista, vaikka termi luontolähtöinen todettiin huonommaksi vaihtoehdoksi termille luontoperustainen, jota työssä päädyttiin käyttämään. Työn teoriaosuus valmistui aikataulun mukaisesti syyskuun aikana ja sen pohjalta käynnistettiin oppaan laatiminen perustuen valittuun teoriataustaan (mm. Chawla 2020; Puhakka 2024; Salonen 2023).

7.2 Aineiston valinta ja hyödyntäminen

Aineiston keruun ja valintaprosessin tarkoituksena oli luoda vankka pohja oppaan teoriaosioden sisällölle. Teoriaosuuksien tietopohja perustuu erityisesti kappaleiden 3, 4, 5 ja 6 sisältöihin. Näiden kappaleiden aineiston hankinnassa hyödynnettiin tietokantoja ja hakupalveluita. Tietokannoista hakuprosessissa käytössä olivat Google Scholar, ERIC ja PubMed. Lisäksi aineistoa haettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjaston aineistojen Janet Finna -hakuliittymästä, Keski-kirjastojen Keski-Finna-palvelusta sekä ResearchGATE -palvelun hakukoneesta. Lähdeainestoa löytyi näiden ohella myös aiheesta jo aiemmin tehtyjen opinnäytetöiden, pro gradujen ja väitöskirjojen lähdeluetteloista.

Hakuprosessissa käytettiin sekä suomen- että englanninkielisiä hakusanoja ja hakusanayhdistelmiä aineiston laajan kartoituksen mahdollistamiseksi. Suomenkielisiä hakusanoja olivat esimerkiksi *luontolähtöinen varhaiskasvatus*, *luontolähtöiset menetelmät varhaiskasvatuksessa*, *tunnetaidot varhaiskasvatuksessa*, *luonto ja tunnetaitojen kehittäminen*, *ympäristökasvatus ja tunnetaidot*, *luontopedagogiikka esikoulussa* ja *metsäpedagogiikka tunnetaitojen kehittämisessä*.

Englanninkielisiä hakutermejä olivat esimerkiksi *outdoor education early childhood*, *emotional skills early childhood education* ja *nature-based emotional skills development* ja näiden termien eri

yhdistelmät. Myöhemmin, tarkempaan terminologiaan perehtymisen jälkeen, hakutermeihin lisättiin hakusana *luontoperustainen*. (kts. kappale 7.4). Näiden hakutermien avulla pyrittiin tavoittamaan keskeiset tutkimukset ja teoreettiset lähteet, jotka käsittelevät luonnon ja tunnetaidot yhdistäviä menetelmiä ja pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa.

Aineiston valinnassa keskeisinä kriteereinä oli sen saatavuus ja luettavuus ilmaiseksi tai Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijatunnusten avulla. Tavoitteena oli käyttää mahdollisimman paljon ensikäden lähteitä, eli tutkimuksia ja julkaisuja, jotka perustuivat alkuperäiseen tutkimustietoon tai jo tunnetun tiedon uuteen tulkintaa ja lähteitä, jotka olivat vertaisarvioituja. Oppaassa hyödynnetyt lähteet olivat 2014–2024 välillä julkaistuja. Näin varmistettiin, että oppaan teoriapohja oli mahdollisimman ajankohtainen ja luotettava.

7.3 Oppaan sisältö ja toteutus

Millainen tuuli tänään? -opas, johon viitataan vain oppaana tekstin sujuvuuden takaamiseksi, on muodoltaan on pdf-tiedosto. Päätös sen tuottamisesta digitaaliseen muotoon on perusteltavissa kestävän kehityksen tukemisen ja saavutettavuuden näkökulmasta. Digitaalisen tiedoston jakamiseen ei tarvita fyysistä materiaalia ja esimerkiksi fonttikoko on lukijakohtaisesti sovellettavissa, sillä tiedostoa voi suurentaa halutessaan.

Digitaalisuuden haittoja tai haasteita ilmenee esimerkiksi siinä, että ammattilaisen tulee joko perehtyä ohjeisiin huolellisesti etukäteen tai lukea niitä näytöltä ohjaustilanteessa. Tämä voi osoittautua haastavaksi, sillä fyysinen paperi on mahdollisesti lasten mielestä vähemmän kiinnostava kuin näyttö, joka saattaa vetää huomiota puoleensa enemmän kuin annetut toimintaohjeet.

Opas sisältää harjoitusten lisäksi 8 otsikkoa, joiden sisällöllä pyritään lisäämään tietoa luontolähtöisten menetelmien hyödyistä tunnetaitokasvatuksesta sekä informoimaan niitä seikkoja, jotka kasvattajan tulisi ottaa huomioon näiden menetelmien käytössä. Nämä otsikot mukailevan opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen otsikoita ja niissä on hyödynnetty täysin samaa lähdeaineistoa. Nämä alaotsikot ovat: *Tunnetaitoja kannattaa harjoitella, Luontoympäristö edistää lapsen taitoja ja hyvinvointia, Miten luontoympäristö voi edistää tunnetaitoja, Kuinka valmistautua luontoharjoituksiin, Luonnon materiaalien käytöstä, Vuodenaikojen huomioiminen,*

Huomioita kasvattajalle ja Lisämateriaalia aiheesta. Näiden ja itse harjoitusten lisäksi opas sisältää esipuheen ja lähdeluettelon. Oppaan ulkoasu on toteutettu Canva-ohjelman ilmaisversiolla ja siinä käytetty kuvitus on Canvan omien kuvapankkien materiaalia.

Oppaan tunnetaito harjoituksen ovat jaettu kolmeen eri kategoriaan, joista jokainen sisältää neljä eri harjoitusta. Nämä kategoriat ovat tunnetaitoja leikin varjolla, projekteja tunnetaitojen tueksi ja rauhallisia harjoituksia. Tavoitteena oli, että vaikka jokainen oppaan harjoitus on pyritty tekemään mahdollisimman pienellä kynnyksellä toteutettavaksi, niiden tulisi pystyä vastaamaan erilaisiin tilanteisiin ja tarpeisiin, joita lapsiryhmässä saattaa ilmetä. Tunnetaitoja leikin varjolla -harjoituksia voidaan ottaa osaksi esimerkiksi jokapäiväisiä ulkoiluja tai liikuntatuokioita. Projektit tunnetaitojen tueksi voivat olla osa viikon tai kuukauden teemaa ja vastata useampaan ryhmän tavoitteeseen toiminnassa. Rauhalliset harjoitukset ovat omiaan maadoittamaan tunnelmaa esimerkiksi nukkariin siirtyessä tai korkeaa virettä vaatineen aktiviteetin jälkeen.

Oppaan harjoitukset ovat saaneet inspiraationsa omasta ammattitaidostani, joka pohjautuu työelämästä, koulutuksesta ja harjoitteluista saatuun kokemukseen. Harjoitusten suunnittelussa olen hyödyntänyt sekä teoreettista tietoa että käytännön kokemuksia, mikä tuo niihin monipuolisuutta ja sovellettavuutta varhaiskasvatuksen kontekstiin. Tämä tausta luo vahvan pohjan harjoitusten toteutettavuudelle, sillä ne ovat muovautuneet autenttisten työkokemusten ja alan koulutuksissa saadun tiedon kautta.

Vaikka harjoituksissa näkyy kokemukseen perustuva luovuus, ne nojaavat myös pedagogisesti perusteltuihin lähestymistapoihin, joissa huomioidaan lapsen aktiivinen osallisuus ja luonnon moninaisten virikkeiden hyödyntäminen oppimisympäristönä. Tämä yhdistelmä teoreettista ja kokemuksellista tietoa varmistaa sen, että harjoitukset eivät perustu pelkästään subjektiivisiin mieltymyksiin, vaan ne on suunniteltu tukemaan lapsen tunnetaitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä kokonaisvaltaisesti. Harjoitukset ovat myös joustavia ja sovellettavissa eri tilanteisiin ja ryhmiin, mikä tekee niistä varhaiskasvatuksen ammattilaisten kannalta käytännöllisiä ja helposti lähestyttäviä.

7.4 Oppaasta saatu palaute

Opas lähetettiin kahdeksalle tunnetaitojen, Green Care -menetelmien ja varhaiskasvatuksen asiantuntijalle arvioitavaksi ennen oppaan viimeistelyä sen lopulliseen muotoon. Vastaajien anonymiteetin turvaamiseksi ei voida esittää tarkempia kuvauksia heidän ammateistaan tai asiantuntijarooleistaan. Palautteen antamiselle varattiin 2 viikkoa aikaa, mutta se osoittautui liian lyhyeksi eikä määräaikaan mennessä ollut tullut kuin yksi vastaus. Tämä havainnollistaa, kuinka asiantuntijapalautteen saaminen saattaa vaatia joustavampaa aikataulua ja enemmän ennakkovalmisteluja, jotta varmistetaan riittävä osallistuminen. Toki on huomioitava palautteen antajien vähäinen määrä ja alan hektiset aikataulut, jotka saattoivat selittää vähäistä vastausten määrää. Asiantuntijoita lähestyttiin uudelleen ja vastausaikaa pidennettiin vielä viikolla.

Vastausajan pidentäminen tuotti yhden lisäpalautteen, mikä viittaa siihen, että palautteenantajien ajan- ja resurssienhallintaan olisi hyvä varautua paremmin, esimerkiksi tarjoamalla kevyemmät vastausvaihtoehdot tai jo mainittu joustavampi aikataulu. Molemmissa palautteissa nousi esiin, että oppaan sisältö on relevanttia ja hyödyllistä varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Esimerkiksi tunnetaitojen harjoittelun merkitys mainittiin molemmissa sekä todettiin, että harjoitukset ovat käytännöllisiä ja sovellettavissa matalalla kynnyksellä. Myös oppaan visuaalinen ilme sai kiitosta.

Molemmat palautteen antajat toivat esille yksityiskohtiin liittyviä parannusehdotuksia liittyen kielenkäyttöön ja sanavalintoihin. Palautteen perusteella otsikointeja muutettiin maltillisemmiksi. ”Kuinka luonto vaikuttaa tunnetaitoihin” muuttui muotoon ”Miten luontoympäristö voi edistää tunnetaitoja” ja ”Luonto vaikuttaa lapsen kehittymiseen ja hyvinvointiin” vaihdettiin muotoon ”Luontoympäristö edistää lapsen taitoja ja hyvinvointia”. Muutokset osoittavat, että palautteenantajien analyysi oli oppaan lopullisen muodon kannalta hyödyllistä, sillä kieli parani tarkkuuden ja selkeyden osalta, mikä lisää oppaan käyttömukavuutta.

Lisäksi palautteista nousseen huomion pohjalta kappaleeseen ”Huomioita kasvattajalle”, lisättiin kohta, jossa kehoitetaan tukemaan lasten toimijuutta luonnossa ja rohkaisemaan lapsia tuomaan esille omia ideoitaan ja ajatuksia, tiukasti aikuisjohtoisen toiminnan sijaan. Tämä huomio lasten aktiivisesta osallisuudesta lisää oppaan pedagogista arvoa.

7.5 Reflektio oppaasta

Vaikka tutkimusnäytön mukaan erilaisilla valmiilla ohjelmilla ja harjoituksilla voidaan positiivisesti vaikuttaa lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen, yksittäiset tuokiot eivät yksinään riitä tunnetaitojen harjoitteluun (Ahonen 2017, 219). Oppaan tarjoamat yksittäiset harjoitukset voivat olla tehokkaita osana kokonaisvaltaisempaa lähestymistapaa, jossa tunnetaitojen oppimista tuetaan jatkuvasti. Tässä yhteydessä oppaan sisältöä voisi olla tarpeen täydentää ohjeilla, jotka kannustavat kasvattajia integroimaan tunnetaitojen harjoittelun arjen toimintoihin ja vuorovaikutustilanteisiin, jotta oppimisesta tulee osa lapsen päivittäistä kokemusta ja sosiaalista ympäristöä.

On mielestäni olennaista myös tuoda ilmi, ettei luontoperustaisuus ole aina perustelu toimintatapa. Sen soveltuvuus riippuu asiakkaan suhteesta luontoon eli henkilön täytyy olla myönteisesti virittynyt luonnon elementteihin, joiden kanssa hän on tekemisissä, jotta saavutetaan toivottu lopputulos (Haubenhofner, Elings, Hassnik & Hire 2010, 106).

Yksi yllättäen haastavaksi valinnaksi oli oppaassa käytettävän terminologian päättäminen. Luontoperustainen ja luontolähtöinen -termejä käytetään synonyymeina toisilleen (Vehmasto, Kettunen & Green Care Finland ry 2018, 20; Kukkonen & Wiens 2024). Ammattilaisten keskuudessa on kuitenkin eriäviä mielipiteitä siitä, mitä termit pitävät sisällään ja kumpaa tulisi käyttää, kun puhutaan luonnossa tapahtuvassa toiminnasta, joka ei vaadi erityistä perehtymistä Green Careen tai järjestelmälliseen ja tavoitteelliseen luonnon elementtien hyödyntämiseen varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyössäni olen päättänyt käyttämään termiä *luontoperustainen*. Tämä valinta perustuu siihen, että *luontoperustainen* -termi kattaa laajemmin kestäväen kehityksen, ympäristötietoisuuden ja luonnon hyvinvointiin liittyvät näkökulmat, jotka ovat keskeisiä teemoja nykypäivän varhaiskasvatuksessa. Termi tarjoaa mahdollisuuden tuoda esiin monipuolisia toimintamalleja, jotka hyödyntävät luonnon resursseja ja edistävät lasten kokonaisvaltaista kehitystä.

Lisäksi *luontoperustainen* on yleistynyt asiantuntijapiireissä ja tutkimuksessa, mikä voi lisätä oppaan uskottavuutta ja relevanssia koulutuksen kentällä. Vaikka *luontolähtöinen* termi on

edelleen paljon käytössä ja voi tuntua arkisemmalta, halusin valinnallani korostaa lähestymistapaa, joka keskittyy ympäristön merkitykseen lapsen hyvinvoinnin. Kun lukija on aiheeseen perehtymätön, voidaan argumentoida, että kirjoittajan tulisi välttää erikoissanaston käyttöä. Selkeän ja ymmärrettävän viestinnän kannalta olisi olennaista, että tekstiä pystyy seuraamaan ilman syvällistä taustatietoa (Öörni 2024, 102). Kuitenkin valitsin käyttää varhaiskasvatuksen kentällä vähemmän tunnettua termiä *luontoperustainen*, joka ei ainoastaan vie keskustelua eteenpäin, vaan se myös yhdistää varhaiskasvatuksen laajempaan kestäväen kehityksen kontekstiin, mikä tekee termin käytöstä erityisen sopivaa tähän tarkoitukseen.

Itse huomioisin, että vaikka ulkoasu sai positiivista palautetta, pienet kontrastit kuvituksen väreissä voivat tuottaa haasteita näköhaasteisille ja näin ollen opas ei ole saavutettavuudelta paras mahdollinen. Vaikka fontin selkeyteen ja erottuvuuteen on panostettu, on mielestäni perusteltua arvioida kuvituksen ja tekstin välinen kontrasti ottaen huomioon monenlaiset näkörajoitteet.

Harjoitusten osalta on tunnistettava, ettei niitä ole vielä testattu käytännössä. Tällöin oppaan tarjoamat ohjeet ja menetelmät nojaavat teoreettisiin lähtökohtiin, mutta jäävät vaille empiiristä validointia. Tämä huomio osoittaa tarpeen kokeilla harjoituksia käytännössä, jotta voidaan tarkemmin arvioida niiden käytännön toteutettavuutta sekä tavoitteiden saavuttamista varhaiskasvatuksen kontekstissa.

8 Pohdinta opinnäytetyöprosessista

Kuten opinnäytetyössäni olen jo useaan otteeseen maininnut, sekä tunnetaidot että luontoperustaiset menetelmät ovat viime aikoina puhututtaneet kasvatusalalla. Tämä teki aiheeseen perehtymisen sujuvaksi, sillä tutkimustietoa ja asiantuntijalähteitä oli runsaasti saatavilla. Erityisesti varhaiskasvatuksen kentällä käyty keskustelu tunnetaidoista ja luonnon hyödyntämisestä lasten kehityksessä on ollut vilkasta, mikä tarjosi vankan pohjan opinnäytetyöni lähdeaineistolle. Kuitenkin, koska tunnetaidoista ja luontoperustaisista menetelmistä käytetään eri lähteissä eri termejä, lähteiden tarkka ja yhdenmukainen referointi osoittautui paikoin haastavaksi. Tämä vaati huolellista terminologista vertailua ja kriittistä arviointia, jotta työssä esitetty tieto säilyi oikeana ja relevanttina.

Opinnäytetyöprosessi eteni hitaasti mutta suunnitelmallisesti ja johdonmukaisesti. Jokainen vaihe oli tarkkaan harkittu ja työ eteni päämäärätietoisesti. Vaikka ajoittain prosessi vaati kärsivällisyyttä, etenkin lähdemateriaalin tarkassa soveltamisessa ja analysoinnissa sekä palautteiden keruussa, työskentelymetodini tukivat pitkäjänteistä etenemistä. Tämä suunnitelmallinen lähestymistapa varmisti, että jokainen opinnäytetyöni osio rakentui vahvan teoreettisen pohjan päälle, ja kokonaisuus pysyi yhtenäisenä ja johdonmukaisena alusta loppuun.

Itse oppaan käyttöönoton kannalta olisi tärkeää, että se saataisiin sen tämänhetkisessä muodossa laajemmalle asiantuntijajoukolle arvioitavaksi. Näin voitaisiin varmistua siitä, että oppaassa esitetty tieto olisi muotoiltu parhaalla mahdollisella tavalla kaikista sen kolmesta pääteemoista; varhaiskasvatuksen, tunnetaitojen ja luontoperustaisten menetelmien näkökulmista. Lisäksi oppaan harjoitusten soveltuvuutta ja sovitettavuutta eri ikäryhmille olisi mielenkiintoista arvioida. Vaikka harjoitukset ovat laadittu erityisesti 3–5 -vuotiaille lapsille, monet harjoituksista olisivat toteutettavissa myös nuorempien ja vanhempien lasten ryhmissä pienellä hienosäädöllä harjoitusten sisältöön ja tavoitteiden uudelleen asettamisella.

Jatkotutkimuksen näkökulmasta olisi erityisen kiinnostavaa tarkastella, millaisia konkreettisia vaikutuksia oppaassa esitettyjen harjoitusten käytöllä on lasten tunnetaitoihin. Havainnointi luonnossa toteutettujen tunnetaitoharjoitusten vaikutuksesta lasten kykyyn säädellä ja ilmaista tunteitaan rakentavasti tarjoaisi arvokasta tietoa niiden toimivuudesta. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia, miten luontoperustaisten menetelmien pitkäaikainen käyttö vaikuttaa lasten itsesäätelytaitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen ajan myötä, mikä auttaisi arvioimaan luontoperustaisten menetelmien kokonaisvaltaista pedagogista hyötyä.

Lähteet

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet – lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. PS-kustannus: Jyväskylä.

Arvonen, S. 2014. Metsämieli - luonnonllinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy.

Beery, T., Chawla, L. & Levin, P. 2020. Being and Becoming in Nature: Defining and Measuring Connection to Nature in Young Children. *International Journal of Early Childhood Environmental Education* 7,3, 3-22. Viitattu 1.10.2024 <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1264523.pdf>

Besson, A. 2020. In Defence of Cities Aesthetics of Engagement in Everyday Environments Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.9.2024 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8055-9>

Brackett, M., Rivers, S. & Salovey, P. 2011. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1, 88–103. Viitattu 25.10.2024 <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>

Chawla, L. 2020. Childhood nature connection and constructive hope: a review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. *People and Nature*. 2, 619-642. Viitattu 1.10.2024 doi: 10.1002/pan3.10128

Cooley, S., Holland, M., Cumming, J., Novakovic, E., & Burns, V. 2014. Introducing the use of a semi-structured video diary room to investigate students' learning experiences during an outdoor adventure education groupwork skills course. *High Education*, 67, 105-121. Viitattu 10.10.2024 <https://doi.org/10.1007/s10734-013-9645-5>

Costiander, K. & Kaplin-Sainio, K. 2023. Laaja-alainen osaaminen ja oppimisen osa-alueet varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Opetushallitus. Webinaari-tallenne. Viitattu 4.10.2024 <https://www.youtube.com/watch?v=LbzyInUONBY&list=PLsBm4tVhwD2H3EmXYGteQjeQDADUxcp8a&index=7&t=183s>

Dabaja, Z. F. 2022. The Forest School impact on children: reviewing two decades of research. *International Journal of Primary, Elementary and Early Years Education*. Education 3-13, 50,5, 640-65. Viitattu 10.10.2024 doi: 10.1080/03004279.2021.1889013

Dettweiler, U., Becker, C., Auestad, B. H., Simon, P & Kirsch P. 2017. Stress in School. Some Empirical Hints on the Circadian Cortisol Rhythm of Children in Outdoor and Indoor Classes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14, 5, 475. Viitattu 30.9.2024 doi: 10.3390/ijerph14050475.

Engemann, K., Svenning, J.-C., Arge, L., Brant, J., Geels, C., Mortensen, P. B., Plana-Ripoll, O., Tsirogiannis, C. & Pedersen, C. B. 2020. Natural surroundings in childhood are associated with lower schizophrenia rates. *Schizophrenia Research* 216. 488-495. Viitattu 20.9.2024
doi: [10.1016/j.schres.2019.10.012](https://doi.org/10.1016/j.schres.2019.10.012)

Fathirezaie, Z., Abbaspour, K., Badicu, G., Sani, S & Nobari, H. 2021. The Effect of Environmental Contests on Motor Proficiency and Social Maturity of Children: An Ecological Perspective. *Children*, 8, 157. Viitattu 20.10.2024 <https://doi.org/10.3390/children8020157>

Fried, L. 2011. Teaching teachers about emotion regulation in the classroom. *Australian journal of teacher education*, 36, 3, 117-127. Viitattu 30.9.2024
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ920029.pdf>

Goleman, D. 1997. *Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva*. 4.painos. Otava: Helsinki.

Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula, K., Saarinen, K., Vartiainen, E., Vasankari, T & Virtanen, S. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 133, 1, 19-26. Viitattu 1.10.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo13480>

Hakoköngäs, E., & Puhakka, R. 2021. Happiness from Nature? Adolescents' Conceptions of the Relation between Happiness and Nature in Finland. *Leisure Sciences*, 45,7, 665–683. Viitattu 18.9.2024 <https://doi.org/10.1080/01490400.2021.1877584>

Haubenhofner, D., Elings, M., Hassink, J. & Hine, E. 2010. The development of green care in western European countries. *EXPLORE: The Journal of Science & Healing*, 6, 2, 106-111. Viitattu 19.9.2024
doi: 10.1016/j.explore.2009.12.002.

Hilander, M., Romi, C. & Tani, S. 2023. Climate education in early childhood education: Finnish early childhood educators' views. *Journal of Research and Didactics in Geography*, 12, 2, 5-20. Viitattu 18.9.2024 <https://doi.org/10.4458/6083-01>

Homan-Helenius, P. & Yli-Viikari, A. 2017. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen luontolähtöisten menetelmien avulla. Julkaisussa *Luonnosta avaimet lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen* kokemuksia luontolähtöisen toiminnan kehittämisestä lapsille ja nuorille eri sektoreiden välisenä yhteistyönä. Toim. Homan-Helenius, P. & Yli-Viikari, A. Forssan seudun Green Care -klusterihankkeen loppujulkaisu. Tampere: KP Hermes. Viitattu 2.10.2024
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135452/HAMK%20Luonnosta%20avaimet%20lasten%20ja%20nuorten%20kasvuun%20ja%20kehitykseen.pdf?sequence=1#page=20>

Isokorpi, T. 2004. *Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen*. PS-kustannus: Jyväskylä

Ives, C., Abson, D., von Wehrden, H., Dorninger, C., Klanięcki, K. & Fischer, J. 2018. Reconnecting with nature for sustainability. *Sustainability Science*, 13, 1389–1397. Viitattu 1.10.2024 doi: 10.1007/s11625-018-0542-9.

Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus: Tampere

Kiilakoski, T. 2021. Toim. Kestävää tekoa. Nuorisobarometri 2021. Valtio nuorisoneuvoston julkaisu. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2022/03/nuorisobarometri-2021-web.pdf>

Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Järvenoja, H. & Näykki, P. 2021. Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lastentunteiden säätelytaitojen kehittymisestä – Käytäntöön integroitu koulutus ammattilaisen kehittymisen tukena. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10, 2, 264–292
<https://oulurepo oulu.fi/bitstream/handle/10024/31128/nbnfi-fe2021112456723.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=14.65>

Kukkonen, M. & Wiens, V. 2024. Luonto ja osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.10.2024 <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>

Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus: Jyväskylä.

L 540/2018. Varhaiskasvatustililaki. Viitattu 3.9.2024.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidm46111190732592>.

Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä: opas haastaviin tilanteisiin. PS-kustannus: Jyväskylä.

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus Kustannus Oy.

McCromick, R. 2017. Does Access to Green Space Impact the Mental well-being of Children: A Systematic Review. *Journal of Pediatric Nursing*, 37. Viitattu 14.10.2024 doi: 10.1016/j.pedn.2017.08.027

Mäntymaa, M., Luoma I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. *Läketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 119, 6, 459-465. Viitattu 1.10.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93467>

Määttä, S. 2022. OPH: Itsesäätelytaitojen kehitys, haasteet ja tukeminen alakoulussa. Verkkokoulutusmateriaali. Niilo Mäki Instituutti. Viitattu 3.10.2024 https://koju.nmi.fi/wp-content/uploads/2022/09/Itsesaatelykoulutus_alakoulu.pdf#page=6.17

Neitola, M. & Koivula, M. 2020. Lasten sosioemotionaalinen oppiminen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Rinnalla. Taide, kerronta ja sosioemotionaalinen oppiminen varhaiskasvatuksessa. Toim. Neitola, M., Aerila, J-A & Kauppinen, M. Rinnalla-hanke ja Opetushallitus. E-kirja. https://sites.utu.fi/rinnalla/wp-content/uploads/sites/56/2021/01/rinnalla_e-kirja.pdf

Niemelä, M. 2019. Luonto puhuttelee ihmisen sielua. Teoksessa Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperusteisen toiminnan kehittämiseen. Toim. Ylilauri M., Yliviikari A. Levon - instituutin julkaisuja 143, Vaasan Yliopisto Viitattu 25.9. 2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>

Opetushallitus. 2024. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinänkuoressa. Viitattu 2.9.2024 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa>

Palvelun, tuotteen tai produktion kehittäminen (AMK ja YAMK). N.d. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.10.2024 <https://help.jamk.fi/opinnaytetyo/fi/toteutustavat-ja-rakenne/palvelu-tuote-produktio/>

Peltola, S. 2018. Luontosuhde. Green Care -perusteet kurssimateriaali. Julkaistu 19.9.2018. Viitattu 6.3.2023

Peltonen, A. 2005. Tunnetaidot kaikkien ulottuvilla. Teoksessa Tunnetuksi. Toim. Peltonen, A & Kullberg-Piilola, T. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Pihkala, P. 2023. Tunteet osana ulkona opettamista. Teoksessa Ulkona opettamisen käsikirja. Toim. Kaasinen, A. & Myllyniemi, U. PS-kustannus: Jyväskylä

Pihlaja, P. 2022 Varhaiserityiskasvatus. emotionaalinen kehitys ja oppiminen. E-kirja. Santalahti kustannus.

Prins, J., van der Wilt, E., van Santen, S., van der Veen, C & Hovinga, D. 2023. The importance of play in natural environments for childrens language development: an explorative study in early childhood education. International journal of early years education, 31 2, 450-466. Viitattu 24.9.2024 <https://doi.org/10.1080/09669760.2022.2144147>

Puhakka, R. 2024. Luonto lisää lasten hyvinvointia ja terveyttä. Teoksessa Onni olla ulkona – Luonto- ja kestävyyskasvatus varhaislapsuudessa. Toim. Parikka-Nihti, M & Ek, T. Jyväskylä: Santalahti-kustannus. 32-39.

Puhakka, R., Rantala, O., Roslund, M.I., Rjaniemi, J., Laitinen, O. H., Sinkkonen, A. & ADELE Research group. 2019. Greening of daycare yards with biodiverse materials affords wellbeing, play and environmental relations. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, 16, 2948. Viitattu 1.10.2024 doi:10.3390/ijerph16162948

Salminen, J., & Poikonen, P.-L. 2017. Opetussuunnitelma pedagogisena työvälineenä. Teoksessa Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Toim. Koivula, M, Siippanen, A., Eerola-Pennanen, P. & Böök, M.L. 3. painos. Vastapaino: Tampere.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita: Helsinki.

Salonen, K. 2023. Ulkona opettamisen psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset. Ulkona opettamisen käsikirja. Toim. Kaasinen, A. & Myllyniemi, U. Ps-kustannus: Helsinki.

Sandberg, E. 2023. Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa. Santalahti-kustannus. E-kirja.

Sandberg, E. 2021. Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. PS-kustannus: Jyväskylä.

Savolainen, K. 2021. More Time Children Spend in Nature During Preschool Is Associated with a Greater Sense of Responsibility for Nature: A Study in Finland. *Ecopsychology*, 13, 4, 265-275. Viitattu 2.10.2024 doi: 10.1089/eco.2021.0006.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana: opas sosiaali- ja terveystalalle. E-kirja PS-kustannus: Jyväskylä.

Sitra & Kantar TNS. 2021. Suomalaisten luontosuhteet – kyselytutkimus. Julkaistu 9.12.2021.

Viitattu 30.9.2024

https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalaisten_luontosuhteet_tutkimusraportti_v2.pdf#page=87.00

Summers, J.K., Vivian, D. N & Summers, J.T. 2019. The Role of Interaction with Nature in Childhood Development: An Under-Appreciated Ecosystem Service. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 8, 6, 142–150. Viitattu 19.9.2024
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32802912/>

Varhaiskasvatussuunitelman perusteet. 2020. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. Viitattu 15.10.2024

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf

Vehmasto, E., Kettunen, M & Green Care Finland ry. 2018 Suomalainen Green Care: LuontoHoivan & LuontoVoiman – laatutyökirja. 2018. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Green Care Finland ry. Viitattu 25.9.2024 <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018082834197>

Veijalainen, J., Reunamo, J., Sajaniemi, N., & Suhonen, E. 2019. Children's self-regulation and coping strategies in a frustrated context in early education. South African Journal of Childhood Education, 9, 1, 1-8. Viitattu 5.10.2024 doi.org/10.4102/sajce.v9i1.724.

Windhorst, E. & Williams, A. 2015. Growing Up, Naturally: The Mental Health Legacy of Early Nature Affiliation. Ecopsychology, 7, 3, 115-125. Viitattu 3.10.2024 doi: 10.1089/eco.2015.0040.

Vuorinen, K. 2017. Itsesäätelykyky. Duodecim Terveyskirjasto. Julkaistu 6.7.2017. Viitattu 16.9.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00003>

Zarra-Nezhad, M., Suhonen, K. & Sajaniemi, N. 2023. Keeping Early Social-Emotional Learning Developmental: The Development, Implementation, and Preliminary Evaluation of a Preventive Intervention Program for Early Childhood Education and Care. International Journal of Developmental Science, 17, 113–125. Viitattu 25.10.2024 doi 10.3233/DEV-220332

Öörni, E. 2024. Selkä kieli, toimivat tekstit – opas asiategstien käytettävyyteen. Helsingin seudun kauppakamari: Hansaprint.

Liitteet

Liite 1. Palautepyyntö

Hei,

Olen opintojen loppuvaiheen sosionomiopiskelija viimeistelemässä opinnäytetyötäni, jonka osana olen kehittänyt oppaan tunnetaitojen harjoitteluun luontolähtöisin menetelmin varhaiskasvatuksessa. Nyt kaipaisin asiantuntijan näkökulmaa oppaan hiomiseksi sen lopulliseen muotoon.

Olisin erittäin kiitollinen, jos voisit antaa palautetta liitteenä olevasta oppaasta. Palautteesi avulla pystyn parantamaan oppaan käytettävyyttä ja varmistamaan, että opas palvelee varhaiskasvatuksen ammattilaisia parhaalla mahdollisella tavalla.

Voit antaa palautetta vapaamuotoisesti, mutta voit kiinnittää huomiota erityisesti esimerkiksi seuraaviin asioihin:

1. Sisällön relevanssi - missä määrin opas pystyy vastaamaan sen käyttäjäryhmän eli varhaiskasvatuksen ammattilaisten tarpeisiin?
2. Oppaan käytettävyys – Ovatko harjoitukset mielestäsi toteutettavissa oppaan lupaamalla tavalla ”matalla kynnyksellä”
3. Ymmärrettävyys ja selkeys – Pystyykö opas tarjoamaan mielestäsi tarpeeksi tietoa aiheesta tavalla, joka on helposti ymmärrettävissä

Opinnäytetyössäni kerron, kuinka monelta ihmiseltä olen palautetta saanut ja millä perusteilla olen palautteenantajat valinnut eli avaan palautteenantajien olleen joko tunnetaitojen, varhaiskasvatuksen tai Green Care -menetelmien ammattilaisia. Antamasi palaute jää kuitenkin ainoastaan minun nähtäväkseni, eikä henkilöllisyyttäsi mainita opinnäytetyössä. Palautetta käytetään ainoastaan oppaan viimeistelyyn ja palautteen antamiseen osallistuminen on totta kai täysin vapaaehtoista.

Toivon, että saisin palautteesi 4.10. mennessä.

Jos sinulla herää kysyttävää tai ajatuksia, voit olla yhteydessä minuun sähköpostitse.

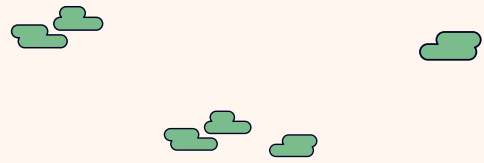
Kiitos paljon ajastasi ja asiantuntemuksestasi!

Ystävällisin terveisin,
Venla Ruodemäki

Liite 2. Millainen tuuli tänään? -Opas

Millainen tuuli tänään?

*Tunnetaitoja luontoperustaisesti
varhaiskasvatukseen*



ESIPUHE

Tervetuloa oppaaseen, jonka tavoitteena on johdattaa teidät **tunnetaitojen** harjoittelun maailmaan sekä tarjota **luontoperustaisia harjoituksia** niiden tukemiseen **varhaiskasvatuksessa**.



Luontoympäristö on täynnä odottamattomia tapahtumia, kuten linnunlaulua, muurahaisten kulkueita tai lehtiä lennättäviä tuulenpuuskia. Nämä pienet, yllättävät ilmiöt herättävät lapsessa uteliaisuutta ja monenlaisia tunteita. Luonto tarjoaa myös valtavasti virikkeitä, jotka aktivoivat mielikuvitusta; kivet, kävyt, tai oksat antavat lapselle lukemattomia mahdollisuuksia luovaan leikkiin.

Tämä opas keskittyy erityisesti siihen, kuinka tunnetaitojen harjoittelua voidaan tukea luonnon avulla. Luonto tarjoaa ympäristön tunteiden tunnistamiseen, rauhoittumiseen ja keskittymiseen sekä vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Luontoympäristöissä lasten on helpompi rauhoittua, havainnoida ympäristöään ja omaa sisäistä maailmaansa sekä oppia empatiaa ja ryhmässä toimimiseen tarvittavia taitoja.

Toivottavasti opas tarjoaa teille inspiraatiota, käytännön työkaluja ja syvempää ymmärrystä tunnetaitojen tärkeystä sekä siitä, kuinka luonto voi toimia tukevana elementtiä niiden harjoittelemisessa.

TUNNETAITOJA KANNATTAA HARJOITELLA

- Tunnetaidot ovat keskeinen osa lapsen sosioemotionaalista kehitystä, joka vaikuttaa moniin elämän osa-alueisiin.
- Lapsen kyky tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteitaan auttaa häntä onnistumaan sosiaalisissa tilanteissa, kehittämään terveitä ihmissuhteita sekä selviytymään paremmin elämän haasteista.
- Tunnetaitojen harjoittelu lapsuudessa kannattaa, sillä tunnetaitojen hallinnalla on havaittu olevan yhteys mm. parempaan koulumenestykseen, tarkkaavaisuuden hallintaan ja mielenterveyteen. Pidemmällä aikavälillä tunnetaitojen hallinnan on havaittu vaikuttavan jopa työelämän ja terveyden edellytyksiin aikuisuudessa sekä lisäävän elämän mielekkyyttä.

LUONTOYMPÄRISTÖ VOI EDISTÄÄ LAPSEN TAITOJA JA HYVINVOINTIA



MITEN LUONTOYMPÄRISTÖ VOI EDISTÄÄ TUNNETAITOJA

1. Itsetunnon ja resilienssin vahvistaminen

Luonnossa kohdatut haasteet ja onnistumisen kokemukset, auttavat lasta uskomaan omiin kykyihinsä ja vahvistavat resilienssiä eli kykyä selviytyä vastoinkäymisistä.

2. Tunteiden säätely ja rauhoittuminen

Luontoympäristöt tarjoavat lapsille rauhoittavia, stressiä vähentäviä kokemuksia.

3. Yhteistyö- ja empatiataitojen kehittäminen

Luonnossa leikkiminen ja ryhmässä toimiminen tukevat lasten yhteistyötaitoja ja opettavat empatiaa luonnossa havaittujen ilmiöiden kautta.

4. Luovuus ja kriittinen ajattelu

Luontoympäristö tarjoaa tilaa pohdinnalle ja kriittiselle ajattelulle. Lasten on helppo tarkastella ympäristöään ja pohtia esimerkiksi moraalikysymyksiä luonnon tapahtumien äärellä.

5. Sosiaalisten suhteiden ja yhteenkuuluvuuden vahvistaminen

Lasten luonnossa viettämä aika edesauttaa yhteenkuuluvuuden kokemuksia.



KUINKA VALMISTAUTUA LUONTOHARJOITUKSIIN?

Luontoon lähtiessä on tärkeää varmistaa, että lapset ja aikuiset ovat asianmukaisesti valmistautuneita. Tässä muutamia hyviä käytännön vinkkejä:

- **Tutustu alueeseen:** ennen maastoon lähtemistä kasvattajan tulisi tutustua alueeseen, jossa harjoitukset pidetään. Näin voidaan välttää mahdollisia vaaratekijöitä, kuten liukkaista kalliota, jotta ympäristössä toimiminen olisi kaikille mielekäästä ja turvallista
- **Sopikaa säännöt:** Ennen ulkoilutuokion alkua tulee asettaa lapsille selkeät säännöt. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lapset eivät saa mennä tiettyjen merkkien tai rajojen ulkopuolelle. Valvomista voi helpottaa esimerkiksi huomioliivit tai lapsien liikkuminen pareina.
- **Ota mukaan tarvittavat välineet:** kuten istuinlaturit, jos aiotte istua maassa, sekä ensiapuvälineet pienten haavereiden varalta. Muista myös varata riittävästi vettä ja eväitä erityisesti pidempiä ulkoilutuokioita varten.
- **Varatkaa sääolosuhteisiin sopivat vaatteet:** Ulkona liikkuminen on mukavampaa, kun vaatteet ovat sääolosuhteisiin sopivat. Muistuta lapsia ja heidän vanhempiaan olosuhteisiin soveliaasta pukeutumisesta.



LUONNONMATERIAALIEN KÄYTÖSTÄ

Tässä vinkkejä turvalliseen ja kunnioittavaan luonnonmateriaalien käyttöön:

- Opeta lapsille luontoympäristön arvostamista ja kunnioittamista rohkaisemalla heitä tutkimaan ja oppimaan ympäristöstään **ilman vahingontekoa**. Ohjaa lapsia keräämään vain maahan pudonneita materiaaleja, kuten käpyjä, lehtiä ja oksia.
- Varmista, että kerättävät materiaalit ovat **turvallisia**. Esimerkiksi piikkikäärä tai myrkylliset kasvit, tuntemattomat sienet tai terävät esineet, kuten kivet, voivat olla vahingollisia.
- Jo harjoitusten alussa on hyvä **muistuttaa lapsia siitä, että käytetyt luonnonmateriaalit tulisi palauttaa takaisin luontoon**. Tämä edistää kiertotalousajattelua ja opettaa ympäristön kunnioittamista.



VUODENAIKOJEN HUOMIOIMINEN



Kevät ja kesä:

- Kevään ja kesän aikaan luonto on täynnä elämää ja värejä, mikä innostaa tutkimaan kasveja ja eläimiä. Kuumalla ilmalla tulee ottaa huomioon riittävän veden lisäksi aurinkorasvan ja päähineiden käyttö.

Syksy:

- Syksyllä luonto tarjoaa lämpimiä värejä ja pudonneita lehtiä. Sääntuokset ja hämärtyvät päivät saattavat myös vaatia enemmän huomiointia pukeutumisen ja valaistuksen suhteen.

Talvi:

- Talvella lumi ja jää tarjoavat uudenlaisen, kiehtovan ympäristön. Talvella on tärkeää huolehtia siitä, että kaikki ovat riittävän lämpimästi pukeutuneita ja että liukkaat olosuhteet huomioidaan toiminnassa.

TUNNETAITOHARJOITUKSIA

TUNNETAITOJA LEIKIN VARJOLLA

TUNNESAARISTO

Tavoite: Opettaa tunteiden tunnistamista ja vahvistaa yhteisöllisyyttä.

Mitä tarvitaan: Ulkotila, jossa esimerkiksi suuria kiviä, kantoja tai hiekkakasoja

Ohjeet:

- Kuvitella, että maahan on syntynyt "tunne-saaristo", jonka eri saaret edustavat eri tunteita (esim. ilo, pelko, viha).
- Nimeä tunne, ja lasten on mentävä sitä esittävälle saarelle.
- Saarella lapset näyttävät kehollaan ja kasvoillaan, miltä tunne tuntuu tai näyttää ulospäin.

ELÄYTYVÄT ELÄIMET

Tavoite: Tukea tunnetaitojen oppimista ja empatiakykyä.

Mitä tarvitaan: Avointa tilaa luontoympäristössä

Ohjeet:

- Ohjeista lapsia eläytymään eläimiin. Jokainen eläin kohtaa tunteisiin liittyviä haasteita
- Kysy kysymyksiä, kuten "Miltähän oravasta tuntuu, kun joku vie sen kävyn?" tai "Miltäköhän siili tuntee, kun se himoitsee matoa?" tai "Miltähän tuntuu linnunpoikasesta, jolla on ikävä äitiä". Pyydä lapsia esittämään, mitä eläimet tekisivät näissä tilanteissa.
- Ohjaa lapset pohtimaan, miten eläimet voisivat käsitellä tunteitaan. Esim. "Miten orava voi saada hyvän mielen, vaikka se menetti käpynsä?"

TUNNEPUUT

Tavoite: Harjoitella tunteiden nimeämistä ja ilmaisua luonnon elementtien avulla.

Mitä tarvitaan: Metsä tai piha, jossa on puita.

Ohjeet:

- Nimetään eri tunteita. Lasten tehtävänä on juosta puun luo, joka heistä parhaiten kuvastaa nimettyä tunnetta
- Esimerkiksi iso ja vahva puu voi olla "tarmokas", kun taas pieni ja tuulessa huojuva puu voi olla "huolestunut".
- Lapset voivat kertoa, miltä kyseinen tunne heistä tuntuu ja miksi valitsivat juuri sen puun.

TUNNEHÄMÄHÄKINVERKKO

Tavoite: Ymmärtää tunteiden vaikutus toisiin ja kehittää empatiaa.

Mitä tarvitaan: Lankaa, narua tai luonnonmateriaaleja (esim. oksia).

Ohjeet:

- Istutaan piiriin.
- Aloita pitämällä kiinni langan päästä ja sanoo jonkin tunteen.
- Heitä lanka seuraavalle, joka kertoo, mikä tekee hänet iloiseksi, ja heittää langan eteenpäin.
- Jatketaan, kunnes syntyy "tunneverkko"



PROJEKTEJA TUNNETAITOJEN TUEKSI

ELÄINTEN TARKKAILU

Tavoite: Edistää empatiaa ja auttaa lapsia ymmärtämään omia tunteitaan tarkkailemalla eläimiä.

Mitä tarvitaan: Ulkotila, jossa voi tarkkailla eläimiä. Vaihtoehtoisesti esim. akvaariovideo tai livestream-lähetyksiä eläimistä

Ohjeet:

- Pyydä lapsia katsomaan tarkasti, mitä eläimet tekevät. Huomioikaa eläinten liikkeet, ilmeet, ääntely ja niiden ympäristö.
- Keskustelkaa yhdessä, mitä tunteita eläin voi mahdollisesti kokea. Onko lintu iloinen, kun se laulaa?
- Eläinten tarkkailusta voi pitää kirjaa: aloittakaa esimerkiksi päiväkirja, jonne kirjaatte havaintoja eläinten elämästä

KASVIEN KASVATUS

Tavoite: Opetellaan ryhmässä toimisen taitoja, sinnikkyyttä ja vastuunottamista. Autetaan lasta ymmärtämään luonnon kiertoa ja hyväksymään, että kaikki ei aina suju suunnitellusti

Mitä tarvitaan:

- Siemeniä tai pieniä taimia
- Multaa, ruukkuja tai kasvatuslaatikoita

Ohjeet:

- Istuttakaa siemenet tai taimet multa.
- Seuratkaa ja tehkää havaintoja mahdollisesta kasvusta
- Korosta, että kasvin hoivaaminen vie aikaa ja kärsivällisyyttä.



LUONTORETKI

Tavoite: Edistää empatiaa ja auttaa lapsia ymmärtämään omia tunteitaan tarkkailemalla eläimiä.

Mitä tarvitaan:

- Sopiva vaatetus
- Eväät, jos kyseessä on pidempi retki

Ohjeet:

- Suunnitella yhdessä retki lähiluontoon, kuten metsään, puistoon tai järven rannalle.
- Kysy lapsilta, mitä he haluavat retkellä nähdä ja kokea.
- Ohjaa lapsia tarkkailemaan ympäristöä kaikilla aisteillaan – miltä maa tuntuu jalkojen alla, mitä ääniä he kuulevat, miltä puut ja kasvit näyttävät?

HYÖNTEISHOTELLIN PERUSTAMINEN

Tavoite: Vahvistaa lapsen empatia- ja huolenpitokykyä sekä ryhmätyötaitoja. Hyönteisiin voi kohdistua ennakkoluuloja, joita lapset pääsevät projektin myötä kohtaamaan

Mitä tarvitaan:

- Hotellin rungoksi esimerkiksi kukkaruukkuja, pieniä laatikoita, tyhjiä maitopurkkeja tai säilykepurkkeja (hotellin rungoksi)
- Erilaisia luonnonmateriaaleja: kulluvia lehtiä, risuja, kortta, kulluvia ruohoja
- Narua tai kiinnitysmateriaalia (jos ripustetaan)
- Sakset

Ohjeet:

- Keskustelkaa hyönteisten tärkeydestä luonnolle ja hotellin ideasta.
- Ruukut, purkit tai laatikot toimivat hotellin "huoneina."
- Kerätkää luonnonmateriaaleja ja täyttäkää hotelli niillä.
- Ripustakaa tai asettakaa hotelli paikkaan, joka on suojassa sateelta.
- Voitte keskustella siitä, miltä tuntuu auttaa hyönteisiä ja miten voitte seurata hotellin asukkaita jatkossa

RAUHALLISIA HARJOITUKSIA

KIVI SYDÄMELLÄ

Tavoite: Kehittää tietoisuutta kehon ja hengityksen välisestä yhteydestä sekä tukee rentoutumista ja läsnäoloa.

Mitä tarvitaan: Pieni kivi jokaiselle lapselle

Ohjeet:

- Pyydä lapsia makaamaan selällään lattialla tai ulkona.
- Anna jokaiselle lapselle kivi ja ohjeista heitä asettamaan se vatsansa päälle.
- Ohjaa lapset tarkkailemaan, kuinka kivi liikkuu ylös ja alas heidän hengittäessään
- Neuvo lapsia halutessaan sulkemaan silmänsä.

TUNNE LUONTOSI

Tavoite: Kehittää lasten kykyä tunnistaa ja sanoittaa tunteitaan

Mitä tarvitaan: Luonnossa olevat elementit, kuten puut, kivet, vesi, pilvet, tuuli jne. Vaihtoehtoisesti voit käyttää kuvia luonnonilmiöistä

Ohjeet:

- Pohtikaa yhdessä, kuinka tunteita voisi verrata luonnonilmiöihin, esim. "Viha on kuin myrsky" tai "Ilo on kuin auringonpaiste" kuvien tai elementtien avulla.
- Keskustelkaa löytyykö luonnosta jotain, joka muistuttaa lasta heidän kokemistaan tunteista.
- Keskustelkaa siitä, että tunteet tulevat ja menevät samalla tavalla kuin luonnonilmiöt.

TUNTEIDEN TUULETUS

Tavoite: Harjoitellaan tunteista irti päästämistä

Mitä tarvitaan: Pehmustettu alue ulkona sekä huiveja tai leikkivarjo

Ohjeet:

- Pyydä lapsia ajattelemaan jotain tunnetta (esim. ilo, viha, jännitys).
- Kerro, että tunteet liikkuvat tuulen mukana pois, kun pyyhkäiset huivilla tai varjolla lasten yli
- Lopuksi keskustelkaa siitä, kuinka tunteet eivät tule jäädäkseen vaan ajan kanssa pyyhkiytyvät aina pois uusien tieltä

AISTIENGITYS

Tavoite: Opettaa tunnustelemaan oman kehon tapahtumia sekä tukea läsnäolon taidon kehittymistä

Mitä tarvitaan: Luontoympäristö (metsä, puisto tms.),

Ohjeet:

- Pyydä lapsia seisomaan tai istumaan luonnossa mukavaan asentoon, sulkemaan silmänsä ja keskittymään hengittämiseen
- Ohjaa lapset keskittymään ympäröiviin ääniin. Pyydä heitä mielessään laskemaan, kuinka monta eri ääntä he voivat kuulla (esimerkiksi lintujen laulua, tuulen huminaa, lehtien kahinaa).

HUOMIOITA KASVATAJALLE

- Luontoympäristö voi edistää lapsen luovuutta ja omaaloitteisuutta, sillä luontoympäristö voi vapauttaa lapset ja kasvattajat arkiympäristössä vakiintuneista rooleista. On tärkeää, ettei harjoituksia ohjata liian aikuislähtöisesti tai tiukasti jokaista tilannetta strukturoiden. Sen sijaan tulisi antaa **tilaa lasten omille ajatuksille ja ideoille, ja rohkaista heitä tuomaan ne esille**. Tällainen vapaus tukee lapsen aktiivista toimijuutta ja osallisuuden kokemusta.
- Kasvattajan oma suhde luontoon vaikuttaa merkittävästi siihen, miten lapset hahmottavat ympäröivän luonnon ja oppivat omaksumaan kestäviä ja vastuullisia elämäntapoja. **Kasvattaja toimii roolimallina**: mikäli aikuinen suhtautuu luontoon kunnioittavasti ja arvostavasti, lapset seuraavat tätä esimerkkiä ja omaksuvat myönteisen ja suojelevan asenteen ympäristöä kohtaan.
- Kasvattajan rooli tunnetaitojen opettajana on keskeinen myös luonnossa, sillä lapsi oppii ilmaisemaan ja säätelemään tunteitaan seuraamalla aikuisen mallia. **On tärkeää, että kasvattaja tunnistaa omat ilmastoon liittyvät asenteensa ja tunteensa**.
- Kasvattajan on tärkeää tarkkailla, millaisia tunteita luonnossa oleskelu lapsessa synnyttää ja tukea häntä näiden tunteiden käsittelyssä nimeällä tunteita, pohtimalla niiden syitä ja luomalla keinoja niiden kohtaamiseen. Luontoympäristö mahdollistaa erilaisten roolien kokeilun ja rajojen etsimisen helpommin kuin sisätiloissa, mutta se voi myös herättää lapsissa ahdistusta. **Kasvattajan tehtävänä on varmistaa, että lapset tuntevat olonsa hyväksytyiksi ja turvalliseksi ympäristössään, mikä on oleellista tunteiden terveille ilmaisulle ja käsittelylle.**

LISÄMATERIAALIA AIHEESTA

GREEN CARE FINLAND RY



LUONNONVARAKESKUS



MIELI RY



LÄHTEET

- CHAWLA, L. 2020. CHILDHOOD NATURE CONNECTION AND CONSTRUCTIVE HOPE: A REVIEW OF RESEARCH ON CONNECTING WITH NATURE AND COPING WITH ENVIRONMENTAL LOSS
- COOLEY, S.J., HOLLAND, M.J.G., CUMMING, J. NOVAKOVIC, E.G. BURNS, V.E. 2014. INTRODUCING THE USE OF A SEMI-STRUCTURED VIDEO DIARY ROOM TO INVESTIGATE STUDENTS' LEARNING EXPERIENCES DURING AN OUTDOOR ADVENTURE EDUCATION GROUPWORK SKILLS COURSE. HIGH EDUCATION
- DABAJA, Z. F. 2022. THE FOREST SCHOOL IMPACT ON CHILDREN: REVIEWING TWO DECADES OF RESEARCH. INTERNATIONAL JOURNAL OF PRIMARY, ELEMENTARY AND EARLY YEARS EDUCATION.
- DETTWEILER, U., BECKER, C., AJESTAD, B. H., SIMON, P. & KIRSCH, P. 2017. STRESS IN SCHOOL. SOME EMPIRICAL HINTS ON THE CIRCADIAN CORTISOL RHYTHM OF CHILDREN IN OUTDOOR AND INDOOR CLASSES. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH
- FATHIREZAI, Z., ABBASPOUR, K., BADICU, G., ZAMANI SANI, SH., NOBARI, H. 2021. THE EFFECT OF ENVIRONMENTAL CONTEXTS ON MOTOR PROFICIENCY AND SOCIAL MATURITY OF CHILDREN: AN ECOLOGICAL PERSPECTIVE. CHILDREN
- HAAHTELA, T., HANSKI, I., VON HERTZEN, L., JOUSILAHTI, P., LAATIKAINEN, T., MÄKELÄ, M., PUSKA, P., REIJULA, K., SAARINEN, K., VARTIAINEN, E., VASÄNKÄRI, T. & VIRTANEN, S. 2017. LUONTOASKEL TARTTUMATTOMIEN TULEHDUSTAUTIEN TORJUMISEKSI. LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM
- HILANDER, M., ROMI, C. & TANI, S. 2023. CLIMATE EDUCATION IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION: FINNISH EARLY CHILDHOOD EDUCATORS' VIEWS. JOURNAL OF RESEARCH AND DIDACTICS IN GEOGRAPHY
- PIHLAJA, P. 2022. VARHAISERITYISKASVATUS. EMOTIONAALINEN KEHITYS JA OPPIMINEN. SAUNTAHAHTI-KUSTANNUS.
- PUHAKKA, R. 2024. LUONTO LISÄÄ LASTEN HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ. TEOKSESSA ONNI OLLA ULKONA – LUONTO JA KESTÄVYYSKASVATUS VARHAISLAPSUUDESSA. TOIMI. PARIKKA-NIHTI, M & EK, T. SANTALAHTI-KUSTANNUS.
- PUHAKKA, R., RANTALA, O., ROSLUND, M.I., RIANIEMI, J., LAITINEN, O. H., SINKKONEN, A. & ADELE RESEARCH GROUP. 2019. GREENING OF DAYCARE YARDS WITH BIODIVERSE MATERIALS AFFORDS WELLBEING, PLAY AND ENVIRONMENTAL RELATIONS. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH
- PRINS, J., VAN DER WILT, E., VAN SANTEN, S., VAN DER VEEN, C. & HOVINGA, D. 2023. THE IMPORTANCE OF PLAY IN NATURAL ENVIRONMENTS FOR CHILDREN'S LANGUAGE DEVELOPMENT: AN EXPLORATIVE STUDY IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF EARLY YEARS EDUCATION
- SALONEN, K. 2023. ULKONA OPETTAMISEN PSYKKISET JA SOSIAALISET VAIKUTUKSET. ULKONA OPETTAMISEN KÄSIKIRJA. TOIMI. KAASINEN, A. & MYLLYNIEMI, U. PS-KUSTANNUS
- SANDBERG, E. 2023. PEDAGOGINEN TUKEA VARHAISKASVATUKSESSA. SAUNTAHAHTI-KUSTANNUS.
- SEPPÄNEN, M. 2021. TUNNETAIDOT VOIMAVARANA: OPAS SOSIAALI- JA TERVEYSALALLE. PS-KUSTANNUS
- SUMMERS, J.K., VIVIAN, D. N. & SUMMERS, J.T. 2019. THE ROLE OF INTERACTION WITH NATURE IN CHILDHOOD DEVELOPMENT: AN UNDER-APPRECIATED ECOSYSTEM SERVICE. PSYCHOL BEHAV SCI.