



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MEEA VÄHÄ-KREKULA

Eläinlasten Rauhametsä

MIELI ry:n sähköinen opetusmateriaali
varhaiskasvatuksessa

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Vähä-Krekula, Meea: Eläinlasten Rauhametsä. MIELI ry:n sähköinen opetusmateriaali varhaiskasvatuksessa
Opinnäytetyö, AMK
Sosionomi (AMK), Varhaiskasvatuksen sosionomi
Lokakuu 2024
Sivumäärä 37

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, miten MIELI ry:n kehittämä Eläinlasten Rauhametsä -opetusmateriaali toimii käytännössä. Toiminnallinen osuus on toteutettu päiväkodissa.

Viime vuosina on uutisoitu paljon siitä, miten alaikäinen lapsi tai nuori on ollut väkivallan tekijänä. Usein tällaisiin tapauksiin liittyy lasten ja nuorten pahoinvointi ja mielenterveysongelmat. Vastaavien tapausten välttämiseksi pyritään yhä enemmän lisäämään mielenterveystaitojen opetusta kouluissa ja päiväkodeissa.

MIELI ry on julkaissut elokuussa 2023 pelin, jonka avulla opetetaan uudella ja hausalla tavalla mielenterveystaitoja. Erityisen pelistä tekee se, että se on kokonaan verkossa. Vastaavaa materiaalia on suomeksi varsin vähän. Rauhametsä -pelissä taitoja opetellaan seitsemän eläinlapsen kanssa. Jokaisella eläimellä on oma aiheensa. Lapsille järjestetyissä tuokioissa keskityttiin yhteen eläimeen. Valinta osui Suteen, jonka aiheena olivat kaveritaidot ja tilan antaminen.

Pienryhmälle, johon kuului 3-4 -vuotiaita lapsia, suunniteltiin ja toteutettiin neljä erilaista tuokiota. Sekä tuokioiden aikana, että niiden välissä, havainnoitiin, miten lapset toimivat, miten he jaksoivat keskittyä, mitä he tykkäsivät tuokiosta ym. Tuokioiden lopussa kysyttiin vielä palautetta suoraan lapsilta. Suurin osa vastauksista oli positiivisia.

Näiden neljän tuokion perusteella voitiin päätellä, että digipeli on lapsille mieluinen ja mukavaa vaihtelua päiväkodin muihin tehtäviin nähden. Peli on kuvitettu hienosti, joka innosti lapsia tarkastelemaan peliä tarkkaan. Eläinlasten avulla lapset muistivat paremmin, mitä edellisellä tuokiolla oli tehty ja mitä silloin harjoiteltiin. Eläinlapset ja heidän leikkinsä olivat myös useasti mukana lasten omissa leikeissä.

Johtopäätöksenä on, että Rauhametsä on helppo ja innostava tapa opetella lasten kanssa mielenterveystaitoja.

Avainsanat: Tunnetaidot, mielenterveys, varhaiskasvatus, digitalisaatio.

EXECUTIVE SUMMARY

Vähä-Krekula, Meea: Animal Children's Peace Forest. MIELI ry's electronic teaching material for early childhood education and care

Thesis, Bachelor's degree.

Social Worker (Bachelor of Arts), Early Childhood Education and Care Social Worker

October 2024

Number of pages 37

The aim of this thesis was to study how the teaching material for the Children of Animals' Peace Forest developed by MIELI ry works in practice. The practical part was carried out in a kindergarten.

In recent years, there has been a lot of news about underage children and young people who have been the perpetrators of violence. Often such cases are associated with maltreatment and mental health problems of children and young people. To avoid similar incidents, there are increasing efforts to increase mental health education in schools and kindergartens.

In August 2023, MIELI has launched a game to teach mental health skills in a new and fun way. What makes the game special is that it is entirely online. There is very little similar material in Finnish.

Rauhametsä is a game where you learn skills with seven animal children. Each animal has its own topic. The sessions for the children focused on one animal. Sute was chosen for the theme of friendship skills and giving space.

Four different sessions were planned and implemented for a small group of 3-4 year old children. Both during and in between the sessions, observations were made on how the children performed, how they were able to concentrate, what they liked about the sessions, etc. At the end of the sessions, feedback was asked directly from the children. Most of the responses were positive.

Based on these four sessions, it could be concluded that the digital game is enjoyable for the children and a nice change from the other activities in the kindergarten. The game is nicely illustrated, which encouraged the children to look at the game carefully. The animal children were able to remember better what they had done the previous session and what they had practised. The animal children and their play were also frequently included in the children's own play.

The conclusion is that the Peace Forest is an easy and inspiring way to learn mental health skills with children.

Keywords: Emotional skills, mental health, early childhood education, digitalisation.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 VARHAISKASVATUS.....	6
2.1 Teknologia ja digitalisaatio varhaiskasvatuksessa.....	7
2.2 Lasten mielenterveystaidot.....	9
3 ELÄINLASTEN RAUHAMETSÄ.....	11
3.1 MIELI ry.....	13
3.2 Rauhametsä -pelin tavoitteet.....	13
3.3 Pelissä käsiteltävät aiheet.....	14
3.3.1 Pöllö - Turvallinen arki.....	14
3.3.2 Siili - Itsetunto ja vahvuudet.....	15
3.3.3 Pikkusisko Siili - Turvataidot.....	16
3.3.4 Pupu - Tunnetaidot.....	17
3.3.5 Peura - Kaveritaidot ja omat rajat.....	18
3.3.6 Susi - Kaveritaidot ja tilan antaminen.....	19
3.3.7 Hiiri - Selviytymistaidot.....	19
4 KÄYTÄNNÖN SUUNNITELMA.....	20
4.1 Ensimmäinen tuokio.....	21
4.2 Toinen tuokio.....	22
4.3 Kolmas tuokio.....	23
4.4 Viimeinen tuokio.....	24
5 TOTEUTUS.....	24
5.1 Rauhametsään tutustuminen.....	25
5.1.1 Havaintoja.....	26
5.2 Toinen tuokio - yhteistyötä.....	27
5.2.1 Havaintoja.....	28
5.3 Erilaisia tuntemuksia.....	29
5.3.1 Havaintoja.....	30
5.4 Juhlan aika.....	31
5.4.1 Havaintoja.....	31
6 POHDINTA.....	32
LÄHTEET	

1 JOHDANTO

Lasten mielenterveystaidot, ja varsinkin tunnetaidot, ovat kiinnostaneet minua jo pitkään. Olen ollut näiden asioiden kanssa läheisesti tekemisissä ja tiedän näiden merkityksen ihmiselle.

Viime vuosina on uutisoitu paljon lasten ja nuorten väkivallan käytöstä. Uutisissa on kerrottu mm. koulukiusaamisesta ja Viertolan kouluampumisesta (2.4.2024). Näitä uutisia kun lukee, miettii, että miksi tällaista tapahtuu ja miten tällaiset tapaukset voitaisiin estää. Tapauksissa on haastateltu usein psykologeja, jotka ovat korostaneet tunnetaitojen tärkeyttä. Nämä tekstit ovat motivoineet minua panostamaan entistä enemmän opinnäytetyöhöni.

3.4.2024 oikeuspsykologi Tom Pakkanen kommentoi Viertolan kouluampumista Iltalehdelle seuraavasti:

“Se alkaa varhaiskasvatuksesta, tunnekasvatuksesta ja turvallisuuden tunteen ja resilienssin vahvistamisesta. Silloin ehkäistään laajemmin lasten epäsuotuisaa kehitystä, kuten syrjintää”.

Hän kertoo, että syrjäytymisen sekä mielenterveysongelmien ehkäisyssä keskiössä ovat vanhemmuuden tukeminen sekä päihde- ja mielenterveyspalveluiden kehittäminen. Hän lisää, että erityisesti lasten ja nuorten kanssa työskentelevillä ammattilaisilla tulee olla kyky havaita ja puuttua pahoinvointiin ja sen taustalla oleviin tekijöihin. (Iltalehti, 2024.)

Varhaiskasvatusikäisille suunnattua digitaalista pedagogista aineistoa suomeksi on varsin vähän. (Riikka Nurmi, 2024, koulutusmateriaali 22.1.) Varhaiskasvatussuunnitelma velvoittaa digitaalisten välineiden käyttämiseen. Haluttiin helppo, säännöllinen tapa toteuttaa ja edistää lasten mielenterveyttä, jossa tavoitteena oli tunne- ja kaveritaitojen vahvistaminen herkkyyuskautena eli varhaiskasvatusikäisenä.

Yhteistyökumppanini MIELI ry on kehittänyt digitaalisen pelin, Eläinlasten Rauhametsän, jonka tavoitteena on kehittää lasten mielenterveystaitoja. Peliä on helppo käyttää ja sen kuvitus ja harjoitukset innostavat lapsia taitojen opetteluun. (MIELI ry, 2023.) Rauhametsässä on eri aiheita, kuten kaveritaidot, turvallinen arki, itsetunto, turva- ja tunnetaidot. Jokaiseen teemaan liittyy oma eläinlapsi, jonka kanssa opetellaan taitoja, pelataan ja leikitään teemaan liittyen.

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkin muun muassa, miten lapset ottavat digitaalisen pelin vastaan, mitä he tykkäävät pelistä ja oppivatko lapset pelin avulla helposti uusia asioita. Tutkimusmenetelmänä käytän havainnointia. Ohjaan neljä, ennalta suunniteltua tuokiota, ja kaikki materiaali tulee Eläinlasten Rauhametsän materiaalista. Kirjaan tähän työhön suunnitelmat, toteutuksen, havainnot ja mahdolliset kehitysehdotukset.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan kokonaisuutta, jonka toiminta painottuu vahvasti pedagogisuuteen. Tämä kokonaisuus koostuu lapsen suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta. Varhaiskasvatus on tarkoitettu kaikille alle kouluikäisille lapsille, eli 0-6-vuotiaille lapsille. (Kangas ym., 2021, s. 52-60.)

Varhaiskasvatuksella on eri toimintamuotoja. Se voidaan järjestää päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona tai avoimena varhaiskasvatustoimintana. Hoitoa voidaan toteuttaa tarvittaessa vuorohoitona.

Suomalaisen varhaiskasvatuksen arvoperustaan kuuluu yhdenvertaisuus, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, moninaisuus ja perheiden monimuotoisuus, osallisuus lapsen oikeutena, lapsuuden ainutlaatuisuus ja inklusio. (Kangas ym., 2021, s. 52-60.)

Toiminnan tarkoituksena on mm. tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista, edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, ehkäistä syrjäytymistä sekä tukea huoltajia kasvatustyössä. (Opetushallitus, n.d.) Leikkivä lapsi on koko toiminnan keskiössä (Kangas ym., 2021, s. 49).

Varhaiskasvatuksen toimintaa ja sen järjestämistä ohjaa varhaiskasvatusturvalaki. Kunnan on lain mukaan järjestettävä varhaiskasvatusta siten, kuin kunnassa tarve edellyttää. Jokaisella lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen.

Varhaiskasvatuksessa työskentelee laillistettuja ammattilaisia, kuten varhaiskasvatuksen opettaja (kasvatustieteen kandidaatti), varhaiskasvatuksen sosionomi (AMK-tutkinto ja varhaiskasvatukseen ja sosiaalipedagogiikkaan suuntautuneet 60 opintopistettä) ja lastenhoitaja (perustutkinto). (Varhaiskasvatusturvalaki 2018/540, 2 luku 5§, luku 6 26§ ja 27§.)

Opetushallitus laatii valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman ja tämän pohjalta laaditaan kunnalliset ja toimintayksikkökohtaiset suunnitelmat. Nämä antavat toiminnalle raamit, joiden avulla varmistetaan, että jokainen lapsi saa tasalaatua varhaiskasvatusta paikkakunnasta riippumatta.

Varhaiskasvatuksen osaamisen ja oppimisen alueet ovat ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito, digitaalinen osaaminen ja osallistuminen ja vaikuttaminen. Nämä asiat tulee ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa. (Opetushallitus, n.d.)

2.1 Teknologia ja digitalisaatio varhaiskasvatuksessa

Elämme ja kasvamme mediakulttuurissa, jossa digitaalisuus ja teknologia ovat yhä isommassa roolissa arjessamme. Näin lapsetkin tottuvat jo pienenä olemaan näiden asioiden ympäröimänä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023.)

Pienten lasten arkeen myös päiväkodissa, kuuluu pelaaminen, sisältäen pihapelit, muistipelit, palapelit ja nykyään myös digitaaliset pelit. Pelien avulla voidaan harjoitella erilaisia taitoja ja toimintoja. Niistä saadaan hyvää ajankulua ja mukavaa yhteistä tekemistä. (Mediakasvatus, n.d.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan digitalisaatio, joka sisältää digitaali-osaamisen, media- ja teknologiakasvatuksen. Mediakasvatus on osa ”Minä ja meidän yhteisömme” oppimisen aluetta ja teknologiakasvatus kuuluu ”Tutkin ja toimin ympäristössäni”. Tarkoitus on opettaa ja ohjata lasta vastuulliseen median käyttöön, edistää koulutuksellista tasa-arvoa, tukea lapsen osallisuutta ja mahdollisuutta vaikuttaa yhteisössä, sekä tutustua lapsen kanssa arjen digitaalisiin välineisiin ja sovelluksiin ja opettaa heitä tunnistamaan yksityisen ja julkisen rajat. (Laine ym., 2024, s. 11.) Lisäksi lapset omaksuvat asenteita, jotka auttavat heitä toimimaan yhteistoiminnallisesti, luovasti, kokeilevasti, vastuullisesti ja luottaen itseensä teknologiaa käytettäessä (Hujala & Turja, 2020, s. 198). Taidot ja tiedot, joita varhaiskasvatuksessa opetellaan, vaikuttavat siihen, miten lapsi toimii yhteiskunnassa, sillä ne vahvistavat lapsen toimijuutta ja osallisuutta yhteiskunnassa (Halme & Moisio, 2021, s. 6).

Digitalisaatio ja teknologian käyttäminen varhaiskasvatuksessa on nostanut myös huolenaiheita. Pelätään esimerkiksi näiden aiheuttavan syrjintää, liikunnan vähenemistä, altistumista sopimattomalle materiaalille ja ylipainoa. Teknologia ja sen käyttäminen kuuluvat nykyarkeen ja on löydettävä tasapaino riskien ja tulevaisuuden hyötyjen välille. Tärkeintä on kiinnittää huomiota, miten varhaiskasvatuksessa käytetään teknologiaa ja miten paljon ja kenen ehdoilla. (Kangas ym., 2021, s. 202.)

Varhaiskasvatuksessa käytetään teknologiaa mm. työntekijöiden ja huoltajien välisessä kommunikoinnissa, lasten henkilökohtaisten varhaiskasvatussuunnitelmien kirjaamisessa ja päivittämisessä, lapsen oppimisen seuraamisessa sekä ryhmän toiminnan suunnittelussa ja pedagogisen toiminnan dokumentoinnissa (Kangas ym., 2021, s. 203). Varhaiskasvatuksessa lapset voivat toimia erilaisissa digitaalisissa

toimintaympäristöissä, tutkien ja tulkiten, tehtäviä ratkoen ja järjestäen uudelleen (Kangas ym., 2021, s. 204 -205).

Digitaalipelit ovat nuorelle sukupolvelle helposti lähestyttävä ja luonnollinen asia. Oppimispelien päätarkoitus on kehittää mm. lasten hahmottamiskykyä, ongelmanratkaisukykyä ja kasvattaa motivaatiota oppimiseen. Pelit opettavat myös sietämään epäonnistumista, mutta antavat myös onnistumisen kokemuksia. (Saren, 2021, s. 37.)

2.2 Lasten mielenterveystaidot

Mielenterveystaidot kuuluvat kaikille ja ovat osa joka päivittäistä arkea (Laine ym., 2024, s. 7).

Varhaiskasvatusikäiselle lapselle mielenterveys käsittää turvallisuuden tunteen, hoivan, läheisyyden ja tunteen, että on hyväksytty ja rakastettu. Lyhyesti sanottuna, se on nähdä, kuulla ja ymmärretä tulemista. (MIELI ry, 2022.) Turvallinen kiintymyssuhde, riittävä läheisyys ja hyväksytty tulemisen tunne, ovat lasten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä (Marjamäki ym., 2015, s. 13).

Mielenterveystaitoja voi opetella läpi elämän. Päiväkodissa lasten on hyvä harjoitella aikuisen avustuksella tunteiden tunnistamista, niiden nimeämistä ja säätelyä, keinoja rauhoittua, kykyä kertoa huolista ja tunnistaa omia vahvuuksia. (MIELI ry, 2022.) Päiväkodissa opetellaan mielenterveystaitoja, tuetaan ryhmäytymistä sekä muokataan tarvittaessa ympäristöä mielenterveyttä edistäväksi (Marjamäki ym., 2015, s. 13).

Nämä taidot auttavat lasta oppimaan uutta, selviytymään arjesta, tulemaan toimeen toisten kanssa, sietämään pettymyksiä ja hyväksymään muutoksia (MIELI ry, 2023). Hyvä mielenterveys antaa toivoa, mahdollisuuksia ja luottamusta elämään (Marjamäki ym., 2015, s. 14).

Lapsen mielenterveyttä voi tukea arkisissa asioissa, jopa huomaamattaan.

Lapsuuteen kuuluu luovuus ja leikkiminen. Leikin kautta lapsi oppii mm. tuntemaan itseään ja omia rajojaan sekä ilmaisemaan tunteitaan (esimerkiksi roolileikeissä). Lapsi voi harjoitella uusia tilanteita turvallisessa ympäristössä ja eläytyä toisten ihmisten tunteisiin. (Marjamäki ym., 2015, s. 17.)

Aikuinen voi tukea lapsen mielenterveyttä antamalla aikaa ja tilaa leikille, tukemalla ryhmäytymistä, olemalla läsnä ja auttamalla selvittämään riitoja. Aikuisen tulee myös kannustaa ja kehua lasta. (Marjamäki ym., 2015, s. 18.)

Lapset liikkuvat paljon ja hyvä niin. Liikkumalla he oppivat hahmottamaan omaa kehoaan ja suhdettaan ympäristöönsä sekä saavat aisti kokemuksia. Lähtemällä lasten kanssa esimerkiksi metsäretkelle, leikkipuistoon tai muuten vain ulkoilemaan kavereiden kanssa, se kehittää lapsen aistihavaintoja, muistia ja ajattelua. Lapsen minäkuva ja itseluottamus tulee kehittää, ja eri liikuntamuodot ja - taidot ovat siihen hyvä keino. Aikuisen kannattaa tarjota mahdollisuuksien mukaan lapsille erilaisia liikuntamuotoja, jotta lapsi voi tutustua ja löytää oman tapansa liikkua ja saada onnistumisen kokemuksia. Lasten liikkumisen mahdollisuuksia ei kannata rajoittaa liikaa. Annetaan lasten itse kokeilla rajojaan ja taitojaan, mutta turvallisuus huomioiden. (Marjamäki ym., 2015, s. 21.)

Tunnetaidot ovat mielenterveystaitojen keskeinen osa. Lapset kokevat päivittäin monia eri tunteita, eivätkä he aina tunnista tai osaa käsitellä niitä. Aikuinen voi auttaa lasta sanoittamaan ja nimeämään tunteita, rohkaista ilmaisemaan ja kertomaan niistä sekä auttaa lasta yhdistämään eri tunteisiin liittyviä kehollisia viestejä. (Marjamäki ym., 2015, s. 58.)

Lapset ottavat paljon mallia aikuisten toiminnasta ja asenteista. Siksi heidän on huomioitava toiminnassaan oma asenne ja vuorovaikutustaidot. Aikuiset mallintavat lapsille päivittäin esimerkiksi, miten kohdataan toisia ihmisiä ja miten ylläpidetään ja luodaan kaverisuhteita. Ryhmäytymisleikit ovat myös hyvä keino vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja ilmapiiriä. (Marjamäki ym., 2015, s. 67.)

Rutiinit ja arjen rytmi ovat varsinkin pienille lapsille tärkeitä. Niiden avulla luodaan turvallisuuden tunnetta, sujuvoitetaan arkea ja uuden oppiminen on helpompaa. Arjen rytmistä kiinni pitämällä huolehditaan samalla mielenterveydestä. Mielenterveyden perusta luodaan levolla, yhteisillä ruokailuilla, liikunnalla, mielekkäällä tekemisellä ja ihmissuhteiden ylläpitämisellä. Nämä kaikki kuuluvat päiväkodin arkeen. (Marjamäki ym., 2015, s. 73.)

Jokaisen elämään tulee jossain vaiheessa eteen vastoinkäymisiä. Mielenterveystaidot, selviytymiskeinojen tunnistaminen ja käyttäminen sekä avunhakutaidot ovat suojatekijöitä ja auttavat vastoinkäymisten ylipääsemisessä. Lasta ei koskaan kuulu jättää yksin vastoinkäymisten kanssa. Aikuisen on rohkaistava lasta puhumaan huolistaan, olla läsnä ja kuunnella. (Marjamäki ym., 2015, s. 87.)

Jokainen aikuinen voi tukea lasten mielenterveyttä: Olemalla läsnä, vahvistamalla lapsen itsetuntoa kehumalla, mallintamalla, opettamalla kaveritaitoja, luomalla hyväksyvän ilmapiirin, kiusaamiseen puuttumalla ja varmistamalla, että kaikki pääsevät mukaan leikkiin. (Marjamäki ym., 2015, s. 13.)

3 ELÄINLASTEN RAUHAMETSÄ

MIELI ry on luonut sähköisen opetusmateriaalin, Eläinlasten Rauhametsän, jossa opetetaan varhaiskasvatusikäisille lapsille mielenterveystaitoja. Sähköinen opetusmateriaali on suunniteltu erityisesti 3-6-vuotiaille. Tätä voi kuitenkin hyödyntää hyvin eri ikäisille, sillä materiaaleissa on paljon vinkkejä soveltamiseen. Pelin avulla luodaan lapsiryhmään turvallinen ilmapiiri, tutustutaan ja opitaan uusia taitoja hausalla tavalla. Pelissä tehdään vuorovaikutteisia ja kokemuksellisia harjoituksia, jotka ryhmäyttävät

lapsiryhmää ja vahvistavat mielenterveystaitoja. Alustalla on pelejä ja leikkejä, joita voi tehdä yksin, yhdessä tai parin kanssa.

Materiaaliin kuuluu lauluja ja runoja, joista osa on luotu Rauhametsää varten. (MIELI ry, 2023.)

Kokonaisuus on kaksiosainen: materiaaleina löytyvät sähköinen opetuslusta ja ammattilaisen opas. Opetusalustalla, eli varsinaisessa pelissä seikkaillaan eläinlasten kanssa ja tehdään harjoituksia.

Ammattilaisen opas on aikuisen tukena. Oppaassa kerrotaan tarkemmin jokainen tehtävänanto: Mitä tehdään, mitkä ovat kunkin harjoituksen tavoitteet, kerrotaan harjoitukseen liittyvää teoriaa, annetaan keskustelun aiheita harjoitukseen liittyen, laulunsanat ja tiedostot, runo tai askartelun ohjeet sekä miten harjoitusta voi soveltaa nuoremmille tai vanhemmille lapsille. Lisäksi oppaasta löytyy lisätehtäviä, esimerkiksi värityskuvia. (MIELI ry, 2023.)

Opetusalustan kuvitus, äänet ja tarinat on luotu lapsia ajatellen, jotta pelaaminen ja oppiminen olisi mahdollisimman mielenkiintoista ja mieleenpainuvaa. Tehtävissä on mukana kuvatueta helpottamaan ohjeistusta. Pelissä käsitellään seitsemää eri osiota, joissa jokaisessa on oma opetettava taito sekä eläinlasi. (MIELI ry, 2023.) Näitä tarkastellaan seuraavassa luvussa tarkemmin.

Jokaiseen osioon kuuluu kuusi erilaista tehtävätyyppiä.

- Höyhen: rentoutumisharjoitus
- Suurennuslasi: tutki -tehtävä
- Pallo: toiminnallinen harjoitus
- Käpylehmä: kädentaitoharjoitus
- Lintu: laululeikki ja runo
- Timantti: digitaalinen harjoitus ja peli

(MIELI ry, 2023.)

3.1. MIELI ry

Tukija, asiantuntija, kehittäjä, kouluttaja ja vaikuttaja.

MIELI Suomen mielenterveys ry on maailman vanhin, mielenterveysalan kansalaisjärjestö, joka on perustettu vuonna 1897. Se vaikuttaa sekä kotimaassa että ulkomailla. Mielenterveys kuuluu kaikille ja järjestö puolustaa kaikkien oikeutta siihen.

MIELI ry:n päätehtävänä on edistää mielenterveyttä, ennaltaehkäistä siihen liittyvien ongelmien syntyä ja tukea hyvinvointia. He tukevat kaikenikäisten mielenterveyttä, lasten, nuorten, työikäisten ja ikääntyneiden. (MIELI ry, 2024.)

Järjestön palveluihin kuuluu mm. keskusteluapu etänä sekä kasvotusten, kriisiyö, vertaistukiryhmät, rikosuhripäivystys, SEKASIN -chat ja nettisivuilta löytyy paljon materiaalia sekä tietoa. Heiltä saa myös koulutuksia, materiaaleja sekä välineitä ammattilaisten käyttöön. (MIELI ry, 2024.)

3.2 Rauhametsä -pelin tavoitteet

Rauhametsä -pelin oppimisalusta on luotu valmiiksi välineeksi varhaiskasvatuksen ammattilaisille, jonka avulla he voivat edistää mielen hyvinvointia toimintaympäristössään (MIELI ry, 2024).

Päätavoitteena on tukea ja innostaa lapsia sekä aikuisia opettelemaan mielenterveystaitoja innostavilla ja hauskoilla harjoitteilla (MIELI ry, 2023).

Alusta on sähköisessä muodossa, koska varhaiskasvatussuunnitelma (2022) velvoittaa digitaalisten välineiden käyttöön. Lisäksi sähköisessä muodossa olevan materiaalin tavoittaa helposti. Alusta on erityinen, sillä digitaalista pedagogista aineistoa, joka on suunnattu varhaiskasvatusikäisille, on hyvin vähän suomeksi. (Nurmi, 2024.)

Muita pelin tavoitteita ovat mm. ryhmähengen vahvistaminen, mielenterveystaitojen oppiminen, aikuisten mielenterveysosaamisen lisääminen sekä varhaiskasvatussuunnitelman toteutumisen tukeminen. (MIELI ry, 2023).

Lapset kommunikoivat eri tavoilla, puheella, eleillä, kuvilla ym. Asiat, jotka ovat abstrakteja, kuten tunteet, voivat olla lapsille vaikeita tunnistaa ja sanoittaa.

Koska jokainen eläinlapsi edustaa eri taitoa/tunnetta, lapset pystyvät näiden avulla tunnistamaan ja sanoittamaan omia tunteitaan näiden eläinten kautta. Lapsi voi esimerkiksi tulla sanomaan, että hänellä on samanlainen olo kuin sillä hiirellä.

3.3 Pelissä käsiteltävät aiheet

3.3.1 Pöllö - Turvallinen arki

Turvallinen arki on arjen taitoja, jotka kuuluvat kaikille. Varhaiskasvatuksessa aikuisten tehtävänä on huolehtia lasten hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. He ovat turvallisia aikuisia, jotka antavat lapsille turvaa, tukea ja lohtua. Lisäksi aikuisten on huolehdittava, että lapsi tulee kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi.

Arjen rytmistä kiinnittäminen on myös mielenterveyden kannalta tärkeää. Esimerkiksi päiväkodissa voi olla kuvallinen päiväjärjestys, josta lapset näkevät mitä tehdään ja mitä seuraavaksi tapahtuu. Näin he osaavat varautua tulevaan ja se luo turvallisuuden tunnetta sekä vähentää stressiä. Rutiinit auttavat lasta toimimaan tutuissa tilanteissa ja joskus pärjäämään näissä itsenäisesti. Tämä taas vahvistaa lapsen itsetuntoa, pystyvyyden tunnetta sekä itsenäistymistä. (MIELI ry, 2023.)



Turvalliseen arkeen liittyviä tehtäviä muiden muassa:

- Tehdään siivoamisesta leikki ja pohditaan samalla, mitä hyvään arkeen kuuluu
- Mitä on piilossa ämpärin alla - leikki
- Mietitään yhdessä, mitkä esineet ovat itselle tärkeitä ja miksi (MIELI ry, 2023).

3.3.2 Siili - Itsetunto ja vahvuudet

Itsetunnon muodostumiseen liittyy kokemus olevansa arvokas ja tärkeä, ajatus, miten suhtautuu itseensä sekä uskoo pystyvänsä (Mielenterveystalo, n.d.).



Hyvä itsetunto auttaa luomaan ystävyssuhteita, hyväksymään itsensä sellaisena kuin on ja välittämään toisista ihmisistä. Pienetkin onnistumisen kokemukset ja kehuja saaminen vahvistavat itsetuntoa.

Lapsia kannustetaan toimimaan toisten lasten kanssa, jolloin he huomaavat toistensa sekä omia vahvuuksiaan. Kun lapsi tulee tietoiseksi omista vahvuuksistaan, vahvistaa se hänen itsetuntoaan ja pystyvyyttään.

Päiväkodissa aikuiset voivat tukea itsetunnon kehittymistä mm. rakentamalla kannustavaa ja hyväksyvää ilmapiiriä, tuomalla esille lasten vahvuuksia, kannustamalla kokeilemaan sekä positiivisella vuorovaikutuksella. (MIELI ry, 2023.)

Siilin tehtäviin kuuluu mm.:

- Laulu, jossa eläydytään Siili mukana vaivalloiselle matkalle lumivuorille
- Tehdään ötökkähotelli
- Rohkeusrata (MIELI ry, 2023).

3.3.3 Pikkusisko Siili - Turvataidot

Turvataitoja ovat itsensä suojeleminen väkivallalta, häirinnältä ja kiusaamiselta. Näiden taitojen avulla lapset oppivat puolustamaan itseään, kunnioittamaan omaa ja toisten kehoja, ihmisarvoa sekä rajoja.

Lapsille kannattaa jo pienenä opettaa, että jokaisella on omat rajat ja kaikki määrittävät sen itse: minkälainen kosketus tuntuu hyvältä ja mikä ei, mihin saa koskea ja mihin ei. Samalla on hyvä opettaa miten ilmaista, jos jokin tuntuu ikävältä ja on kunnioitettava toisten omaa tilaa.

Yksi konkreettinen ohje on uimapukusääntö (ne alueet, jotka jäävät uimapuvun alle, muut eivät saa koskea ilman lupaa).

Turvataitoihin kuuluu myös kehotunnekasvatus (ns. seksuaalikasvatus). Lapset ovat luonnostaan kiinnostuneita tutkimaan ja ihmettelemään, esimerkiksi omaa ja toisten kehoja. Kehotunnekasvatuksella pyritään mahdollistamaan turvallinen ja luottavainen ympäristö, jossa lapsi voi tutkia omaa kehoaan, miltä tuntuu kun toinen lähestyy ja miltä läheisyys tuntuu. Aikuinen on tässä koko ajan mukana ja auttaa lasta sanoittamaan ja tunnistamaan tunteita sekä vastaamaan kysymyksiin.

Kehotunnekasvatus kuuluu varhaiskasvatussuunnitelmaan ja sitä toteutetaan ikätason mukaan. Ydintarkoituksena on lapsuuden suojeleminen ja lasten oikeus saada oikeaa ikätasoista tietoa. (MIELI ry, 2023.)



Tämän neidin tehtäviin kuuluu mm.:

- Tutkitaan digitaalisen pelin avulla kehonkielen merkkejä, mikä tuntuu hyvältä kosketukselta ja mikä ei
- Tunnistetaan vaarallisia asioita ympäristössä ja pohditaan, miksi niihin ei saa koskea
- Harjoitellaan oman ja toisten kehon rajojen kunnioittamista (MIELI ry, 2023.)

3.3.4 Pupu - Tunnetaidot

Jokainen kokee päivittäin monia tunteita. Monet näistä voivat olla lapsille ihan uusia kokemuksia.



Lapsille tulee opettaa, että tunteet kuuluvat elämään ja, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Tunteet aiheuttavat myös kehossa reaktioita, esimerkiksi kyyneleet tai tärisemisen. Näistä on tärkeää puhua, jotta lapsi ei pelästy tuntemuksiaan. Aikuisen ei tule vähätellä lapsen tunnekokemuksia, vaan rohkaista kertomaan niistä ja kuunnella. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen ovat tärkeitä, mutta myös tunteiden purkaminen niin, ettei satuta muita tai itseään.

Lapsi voi varsinkin päiväkodissa kuormittua herkästi, koska hänen ympärillään aikuiset vaihtuvat ja on kova meteli. Kun kuormitusta tulee liikaa, lapsen oma kyky säädellä ja hallita tunteitaan ei riitä. Tämän seurauksena voi syntyä voimakas tunnereaktio, joka on jähmety, taistelee tai pakene. Jotta lapsi ei päädy tähän tilanteeseen, on aikuisen oltava apuna. Selkeä päivärytmi on yksi stressin vähentämisen keino, jota päiväkodissa pyritään toteuttamaan päivittäin.

Aikuisen tehtävänä on opettaa lapselle mm. rauhoittumiskeinoja, tunnistamaan tunteita ja antamalla mallia tunteiden käsittelyssä. Tärkeää on, että aikuinen pysyy rauhallisena. (MIELI ry, 2023.)

Tämän osion tehtäviin kuuluu mm.:

- Tunteiden harjoittelua Tunnerobotin avulla
- Pupuhippa
- Tuoksurentoutus

(MIELI ry, 2023.)

3.3.5 Peura - Kaveritaidot ja omat rajat

Kaverit ovat lapsille todella tärkeitä, ja jotta yhteiset tekemiset onnistuvat, on hyvä osata kaveritaitoja. Näillä taidoilla tarkoitetaan sosiaalisia taitoja, joita tarvitsemme aina kun olemme vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Eleet, ilmeet, äänenpainot ja sanat ovat tärkeitä asioita kohtaamisessa.

Aikuiset mallintavat tapoja ilmaista kiintymystä, yhteishenkeä ja empatiaa. Ihmisillä on peilisoluja, joiden kautta peilaamme toisten tunteita ja aistimme ilmapiiriä. Esimerkiksi, jos on kiire ja ihmiset pahantuulisia, se tarttuu muihinkin. Mutta samoin hyväntuulisuus ja nauru tarttuu. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksen ammattilaisten on kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, millaista ilmapiiriä luodaan ja millaisia tunteita halutaan levittää. (MIELI ry, 2023.)



Kaveritaitoihin kuuluu toisten kuunteleminen, toisten huomioon ottaminen, toisten mielipiteiden hyväksyminen, kyky sanoa ei, pyytää ja antaa anteeksi sekä luotettavuus. Kaveritaitoja tarvitaan läpi elämän. Tutustuessa uusiin ihmisiin, ystävyysuhteiden ylläpitämiseen, koulussa, parisuhteessa ja työelämässä.

Aikuinen voi tukea kaveritaitojen kehittymistä esimerkiksi jokapäiväisellä käytöksellään, eli mallintamalla sekä vahvistamalla yhteisöllisyyttä (mm. ryhmäytymisleikit, selkeät säännöt, puuttuminen kiusaamiseen). (MIELI ry, 2023.)

Aiheeseen kuuluvia tehtäviä on mm.:

- Luottamus ja rentoutus, jossa lapset pareittain maalaavat sudeilla toisiaan
- Maalataan/piirretään yhteinen taideteos, johonkin epätavalliseen paikkaan (esim. asfalttiin)
- Risti-nolla

(MIELI ry, 2023.)

3.3.6 Susi - Kaveritaidot ja tilan antaminen



Kaikki tarvitsevat kokemuksen yhteenkuuluvuudesta. Sosiaalinen verkosto kuuluu mielenterveyden tärkeimpiin suojatekijöihin. Siksi onkin tärkeää opettaa lapsille jo varhaiskasvatuksessa taitoa muodostaa ja ylläpitää kaverisuhteita. Näitä taitoja opitaan, kun aikuiset mallintavat sekä sanoittavat toimintaa. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (MIELI ry, 2023.)

Lapsia rohkaistaan ilmaisemaan omia tunteitaan ja mielipiteitään, antamaan tilaa toisille ja kuuntelemaan kun toiset puhuvat (MIELI ry, 2023).

Tehtäviä, joita Suden kanssa mm. tehdään:

- Kysellään lasten vahvuuksia ja vuorollaan he saavat opettaa yhden taidon muille
 - Rakennetaan yhdessä kepeistä pienoismaja
 - Sillanrakennuspeli
- (MIELI ry, 2023.)

3.3.7 Hiiri - Selviytymistaidot

Selviytymistaidot auttavat selviytymään elämän kriiseistä ja huolista. Keinoja on paljon erilaisia ja kaikille ei sovi kaikki, joten autetaan lapsia löytämään oma keinonsa. Selviytymistaitoihin kuuluu mm. avunhakutaidot, joustavuus sekä uudelleen orientoitumisen taito. (MIELI ry, 2023.)



Aikuisen tärkeänä tehtävänä on rohkaista lasta kertomaan huolistaan. Huolet eivät lähde vaikenemalla. Jotta lapsi pääsee yli menetyksistä/huolista, hän tarvitsee aikuiselta hellyyttä ja läheisyyttä.

Tärkeintä on, että lapsi tulee kuulluksi. Jos häntä ei ymmärretä, lapsi turhautuu ja voi tulla välinpitämättömäksi ja/tai riehakkaaksi. (MIELI ry, 2023.)

Ydinasiana on aikuisen herkkyys havaita lapsen tarpeita ja tunteita. Tämä on erityisen tärkeää varsinkin silloin, jos lapsi ei pysty sanallisesti ilmaisemaan itseään. Aikuinen voi tukea lasta muun muassa mallintamalla, sanoittamalla leikin kulkua, käymällä kuvallinen päiväjärjestys läpi ja käyttämällä kuvatukia. Muita keinoja, miten aikuinen voi tukea lasta oppimaan selviytymistaitoja ovat huolista puhuminen ja toivon luominen, auttaa lasta tulemaan ymmärretyksi sekä luomalla vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta koko ryhmän välillä. (MIELI ry, 2023.)

Tässä osiossa käytäviä harjoitteita ovat mm.:

- Opetellaan tervehtimään erilaisilla tavoilla ja kielillä
- Maistellaan erilaisia makuja
- Stressin purkaminen liikunnan keinoin

(MIELI ry, 2023.)

4 KÄYTÄNNÖN SUUNNITELMA

Toteutan 4 tuokiota yhdelle, samalle pienryhmälle. Materiaalissa on monta aihetta, mutta keskityn yhteen, jotta ehdin saamaan tästä kokonaisen kuvan ja luomaan selvän sarjan ja prosessin. Valitsemani aihe on ”kaveritaidot ja tilan antaminen”, jonka tunnuseläin on susi.

Toteutan opinnäytetyöni päiväkodissa, jossa suoritin toisen ammatillisen harjoitteluni. Kohderyhmä on koottu Ulvilan Satumetsän päiväkodin ryhmästä, jossa on 3-5-vuotiaita. Harjoittelun ohjaajan kanssa pohdimme, keitä lapsia ja kuinka monta olisi hyvä olla tässä ryhmässä. Päädyimme

kaikkiin ryhmän 3-4-vuotiaisiin lapsiin, joita oli seitsemän. Tuokiot toteutetaan päiväkodissa, ryhmätilassa. Ennen tuokioiden aloitusta, kysyn vanhemmilta suullisesti lupaa lapsensa osallistumisesta opinnäytetyöhön.

Jokainen tuokio alkaa ja loppuu samalla kaavalla.

Aina ennen varsinaista aloitusta avaan kosketustaululle Eläinlasten Rauhametsän aloitussivun valmiiksi. Asettelen lasten penkit puolikaareen taulun eteen.

Kun lapset istuvat, tervehdin heitä, esittelen itseni ja kysyn lasten nimet. Kerron, mitä olemme tekemässä, mikä tämä peli on ja miksi pelaamme sitä. Pelin alussa kuunnellaan lyhyt aloitustarina opetusludeltä, joka johdattaa peliin ja sen teemoihin.

Lopussa kysyn lapsilta, mitä he tykkäsivät tuokiosta. Lisäksi pyydän heiltä konkreettista palautetta. Laitan lattialle kaksi purkkia. Toisessa on hymynaama ja toisessa harmistunut naama. Levitän purkkien viereen pieniä lelueläimiä ja ohjeistan lapsia laittamaan yhden eläimen jompaankumpaan purkkiin. Jos piti tuokiosta, laittaa eläimen hymypurkkiin ja jos ei pitänyt, niin laittaa harmituspurkkiin.

4.1 Ensimmäinen tuokio

Materiaalin käyttö aloitetaan kuuntelemalla eläinlasten tervehdykset. Sitten tutustutaan hieman eläinlapsiin ja heidän aiheisiinsa. Tämän jälkeen kuunnellaan Rauhametsän tarina, joka tulee puhuttuna taululta.

Sen jälkeen mennään Suden alueelle ja tutustutaan häneen paremmin. Näytän lapsille info -sivulta, minkälaisen symbolin etsimme. Etsitään suurennuslasi ja tehdään sieltä paljastuva leikki, joka on AITOTAITO.

Tässä ryhmäytymisleikissä tutkitaan ja kerrotaan omista taidoista. Jokainen lapsi saa omalla vuorollaan opettaa toisille oman taitonsa, esimerkiksi yhdellä jalalla seisomisen. Leikin tarkoituksena on, että lapset huomaavat kuinka

paljon erilaisia taitoja ryhmässä ja, että uusia taitoja voi opetella vaikka kaverin kanssa.

Lopuksi kuunnellaan Suden laulu. Musiikki tulee sähköisestä materiaalista ja sanat ovat tulostettuna paperille.

Tarvittavat välineet: Kosketustaulu, penkit, palautepurkit, pienet eläimet.

4.2 Toinen tuokio

Aloitetaan Suden laulusta. Ensin kuunnellaan koko laulu. Sen jälkeen puhutaan laulun sanoista, tietävätkö kaikki, mitä nämä sanat tarkoittavat. Sitten opetellaan sanoihin tukiviittomia. Tämän jälkeen otetaan laulu uudestaan ja koitetaan laulaa ja leikkiä mukana.

Laulun jälkeen muistellaan mitä viime kerralla tehtiin. Pelattiin AITOTAITO-peliä ja käydään läpi, mitä taitoja kullakin lapsella oli.

Sitten mennään Suden alueelle. Näytän info -sivulta symbolin, jota etsitään. Se on timantti. Etsitään yhdessä ja avataan se. Sieltä tulee digitaalinen peli, jossa rakennetaan silta. Kerrotaan lapsille mitä pitää tehdä, ja vuorotellen halukkaat saavat pareittain tai yksin koota silta kosketustaululla. Pelissä on eri vaikeusasteita ja lapset saavat itse valita, minkä tasoisen pelin haluavat tehdä. Tämän pelin tarkoituksena on harjoittaa hahmottamista ja yhdessä tekemistä.

Sillan rakentamisen jälkeen näytän infosta etsittävän symbolin, käpylehmän. Etsitään ja avataan symboli. Sieltä paljastuu kädentaitoharjoitus, jonka tavoitteena on harjoittaa kädentaitojen ja luovuuden lisäksi yhteistyötä ja yhdessä ideointia. Tehtävänä on etukäteen haetuista luonnonmateriaaleista rakentaa kaikki yhdessä tai pienissä ryhmissä pienoismaja, pahvin päälle liimaamalla.

Tarvittavat välineet: Kosketustaulu, penkit, luonnonmateriaalit, liima, pahvi alusta, palautepurkit, pienet eläimet.

4.3. Kolmas tuokio

Tuokio aloitetaan laulamalla ja leikkimällä Suden laulu.

Laulun jälkeen muistellaan, mitä tehtiin viimeksi. Jos pienoismaja jäi kesken, jatketaan sitä. Jos osalla on valmis ja osalla ei, toiset jatkavat rakentamista ja toiset saavat värityskuvan eläinlapsista.

Jos pienoismajat ovat valmiita, jatketaan seuraavaan tehtävään.

Ensin katsotaan taas infosta, millaista symbolia etsitään -> höyhen. Siellä on rauhoittumisharjoitus, MAALAA MINUT. Harjoituksessa lapset jaetaan pareittain. Jos ei ole parillista määrää, ohjaaja tulee yhden pariksi. Kaikki saavat pensseleitä ja teloja. Toinen on makaamassa (vatsallaan ja/tai selällään) ja toinen maalaa makaavan ääriviivoja sekä selkää. Ennen harjoitusta kerron lapsille omista rajoista ja niiden kunnioittamisesta. Jos kosketus tuntuu epämiellyttävältä, siitä täytyy kertoa ja toisen on kunnioitettava päätöstä. Tilanteessa, jossa lapsi ei halua, että häntä kosketaan pensselillä tai telalla, sovelletaan hänelle toinen tapa hahmottaa rajoja (esimerkiksi maalaamalla omat ääriviivat). Harjoituksen tavoitteena on hahmottaa omia ja toisen rajoja, kunnioittaa niitä sekä oppia rauhoittumaan ja luottamaan kaveriin.

Kun parista molemmat ovat olleet molemmissa rooleissa, palataan penkeille. Kysyn lapsilta, mitä tämä tuntui, miltä erilaiset kosketukset tuntuivat ja missä kohdissa ne tuntuivat kivalta.

Tämän kerran jälkeen on enää yksi tuokio. Se on hieman erilainen ja kerron siitä lapsille.

Tarvittavat välineet: Kosketustaulu, penkit, värityskuvia, palloja, huiveja, teloja, pensseleitä, värikynät, palautepurkit, pienet eläimet.

4.4. Viimeinen tuokio

Viimeinen tuokio aloitetaan kertomalla lapsille, että tämä on viimeinen kerta, kun kokoonnumme Rauhametsän merkeissä. Sen kunniaksi pidämme pienet juhlat. Opetusalustalla on tähän tarkoitettu kohta, juhlasivu, joka löytyy aloituskartalla kakku- kuvasta. Sivulla on paljon erilaista tekemistä. Esimerkiksi värityskuvia, yhteispelejä, vinkkejä ja diplomi. Diplomi on tarkoitettu antaa lapsille palkinnoksi siitä, kun ovat olleet mukana opettelemassa tunne- ja turvataitoja. Siihen kirjataan lapsen nimi sekä päivä, jolloin se annetaan.

Ensin kysyn lapsilta, mikä oli heidän mielestään kivointa näillä tuokioilla.

Tämän jälkeen aloitamme Rauhametsän tanssileikin. Siinä tarvitaan vapaata liikkumatilaa, musiikkia sekä huiveja. Valitaan mukava musiikki ja lapset saavat vapaasti tanssia huivin kanssa. Kun musiikki loppuu, pysähdytään ja vaihdetaan huivin paikkaa. Esimerkiksi ensin tanssitaan huivi kädessä, musiikki pysähtyy ja sitten jatketaan tanssia huivi kainalossa.

Tanssin jälkeen lauletaan vielä kerran yhdessä Susi-laulu.

Tulostan diplomin ja jaan jokaiselle osallistujalle omansa, sekä kiitän heitä mukana olosta.

Tarvittavat välineet: Kosketustaulu, penkit, diplomit, huiveja, kaiutin, palautepurkit, pienet eläimet.

5 TOTEUTUS

Olin ollut päiväkodissa noin kolme viikkoa, kunnes pidin ensimmäisen Rauhametsä -tuokion. Lapset olivat tulleet tutuiksi.

Minä ohjasin tuokiot ja ohjaajani oli mukana seuraamassa.

5.1. Rauhametsään tutustuminen

Aloitin tuokion kertomalla vähän pelistä ja miksi pelaan heidän kanssaan tätä. En kysellyt nimiä, koska lapset ja minä olimme jo toisillemme tuttuja.

Lyhyen selostuksen jälkeen katselimme isolta älytaululta Rauhametsän aloituskuvaa, siinä oli kaikki eläinlapset. Ensin kävimme läpi mitä eläimiä he ovat ja samalla lapsi sai itse tulla taululle painamaan eläintä, jolloin eläin sanoi tervehdyksen. Tästä lapset tykkäsivät.



Siirryimme Rauhametsän karttaan, jossa näkyi mm. kaikkien eläinlasten kodit. Puhuimme ensin kuvasta, että mitä siellä näkyy. Sitten kuuntelimme Rauhametsän tarinan ja lapset saivat samalla vielä tutkia karttaa. Kävimme vielä tutustumassa lautta -kuvan kautta Suteen. Susi kertoi siinä lyhyesti, mistä hän pitää ja millainen hän on.

Tarinan ja tutustumisen jälkeen siirryimme Suden alueelle. Siellä taas tutkimme kuvaa. Samalla kerroin

lapsille lyhyesti, mitä kaveritaidot tarkoittavat. Painoin Sutta, ja hän kertoi, että tykkää rakentaa ja haluaa nyt rakentaa sillan ja haluaako lapset auttaa siinä. Ennen kuin päästiin aloittamaan tämä peli, näytin infosta timantin kuvan, joka piti etsiä kuvasta. Kun eräs lapsi sen löysi, hän sai tulla itse painamaan sitä taululta.

Avattiin peli, jossa oli tarkoituksena rakentaa palapelin tyylistä silta. Sieltä pystyi valitsemaan eri vaikeusasteita (4 palaa, 8 palaa, 10 palaa, Tetrispalat). Lapset rakensivat vuorotellen omat sillat (kaikki tekivät 4:llä palalla). Tämän jälkeen teimme vielä yhdessä sillan Tetrispaloista.

Pelin jälkeen kuuntelimme Suden laulun (äänitiedosto löytyy Rauhametsän alustalta), johon olin sovittanut tukiviittomia. Tähän sain apua työkaverilta, Tiina Suomiselta, joka on puhevammaisten tulkki.

Viimeisenä tehtävänä pyysin lapsia kertomaan, mitä te tykkäsivät tuokiosta. Tätä varten olin tehnyt hymy- ja harmituspurkit. Yksi kerralla lapset tiputtivat eläimen jompaankumpaan purkkiin. Jos lapsi ei osannut päättää, autoin apukysymyksillä.

Tuokio loppui ja lapset ohjattiin leikkeihin.

5.1.1 Havaintoja

Minulla oli tarkka suunnitelma tuokion kulusta, mutta päätin muuttaa sitä muutamaa tuntia ennen aloitusta. Lapsia oli suunniteltu olevan seitsemän, mutta tänään heitä olikin kolme. Lasten määrän vuoksi päätin vaihtaa kahden pelin paikkaa. Meidän piti pelata AITOTAITO- peliä, mutta pelasimmekin silta-peliä, koska tällöin kaikki lapset pääsivät itse siirtämään vuorollaan sillan palaset omille paikoilleen, eikä tarvinnut odottaa kauaa. Lisäksi isommalla porukalla olisi mukavampi tutkia lasten taitoja AITOTAITO- leikissä.

Kaikki lapset saivat ensin tehdä oman sillan helpoilla paloilla. Halusin osallistaa lapsia mahdollisimman paljon ja siksi he pääsivät vuorotellen taululle. Lisäksi älytaululle pääseminen oli lapsista jännää, koska he eivät oleet ennen sitä päässeet käyttämään. Tämän jälkeen halusin myös nähdä, miten näillä lapsilla toimii yhteistyö. Tetrispaloilla silta oli ehkä vähän vaikeampi, koska siinä palat olivat erimuotoisia. Lapset kuitenkin hienosti huomasivat vertailla paloja ja sillan alustan muotoja, jolloin yhdessä pohdittiin, mikä pala kuuluu mihinkin. Molemmat pelit sujuivat hyvin, he jakoivat odottaa omaa vuoroaan sekä toimivat hyvin yhdessä.

Tuokio kesti noin 25 min. Minä ja ohjaajani keskustelimme ja totesimme, että seuraava kerta voisi olla hieman lyhyempi. Lopussa lapset alkoivat olemaan vähän levottomia.

Tästä tuokiosta sain palautteeksi yhden eläimen hymypurkkiin ja kaksi harmitukseen. Näiden syinä olivat pelottava Susi ja toisen mielestä oli liikaa istumista.

5.2 Toinen tuokio - yhteistyötä

Tällä kertaa mukana oli viisi lasta, eli kaikki eivät tunteneet Rauhametsää. Aloitin kertomalla lyhyesti, mikä peli tämän on ja käytiin taas eläimet läpi. Nopeasti myös muistelimme viime kertaa, jolloin autoimme Sutta ja Peuraa rakentamaan siltaa.



Menimme Suden alueelle, katselimme kuvaa ja keskustelimme mitä siellä näkyi. Sitten tehtävänä oli etsiä kuvasta käpylehmä, ja näytin ensin sen kuvan infosta. Aloimme etsiä käpylehmää ja sama lapsi löysi sen nyt, kuin viimeksikin löysi timantin. Hän muisti itsekkin, että oli viimeksi löytänyt timantin ja nyt löysi taas. Lapsi oli tosi tyytyväinen.

Käpylehmän tehtävänä oli rakentaa pienoismaja. Luin

pienen alkutarinan, rakennuksen pohjustukseksi. Sitten levitin ison muovialustan maahan, laitoin vihreän aaltopahvin sen keskelle ja liimoja ja luonnonmateriaaleja pahvin ympärille. Siitä aloimme kaikki rakentamaan yhteistä majaa.

Kun maja oli valmis, ihastelimme sitä hetken yhdessä.

Ennen lopetusta lauloimme vielä Suden laulun. Nyt lapset tiesivät edes vähän mitä laulussa lauletaan ja otettiin tukiviittomat myös mukaan.

Lopuksi pyysin lapsia taas laittamaan eläimen jompaankumpaan purkkiin. Tämän jälkeen lapset jaettiin leikkeihin.

5.2.1 Havaintoja

Vaikka tällä kerralla oli pari "uutta" lasta mukana ja alkuesittely oli lyhyt, he pääsivät todella hyvin mukaan.

Lattialla askartelu oli hyvä ratkaisu, sillä siten kaikki ylettyivät rakentamaan majaa eikä tarvinnut pelätä, että jokin tai joku putoaisi. Oli myös hieno huomata, että lapset alkoivat melkein heti tekemään yhteistä majaa sekä jatkamaan toisen aloittamaan. Oli mukava ja rento hetki.

Huomasimme ohjaajani kanssa, että tällä kerralla lapset olivat rennompia. Ensimmäinen tuokio taisi jännittää heitä, koska kaikki oli uutta. Nyt he yrittivät laulaa ja viittoilla mukana, kertoivat paljon enemmän, esim. mitä kuvassa näkyy ja olivat muutenkin hyväntuulisia. Tämä näkyi myös palautteessa. Kaikki viisi lasta laittoivat eläimen hymypurkkiin. Tuokio oli mukavampi, koska oli jo vähän tuttua sekä teimme paljon käsillä. Tämän tuokion kestokin oli lyhyempi, 20 min. Lapset jaksoivat tämän ajan olla todella hienosti.

Olemme tutustuneet hyvin vain Suteen. Lapset kuitenkin paljon kyselivät muistakin eläimistä, ja ne taisivat kiinnostaa myös. Jotta mielenkiinto säilyy, päätin valita jonkun toisen eläimen alueelta pelin, jota voitaisiin pelata seuraavalla tai viimeisellä kerralla.

Tuokion jälkeen lapset jaettiin leikkeihin. Kolme lasta meni leikkimään isoilla palikoilla. Päätelin, että lapset ovat tykänneet Rauhametsästä, sillä Nämä kolme lasta alkoivat rakentaa palikoilla Sudelle ja Peuralle majaa. Hieno jatkumo meidän tuokiolle. Tähän liittyy myös se, että olimme lasten kanssa edellisellä viikolla yhdessä keränneet lähimetsästä majanrakennustarvikkeet.

Ensin keräsimme materiaalit, sitten teimme yhdessä majan ja sen jälkeen vielä sama leikki jatkui palikoilla.

5.3. Erilaisia tunteuksia

Tuokio aloitettiin nopeasti katsomalla kuvaa ja kertaamalla, mitä olemme tehneet edellisillä kerroilla. Tänään mukana oli neljä lasta.

Ensin kuuntelimme ja lauloimme Suden laulun, tukiviittomia käyttäen. Lapset muistivat jo, miten laulu menee ja varsinkin viittomat olivat jääneet jo hyvin mieleen. Kun laulu loppui, lapset pyysivät, jos lauletaan se vielä uudestaan. Sitten laulettiin taas.



Siirryimme Suden alueelle ja näytin sieltä infosta höyhenen kuvan, jota nyt alettiin etsimään. Nopeasti lapset löysivät sen. Sieltä valitsimme Peuran kirjeen, jossa luki “maalaa minut”. Luin lapsille kirjeen, jossa oli pieni alkutarina.

Tänään tehtävänä oli siis pareittain hieroa toista erilaisilla tavaroilla. Tarinan jälkeen siirryimme kaikki lattialle. Otin esille yksitellen tavaroita ja näytin miten niillä voisi toista hieroa/koskettaa. Meillä oli käytössä nystyräpallo, palloja, tela, pensseli ja huiveja.

Ennen kuin aloitettiin, jaoin lapset pareittain ja kerroin, että aina täytyy kysyä ensin lupa ennen kuin koskee toista. Näytin esimerkin ja kysyin lapselta, että saako häntä maalata, vastaus oli “saa” ja näytin miten telalla voi maalata jalkoja, käsiä ja mahaa/selkää. Lapset alkoivat innoissaan kokeilla eri välineitä.

Yksi lapsista ei halunnut, että häntä kosketaan. Sanoin, että jos haluaa, niin voi maalata itse itseään. Tätäkään hän ei halunnut. Näytin kaikille, miten voi maalata itseään ja lopuksi kaikki halusivat tehdä näin. Lapsi, joka ei halunnut kosketusta, hän pyöritteli käsissään näitä tavaroita ja oli keskustelussa mukana.

Maalatessamme puhuimme, minkälainen kosketus voisi tuntua hyvältä ja mikä taas ei (painaminen, lyöminen, silittäminen, kutittaminen...). Kyselin lapsilta, miltä mikäkin tavara tuntui. He vastasivat mm. kutittaa, kivalta, hassulta.

Lopuksi pyysin lapsia taas laittamaan eläimen jompaankumpaan purkkiin. Kaikki laittoivat hymypurkkiin. Tästä taas lähdettiin toisiin leikkeihin.

5.3.1. Havaintoja

Tämä tuokio oli todella rauhallinen ja intensiivinen. Lapset olivat tarkkaavaisia, kyselivät ja vastailivat, uskalsivat kokeilla erilaisia hierontatavaroita ja kaikilla näytti olevan hyvä olla.

Huomasin, että lapset eivät jännittäneet ja olivat rentoja, kun he saivat itse kokeilla, miltä eri välineet tuntuivat iholla. Aluksi kun toinen hieroi, makaava lapsi makasi jäykkänä eikä tiennyt, saiko nauraa vai miten pitäisi olla. Kun kysyin kutittaako, lapsi alkoi hymyilemään ja sanoi, että kutittaa. Lopussa, kun hieroimme itseämme, puhetta oli paljon. Ei häiritsevästi, mutta kaikki kertoivat ilman kysymättä, miltä tuntuu ja mikä on kivoin tapa hieroa.

Tuokio kesti n. 20 min ja se oli taas hyvä aika.

Olin ajatellut, että laitan rauhallista musiikkia hiljaa soimaan taustalle samalla, kun hieromme toisia. Jätin tämän kuitenkin pois ja totesin, että parempi näin, koska nyt pystyimme juttelemaan hyvin, eikä musiikki vienyt huomiota itse tehtävästä.

Kun olimme siirtymässä Suden alueelle, pari lapsista taas totesivat, että "taas Susi". Tähän väliin kerroin, että seuraavalla viikolla on viimeinen kerta ja

silloin mm. vierailemme toisen eläinlapsen luona. Lapset ilahtuivat ja jaksoivat keskittyä tämänhetkiseen asiaan.

5.4. Juhlan aika

Tänään oli viimeinen tuokio. Osallistujia oli kolme.

Aloitimme keskustelemalla taas, että mitä kaikkea olemme eläinlasten kanssa tehneet. Jatkoin kertomalla, että tämä on viimeinen kerta kun kokoonnumme tällä ryhmällä Rauhametsään ja siksi tällä kerralla on juhlat.

Menimme Pikkusisko siilin alueelle ja etsimme, samaan tapaan kuin ennenkin, timantin. Sieltä paljastui digipeli, jossa pohdittiin, onko kuvassa hyvä vai huono kosketus. Jokaisen kuvan kohdalla keskusteltiin hetki millainen kosketus on kyseessä ja lapset saivat itse tulla taas itse taululle painamaan ”hyvä” tai ”huono”- nappulaa.

Vielä ennen varsinaisia juhlia, leikimme ja lauloimme Suden laulun. Sitten siirryimme juhla -sivulle, eli aloituskartan keskellä olevaan kakkuun. Sieltä paljastui kuva, jossa eläinlapset juhlivat yhdessä.

Tässä osiossa oli erilaisia leikkejä valittavana ja valitsin ”tanssileikin”. Tässä leikissä musiikki soi ja tanssimme omalla tyylillä huivin kanssa. Välillä vaihdettiin, että tanssimme huivi kainalossa, polvien välissä, kaulan alla ym. Lapset tykkäsivät tästä.

Lopuksi kiitin lapsia, kerroin diplomista ja annoin sen heille. Kiitin vielä kerran, lopetimme tuokion ja päästin lapset leikkiin.

5.4.1. Havaintoja

Tällä kerralla olin yksin lasten kanssa. Lapsia oli vain kolme ja tuokio sujui oikein hyvin. Lapset saivat olla vapaammin, juteltiin paljon ja hassuttelimme.

Kun muistelimme edellisiä kertoja, lapset kertoivat niistä innoissaan. Varsinkin pienoismajan rakennus oli jäänyt parhaiten mieleen ja se taisi olla kaikkien suosikki tekeminen Rauhametsässä.

Kerroin lapsille, että nyt on juhlan aika, koska he ovat auttaneet minua sekä Rauhametsän eläinlapsia erilaisissa tehtävissä. Lisäksi kerroin kuinka rohkeita he olivat, kun uskalsivat osallistua ja kokeilla uusia juttuja. Lapsista näki, että he olivat ylpeitä itsestään.

Kun annoin lapsille diplomit ja he alkoivat katsella sitä innoissaan. Olin kertonut lapsille, että he saavat viedä diplomit kotiin ja näyttää vanhemmille sen.

6 POHDINTAA

Sanotaan, että tekemällä oppii, ja niin se taitaa monelle olla paras tapa oppia. Myös minä opin parhaiten tekemällä, siksi tiesin heti, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Koska suuntaudun varhaiskasvatukseen, oli myös kohderyhmä heti selvillä. Sitten alkoi suunnittelu.

Kuten johdannossa kirjoitin, mediassa on ollut paljon uutisointia lasten ja nuorten tekemistä väkivallan teoista. Tämä toimi inspiraationani siihen, että halusin viedä mielenterveystaitoja varhaiskasvatusikäisille digitaalisen pelaamisen keinoin.

Projekti alkoi, kun etsin tietoa lasten tunnetaitokasvatuksesta. Löysin MIELI ry:n sivuilta Eläinlasten Rauhametsän ja siihen liittyvän koulutuksen. Rauhametsä kuulosti kiinnostavalta ja liittyi hyvin aiheeseen. Laitoin kouluttajalle sähköpostia ja kysyin, saanko osallistua koulutukseen, koska saisin siitä hyvää materiaalia opinnäytetyöhöni. Minut ilmoitettiin koulutukseen ja kouluttaja, Riikka Nurmi kysyi, haluaisinko tehdä opinnäytetyön yhteistyössä heidän kanssaan. Olin heti innoissani ja vähän hämilläni, että sain tällaisen mahdollisuuden. Siitä lähti käyntiin meidän

yhteistyömme. Aiheeni muuttui hieman yleisistä tunnetaidoista, Rauhametsään. Olen ollut todella tyytyväinen tähän päätökseen.

Ennen tuokioiden suunnittelua halusin tutustua tarkkaan Rauhametsän materiaaliin. Pelasin itse peliä sekä perehdyin Rauhametsän ammattilaisen oppaaseen. Sain myös Riikalta (MIELI ry:ltä) vinkkejä mm. tuokioiden suunnitteluun ja lähteitä teoriaosuuteen.

Kun selvisi, millaisia tehtäviä, leikkejä ym. harjoituksia siellä on, aloin miettimään, miten saan neljä, opettavaista, kiinnostavaa ja hauskaa tuokiota. MIELI ry:n vinkkien avulla alkoi hahmottumaan tuokioiden kulku.

Tuokiot olivat monipuolisia. Pääsin lasten kanssa rakentamaan, tanssimaan, laulamaan, leikkimään, pelaamaan, pohtimaan, tunnustelemaan ja rakentamaan yhteishenkeä. Itselleni tämä oli todella mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus. Myös lasten palautteen perusteella hekin pitivät näistä tuokioista.

Ohjaajani oli mukana seuraamassa tuokioita. Koska hän on jo kokenut ammattilainen, halusin kuulla myös hänen mielipiteensä näistä. Tuokioiden jälkeen keskustelimme miten sujui, olisiko kehitysideoita, miltä tehtävät vaikuttivat ja hän kertoi pieniä huomioita, joita oli sivussa huomannut. Minulla oli tuokiolla mukana vihko, johon kirjoitin tuokion kulun ja ohjeet, ja tuokion loputtua listasin omia havaintojani, etten unohtaisi niitä.

Ohjaajani kertoi, että peli vaikuttaa kivalta, varsinkin, koska siinä on paljon jatkomahdollisuuksia. Esimerkiksi asioiden nimeämisiä (sateenkaari, suurennuslasi, puumaja...), laskemista (kuinka monta leppäkerttua löytyy?), tarinan kerrontaa (Mitä Susi odottaa? Mitä he voisivat leikkiä?) ja värien opettelua.

Ennen kuin pääsin aloittamaan tuokiot, pyysin lasten vanhemmilta lupaa osallistua tutkimukseen. Osa vanhemmista oli todella kiinnostuneita tästä projektista. He halusivat lapsensa osallistuvan ja halusivat tietää enemmän tästä. Lopussa, kun kerroin vanhemmille, että opinnäytetyöprojektin

toiminnallinen osuus loppui, he kiittivät paljon ja halusivat tietää enemmän, mitä kaikkea oli tuokioissa tehty yhdessä lasten kanssa.

Halusin päästä kertomaan jokaiselle vanhemmalle heidän omasta lapsestaan ja miten lapsella olivat tuokiot sujuneet, mutta yleensä hakutilanteet ovat ruuhkaisia ja niissä ei ehdi keskustelemaan kunnolla, joten päätin, että kirjoitan jokaiselle lapselle diplomin taakse, että mitä olemme tehneet sekä positiivisia huomioita lapsesta sekä laitoin kiitokset ja vinkkasin, että he pääsevät kotonakin vielä tutustumaan Rauhametsään.

Halusin osallistaa lapsia, koska silloin oppii parhaiten, sekä ilo että mielekäs tekeminen edistää oppimista. Lapsista huomasin, että he pitivät siitä, kun saivat tulla esimerkiksi älytaululle itse valitsemaan oikean vaihtoehdon.

Lisäksi palautteessa lapset näkivät itse konkreettisesti, mitä mieltä muutkin olivat tuokioista. Joillekin lapsille on vaikeaa sanoittaa asioita tai olla ujo eikä uskalla vastata. Siksi päädyin hymy- ja harmituspurkkeihin. Jos lapsi ei halunnut sanoa mitään, heidän ei tarvinnut. He laittoivat vain eläimen purkkiin, kumpi fiilis oli jäänyt päällimmäisenä mieleen.

Olen oppinut todella paljon sekä tunnetaidoista että prosessitoiminnasta. Opinnäytetyöprosessiin mahtui paljon suunnittelua ja erilaisia pohdintoja; mitä teen, miksi teen, mitä voisin tehdä toisin, miten onnistuin, mitä vaikutuksia tekemisilläni oli, palautteen pyytäminen ja siihen reagointi.

Tärkeää ohjauksessa on kiinnittää huomio vuorovaikutukseen. Turvallinen ja lämmin vuorovaikutus on mainittu jokaisessa teemassa ja se on mielenterveyden lähtökohta.

Johtopäätöksenä on, että Rauhametsä on helppo ja innostava tapa opetella lasten kanssa mielenterveystaitoja.

Lähteet

Halme, S. & Moisio, R. (2021). Digitaaliset oppimisympäristöt varhaiskasvatuksessa [AMK-opinnäytetyö, LAB- ammattikorkeakoulu]. Theseus. Haettu 11.3.2024 osoitteesta

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/472806/Moisio_Riina_Halme_Nea.pdf?sequence=2

Hujala, E. & Turja, L. (toim.). (2020). Varhaiskasvatuksen käsikirja. (5., uudistettu painos). PS- Kustannus.

Kangas, J., Lastikka A. & Karlsson L. (2021). Voimauttava Varhaiskasvatus. Otava.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House.

Laine, R., Palasvirta, E., Reid, E. & Rintala, P. (2024). Tervetuloa Rauhametsään. [AMK- opinnäytetyö, Diakonia- ammattikorkeakoulu]. Thesus. Haettu 12.3.2024 osoitteesta

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/819084/Laine_Palasvirta_Reid_Rintala.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (7.2.2023). Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa. Haettu 6.3.2023 osoitteesta

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/varhaiskasvattajille/mediakasvatus-varhaiskasvatuksessa/>

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. (2015). Lapsen mieli. (2. painos). Suomen yliopistopaino.

Mediakasvatusseura. (n.d.). Pelit ja pelikasvatus, osa 2: pelit varhaiskasvatuksessa. Haettu 6.3.2024 osoitteesta <https://mediakasvatus.fi/materiaali/pelikasvatus-osa-2-pelit-varhaiskasvatuksesta/>

Mielenterveystalo. (n.d.). Mitä on itsetunto?. Haettu 24.4.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma/mita-itsetunto>

Mieli ry. (2023). Ammattilaisen opas Rauhametsään. Haettu 12.3.2024 osoitteesta https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/elainlasten-rauhametsa-raw-7kU6UBc9/index.html#/

Mieli ry. (15.11.2022). Miten varhaiskasvatuksessa voi vahvistaa pienen lapsen mielenterveyttä? Haettu 12.3.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-varhaiskasvatuksessa/miten-varhaiskasvatuksessa-voi-vahvistaa-pienen-lapsen-mielenterveytta/>

Mieli ry. (2024). Mitä MIELI ry tekee? Haettu 30.5. 2024 osoitteesta <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>

Nurmi, R. (22.1.2024). Eläinlasten Rauhametsä [PowerPoint-diat]. Mieli Suomen mielenterveys ry. Haettu 12.3.2024 osoitteesta <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgzGwJmNcCQLRVhCCwjgdIhlcVkl?projector=1&messagePartId=0.1>

Opetushallitus. (n.d.). Mitä on varhaiskasvatus? Haettu 11.3.2024 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Opetushallitus. (n.d.). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinäkuoressa. Haettu 11.3.2024 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa>

Saren, S. (2021). Tulevaisuustaidot varhaiskasvatuksessa. Otava.

Tom Pakkanen. (3.4.2024). Näiden piirteiden puuttuminen voi merkitä äärimmillään sitä, että 12-vuotias pystyy surmaamaan toisen. Iltalehti. Haettu 4.4.2024 osoitteesta <https://www.iltalehti.fi/kotimaa/a/87a0bbf4-b27d-4575-9926-29c2f6cd2fd6>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Haettu 6.3.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540#L2P9>