

---

**ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN JA HEIDÄN  
PERHEIDENSÄ KOKEMUKSIA LUONTOLÄHTÖISESTÄ  
TOIMINNASTA**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Forssa, syksy 2016

*Anttila Salla-Mari & Nygård Saara*

Anttila Salla-Mari & Nygård Saara

---

FORSSA  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja

---

<b>Tekijä</b>	Salla-Mari Anttila Saara Nygård	<b>Vuosi</b> 2016
<b>Työn nimi</b>	Esikouluikäisten lasten ja heidän perheidensä kokemuksia luontolähtöisestä toiminnasta	

---

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää esikouluikäisten lasten ja heidän perheidensä kokemuksia luontopainotteisesta esiopetuksesta ja siitä, miten luontolähtöisyys esikoulutoiminnassa on vaikuttanut lapsen terveyteen, kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä forssalaisten luonto- ja liikuntapainotteisten esikoulujen kanssa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, miten luontolähtöisyys varhaiskasvatuksessa vaikuttaa lapsen terveyteen ja hyvinvointiin sekä koko perheen hyvinvointiin.

Teoriaosuudessa perehdyttiin leikki-ikäisen lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen, leikki-ikäisen lapsen terveyteen ja hyvinvointiin sekä lapsiperheiden hyvinvointiin. Lisäksi pohdittiin luonnon vaikutusta lapsen terveyteen ja hyvinvointiin ja tarkasteltiin luontopainotteisia menetelmiä lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, teemahaastattelemalla esikoululaisia ja heidän huoltajiinsa, yksi perhe kerrallaan. Haastatteluihin osallistui kahdeksan perhettä, ja saatu aineisto analysoitiin induktiivisesti.

Tuloksien perusteella voidaan todeta, että luontolähtöisen toiminnan avulla lapsen käytös rauhoittuu, lapsi motivoituu oppimaan ja aktiivisuus liikuntaan lisääntyy. Luontoympäristössä opiskeleminen leikin ja toiminnan kautta on mielekästä lapselle. Perheet saavat luonnosta voimavaroja arjessa selviytymiseen ja keskinäisten suhteiden ylläpitämiseen. Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että luontoympäristössä tapahtuva toimiminen ja oppiminen vaikuttavat positiivisesti lapsen terveyteen, kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Lisäksi luontoympäristöllä on positiivinen vaikutus myös perheiden hyvinvointiin. Jatkotutkimusaiheeksi ehdotetaan vertailututkimusta, jossa voisi pohtia luontopainotteisen ja tavallisen esikoulun eroja lapsen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka luonnossa liikkumattomuus ja luonnosta vieraantuminen vaikuttavat lapseen.

**Avainsanat** terveys, luonto, hyvinvointi, lapsi, perhe

**Sivut** 31 s. + liitteet 4 s.

Forssa  
Degree Programme in Nursing  
Registered Nurse

---

<b>Author</b>	Salla-Mari Anttila Saara Nygård	<b>Year</b> 2016
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	The activities of preschool-aged children and their families to experiences of nature-based	

---

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine preschool-aged children's and their families' experiences of pre-school education and of how the nature-oriented pre-school activities have contributed to children's health, growth, development and well-being. This thesis was made in cooperation with Forssa nature and sports pre-schools. The aim was to provide information on how nature-oriented early childhood education affects a child's health and well-being and the entire family's well-being.

The theoretical part of the thesis is focused on a child's normal growth, development, health and welfare and well-being of families with children. The research was conducted as a qualitative research. We interviewed preschool pupils and their caregivers.

The results of the thesis indicate that using nature-orientation a child's behaviour becomes calm, a child is motivated to learn and the physical activity increases. Studying in natural environment through play and activities is meaningful to a child. In conclusion it can be said that studying and being active in natural environment affects positively children's health, growth, development and well-being. Natural environment has also a positive impact on the families' well-being. Further research could study the differences between the nature-based school and normal school and the effects on children.

**Keywords** health, nature, well-being, child, family

**Pages** 31 p. + appendices 4 p.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN NORMAALI KASVU JA KEHITYS.....	2
2.1	Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys .....	2
2.2	Psykososiaalinen kehitys.....	2
2.3	Kognitiivinen kehitys .....	3
3	LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI .....	4
4	LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTI .....	5
5	LUONNON VAIKUTUKSET LASTEN TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN ...	6
5.1	Luonto lapsen kokemana.....	7
5.2	Luonto lapsen kasvun ja kehityksen tukena.....	8
6	LUONTOPAINOTTEISET MENETELMÄT LASTEN TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ .....	10
7	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	11
8	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	11
8.1	Kvalitatiivinen lähestymistapa .....	11
8.2	Aineiston hankkiminen ja taustatiedot haastateltavista.....	12
8.3	Aineiston analysointi.....	13
9	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	15
9.1	Luontolähtöinen toiminta lapsen kokemana .....	17
9.2	Luontolähtöisen toiminnan vaikutukset lasten terveyteen, hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen.....	18
9.3	Luontolähtöisyyden vaikutukset perheiden hyvinvointiin .....	20
10	POHDINTA.....	21
10.1	Tulosten tarkastelu .....	22
10.2	Opinnäytetyön eettisyys .....	24
10.3	Opinnäytetyön luotettavuus.....	25
10.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	27
	LÄHTEET .....	30
Liite 1	Saatekirje	
Liite 2	Suostumuslomake	
Liite 3	Teemahaastattelurunko	

## 1 JOHDANTO

Modernissa maailmassa älylaitteet ja pelikonsolit muodostavat helposti houkuttelevamman vapaa-ajanvietto mahdollisuuden kuin ulos luontoon lähteminen. Lapset viettävät yhä enemmän aikaa sisällä ja luonnonvaraisessa metsäympäristössä liikkuminen alkaa olla yhä harvemman lapsen mahdollisuus. Työelämän ja arjen kiireet vaikuttavat perheiden yhteiseen ajanviettoon ja yhteisen ulkoiluajan löytymiseen. Luontoympäristössä liikkumisella on kuitenkin merkittäviä terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi luontoympäristössä liikkuminen tukee lapsen kasvua ja kehitystä monin eri tavoin. (Polvinen, Pihlajamaa & Berg 2012, 9, 60; Parikka-Nihti & Suomela 2014, 77–78.) Tarvitaan laaja-alaista yhteistyötä eri toimijoiden välillä, jotta lapset ja lapsiperheet eivät vieraantuisi luonnosta vaan löytäisivät luontoympäristön uudelleen.

Opinnäytetyö toteutettiin osana Forssan seudulla toimivaa Green Care -klusterihanketta. Hanke on kaksivuotinen ja on käynnissä ajalla 1.1.2016–31.12.2017. Klusterihankkeen rahoittaa Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto sekä LounaPlussa ry. Green Care -klusterihankkeen tarkoituksena on lasten ja nuorten luontolähtöiseen toimintaan keskittyvän klusterin perustaminen ja sen toiminnan käynnistäminen. Hankkeeseen osallistuu yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin toimijoita. (Luontolähtöinen toiminta n.d.)

Opinnäytetyössämme tutkimme luontopainotteisen esikoulutoiminnan hyvinvointivaikutuksia lapsen ja lapsiperheiden näkökulmasta. Luontoympäristön hyvinvointivaikutuksia on viime vuosina alettu hyödyntää monin eri tavoin. Forssan seudulla luontopainotteisuus näkyy varhaiskasvatuksen palveluissa. Vuonna 2015 Forssassa aloitti kaksi luontopainotteista esikoulua. Opinnäytetyössämme haastattelimme näiden esikoulujen lapsia sekä heidän huoltajiaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää esikouluikäisten lasten ja heidän perheidensä kokemuksia luontopainotteisesta esiopetuksesta sekä siitä, miten luontolähtöisyys esikoulutoiminnassa on vaikuttanut lapsen terveyteen, kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa myös siitä, miten luontolähtöisyys vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin ja miten se näkyy lapsiperheiden arjessa. Tavoitteena on lisäksi tuottaa tietoa siitä, miten luontolähtöistä toimintaa ja palveluita voidaan hyödyntää lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä sekä luontolähtöisten palveluiden kehittämisessä.

## 2 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN NORMAALI KASVU JA KEHITYS

Lapsuus jaotellaan eri ikäkausiin kasvun ja kehityksen mukaan. Tässä opinäytetyössä keskitymme myöhäisleikki-ikäisiin lapsiin. Leikki-ikäiset jaotellaan ikänsä perusteella kahteen eri ryhmään. Varhainen leikki-ikä käsittää ikävuodet 1–3 ja myöhäinen leikki-ikä ikävuodet 3–6. Lapsen kasvua voidaan tarkastella fyysisen kasvun ja motorisen kehityksen, kognitiivisen kehityksen sekä psykososiaalisen kehityksen näkökulmasta. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 47–48.)

### 2.1 Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys

Lapsen fyysinen kasvu on myöhäisleikki-ikässä nopeaa. Kun lapsi kasvaa pituutta, hänen ulkoinen olemuksensa muuttuu. Lapsenpyöreys alkaa hävitä, ja maitohampaat vaihtuvat pysyviin. Yksilöllinen kasvuvauhti vaikuttaa motoristen taitojen kehittymiseen. Motoristen taitojen kehitykseen vaikuttavat myös ympäristön virikkeet sekä vuorovaikutus. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 47–48.)

Myöhäisleikki-ikässä lapsen perusliikuntataidot ovat hyvin kehittyneet. Lapsi osaa esimerkiksi hypätä narua ja heittää palloa. Hän harjoittelee luis-telua, hiihtoa, uimista ja polkupyörällä ajoa. Hänellä on olemassa motorisen kehityksen perusvalmiudet. Sorminäppäryys ja käden ja silmän yhteistyö on kehittyntä. Hän hallitsee kynäotteen ja osaa jäljentää kirjaimia. Käsillä tekeminen on mielekästä ja lapsi jaksaa keskittyä esimerkiksi askarteluun ja leipomiseen. Lapsi pystyy huomioimaan ympäristöään liikkeessaan, koska hänen ei tarvitse keskittyä liikkumisen opetteluun. Lapsi kiinnostuu harrastuksista, jotka kehittävät karkeamotorisia taitoja tai hienomotoriikkaa. Urheiluharjoitukset kehittävät karkeamotoriikkaa ja kuvataideharrastukset hienomotoriikkaa. Fyysinen kasvu on nopeaa, mikä voi näkyä kömpelyytenä ja motorisena levottomuutena. Kasvun ja kehityksen tukemiseksi on tärkeää, että lapsella on mahdollisuus kiipeillä, juosta, hyppiä ja harrastaa mielekästä liikuntaa. Leikki-ikäisen lapsen kehityksen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että lapselle suodaan mahdollisuus harjoitella näitä taitoja turvallisesti ja mielekkäissä ympäristöissä. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2007, 68; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 48–49.)

### 2.2 Psykososiaalinen kehitys

Psyykinen ja sosiaalinen kehitys etenevät myös huimaa vauhtia sillä lapsen tietomaailma sekä elinpiiri laajenevat huomattavasti. Lapsi alkaa laajentaa elämänpiiriänsä. Hänen kiinnostuksensa painottuu uusien asioiden, itsensä sekä ympäristönsä tutkimiseen. Tätä kautta hän muovaa käsitystä itsestään suhteessa ympäröivään maailmaan. Myöhäisleikki-ikäinen lapsi alkaa oivaltamaan oman erillisyytensä ja osallistuminen yhteiseen toimintaan muiden lasten kanssa vahvistaa lapsen itsetuntoa ja vaikuttaa hänen emotionaaliseen kehitykseensä positiivisesti. Lapsi opettelee ja sisäistää yhteiskunnan arvoja ja normeja ja opettelee noudattamaan niitä vertaisryhmässä toimiessaan. Vuorovaikutukselliset taidot kehittyvät ja hän pystyy

toimimaan annetun palautteen ja käskyjen pohjalta. Uhma ja rajojen koettelu vähenevät, koska itsenäistyessään lapsi kokee, ettei hän tarvitse niitä saadakseen huomiota. Yhteistyötaidot paranevat. Myöhäisleikki-ikäisen lapsen omatoimisuus, sosiaalisuus, aloitteellisuus, luonteenpiirteet ja persoonallisuus tulevat esille. Lapsi alkaa oivaltamaan sukupuolirooleja ja toimimaan niiden mukaisesti. Myös sukupuoli-identiteetti kehittyy. Osallisuuden tunne sekä onnistumisen kokemukset vahvistavat minäkuvan kehitystä. Lapsi kaipaa muiden lasten seuraa ja ryhmässä toimiminen on hänelle tärkeää. Empatiakyky kehittyy ja lapsi oppii kertomaan tunteistaan. (Ivanoff ym. 2007, 68–69; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 52–53.)

### 2.3 Kognitiivinen kehitys

Lapsen ajattelu kehittyy myöhäisleikki-ikässä. Tietorakenteet ja käsitemaailma laajenevat ja lapsi oppii ajattelemaan kehittyneemmin. Lapsi oppii paljon uusia käsitteitä ja ne tallentuvat hänen tietomuistiinsa. Lapsen työmuisti paranee. Lapsen toiminta ohjautuu yhä enemmän uusien opittujen käsitteiden pohjalta. Leikki on lapsen tapa heijastaa ajatusmaailmaansa. Myöhäisleikki-ikäinen lapsi ajattelee vielä itsekeskeisesti ja vain omasta näkökulmastaan. Lapsi haluaa kuitenkin tietää ja oppia lisää ympäröivästä maailmasta. Keskustelu kysymyksiä herättävistä asioista mahdollistuu muistin kehittymisen ansiosta. Lapsen mielikuvitus kehittyy jatkuvasti, myös tiedonhalu ja havainnointikyky kasvavat. Lapselle luontainen oppimistyyli on tutkia ympäristöään liikkeessä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 49–50.)

Myös kyky abstraktiin ajatteluun alkaa muodostua. Lapsi oppii ymmärtämään asioiden syy-seuraussuhteita. Myöhäisleikki-ikäinen pohtii jo asioiden syitä ja seurauksia, ja kaipaa aikuiselta tukea ajatuksilleen. Lapsi muistaa kuukausienkin takaisia asioita ja alkaa kiinnostua numeroista ja kirjaimista. Lapsi tulee abstraktin ajattelun, tietoperustan sekä elinpiirin laajenemisen ansiosta entistä tietoisemmaksi ympäröivästä maailmasta ja asioista. Itsetunnon kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa kokemuksia onnistumisista sekä positiivista palautetta. Lapsen itsetunto vahvistuu, kun vanhemmat ovat kannustavia ja osoittavat mielenkiintoa hänen tekemisiään kohtaan. Yhtä tärkeää kuitenkin on, että lapsi oppii sietämään epäonnistumisia ja vastaanottamaan rakentavaa palautetta. Mielikuvituksen avulla luova-ajattelu ja ongelmanratkaisutaidot kehittyvät. Haasteita tuottaa se, että mielikuvituksen kehittymisen vuoksi lapsi ei välttämättä pysty erottamaan ovatko mielikuvituksen tuotteet totta vai tarua. Turvallisuuden tunteen huomiointi on tässä kehitysvaiheessa tärkeää, sillä abstraktin ajattelun kehittymisen vuoksi lapsella voi herätä pelkoja ympäröivää maailmaa kohtaan. Aikuisen tulee keskustella ja ohjata lasta mielikuvituksen ja todellisuuden hahmottamisessa. (Ivanoff ym. 2007, 68–69; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 50.)

Lapsi opettelee oikean ja väärän eroja leikin kautta. Lapsella on mahdollisuus opetella ja pohtia oikeudenmukaisuutta, esimerkiksi sellaisten leikkien avulla, joihin kuuluvat säännöt. Kun lapsi kiinnostuu tällaisista leikeistä, on se osoitus kognitiivisesta kehityksestä. Koska lapsi ajattelee intuitiivisesti, satujen käyttö mieltä askarruttavien asioiden ratkaisemisessa on hyvä keino. Lapsi kertoo myös itse mielellään tarinoita, joten sadutuksen avulla voidaan

hyvin päästä selville lapsen mielessä pyörivistä asioista. Kuusivuotiaan puhe ja ääntäminen ovat yleiskielen mukaisia. Sanavarasto käsittää 10 000–15 000 sanaa, ja hän opettelee ymmärtämään käsitteiden merkityksiä. Lapsi on omaksunut vuorovaikutuksen perustaidot. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 50–51.)

### 3 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

”Maailman terveysjärjestön, WHO:n, määritelmän mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila” (Huttunen 2015).

Tämä määritelmä on saanut osakseen kritiikkiä siksi, että tällaista tilaa ei ole mahdollista saavuttaa. Määritelmää on nykyään kehitetty, jotta se korostaisi paremmin terveyden dynaamisuutta ja ”spirituaalisuutta”. Terveystilaan vaikuttavat eniten ihmisen omat kokemukset sekä hänen arvonsa ja asenteensa. Olemassa olevat sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö vaikuttavat olennaisesti terveyden kokemukseen. Terveys on suhteellinen käsite ja jokainen ihminen määrittää terveytensä omalla tavallaan. Riippumattomuus, autonomia, kyky ja mahdollisuus itse päättää teoistaan ja toimistaan vahvistavat terveyden kokemusta. Ympäristöllä on suuri vaikutus koettuun terveyteen. Esimerkiksi liikuntavammaisen ihmisen koettu terveys voi olla hyvä, jos hän saa ympäristöstään tukea liikkumiseen. (Huttunen 2015.)

Hyvinvointi voidaan jaotella kolmeen osa-alueeseen: terveyteen, materiaalliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Yksilötasolla hyvinvointiin kuuluvat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötasolla hyvinvointi määräytyy muun muassa elinolojen, työllisyyden, työolojen sekä toimeentulon pohjalta. (THL 2015.)

THL:n tuottaman LATE-tutkimuksen raportti lasten terveydestä kuvaa vuosina 2007–2008 toteutetun lasten terveysseurantatutkimuksen keskeisiä tuloksia. Tutkimukseen osallistuneiden lasten vanhemmista suurin osa arvioi lapsensa terveydentilan hyväksi. Raportin tulokset kuitenkin osoittavat, että lasten terveydenedistämistyöllä on runsaasti haasteita. Raportin mukaan merkittävin lasten ja nuorten terveysuhka on ylipaino. Joka kymmenes leikki- ja alakouluikäisistä on ylipainoinen. Tulehdustaudit kuten ylähengitystietulehdukset, korvatulehdukset ja vatsataudit ovat lapsilla yleisiä. Infektioiden hoitoon käytetään paljon antibioottikuureja. Melko yleisiä oireita lapsilla ovat muun muassa päänsärky, vatsakipu, jännittyneisyys, levottomuus ja keskittymisvaikeudet. Tutkimukseen osallistuneilla lapsilla esiintyi jonkin verran pitkäaikaissairauksia sekä allergioita. Lääkäriin toteamia sairauksia, vammoja tai kehitysviiveitä esiintyi neuvolaikäisistä pojista 27 %:lla ja tytöistä 17 %:lla. (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen & Laatikainen 2010, 146–147.)

Viivästyvät ja puutteet kehityksessä vaikuttavat lapsen terveyteen. Raportin perusteella suurin osa tutkimukseen osallistuneista lapsista kehittyi ikätasonsa mukaisesti. Jonkin verran poikkeamia löytyi puheen kehityksestä



sekä psykososiaalisen kehityksen alueelta lapsen ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta. Viisivuotiaiden lasten psykososiaalisesta kehityksestä huolestuttiin jonkin verran jopa 15 prosentin kohdalla. (Mäki ym. 2010, 146.)

Lasten ja lapsiperheiden terveysneuvontaa tulisi edelleen tehostaa. Esimerkiksi ravitsemuksen laadussa tulisi kiinnittää huomiota kasvisten käytön lisäämiseen ja sokeripitoisten elintarvikkeiden välttämiseen. Aiempaa enemmän huomiota tulisi kiinnittää lasten uneen, liikuntatottumuksiin, viihdemedian käyttöön, suun ja hampaiden hoitoon sekä päihteidenkäytön ja tapaturmien ehkäisyyn. Huolestuttava trendi on, että tämän tutkimuksen mukaan osa lapsista liikkui alle suositusten ja viihdemedian ääressä käytettiin varsin runsaasti aikaa. (Mäki ym. 2010, 147–148.)

Lapsuus ja nuoruus ovat elämänvaiheita, jolloin terveydentilaan vaikuttavat elintavat omaksutaan. Terveysneuvonnan haasteena on ohjata lapsia ja lapsiperheitä terveellisten elämäntapojen pariin. Terveysneuvonta on haaste koko palveluita järjestävälle kunnalle ja se edellyttää saumatonta yhteistyötä yli hallintorajojen sekä laajaa moniammatillista yhteistyötä. (Mäki ym. 2010, 149.)

#### 4 LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTI

Perheen määrittely on muuttunut viimeisten vuosikymmenten myötä. Perheitä on monimuotoisia eikä tavanomainen käsitys avioliitossa elävistä äidistä ja isästä sekä yhteisistä lapsista välttämättä enää pidä paikkaansa. Uusioperheet, sateenkaariperheet ja yksinhuoltajuus ovat uudenlaisia perheen määritelmiä, joita tulee tarkastella perheen yksilölliset ominaisuudet huomioon ottaen. Perhe voidaan määritellä kokonaisuudeksi aikuisia ja lapsia, jotka elävät yhdessä pienryhmänä. Perhe voidaan määritellä myös järjestäytyneeksi yksiköksi, systeemiksi, joka on tiiviisti yhteydessä ympäristöönsä. Perheessä voi olla useita osaryhmittymiä, joilla tarkoitetaan aviopuolisoiden, sisarusten ja vanhempien ryhmittymiä. Perheet rakentuvat yksilöllisesti, ovat omaleimaisia ja perheiden suhde ympäristöön määräytyy perheen yksilöllisen toiminnan mukaisesti. Kaikista tärkeimpänä perhettä yhdistävänä tekijänä voidaan pitää emotionaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Biologinen yhteenkuuluvuus ei määritä perhettä yhtä vahvasti kuin emotionaalinen yhteenkuuluvuus. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1999, 15–16.) Perheen hyvinvointi liittyy oleellisesti lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Ivanoff ym. 2007, 11–12).

Perhe voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisillä tekijöillä tarkoitetaan perheen kokoonpanoa, perheenjäsenten sukupuolia, jäsenten arvojärjestystä, jäsenten osaryhmittymiä sekä rajoja jäsenten toiminnassa. Perhettä ympäröivät tekijät vaikuttavat myös perheen toimijuuteen. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi kansallisuus, etninen ryhmä, heimo ja suku. Ympäristö, perheeseen liittyvät sisäiset ja ulkoiset tekijät vaikuttavat perheen hyvinvointiin ja toimintaan. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1999, 61–62.)

Perheen hyvinvointi voidaan määritellä dynaamiseksi hyvinvoinnin tilaksi johon vaikuttavat biologiset, psykologiset, sosiaaliset, kulttuurilliset ja henkiset tekijät. Edellä mainitut tekijät vaikuttavat sekä perheen yksilöihin että perheeseen kokonaisuutena. Hyvinvoiva perhe pystyy toimimaan yhteiskunnan osana sekä huolehtimaan kasvatusta ja hoivatoimistaan. Perheen hyvinvointia lisää myös kyky toimivaan vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa sekä oman hyvinvoinnin jatkuva kehittäminen. Hyvinvointia lisää myös perheen välttyminen sairauksilta ja fyysisistä sekä psyykkistä terveyttä heikentäviltä tilanteilta. Perheen valmiudet selviytyä kriisitilanteissa liittyvät olennaisesti perheen voimavaroihin. Voimavarojen tunnistaminen ja käyttöön ottaminen auttavat perhettä selviytymään kriisitilanteista. Perheiden kyky hyödyntää voimavarojaan ja voimavarojen laatu vaikuttavat perheen toimijuuteen. Voimavarakeskeisessä selviytymisessä korostuvat perheen itsemääräämisoikeus, omien vahvuuksien hyödyntäminen sekä kyky hyödyntää näitä ominaisuuksia perheen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Ivanoff ym. 2007, 11–12.)

Perheen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että perheen jäsenet saavat viettää aikaa yhdessä. Myös sosiaaliset verkostot ja niiden tarjoama apu ovat merkittäviä tekijöitä perheen hyvinvoinnin kannalta. Perheelle suunnatut palvelut, kuten esimerkiksi ulkoilu- ja harrastustapahtumat, perhekahvilat sekä esiopetuksen vanhempainillat, edistävät sosiaalisten verkostojen luomista ja tukevat perheitä. (Kaikkonen, Mäki, Hakulinen-Viitanen, Markkula, Wikström, Ovaskainen, Virtanen & Laatikainen (toim.) 2012, 50–52.)

## 5 LUONNON VAIKUTUKSET LASTEN TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

Länsimainen elämäntapa sekä ihmisten siirtyminen maalta kaupunkeihin ovat aiheuttaneet muutoksia ihmisten terveyteen. Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes sekä erilaiset syövät ovat merkittävä uhka terveydelle. Edellä mainitut terveysongelmat ovat lähteneet kasvuun ihmisten elinympäristön kaupungistumisen myötä. Mielenterveysongelmat ja sosiaaliset vaikeudet ovat myös lisääntyneet. Näiden terveysuhkien vastaiseen taisteluun tarvitaan lääketieteellisten, ekologisten sekä teknologisten ratkaisujen lisäksi uusia menetelmiä. Luontoympäristö terveysvaikutuksineen voi tarjota merkittäviä terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä ratkaisuja. (Maller, Townsend, Pryor, Brown & St Leger 2006, 45–46.)

Luonnolla on paljon hyvinvointivaikutuksia. Luonto tarjoaa fyysisen kunnon ylläpitämiseen hyvät puitteet ja samalla ulkona liikkuminen parantaa hapensaantikykyä. Kehonhallinta paranee, kun liikutaan epätasaisessa ja vaihtelevassa maastossa. Fyysisen liikunnan ansiosta unenlaatu ja ruokahalu paranevat. Luonnolla on fyysisen hyvinvoinnin ohella myönteisiä vaikutuksia myös henkiseen hyvinvointiin. Luonto tarjoaa rauhoittavan ja samalla eheyttävän ympäristön, jossa voi olla rauhassa, rentoutua ja kuunnella omia tunteitään. Eläin- ja luontoavusteisuus lisää myös hyvinvointivaikutuksia ja keinoja myönteisen identiteetin vahvistamiseen ja näkemiseen.

Eläimen osallistuminen ja pelkkä läsnäolo muokkaa kuntoutustilannetta erilaisilla tavoilla, koska eläinten kanssa voi harjoitella ja kokeilla monia uusia tilanteita. (MTT n.d.)

Kaupunkiympäristössä luonnonmukaisten alueiden kuten puistojen merkitys korostuu. Fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että ihmisillä on mahdollisuus liikkua luonnossa. Luontoympäristön terveyttä edistäviä vaikutuksia tulisi käyttää suunnitelmallisemmin sairauksien ennaltaehkäisyssä sekä niistä toipumisessa. (Maller ym. 2006, 51–52.)

## 5.1 Luonto lapsen kokemana

Whitebreadin ja Coltmanin (2008) tutkimuksen mukaan lapsen kokemukset erilaisista luontoympäristöistä riippuvat lapsen iästä, persoonallisuudesta, sosiaalisesta ympäristöstä ja fyysisen ympäristön käyttömahdollisuuksista. Lapset kokevat ympäristönsä eri tavoin. Toiset lapset nauttivat vauhdikkaista kiipeilyleikeistä ja toiset keskittyvät havainnoimaan ympäristöönsä kaikessa rauhassa. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 80.)

Temmes (2006) on tutkinut väitöskirjassaan hankolaisten koululaisten luontokokemuksia sekä lapsen ja luonnon välistä suhdetta. Temmeksen mukaan lapsen kokemus luonnosta rakentuu kotiympäristön, kouluympäristön, vapaa-ajan kokemusten sekä median tuottamien kokemusten pohjalta. Lasten luontokokemuksiin vaikuttavat lapsen aktiivisuus sekä myötätuntoinen suhtautuminen luontoon ja eläimiin, positiivinen ja tunnepitoinen suhtautuminen luontoon, tiedonhalu, arvot ja asenteet sekä luontokokemusten määrä.

Positiivisia kokemuksia luonnosta karttuu leikin, retkien sekä leiritoiminnan kautta. Luontokokemukset voivat leimaantua myös negatiivisiksi kiusaamisen ja joukkoon kuulumattomuuden tunteen takia. Kouluympäristöä ei mielletä suoria luontokokemuksia tuottavaksi ympäristöksi. Ympäristö- ja luonnontiede on lasten mielestä yleisesti miellyttävä oppiaine.

Ympäristö- ja luonnontieteisiin liitettyinä luontokokemukset koetaan positiivisiksi ja opetusta täydentäviksi. Vapaa-ajalla koetut luontokokemukset ovat lasten mielestä viihteellisiä. Epäsuoria luontokokemuksia lapset kokevat saavansa myös median kautta, erilaisten dokumenttien ja eläinohjelmien kautta. Luontodokumentteja ei osata arvioida kriittisesti ja eläinohjelmien kautta eläinten todellinen olemus jää kovin etäiseksi.

Lasten mielestä luontoympäristö on houkutteleva kokonaisuus, jossa voi leikkiä ja toimia sekä yksin että yhdessä. Haasteellisena koettiin epämiellyttävien tilanteiden kohtaaminen luonnossa ja itsehallinnan menetys näissä tilanteissa. Esimerkiksi tilanteet, joissa lapsi koki neuvottomuutta, uhkaa tai vastemmielisyyttä, koettiin negatiivisiksi. Vanhemman toiminnalla, kannustamisella ja neuvoilla oli tässä kohtaa suuri merkitys. (Temmes 2006.)

Eläimiin koululaiset suhtautuvat myönteisesti. Erityisesti kiinnostus lemmikkeihin ja hevosiin näyttäytyivät vahvasti tässä ikäluokassa. Eläinten kanssa puuhaaminen antaa lapselle mahdollisuuden kanavoidsa rakkauden- ja hellydentunteita sekä auttaa lasta ymmärtämään elämän perusasioiden

merkitystä. Esimerkiksi hevostallikulttuurilla on suuri merkitys sosiaaliseen kasvuun liittyvissä haasteissa. Metsä ja kasvillisuus koettiin eläimiin verrattuna etäisemmäksi. (Temmes 2006.)

Kaiken kaikkiaan koululaisten käsitys luonnosta määräytyy monenlaisten välillisten ja välittömien kokemusten summasta. Lapsilla on liian vähän aikaa jäsenellä luontokokemuksiaan yhdessä aikuisen kanssa. Median tuottama luontokuva on hajanainen ja luonto näyttäytyy siinä lähinnä objektina. Jos lapsen mielikuva luonnosta jää pelkän median varaan, luonnossa toimimisen kokemus häiriintyy ja luontokuva jää vääristyneeksi sekä etäiseksi. Lasta tulisikin kannustaa omakohtaisiin luontokokemuksiin, joissa hän saa riittävästi ohjausta ja tukea. Tämä edesauttaa lasta ymmärtämään luonnon kokonaisuutena, johon ihminen kuuluu sen yhtenä osana. (Temmes 2006.)

## 5.2 Luonto lapsen kasvun ja kehityksen tukena

Catlingin (2003) ja Ali-Tolpan (1986) mukaan fyysisen ympäristön monipuolisuus on tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Motoristen taitojen riittävä harjoittelu mielekkäässä ympäristössä edistää lapsen kasvua ja kehitystä. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 77.)

Oppimisympäristöllä on suuri merkitys lapsen kasvuun ja kehitykseen. Vaihtelevuus ja monipuolinen oppimisympäristö tukevat lapsen fyysistä ja psyykkistä kehitystä. Wilsonin (2008) mukaan lapsen oppimismotivaatio kasvaa ja keskittymiskyky kehittyy, kun lapsella on mahdollisuus leikkiä ja toimia luonnonmukaisessa ympäristössä. Luonnonmukaisessa ympäristössä toimiminen vaikuttaa positiivisesti kognitiivisten taitojen, kuten havainnoinnin, muistin, luokittelun sekä tunnistamisen kehittymiseen. Havainnoinnin oppiminen korostuu varsinkin, kun muut lapset ja aikuiset kiinnostuvat havainnoista ja yhdessäolon merkitys korostuu asioita yhdessä ihmettelemällä. Koska oppimisympäristö on monipuolinen, erilaiset oppimistyylit pystytään huomioimaan paremmin. Luonnonmukainen ympäristö on myös terapeutin ja tuottaa hyvää oloa. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 77.)

Luonnonmukaisen ympäristön tarjoamat haasteet kehittävät lapsen taitoja monella eri tavalla. Motoriikkaan liittyvät taidot kuten tasapainon hallinta, kiipeily, ryömiminen, rakentelu sekä kantaminen kehittyvät luonnonmukaisen ympäristön tarjoamilla epätasaisilla sekä vaihtelevilla pinnoilla, kiipeilyyn sopivilla puilla sekä lumen, jään, hiekan ja muiden aineiden tutkimisella. Sensomotorisien taitojen kuten aistien käytön ja havainnoinnin kehittyminen voimistuvat luonnon värien, muotojen, tuoksujen, tunteiden ja äänimaailman avulla. Sosioemotionaaliset taidot kuten keskittymiskyky, mielikuvitus, leikkien monipuolistuminen, samaistumisen taito, itsetunto sekä pettymysten sietokyky kehittyvät ympäristön, vuoden-aikojen monipuolisuuden, huolehtimisen ja toisaalta muista ihmisistä riippumattomien ilmiöiden, kuten säätilan vaikutuksesta. Kognitiiviset taidot kuten kuvailu, kertominen, keksiminen, kokeilu, havainnointi, vertailu, luokittelu, käsitteiden käyttö, tiedot ja ymmärtäminen, toteuttamiskyky sekä ongelmanratkaisutaidot kehittyvät, kun lapsi hyödyntää ympäristön monimuotoisuutta ja

sen yksilöllisiä piirteitä, eri elinympäristöjä, elottoman luonnon muutoksia ja vaihtelua. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 78.)

Luonto ja luontoon liittyvät aktiviteetit vaikuttavat merkittävästi myös lapsen käyttäytymiseen, rauhoittumiseen ja ryhmässä toimimiseen. Kuo ja Faber-Taylor vertailivat tutkimuksessaan sisä- ja ulkoaktiviteettien vaikutusta lasten käyttäytymiseen ja rauhoittumiseen. Tutkimus painottui ADHD:sta kärsiviin lapsiin, mutta tulokset olivat yhtenäiset riippumatta lapsen diagnoosista, iästä, sukupuolesta, sosiaaliluokasta tai maantieteellisestä sijainnista. (Kuo & Faber-Taylor 2004, 1581.)

Tutkimuksesta kävi ilmi, että luonnossa tapahtuva liikkuminen sekä erilaiset aktiviteetit vähentävät keskittymishäiriöiden määrää, verrattuna sisällä tapahtuviin aktiviteetteihin. Ulkona liikkumisella on myös positiivisia vaikutuksia lapsen käyttäytymiseen ja toimimiseen. Kun lapsi saa tarpeeksi aistikokemuksia luonnosta, vaikuttaa se rauhoittavasti ja ylivilkkausta vähentävästi. Luonnossa oleminen vaikuttaa lapsiin myös stressiä lievittävästi. (Kuo & Faber-Taylor 2004, 1581.)

Luonnosta vieraantuminen aiheuttaa ongelmia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Tämän päivän kehityksen aikaansaamana lasten toimintaympäristö uhkaa siirtyä luontoympäristöstä sisätiloihin. Tätä käsitystä tukee se, että lapset viettävät enemmän aikaa sisätiloissa pelikonsolien, internetin ja sosiaalisen median parissa. Vanhemmilta puuttuu ymmärrys luonnon vaikutuksista lapsen hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen. (Polvinen ym. 2012, 9.)

Luonnosta vieraantumisen vaikutukset voivat näyttäytyä erilaisina ongelmina lapsen kehityksessä. Esimerkiksi motoristen taitojen, kuten tasapainon heikentyminen, voi liittyä luonnossa liikkumattomuuteen. Lapsi on luonnostaan utelias ja vanhempien sekä lapsen kasvatukseen osallistuvien instanssien tulisi tarjota lapselle mahdollisuuksia ympäristönsä tutkimiseen ja laajentamiseen turvallisella tavalla. (Polvinen ym. 2012, 9.)

Nyky-yhteiskunnassa perhe-elämä on varsin kiireistä ja vanhemmilla jää vähemmän aikaa lastensa kanssa ulkoiluun ja luonnon tutkimiseen. Tässä kohtaa päiväkotien, esikoulujen, koulujen sekä nuorisoryhmien tarjoamalle luontopainotteiselle toiminnalle on suuri kysyntä. (Polvinen ym. 2012, 60.)

Luonto on lapsille mieluisa oppimisympäristö. Luontoympäristössä korostuu myös ryhmässä toimiminen jolla on positiiviset vaikutukset lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Luonnossa lapsella on mahdollisuus hyödyntää erilaisia tutkivan toiminnan muotoja. Oppiminen tapahtuu leikkimisen, liikkumisen ja seikkaillun kautta. Lapsi pääsee tutkimaan ympäristöä emootioiden ja aistien kautta. Oppiminen perustuu lapsen omiin kokemuksiin ja elämyksiin. Luontoympäristö herättää lapsissa mielenkiintoa uusien asioiden oppimista kohtaan ja antaa tukea kokonaisvaltaiseen oppimiseen. (Stjerna-Häkämies 2015, 75–76.)

## 6 LUONTOPAINOTTEISET MENETELMÄT LASTEN TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

”Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden ja siihen liitettävän toiminnan ja yhteisöllisyyden kautta” (MTT n.d.).

Green Care -toiminnassa luontoa käytetään apuna tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sekä ylläpitämiseksi. Toiminta perustuu luontolähtöisyyteen, jossa hyödynnetään erilaisia ympäristöjä kuten muun muassa puutarhaa, metsiä tai maatiloja. Eläinten kanssa toimiminen kuuluu olennaisesti Green Care -toimintaan. (MTT n.d.)

Esiopetuksessa luontopainotteisuus näkyy monin tavoin. Esimerkiksi seikkailukasvatus ohjaa seikkailujen avulla oppimisen riemuun kokonaisvaltaisesti, missä ovat mukana mieli, kehon toiminta ja tunteet. Kun kasvatusta toteutetaan luonnossa oppiminen voi tuntua aktiiviselta seikkailulta. Oppiminen voi olla myös rauhallista ja metsän tunnelmiin eläytymistä. Ympäristökasvatuksessa toimintamallit ovat samat kuin seikkailukasvatuksessa, mutta siinä tavoitteet suuntautuvat lasten kasvattamiseen kuluttajina vastuullisiksi sekä samalla hyviksi ja vastuullisiksi kansalaisiksi. Luonnosta saatavia materiaaleja voidaan hyödyntää opetusmateriaalina ja toimintaterapiassa myös aistien aktivoimiseen tuoksujen, värien, tunteiden, maku- ja muotojen avulla. (MTT n.d.)

Suomesta löytyy monenlaisia lapsille suunnattuja luontolähtöisiä palveluja. Luontolähtöisissä päiväkodeissa ulkoillaan luonnossa päivittäin ja samalla lapset tutkivat luontoa vuodenaikojen vaihtuessa sekä havainnoivat miten luonto muuttuu eri vuodenaikojen aikana. Päiväkotien toiminta perustuu luonto- ja ympäristökasvatukseen, jota tapahtuu perinneleikkien ja liikunnallisuuden avulla. (Polvinen ym. 2012, 17.)

Koululaisten iltapäiväkerhossa ulkoiluun on varattu myös aikaa. Iltapäiväkerhot toimivat yhteistyössä vanhempien kanssa ja vanhemmat voivat osallistua toimintaan. Luontokoulut tukevat päiväkotien ja koulujen ympäristökasvatusta. Niiden tarkoituksena on herättää lasten kiinnostus luontoa kohtaan. Oppiminen on kokemuksellista, mutta samalla toiminnallista ja elämyksellistä. Luonnossa tapahtuvat liikunnalliset harrastukset, kuten esimerkiksi ratsastus ja suunnistus, edistävät myös lapsen hyvinvointia. (Polvinen ym. 2012, 18, 20–23.)

## 7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää esikouluikäisten lasten ja heidän perheidensä kokemuksia luontopainotteisesta esiopetuksesta ja siitä, miten luontolähtöisyys esikoulutoiminnassa on vaikuttanut lapsen terveyteen, kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten luontolähtöisyys vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin ja miten se näkyy lapsiperheiden arjessa. Tavoitteena on lisäksi tuottaa tietoa siitä, miten luontolähtöistä toimintaa ja palveluita voidaan hyödyntää lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä sekä luontolähtöisten palveluiden kehittämisessä.

Opinnäytetyöllä haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten lapset kokevat luontolähtöisen toiminnan?
2. Millaisia vaikutuksia luontolähtöisellä toiminnalla on lasten terveyteen, hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen?
3. Miten luontolähtöinen toiminta vaikuttaa perheiden hyvinvointiin?

## 8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme alkoi aiheen miettimisellä ja valinnalla keväällä 2015. Aiheenvalinnassa auttoi koulumme opettaja, joka kertoi Forssan seudulla alkavasta Green Care -klusterista. Meitä kiinnostivat lapset ja luontolähtöinen toiminta lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Aloitimme opinnäytetyön tekemisen kesällä 2015, jolloin etsimme luotettavia lähteitä opinnäytetyömme tietoperustaan. Opinnäytetyön tietoperustan kirjoittamisen aloitimme syyskuussa 2015 ja se valmistui joulukuussa 2015. Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin tammikuussa 2016. Tämän jälkeen haimme tutkimuslupaa opinnäytetyöllemme. Tutkimuslupaa haimme Forssan kaupungin kasvatus- ja opetuspäälliköltä. Tutkimusluvan saatuaamme otimme yhteyttä forssalaisten luonto- ja liikuntapainotteisten esikoulujen henkilökuntaan ja kerroimme opinnäytetyöstämme ja sen tarkoituksesta. Henkilökunta suhtautui myönteisesti opinnäytetyöhömmme ja heiltä saimme myös luvan haastattelujen suorittamiseen esikoulujen tiloissa.

Haastattelut toteutettiin perhekohtaisesti yksi perhe kerrallaan viikkojen 14–16 aikana vuonna 2016. Haastattelutilanteissa olivat läsnä esikoululainen ja vähintään toinen hänen huoltajistaan. Aineiston analysoinnin aloitimme litteroimalla aineiston huhtikuussa 2016. Sisällönanalyysin ja tutkimustulokset saimme valmiiksi elokuussa 2016. Tällöin saimme myös valmiiksi tulosten ja opinnäytetyönprosessin pohdinnan. Opinnäytetyön viimeistely valmistui elokuun lopussa, ja opinnäytetyömme esittelimme loppuseminaarissa 2.9.2016.

### 8.1 Kvalitatiivinen lähestymistapa

Opinnäytetyömme toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, teemahaastatteleamalla esikouluikäisiä lapsiperheitä. Toimitimme hen-

kilökunnalle saatekirjeen (Liite 1), jossa lasten huoltajat saivat tiedon tutkimuksen tarkoituksesta ja mahdollisuudesta osallistua haastatteluun. Ennen haastatteluja, jokainen tutkimukseen osallistuva perhe täytti suostumuslomakkeen (Liite 2), jossa he lupautuivat haastateltaviksi sekä haastattelujen nauhoittamiseen. Haastatteluja varten laadittiin erillinen haastattelulomake (Liite 3). Siinä haastattelun aihepiirit määriteltiin eri teemojen mukaisesti.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen sekä pyrkimys tutkittavan kohteen mahdollisimman kokonaisvaltaiseen tutkimiseen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on ennemminkin paljastaa tai löytää tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. Tavoitteena on myös ymmärtää tutkimuskohdetta. Kvalitatiivista tutkimusta voidaan käyttää silloin kun halutaan kuvata ja tutkia uusia tutkimusalueita joista ei vielä tiedetä paljon mitään. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 50; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 152, 170.)

## 8.2 Aineiston hankkiminen ja taustatiedot haastateltavista

Aineiston keruussa kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskeisintä on määrittää kuinka suuri otos tai tiedonantajien määrä täytyisi olla, että tietoa olisi riittävästi. Kerätyt aineistot ovat otokseltaan pienempiä kuin kyselynä kerätyt ja siinä huomio kohdistuu ainoastaan aineiston laatuun eikä määrään. Aineiston keskiössä ovat tapahtumat, kokemukset ja yksittäiset tapaukset eikä tutkittavien lukumäärä. Aineistoon valikoidaan vain ne, joilla tiedetään ennestään olevan paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. Kun tutkittava aihe on selvä, osallistujien on helpompi jakaa siitä tietoa ja näin tarvitaan vähemmän tiedonantajia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 83–84.)

Haastattelu on joustava tapa kerätä tutkimusaineistoa, jossa voidaan samalla muokata haastattelutilannetta ja aineiston keruuta tutkimuksen vaatimalla tavalla. Haastattelemalla voidaan syventää saatua tietoa ja samalla ymmärtää sekä tulkita sitä paremmin, samalla kun haastattelija näkee tutkimukseen osallistujan kasvotusten ja voi havainnoida ja tehdä muistiinpanoja haastattelun aikana. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 34–35; Hirsjärvi ym. 1997, 194–195; Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.)

Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on yksi yleisimmin käytetty aineistonkeräämismenetelmä. Teemahaastattelussa määritellään haastattelun aihepiirit eri teemojen mukaisesti, joiden alle tulee teemoihin liittyviä tarkentavia kysymyksiä. Kysymyksiä ei tarvitse muotoilla tarkasti. Kysymysjärjestyksestä ei ole ennalta määriteltä, mutta yleensä teemahaastattelu etenee yleisistä kysymyksistä aina yksityiskohtaisempiin kysymyksiin määriteltujen teemojen sisällä. Teemahaastattelussa haastattelijan tulee pitää keskustelu määritellyssä aihepiirissä ja tehdä mahdollisesti tarkentavia ja täydentäviä kysymyksiä. Haastattelijan tulee kuitenkin muistaa, että haastattelu etenee haastateltavan omilla ehdoilla. Yleensä haastatteluissa selvitetään menneen ajan tapahtumia ja ilmiöitä. (Hirsjärvi ym. 1997, 197; Hirsjärvi & Hurme 2009, 47; Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Kananen 2014, 71, 76–77.)



Opinnäytetyön aineiston hankkiminen tapahtui haastattelemalla luonto- ja liikuntapainotteista esikoulua käyviä esikoululaisia ja heidän huoltajiaan. Tutkimukseen halukkaat perheet ilmoittivat asiasta esikoulujen henkilökunnalle 24.3.2016 mennessä, mutta pidensimme aikaa vielä kahdella viikolla, koska ensimmäiseen ilmoittautumispäivään mennessä vain viisi perhettä oli ilmoittautunut haastateltaviksi. Toisen kyselyn jälkeen saimme vielä kaksi perhettä lisää mukaan tutkimukseen. Koehaastateltavien lisäksi ilmoittautumisia tuli seitsemän. Lopulliseksi aineistoksi muodostui kahdeksan esikoululaista ja kahdeksan esikoululaisen huoltajaa.

Ennen varsinaisten haastattelujen alkamista suoritimme koehaastattelun yhden esikoululaisen sekä hänen huoltajansa kanssa, jotka olivat vapaaehtoisesti suostuneet koehaastateltaviksi. Koehaastattelun avulla saimme selville tuleeko teemoja ja kysymyksiä muokata. Koehaastattelun litteroimisen jälkeen, tulimme siihen tulokseen, että teemoja ja niiden kysymyksiä ei tarvitse muokata. Koehaastattelun aineistoa pystyimme hyödyntämään lopullisessa työssämme.

Haastattelut tapahtuivat perhekohtaisesti yksi perhe kerrallaan, viikkojen 14–16 aikana vuonna 2016. Haastattelutilanteessa läsnä olivat esikoululainen sekä toinen hänen huoltajistaan. Perheiden kanssa sovimme heille sopivan ajankohdan haastattelun toteuttamiseen. Seitsemää perhettä haastatelimme esikoulujen tiloissa ja yksi haastattelu toteutettiin haastateltavan perheen kotona. Haastattelut tapahtuivat siten, että istuimme kaikki pöydän ympärillä. Pöydällä oli haastattelumateriaalin lisäksi puhelin nauhoittamista varten. Kaikki haastattelut kestivät 25–30 minuuttia. Haastattelujen alussa kerroimme haastattelun tarkoituksen ja annoimme suostumuslomakkeen (Liite 2) luettavaksi ja allekirjoitettavaksi haastateltaville. Täten pystyimme hyödyntämään kerättyä aineistoa opinnäytetyössämme.

Kahdeksasta haastateltavasta esikoululaisesta seitsemän oli poikaa ja yksi tyttö. Kaikki haastateltavat huoltajat olivat naisia. Toisesta esikoulusta saimme haastateltavaksi viisi lasta, ja toisesta kolme lasta. Haastateltavista perheistä kuusi asui omakotitalossa, yksi perhe asui rivitalossa ja yksi perhe kerrostalossa.

### 8.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota käytetään monissa laadullisissa tutkimusmenetelmissä. Tämän avulla voidaan analysoida erilaisia aineistoja ja samanaikaisesti kuvata niitä. Tätä menetelmää on käytetty paljon hoitotieteen tutkimuksien aineistoja analysoidessa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 133.)

Tavoitteena on ilmiön laaja, mutta napakka esittäminen, minkä lopputuloksena valmistuu käsitejärjestelmiä, käsitekarttoja, käsiteluokituksia tai malleja. Sisällönanalyysiin liittyy myös vahvuuksia, joita ovat muun muassa tutkimusasetelman joustavuus ja sensitiivisyys. Tämän avulla tuotetaan yksinkertaistettuja kuvauksia saadusta aineistosta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 134.)

Käytimme induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tässä menetelmässä luokitellaan sanoja teoreettisen merkityksen perusteella, jota ohjaa tutkimuksen ongelmanasettelu tai tutkimuskysymykset. Induktiivista lähtökohtaa on aiheellista käyttää, kun tutkittavasta aiheesta ei juurikaan tiedetä tai aikaisempi saatu tieto on hajanaista. Teoreettinen kokonaisuus pyritään saadusta aineistosta luomaan niin, että aikaisemmin saadut tiedot, havainnot tai teoria eivät ohjaa tapahtuvaa analyysiä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 134–135.)

Aineiston pelkistäminen eli redusointi tarkoittaa analysoitavan informaation eli datan auki kirjoittamista. Pelkistämisen avulla aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Aineistosta haetaan tutkimuksen kannalta olennaiset asiat, jotka pelkistetään ja listataan. Tämän jälkeen pelkistetyistä ilmaisuista etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Ilmaisut yhdistellään ja niistä muodostetaan alaluokkia. Alaluokkien yhdistelyn jälkeen voidaan koota yläluokat, joita yhdistelemällä voidaan muodostaa aineiston kokoavat käsitteet. Käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 108–110.)

Saturaatio eli kylläntyminen tarkoittaa tilannetta, jossa aineisto ei tuota enää mitään uutta tietoa, vaan asiat alkavat toistaa itseään. Kylläntymispisteestä puhutaan, kun aineistoa on riittävä määrä tutkimuskohteen teoreettisen peruskuvion hahmottamiseksi, eikä aineiston määrän kasvattaminen tuota enää olennaisesti uutta tietoa. Saturaaation tarkoituksena on osoittaa, että jo pienestäkin aineistosta voidaan tehdä yleistyksiä. Jotta saturaaation avulla tutkimuksesta voitaisiin vetää johtopäätöksiä, on tiedettävä, mitä aineistosta ollaan hakemassa. Laadullisessa teemahaastattelussa on usein ajatuksena kuvailla teemaa, ja saturaaation avulla on helpompi löytää yhtenäisiä asioita aineistosta kuin etsiä eroavaisuuksia. Jos haastateltava joukko on pieni, on kannattavampaa kuvailla kokonaisuutta yhtenäisyyden avulla. Erilaisuuksien osoittaminen vaatii suuremman aineiston. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87–90.)

Opinnäytetyön analyysiä ohjasivat tutkimuksen tarkoitus sekä tutkimuskysymykset. Litteroitu aineisto luettiin useaan kertaan läpi kokonaisuuden hahmottamiseksi. Tämän jälkeen aineistosta poimittiin tutkimuskysymyksiin vastaavat lauseet, ja ne pelkistettiin. Pelkistämisen jälkeen aineistosta etsittiin samankaltaisuuksia, joiden mukaan pelkistetyt vastaukset ryhmiteltiin. Ryhmittelyn jälkeen muodostettiin alaluokat, joiden nimeäminen perustui siihen kuuluvien pelkistysten sisältöön. Alaluokkia kertyi yhteensä 33. Alaluokat ryhmiteltiin vielä sisällöllisesti yhdistävien tekijöiden perusteella, joiden avulla saatiin luotua 11 yläluokkaa (Taulukko 1, s.15). Yläluokkien avulla saatiin luotua yhteensä kuusi kolmeen tutkimuskysymykseen vastaavaa pääluokkaa (Kuvio 1, s.17, Kuvio 2, s.18 ja Kuvio 3, s.20). Pääluokkia yhdistelemällä saimme kahteen tutkimuskysymykseen luotua yhdistäviä käsitteitä (Kuvio 2 ja 3.).

## 9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön tulokset on eritelty tutkimuskysymysten mukaisesti. Tulosten käsittelyssä pyrimme hakemaan tutkimuskysymyksiin vastauksia aineiston pelkistämällä, ryhmittelyllä, luokittelulla sekä analysoinnilla. Alla olevassa taulukossa esitellään aineistolähtöistä sisällönanalyysistä yhden yläluokan osalta (Taulukko 1.). Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen haimme vastausta lasten haastatteluosuudella. Huoltajien haastatteluosuudesta muodostui vastaukset kahteen viimeiseen tutkimuskysymykseen.

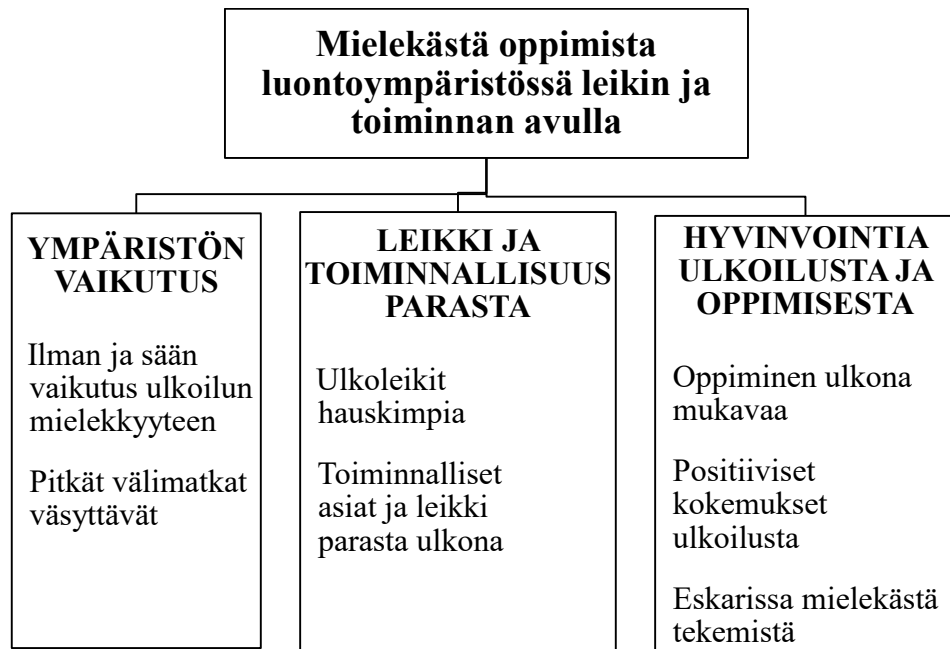
Taulukko 1. Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä yhden yläluokan osalta.

Esimerkki alkupe- räisilmauksesta	Esimerkki pelkistyksestä	Esimerkki alaluokasta	Esimerkki yläluokasta
”ollaan joka päivä ulkona, saadaan leikkiä ulkona”	Päivittäin ulkona leikitään	Ulkoleikit hauskempia	Leikki ja toi- minnallisuus parasta
”leikkiminen ulkona on kivaa”	Ulkoleikit kivoja		
”luontoeskarissa ollaan käyty met- sässä leikkimässä, se on kivaa”	Metsässä leikki- minen kivaa		
”ulkona pelataan ulkopelejä”	Ulkona pelataan		
”ulkona kiva leik- kiä autoleikkejä”	Ulkona leikitään autoleikkejä		
”miekkailu ja asi- oiden löytäminen luonnosta kivointa”	Leikkiminen ja havainnointi hauskaa		
”ulkona tykkään leikkiä majaleik- kejä”	Majaleikit ki- voja	Toiminnalliset asiat ja leikki parasta ulkona	<i>Jatkuu</i>
”ulkona liikkumi- nen kivaa”	Ulkona liikku- minen kivaa		
”tutkimus matkat kodalle kivoja ja ruuan valmistus kivaa”	Tutkimusmatkat ja ruoanlaitto kivaa		

<p><i>Jatkuu</i></p> <p>”toisen ryhmän metsässä on hauska juttu, sellainen kanto jonka sisälle pääsee”</p> <p>”kivointa kanto jonka sisälle pääsee”</p> <p>”luontoeskarissa saa rakentaa kaikkee majoja”</p> <p>”rakentelu leikit ja miekkailu leikit ulkona”</p>	<p>Leikkipaikaksi rakennettu kanto paras</p> <p>Kanto, jonka sisälle pääsee on paras</p> <p>Saa rakentaa majoja</p> <p>Rakennusleikit ja miekkailuleikit ulkona kivoja</p>		
---	--	--	--

## 9.1 Luontolähtöinen toiminta lapsen kokemana

**Mielekästä oppimista luontoympäristössä leikin ja toiminnan avulla** kuvaa lasten kokemuksia luontopainotteisesta esikoulutoiminnasta (Kuvio 1.). Haastattelussa lapset kuvasivat miellyttävimmiksi asioiksi esikoulussa ulkona leikkimisen sekä toiminnalliset ulkona tehtävät asiat kuten majojen rakentamisen ja tutkimusretket.



Kuvio 1. Mielekästä oppimista luontoympäristössä leikin ja toiminnan avulla.

Lapset kuvasivat miellyttävimpiä asioita muun muassa seuraavasti:

*”Kivointa on kun on saanut leikkiä.”*

*”Luontoeskarissa ollaan käyty metsässä leikkimässä, se on kivaa.”*

*”Tutkimusmatkat kodalle on kivoja.”*

*”Parasta on kanto jonka sisälle pääsee.”*

Metsässä tehdyt löydöt ja havainnot olivat erityisesti myös lasten mieleen. Lapset kuvasivat luontopainotteisessa esikoulussa opiskelua esimerkiksi seuraavasti:

*”Ulkona on mukavampaa opetella uusia asioita.”*

*”Kiinnostavinta ovat paperitehtävät ja numeroiden opettelu ja aakkosten opettelu ulkona.”*

Yleisesti ottaen kokemukset luontoympäristöstä olivat positiivisia. Kokemukset kuten:

*”Ulkoillessa hyvä olo kun linnut laulaa ja näkyy hiirenkorvia”,*

kertovat luonnossa tehtävien havaintojen mielekkyydestä. Negatiivisia puolia lapset toivat esiin liittyen lähinnä säähän tai välimatkojen pituuteen. Tässä mielipiteet kuitenkin jakautuivat, osaa lapsista sadeilmalla ulkoilu

hieman haittasi, mutta osaa taas ei. Pitkät kävelymatkat koettiin jonkin verran väsyttäväksi. Kokonaisuudessaan lasten mielestä aktiivinen opiskelu ulkona on miellyttävää ja hauskaa, mutta leikkiminen ulkona on ylivoimaisesti hauskinda lasten mielestä.

## 9.2 Luontolähtöisen toiminnan vaikutukset lasten terveyteen, hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen

**Luontoympäristö rauhoittaa ja tasapainottaa.** Haastatteluissa huoltajat kuvasivat, että lapsen käyttäytyminen oli muuttunut luontopainotteiseen esikouluun siirtymisen jälkeen rauhallisemmaksi (Kuvio 2.).



Kuvio 2. Lapsen käytös rauhoittuu, lapsi motivoituu oppimaan ja aktiivisuus liikuntaan lisääntyy.

Huoltajat kuvasivat lapsessa tapahtunutta muutosta luonnossa liikkumisen jälkeen muun muassa näin:

*”Luonnossa liikkumisen jälkeen lapsi on sellainen normaali oma itsensä, se ylimääräinen virta on saatu jotenkin pois.”*

*”Luonnossa liikkumisen jälkeen se toiminta on järkevämpää.”*

Huoltajat kuvasivat myös käyttäytymisen hallinnan parantuneen:

*”Luonnossa liikkumisen jälkeen hallitsee impulsseja paremmin kun tosi kiihvasluonteinen ollut aikaisemmin.”*

Lisäksi huoltajat kuvasivat lapsen ulkoilun puutteen vaikutuksia seuraavasti:

*”Jos ei ole ulkoillut, niin meno on rauhaton eikä osaa oikein asettua mihinkään.”*

Myös sosiaalisessa kanssakäymisessä ja lapsen itsevarmuuden kasvamisessa huoltajat olivat huomanneet tapahtuneen kehitystä:

*”Siitä on tullut hirveen rohkea, itsenäisempi, sosiaaliset taidot hyvät, siinä on tapahtunut hirveitä harppauksia eteenpäin esikoulun aikana.”*

**Kognitiiviset taidot kehittyvät ja motivaatio oppimiseen kasvaa.** Lapset osoittivat huoltajien mielestä kiinnostusta uusien asioiden oppimiseen. Lisäksi lasten oma-aloitteisuus asioiden tutkimiseen ja pohtimiseen lisääntyi. Luontoympäristössä kirjainten ja numeroiden opettelu oli lasten mielestä mielekästä ja he vievät vanhempia luontoon ja näyttivät konkreettisesti miten kepeistä ja kävyistä voi muodostaa numeroita ja kirjaimia. Huoltajat kuvasivat kokemuksia seuraavasti:

*”Kun tämä laskeminen alkoi, huomasin, että semmoiset käpytehtävät olivat hauskempia, kun sitten taas sisätiloissa laskeminen.”*

*”Tosi paljon tullut tällöisiä luontoon liittyviä kysymyksiä, että kun joku kasvi kasvaa ja, että onko se elävä.”*

*”Hän on vienyt meitä sinne eskaripaikoille ja kertonut, mitä siellä tekevät, on tullut sitä kykyä kertoa.”*

Myös omasta itsestä lähtöisin oleva havainnointiherkkyys oli huoltajien mukaan kehittynyt. Luontoympäristön koettiin innostavan lasta oppimaan, havainnoimaan ja osallistumaan.

### **Aktiivisuus liikuntaan lisääntynyt.**

*”Eskarin mukana alkanut semmoinen oma-aloitteisuus siihen, että ulkona ollaan ja ulos voi ylipäätään mennä ilman, että vanhemmat patistaa.”*

*”Yleinen ulkoilmaelämään kiinnostuminen niin kuin nostanut päätään.”*

*”Lapsi nauttii kaikesta liikunnasta.”*

Muun muassa näin huoltajat kuvasivat lapsen lisääntyntä innokkuutta luonnossa liikkumiseen. Liikunnallinen aktiivisuus koettiin myös lapsen terveydentilan kannalta positiiviseksi asiaksi:

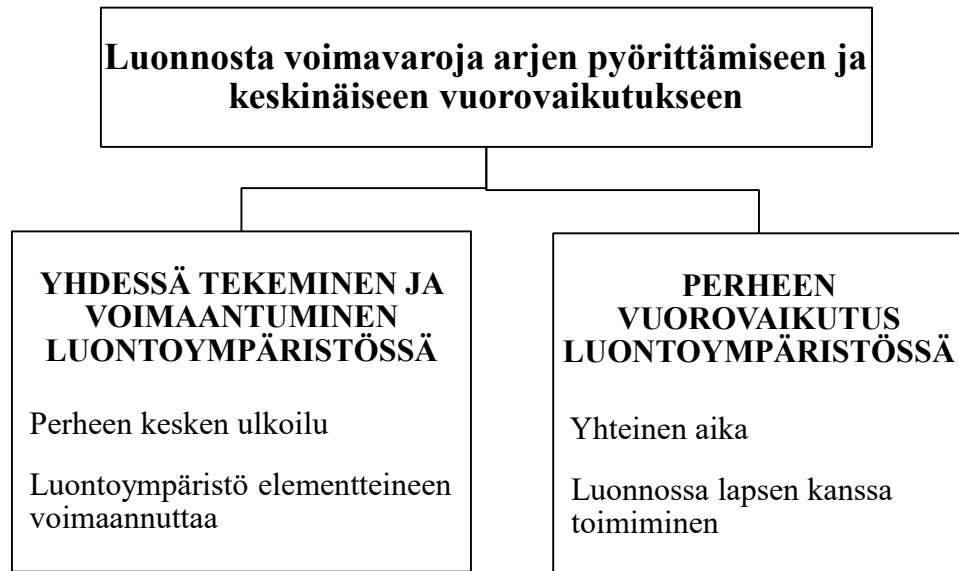
*”Tosi terve on ollut, yks terveimmistä vuosista tämä eskarivuosi.”*

Lisäksi huoltajat kokivat, että lapsen yöunet olivat luontopainotteiseen esikouluun siirtymisen jälkeen parantuneet:

*”Nukkuminen sujuu eskarin takia tosi hyvin, koska on ihan puhki päivän jälkeen, kyllä tämä sen tekee, koska ovat melkein koko päivän tuolla ulkona, päiväkotiaikana nukahtaminen kesti tosi kauan”.*

### 9.3 Luontolähtöisyyden vaikutukset perheiden hyvinvointiin

**Yhdessä tekeminen ja voimaantuminen luontoympäristössä.** Perheet kokivat luontoympäristön olevan voimaannuttava toimintaympäristö, jossa perheen jäsenet voivat toimia yhdessä (Kuvio 3.).



Kuvio 3. Luonnosta voimavaroja arjen pyörittämiseen ja keskinäiseen vuorovaikutukseen.

Yhteinen ulkoilu-aika koettiin tärkeäksi:

*”No ne on ihan ykkösluokan juttuja, että joskus päästään ihan koko perhe retkelle liikkumaan luontoon.”*

Huoltajien kertoman mukaan perheiden ulkoilu koostuu liikunnallisista harrastuksista, puutarhatöistä sekä vapaa-ajan asunnoilla vietetystä ajasta. Luontoympäristön merkitys perheille oli tärkeä. Huoltajat kuvasivat luontoa muun muassa näin:

*”Ulos ja luontoon on päästävää, se on semmoista energian purkua ja toisaalta hiljaisuutta mitä kyllä kaipaa ja tarvitsee.”*

*”Luonnossa liikkuminen rauhoittaa ja auttaa nollaamaan ajatukset.”*

**Luonnossa liikkumisen merkitystä myös lapsen kannalta painotettiin:**

*”Lapset nauttivat yli kaiken niistä metsäretkistä, mitä tehdään.”*

Haasteelliseksi koettiin yhteisen ulkoiluajan löytyminen arjen kiireiden keskellä. Ulkoilu perheen kesken painottui viikonloppuihin ja loma-aikaan.



### **Luontoympäristössä perheen vuorovaikutus ja kanssakäyminen koettiin hyvin toimivaksi:**

*”Ulkona tekeminen tuo yhteenkuuluvuutta, kun ollaan koko perhe siinä yhdessä ja touhuillaan ja samalla siinä tulee puhuttuakin paljon kaikkia asioita.”*

Luontoympäristö koettiin myös yhdistäväksi tekijäksi lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen ja yhteisen tekemisen kannalta. Huoltajat kuvasivat lapsen kanssa ulkona vietettyä aikaa seuraavasti:

*”Nautin lapsen kanssa ulkoilusta.”*

*”Lapsen leikkien seuraaminen on tärkeää meille.”*

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi sujui kokonaisuutena odotusten mukaisesti. Aikataulussa pysyminen tuotti ajoittain haasteita, mutta onnistuimme pysymään suunnitellussa aikataulussa. Teoriatiedon kerääminen ajoissa helpotti aiheen sisäistämistä ja tuotti ymmärrystä tutkimuksen tarpeellisuudesta. Teoriatiedon kerääminen tuotti ajoittain haasteita, mutta onnistuimme löytämään luotettavia tietolähteitä. Teoriapohjamme tässä opinnäytetyössä on laaja ja sisältää opinnäytetyön kannalta aiheellisia kokonaisuuksia.

Yhteistyö opinnäytetyömme luonto- ja liikuntapainotteisten esikoulujen henkilökunnan kanssa sujui moitteettomasti. Haastatteluajakautujen sovitaminen onnistui esikoulujen henkilökunnan kanssa joustavasti ja he antoivat käyttää tilojaan haastattelujen aikana.

Haastattelutilanteessa olisimme voineet tehdä joitakin asioita toisin. Yhtä perhettä haastattelimme heidän kotonaan, jolloin haastateltava lapsi oli huomattavasti puheliaampi ja reippaampi vastailemaan kysymyksiin kuin esikoulun tiloissa haastatellut lapset. Kotiympäristö olisi siis voinut olla aineiston kartuttamisen kannalta parempi ympäristö. Haastattelukysymykset olisivat voineet olla myös avoimempia, jotta haastattelutilanteesta olisi saatu keskustelempää.

Lasten haastatteleminen oli myös erityisen mielenkiintoista, ja osittain myös haastavaa. Haastavinta oli luoda sellainen ilmapiiri, jotta lapset rohkaistuisivat kertomaan avoimesti kokemuksistaan. Vaikka kysymykset olivat aseteltu avoimiksi, vastaukset saattoivat silti jäädä lyhyiksi ja vaadittiin jatkokysymyksiä. Pyrimme kuitenkin tekemään haastattelutilanteesta hauskan ja rennon, jonka avulla saimme lapset vastailemaan avoimemmin kysymyksiin. Vanhemman läsnäolo myös auttoi. Toinen haaste lasta haastateltaessa oli keskustelun pysyminen haastattelun kannalta oleellisena. Tähän olimme kuitenkin etukäteen varautuneet.

## 10.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön haastatteluun osallistuneet lapset kokivat luontopainotteisen esikoulun toiminnan olevan mielekästä, leikin sekä toiminnallisuuden varjolla tapahtuvaa uusien asioiden oppimista. Ulkona leikkimisen tärkeys korostui opinnäytetyömme tuloksissa. Lapset kokivat, että esikoulutoiminta perustuu ulkona leikkimiseen. Haastatteluissa lapset mainitsivat myös luontoympäristöön luotujen aktiviteettien ja luonnossa retkeilyn ja havainnoinnin olevan heille mielekästä. Pääosin lasten kokemukset luontopainotteisesta esikoulusta olivat positiivisia. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on tärkeää, että oppimisympäristö on monipuolinen ja vaihteleva (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 77).

Wilsonin (2008) mukaan leikkiminen ja toimiminen luontoympäristössä parantaa lapsen oppimismotivaatiota ja keskittymiskykyä (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 77). Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan luontoesikoulun lapset kokivat saavansa leikkiä ja toimia monipuolisessa luontoympäristössä. Lapset kokivat myös saaneensa itse osallistua oppimiseen aktiivisina toimijoina sekä kertoivat tekemistään havainnoista innokkaasti. Lapset kokivat luontoympäristön houkuttelevaksi myös luontoliikuntaesikoulun ulkopuolella. Suurin osa haastattelemistamme lapsista suhtautui luonnossa liikkumiseen positiivisesti myös vapaa-ajalla.

Lasten epämiellyttävät luontokokemukset liittyvät Temmeksen (2006) mukaan yleensä epämiellyttävyyden kokemuksiin. Tässä haastattelussa lapset kuvasivat epämiellyttäväksi tilanteiksi huonon säätilan ja liian pitkät kävelymatkat. Kuitenkin kokemukset vaihtelivat, toisia säätilan vaihtelut häirit-sivät ja toisia taas ei. Whitebreadin ja Coltmanin (2008) mukaan lapset kokevat luonnon hyvin eri tavoin, ja kokemukset pohjautuvat muun muassa lapsen aktiivisuuteen sekä persoonaan, ikään ja sosiaaliseen ympäristöön (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 80). Esimerkiksi aikuisten esimerkillä ja asenteilla on merkitystä siihen, kuinka lapsi suhtautuu ympäröivään maailmaan.

Huoltajia haastatteleamalla haimme vastausta siihen, miten luontopainotteinen toiminta vaikuttaa lapsen kasvuun, kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Haastattelun tulosten perusteella huoltajat kokivat luontopainotteiseen esikouluun siirtymisen jälkeen lapsensa käytöksen rauhoittuneen verrattuna päiväkotiaikaan. Tämä tuli esiin haastatteluissa kautta linjan. Myös Kuo & Faber-Taylor (2004) toivat ilmi tutkimuksessaan, että luontoympäristön tuottamat aistielämykset vaikuttavat lapsiin rauhoittavasti ja stressiä lievittävästi sekä vähentävät ylivilkkautta. Vastaavasti huoltajat kuvasivat myös, että luonnossa liikkumisen puute vaikuttaa levottomuutta lisäävästi. Lisäksi kuvattiin keskittymiskyvyn ja itsetunnon paranemista sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä.

Kognitiivisten taitojen kehittymiselle luontoympäristö tarjoaa hyvät edellytykset (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 78). Myös tämän haastattelun tuloksissa huoltajat kuvasivat lasten lisääntyntä kiinnostusta uusien asioiden oppimista kohtaan. Lukemisen, laskemisen ja sääntöjen opettelu ohella kyvyn tehdä havaintoja, jakaa oppimiaan asioita sekä toteuttaa itseään koettiin

kehittyneen. Huoltajat kokivat, että lapsi kertoo mielellään siitä, mitä kaikkea he ovat luontoesikoulussa päivän aikana oppineet. Erityisesti luontoympäristössä opitut asiat kerrotaan tarkkaan. Lapset veivät myös huoltajia luontoympäristöön ja toistivat luontoesikoulussa toteutettavia asioita, kuten käpytehtäviä ja leikkejä. Kognitiivisten taitojen kehittymistä tuki huoltajien kuvaama abstraktin ajattelun, kyselyn ja kokeilun sekä ratkaisujen pohtimisen lisääntyminen.

Huoltajat kokivat lasten aktiivisuuden ulkona liikkumiseen parantuneen luontoesikouluun siirtymisen myötä. Osa haastateltavien perheiden lapsista oli aktiivisia liikkujia jo ennestään. Lisäksi kaikki haastateltavat kuvasivat lapsensa suhtautuvan liikunnallisuuteen tällä hetkellä positiiviseksi. Luontoympäristö on motorisen kehityksen kannalta hyvä ympäristö sen monipuolisuuden ja vaihtelevuuden kannalta (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 78).

Luontoympäristöllä on fyysisen aktiivisuuden kohottamisen lisäksi positiivisia vaikutuksia myös unen laatuun (MTT n.d.). Kaikki haastateltavat huoltajat kuvasivat myös lapsensa unenlaadun ja määrän parantuneen. Lisäksi huoltajat kokevat lapsensa terveydentilan paremmaksi kuin aikaisemmin ennen luontoesikouluun siirtymistä. Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen johdosta osa huoltajista kuvasi lastaan yllättäen jopa väsyneeksi. Kuitenkin haastateltavat kertoivat lapsen käytöksen ja jaksamisen parantuneen huomattavasti. Huoltajat myös kokivat, että heidän lapsensa nauttivat luontoympäristössä olemisesta, ja aktiivisuus luontoympäristöön hakeutumiseen on kasvanut luontopainotteiseen esikouluun siirtymisen jälkeen.

Viimeiseksi haimme vastausta siihen, kuinka luontopainotteinen toiminta vaikuttaa perheiden hyvinvoinnin kokemukseen. Perheiden hyvinvointi rakentuu sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä. Emotionaalinen yhteenkuuluvuuden tunne on yksi voimakkaimmin hyvinvointia lisäävistä tekijöistä. Perheenjäsenten, erityisesti lapsen ja vanhemman välinen toimiva vuorovaikutus on tärkeä tekijä niin perheen hyvinvoinnin kuin lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Lapsen hyvinvointi on tärkeää koko perheen hyvinvoinnin kannalta. Myös perheiden voimavarojen tunnistaminen ja kyky hyödyntää niitä vahvistavat hyvinvoinnin kokemusta. (Ivanoff ym. 2007 11–12; Mäki ym. 2010, 146; Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1999, 15–16.)

Haastattelemamme perheet kokivat luontoympäristön paikaksi, jossa voimavaroja kerätään, rauhoitutaan ja haetaan energiaa arjessa jaksamiseen. Koko perheen kesken vietetty aika luonnossa koettiin tärkeäksi yhteiseksi laatuajaksi. Yhteisillä ulkoilu- ja liikuntaharrastuksilla haettiin yhteenkuuluvuuden tunnetta. Huoltajat myös kuvasivat erityisesti lasten nauttivan yhteisestä ulkoilusta ja yhteisestä ajasta. Huoltajat kuvasivat, että luonnon elementtien ihmetteleminen yhdessä lapsen kanssa vaikuttaa positiivisesti vuorovaikutussuhteeseen. Lisäksi yhteisen tekemisen luontoympäristössä koettiin vahvistavan koko perheen yhteenkuuluvuutta. Haasteeksi huoltajat kuvasivat aikataulujen yhteensovittamisen vaikeudet, jotta yhteistä ulkoiluaikaa löytyisi tarpeeksi. Sisällä vietetty yhteinen aika koettiin myös tarpeelliseksi. Luontoympäristössä yhdessä oleminen koettiin kuitenkin erityisen

tärkeäksi. Lasten ulkona viihtyminen ja lasten ilo yhteisistä ulkoiluretkistä oli huoltajien mielestä hyvin merkityksellistä.

## 10.2 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyötä toteutettaessa on hyvä muistaa ja huomioida tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvät tieteelliset käytännöt, joissa on kohta kohdalta käyty läpi hyvän tieteellisen tutkimuksen keskeisiä lähtökohtia. Tutkijan täytyy kunnioittaa tutkimukseen osallistujia, olla rehellinen, huolellinen ja tarkka tutkimuksen tulosten tallentamisessa ja niiden esittämisessä. Opinnäytetyö on suunniteltu, toteutettu ja se on raportoitu opinnäytetyölle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Opinnäytetyöhön vaadittavat tutkimusluvut on hankittu ennen opinnäytetyön aloittamista, ja muiden tutkijoiden tekemää työtä on kunnioitettu viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. Näin noudatetaan hyvää tutkimusetiikkaa tutkimusta tehtäessä. (TENK 2012, 6–7.)

Opinnäytetyössä saatujen tuloksien tulee pohjautua saatuun aineistoon, eikä tutkijan omiin päätelmiin. Tutkimuksessa saatuja tietoja ei saa koskaan käyttää tutkimukseen osallistuneita vastaan. Heidän itsemääräämisoikeutensa tulee myös huomioida, koska he osallistuvat vapaaehtoisesti tutkimukseen. Lisäksi heillä on oikeus keskeyttää tutkimus omasta halustaan, jos ne niin tahtovat. Heille on myös annettava mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimukseen liittyen. Nämä ehdot otetaan huomioitiin tutkimukseen mahdollisesti osallistuville lähetetyssä saatekirjeessä (Liite 1). Siinä kerrottiin, minkälaiseen tutkimukseen tutkittava on osallistumassa. Kirjeessä kerrottiin myös, että hänellä on oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Tämän jälkeen tutkimukseen osallistuva voi allekirjoittaa suostumuslomakkeen (Liite 2) ja näin noudatetaan tutkimusetiikkaa heti alusta lähtien osallistujien kohdalla oikein ja kunnioittaen heitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177–178.)

Tässä opinnäytetyössä on noudatettu hyvää tutkimusetiikkaa, kun lähitimme esikoulujen henkilökunnan välityksellä perheille saatekirjeet, joissa kerroimme opinnäytetyömme tarkoituksesta ja mitä tutkimme. Saatekirjeen perusteella perheet osallistuivat haastatteluun. Saatekirjeessä oli meidän yhteystietomme, jotta tutkimukseen osallistuvat voivat olla meihin yhteydessä, mikäli heille heräisi kysyttävää tutkimukseemme liittyen. Ennen haastattelun aloittamista kerroimme, että koko haastattelu nauhoitetaan, eivätkä ulkopuoliset pääse kuulemaan tapahtuvaa perhehaastattelua. Kerroimme perheille, että tutkimuksen voi jättää kesken tutkimuksen missä vaiheessa tahansa. Painotimme, että yksittäistä perhettä ei pystytä tunnistamaan opinnäytetyöstämme. Kerroimme syyt miksi nauhoitimme haastattelut sekä annoimme perheille suullisesti vielä lisätietoa tutkimuksesta. Tällä tavalla pyrimme olemaan avoimia ja luomaan turvallisen sekä luotettavan suhteen haastateltaviimme. Haastateltavat perheet antoivat kirjallisen suostumuksen allekirjoittamalla suostumuslomakkeen, jonka he olivat saaneet vielä rauhassa lukea ennen allekirjoittamista.

Tutkimustyössä on huomioitava anonymiteetti, jolloin tutkimuksen tietoja ei anneta eikä luovuteta kenellekään ulkopuoliselle henkilölle. Saatuja aineistoja säilytetään tietokoneessa salasanan takana tai lukitussa paikassa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pitää myös huomioida ja arvioida esimerkiksi muuttavatko murrekieliset sanat yleiskieliseksi tunnistettavuuden vuoksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 179–180.) Kuuntelimme haastattelut ääninauhalta kuulokkeilla. Näin kukaan ulkopuolinen ei päässyt kuulemaan haastatteluja. Kirjoitimme ne tietokoneelle siten, että kukaan ei päässyt lukemaan, mitä kirjoitettiin. Suorat lainaukset työssämme on kirjoitettu yleiskielellä, ettei opinnäytetyöhömmme osallistuvia perheitä tunnisteta murteiden vuoksi. Haastattelututkimuksen aineisto ja osallistujat säilytettiin ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden saatavilla ja tiedossa ja aineistot hävitettiin aineiston analysoinnin päätyttyä silppurilla.

Lasten osallistuminen tutkimukseen voidaan perustella sillä, että he tulevat kuulluksi ja heidänkin näkemyksensä otetaan huomioon. Alle 7-vuotiaiden lasten kohdalla tulee lupa haastatteluun kysyä heidän vanhemmiltaan tai huoltajiltaan. Tämän ikäinen lapsi ei ole kehitystasonsa huomioiden vielä valmis päättämään itse osallistumisestaan haastatteluun. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 180.) Tämän huomioimme haastatteleamalla lapsia heidän huoltajansa läsnä ollessa. Huoltajan läsnäolo loi lapsille turvallisuudentunteen ja huoltajat tiesivät ja kuulivat koko ajan mitä kysyimme lapsilta haastattelun aikana. Näin loimme luottamuksen lapsiin ja heidän huoltajiinsa olemalla avoimia ja antamalla heidän kuulla, mitä lapset vastaavat kysymyksiin. Huoltajat myös rohkaisivat lapsia vastaamaan kysymyksiin rohkeasti.

### 10.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetillä tarkoitetaan tutkimuksen mittaria tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä asiaa, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata ja ottaa selville. Haastattelun kysymykset ovat valideja ja tutkittavien on ymmärrettävä haastattelussa esitettävät kysymykset, jotta tulokset eivät vääristyisi. Validiteettiä täytyy tarkastella jo suunnitelmaa tehdessä, mikä tarkoittaa käsitteiden avaamista, tutkimukseen osallistuvien ja muuttujien tarkkaa määrittämistä, teoriaosuuden tekemistä ja kysymyksiä huolellista suunnittelua. Tutkimuksessa käytetyn teorian käsitteet täytyy onnistuneesti siirtää haastattelukysymyksiin, jotta saataisiin luotettavia vastauksia. Reliabiliteetillä tarkoitetaan mittauksen toistettavuutta eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteettiin kuuluu myös tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys. Luotettavuutta kuitenkin voi heikentää monet syyt, jotka tutkijan tulee huomioida tuloksien luotettavuutta arvioitaessa. (Vilka 2005, 161–162; Hirsjärvi ym. 1997, 216.)

Tämän opinnäytetyön tekemistä on alusta asti ohjannut opinnäytetyöprosessin alussa laadittu opinnäytetyön suunnitelma. Avainasemassa on tässä opinnäytetyön tekemisessä ollut tarkkuus, rehellisyys ja huolellisuus. Ennen teemahaastattelun toteutusta keräsimme teorialtetta aiheestamme. Tiedon lähteenä on käytetty tutkittua tietoa ja alan oppikirjoja. Olimme kriittisiä tietolähteiden valinnassa ja niiden luotettavuutta ja sopivuutta arvioitiin

huolellisesti ennen niiden käyttämistä teorialiedossa. Lähdeviitteet merkittiin Hämeen ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti sekä tekstiin että lähdeluetteloon. Teemat ja kysymykset laadittiin teorialiedon pohjalta, ja kysymyksiä suunniteltiin ja muokattiin huolellisesti, jotta saisimme luotettavia ja kattavia vastauksia.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta mitataan tutkimuksen uskottavuudella sekä siirrettävyydellä. Tutkimuksen uskottavuus edellyttää tuloksien kuvaamista selkeästi niin, että tutkimuksen lukija ymmärtää kuinka tutkimuksen analyysi on tehty ja tietää tutkimuksen rajoitukset sekä vahvuudet. Tutkijan on kuvattava analyysia mahdollisimman tarkasti. Apuna on hyvä käyttää erilaisia taulukoita ja liitteitä, joissa näkyy selkeästi tapahtuneen analyysin eteneminen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.)

Luotettavuutta on hyvä pyrkiä vahvistamaan myös suorien lainauksien avulla. Näin lukijalle pyritään antamaan mahdollisuus aineiston keruun polun pohdintaan. Kuitenkin kannattaa miettiä, kuinka pitkiä lainauksia käyttää tai käyttääkö niitä ollenkaan. Lainauksia käyttäessä on huomioitava etiikka sekä se, että tutkimukseen osallistuvia ei tunnusteta esimerkiksi murteen avulla. Lainaukset on hyvä kuvata yleiskieleen muokattuna. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160–161.)

Tutkimuskonteksti, osallistujien valinta, taustojen selvittely, aineiston keruu ja analysointi ovat syytä kuvata huolellisesti. Tämä mahdollistaa toisen tutkijan tai lukijan seurata tapahtunutta prosessia. Näin varmistuu tutkimuksen siirrettävyys, mutta täytyy muistaa, että jokainen laadullinen tutkimus on ainutkertainen kokonaisuus. Yksi tärkeä kriteeri on tutkimuksen tekijä ja hänen rehellisyytensä tutkimuksen aikana. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat keskeisesti hänen tekonsa ja ratkaisunsa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160; Vilka 2005, 158–159).

Opinnäytetyön tulokset on pyritty kirjoittamaan selkeästi taulukoita ja kuvioita apuna käyttäen, jotta tulokset ovat ymmärrettävissä ja tutkimuksen eri vaiheet tulevat selkeästi esille. Näin pyrimme välttämään, ettei väärinymmärryksen vaaraa ole ja lukija voi seurata tapahtunutta sisällönanalyysiä. Raportissa on käytetty apuna lainauksia haastatteluista kuvaamaan saatuja tuloksia ja selventämään, miten kyseisiin tuloksiin on päädytty.

Jotta tutkimuksesta saataisiin mahdollisimman luotettava, on perehdyttävä aikaisemmin saatuihin tutkimusaineistoihin sekä selvitettävä huolellisesti käytettävä tutkimusmenetelmä eli tässä tapauksessa teemahaastattelu. Tärkeää on tuntee tutkimuksessa käytettävä menetelmä ja samalla arvioida sopiiko valittu menetelmä juuri tämän ilmiön tutkimiseen. Tutkimuksen luotettavuutta kuvaa myös teoriaosuuden huolellinen kokoaminen. Teoriaosuuden tulee olla perusteltu ja looginen kokonaisuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 162–163.)

Haastattelulla saadun aineiston luotettavuus riippuu sen laadusta. Tutkimusta ei voida sanoa luotettavaksi tutkimukseksi, jos tutkimusotanta on pieni, tallentuneen puheen laatu tai kuuluvuus on huono, litteroinnissa ei

noudateta samaa sääntöä jokaisessa vaiheessa tai luokittelu on tapahtunut sattumanvaraisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 185.) Tämän otimme huomioon, kun toteutimme teemahaastatteluja. Saimme nauhoitettua haastattelut onnistuneesti ja niistä kuului hyvin kaikki mitä haastattelijat kertoivat. Näin saimme litteroitua aineiston luotettavasti, jonka avulla pystyimme eteneään aineiston sisällönanalyysissä johdonmukaisesti ja luotettavasti seuraten laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysin prosessia vaihe vaiheelta. Opinnäytetyömme luotettavuutta olisi lisännyt, jos haastateltavia olisi ollut useampia. Pyrimme kahdentoista perheen haastatteluun, mutta osallistuvia perheitä oli loppujen lopuksi vain kahdeksan.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi, kun suoritimme koehaastattelun kohde-ryhmässä. Koehaastattelun avulla saimme selville pitäisikö teemoja ja kysymyksiä vielä muokata. Koehaastattelu suoritettiin ennen varsinaisten haastatteluiden alkamista. Koehaastattelulla varmistimme, että saisimme laadituilla kysymyksillä haluamaamme tietoa ja samalla lisäsimme tutkimuksen luotettavuutta. Meidän ei tarvinnut tehdä koehaastattelun jälkeen muutoksia kysymyksiin ja saimme käyttää koehaastattelua myös osana aineistoa.

Opinnäytetyön luotettavuutta heikentäviä tekijöitä tuli myös tutkimuksen aikana esiin. Tämän opinnäytetyön puitteissa ei voida tehdä eroa tavallisen ja luonto- ja liikuntapainotteisen esikoulutoiminnan vaikutuksista lapsen terveyteen, kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Tarvittaisiin laajempi vertailututkimus, jotta selkeät erot voitaisiin osoittaa. Myös tarkemmalla vastaajien taustatietojen selvittämisellä olisi voitu lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Taustatiedoissa olisi voitu kysyä muun muassa lapsen aikaisempaa päivähoitomuotoa, sekä aikaisempaa suhtautumista luontoon. Toisaalta osa vastaajista toi nämä asiat itse esille haastattelun edetessä. Sukupuolijakauma vastaajien kesken olisi myös voinut olla tasapuolisempi. Kaikki vastanneet huoltajat olivat naisia, ja lapsista suurin osa oli poikia.

### 10.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Luontoympäristön mahdollisuudet terveyttä edistävään, kuntouttavaan ja voimaannuttavaan toimintaan ovat laajat. Tulevaisuudessa luontoympäristön hyödyntäminen terveyttä ja hyvinvointia edistävänä voimavarana tulee varmasti lisääntymään.

Lapsen näkökulmasta luontoympäristö on luonnollinen ympäristö leikkimiseen, toimimiseen ja oppimiseen. Luonnossa tapahtuva toiminta on lapsen mielestä viihdyttävää ja tuottaa lapselle positiivisia kokemuksia. Luontoympäristö voi tuottaa lapselle myös epämiellyttäviä kokemuksia. Esimerkkinä voidaan sanoa vaikka kastuminen likomäräksi vesisateessa tai jalkojen väsyminen pitkien kävelyiden aikana. Aikuisen tuella ja ohjauksella negatiivisista kokemuksista on helpompi päästä yli, jotta pääasiallinen kokemus luonnossa liikkumisesta pysyisi positiivisena. Aikuisen ohjauksella ja esimerkillä voi olla suuri vaikutus.

Nykyaikana vapaa-ajan vietto siirtyy yhä useammin sisätiloihin pelikonsoleiden ja television äärelle, joten aikuisen vastuulle jääkin huolehtia siitä,

että lapselle luonnollinen mahdollisuus ulkona leikkimiseen ja toimimiseen säilyy. Siksi on tärkeää, että myös muiden lapsen hoitoon ja kasvatukseen osallistuvien tahojen osalta kannustaminen luontoympäristössä liikkumiseen tulee yhä enenevässä määrin lisääntymään. Ulkona liikkuminen ja toimiminen voi olla lapselle myös uuvuttavaa, ja kokemusten läpikäynti ja yhteinen pohtiminen voi olla hyödyksi. Kokonaisuutena luontoympäristön mielekkyyttä lapsen oppimisympäristönä tulisi mahdollisuuksien mukaan hyödyntää enemmän.

Aktiivisuus liikuntaan lisääntyy, kun lapselle annetaan mahdollisuus liikkua luonnossa. Tämä taas vaikuttaa positiivisesti lapsen terveyteen sekä unenlaatuun. Luonnossa lapsi rauhoittuu, tulee vastaanottavaisemmaksi ja motivoituu oppimaan ja havainnoimaan asioita. Luontoympäristössä suoritettavat aktiviteetit auttavat lasta ymmärtämään omat mahdollisuutensa aktiivisena toimijana, jonka tekemisillä on vaikutusta ympäröivään maailmaan. Parhaimmillaan lapsi saa luonnosta onnistumisen kokemuksia, jotka kasvattavat lapsen itsetuntoa ja rohkaisevat lasta kokeilemaan uusia asioita. Ulkoilemattomuus näyttäytyi tämän opinnäytetyön haastattelujen perusteella selkeänä levottomuutena. Yöunen paraneminen ja liikunnallisuuden lisääntyminen vaikuttavat lapsen terveyteen positiivisesti. Muiden lasten ja aikuisten kanssa yhdessä toimiminen luontoympäristössä ihmetellen kehittää sosiaalisia taitoja ja kannustaa rohkeasti vuorovaikutukseen muiden kanssa.

Tässä opinnäytetyössä haastateltujen lasten ikätason mukaisessa kehityksessä ei tullut esiin normaalista poikkeavaa. Huoltajat kokivat lastensa kehittyneen kognitiivisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti ongelmitta, omat erityispiirteet huomioiden. Lapset kuvattiin innokkaiksi oppijoiksi ja heidän sosiaalisissa ja motorisissa taidoissaan kerrottiin tapahtuneen kehitystä luontopainotteiseen esikouluun siirtymisen jälkeen. Tämä arvio perustuu lapsen huoltajien kokemuksiin ja sitä voidaan pitää positiivisena asiana luontopainotteisen esiopetuksen kannalta.

Perheen yhdessä luontoympäristössä viettämä aika koettiin tässä opinnäytetyössä kautta linjan tärkeäksi. Luontoympäristö koettiin paikaksi, jossa koko perhe voi rauhoittua, hakea uutta energiaa ja tehdä hyvinvointia tuottavia asioita yhdessä. Haastattelemamme huoltajat kertoivat kaipaavansa luontoympäristöä. He kertoivat myös lasten kaipaavan yhteistä aikaa koko perheen kanssa luontoympäristössä. Haasteelliseksi koettiin ajan löytäminen koko perheen yhteiselle ulkoilulle. Perheet hakevat luontoympäristöstä hyvinvointia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Luontoympäristössä koko perheellä on mahdollisuus keskittyä yhdessä huomioimaan luonnon elementtejä. Mahdollisuus keskinäiseen vuorovaikutukseen korostuu, sillä ylimääräiset häiriötekijät kuten televisio ja mobiililaitteet voidaan jättää syrjään. Parhaimmillaan huomio kiinnittyy vain yhdessä tekemiseen ja perheen jäsenten keskinäiseen vuorovaikutukseen. Tämä vahvistaa vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen kehittymistä entistä positiivisempaan suuntaan.

Luontolähtöiselle varhaiskasvatustoiminnalle on tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta tarvetta. Lapsen terveyteen, kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin vaikuttaa positiivisesti luontoympäristössä tapahtuva toimiminen ja



oppiminen. Kehittämisehdotuksena tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta luontolähtöisten esikoulujen toimintaa voisi kehittää vielä perhekeskeisempään suuntaan. Esimerkkinä voidaan mainita erilaisten perhepäivien järjestäminen, jotta luontopainotteisuus tulisi lähemmäksi koko perheen arkea. Tällaiset päivät kehittäisivät yhteistyötä kodin ja esikoulujen välillä. Lisäksi tämä voisi vielä entisestään innostaa koko perhettä aktiivisempaan ulkoiluun, ja sitä kautta lisätä perheiden hyvinvointia.

Kysyntää olisi varmasti myös muille lapsiperheille suunnatuille luontopainotteisille palveluille. Perheet tarvitsevat palveluita ja tapahtumia, joihin on helppo osallistua, ja joihin osallistumisen kynnyks on matala. Luontopainotteisten palvelutuottajien olisi hyvä pitää tämä asia mielessä palveluita kehittäessään.

Tarvitaan vielä lisää tutkimustietoa siitä, kuinka luontopainotteinen toiminta vaikuttaa pitkällä aikavälillä lapsen kasvuun, kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Jatkotutkimusehdotuksena voisi olla vertailututkimus, jossa verrataan luontopainotteisen esikoulun sekä tavallisen esikoulun eroja lapsen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi mielenkiintoista olisi selvittää, kuinka luonnossa liikkumattomuus ja luonnosta vieraantuminen vaikuttavat lapsen kasvuun, kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin.

## LÄHTEET

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 10. osin uud. p. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 29.1.2016. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2007. Hoidatko Minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Helsinki: WSOY.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M-L., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.) 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Viitattu 31.3.2016. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80049/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8.pdf?sequence=1>
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotie-teessä. 1.p. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kuo, F. & Faber-Taylor, A. 2004. A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence From a National Study. Research and practice. American Journal of Public Health. Vol 94, No. 9, 1580–1586. Viitattu 11.11.2015. Saatavissa: [http://www.niu.edu/~carter/courses/526/articles/Kuo\\_and\\_Taylor.pdf](http://www.niu.edu/~carter/courses/526/articles/Kuo_and_Taylor.pdf)
- Luontolähtöinen toiminta. n.d. Forssan seudun Green Care -klusterihanke. Viitattu 2.9.2016. <http://www.hamk.fi/tyoelamalle/hankkeet/green-care/Sivut/default.aspx>
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St Leger, L. 2006. Healthy nature healthy people: `contact with nature` as an upstream health promotion intervention for populations. Health Promotion International 21 (1), 45–54. Viitattu 29.3.2016. Saatavissa CINAHL tietokannasta: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.hamk.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=baa703ed-3831-4985-8dd0-e28c8789a9c2%40sessionmgr4005&hid=4107&bdata=JnNpdGU9ZWVhc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=106306838&db=c8h>
- MTT.fi/Green Care. n.d. Luonto hyvinvoinnin lähteenä -suomalainen Green Care. Viitattu 11.11.2015. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Viitattu 29.1.2016. <https://www.thl.fi/documents/605877/751152/Raportti%202010%202.pdf>

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

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1999. Perhe hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Viitattu 12.11.2015. [http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnosta\\_hyvinvointia\\_lapsille\\_ja\\_nuorille.pdf](http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille.pdf)

Stjerna-Häkämies, M. 2015. Metsän taikaa. Luonto esiopetuksen oppimisympäristönä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden laitos. Varhaiskasvatus. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 29.3.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45748/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201504301698.pdf?sequence=1>

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, T. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Temmes, E. 2006. Luonto koululaisten kokemana - tapaustutkimus Hangosta. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 16.8.2016. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

THL. 2015. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 29.1.2016. <https://www.thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

SAATEKIRJE

**Opinnäytetyö: Esikouluikäisten lasten ja heidän perheidensä kokemuksia luontolähtöisestä toiminnasta**

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Hämeen ammattikorkeakoulusta, Forssan yksiköstä. Teemme opinnäytetyötä, jossa kartoitamme luontolähtöisen toiminnan hyvinvointivaikutuksia lapsiperheiden näkökulmasta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada kokemuksia luontolähtöisistä palveluista lapsiperheiden näkökulmasta. Tavoitteena on selvittää, kuinka lapsiperheet ovat kokeneet luontolähtöisten menetelmien esikoulutoiminnassa vaikuttavan lapsen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on myös selvittää, miten luontopainotteinen toiminta vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. XX ja XX esikouluissa luontopainotteisuus on joka päiväisessä toiminnassa vahvasti läsnä. Lähestymmekin kyseisten esikoulujen oppilaita sekä heidän vanhempiaan saadaksemme konkreettista tietoa luontopainotteisen toiminnan vaikutuksista lasten ja perheiden hyvinvointiin.

Tutkimuksessa saatua tietoa hyödynnetään Forssan seudun Green Care -klusterissa. Hankkeen tarkoituksena on kehittää luontopainotteisia perhepalveluja Forssan seudulla. Tutkimus tullaan suorittamaan teemahaastatteluna viikkojen 14–16 aikana, jolloin haastattemme luontopainotteisen XX ja XX esikoulun lapsia ja heidän perheitään.

Haastattelut tullaan toteuttamaan yksi perhe kerrallaan. Haastattelutilanne on luottamuksellinen ja vapaamuotoinen. Haastattelut tullaan nauhoittamaan. Nauhoite tullaan hävittämään purkamisen ja analysoinnin jälkeen asianmukaisesti. Opinnäytetyöprosessin missään vaiheessa ei voida tunnistaa haastateltavien henkilöllisyyttä.

Pyydämme Teitä lapsenne kanssa ystävällisesti osallistumaan haastatteluun. Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta opinnäytetyömme luotettavuuden varmistamiseksi toivottavaa. Tulosten avulla voidaan kehittää lapsiperheille suunnattua luontopainotteista toimintaa Forssan seudulla, ja sitä kautta parantaa lasten ja perheiden hyvinvointipalveluita.

Mikäli olette halukkaita osallistumaan haastatteluun, pyydämme Teitä ilmoittamaan asiasta esikoulun henkilökunnalle. Ilmoittautumiset tulee tehdä 24.3.2016 mennessä.

Mikäli Teillä tulee kysyttävää koskien opinnäytetyötämme tai perhekohtaista haastattelua voitte olla yhteyksissä meihin.

Ystävällisin terveisin,

Salla-Mari Anttila  
salla-mari.anttila@student.hamk.fi

Saara Nygård  
saara.nygard@student.hamk.fi

## SUOSTUMUSLOMAKE

### SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

Suostumme Hämeen ammattikorkeakoulussa tehtävän opinnäytetyöhön haastateltavaksi ja haastatteluaineiston hyödyntämiseen opinnäytetyössä

Opinnäytetyön aihe            Esikouluikäisten lasten ja heidän perheidensä kokemuksia luontolähtöisestä toiminnasta

Opinnäytetyön tekijät        Anttila Salla-Mari & Nygård Saara

Olemme saaneet riittävästi tietoa opinnäytetyöstä ja siihen liittyvästä aineiston keruusta. Suostumme haastatteluiden nauhoittamiseen. Olemme tietoisia, että haastattelun tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja ainoastaan tässä opinnäytetyössä ja aineisto tuhoaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Nimiä ja henkilötietoja ei tulla missään vaiheessa julkaisemaan, eikä vastaajia voida tunnistaa opinnäytetyön tulosten perusteella. Tiedämme, että voimme halutessamme keskeyttää opinnäytetyöhön osallistumisen ja kieltää meitä ja lastamme koskevan tiedon käyttämisen opinnäytetyössä.

Osallistujien nimet:

---

---

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ /2016

---

Opinnäytetyöhön osallistujan allekirjoitus

## TEEMAHAASTATTELURUNKO

### Teemahaastattelun alustavat teemat ja kysymykset

Lapsien:

#### **Luontolähtöinen toiminta esikoulussa**

- Tykkäätkö olla luontoeskarissa? Miksi/ miksi et?
- Mitä kaikkea olet tehnyt luontoeskarissa?
- Mikä on ollut kivointa ja kiinnostavinta luontoeskarissa?
- Opetteletko mieluummin uusia asioita ulkona vai sisällä? Miksi?
- Miltä tuntuu lähteä eskarissa joka päivä ulkoilemaan, vaikka ei olisi kovin hyvä ilma?
- Millainen olosi on eskaripäivän jälkeen kotona?

#### **Luonto osana jokapäiväisessä elämässä**

- Tykkäätkö liikkua luonnossa? Miksi/miksi et?
- Leikitkö mieluummin ulkona vai sisällä? Miksi?
- Mitä mieluiten teet ulkona?
- Onko luonnossa liikkumisessa jotakin asioita mistä et pidä? Miksi?

#### **Hyvinvointi ja terveys**

- Tunnetko olosi useimmiten väsyneeksi vai virkeäksi?
- Mitkä asiat saavat sinut tuntemaan itsesi hyvinvoivaksi?
- Mitkä asiat tekevät olosi kurjaksi?
- Minkälainen olosi on ulkoillessa? Mitkä asiat ulkoillessa tekevät olosi hyväksi? Entä huonoksi?

Vanhempien:

#### **Lapsen kehitys**

- Millaisesta liikunnasta lapsenne nauttii?
- Millaisista kädentaitoja kehittävästä askareista lapsenne pitää?
- Kuinka useasti viikossa lapsenne harrastaa liikuntaa/kädentaitoja?
- Miten kuvailisitte lapsenne keskittymiskykyä?
- Miten kuvailisitte lapsenne sosiaalisia taitoja? Esim. ryhmässä toimiminen, muiden huomiointi, osallistumishalu, yhteistyötaidot, sääntöjen noudattaminen ja vuorottelu.
- Osoittaako lapsenne kiinnostusta uusien asioiden oppimiseen? Miten tämä ilmenee? Esim. kysely, käsitteiden merkitykset, numerot ja kirjaimet.
- Onko lapsenne kiinnostunut syiden ja seurauksien pohtimisesta? Miten tämä ilmenee?
- Millaisia havaintoja ja kysymyksiä lapsellanne herää luonnossa liikkeessä? Koetteko että hän on kiinnostuneempi opettelemaan asioita luonnossa? Miksi/miksi ei?

## **Terveys**

- Millaisena koette lapsenne terveydentilan?
- Onko lapsenne useimmiten virkeä vai väsynyt?
- Onko lapsellanne jokin perussairaus?
- Onko lapsellanne allergioita?
- Onko lapsellanne todettu jonkinlaisia kehitysviiveitä? Millaisia?
- Kuinka useasti lapsellanne on ollut kuluneen vuoden aikana jokin infektio?
- Kuinka monta antibioottikuuria lapsellanne on ollut kuluneen vuoden aikana?
- Valittaako lapsenne joskus päänsärkyä tai vatsakipua? Kuinka usein?
- Onko lapsenne joskus jännittynyt, levoton, entä onko hänellä keskittymisvaikeuksia? Kuinka usein?
- Kerro lapsenne ruokailutottumuksista. Kuinka paljon lapsenne käyttää kasviksia? Entä sokeripitoisia elintarvikkeita?
- Miten lapsenne nukkuu?
- Kuinka paljon aikaa lapsenne viettää viihdemedian parissa viikossa?

## **Perheen arki ja hyvinvointi**

- Kuinka usein ulkoilette?
- Millaisessa miljöössä asutte?
- Mitkä asiat tuovat perheeseen hyvinvointia?
- Mitkä asiat heikentävät perheen hyvinvointia?
- Koetteko luonnossa liikkumisen vaikuttavan perheen hyvinvointiin? Miten?
- Millä tavoin luontolähtöisyys näkyy perheen arjessa?
- Mitkä asiat vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta teidän perheessänne?
- Vietättekö koko perheen kesken aikaa mieluummin ulkona vai sisällä? Miksi?

## **Luonnon vaikutus lapsen mielialaan ja käyttäytymiseen**

- Miten lapsenne käyttäytyy eskaripäivän jälkeen?
- Millaisia muutoksia olette havainneet lapsenne mielialassa luonnossa liikkumisen jälkeen?
- Millaisia muutoksia olette havainneet lapsenne käyttäytymisessä luonnossa liikkumisen jälkeen?
- Jos lapsenne ei ole ulkoillut, miten se näkyy hänen mielialassaan ja käyttäytymisessään?
- Kuinka usein koette haastavia tilanteita vuorovaikutuksessa lapsenne kanssa? Millaisia nämä tilanteet ovat?
- Oletteko huomanneet muutoksia lapsessanne luonto-liikuntaesikouluun siirtymisen jälkeen? Millaisia?