

Irena Poutanen, Johanna Rihu

**LUONTOSUHTEEN VAHVISTAMINEN  
VARHAISKASVATUKSESSA**  
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2025



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijät	Irena Poutanen & Johanna Rihu
Työn nimi	Luontosuhteen vahvistaminen varhaiskasvatuksessa
Toimeksiantaja	Karhuryhmän päiväkodit
Vuosi	2025
Sivut	35 sivua
Työn ohjaajat	Tia-Marika Sohlman (Xamk) & Jenni Virtanen (Karhuryhmän päiväkodit)

## TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee lasten luontosuhteen vahvistamista varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää menetelmiä ja käytäntöjä, joilla lapsen luontosuhdetta voidaan vahvistaa varhaiskasvatuksessa. Tällä tutkimuksella pyrittiin myös selvittämään luontosuhteen vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja oppimiseen. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi hämeenlinnalainen luonto- ja retkipainotteinen Karhuryhmän päiväkotit.

Kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineisto sisälsi 10 tieteellistä tutkimusta. Valitut aineistot käsittelevät lasten luontosuhteen vahvistamista varhaiskasvatuksessa tai esiopetuksessa. Tutkimusten tulokset analysoitiin teema-analyysin avulla. Katsauksen tavoitteena oli kerätä yhteen ajankohtaista tietoa aiheesta, jota voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö soveltuu myös alaa opiskeleville, lapsiperheille ja aiheesta kiinnostuneille.

Kirjallisuuskatsauksen aineiston perusteella lasten luontosuhdetta voidaan tukea monin eri keinoin varhaiskasvatuksessa. Tuloksissa korostuivat positiiviset kokemukset ja elämykset luonnossa, lapsen osallisuus, säännöllisyys ja yhdessä toimiminen. Aikuisella on keskeinen rooli lapsen luontosuhteen muodostumisessa. Tutkimukset osoittivat, että säännöllinen ja monipuolinen luonnossa toimiminen vaikuttaa myönteisesti lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen.

Vahva henkilökohtainen luontosuhde tukee ympäristömyönteistä käytöstä sekä lisää kiinnostusta ja tietoa ympäristöstä. Se on eduksi niin yksilölle kuin ympäristölle. Luonnossa liikkuminen ja oleskelu edistävät yksilön terveyttä ja hyvinvointia. Varhaisessa iässä omaksuttu myönteinen ja vastuullinen suhde luontoon toimii perustana kestäväälle elämäntavalle ja luonnon arvostamiselle.

Asiasanat: lasten hyvinvointi, luontokasvatus, luontosuhde, varhaiskasvatus

Degree title	Bachelor of Social Services
Authors	Irena Poutanen & Johanna Rihu
Thesis title	Strengthening the relationship with nature in early childhood education
Commissioned by	Karhuryhmän päiväkodit
Time	2025
Pages	35 pages
Supervisors	Tia-Marika Sohlman (Xamk) & Jenni Virtanen (Karhuryhmän päiväkodit)

## ABSTRACT

This thesis explores the strengthening of children's relationship with nature in early childhood education. The study employs a traditional literature review with the aims to identify methods and practices that can be used to support children's relationship with nature in early childhood education. Additionally, this research aimed to examine the effects of children's connection to nature on their overall well-being and learning. The thesis was commissioned by Karhuryhmä, a nature- and outdoor-oriented early childhood education and daycare organization in Hämeenlinna.

The review material consists of ten scientific studies that focus on strengthening children's relationship with nature in early childhood education or pre-school education. The purpose of the review was to compile topical information that can be applied in early childhood education. Additionally, the thesis suits students, families, and those interested in the subject.

The results of the literature review indicate that children's relationship with nature can be supported in various ways in early childhood education. The results highlight positive experiences in nature, the child's participation, regularity, and collaborative activities. Adults play a crucial role in the formation of a child's relationship with nature. The studies showed that regular and versatile activities in nature positively affect a child's growth, development and learning.

A strong personal connection to nature supports environmentally friendly behaviour while increasing interest in and knowledge of the environment. Research has show that spending time and being active in nature promotes an individual's health and well-being. A positive and responsible relationship with nature, developed from an early age, lays the foundation for a sustainable lifestyle and an appreciation of nature.

**Keywords:** children's well-being, early childhood education, nature education, relationship with nature

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTINEN VIIITEKEHYS.....	7
2.1	Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys.....	7
2.2	Varhaiskasvatus.....	9
2.3	Luontopainotteinen toimintamalli Suomessa.....	10
2.4	Lapsen luontosuhteen tukeminen.....	10
2.5	Luonnon merkitys hyvinvointiin.....	11
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET..	12
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	13
4.1	Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	13
4.2	Aineistohaku.....	14
4.3	Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	15
4.4	Tutkimusaineisto.....	16
4.5	Sisällönanalyysi.....	17
5	TUTKIMUSTULOKSET: KÄYTÄNNÖT JA MENETELMÄT TUTKIMUSTULOSSA 18	
5.1	Aikuisen rooli.....	19
5.2	Lapsen osallisuus.....	20
5.3	Ympäristömyönteisyys.....	21
5.4	Lähiympäristössä toimiminen.....	22
6	TUTKIMUSTULOKSET: HYVINVOINTI- JA OPPIMISVAIKUTUKSET.....	23
6.1	Psyykkinen kehitys.....	24
6.2	Fyysinen kehitys.....	25
6.3	Kognitiiviset taidot.....	25
6.4	Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot.....	26
7	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	27
8	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	29

9	POHDINTA.....	30
	LÄHTEET.....	33

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, miten varhaiskasvatuksessa voidaan vahvistaa lasten luontosuhdetta. Tarkoituksena on selvittää käytäntöjä ja menetelmiä, joilla lasten yhteyttä luontoon voidaan tukea ja kehittää. Lisäksi työssä tarkastellaan luontosuhteen merkitystä lasten hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta. Opinnäytetyön tulokset tarjoavat hyödyllistä tietoa varhaiskasvatuksen ammattilaisille, alan opiskelijoille, lapsiperheille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Liikkuminen luonnossa kuuluu vahvasti meidän molempien arkeen. Lähiluonto tarjoaa meille mahdollisuuden paeta hetkeksi arjen hälinää ja palautua. Se on paikka, jossa mieli lepää ja keho virkistyy. Vaikka luonto onkin tärkeä hyvinvoinnin lähde, nykypäivänä valitettavan moni on täysin vieraantunut siitä. Yhä useammat lapset viettävät entistä enemmän aikaa ruudun äärellä, mikä tutkimusten mukaan voi vaikuttaa lasten kehitykseen ja hyvinvointiin haitallisesti. Tämä suunta on huolestuttava, ja juuri siksi haluaisimme tutkia, miten lapsia voitaisiin tuoda lähemmäksi luontoa jo varhaisessa iässä. Uskomme, että vahvistamalla luontosuhdetta, lapsille kehittyy sellaiset taidot ja arvot, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan ja ympäristötietoisuutta myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii hämeenlinnalainen päiväkotiyritys Karhuryhmän päiväkodit. Tämän vuonna 2018 perustetun retki- ja luontopainotteisen päiväkotikonseptin tavoitteena on toteuttaa ja kehittää lapsilähtöistä sekä kestävän elämäntavan mukaista laadukasta varhaiskasvatusta. Tällä hetkellä yrityksellä on yhteensä neljä toimintayksikköä. Karhuryhmän, Karhumäen ja Otsonkulman päiväkodit Hämeenlinnassa sekä Karhulaakson päiväkotit Janakkalassa. Karhumäen sekä Karhuryhmän päiväkodit ovat saaneet Ympäristökasvatusjärjestö FEE Suomelta Vihreän lipun tunnustuksena laadukkaasta ja suunnitelmallisesta ympäristökasvatuksesta. Luonto- ja retkiryhmien toiminta ja leikki tapahtuvat pääasiassa ulkona. Ulkona oppiminen tukee lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti ja antaa hyvät eväät koulupolun aloittamiselle. Päiväkotiryhmien toiminnassa ulkoilun ja retkeilyn lisäksi korostuu monipuolinen liikkuminen vaihtelevissa maastoissa ja ympäristöissä. Toimintaa ohjaa vahvasti ympäristökasvatus sekä kestävän kehityksen periaatteet. Lisäksi

päiväkodit tekevät aktiivista yhteistyötä vanhusten kanssa, järjestäen erilaisia yhteisiä tuokioita. Tämä yhteistyö vahvistaa sekä lasten itsetuntoa ja emotionaalista kehitystä että parantaa vanhusten elämänlaatua ja hyvinvointia. Kannustaminen aitoon vuoropuheluun ja tarinoiden jakamiseen edesauttaa lapsia ymmärtämään eri-ikäisiä ja erilaisia ihmisiä. Päiväkodin keskeisiä arjen teemoja ovat lasten monipuolinen ja laaja-alainen oppiminen, terveen itsetunnon luominen, yhdessä tekeminen ja sosiaalisten taitojen harjoittelu. (Karhu-ryhmän päiväkodit s.a.)

## **2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS**

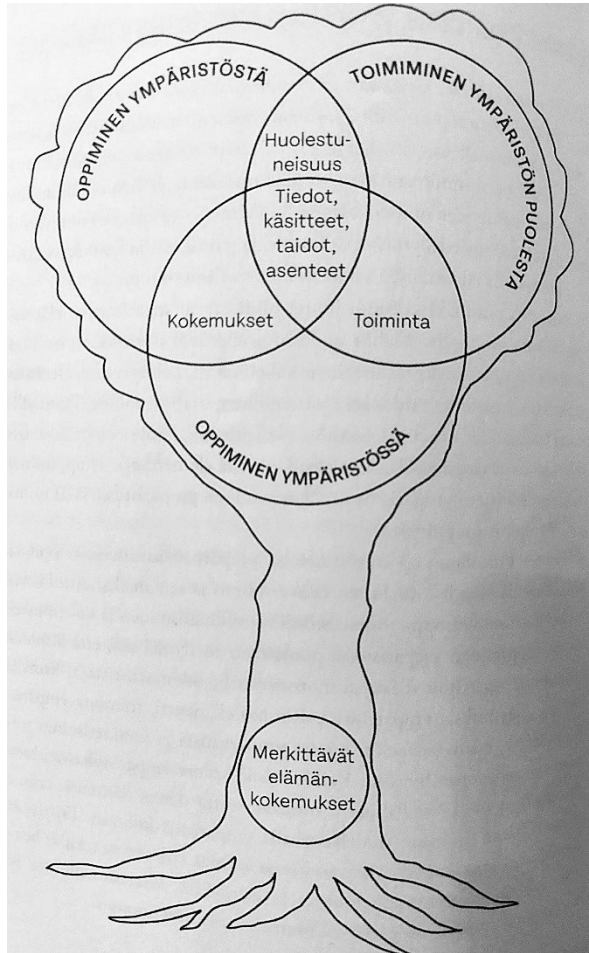
Tutkittavaan aiheeseemme liittyviä käsitteitä ovat ympäristökasvatus, luontokasvatus, luontosuhteen tukeminen, varhaiskasvatus ja hyvinvointi. Ympäristökasvatus käsitteenä on laaja, joten opinnäytetyömme keskeinen painopiste on varhaiskasvatuksen luontokasvatus ja lapsen luontosuhteen vahvistaminen. Käsitteitä avataan ammattikirjallisuudesta ja tutkimuksista saatujen tietojen pohjalta.

### **2.1 Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys**

Yhteiskunnan ja ympäristön muutokset ovat herättäneet ympäristöön liittyvän tietoisuuden kasvun. Unesco on 1970-luvulta alkaen määritellyt ympäristökasvatuksen osa-alueiksi kasvatuksen ympäristöstä, kasvatuksen ympäristössä ja kasvatuksen ympäristön puolesta. (Cantell ym. 2020.) Kestävä kehitys otettiin laajemmin käyttöön 1980-luvun lopulla. Kestävä kehitys määriteltiin tulevien sukupolvien yhtäläisiksi mahdollisuuksiksi tyydyttää tarpeensa ja oikeuden tasa-arvoon kestävän kehityksen avulla. Kestävä kehitys on ympäristökasvatusta laajempi käsitys, jossa huomioidaan luontokasvatuksen lisäksi monipuolisemmin sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys. (Cantell ym. 2020.) Luontokasvatus on lähiluonnossa toteutuvaa pedagogiikkaa, jonka tavoitteena on lapsen luontoyhteyden ja luontosuhteen vahvistaminen (Parikka- Nihti & Ek 2024, 70).

Lapsuuden kokemukset ympäristöstä vaikuttavat merkittävästi suhtautumiseemme aikuisina erilaisiin ympäristöihin. Cantell ym. (2020) nostavat esille nykysuomalaisten luontosuhteen tilan, jota ympäristökasvattajien tulisi pohtia. Suomalaisilla oletetaan olevan läheinen suhde luontoon ja metsään, mutta

moni elää nykyään kaupunkiympäristössä. Metsän merkitys ihmiselle vaihtelee sen mukaan, minkälainen metsäsuhde hänelle on muodostunut. (Cantell ym. 2020.)



Kuva 1. Palmerin puumalli (Cantell ym. 2020, 118.)

Joy A. Palmerin (1998) kehittämä ympäristökasvatuksen puumalli (kuva 1) on yksi tunnetuimmista ja eniten viitatuimmista ympäristökasvatuksen malleista. Palmerin puumallissa ympäristökasvatusta kuvataan puun avulla. Puun juuret symboloivat oppijan merkittäviä elämäkokemuksia, joiden pohjalta ympäristökasvatus rakentuu. Sen mukaan ympäristökasvatuksessa on tärkeää ottaa huomioon oppijan aikaisemmat elämäkokemukset, aiemman tietämyksen, kehitysvaiheen, sosiaaliset taidot sekä yhteisöllisen osallistumisen. Puu kantattelee latvustossa ympäristökasvatuksen kolme keskeistä elementtiä: *oppiminen ympäristöstä*, *oppiminen ympäristössä* ja *ympäristön puolesta toimiminen*. Palmerin mukaan onnistunut ympäristökasvatus edellyttää, että oppiminen tapahtuu tasavertaisesti ja samanaikaisesti näiden kolmen keskeisen elementin kautta. Yhdessä nämä ympäristökasvatuksen elementit luovat uutta

tietoa, käsitteitä sekä vaikuttavat oppijan asenteisiin ympäristöä kohtaan. Palmer korostaa, että ympäristökasvatuksessa on kolme ratkaisevaa tekijää: omakohtaiset ympäristökokemukset ja elämykset, huoli ja huolenpito ympäristöstä sekä toiminta ympäristön puolesta. (Cantell ym. 2020, 117–119.)

## **2.2 Varhaiskasvatus**

Varhaiskasvatus on kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus, jota ohjaavat Opetushallituksen laatima valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja varhaiskasvatuslaki. Varhaiskasvatuksen järjestäjät laativat paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat, joissa velvoitetaan henkilöstöä toimimaan perusteiden ja varhaiskasvatuslain määrittämän arvoperustan, tavoitteiden ja sisältöjen mukaan. (Opetushallitus 2025.) Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet on laadittu perusopetuslain mukaan, joka ohjaa paikallista esiopetussuunnitelman laadintaa ja esiopetuksen toteutusta. (Esiopetussuunnitelman perusteet 2014.) Laadukkaalla varhaiskasvatuksella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia lapsen ja yhteiskunnan näkökulmasta. Varhaiskasvatus on pedagogisesti painottuvaa, tavoitteellista ja suunnitelmallista lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukevaa toimintaa, jota tulee arvioida ja kehittää säännöllisesti. (Opetushallitus 2025.)

Varhaiskasvatuksen arvomaailmaan kuuluu kestävien elämäntapojen suosiminen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) mukaan toiminnan tulee olla ekologista ja vastuullista, joka näkyy arjen valinnoissa ja suhtautumisessa luontoon. Oppimisympäristöinä tulee hyödyntää luontoa ja piha-alueita monipuolisesti oppimiseen, leikkimiseen, liikkumiseen ja tutkimiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.) Varhaiskasvatuksen tulee edistää lapsen kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia, joita tuetaan terveellisillä, turvallisilla, myönteisillä, monipuolisilla ja tarkoituksenmukaisilla tavoilla yhteistyössä lapsen ja huoltajien kanssa. (Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540.)

Varhaiskasvatuksessa huomioitavaan lapsen laaja-alaiseen osaamiseen liittyy tiedon, taidon, asenteiden ja arvojen kokonaisuus, jota tukemalla lapselle muodostuu kuva kestävästä elämäntavasta. Oppimista tukevat parhaiten soveltuvat työskentelymenetelmät ja oppimisympäristöt sekä hyvinvoinnin huomioiminen. Lapsen vastuullisuutta ja näkemystä kestävästä tulevaisuudesta

lisää aktiivinen osallistuminen ja vaikuttaminen yhteisiin asioihin. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Ympäristökasvatuksessa huomioidaan lapsen fyysinen, emotionaalinen ja kognitiivinen kehitys. Tavoitteena on ympäristössä ja ympäristön hyväksi toimiminen, kiinnostus ja innostus luontoa kohtaan sekä ympäristöön liittyvän tiedon omaksuminen. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 28.)

### **2.3 Luontopainotteinen toimintamalli Suomessa**

Saksalainen pedagogi Friedrich Fröbel (1782–1852) on tunnetuimpia lapsen osallisuuden puolestapuhujia. Fröbelin ajatusten keskiössä oli lapsen toimijuuden tukeminen, jotta lapsi ymmärtää paremmin oman olemassaolon ja ympäristön merkityksen. Lapsi tarvitsee ympärilleen ihmisiä, jotka mahdollistavat lapsen omaehtoisen leikin sekä luovan ja uteliaan toiminnan lähiympäristössä. Näin hänestä kasvaa itsenäisesti ajatteleva oppija. (Friedrich Fröbel – leikin puolestapuhuja s.a.)

Luonnon painotus toimintamuotona on kehittynyt Suomessa Fröbelin ajoista alkaen ja muokkautunut Suomen Ladun kehittämien ulkona tapahtuvien toimintojen ja varhaiskasvatuksen metsäryhmien syntymisen myötä. Toimintamalli on muokkautunut vuosien saatossa ja toimintamalli on saanut uusia nimityksiä. Toimintamallilla halutaan kuitenkin yleisesti painottaa kestäväää ja liikkuvaa elämäntapaa sekä rakkautta luontoa kohtaan. (Parikka-Nihti & Ek 2024, 170–171.)

### **2.4 Lapsen luontosuhteen tukeminen**

Lapsen luontosuhdetta voidaan tukea monin tavoin. Ihmisen ympäristösuhteen muodostumiseen vaikuttavat läheiset ihmiset, fyysisessä ympäristössä toimiminen ja mielikuvitus. Fiktiivisyys, kuten saduissa esiintyvät metsäneläimet voivat lisätä kiinnostusta luontoa kohtaan. Varhaiskasvatuksen oppimistavat ja monipuolinen oppimisympäristö tarjoavat mahdollisuuksia ympäristössä toimimiseen ja tutkimiseen. Aikuisen oma asenne ja toiminta vahvistavat lasten ympäristösuhteen muodostumista. (Cantell ym. 2020.)

Parikka-Nihti ja Ek (2024) toteavat luonnossa olemisen ja siellä leikkimisen olevan jokaisen lapsen oikeus. Luontosuhteen rakentamiseen liittyvät henkilökohtainen luontosuhde, syy-seuraussuhteet ja arvot. Luontosuhde on suhtautumista luontoon tai luonnossa olemiseen. Luontosuhdetta vahvistetaan olemalla luonnossa. Kokonaisvaltainen luontoyhteys muodostuu tiedon, elämysten ja kokemusten pohjalta. (Parikka-Nihti & Ek 2024, 70–72.)

Ympäristön tutkiminen ja luonnossa toiminen ovat olennainen osa varhaiskasvatusta. Luonto mahdollistaa vapaan leikin, houkuttelee luovuuteen ja yhteistyöhön. Luonto tarjoaa erilaisia materiaaleja ja ympäristöjä tutkimiseen, leikkiin ja havainnointiin. Keskeistä luontosuhteen tukemisessa on luonnon tarjoamat mahdollisuudet erilaisiin oppimiskokemuksiin ja elämyksiin, jotka edesauttavat lapsen luontosuhteen rakentumista. Luontosuhteen tukemisessa tulisi myös huomioida säännöllisyys, toiminnan pedagogisuus ja lasten tasavertainen kannustus luonnon arvostamiseen. (Luonto oppimisympäristönä s.a.)

Ympäristökasvatuksen näkökulmasta aikuisen rooli on tukea lasten kykyä ihmetellä, havainnoida, tutkia ja ymmärtää ympäristöä. Lähiympäristöstä huolehtiminen, ympäristötietoisuuden tukeminen, ympäristön materiaaleihin ja eläimiin tutustuminen sekä ympäristöstä iloitseminen ja nauttiminen kuuluvat aikuisen vastuulliseen toimintaan varhaiskasvatuksen arjessa. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 35–36.)

Luontosuhde muodostuu parhaiten osallisuuden kautta. Varhaislapsuus on aikaa, jolloin kokemusten kautta lapselle muodostuu kuva itsestä toimijana ja oppijana. Yhdessä tekeminen ja kokemukset luonnossa kehittävät lapsen arvomaailmaa, tunnetaitoja ja yhteisöllisyyttä. Kiinnostus kasvaa, kun luontoon tutustutaan yhdessä, ja lapsi oppii havainnoimaan ja liikkumaan luonnossa itsenäisemmin ja monipuolisemmin. (Parikka-Nihti & Ek 2024, 9–10, 20–21.)

## **2.5 Luonnon merkitys hyvinvointiin**

Luonto sisältää monia tekijöitä, jotka parantavat ihmisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Tutkimuksissa on selvitetty luonnon vaikutusta myönteisesti muun muassa keskittymiskykyyn, tarkkaavuuteen ja fysiologisiin reaktioihin. Vaikka luonnolla on todettu olevan monia positiivisia vaikutuksia, luonnon voi

kokea itselle myös vieraaksi. (Cantell ym. 2020.) Huolestuttavaa on, että luonnon monimuotoisuus on köyhtynyt. Terveysteen ja hyvinvointiin liittyvien tekijöiden lisäksi luonto tukee lasten kehitystä ja oppimista, jolloin se toimii kokonaisvaltaisena hyvinvoinnin edistäjänä. (Parikka-Nihti & Ek 2024, 26.)

Opinnäytetyössä painotamme varhaiskasvatuksen arjessa tapahtuvaa luontosuhteen vahvistamista luonnossa toimien. Parikka-Nihti ja Ek (2024) tuovat esille monia luonnossa liikkumisen hyötyjä terveyteen, henkiseen hyvinvointiin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Luonto tarjoaa monipuolisesti mahdollisuuksia motoristen taitojen kehittämiseen pienillä lapsilla. Lapsuuden luontokokemuksilla on yhteys liikkuvan ja kestävän elämäntavan muodostumiseen sekä ympäristöstä huolehtimiseen tulevaisuudessa. (Parikka-Nihti & Ek 2024, 26–28, 70.)

### **3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää, millaisia käytäntöjä ja menetelmiä voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksessa lasten luontosuhteen vahvistamiseksi, sekä miten vahva luontosuhde näkyy lasten hyvinvoinnissa ja oppimisessa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa varhaiskasvatuksen ammattilaisille, alaa opiskeleville, lasten kanssa työskenteleville ja muille aiheesta kiinnostuneille. Tästä opinnäytetyöstä on hyötyä myös pienten lasten vanhemmille, jotka haluavat tukea lapsensa luontosuhteen kehittymistä.

Tutkimusaineiston perusteella pyrimme löytämään yhtäläisiä tuloksia, jotka vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiimme, ja saamaan luotettavan kuvan tutkimastamme aiheesta. Tavoitteena oli myös, että toimeksiantaja hyötyisi opinnäytetyöstä. Olemme molemmat työskennelleet varhaiskasvatuksessa ja huomanneet, että liikkuminen lähiluonnossa on vain pieni osa varhaiskasvatuksen arkea, vaikka sen moninaiset hyvinvointivaikutukset ovat laajalti tiedossa ja ulkopedagogiikka nähdään tärkeänä opetusmuotona. Halusimme saada myös omaan työhömmme työkaluja, jotta osaisimme tukea lasten luontosuhteen rakentumista ja hyödyntää enemmän lähiympäristössä toimimista.

Meille oli heti selvää opinnäytetyön alkuvaiheessa, että haluamme tutkia ai-  
hettä käytännön näkökulmasta. Samalla meitä kiinnosti, miten luonnossa ole-  
minen näkyy lasten kasvussa, kehityksessä ja oppimisessa. Opinnäyte-  
työmme tutkimuskysymyksiksi muodostuivat: *Mitä käytäntöjä ja menetelmiä  
voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksessa lasten luontosuhteen vahvista-  
miseksi? Miten vahva luontosuhde näkyy lasten hyvinvoinnissa ja oppimi-  
sessa?*

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toteutimme opinnäytetyömme narratiivisena eli kuvailevana kirjallisuuskat-  
sauksena. Salminen (2023) kuvaa kirjallisuuskatsausta "tutkimukseksi tutki-  
muksesta", jossa kootaan aiempien tutkimusten tuloksia uusien tutkimusten  
perustaksi. Kyseessä on systemaattinen, toistettavissa oleva ja tarkka mene-  
telmä, joka mahdollistaa aiemmin julkaistun tutkimusaineiston tunnistamista,  
arviointia ja tiivistämistä. Kirjallisuuskatsaus perustuu laadukkaista alkuperäis-  
tutkimuksista tehtyihin johtopäätöksiin. (Salminen 2023, 4.)

Koska kestävä kehitys ja ympäristökasvatus ovat aiheina laajoja, aineistoa tuli  
rajata melko tarkkaan tutkimuskysymysten kannalta olennaisiin tutkimuksiin.  
Tämä tarkoitti melko laajaa tutkimusaineiston läpikäymistä. Aiheemme liittyy  
vahvasti nyky-yhteiskunnan huolenaiheisiin, joten tuoreita tutkimuksia syntyy  
koko ajan. Alustava aineiston läpikäyminen osoitti, että tutkimuksia ympäristö-  
kasvatuksesta on melko paljon.

### 4.1 Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Valitsimme kuvailevan eli narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tutkimusmenetel-  
mäksi, koska tavoitteemme on kartoittaa ja analysoida aiempia tutkimuksia  
selvittääksemme, mitä tutkimusaiheestamme tiedetään. Kuvaileva kirjallisuus-  
katsaus tutkimusmenetelmänä mahdollistaa eri tutkimusten tulosten kokoami-  
sen ja jäsentämisen helposti luettavaksi yhtenäiseksi kokonaisuudeksi (Salmi-  
nen 2023, 8).

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet voidaan jäsentää neljään vaihee-  
seen. Ensimmäinen ja koko tutkimusprosessia ohjaava vaihe on tutkimuskysy-  
myksen tai -kysymysten määrittäminen. Syvälinen ilmiön tarkastelu edellyttää,

että tutkimuskysymys on täsmällinen ja selkeästi rajattu. Toisaalta väljä tutkimuskysymys sallii ilmiön tarkastelun useista näkökulmista. Tutkimuskysymyksen muotoilun jälkeen seuraa toinen vaihe, joka on aineiston valitseminen. Aineiston valinnassa tulee varmistaa, että lähteet ovat tutkimuskysymyksen kannalta relevantteja ja luotettavia. Kun aineiston valinta on suoritettu huolellisesti, voidaan siirtyä kirjallisuuskatsauksen kolmanteen vaiheeseen, joka on kuvailun rakentaminen. Tässä vaiheessa valitun aineiston sisältöä analysoidaan ja vertaillaan, ja siitä tehdään laajempia johtopäätöksiä. Tavoitteena on vastata tutkimuskysymyksiin tuottamalla laadullinen kuvaus valitusta aineistosta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeinen työvaihe on tulosten tarkastelu. Tässä vaiheessa tutkija arvioi kriittisesti katsauksen sisältöä, käytettyjä menetelmiä sekä tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. (Kangasniemi ym. 2013, 294–298.)

## 4.2 Aineistohaku

Aloitimme lähdeaineiston keruun joulukuussa 2024. Ennen aineistohaun aloittamista varasimme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kirjastopalvelu Kaakkurista ohjausajan informaatikolta, jotta osaisimme toimia järjestelmällisesti ja hakea aineistoa luotettavista lähteistä. Ohjauksen hyödyntäminen lisäsi tiedonhaun suunnitelmallisuutta ja tehokkuutta. Saimme hyvän opastuksen siitä, miten tietokantoja, hakukriteereitä ja hakusanoja käytetään.

Vilkan (2023) mukaan kirjallisuuskatsaus pohjautuu tutkimusten etsimiseen asiasanastojen avulla. Aihepiirin terminologian hyödyntäminen auttaa mukaanotto- ja poissulkuprosessissa sekä tutkimuskysymysten kannalta relevanttien tutkimusten löytämisessä. Aineistohaku etenee avainsanojen käytöllä erilaisissa tietokannoissa oleellisten tutkimusten löytämiseksi. Hakutulosten arvioinnissa tarvitaan tutkijan omaa harkintaa ja kriittistä ajattelua tutkimuskysymysten kannalta olennaisten tutkimusten valitsemisessa. (Vilka 2023.)

Keräsimme aineistoa sekä sähköisistä tietokannoista että ammattikirjoista. Aineiston keruussa hyödynsimme Google Scholar-, Theseus-, EBSCO- ja Finna-tietokantoja. Lisäksi haimme aineistoa manuaalisesti tutkimalla eri artikkeleiden, kirjojen ja opinnäytetöiden lähdeluetteloita. Hakutermeinä käytimme

muun muassa seuraavia: *varhaiskasvatus, luontokasvatus, luontosuhde, hyvinvointi ja ulkona oppiminen*. Samoja hakusanoja käytimme myös englanniksi käännettynä kansainvälisten tutkimusten haussa.

Hyödynsimme aineistohaussa Kaakkurin tarjoamia suoria linkkejä eri tietokantoihin. Tarkoituksena oli hakea aineistoa mahdollisimman laajasti, kuitenkin rajata haku selkeästi eri tietokannoista ja aineistotyypeittäin. Alustava haku Finnassa hakusanoilla *varhaiskasvatus AND luontosuhde* tuotti noin 50 tulosta, rajauksena valmistumisvuodet 2014–2024, verkossa saatavilla olevat ja poissulkien aineistotyypeistä AMK-opinnäytetyöt. Tarkennetumpi haku poissulkien aineistotyypeistä kirjat, lehdet ja artikkelit tuotti kohtuullisen määrän hyvinkin tuoreita kandidaatin- ja pro gradu -tutkielmia lapsen luontosuhteen tutkimisesta varhaiskasvatuksessa. Rajasimme hakuja vielä aihe sanoilla *varhaiskasvatus, luontosuhde, ympäristökasvatus ja hyvinvointi*. Haku tuotti 18 tulosta, joista päädyimme vielä otsikon ja aihe sanaston perusteella seulomaan parhaiten tutkimuskysymyksiimme vastaavat tutkielmat. Koska keskityimme suomalaisiin tutkimuksiin, käytimme pääasiassa Finna-tietokantaa aineistohaussa. Kaakkurin kautta tehdyn haun kautta löysimme englanninkielisen systemaattisen katsauksen EBSCO-tietokannasta, joka soveltui vertailuna suomalaisiin tutkimuksiin.

### **4.3 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit**

Tutkimusaineisto valittiin ennalta määriteltyjen sisäänottokriteerien mukaisesti. Valitun tutkimusaineiston oli oltava ajantasaista ja luotettavaa. Laajan ja monipuolisen lähdeaineiston avulla pyrimme takaamaan tutkimuksen luotettavuuden. Ajankohtaisuuden varmistimme valitsemalla ainoastaan alle kymmenen vuotta vanhoja teoksia. Lisäksi aineiston tuli olla maksuttomasti saatavilla ja kirjoitettu joko suomeksi tai englanniksi. Aineistohaussa käytetyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit ovat koottu taulukkoon 1.

Taulukko 1. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaisuvuosi 2014–2024	Julkaistu ennen vuotta 2014
Julkaisukieli suomi tai englanti	Muut vieraskieliset
Kokonaan saatavilla ja maksuton	Koko teksti ei ole saatavilla ja/tai se on maksullinen
Vastaa tutkimuskysymyksiin	Ei vastaa tutkimuskysymyksiin
Vertaisarvioitu	Ei ole vertaisarvioitu
Tutkimuksessa tarkastellaan luontosuhdetta varhaiskasvatuksessa tai esiopetuksessa.	Tutkimuksessa tarkastellaan luontosuhdetta perusopetuksessa.

Sisäänottokriteerien avulla pyrimme löytämään mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiin soveltuvia tutkimuksia, kuten esimerkiksi rajaamalla ympäristökasvatuksen sisältöä varhaiskasvatukseen ja luontosuhteeseen. Uusia tutkimuksia aiheesta syntyy koko ajan, joten valitsimme mahdollisimman tuoreita tutkimuksia. Emme halunneet myöskään lähteä tutkimaan aihetta liian laajasti, vaan pitäydyimme pääosin suomalaisissa tutkimuksissa.

#### 4.4 Tutkimusaineisto

Seulontavaiheessa huomasimme, että tutkimuskysymystemme kannalta oman alan opinnäytetyöt soveltuivat parhaiten aineistopohjaksi. Koska tutkimuskysymyksemme liittyivät käytännön menetelmiin, laadulliset tutkimukset, jotka olivat toteutettu varhaiskasvattajille suunnatuilla kyselyillä ja haastatteluilla, antoivat meille paljon tietoa ja esimerkkejä menetelmistä. Näissä myös tuotiin esille luontosuhteen merkitys hyvinvointiin ja oppimiseen. Valitsimme tutkimukseemme mukaan yhden kansainvälisen tutkimuksen, jossa vertailtiin 3–6-vuotiaiden luontopäiväkotia käyvien lasten terveyttä, hyvinvointi ja oppimista lapsiin, jotka toimivat enemmän sisätiloissa. Katsauksessa oli mukana yhteensä 16 tutkimusta ja 1 560 lasta Amerikasta, Euroopasta ja Etelä-Koreasta. Katsauksessa mukana olevat tutkimukset olivat pääasiassa vuosilta 2014–2020.

Taulukossa 2 on opinnäytetyöhön valitut tutkimukset, jotka poissulku- ja mukaanottokriteerien perusteella soveltuivat parhaiten tutkimuskysymyksiimme. Osa aineistosta soveltui paremmin ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ja osa toiseen tutkimuskysymykseen. Tutkimusaineistossa painottuivat sisäänottokriteerit.

Taulukko 2. Katsaukseen valitut tieteelliset tutkimukset

Artikkelin tekijät, julkaisuvuosi ja nimi	Aineistotyyppi
1. Halme, S. 2024. ”Kyllä sillä luontosuhteella on ihan selkeästi merkitystä siihen, miten mä tuon sen tänne lapsille ja päiväkodin arkeen” Luontosuhde, hyvinvointi ja ympäristökasvatus erilaisissa luontoympäristöissä varhaiskasvattajien kuvailemana.	Pro gradu -tutkielma
2. Karhunkorva, R. 2016. ”Metsä on paras” – Näköaloja lasten metsäsuhteeseen.	Artikkeli
3. Kujala, R. 2021. Metsäpäiväkodin pedagogiikka: Kasvattajien käsityksiä pedagogiikasta luonnossa.	Kandidaatintutkielma
4. Kuusela, J. 2024. Miten tuetaan luontosuhteen muodostumista, lisätään tietoa ympäristöstä ja harjoitellaan ympäristötekoja esiopetuksessa? Haastattelututkimus opettajien käsityksistä esiopetuksessa.	Pro gradu -tutkielma
5. Leppänen, E. 2022. Luontotoiminnan kehittäminen varhaiskasvatuksen pienten ryhmässä ”Luonnon ihmettelyä pienestä pitäen, vuodenajasta toiseen”.	Kandidaatintutkielma
6. Metsämäki, T. 2021, Luontosuhteen merkitys ja toteutus varhaiskasvatuksessa.	Pro gradu -tutkielma
7. Myllyniemi, K. 2020. Hyvinvointia ja oppimista luonnossa ”Kivaa kun saa vaan olla metsässä”.	Pro gradu -tutkielma
8. Purhonen, L. 2020. ”Ulkoilu tuo sellaisen vahvan tunnekokemuksen” Varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä ulkona toimimisesta varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa.	Pro gradu -tutkielma
9. Sella, E. Bolognesi, M. Bergamini, E. Mason, L. Pazzaglia, E. 2023, Psychological Benefits of Attending Forest School for Preschool Children: Systematic Review.	Systematic review
10. Ukonmaanaho K. 2019. Luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistäminen varhaiskasvatuksessa.	Kandidaatintutkielma

Kaikki opinnäytetyöhön valitut 10 tutkimusta liittyivät lapsen luontosuhteeseen. Kaikissa oli myös yhteys varhaiskasvatukseen. Tutkimuksissa käsiteltiin lapsen luontosuhteen kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä, ympäristökasvatuksen merkitystä lapsen luontosuhteen muodostumiselle sekä luonnon vaikutusta lasten hyvinvointiin ja oppimiseen. Pääosin tutkimukset sisälsivät varhaiskasvattajien omakohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä ympäristökasvatuksesta sekä sen toteutumisesta varhaiskasvatuksessa. Suurimmassa osassa aineistoa oli myös tutkittu hyvinvointia, terveyttä ja oppimista ulkona toimittaessa.

#### 4.5 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on yleinen laadullisen tutkimuksen menetelmä, jolla analysoidaan erilaisia dokumentteja. Kirjallisuuskatsauksessa sisällönanalyysiä käytetään apuvälineenä tiedon luokittelussa. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 103, 140.) Sisällönanalyysi on systemaattinen ja objektiivinen menetelmä, joka tiivistää aineiston selkeästi luettavaan muotoon sekä lisää informaatiota tutkittavasta aiheesta. (Burns & Grove 1997 & Strauss & Cobin 1998, Tuomen & Sarajärven 2017, 122 mukaan.)

Sisällönanalyysin toteuttamisvaihtoehtoja ovat aineisto- tai teorialähtöisyys tai teoriaohjaava (Tuomi & Sarajärvi 2017, 121). Toteutimme kirjallisuuskatsauksen aineistolähtöisesti. Tuomen ja Sarajärven (2017) mukaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto pilkotaan tai tiivistetään ensin. Tämä vaihe on nimeltään pelkistäminen, jossa dokumenteista etsitään samaa kuvaavat ilmaukset. Tämän jälkeen samankaltaiset käsitteet yhdistetään luokiksi. Tätä vaihetta kutsutaan ryhmittelyksi. Ryhmittelyssä voidaan muodostaa ala-, ylä- ja pääluokkia. Alaluokan muodostavat alkuperäisestä datasta muodostetut ilmaukset, jotka yhdistetään yläluokiksi ja ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan vielä pääluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 123.)

Teimme aluksi jokaisesta tutkimuksesta omat muistiinpanot. Poimimme aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia käsitteitä ja alleviivasimme usein toistuvat ilmaukset. Tässä vaiheessa myös huomasimme, että kaikki alustava aineistomateriaali ei soveltunut lähteeksi, koska aineistoista ei nousut esille tutkimuskysymysten kannalta olennaista tietoa. Käyttämämme analyysitekniikkaa kutsutaan teemoitteluksi, joka kuvaa aineistossa esille tulevia teemoja ja näkemyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2017, 107). Menetelmä valikoitui sen perusteella, että aineistoista nousi esille toistuvia teemoja, joista muodostimme koko aineiston läpikäymisen jälkeen synteessin taulukoksi. Muodostimme molemmista tutkimuskysymyksistä omat taulukot.

## **5 TUTKIMUSTULOKSET: KÄYTÄNNÖT JA MENETELMÄT TUTKIMUSTULOKSISSA**

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme liittyen, *mitä käytäntöjä ja menetelmiä voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksessa lasten luontosuhteen vahvistamiseksi*, aineistosta nousi esille hyvin samankaltaisia vastauksia. Vahvimmin toistuivat aikuisen toiminnan merkitys, lasten osallisuus ja säännöllinen luontokontakti, joilla koettiin olevan merkittävin vaikutus lapsen luontosuhteen muodostumiseen. Muodostimme teemoittelun avulla tutkimustuloksista ala- ja yläluokat (taulukko 3).

Taulukko 3. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyvät ala- ja yläluokat

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
Aikuisen oma luontosuhde, teot ja motivaatio	Aikuisen arvot ja asenne
Turvallisuudesta vastaaminen, mallina ja esimerkkinä toimiminen, innostaminen	Aikuisen rooli ja vastuu
Lapsen näkemyksen huomioinen, päätösten tekoon mukaan ottaminen, kiinnostuksen kohteet	Osallisuus ja lapsilähtöisyys
Myönteiset kokemukset ja elämykset	Ympäristömyönteinen asenne
Havainnoiminen, tutkiminen, leikkiminen, liikkuminen, retket	Säännöllinen ja monipuolinen lähiympäristössä toimiminen

Keskeisistä käsitteistä muodostimme viisi yläluokkaa: aikuisen arvot ja asenne, aikuisen rooli ja vastuu, osallisuus ja lapsilähtöisyys, ympäristömyönteinen asenne sekä säännöllinen ja monipuolinen lähiympäristössä toimiminen. Lapsen luontosuhteen tukeminen muodostuu useista tekijöistä. Lapsi tarvitsee aikuisen mahdollistamaan luontosuhteen syntymisen, mutta ilman oma-kohtaisia kokemuksia luonto jää vieraaksi eikä tunneyhteyttä pääse syntymään. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyvät tulokset esitellään seuraavissa alaluvuissa tarkemmin.

## 5.1 Aikuisen rooli

Aineistosta nousi vahvasti esille aikuisten omien ajatusten ja tekojen merkitys lapsen luontosuhteen muodostumisessa. Aikuisen rooli on tukea lapsen luontosuhteen rakentumista. Ympäristökasvatus osana lapsen luontosuhteen ja hyvinvoinnin tukemista on merkittävä. (Halme 2024; Kujala 2021, Kuusela 2024, Leppänen 2022; Metsämäki 2021.) Raittilan (2020) mukaan ympäristökasvatus liittyy vahvasti lapsen ympäristötietoisuuden ja -vastuullisuuden käytöksen tukemiseen arkisilla keinoilla. Aikuisen toimintaa määrittävät varhaiskasvatuksen arvoperustaan kuuluvan kestävän elämäntavan tietojen, taitojen, arvojen ja asenteiden vahvistaminen osana kasvatusta ja opetusta. (Raittila 2020, 210–211.)

Keinoja, joilla aikuinen voi vahvistaa lapsen luontosuhdetta, on ohjata ja tukea ympäristöön tutustumisessa. Kasvattaja toimii mallina ja esimerkkinä omalla asenteellaan ja kiinnostuksellaan luontoa kohtaan. Tutkimusaineistossa nousi esille aikuisen rooli ja vastuu oman ympäristötietoisuuden kehittämisessä ja ympäristökäyttäytymisessä kiinnostuksen ja innostuksen välittäjänä lapsille.

(Halme 2024; Kujala 2021; Kuusela 2024; Leppänen 2022; Myllyniemi 2020; Purhonen 2020.) Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lasten ympäristön havainnointia, jäsentämistä ja ymmärtämistä sekä ohjata lapsia tutkimaan ja toimimaan luonnossa. Aikuisen tulee ohjata lapsia luontoa kunnioittavaan ja vastuulliseen toimintaan kestävän elämäntavan omaksumisessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 50–51.)

## 5.2 Lapsen osallisuus

Lapsen luontosuhteen muodostumisessa olennaista on lapsen osallisuus ja toimijuus. Aktiivinen osallistuminen perustuu oppimiskäsitykseen lapsesta. Lapselle tulee antaa mahdollisuus itse toimia, kokea, aistia, tuntea, ajatella ja havainnoida. Oppimiseen liittyy vahvasti myös vuorovaikutuksessa oleminen muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Lapsi oppii muun muassa leikkien, liikuen, tutkien ja toimien. Keskeistä osallisuuden tukemisessa ovat lapsen näkemysten ja mielenkiinnonkohteiden huomioiminen sekä päätöksentekoon ja vaikuttamiseen mukaan ottaminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 23–24, 29.)

Parikka-Nihti ja Suomela (2014) nostavat esille osallisuuden muotoja, joista ympäristökasvatuksen näkökulmasta tärkeitä ovat sitoutuminen, lapsen oman roolin merkityksellisyys, yhteisöön kuuluminen, mahdollisuus vaikuttaa yhteisön toimintaan, aikuisen näkemys lapsesta aktiivisena tiedon rakentajana sekä lasten aloitteellisuuden ja vastuunoton edistäminen. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 47–51.) Tutkimusaineiston mukaan lapsen luontosuhteen vahvistamisessa varhaiskasvatuksessa olennaista on mahdollistaa lapsen aktiivinen ja monipuolinen luonnossa liikkuminen ja toimiminen sekä lapsen mielipiteiden ja aloitteiden huomioiminen. Tarvitaan omakohtaisia kokemuksia, jotta ihmiselle syntyy suhde luontoon ja lähiympäristöön. (Halme 2024; Kujala 2021; Kuusela 2024; Leppänen 2022; Myllyniemi 2020; Purhonen 2020.)

Parikka-Nihtin ja Ekin (2024) mukaan erityisesti ulkona toimiminen vahvistaa lapsen osallisuutta ja toimijuutta lisäten aloitteellisuutta, tutkimista ja ideoiden kehittelyä. Kokemuksellinen suhde lähiluontoon lisää vastuullisuutta ja halua suojella luontoa sekä vaikuttaa lähiympäristön tilaan. (Parikka-Nihti & Ek

2024, 41.) Tutkimustuloksissa tärkeänä pidettiin vapaan leikin mahdollistamista luonnossa, jolloin jokainen voi rauhassa tutustua luontoon sekä löytää omat mielekkäät tavat toimia ja tutkia ympäristöä. (Kuusela 2024; Metsämäki 2021; Myllyniemi 2020.)

### 5.3 Ympäristömyönteisyys

Ympäristökasvatuksen tavoitteena on ympäristömyönteinen asenne. Tätä tutkimusaineiston perusteella tukee parhaiten lasten myönteiset kokemukset ja elämykset luonnosta. Luontosuhde syntyy toistuvien luontokokemusten kautta, jossa lapsi saa toimia koko kehollaan ja kaikilla aisteillaan. Tanin (2023) mukaan ympäristökasvatuksessa painottuu tänä päivänä ympäristöön liittyvät kokemukset ja tunteet. On ympäristön kannalta tärkeää, että positiivisen luontosuhde rakentuu lapsuudessa. (Tani 2023, 159, 161.) Kasvattaja voi tukea ympäristömyönteisyyttä erilaisin menetelmin. Hyvä ja turvallinen vuorovaikutussuhde muiden ihmisten ja ympäristön kanssa tukee lapsen luontosuhteen muodostumista. Tutkimustuloksissa koettiin tärkeänä säännöllinen kontakti luontoon ja erilaisten ympäristöjen hyödyntäminen luontokokemusten muodostamisessa. Luontosuhde muodostuu yhteisistä kokemuksista, jossa aikuisella on suuri rooli. (Halme 2024; Kuusela 2024; Kujala 2021; Metsämäki 2021.)

Luontosuhteen muodostumista voidaan tukea hyödyntämällä erilaisia luonto- ja liikuntapainotteisia koulutuksia ja niiden materiaaleja sekä metsäpedagogiikan avulla. Halmeen (2024), Kujalan (2021) ja Metsämäen (2021) tutkimuksissa nousivat esille eri toimijoiden kanssa yhteistyössä toteutettavat koulutukset, kuten Suomen Ladun kehittämät Metsämörri- ja Luonnossa kotonaan -toiminta sekä hiihto- ja luistelukoulut. (Halme 2024; Kujala 2021; Metsämäki 2021.) Metsämörri-toiminta on innoittanut suomalaisia lapsia tutkimaan ympäristöä ja liikkumaan luonnossa 1990-luvulta lähtien. Metsämörrikoulu on syntynyt Ruotsissa vuonna 1957 Gösta Frohmin ajatuksesta saada lapset viihtymään paremmin luonnossa satuhahmon avulla. Metsämörri-toiminta on edelleen suosittu luonto- ja ympäristövaikuttaja Suomessa. (Metsämörri-satuhahmo innostaa lapset lähiluontoon s.a.) Metsämörri-toiminta soveltuu hyvin varhaiskasvatustavoitteisiin. Materiaali innostaa lapsia leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään, kokemaan ja tutkimaan lähiluonnossa. (Metsämörri s.a.)

Suomen Latu koordinoi myös varhaiskasvatuksessa toteutettavaa luontoliikuntaa sekä luonto- ja ympäristökasvatukseen liittyvää Luonnossa kotonaan -toimintamallia, joka perustuu luonnossa liikkumiseen ja leikkimiseen, kestävään elämäntapaan, lasten osallisuuteen ja yhdessä tekemiseen. Toiminnan keskiössä on säännöllinen, kiireetön ulkoilmaelämä lähiluonnossa tutkien ja liikuen. Toimintaa ohjaavat erilaiset kriteerit sekä Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (Luonnossa kotonaan s.a.) Tutkimusaineiston mukaan kasvattaja voi tukea luontomyönteisyyttä luovuuden ja mielikuvituksen, kuten satujen ja tarinoiden avulla, jotka innostavat lasta toimimaan luonnossa. (Kujala 2021; Kuusela 2024; Metsämäki 2021.)

#### **5.4 Lähiympäristössä toimiminen**

Luonto oppimisympäristönä tukee lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista varhaiskasvatuksen tavoitteiden mukaisesti. Luontoa voidaan hyödyntää monin eri tavoin oppimisessa. Toimiminen erilaisissa ympäristöissä ja luonnonmukaisuus mahdollistavat ympäristökasvatukseen liittyvät tavoitteet, jotka Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) mukaan ovat luontotuntemuksen ja ympäristösuhteen vahvistaminen lapsilähtöisesti (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2022). Tutkimusaineiston mukaan lapsen luontosuhteen muodostumisessa olennaista on lapsen omakohtaiset kokemukset luonnossa toimien. Lapsi oppii luonnossa havainnoimalla, tarkkailemalla, tutkimalla ja liikkumalla luontoon liittyviä käsitteitä, luonnon ilmiöitä sekä tunnistamaan kasveja ja eläimiä. Luontoon voidaan tutustua eri aistein sekä luonto tarjoaa erilaisia materiaaleja oppimiseen ja leikkimiseen. Tärkeänä keinona vahvistaa luontosuhdetta ovat erilaiset retket lähiympäristössä. (Halme 2024; Kujala 2021; Kuusela 2024; Metsämäki 2021; Myllyniemi 2020; Purhonen 2020.)

Metsämäen (2021) ja Purhosen (2020) tutkimuksissa korostettiin pienryhmäpedagogiikkaa luontokasvatuksessa. Tämä mahdollistaa luonnossa toimimisen pienemmissä ryhmissä, jolloin aikuisella on enemmän aikaa keskittyä lapsiin ja lasten osallisuus tulee paremmin huomioiduksi. Pienryhmissä on mahdollista paremmin huomioida lasten taso- ja kehityserot sekä tehdä lapsista havaintoja. (Metsämäki 2021; Purhonen 2020.)

Barrablen (2019) mukaan varhaislapsuuden luontoyhteyttä voidaan tukea neljän polun avulla, jotka liittyvät hyväksyvään ja levolliseen oleskeluun luonnossa, myötätunnon kehittämiseen luontoa kohtaan, luonnon kauneuden havainnointiin ja säännölliseen toimintaan sekä olemiseen ja yhteyteen luonnossa. Säännöllinen toiminta luonnossa tulisi olla viikoittaista, ja luontopaikan viihtyisä ja turvallinen. Tämä edistää ympäristöstä huolehtimista ja monimuotoisuuden suojelua. Luontosuhdetta edistetään myös esteettisellä houkuttelevuudella ja luonnon kauneutta havainnoimalla. Leikki ja mielikuvitus lisäävät yhteyttä luontoon. Tunnetasolla tapahtuva toiminta on tehokkaampaa kuin pelkkä tiedon siirtäminen ihmiseltä toiselle. (Parikka-Nihti & Ek 2024, 72–75.) Tutkimuksissa nousi tuttujen ja tärkeiden lähiluontopaikkojen merkitys luontosuhteen kehittymiselle. Aikuinen huolehtii turvallisuudesta, kuten rajoista ja säännöistä sekä mahdollistaa aikaa tutkimisella ja leikkimisellä. Mielihyvän kokemukset, esteettiset elämykset ja rauhoittuminen lisäävät tunneyhteyttä luontoon. (Halme 2024; Kuusela 2024; Metsämäki 2021; Myllyniemi 2020.)

## **6 TUTKIMUSTULOKSET: HYVINVOINTI- JA OPPIMISVAIKUTUKSET**

Toiseen tutkimuskysymykseemme, *millä tavoin vahva luontosuhde näkyy lasten hyvinvoinnissa ja oppimisessa*, liittyvät tutkimustulokset nostivat esiin useita lasten kasvua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia tekijöitä. Erityisesti korostuivat luonnon vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen kehitykseen, kognitiivisiin taitoihin sekä sosiaalisiin ja emotionaalisiin valmiuksiin. Teemoittelun avulla jäsensimme tutkimustulokset ala-, ylä- ja pääluokkiin (taulukko 4).

Taulukko 4. Toiseen tutkimuskysymykseen liittyvät ala-, ylä- ja pääluokat.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Sietokyky, unen laatu, rauhoittuminen, stressitaso, esteettiset kokemukset, käytäytyminen	Psyykinen kehitys	Terveys ja hyvinvointi
Motoriikka, kestävyys, aktiivisuus	Fyysinen kehitys	
Akateemiset taidot, syy-seuraussuhde, keskittyminen, mielikuvitus, ongelmanratkaisutaidot	Kognitiiviset taidot	Oppiminen
Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot, leikki- ja osallisuus, itsesäätely	Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot	

Ryhmittelimme tutkimusaineistosta nousseita keskeisiä käsitteitä alaluokiksi, joista muodostimme neljä yläluokkaa: psyykinen kehitys, fyysinen kehitys, kognitiiviset taidot sekä sosiaaliset ja emotionaaliset taidot. Nämä yläluokat ja-  
oimme vielä kahteen pääluokkaan: terveys ja hyvinvointi sekä oppiminen. Vahva luontosuhde syntyy kokemusten ja merkityksellisten elämysten kautta. Säännöllinen luonnossa vietetty aika vahvistaa tätä suhdetta ja tukee lasten hyvinvointia ja oppimista. Toiseen tutkimuskysymykseen liittyvät tulokset esitellään seuraavissa alaluvuissa.

## 6.1 Psyykinen kehitys

Luonto tukee niin lasten kuin aikuistenkin psyykkistä hyvinvointia monin tavoin. Se kohottaa mielialaa, vahvistaa itsetuntoa, lievittää stressiä ja kielteisiä tunteita, kuten vihaa, ahdistuneisuutta ja apeutta. On tutkittu, että lapsuudessa koettu luontoläheinen asuinympäristö ja säännöllinen pääsy luontoon voivat jopa ennaltaehkäistä psyykkisten sairauksien kehittymistä myöhemmässä iässä. (Puhakka 2024, 32.)

Tutkimusaineistossa on nostettu varhaiskasvattajien sekä lasten omat kokemukset luontoympäristön rauhoittavasta vaikutuksesta. (Kuusela 2024; Metsämäki 2021; Myllyniemi 2020.) Metsäympäristön kerrotaan tuovaan lapsista esiin uusia puolia. Joku uskaltautuu jakamaan huoliaan ja tunteitaan, kun taas ujo ja hiljainen lapsi saattaa rohkaistua puhumaan ja osallistumaan aktiivisemmin. Toisin kuin rakennetussa ympäristössä, metsä on lapsille rennompaa ja vapaampi paikka, joka mahdollistaa moniaistisen kokemuksen ympäröivästä

luonnosta. Se on loputon ihmettelyn lähde, joka ruokkii ja kehittää luovuutta. (Karhunkorva 2016.)

## **6.2 Fyysinen kehitys**

Luonnossa liikkumisessa korostuu fyysinen aktiivisuus, joka Malinan ym. (2004) mukaan liittyy olennaisesti lapsen tasapainoiseen kasvuun ja kehitykseen. Fyysisellä aktiivisuudella on monia myönteisiä terveysvaikutuksia, jotka liittyvät muun muassa painonhallintaan, luuston vahvistumiseen ja motoriikan kehittymiseen. Fyysisellä aktiivisuudella on myös yhteys psyykkisten ja sosiaalisten taitojen vahvistumiseen. (Soini & Sääkslahti 2022, 134.)

Useat tutkimukset osoittavat, että vapaa ja omaehtoinen leikki lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Päivittäin ja runsaasti ulkoilevat lapset ovat aktiivisempia verrattuna niihin lapsiin, jotka ovat saman ajan sisätiloissa. Ulkona lapsilla on enemmän vapautta ja tilaa liikkua ilman huolta tavaroiden rikkoutumisesta tai törmäysvahingoista. Tutkimukset osoittavat, että metsämaastossa liikkuminen lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Epätasaisessa metsämaastossa liikkuminen kehittää tasapainoa ja edellyttää suurempaa lihasvoiman käyttöä kuin tasamaalla liikkuminen. Kiipeily, hyppiminen, tasapainoilu sekä käpyjen tai keppien heittäminen aktivoivat koko kehon suuria lihasryhmiä. Nämä liikkeet lisäävät elimistön kuormitusta, nostavat fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä ja tehostavat energiankulutusta. (Sääkslahti 2015, 134.)

Tutkimusaineistossa luonnossa liikkumisella koetaan olevan positiivinen vaikutus lasten fyysisen ja motoriseen kehitykseen. Monipuolinen aktiivinen liikkuminen luonnossa kehittää lapsen fyysistä kuntoa ja karkeamotorisia taitoja, kuten tasapainoa, kehonhallintaa ja -hahmottamista. Luonnossa on tilaa toimia, ja tarjolla on paljon erilaisia haasteita motoristen taitojen harjoittamiseen. Liikkuminen ulkona tapahtuu luontevasti leikin ja tutkimisen lomassa kuin itsestään. (Kujala 2021; Purhonen 2020; Leppänen 2022; Ukonmaanaho 2019.)

## **6.3 Kognitiiviset taidot**

Wilsonin (2008) mukaan lasten oppimismotivaatio ja keskittymiskyky paranevat, kun he saavat toimia ja leikkiä luonnonmukaisessa ympäristössä. Tällöin

lasten kognitiiviset taidot, kuten esimerkiksi havainnointi, nimeäminen, tunnistaminen, luokittelu sekä muisti voivat vahvistua. Lasten havainnointikyky kehittyy erityisesti silloin, kun heidän havaintonsa herättävät kiinnostusta muissa lapsissa ja aikuisissa, ja että sille on varattu riittävästi tilaa arjessa. Ulkona lapsi saa konkreettisesti kokea ja nähdä miten esimerkiksi sää vaikuttaa ympäristöön tai eläimet käyttäytyvät eri tilanteissa, mikä tukee syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä ja vahvistaa kriittistä ajattelua. Toimintaympäristön monipuolisuus mahdollistaa erilaisten oppimistapojen hyödyntämisen. Luontoympäristö tarjoaa lisäksi terapeuttisia kokemuksia sekä lisää hyvän olon tunnetta. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 77.)

Tutkimusten mukaan luontoympäristö tukee pedagogiikan toteutumista tarjoamalla lapsille enemmän tilaa leikkiä, liikkua ja tutkia, mikä tekee siitä suotuisan oppimisympäristön uuden oppimiselle. Luonnossa voidaan monipuolisesti kehittää lasten matemaattisia ja kielellisiä taitoja, musisointia, draamakasvatusta ja motorisia taitoja. Työntekijöiden luovuuden avulla on mahdollista toteuttaa kaikki oppimisen alueet luontoympäristössä. Lisäksi lapset myös jaksavat keskittyä paremmin luonnossa ja kokevat luonnossa olon miellyttäväksi. (Kujala 2021; Kuusela 2024; Metsämäki 2021; Myllyniemi 2020.)

#### **6.4 Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot**

Oppimisympäristöillä on merkitystä lasten sosiaalisten suhteiden ja keskinäisen vuorovaikutuksen kehittämisessä, mikä puolestaan vaikuttaa lapsen itsetuottamukseen ja kokemukseen itsestään ryhmän jäsenenä. Luonto on kaikille tasavertainen leikkiympäristö, jossa yhteisten kokemusten ja elämysten kautta lasten sosiaaliset suhteet ja keskinäinen vuorovaikutus vahvistuvat luontevasti. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa kehittyvät paitsi sosiaaliset taidot, myös tunteiden ja käyttäytymisen säätelytaidot. Empatia ja kyky ymmärtää toisia rakentuvat varhaislapsuudessa vähitellen, joten on tärkeää, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia ja tilaa näiden taitojen harjoitteluun. Luontoympäristö tarjoaa tähän ihanteelliset puitteet. (Parikka-Nihti, Suomela 2014. 94–95.)

Luontoympäristö tarjoaa lapsille runsaasti tilaa vuoronvaikutus- ja emotionaalisten taitojen harjoitteluun. Se mahdollistaa vapaan leikin, seikkailut sekä eri-

laisten, myös ristiriitaisten, tunteiden käsittelyyn. (Karhunkorva 2016.) Tutkimusaineistossa korostuu varhaiskasvattajien kokemus siitä, että ulkona leikit sujuvat usein paremmin ilman suurempia konflikteja. Tähän vaikuttaa muun muassa se, että luontoympäristö tarjoaa enemmän tilaa liikkua ja leikkiä. (Karhunkorva 2016; Kujala 2021; Kuusela 2024; Metsämäki 2021; Myllyniemi 2020.) Metsässä lapset leikkivät luontevasti yhdessä isommissakin ryhmissä. Esimerkiksi yhteiset majaleikit vahvistavat yhteisöllisyyttä ja ystävyysuhteita. (Karhunkorva 2016.)

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kirjallisuuskatsauksena toteutetun opinnäytetyön tavoitteena oli varhaiskasvatuksen näkökulmasta koota tietoa menetelmistä ja käytännöistä, joilla lapsen luontosuhdetta tuetaan ja vahvistetaan. Meitä kiinnosti myös tulevana sosionomeina luontosuhteen vaikutus hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös tutkia, miten hyvä luontosuhde tukee lapsen oppimista. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostuivat: *Mitä käytäntöjä ja menetelmiä voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksessa lasten luontosuhteen vahvistamiseksi? Miten vahva luontosuhde näkyy lasten hyvinvoinnissa ja oppimisessa?*

Opinnäytetyöhön valikoitui 10 tutkimusta. Sisällönanalyysi toteutettiin teemoittelun avulla. Tutkimuksissa tuli esille hyvin samankaltaisia näkemyksiä lapsen luontosuhteen vahvistamisesta ja sen vaikutuksista lapseen. Saimme koottua molemmista tutkimuskysymystemme tuloksista yhteneväisiä teemoja. Käyttämässämme lähdemateriaaleissa tuli myös esille hyvin samankaltaisia asioita kuin tutkimustuloksissa. Näiden perusteella saimme muodostettua teoreettisen viitekehyksen, joka tuki tutkimustuloksia.

Lähes kaikissa tutkimustuloksissa tuli ilmi aikuisen oman luontosuhteen ensisijainen vaikutus lapsen luontosuhteen kehittymiseen. Ensimmäiseen tutkimuskysymyksen keskeiset tutkimustulokset liittyivät aikuisen arvoihin, asenteeseen ja toimintaan lasten luontosuhteen vahvistamisessa. Ilman aikuisen tukea, ohjausta, mallintamista ja innostamista lapsen luontosuhdetta on vaikea muodostua. Tutkimustuloksissa varhaiskasvattajan oma suhde luontoon näkyi muun muassa luontolähtöisen toiminnan toteuttamisena sekä luonnossa käyttäytymisessä ja viihtymisessä.

Lapsen luontosuhdetta vahvistavat lapsen osallisuus ja omakohtaiset kokemukset. Tutkimustuloksissa korostettiin yhdessä tekemistä, lapsen mielenkiinnonkohteiden huomioimista ja elämyksellisyyttä. Luomen ym. (2010) mukaan osallisuus tulee huomioida osana toimintakulttuuria. Osallisuus liittyy kokonaisvaltaiseen oppimisprosessiin, jossa lapselle mahdollistetaan tiedon hankkiminen ja jakaminen, mielipiteiden ilmaisu ja päätöksentekoon osallistuminen. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 52.)

Teoreettisessa viitekehyksessä esitelty Joy A. Palmerin (1998) teoria kokoaa hyvin varhaiskasvatukselle asetetut tavoitteet ympäristökasvatukselle ja keinot sen saavuttamiseksi. Teorian mukaan kasvatuksessa tulee huomioida edellytykset vahvistaa kestäviä arvoja, asenteita ja käsityksiä, jotta ympäristöstä huolehtiminen, ympäristön huomioiminen ja toiminta ympäristön puolesta tulee osaksi ihmisen arkea. (Raittila 2020, 212.) Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset ja lähdemateriaali korostivat toistuvan ja monipuolisen toimimisen lähiuonnossa tukevan lapsen luontosuhteen muodostumista, ja luonnossa koettujen positiivisten kokemusten syventävän luonnon arvostusta.

Toiseen tutkimuskysymykseen liittyvät tutkimustulokset osoittivat, että luonnossa liikkumisella on kokonaisvaltainen positiivinen vaikutus lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Tutkimustuloksissa korostui lapsen kehityksen kannalta erityisesti motoristen taitojen ja kognitiivisen ajattelun myönteinen kehittyminen monipuolisessa luontoympäristössä toimittaessa. Luonnon vaikutus näkyy myös lasten käyttäytymisessä. Luonnossa on tilaa liikkua, ja se rajaa vähemmän leikkejä kuin sisätilat. Tutkimuksissa korostettiin myös luonnon rauhoittavaa vaikutusta lapsiin. (Kujala 2021; Metsämäki 2021; Purhonen 2020.)

Sellan ym. (2023) tutkimus osoitti luonnon kanssa tapahtuvalla vuorovaikutuksella olevan positiivinen vaikutus lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan hyödyt näkyvät lasten kognitiivisissa ja motorisissa taidoissa, yhteydessä luontoon, psykofyysisessä hyvinvoinnissa ja elämänlaadussa. Positiivisten vaikutusten taustalla ovat muun muassa stressin väheneminen ja tarkkaavuuden parantuminen. (Sella ym. 2023.)

Yhteenvetona tutkimusaineistosta voidaan todeta, että varhaiskasvattajat kokivat luontosuhteen tukemisen tärkeänä ja etenkin oman luontosuhteen ja roolin merkittävänä luontokasvatuksessa. Luontokasvatusta pystytään parhaiten toteuttamaan konkreettisesti lähiluonnossa toimien, mikä tarjoaa monia mahdollisuuksia lapsen luontaiselle tavalle toimia ja oppia. Luonto oppimisympäristönä tukee lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja kognitiivista kehitystä. Lisäksi se vahvistaa luontosuhdetta ja kehittää ympäristötietoisuutta. Varhaiskasvattajat kokivat luontokasvatuksen pääasiassa positiivisena. Luontokasvatuksen määrää mielellään lisättäisiin varhaiskasvatuksessa, mutta samalla siihen toivotaan enemmän tietoa ja käytännön vinkkejä.

Tutkimuksissa nostettiin esille myös haasteet luontotoiminnan toteuttamiselle varhaiskasvatuksessa. Haasteina mainittiin muun muassa henkilöstöresurssit, henkilökunnan sitoutumattomuus, siirtymät, ryhmäkokojen suuruus, aikataulut, kiire ja sääolosuhteet. Useimmiten esteenä oli henkilökunnan vähäinen määrä suhteessa lapsimäärään, jotta lähiympäristössä toimiminen koettiin turvallisena. Myös kiire ja aikataulut vaikuttivat usein lähiluonnossa liikkumiseen. (Kujala 2021; Metsämäki 2023; Ukonmaanaho 2019.)

## **8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS**

Tutkimusaineistomme oli melko kattava ja molempiin tutkimuskysymyksiin löytyi useita soveltuvia tutkimuksia aiheesta. Myös tutkimusaineiston tulokset olivat hyvin samankaltaisia. Luotettavuuden kannalta meitä kuitenkin hieman mietitytti aineiston yksipuolisuus. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuitenkin lisätä tietoa käytännön menetelmistä luontosuhteen tukemisessa varhaiskasvatuksessa, joten käyttämämme tutkimusaineisto mielestämme tuki hyvin opinnäytetyön aihetta. Huomioimme aineiston haussa mahdollisimman tuoreet tutkimukset, jotta tieto olisi ajankohtaista ja tähän päivään sopivaa. Vilkan (2023) mukaan kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto tulee olla tarkoituksenmukaista ja perusteltua. Laadunarvioinnissa olennaista on tutkimuksen toteutustapa, asetetut tutkimuskysymykset, katsauksen tavoite ja tarkoitus sekä kohde-ryhmä. Kirjallisuuskatsaus on eettisesti toteutettu, kun työskentely on luotettavaa, rehellistä sekä uuteen tietoon ja tiedon hyödynnettävyyteen pyrkivää. (Vilkka 2023.)

Kirjallisuuskatsauksessa tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Katsauksessa tulee käyttää asianmukaisia tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä sekä osoittaa tutkimusmenetelmän hallinta. Raportoitaessa toisen tekemään tutkimusta tulee analysoinnissa olla kriittinen, kunnioittava ja totuudenmukainen. Toiminta on eettistä, kun tutkimustulokset esitetään perustellusti, läpinäkyvästi ja harkitusti ilman tulkintoja. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.) Kirjallisuuskatsauksen teossa on huomioitu hyvät tieteelliset menettelytavat. Kokosimme tutkimuksista tietoa mahdollisimman tarkasti ja analysoimme tuloksia mahdollisimman totuudenmukaisesti, rehellisesti ja avoimesti. Arvioimme työtämme kriittisesti koko prosessin ajan.

Varhaiskasvatuksen luontolähtöisyys ja -painotteisuus vaihtelee varhaiskasvatuksikoiden välillä. Myös aineistossa oli mukana tutkimuksia, joissa lapset viettivät vaihtelevan määrän aikaa luonnossa. Tämän takia näyttö siitä, missä ajassa vaikutukset hyvinvointiin ja oppimiseen näkyvät, jäi katsauksessa määrittelemättä. Aiemmat tutkimukset kuitenkin osoittavat, että luonto tukee monipuolisesti lasten kokonaisvaltaista kehitystä.

## 9 POHDINTA

Keväällä 2024 päätimme toteuttaa opinnäytetyön yhdessä. Kesän ja alkusyksyn aikana kartoitimme eri aihevaihtoehtoja ja valitsimme tutkimusmenetelmän, jolla työ tullaan toteuttamaan. Opinnäytetyön toteutusvaihe ajoittui syksystä 2024 kevääseen 2025. Tärkeimpinä kriteereinä aihevalinnassa oli, että sen tuli olla molempien mielestä kiinnostava ja innostava. Henkilökohtainen luontosuhteemme sekä kiinnostuksemme luontopedagogiikkaa kohtaan varhaiskasvatustyössä innostivat meitä tutkimaan lähiluonnon tarjoamia mahdollisuuksia oppimisympäristönä sekä sen vaikutuksia lasten kasvuun ja kehitykseen.

Opinnäytetyön aiheen päätettyämme meidän tuli löytää toimeksiantaja, joka jakaisi kanssamme kiinnostuksen aiheeseen. Olimme yhteydessä Karhuryhmän päiväkodin johtajaan. Keskusteltuamme opinnäytetyömme aiheesta ja sen toteutuksesta, päiväkotitoimi lähti mukaan toimeksiantajaksi. Vaikka opinnäytetyömme ei sisällä varsinaisia haastatteluja, halusimme silti käydä tutustu-

massa Karhuryhmän päiväkodin arkeen. Saimme järjestettyä tutustumiskäynnin, jonka tavoitteena oli tutustua luonto- ja retkipainotteiseen päiväkodin toimintaan sekä havainnoida, miten tutkimusaineistosta poimimme teemat näkyvät käytännössä.

Tutustumiskäynnin aikana käydyissä keskusteluissa kasvattajat kertoivat, että lasten luontosuhteen vahvistumista voidaan tukea tarjoamalla heille riittävästi aikaa ja tilaa luonnon tutkimiseen. Luonnossa vietetty aika ei ainoastaan syvennä lasten yhteyttä luontoon, vaan se toimii myös tärkeiden elämäntaitojen oppimisympäristönä. Kasvattajien mukaan tämä näkyy konkreettisesti muun muassa arjen taitojen, fyysisen kunnon, ongelmanratkaisukyvyyn ja yhteisöllisyyden vahvistumisena. Puheeksi tuli myös luontoympäristön asettamat vaatimukset. Luonnossa toimiminen edellyttää kasvattajilta suunnitelmallisuutta, ennakkointia, luovuutta sekä kykyä mukauttaa toimintaa muuttuvien olosuhteiden ja lasten tarpeiden mukaan. Suunnittelussa on tärkeää huomioida sääolosuhteet, turvallisuus sekä lasten yksilölliset lähtökohdat. Kasvattajien myönteinen ja kannustava asenne näkyi suoraan lasten motivaatiossa ja tyytyväisyydessä. Positiivinen ja kannustava työote innostaa lapsia tutkimaan luontoa, kokeilemaan uusia asioita, sekä tukee ongelmatilanteiden ratkaisemisessa. Tutustumiskäynniltä jäi erityisesti mieleen päiväkotiryhmän vahva ryhmähenki sekä lasten kyky ratkaista ongelmia itsenäisesti ja ryhmässä, aikuisen toimiessa kannustavana tukena. Tutustumiskäynti vahvisti tutkimusaineiston tuloksia, joiden mukaan aikuisen oma luontosuhde ja läsnäolo ovat keskeisiä tekijöitä lapsen luontosuhteen vahvistamisessa. Lisäksi voidaan todeta, että luontoympäristöllä on kiistatta myönteiset vaikutukset lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja oppimiseen.

Opinnäytetyöprosessi syvensi ymmärrystämme luontosuhteen vahvistamisen merkityksestä varhaislapsuudessa. Samalla se sai meidät myös pohtimaan omaa luontosuhdettamme ja sitä, miten aikuisten oma suhtautuminen luontoon heijastuu suoraan lasten kokemuksiin ja asenteisiin luontoa kohtaan. Mielestämme opinnäytetyön aihe on hyvin tärkeä kestävän kehityksen näkökulmasta. Lapsena opitut mallit ja arvot säilyvät usein aikuisuuteen asti. Saimme uusia näkemyksiä ja pohdittavaa aiheesta, ja tulemme varmasti hyödyntämään tutkimuksista saatua tietoa ja oivalluksia työelämässä. Toivomme,

että tämä työ innostaa ja rohkaisee varhaiskasvattajia ja vanhempia lähtemään lasten kanssa useammin lähiluontoon.

Opimme opinnäytetyöprosessin aikana epävarmuuden ja stressin sietämistä, aikatauluttamisen tärkeyttä sekä asioiden priorisointia. Työskentely kahdestaan mahdollisti tehokkaan työmäärän jaon ja jatkuvan ajatustenvaihdon, mikä edisti työn sujuvaa etenemistä. Vaikka varasimme tarkoituksella hyvin aikaa opinnäytetyön toteuttamiseen, kohtasimme silti ajoittain aikataulullisia haasteita. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen on ollut meille antoisa oppimiskokemus, joka on kehittänyt sekä akateemisia ja ammatillisia taitoja, että tiimityötaitoja ja ongelmanratkaisukykyä.

Saavutimme mielestämme opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet ja olemme tyytyväisiä vastauksiin, jotka löysimme tutkimuskysymyksiimme. Pohdimme aiheen kannalta, olisiko tutkimusmenetelmäksi soveltunut kuitenkin paremmin laadullinen haastattelu- tai kyselytutkimus. Toteutimme opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksena johtuen käytännön ja aikataulullisista syistä.

Useat tutkimukset ja havaintomme osoittavat, että luontoympäristössä toimiminen vähentää stressiä ja lievittää aistien ylikuormitusta. Tämän pohjalta jatkokutkimusehdotuksemme on selvittää, miten säännöllinen lähiluonnossa vietetty aika vaikuttaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöisten lasten oirehtimiseen ja oppimiseen varhaiskasvatuksessa.

## LÄHTEET

Cantell, H., Aarnio-Linnanvuori, E. & Tani, S. 2020. Ympäristökasvatus – kes-  
tävän tulevaisuuden käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa  
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523700574> [viitattu 12.10.2024].

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Opetushallitus. PDF-do-  
kumentti. Saatavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) [viitattu 4.1.2025].

Friedrich Fröbel – leikin puolestapuhuja. s.a. Ebeneser-säätiö  
ja Lastentarhamuseo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://lastentarhamuseo.fi/historiaa/frobel/> [viitattu 4.1.2025].

Halme, S. 2024. ”Kyllä sillä luontosuhteella on ihan selkeästi merkitystä siihen, miten mä tuon sen tänne lapsille ja päiväkodin arkeen” Luontosuhde, hyvinvointi ja ympäristökasvatus erilaisissa luontoympäristöissä varhaiskasvattajien kuvailemana. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202405236227> [viitattu 2.2.2025].

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P., Liikainen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 4, 291–301. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409> [viitattu 21.2.2025].

Karhunkorva, R. 2016. ”Metsä on paras” – Näköaloja lasten metsäsuhteeseen. Teoksessa: Kaljunen, A. Metsä tekee hyvää! PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://issuu.com/vuosilusto/docs/vuosilusto11> [viitattu 2.2.2025].

Karhuryhmän päiväkodit. s.a. Toiminnan kulmakivet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.karhuryhma.fi/peruspilarit/> [viitattu 28.10.2024].

Kujala, R. 2021. Metsäpäiväkodin pedagogiikka: Kasvattajien käsityksiä pedagogiikasta luonnossa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202101191459> [viitattu 2.2.2025].

Kuusela, J. 2024. Miten tuetaan luontosuhteen muodostumista, lisätään tietoa ympäristöstä ja harjoitellaan ympäristötekoja esiopetuksessa? Haastattelututkimus opettajien käsityksistä esiopetuksessa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202404224008> [viitattu 2.2.2025].

Leppänen, E. 2022. Luontotoiminnan kehittäminen varhaiskasvatuksen pienten ryhmässä ”Luonnon ihmettelyä pienestä pitäen, vuodenajasta toiseen”. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Kandidaatin-tutkielma. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202202091895> [viitattu 2.2.2025].

Luonnossa kotonaan. s.a. Suomen Latu. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.suomenlatu.fi/media/lape\\_luonnossa-kotonaan\\_a4\\_netti.pdf](https://www.suomenlatu.fi/media/lape_luonnossa-kotonaan_a4_netti.pdf) [viitattu 5.1.2025].

Luonto oppimisympäristönä. s.a. Tasa-arvoinen varhaiskasvatus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tasa-arvoinenvarhaiskasvatus.fi/aiheet/tilat-ja-materiaalit/luonto-oppimisymparistona/> [viitattu 5.1.2025].

Metsämäki, T. 2021, Luontosuhteen merkitys ja toteutus varhaiskasvatuksessa. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021051930721> [viitattu 2.2.2025].

Metsämörri. s.a. Suomen Latu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/lasten-ja-perheiden-ulkoiluvinkit/metsamorri.html> [viitattu 4.1.2025].

Metsämörri-satuhahmo innostaa lapset lähiluontoon. s.a. Suomen Latu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/lapset-perheet/metsamorri.htm> [viitattu 4.1.2025].

Myllyniemi, K. 2020. Hyvinvointia ja oppimista luonnossa ”Kivaa kun saa vaan olla metsässä”. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://hdl.handle.net/10138/316462> [viitattu 2.2.2025].

Opetushallitus. 2025. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinänkuoressa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa> [viitattu 16.2.2025].

Parikka-Nihti, M. & Ek, T. 2024. Onni olla ulkona – luonto- ja kestävyyskasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.

Parikka-Nihti, M & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä – Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Puhakka, R. Luonto lisää lasten hyvinvointia ja terveyttä. Teoksessa Parikka-Nihti, M. & Ek, T. 2024. Onni olla ulkona – luonto- ja kestävyyskasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: Santalahti-kustannus, 32–38.

Purhonen, L. 2020. ”Ulkoilu tuo sellaisen vahvan tunnekokemuksen” Varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä ulkona toimimisesta varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202004233561> [viitattu 2.2.2025].

Raittila, R. 2020. Ympäristökasvatus on lasten toimintaa. Teoksessa Hujala, E. & Turja L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 210–220.

Salminen, A. 2023. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja joihinkin hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston raportti.

teja 40. 2., tarkistettu painos. Vaasa: Vaasan yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-395-081-8> [viitattu 9.2.2025].

Sella, E., Bolognesi, M., Bergamini, E., Mason, L. & Pazzaglia, F. 2023. Psychological Benefits of Attending Forest School for Preschool Children: A Systematic Review. *Educational psychology review* 29, 1–29. Saatavissa: <https://doi:10.1007/s10648-023-09750-4> [viitattu 2.2.2025].

Soini, A. & Sääkslahti, A. 2022. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus – oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. 3. painos. Tampere: Vastapaino Oy, 134.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. 2012. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012> [viitattu 28.2.2025].

Ukonmaanaho K. 2019. Luonto- ja liikuntakasvatuksen yhdistäminen varhaiskasvatuksessa. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Proseminaariryö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202011198103> [viitattu 2.2.2025].

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2022. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf) [viitattu 13.10.2024].

Vilkkä, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. E-kirja. Helsinki: Art House Oy.