

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white shapes, resembling a stylized letter 'D' or a similar form.

Rosa Laine
Elli Palasvirta
Emma Reid
Paula Rintala

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeatutkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2024

”TERVETULO A RAUHAMETSÄÄN!”

Tutkimus mielenterveystaitojen opetuksesta MIELI ry:n digitaalisen Rauhametsä-oppimateriaalin avulla varhaiskasvatuksessa.

TIIVISTELMÄ

Rosa Laine, Elli Palasvirta, Emma Reid ja Paula Rintala
”Tervetuloa Rauhametsään!” Tutkimus mielenterveystaitojen opetuksesta MIELI ry:n digitaalisen Rauhametsä-oppimateriaalin avulla varhaiskasvatuksessa.
39 sivua, 1 liite
Kevät, 2024
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), Varhaiskasvatuksen sosionomin virkakelpoisuus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia MIELI ry:n Rauhametsä-oppimateriaalin pilotointiin osallistuneiden ammattilaisten ja lasten käsityksiä materiaalin käytettävyydestä ja käyttökokemuksesta sekä ammattilaisten aikaisempaa kokemusta mielenterveystaitojen opettamisesta. Tarkoituksena oli myös selvittää kuinka tärkeänä ammattilaiset pitävät näiden taitojen opettamista varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena oli tukea yhteistyökumppanin Rauhametsä-oppimateriaalin ja muiden digitaalisten oppimateriaalien kehittämistä.

Opinnäytetyö on tutkimuspainotteinen. Tutkimus on tehty laadullisin ja määrällisin menetelmin. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselytyökalulla. Kyselyyn vastasi 10 henkilöä. Tutkimusaineiston koonnista vastasi MIELI ry. Aineiston analyysi tapahtui Webropol-työkalun avulla.

Tutkimustulokset osoittivat, että pilottiin osallistuneista ammattilaisista suurin osa koki oppimateriaalin aiheen tärkeäksi. Oppimateriaali lisäsi osallistuneiden ammattilaisten ymmärrystä mielenterveystaidoista. Puolella vastaajista oli aikaisempaa tietoa mielenterveystaidoista. Loput vastaajista tiesivät vähän tai jonkin verran aiheesta. Suurin osa vastauksista toi positiivisesti ilmi oppimateriaalin helpokäyttöisyyden lasten ja ammattilaisten näkökulmista. Suomea toisena kielenä puhuvilla lapsilla oli haasteita oppimateriaalin ymmärrettävyyden suhteen. Teknisiä ongelmia ilmeni osalla vastaajista. Havaintojen pohjalta oppimateriaali oli lapsia kiinnostava ja innostava. Oppimateriaali oli vastaajien mielestä laaja sekä monipuolinen. Tämä toi esille ryhmän tai yksikön sisäisen kehitysidean oppimateriaalin pilkkomisesta osaksi vuosikelloa.

Tutkimustulokset osoittivat, että Rauhametsä-oppimateriaali oli kohderyhmän mielenkiintojen mukainen. Oppimateriaalin digitaalisuus ja pelillisuus innostivat lapsia materiaalin käyttöön. Opetettava tema jäi lapsille mieleen oppimateriaalin käytön myötä. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset kokivat oppimateriaalin tärkeäksi, mutta aikaisempaa tietoa aiheesta oli vähän. Tästä voidaan päätellä, että tietoisuutta mielenterveystaidoista tulisi lisätä varhaiskasvatuksen ammattilaisten parissa.

Asiasanat: mielenterveys, opetus, varhaiskasvatus, teknologiakasvatus

ABSTRACT

Rosa Laine, Elli Palasvirta, Emma Reid and Paula Rintala

"Welcome to Rauhametsä!" A study on teaching mental health skills using MIELI ry's digital Rauhametsä learning material in early childhood education.

39 pages, 1 appendix

Spring, 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme on Social Services, Early Childhood Education and Care

Bachelor of Social Services

The aim of this thesis was to investigate the perceptions of professionals and children who participated in the pilot testing of MIELI ry's Rauhametsä (Peace Forest) learning material. The aim was to study the usability of the material and the user experience. Additionally, the study aimed to explore professionals' prior experiences in teaching mental health skills. The goal was also to determine how important professionals consider teaching these skills in early childhood education. The objective was to support the development of the partner's Rauhametsä learning material and other digital learning materials.

The thesis had a research focus, utilizing both qualitative and quantitative methods. The research data was collected through an electronic Webropol survey with 10 individuals responding to the survey. MIELI ry was responsible for compiling the research data. The data analysis was conducted using Webropol.

The research results indicated that most of the professionals participating in the pilot considered the topic of the learning material important. The material increased the understanding of mental health skills among the participating professionals. Half of the respondents had prior knowledge of mental health skills, while the rest did not have a lot of knowledge about the topic. Most responses positively highlighted the user-friendliness of the learning material from the perspectives of both children and professionals. Children for whom Finnish was a second language faced challenges in comprehending the learning material. Technical issues were reported by some respondents. Based on observations, the learning material was found to be interesting and engaging for children. Respondents perceived the material as extensive and versatile, leading to a development suggestion of integrating it into the annual curriculum.

From the results, it can be concluded that the Rauhametsä learning material was timely and aligned with the interests of the target audience. The digital nature and gamification of the material motivated children to use it, and the theme that was taught was memorable for the children. The findings suggest that early childhood education professionals considered the learning material important, but there was limited prior knowledge on the topic. This implies that awareness of mental health skills should be increased among early childhood education professionals.

Keywords: mental health, education, early childhood education, technology education.

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 4 |
| 2 MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYSTAIDOT | 6 |
| 2.1 Mielenterveys käsitteenä | 6 |
| 2.2 Mielenterveystaidot käsitteenä | 6 |
| 2.3 Mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa | 7 |
| 3 TEKNOLOGIA- JA MEDIAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA | 9 |
| 3.1 Teknologiakasvatus varhaiskasvatuksen ympäristössä | 9 |
| 3.2 Mediakasvatus varhaiskasvatuksen ympäristössä | 10 |
| 3.3 Digitaalisuus varhaiskasvatuksessa | 11 |
| 3.4 MIELI ry:n Rauhametsä-oppimateriaali | 12 |
| 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET | 13 |
| 5 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANI JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ | 14 |
| 6 AINEISTON KERUU JA ANALYYSI | 16 |
| 6.1 Aineiston keruu kyselyllä | 16 |
| 6.2 Aineiston analyysi | 17 |
| 7 TUTKIMUSTULOKSET | 18 |
| 7.1 Pilottiin osallistuneiden ammattilaisten kokemukset | 18 |
| 7.2 Ammattilaisten kokemukset Rauhametsä-oppimateriaalista | 20 |
| 7.3 Ammattilaisten havainnot lasten kokemuksista | 25 |
| 8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS | 27 |
| 9 JOHTOPÄÄTÖKSET | 29 |
| 10 POHDINTA | 32 |
| LÄHTEET | 36 |
| LIITE 1. Kyselyn kysymykset | 40 |

1 JOHDANTO

Mielenterveys on osa hyvinvoinnin monimuotoista kokonaisuutta, joka kehittyy ihmisen elämän aikana. Eri ikäisten mielenterveyteen liittyvät haasteet ovat olleet pinnalla julkisessa keskustelussa. Maailmanlaajuinen covid-19-pandemia, Venäjän hyökkäyssota sekä taloudellinen taantuma ovat haastaneet varmasti jokaisen mielenterveyttä ja hyvinvointia viimeisen kolmen vuoden aikana. Myös varhaiskasvatukseen liittyvien lasten kohdalla nämä ilmiöt ovat jättäneet jälkensä. Näiden suurien ja jopa pelottavien aiheiden ympäröimässä maailmassa, aikuisen tehtävänä on tukea ja pitää huolta lapsen kasvatuksesta sekä turvallisuudesta. Samalla mielenterveyttä edistävien taitojen opettaminen lapselle on avainasemassa.

Opetushallituksen (2022) laatiman Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lasten hyvinvoinnin edistämistä mahdollistetaan terveellisten elintapojen, levon ja rauhoittumisen keinoin. Lasten ja heitä ympäröivän varhaiskasvatustyhteisön hyvinvointia ylläpitää selkeä, tarkoituksenmukainen ja samalla joustava aikataulutus. Lapset ovat osa yhteisöä samalla tavalla kuin sitä ohjaavat aikuiset. Varhaiskasvatuksessa opetuksen suunnittelussa tulee ottaa huomioon ensisijaisesti kohderyhmä, johon opetus kohdistuu. Erilaiset lasten tarpeet ja mielenkiintojen yhdistelmä luo parhaan mahdollisen opetuksen ja oppimiskokemuksen kaikille opetukseen osallistuville lapsille.

Elämme digitalisoitumisen aikaa, joka koskettaa myös varhaiskasvatusta. Marjamäki ym. (2015, s. 14) toteavat, että vaikka emme voi varmuudella tietää, millälaisia haasteita tulevaisuus tuo lapselle tullessaan, voimme vaikuttaa joka päivä siihen millainen hänen lapsuutensa on. Jo lasten mielenterveyttä edistämällä luomme heille toivoa, mahdollisuuksia ja luottamusta elämään. Toh ja Kirschner (2022) suorittivat Singaporessa kvalitatiivisin menetelmin tutkimuksen, jossa haettiin selvittää videopelejä pelaavien nuorten sosioemotionaalista käyttäytymistä ja oppimista pelaamisen ohessa. Heidän tutkimukseensa osallistui 24 henkilöä, joista valtaosa oli 25–30-vuotiaita miehiä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että videopelien pelaaminen voi edistää sosioemotionaalisten taitojen kehitystä, kuten tunteiden säätelyä, vuorovaikutustaitoja, itsesäätelyä ja ongelmanratkaisukykyä. Tutkijat

suosittelivat jatkotutkimusta, jossa keskitytään lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen käytön ja oppimisen näkökulmaan pelaamisen aikana. Mielestämme videopelien käyttö oppimateriaaleina on pedagogiikan kehitystä ajankohitaiseksi. Jos nuorissa aikuisissa näkyy muutosta ja oppimista, mitä varhaiskasvatusikäisissä lapsissa voisi näkyä, kun oppimateriaaleja luodaan ikäpolvelle sopiviksi videopeleiksi?

Yhteistyössä MIELI ry:n kanssa tutkimme varhaiskasvatusikäisten lasten mielenterveystaitoja ja niiden kehittämistä digitaalisen pelin avulla. MIELI ry on ollut edelläkävijä varhaiskasvatusikäisten lasten mielenterveyden edistämässä sekä mielenterveydellisten haasteiden ennaltaehkäisyssä. Opinnäytetyö on tutkimuspainotteinen, ja aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselytyökalulla. Tarkoituksenamme oli selvittää varhaiskasvatuksen ammattilaisten asenteita ja ajatuksia MIELI ry:n määrittelemiä mielenterveystaitoja kohtaan sekä saada tietoa siitä, miten Rauhametsä koettiin mielenterveystaitojen opetusmateriaalina ammattilaisten näkökulmasta.

2 MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYSTAIDOT

2.1 Mielenterveys käsitteenä

Maailman terveysjärjestö WHO (2014) määrittelee mielen­terveyden hyvinvoinnintilaksi, jossa ihminen kykenee tunnistamaan omat kykynsä ja selviytymään elämässä väistämättä vastaan tulevista haasteista sekä pystyy tekemään työtä tuloksellisesti ja olemaan osa yhteisö­­nsä ja sen toimintaa (Pesonen ym., 2022, s. 68). Mielenterveys on ihmisen yleiselle hyvinvoinnille ja toimintakyvyllle välttämätön lähtökohta, joka on sidoksissa vahvasti myös fyysiseen hyvinvointiin. Mielenterveys on olennainen osa niin terveyttä kuin sosiaalista ja taloudellistakin hyvinvointia ja sen perustan rakentuminen tapahtuu lapsuudessa ja nuoruudessa (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s. 14, s. 17).

Mielenterveys kulkee ihmisen mukana koko elämän ajan, mutta on muistettava, että se ei ole muuttumaton vaan muovautuva ominaisuus, johon vaikuttavat perinnölliset tekijät, elinympäristö ja muut ympäristötekijät (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s. 12–14). Se on vuorovaikutusta ihmisen, ympäristön ja yhteiskunnan välillä (Marjamäki ym., 2015, s. 12). Erityisesti lapsuuden kehitysympäristö on merkittävä tekijä mielen­terveyden määrittäjänä ja edistäjänä, mutta kuten esimerkiksi Aalto-Setälä ym. (2020) toteavat, yksilölliset tekijät ihmisen elämässä voivat niin vahvistaa, korjata kuin häiritäkin mielen­terveyttä. Yksilöllisistä tekijöistä tai olosuhteista huolimatta mielen­terveyttä ja siihen yhtenä osana kuuluvaa mielen hyvinvointia on mahdollista edistää. (Pesonen ym., 2022, s. 68.)

2.2 Mielenterveystaidot käsitteenä

Wahlbeckin ym. (2017) mukaan mielen­terveyttä voidaan edistää mielen­terveystaitoja vahvistamalla (Pesonen ym., 2022, s. 68). MIELI ry (2022a) määrittelee mielen­terveystaidoiksi tunne-, vuorovaikutus- ja tietoisuustaidot, joista tunnetaidot pitävät sisällään muun muassa kyvyn omien tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen sekä syy-seuraussuhteiden ymmärtämiseen. Ne auttavat myös

toisten tunteiden ymmärtämisessä ja näin helpottavat vuorovaikutusta muiden kanssa. Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan kykyä olla yhteydessä toisiin ihmisiin, niin että kaikki osapuolet saavat äänensä kuulluksi ja kokemuksen kuulumisesta joukkoon ja yhdessä tekemisestä. Ajatusten, mielipiteiden ja kokemusten vaihtaminen myönteisessä ja kannustavassa ilmapiirissä toisten kanssa ovat tärkeä osa vuorovaikutustaitoja. Mielenterveystaidoista tietoisuustaidot liittyvät kykyyn olla läsnä, rauhoittua ja pysähtyä hetkeen ja sen kokemiseen esimerkiksi kuuntelemalla ja havainnoimalla omaa oloa. Itsensä hyväksyminen ja lempeys itseä kohtaan ovat osa tietoisuustaitoja. (MIELI ry, 2022a.)

2.3 Mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa

Mielenterveystaidot ovat siis monen tiedon ja taidon yhdistelmä, ja ne tulevat esiin varhaiskasvatuksen arjessa ja laaja-alaisen osaamisen osa-alueissa, vaikka Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ei termiä mielenterveystaidot käytetäkään. Tässä opinnäytetyössä käytetään mielenterveystaidot -termiä, kun nämä erilaiset tiedot ja taidot halutaan tuoda ilmi yhtenä kokonaisuutena.

Varhaiskasvatuksen perusteet (2022, s. 26) huomioi mielen hyvinvoinnin merkityksen lasten hyvinvointia edistävänä tekijänä. Kansallinen lapsistrategia (2021, s. 23) korostaa, että hyvän mielen terveyden vahvistamisella ja tukemisella on tärkeä merkitys lapsuuden hyvinvoinnissa. Myös Kansallisessa mielen terveysstrategiassa ja itsemurhien ehkäisyohjelmassa vuosille 2020–2030 ehdotetaan mielen terveysosaamisen ja -taitojen lisäämistä eli tarve mielen terveyden edistämiseen jo varhaiskasvatuksessa on huomattu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020, s. 20)

MIELI ry (2023a) on sanoittanut mielen terveystaidot myös varhaiskasvatukseen sopiviksi ja Opetushallituksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteita kunnioittaviksi termeiksi: arjen taidot, itsetunto ja vahvuudet, tunne-, turva-, kaveri- ja selviytymistaidot. Lapset tarvitsevat aikuisen opastusta mielen terveystaitojensa kehittämiseen (MIELI ry, 2022b). Varhaiskasvatuksessa arjen taitoja kehitetään yhdessä aikuisen kanssa esimerkiksi pukeutumisen ja omasta hygieniasta

huolehtimisen harjoittelulla. Tunnetaitoja vahvistetaan varhaiskasvatuksen ammattilaisten opetellessa lasten kanssa erilaisten tunteiden havaitsemista ja nimeämistä sekä auttaessa niiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten identiteetille, toimintakyvylle ja hyvinvoinnille on tärkeää kyetä ilmaisemaan itseään ja myös ymmärtämään muita ja yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä onkin edistää lasten vuorovaikutus- ja ilmaisutaitoja. Kaveritaitojen harjoittelu toimii osana vuorovaikutustaitojen opettelua. Varhaiskasvatukseen kuuluu myös turvallisuuteen liittyvien taitojen vahvistaminen, joihin sisältyy muun muassa oman ja toisten kehon arvostaminen ja suojeleminen. (Opetushallitus, 2022, s. 24–26.)

Varhaiskasvatusikäisten hyvinvoinnin pohjana nähdään liikunta, uni, ravitsemus, sosiaaliset suhteet sekä erilaiset kehittyvät säätelytaidot. Säätelytaitoja ovat muun muassa itsesäätely, joka sisältää stressi- ja tunnesäätelyn. Itsesäätelyn toimintaan tarvitaan oman toiminnan ohjausta. Nämä hyvinvoinnin osa-alueet liittyvät ja vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. (Sainio ym., 2020, s. 16.) Wimanin ja Trogenin (2022, s. 20–21) mukaan itsesäätely-, tunne- ja stressinsäätelytaidot ovat osa mielenterveystaitoja. Mielenterveys on osa hyvinvoinnin kokemusta. Lapsen kehitys, kasvu ja kokonaisvaltainen hyvinvointi tarvitsee turvallisen ja huolehtivan lähiympäristön. Varhaiskasvatuksen tulisi ohjata ja opastaa lapsia tekemään elämässään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja. Tunnetaitojen ja esteettisen ajattelutavan opetteluun mahdollisuus kuuluu jokaiselle lapselle. Lasten kokemusten, tunteiden ja mielipiteiden huomioon ottaminen sekä kuuleminen ovat varhaiskasvatuksen ja oppimisen ydin. (Opetushallitus, 2022, s. 21–22.)

3 TEKNOLOGIA- JA MEDIKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Teknologiakasvatus varhaiskasvatuksen ympäristössä

Teknologisella toiminnalla tarkoitetaan kaikenlaista toimintaa, jossa käytetään elämää helpottavia välineitä ja materiaaleja sekä tiedettä ongelmien ratkaisemiseksi. Lapset oppivat jo ensimmäisen elinvuoden aikana hyödyntämään asteittain kaikenlaista ympärillä olevaa teknologiaa, eli kaikkea mahdollista mitä ihminen on keksinyt helpottamaan arkeaan ja tuottamaan itselleen ja muille iloa. (Turja, 2020, s. 205–207.)

Elämä nyky maailmassa edellyttää sen kaikilta kansalaisilta teknologian käyttötaitoa sekä medialukutaitoa, siksi teknologiaa opetellaan jo varhaiskasvatusikäisestä lähtien. (Turja, 2020, s. 206–207.) Medialukutaito tarkoittaa kykyä ja osaamista käyttää, lukea ja arvioida kriittisesti sekä ymmärtää erilaisia mediasisältöjä. Medialukutaito pitää sisällään myös taidon tuottaa erilaista mediasisältöä. (Uudet lukutaidot, i.a.) Pienten lasten teknologiakasvatuksen tavoitteina on saada lapsi ymmärtämään teknologista maailmaamme ja oppia käyttämään teknologiaa innovatiivisesti ja luovasti, mutta myös turvallisesti ja eettisesti. Lapset oppivat parhaiten teknologiasta tarkkailemalla muita käyttämässä sitä ja kokeilemalla itse niiden toimintatapoja ja käyttötarkoituksia. Kasvattajan tehtävänä on tällöin neuvoa oikeissa käyttötarkoituksissa ja nimetä lapselle käsitteet oikein. On myös tärkeää, että lapsia ohjeistetaan itse huomaamaan ympäristössään arjen ongelmia, joihin voisi löytyä ratkaisu teknologian avulla. Kaiken perustana on opettaa lapsi ratkaisemaan ongelmia ja uskomaan itseensä ja taitoihinsa ongelmanratkaisijana. (Turja, 2020, s. 206–207.)

Teknologian käyttöön liittyy myös kriittisyyttä vaativia pohdintoja, esimerkiksi eettisiä, yhteiskunnallisia ja moraaliin liittyviä kysymyksiä. Hyötyvätkö kaikki tasavertaisesti teknologiasta, pysymmekö teknologian kehityksen perässä, pystymmekö pitämään kiinni arvoistamme teknologiaa käyttäessämme? Pienempien lasten kanssa eettisten pohdintojen oppiminen tapahtuu aikuisten asenteita ja toimintoja seuraamalla, mutta noin 5-vuotiaan kanssa voidaan jo yhdessä tutkia

ja pohtia omia ratkaisuja aikuisen kanssa keskustellen. Eettisiä asioita tulisi aina pohtia siten, ettei lapselle tule pelon tai syyllisyyden tunteita. (Turja, 2020, s. 207–209.)

3.2 Mediakasvatus varhaiskasvatuksen ympäristössä

Mediakasvatus on tavoitteellista varhaiskasvatusta, sillä se tukee varhaiskasvatuksen yleisiä tavoitteita (Mertala & Salomaa, 2016, s. 159). Mediakasvatus antaa lapsille mahdollisuuksia itseilmaisuun ja osallistaa lapsia mukaan saamaan vaikuttamisen kokemuksia. Kun lapset pääsevät mukaan suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan mediaan liittyvää toimintaa kasvattajien kanssa, heidän mediataitonsa pääsevät kehittymään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017, s. 6.) Mediakasvatus tukee ja edistää varhaiskasvatuksen yleisiä tavoitteita ja auttaa vahvistamaan lapsen elämäntaitoja ajankohtaisesti. (Mertala & Salomaa, 2016, s. 158). Yleisiin varhaiskasvatuksen tavoitteisiin kuuluu lapsen iän mukainen kasvun ja kehityksen edistäminen, edistää koulutuksellista tasa-arvoa ja sen toteutumista, tukea lapsen oppimista, kehittää vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja, ohjata lasta eettiseen ja kestävään toimintaan sekä yhteiskunnan jäsenyyteen sekä sen varmistaminen, että lapsi saa itse osallistua itseään koskeviin asioihin (L 540/2018).

On vielä epäselvää, kuinka paljon tulevaisuudessa media vaikuttaa kommunikointiin, kulttuuriin ja elämään, mutta se on jo selvä, että lapset käyttävät valtavasti aikaa erilaisten medioiden parissa. Noin viisivuotiaan lapsen elämään voi kuulua jo esimerkiksi tv, radio, konsolit, kännykkä, internet ja monia muita laitteita. Näin ollen media näkyy myös väistämättä varhaiskasvatuksen arjessa, vaikkakin lapset, jotka tällä hetkellä tulevat varhaiskasvatuksen piiriin, ovat eläneet aina erilaisessa median maailmassa, kuin heidän kasvattajansa. Tämä vaikuttaa väkisin heidän saamaansa mediakasvatukseen. (Mustola & Rissanen, 2022, s. 218–221.) Mediakasvatuksessa on myös ongelmia, sillä media kehittyy vauhdilla ja jo viisi vuotta sitten saatu alan koulutus ei ole enää ajan tasalla. Tämän vuoksi mediakasvattajan täytyy aktiivisesti pysyä ajan hermoilla ja kouluttautua. Myöskään asenteet mediakasvatukseen eivät aina ole kovin myönteisiä, mutta on

toivottavaa, että ammattikasvattajat tukisivat lasten taitoja mediamaailmassa, koska se on joka tapauksessa aina läsnä. (Mustola & Rissanen, 2022, s. 221–223.)

3.3 Digitaalisuus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelma mainitsee digitaalisen osaamisen, mediakasvatuksen ja teknologiakasvatuksen. Yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä on tukea yhdessä huoltajien kanssa lapsen digitaalista osaamista, sillä se edistää koulutuksellista tasa-arvoa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mediakasvatus on osa ”Minä ja meidän yhteisömme” oppimisen aluetta. Sen mukaan mediakasvatus tukee lapsen mahdollisuutta toimia aktiivisesti ja vaikuttaa yhteisössään. Mediakasvatuksessa opetellaan myös media- ja lähdekriittisyyttä. Lasta on tarkoitus opettaa ja ohjata vastuulliseen median käyttöön. Myös teknologiakasvatus on osa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden oppimisen osa-alueita. Se kuuluu ”Tutkin ja toimin ympäristössäni” osa-alueeseen, jonka mukaan lasten kanssa täytyisi arjessa tutustua digitaalisiin välineisiin ja sovelluksiin ja opettaa niiden turvallista käyttöä. (Opetushallitus, 2022, s. 48–51.)

Opetus ja oppimisympäristöt muuttuvat jatkuvasti erilaisten pinnalla olevien ilmiöiden mukana. Digitaalisia välineitä ja ohjelmia liitetään opetukseen ja kasvatukseen yhä enemmän, esimerkiksi pelien muodossa. Mediakasvatus sisältää pelikasvatuksen käsitteen, jossa kasvattajan tulisi käsittää pelien ja eri pelikulttuurien yhteys ympäröivään yhteisöön ja yhteiskuntaan. Peleillä voidaan oppia ja niistä voidaan opettaa. Pelikasvatuksella on suuri rooli digitaaliseen yhteiskuntaan kasvamisessa. Opetuksessa pelien käyttöä työkaluina tulee pohtia pedagogisten tavoitteiden ja kohderyhmän kannalta. (Mertala & Salomaa, 2018.)

Tunnetaidoilla tarkoitetaan omien tunteiden tunnistamista ja säätelyä, sekä toisen tunteiden ymmärtämistä. Tunteet ovat elämässämme aina läsnä, ja täten liittyvät myös mediasisältöihin. Erilaiset mediasisällöt nostattavat voimakkaita tunteita ja tarjoavat täten mahdollisuuksia tunnetaitojen ja tunteiden säätelyn oppimiseen. Mediakasvatus edistää monenlaisia osaamisen alueita, sen avulla voi esimerkiksi

opettaa lasta edistämään omaa ja muiden hyvinvointia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017, s. 18.) Varhaiskasvatuksen suunnitelmassa on eritelty oppimisen alueet, joihin on helppo lisätä mukaan lasten mediakulttuuria ja tieto- ja viestintäteknologiaa. Erilaiset toiminnalliset harjoitteet sopivat myös erittäin hyvin tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Esimerkiksi ensimmäisenä oppimisen osa-alueena on ”Kielten rikas maailma”, jossa lapsi oppii kertomista ja tarinointia, sekä kielen ymmärtämistä ja puheen tuottamista, nämä liittyvät siis selkeästi vuorovaikutustaitoihin. Median ja teknologian saa mukaan esimerkiksi erilaisilla äänikirjoilla, äänentallentimilla ja mikrofoneilla. Yksi kokonaisuuksista on ”Tutkin ja toimin ympäristössäni”, jonka tavoitteena on saada lapsi pohtimaan ja ratkomaan pulmia ja ongelmia omassa ympäristössään. Tähän liittyy hyvin selvästi teknologiakasvatus, johon sopii esimerkiksi matemaattista ajattelua tukeva leikkimielinen ympäristön tutkiminen. Tähän on jo valmiiksi kehitetty paljon sovelluksia, jotka auttavat lasta lajittelemaan, oppimaan suhdokäsitteitä ja mittaamista. Yhtenä esimerkkinä vielä ”Kasvan, liikun ja kehityn” oppimisen alue, joka vahvistaa lasten itsesääätelytaitoja. Kun lasten lempihahmo jostain mediasta liitetään liikuntaan ja aktiivisuuteen, esimerkiksi pelin kautta, oppiminen on lapsilähtöistä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017, s. 20.)

3.4 MIELI ry:n Rauhametsä-oppimateriaali

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan MIELI ry:n kehittämää Rauhametsä-oppimateriaalia ja sen käyttöön liittyvää palautetta. Rauhametsä on digitaalinen oppimateriaali, jonka tavoitteena on lisätä tietoisuutta mielenterveystaidoista ja niiden tukemisesta sekä vahvistaa mielenterveystaitojen kehittymistä varhaiskasvatustilaisilla lapsilla varhaiskasvatussuunnitelman perusteet huomioon ottaen. Materiaaliin kuuluu kaksi osaa: digitaalinen opas ammattilaisille ja lapsille suunnattu Rauhametsä -opetusala, jossa on erilaisia tarinallisia, vuorovaikutteisia ja kokemuksellisia harjoituksia, joiden avulla mielenterveystaitoihin tutustuminen ja niiden harjoittelu on innostavaa. Materiaali on maksuton. (MIELI ry, 2023a)

Rauhametsässä seikkailee seitsemän eläinlapsihahmoa: Pöllö, Siili, Pikkusisko Siili, Pupu, Peura, Susi ja Hiiri. Jokainen hahmo edustaa jotain tiettyä

mielenterveystaitoa: Pöllö arjentaitoja, Pupu tunnetaitoja, Hiiri selviytymistaitoja, Siili itsetuntoa ja vahvuuksia, Pikkusisko Siili turvataitoja sekä Peura ja Susi ka-
veritaitoja. Jokainen seitsemän eläinhahmoa pitää sisällään kuusi erilaista harjoi-
tetta. Harjoitteet ovat nimeltään Suurennuslasi (pohdintatehtävä), Höyhen (rau-
hoittumisharjoitus), Käpylehmä (kädentaidot), Pallo (liikunta), Lintu (musiikki, ru-
not, laulut) sekä Timantti (digipelit). Näistä jokainen edustaa yhtä varhaiskasva-
tussuunnitelman perusteiden mukaista toimintaa. Harjoitteista voi tarpeiden mu-
kaan valita, vaikka vain yhden eläinhahmon edustaman taidon harjoiteltavaksi tai
tehdä kaikki harjoitteet varhaiskasvatuksen koko toimintakaudelle jaettuna. Ma-
teriaalin juhlasivulla on ryhmälle diplomit ja leikkejä, joiden avulla juhlistaa juuri
yhdessä opittuja taitoja. (MIELI ry, 2023b.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia Rauhametsä-oppimateriaalin pilotoin-
tiin osallistuneiden ammattilaisten ja lasten käsityksiä materiaalin käytettävyy-
destä ja käyttökokemuksesta, sekä ammattilaisten aikaisempaa kokemusta mie-
lenterveystaitojen opettamisesta ennen pilotointiin osallistumista. Kyselyn avulla
kartoitamme myös, kuinka tärkeänä näiden taitojen opettamista pidetään varhais-
kasvatuksen kentällä. Vastausten ja niiden analyysin pohjalta on tarkoitus tuoda
esille lisäkö Rauhametsä-oppimateriaali ammattilaisten käsitystä mielenter-
veystaidoista, onko materiaali helppokäyttöinen aikuisille ja lapsille sekä innos-
taako materiaali ammattilaisia ja lapsia mielenterveystaitojen opettamiseen ja op-
pimiseen. Tavoitteena on kerättyjen vastausten avulla päätellä, onko tämänlai-
selle digimateriaalille käyttöä ja käyttäjiä varhaiskasvatuksen kentällä. MIELI ry
kerää myös itse kehitysideoita materiaaliin kyselylomakkeella, tavoitteenaan
saada materiaali toimivaksi ja laajaan käyttöön. Tämä opinnäytetyö on osana
MIELI ry:n kehittämistoimintaa Rauhametsä-oppimateriaalin suhteen.

Tutkimuskysymykset:

- Minkälaisia kokemuksia pilottiin osallistuneilla ammattilaisilla on mielenterveystaitojen opettamisesta?
- Minkälainen kokemus ammattilaisille jäi Rauhametsä oppimateriaalin käytöstä?
- Miten pilottiin osallistuneet lapset kokivat oppimateriaalin käytön ammattilaisten havaintojen pohjalta?

5 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANI JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimi MIELI ry. MIELI Suomen Mielen-terveys ry on jo yli 120 vuotta toiminut maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö, jonka perustehtävänä on edistää mielenterveyttä ja ehkäistä mielenterveyden ongelmia eri ikäisten kansalaisten ja Suomessa asuvien keskuudessa. Järjestö toimii valtakunnallisesti. MIELI ry edistää niin lasten ja nuorten kuin työikäisten ja vanhustenkin mielenterveyttä. Järjestöltä saa muun muassa kriisiapua, kun elämässä tulee vastaan haasteita, joista yksilön on vaikea selviytyä yksin. Tarjolla on myös koulutuksia, materiaaleja ja työvälineitä ammattilaisille, jotka toimivat lasten ja nuorten parissa. (MIELI ry, 2023c.)

Opinnäytetyömme käynnistyi syksyllä 2022. Olimme tutustuneet opiskelijoina toisiimme aikaisemmillä kursseilla. Opiskelijoina meitä yhdisti varhaiskasvatukseen liittyvät opinnot sekä näiden opintojen kautta syntynyt mielenkiinto lasten tunnetaitoja ja niiden opetusta kohtaan. Muodostimme opinnäytetyöryhmän ja aloitimme sopivan yhteistyökumppanin etsinnän. MIELI ry tuli jokaiselle ryhmän jäsenelle mieleen, kun keskityimme yhteiseen mielenkiinnon kohteeseen. Otimme yhteyttä MIELI ry:n Helsingin toimipisteeseen. Saimme yhteydenoton takaisin ja MIELI ry kertoi sähköpostissaan juuri alkavasta sähköisen oppimateriaalin pilotoinnista, johon olisi mahdollisuus päästä mukaan tekemään aiheesta opinnäytetyötä. Sovimme yhdessä tapaamisen MIELI ry:n tiloissa. Saimme kuulla

Rauhametsä-oppimateriaalista ensimmäistä kertaa tässä tapaamisessa ja näimme tilaisuuden hienolle yhteistyölle. Kävimme MIELI ry:n kanssa läpi opin- näytetyömme sekä heidän pilottinsa aikataulua. Tämän jälkeen järjestimme useita tapaamisia ja pidimme tiiviisti yhteyttä MIELI ry:hyn. Saimme kutsun orientaatiotapaamiseen, joka tapahtui tammikuussa 2023. Ideapaperimme valmistui syksyllä 2022, jonka jälkeen aloitimme suunnitelmamme valmistelun.

Suunnitteluvaiheessa tarkensimme ja rajasimme näkökulmaa opinnäytetyö- tämme sekä tulevaa tutkimustamme varten. Halusimme keskittyä ammattilaisiin, jotka olisivat pilotin aikana opettamassa mielenterveystaitoja lapsille Rauha- metsä-oppimateriaalin avulla. Lisäksi halusimme keskittyä oppimateriaaliin koh- distuneisiin mielipiteisiin lasten ja ammattilaisten puolesta. Kehitimme yhdessä MIELI ry:n kanssa sähköisen kyselypohjan, jolla saisimme vastauksia tutkimus- kysymyksiimme. Samalla MIELI ry sai tärkeää tietoa pilottia koskien. Hyväksytyn opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua keväällä 2023, haimme MIELI ry:ltä tutki- muslupaa käyttää pilotin kyselyä koskevaa vastausmateriaalia. Saatuaamme tut- kimusluvan aloitimme vastausten analysoinnin ja opinnäytetyön käsikirjoituspro- sessin.

Rauhametsä-oppimateriaalin pilotin toimintaympäristönä toimi 10 eri päiväkotia ympäri Suomen ajalla 31.1.-16.3.2023. Ryhmissä osallistuneet ammattilaiset oli- vat eri työtehtävistä, muun muassa varhaiskasvatuksen lastenhoitajia, varhais- kasvatuksen opettajia sekä avustajia. Osallistuneet lapset olivat 2–6-vuotiaita. Oppimateriaalia käytettiin pilottiin osoitetuissa ryhmissä, joita oli vähintään yksi jokaista osallistuvaa päiväkotia kohden. Tällöin kokemukset oppimateriaalista ja sen käytöstä lasten sekä ammattilaisten osalta olisivat pidemmältä aikaväliltä, eikä yksittäisen kokeilun osalta. Lisäksi MIELI ry lähetti pilottiin osallistuvien las- ten huoltajille kirjeen, jossa kerrottiin, että lapsen päiväkotia osallistuu Rauha- metsä-oppimateriaalin käyttöön ja palautteen antoon.

6 AINEISTON KERUU JA ANALYYSI

6.1 Aineiston keruu kyselyllä

Tutkimuksemme aineiston keruu suoritettiin Webropol-kyselytyökalulla 26.4-16.6.2023 välisenä aikana. Rakensimme kyselyn kysymykset yhdessä MIELI ry:n kanssa. Kysely lähetettiin MIELI ry:n toimesta 10 pilottiin osallistuneeseen päiväkotiin ja yhteensä 28 ryhmään. Kyselyn vastaajat pääsivät kyselyyn QR-koodia käyttämällä, jolla varmistettiin vastaajien anonymiteetti. Kysely sisälsi määrällisen ja laadullisen tutkimusmenetelmän piirteitä. (Liite 1.)

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus pystyy selvittämään lukumääriin sekä prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä eli se vastaa kysymyksiin mikä, miksi, missä, paljonko ja kuinka usein. Aineisto kerätään usein standardoituja tutkimuslomakkeita käyttäen, jotka sisältävät valmiita vastausvaihtoehtoja. Määrällistä tutkimusta voidaan suorittaa esimerkiksi sähköisiä kyselylomakkeita käyttäen. (Heikkilä, 2014, s.15.) Tutkimuksemme määrälliset eli kvantitatiiviset piirteet tulivat esille strukturoitujen monivalintakysymysten muodossa, joita oli yhteensä 9.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus keskittyy tutkittavien henkilökohtaisen näkökulman esille tuomiseen mahdollisimman monipuolisesti. Yhdelle kysymykselle voi olla monta erilaista vastausta. Laadullisen tutkimuksen kysymykset on aseteltu useimmiten niin, että tutkittava pystyy vastaamaan niihin mahdollisimman monipuolisesti sekä avoimesti. Tutkimuksen suunnitelma elää ja joustaa tutkimuksen olosuhteiden mukaisesti. Laadullisen tutkimuksen aineiston hankinta voidaan suorittaa esimerkiksi erilaisilla yksilö tai ryhmä haastatteluilla, jossa tutkija ja tutkittava kohtaavat. Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkasti sekä tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi, 2009, s. 160–164.) Tutkimuksemme laadulliset eli kvalitatiiviset piirteet tulivat ilmi avoimissa kysymyksissä, jotka täydensivät niitä edeltäviä strukturoituja kysymyksiä. Avoimia kysymyksiä esitettiin yhteensä 4.

Kysely on menetelmänä tehokas tapa kerätä tietoa tutkitusta kohteesta. Kyselyn avulla voidaan kerätä paljon tietoa vaivattomasti ja aikaa säästäen. Haittoina kyselyn käyttämiselle tutkimusmenetelmänä voidaan nähdä sen pinnallisuus ja mahdollisimman laadullisten ja monipuolisten kysymysten keksiminen, jotka vaativat tutkijalta paljon tietoa sekä taitoa. (Hirsjärvi, 2009, s. 195.) Kyselyn kysymykset syntyivät yhteistyössä MIELI ry:n kanssa. Kysymyksistä osa oli muotoiltu MIELI ry:lle, joten päätimme opinnäytetyöryhmämme kesken jättää nämä vastaukset pois analyysistämme.

6.2 Aineiston analyysi

Saimme kyselyn vastausten koonnin MIELI ry:ltä. Kyselyn vastaukset muodostuivat Webropol-kyselytyökalun analysoinnin tuloksena. Ensimmäisenä tarkastelemme vastausten laatua ja luotettavuutta. Tämä jälkeen jaottelimme kyselyn kysymykset tutkimuskysymystemme mukaisesti kategorioihin. Tarkensimme tutkimuskysymyksiämme tulosten analysointivaiheessa.

Määrälliset vastaukset analysoitiin Webropol-kyselytyökalun avulla ja ne muodostuivat graafeiksi, joissa vastaajien osuus ilmoitettiin prosenttilukuina. Laadullista aineistoa kysely keräsi noin puoli sivua. Vastaukset avoimiin kysymyksiin olivat 1–2 virkkeen pituisia. Laadullinen aineisto täydensi määrällistä aineistoa. Kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä kerätyn aineiston analyysiin käytimme teemoittelua, joka on laadullinen sisällönanalyysimenetelmä. Teemoittelussa kerätty aineisto pyritään hahmottamaan ja lajittelemaan analysointia varten kategorioihin (Koppa, 2016). Jokainen avoimia vastauksia sisältänyt vastausalue analysoitiin omanaan. Avointen kysymysten vastaukset oli ennalta lajiteltu vastaamaan tiettyyn tutkimuskysymykseen. Karsimme joukosta vastaukset, jotka olivat mielestämme laadullisesti tai sisällöllisesti heikkoja.

Tutkimukseen valitun tutkimusmenetelmän on tärkeää mitata juuri sen tutkittavan asian ominaisuutta, mitä on tarkoitus mitata. Onnistumista ilmaistaan tutkimuksen validiteetilla eli pätevyydellä. (Hirsjärvi, 2007, s. 226.) Kysely- ja haastattelututkimuksissa se riippuu pääasiassa kysymysten onnistuneisuudesta ja niiden

kyvystä ratkaista tutkimusongelma. Validiteetin arvioiminen jälkikäteen on haastavaa, erityisesti abstraktien käsitteiden kuvauksessa, jossa on löydettävä rajallinen määrä kysymyksiä kattamaan koko käsite. Joskus on vaikea sanoa, onko tässä täysin onnistuttu. (Heikkilä, 2014, s.177.) Kyselymme oli mielestämme selkeä ja ajatuksella rakennettu. Vastausten analysointivaiheessa muokkasimme ja tarkensimme tutkimuskysymyksiämme niin, että ne keräsivät mahdollisimman laajasti vastauksia. Halusimme luoda kyselyn, joka on helppo ja vaivaton täyttää pilotin lopuksi. Tunnistamme varhaiskasvatuksen kentällä olevan arjen kiireen, joka usein estää ammattilaisia vastaamasta kyselyihin tai palautteisiin.

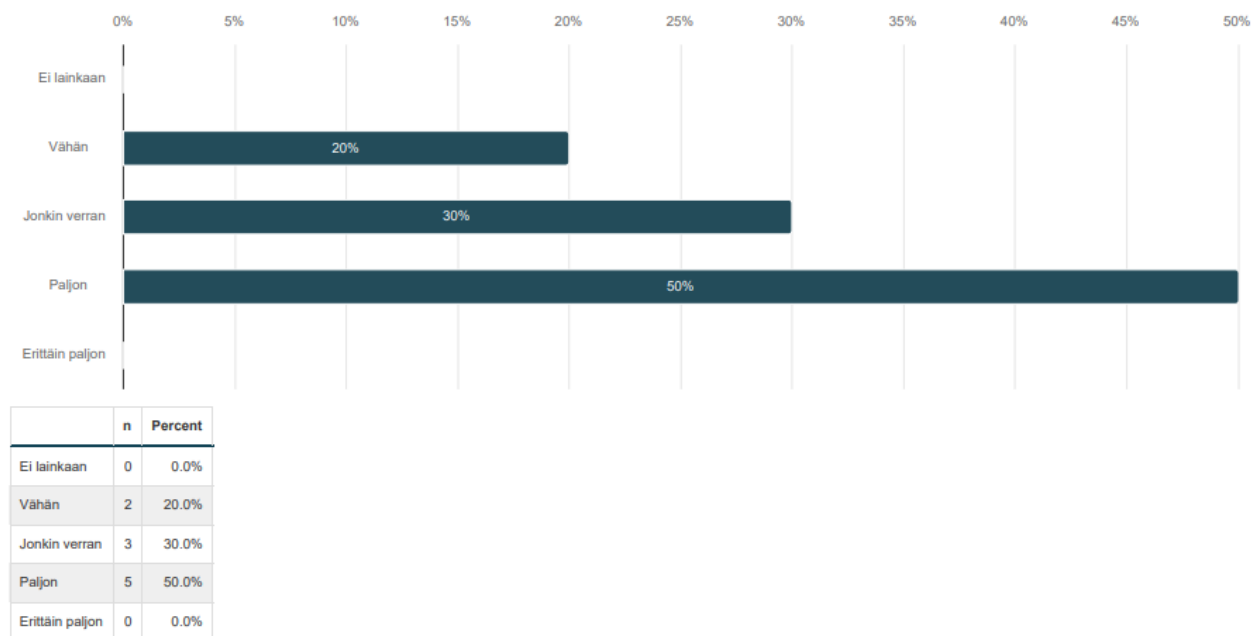
7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Pilottiin osallistuneiden ammattilaisten kokemukset

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaa kolme kyselyn kysymystä tai väittämää. Väittämään ”Minulla on aikaisempaa tietoa mielenterveystaidoista” kymmenestä vastaajasta kaksi vastasi vähän, kolme vastasi jonkin verran ja viisi vastasi paljon. (Kaavio 1.) Valtaosa vastaajista oli täysin samaa mieltä väittämän ”Koen mielenterveystaitojen opettamisen lapsille tärkeäksi” kanssa, vain yksi vastasi olevansa jokseenkin samaa mieltä. (Kaavio 2.) Viimeiseen ”Koen mielenterveystaitojen opettamisen helpoksi” väittämään yksi vastaajista oli jokseenkin eri mieltä, kaksi ei samaa eikä eri mieltä, kuusi jokseenkin samaa mieltä sekä yksi täysin samaa mieltä. (Kaavio 3.)

1. Minulla on aikaisempaa tietoa mielenterveystaidoista.

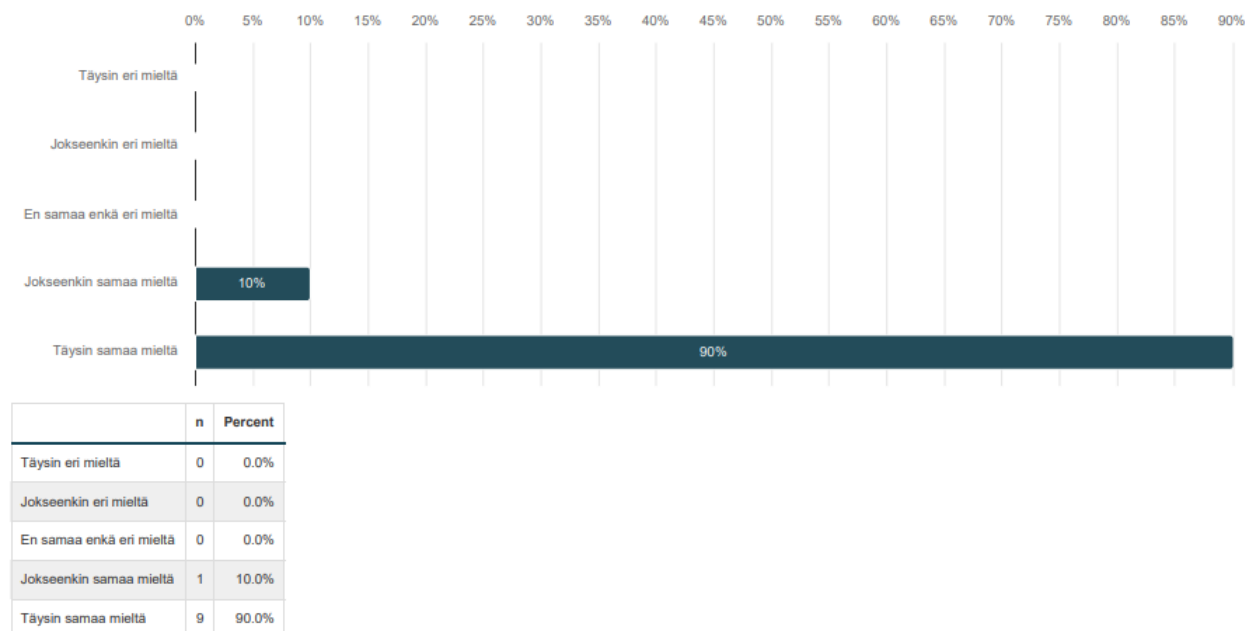
Number of respondents: 10



Kaavio 1. Minulla on aikaisempaa tietoa mielenterveystaidoista.

3. Koen mielenterveystaitojen opettamisen lapsille tärkeäksi.

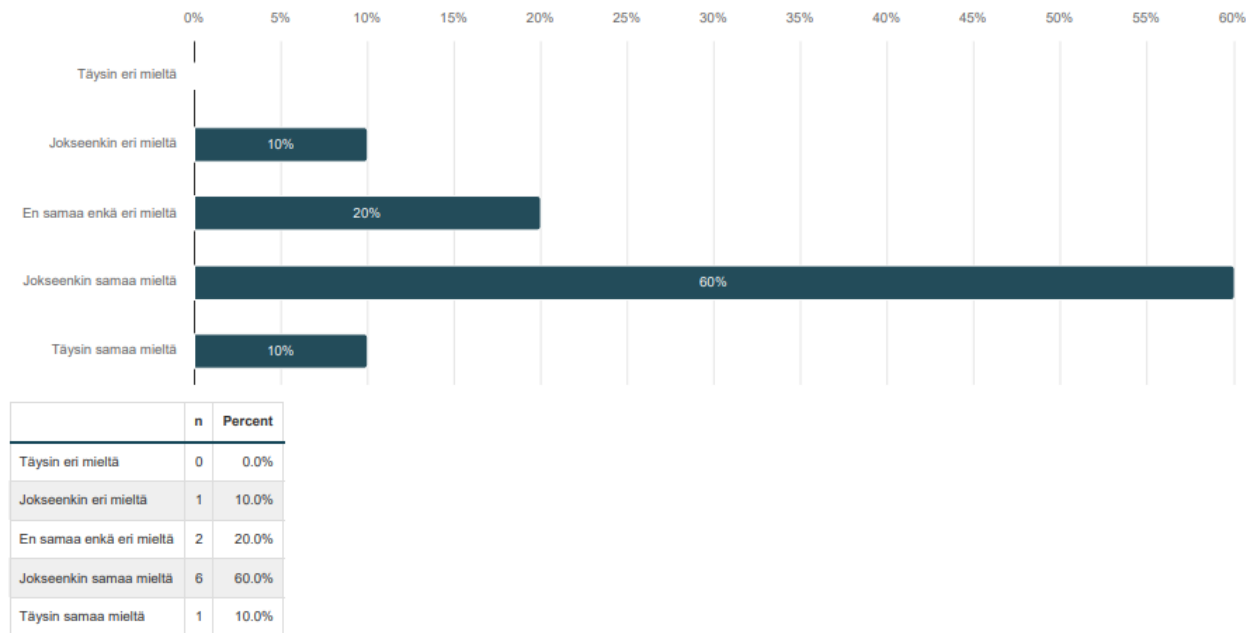
Number of respondents: 10



Kaavio 2. Koen mielenterveystaitojen opettamisen lapsille tärkeäksi.

4. Koen mielenterveystaitojen opettamisen helpoksi.

Number of respondents: 10



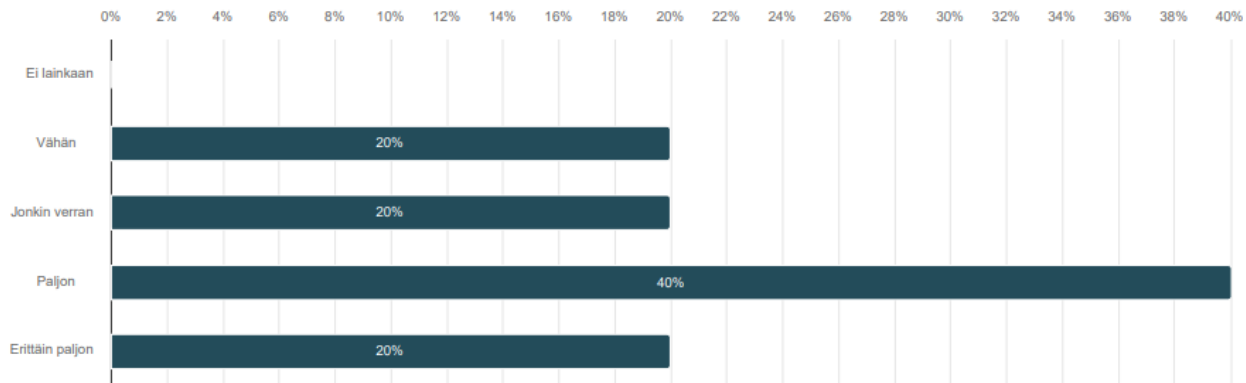
Kaavio 3. Koen mielenterveystaitojen opettamisen helpoksi

7.2 Ammattilaisten kokemukset Rauhametsä-oppimateriaalista

Toiseen tutkimuskysymykseen sisältyy kuusi kyselyn väittämää. Ensimmäisenä tähän kuuluvista väittämistä oli "Rauhametsä materiaali lisäsi ymmärrystäni käsitteestä mielenterveystaidot". Tähän väittämään kaksi vastaajista on vastannut vähän, kaksi jonkin verran, neljä paljon ja kaksi erittäin paljon. (Kaavio 4.) Seuraavassa väittämässä jakauma oli pienempi. "Rauhametsä on helppokäyttöinen oppimateriaali ammattilaiselle mielenterveystaitojen opettamiseen" josta neljä vastaajaa oli jokseenkin samaa mieltä ja loput kuusi täysin samaa mieltä. (Kaavio 5.)

2. Rauhametsä materiaali lisäsi ymmärrystäni käsitteestä mielenterveystaidot.

Number of respondents: 10

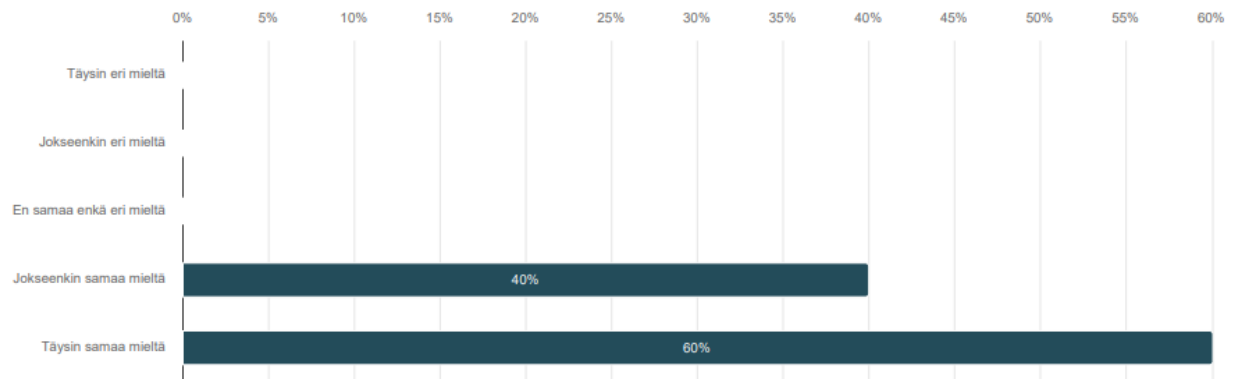


| | n | Percent |
|-----------------|---|---------|
| Ei lainkaan | 0 | 0.0% |
| Vähän | 2 | 20.0% |
| Jonkin verran | 2 | 20.0% |
| Paljon | 4 | 40.0% |
| Erittäin paljon | 2 | 20.0% |

Kaavio 4. Rauhametsä materiaali lisäsi ymmärrystäni käsitteestä mielenterveystaidot.

5. Rauhametsä on helppokäyttöinen oppimateriaali ammattilaiselle mielenterveystaitojen opettamiseen.

Number of respondents: 10

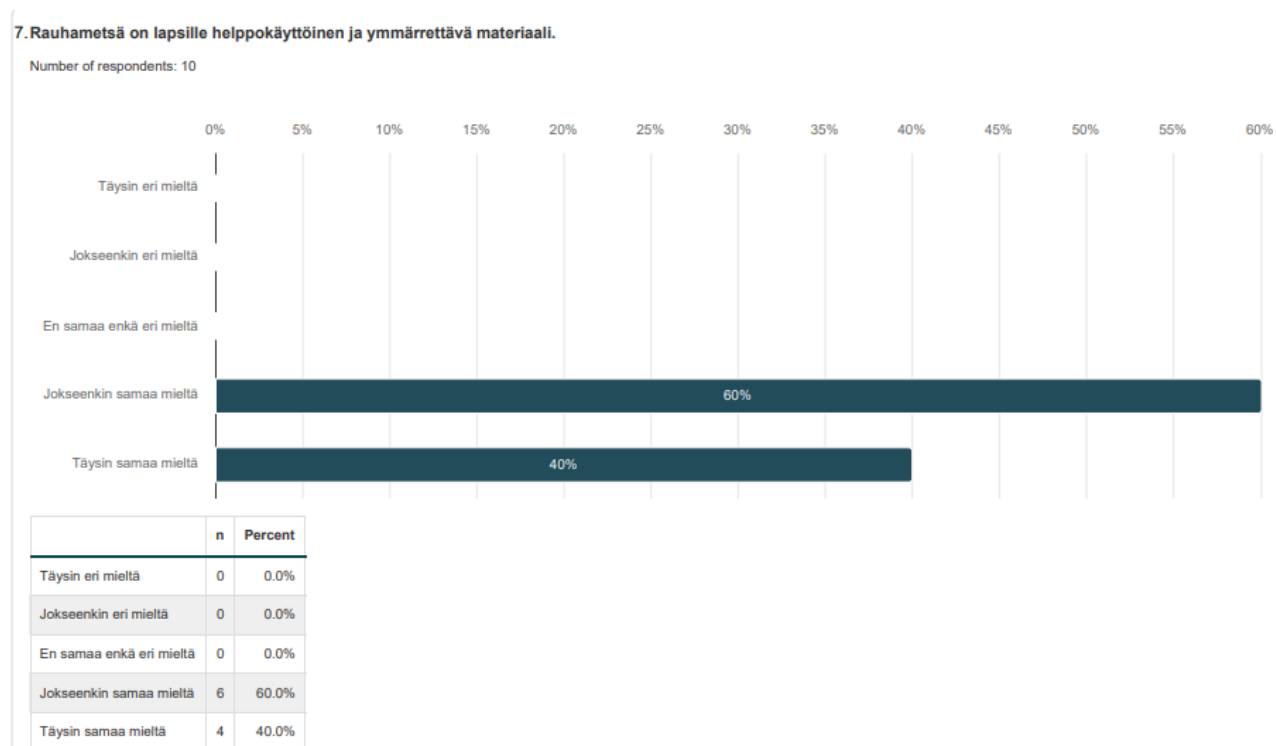


| | n | Percent |
|--------------------------|---|---------|
| Täysin eri mieltä | 0 | 0.0% |
| Jokseenkin eri mieltä | 0 | 0.0% |
| En samaa enkä eri mieltä | 0 | 0.0% |
| Jokseenkin samaa mieltä | 4 | 40.0% |
| Täysin samaa mieltä | 6 | 60.0% |

Kaavio 5. Rauhametsä on helppokäyttöinen oppimateriaali ammattilaisille mielenterveystaitojen opettamiseen.

Seuraava kysymys oli kyselyssä avoin. “Kuvaile materiaalin käyttöä ammattilaisen näkökulmasta.” Vastauksissa moni ammattilaisista oli sitä mieltä, että materiaali oli laaja ja monipuolinen sekä miellyttävä ja helppo käyttää. *”Materiaali oli monipuolista. Harjoitteet oli hyvin suunniteltuja päiväkodin arkeen - ne oli helppo toteuttaa ja toiminta innosti lapsia. Kokonaisuus sisälsi niin paljon kaikkea, että se olisi hyvä suunnitella esim. jonkinlaiseen päiväkodin vuosikellopohjaan”*. Osaa tehtävistä ei kuitenkaan koettu liittyvän mielenterveystaitoihin.

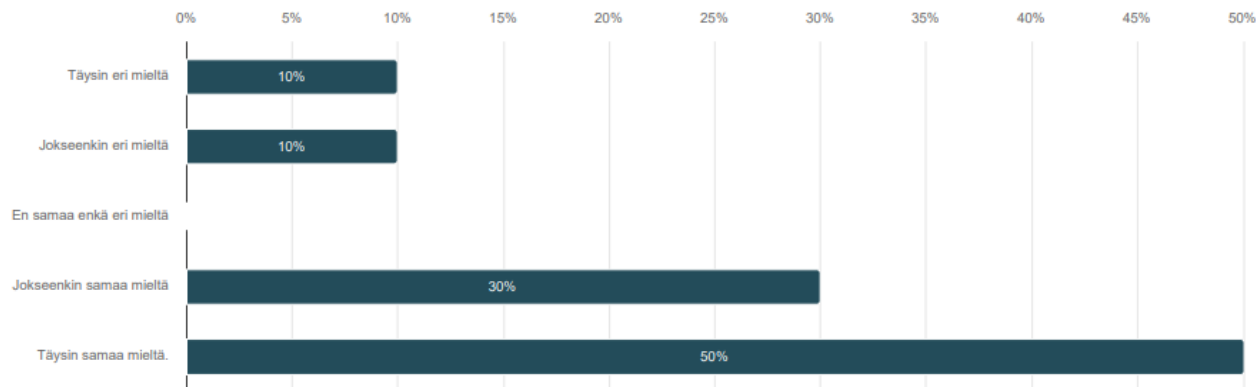
Kuusi vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että Rauhametsä on lapsille helppokäyttöinen ja ymmärrettävä materiaali ja neljä vastasi olevansa asiasta täysin samaa mieltä. (Kaavio 6.) Materiaali oli myös innostanut lapsia osallistumaan harjoituksiin. Myös ammattilaisten innostusta kysyttiin kyselyssä väittämässä “Materiaali on innostanut minua mielenterveystaitojen opettamiseen”, johon yksi on vastannut olevansa täysin eri mieltä, yksi myös jokseenkin eri mieltä, kolme on jokseenkin samaa mieltä ja viisi vastaajaa on täysin samaa mieltä. (Kaavio 7.) Väittämään “Aion käyttää Rauhametsä materiaalia säännöllisesti työssäni lasten kanssa” kuusi vastaajista oli vastannut olevansa täysin samaa mieltä, ja neljä jokseenkin samaa mieltä. (Kaavio 8.)



Kaavio 6. Rauhametsä on lapsille helppokäyttöinen ja ymmärrettävä materiaali.

6. Materiaali on innostanut minua mielenterveystaitojen opettamiseen.

Number of respondents: 10

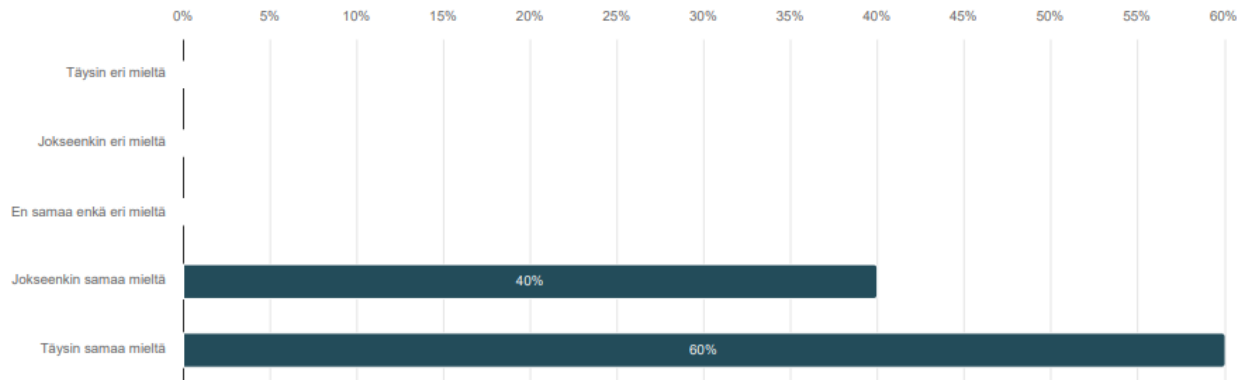


| | n | Percent |
|--------------------------|---|---------|
| Täysin eri mieltä | 1 | 10.0% |
| Jokseenkin eri mieltä | 1 | 10.0% |
| En samaa enkä eri mieltä | 0 | 0.0% |
| Jokseenkin samaa mieltä | 3 | 30.0% |
| Täysin samaa mieltä. | 5 | 50.0% |

Kaavio 7. Materiaali on innostanut minua mielenterveystaitojen opettamiseen.

10. Aion käyttää Rauhametsä materiaalia säännöllisesti työssäni lasten kanssa

Number of respondents: 10



| | n | Percent |
|--------------------------|---|---------|
| Täysin eri mieltä | 0 | 0.0% |
| Jokseenkin eri mieltä | 0 | 0.0% |
| En samaa enkä eri mieltä | 0 | 0.0% |
| Jokseenkin samaa mieltä | 4 | 40.0% |
| Täysin samaa mieltä | 6 | 60.0% |

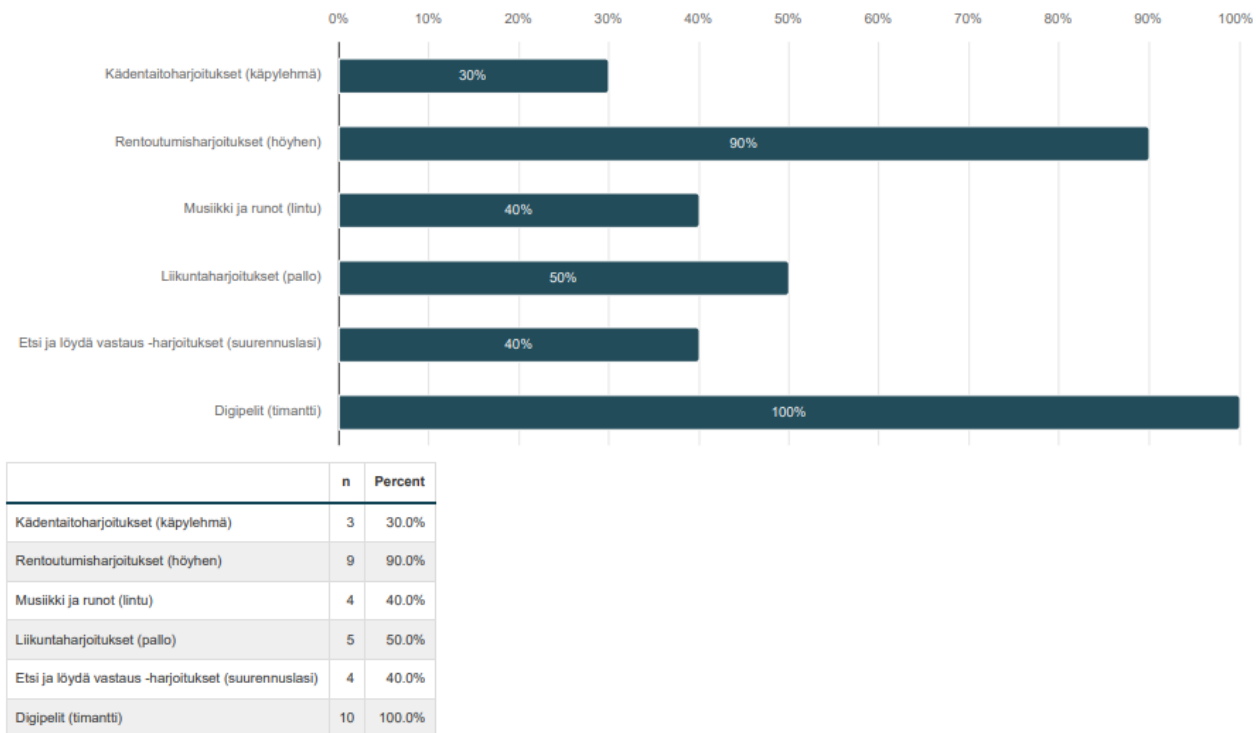
Kaavio 8. Aion käyttää Rauhametsä materiaalia säännöllisesti työssäni lasten kanssa.

Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin Rauhametsämateriaalin eri harjoitusten kokeilua lapsiryhmissä. Harjoituksia oli yhteensä kuusi, jotka olivat ”Kädentaitoharjoitukset (käpylehmä), Rentoutumisharjoitukset (höyhen), Musiikki ja runot (lintu), Liikuntaharjoitukset (pallo), Etsi ja löydä vastaus -harjoitukset (suurennuslasi) sekä Digipelit (timantti). Näistä selkeästi suosituin oli ”Digipelit (timantti)” -harjoitus, johon jokainen vastaajista vastasi myöntävästi. Seuraavaksi eniten vastauksia keräsi ”Rentoutumisharjoitukset (höyhen)” -harjoitus, joka keräsi yhteensä yhdeksän myöntävää vastausta kymmenestä. ”Liikuntaharjoitukset (pallo)” -harjoitukseen puolet vastasivat kokeilleensa kyseistä harjoitusta. ”Musiikki ja runot (lintu)” sekä ”Etsi ja löydä vastaus -harjoitukset (suurennuslasi)” keräsivät molemmat neljä myöntävää vastausta. Selkeästi vähiten kokeiltu osio oli ”Kädentaitoharjoitukset (käpylehmä)”, johon vain kolme vastasi myöntävästi. (Kaavio 9.)

Tähän kysymykseen kuului myös avoin kysymys, jossa pyydettiin kertomaan lapsia erityisesti innostaneita asioita edellä mainituissa harjoituksissa. Vastauksia tuli yhteensä kuusi. Kuten aikaisemmin tuli ilmi, myös avoimen kysymyksen vastauksissa rentoutumisharjoitukset sekä digipelit olivat suurimmassa suosiossa. Myös erityisesti yksilöpelit kuten ristinolla, vuorenavalloitus sekä palapelit innostivat lapsia. Mainintaa tuli myös eläinten äänistä sekä ystäväkirjasta, joiden avulla eläinhahmot tulivat tutummaksi. Lapsista erityisen hauskaa oli se, että ohjeiden antaja ei ollutkaan aikuinen vaan pelissä esiintyneet eläinhahmot. *”Lapsista oli kiva kuulla eläinlasten äänet ja ystäväkirjan avulla tietää heistä enemmän, yhdessä tekemisen meininki, hyvä motivaatio oli koko ajan ja kun oli hahmo, joka pyysi tiettyä asiaa tekemään- oli se kiinnostavaa ja hauskaa kun se ei ollutkaan aikuinen joka ”käskee”. timanttipeleihin palattiin uudestaan.”*

9. Testasimme seuraavia harjoituksia lapsiryhmiemme kanssa:

Number of respondents: 10 , selected answers: 35



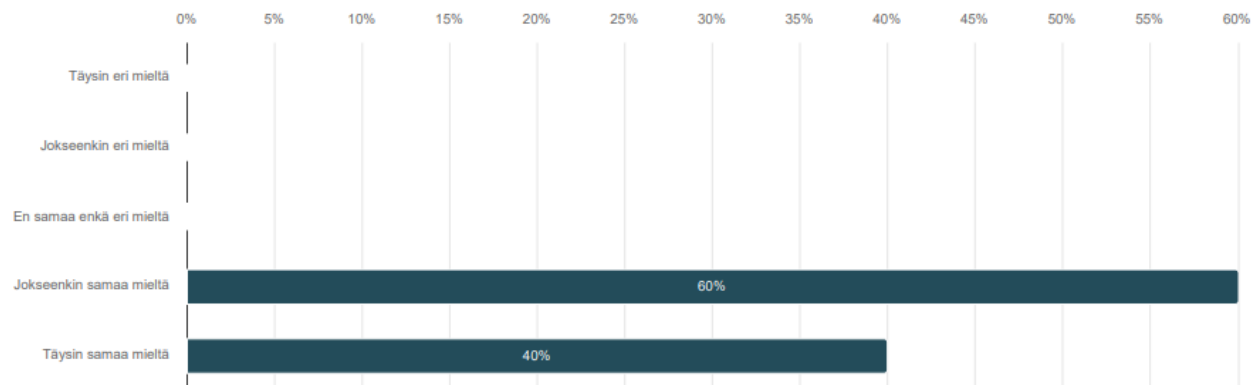
Kaavio 9. Testasimme seuraavia harjoituksia lapsiryhmiemme kanssa.

7.3 Ammattilaisten havainnot lasten kokemuksista

Viimeisenä tutkimuskysymyksenämme on lasten kokemus Rauhametsä materiaalin käytöstä. Rauhametsää pidettiin lapsille helppokäyttöisenä materiaalina, neljä vastaajista oli tämän väittämän kanssa täysin samaa mieltä, ja kuusi jokseenkin samaa mieltä. (Kaavio 10.) Väittämään “Materiaali on innostanut ryhmämme lapsia osallistumaan Rauhametsä harjoituksiin” on neljä vastaajista vastannut olevansa jokseenkin samaa mieltä, viisi täysin samaa mieltä ja yksi on jättänyt vastaamatta tähän väittämään. (Kaavio 11.)

7. Rauhametsä on lapsille helppokäyttöinen ja ymmärrettävä materiaali.

Number of respondents: 10

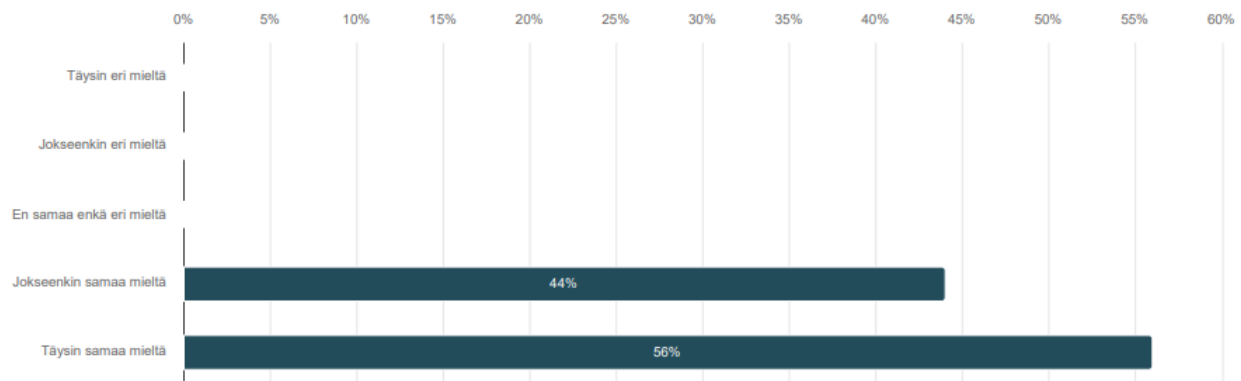


| | n | Percent |
|--------------------------|---|---------|
| Täysin eri mieltä | 0 | 0.0% |
| Jokseenkin eri mieltä | 0 | 0.0% |
| En samaa enkä eri mieltä | 0 | 0.0% |
| Jokseenkin samaa mieltä | 6 | 60.0% |
| Täysin samaa mieltä | 4 | 40.0% |

Kaavio 10. Rauhametsä on lapsille helppokäyttöinen ja ymmärrettävä materiaali.

8. Materiaali on innostanut ryhmämme lapsia osallistumaan Rauhametsän harjoituksiin.

Number of respondents: 9



| | n | Percent |
|--------------------------|---|---------|
| Täysin eri mieltä | 0 | 0.0% |
| Jokseenkin eri mieltä | 0 | 0.0% |
| En samaa enkä eri mieltä | 0 | 0.0% |
| Jokseenkin samaa mieltä | 4 | 44.4% |
| Täysin samaa mieltä | 5 | 55.6% |

Kaavio 11. Materiaali on innostanut ryhmämme lapsia osallistumaan Rauhametsä harjoituksiin.

Seuraavaksi kyselyssä oli avoin kysymys ammattilaisille, jossa pyydettiin kuvailemaan materiaalin käyttöä lapsen näkökulmasta. Vastauksia tuli kuusi. Lapset olivat tykänneet materiaalista, kertauksen koettiin olevan hyvä juttu, ja tekemisen kautta oppimista pidettiin hyvänä. Eläinhahmoja pidettiin kiinnostavina ja ammattilaiset uskoivat lasten samaistuvan hahmoihin, mutta lisäkuvitusta kaivattiin lapsille, joilla on suomen kielen ymmärtämisen kanssa haasteita. *”Eläinhahmot kiinnostivat lapsia ja uskon, että niihin oli helppo samaistua. Lisäkuvat/-kuvitukset auttaisivat lapsia ymmärtämään esim. tehtävien alkutarinoita erityisesti niille lapsille, joilla puheen/suomen kielen ymmärtämisen kanssa vielä haasteita.”* Lapset olivat pitäneet pöytäteatterista ja tykättyneet digitaaliseen materiaaliin. Pelien toiminnassa oli ollut joitain ongelmia, mutta niiden korjaamisen jälkeen materiaali on ollut lapsille helppokäyttöinen ja koettiin hyvänä, että lapsi oppii pelaamisen ja leikkimisen lomassa materiaalia käyttäessä.

8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksemme eettisenä haasteena voidaan nähdä se, että MIELI ry on kehittänyt pilotoitavan oppimateriaalin ja osallistunut kyselytulosten keräämiseen itse. Tämä saattaa aiheuttaa puolueellisuutta tutkimustulosten suhteen. Osuutemme opiskelijoina tutkimukseen ja oppimateriaaliin on neutraali. Toimimme puolueettomina analyysoijina ilman aikaisempaa yhteyttä MIELI ry:hyn yhteistyökumppanina tai työnantajana.

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvää pohdintaa herättää vastaajien pieni määrä. Tämän lisäksi kyselyn ollessa vapaaehtoinen, on mahdollisuus, että kaikki pilottiin osallistujista eivät siihen vastaa. Jos vastauksia ei tule tarpeeksi, onko kyselyn lopullinen tuotos luotettavaa aineistoa? Kyselyn ja tutkimuksen eettisyyden kannalta, kyselyyn osallistuneiden vastaajien tiedottaminen kyselyn tulosten käytöstä, on tärkeää. MIELI ry esitteli meidät ja opinnäytetyömme tarkoituksen pilotoinnin aloitustapaamisessa, jossa myös itse olimme läsnä. Tavoitteena oli

varmistaa, että kaikki osallistujat ymmärtävät, mihin kyselyn vastauksia käytetään ja kuka niitä tarkastelee. Yhteistyössä MIELI ry:n kanssa olemme kiinnittäneet erityistä huomiota henkilötietojen suojaamiseen, ja siksi kysely toteutettiin anonyymisti. Anonymiteetti voi helpottaa osallistujien rehellistä vastaamista kysymyksiin, mikä puolestaan varmistaa tutkimustuloksen luotettavuuden. Kysely suoritettiin Webropol-kyselytyökalulla verkossa, ja pilotointiin osallistuminen sekä kyselyyn vastaaminen olivat osallistujille täysin vapaaehtoisia. Pilotointiin osallistumisen vapaaehtoisuus minimoi asenteiden vaikuttavuuden riskiä. Vastausten luotettavuuteen voi myös vaikuttaa henkilökunnan kouluttamattomuus alalle ja aiheeseen. Varhaiskasvatuksen työvoimapula voi myös aiheuttaa kiirettä päiväkodeissa, jolloin vastaukset kyselyyn voidaan antaa kiireen keskellä.

Teimme MIELI ry:n kanssa yhteistyönä kyselylomakkeen sekä sen sisältämät kysymykset. Jokainen osallistuva ryhmä ja päiväkotikoti sai saman kyselyn. Valmiit kysymykset voivat jonkin verran johdatella vastauksia, jonka vuoksi kyselyyn sisältyi myös avoimia kysymyksiä ja mahdollisuus vapaaseen sanaan. Vapaan sanan analysoinnissa on kuitenkin aina riskinsä, sillä jokainen voi tulkita kirjoitetun tekstin sävyerot väärin. Tämä saattaa vaikuttaa tutkimustuloksiin.

Käytimme opinnäytetyössämme laajasti lähteitä ja pyrimme löytämään myös vieraskielisiä tutkimuksia aiheesta. Osassa aiheista luotettavien lähteiden löytäminen oli haastavampaa. Luotettavaa tietoa videopelien käyttämisestä oppimateriaaleina löytyi vähän. Opinnäytetyössä tutkimme myös varhaiskasvatuksen ammattilaisten asenteita mielenterveystaitoihin ja niiden opetukseen, johon oli vaikea löytää aikaisempaa verrattavaa aineistoa.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää MIELI ry:n Rauhametsä-digitaalisen oppimateriaalin pilottiin osallistuneilta varhaiskasvatuksen ammattilaisilta kokemuksia koskien mielenterveystaitojen opetusta ja tukemista. Tavoitteena oli tuoda esille pilottiin osallistuneiden ammattilaisten ja lasten kokemuksia Rauhametsä-oppimateriaalista. Kysely sai 10 vastausta, jotka olivat suurimmalta osin positiivisia.

Opetushallituksen (2022, s. 25–26) laatimassa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tunnetaidot, itsesäätelytaidot ja lasten hyvinvointiin liittyvät taidot kuuluvat itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin, jotka mainitaan yhtenä laaja-alaisen osaamisen osa-alueena. Myös varhaiskasvatuslaissa mainitaan esimerkiksi lasten vuorovaikutustaitojen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämisen tärkeys varhaiskasvatuksessa (L 540/2018). Molemmat näistä ovat varhaiskasvatuksen järjestäjiä velvoittavia määräyksiä. Kyselytutkimuksestamme käy ilmi, että vain puolella vastaajista oli ennestään paljon tietoa mielenterveystaidoista, lopuilla vastaajista tietoa oli ”vähän” tai ”jonkin verran”.

Tutkimuksia varhaiskasvatuksen henkilöstön käsityksistä mielenterveystaitojen opetuksesta on tehty hyvin vähän (Koivuniemi ym., 2021). Löysimme kaksi tutkimusta, jotka käsittelivät varhaiskasvatusikäisten sosioemotionaalisten taitojen opetusta. Tutkimuksista toinen on suoritettu Kreikassa ja toinen Suomessa. Papadopouloun ym. (2014) kyselytutkimuksessa tutkittiin kreikkalaisten varhaiskasvatusopettajien käsityksiä, asenteita ja menetelmiä koskien varhaiskasvatusikäisten lasten sosioemotionaalisten taitojen opetusta. Tässä tutkimuksessa todettiin, että varhaiskasvatuksen henkilöstö piti sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen oppimista tärkeänä lasten kehitykselle. Samassa kyselyssä kävi myös ilmi, ettei näitä taitoja aktiivisesti tueta varhaiskasvatuksessa. Kyselytutkimuksemme mukaan yhdeksän kymmenestä vastaajasta oli täysin samaa mieltä siitä, että mielenterveystaitojen opettaminen lapsille on tärkeää. Kaikki vastaajista myös kokivat, että Rauhametsä-oppimateriaali lisäsi ymmärrystä mielenterveystaidoista; kaksi vastaajista vastasi ”vähän”, kaksi ”jonkin verran”, neljä ”paljon” ja

lopun kaksi ”erittäin paljon”. Tutkimustulostemme perusteella voimme todeta, että suurin osa pilottiin osallistuneista ammattilaisista piti mielenterveystaitojen opettamista tärkeänä, vaikka osalla ei ollut aikaisempaa kokemusta tai tietoa aiheesta ja sen opetuksesta.

Suomessa suoritettu tutkimus koski varhaiskasvatusikäisten lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä videopelin avulla. Kyseessä on Koivulan ym. (2017) suorittama tutkimus, johon osallistui kaksi suomalaista päiväkotia. Tutkimuksen kohteena oli peli nimeltä *Emotion Detectives (ED)*, jossa tarkoituksena on opettaa lapsia tunnistamaan ja ymmärtämään erilaisia tunteita sekä ratkaisemaan sosiaalisemotionaalisia haasteita ja konflikteja. Pelin kohdeikäryhmä olivat 5–12-vuotiaat lapset. Tutkimuksen johtopäätöksistä ilmeni, että pelistä oli hyötyä lasten sosioemotionaalisten taitojen opetuksessa ja lapset ottivat opetuksen hyvin vastaan pelin avulla. Lapset oppivat hyvin pelin kautta eri tunteista ja konfliktien kohtaamisesta. Koivulan ym. (2017) tutkimuksessa on samankaltaisuuksia opinnäytetyömme tutkimuksen kanssa, varsinkin johtopäätöksiensä osalta. Rauhametsä-oppimateriaali nähtiin ammattilaisten silmin hyödyllisenä ja toimivana työkaluna lasten mielenterveystaitojen opetuksessa.

Digitaalinen osaaminen sisältyy Opetushallituksen (2022, s. 26) laatimaan Varhaiskasvatussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin. Digitaalisen osaamisen tukeminen edistää lasten tasa-arvoa, osallisuutta ja yhdenvertaisuutta nyky-yhteiskunnassa. Digitaalisten välineiden ja materiaalien käyttö opetuksessa ja varhaiskasvatuksen arjessa luo lapselle erilaisia mahdollisuuksia tutkia ja kehittää itseään sekä ympäristöään. Oppimateriaalin helppokäyttöisyys ja innostavuus nousivat esille useassa kyselyn vastauksessa. Tästä voimme päätellä, että MIELI ry on onnistunut luomaan opetusmateriaalin, joka on hyvin kohdistettu opetettavan kohderyhmän mielenkiintojen mukaiseksi. Oppimateriaali oli helppokäyttöinen niin opetettaville kuin opetuksesta vastaaville henkilöille. Oppimateriaalia pidettiin lisäksi laajana ja monipuolisena. Oppimateriaali oli lisännyt suurimmassa osassa vastaajissa ymmärrystä mielenterveystaidoista ja niiden opettamisesta. Digitaalisia työvälineitä voidaan yhdistää eri oppimisen alueisiin, kun käsitellään opetuksen suunnittelua ja toteutusta (Opetushallitus, 2022, s. 26).

Oppimateriaali oli lapsille mieluinen ja helppokäyttöinen, vaikka teknisiä ongelmia esiintyi käytön aikana. Suomea toisena kielenä puhuvilla lapsilla oli haasteita materiaalin sisältämien tarinoiden ymmärtämisessä. Rauhametsä-oppimateriaalia voisi jatkokehittää puhuttujen kielten osalta. Lapset pitivät pelaamisesta ja materiaalin digitaalisuudesta. Ammattilaiset huomasivat, että leikin ja pelaamisen ohella oppimista tapahtui lapsille mieluisalla tavalla ja lapset muistivat oppimansa hyvin oppimateriaalin käytön jälkeen.

Varhaiskasvatuslaissa on säädetty, että lasten mielipiteistä ja toiveista on otettava selvää ja huomioitava ne muun muassa varhaiskasvatuksen toiminnansuunnittelussa ja toteutuksessa (L 540/2018 20. §). Myös Unicefin lasten oikeuksien sopimuksessa (2016) painotetaan lapsilla olevan oikeus ilmaista vapaasti mielipiteensä. Lasten oikeuksiin kuuluvat kuulluksi tuleminen ja osallisuus omaan elämäänsä vaikuttavissa asioissa. Varhaiskasvatuksessa tätä kunnioitetaan ja varmistetaan, että jokaisella lapsella on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa. Tämän tarkoituksena on tukea lasten kehittyviä osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja sekä rohkaista heitä toimimaan omatoimisesti. Osallistumisella ja vaikuttamisella on myös edistäviä vaikutuksia muun muassa lapsen itsetuntemukseen sekä itseluottamukseen, ja ne auttavat kehittämään tarvittavia sosiaalisia taitoja. (Opetushallitus, 2022, s. 29.) Kyselyssä tuli ilmi, että Rauhametsän pilottiin osallistuneiden ryhmien lapset olivat saaneet esittää materiaalista mielipiteitään ja myös vaikuttaa siihen, mitä harjoituksia kulloinkin tehdään. Esimerkiksi rentoutusharjoitukset olivat suosittuja.

Kyselyn vastaukset osoittivat sen, että MIELI ry oli onnistunut luomaan oppimateriaalin, jota voidaan hyödyntää varhaiskasvatusikäisten lasten mielenterveystaitojen opetuksessa. Vastaavaa materiaalia mielenterveystaitojen opetukseen liittyen ei ole Suomessa saatavilla, joka vastaisi varhaiskasvatusta ja opetusta ohjaavia määräyksiä. Oppimateriaalia voisi jatkokehittää lisäämällä puhuttuja ja kirjoitettuja kieliä. Eri kielten lisääminen auttaisi lapsia ja ammattilaisia, joilla suomen kieli on toisena kielenä. Materiaali on onnistunut hyvin ottamaan huomioon erilaisista taustoista olevat lapset. Äänten, kuvien ja tekstien mahdollisimman laaja käyttö mahdollistaa myös kuulo- ja näkövammaisten lasten ja aikuisten osallistumisen oppimateriaalin käyttöön.

10 POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Jo ennen opinnäytetyön aiheen ja yhteistyökumppanin löytymistä toimme kaikki esille, että meitä kiinnostavat varhaiskasvatuksessa erityisesti tunnetaidot, jotka lukeutuvatkin osaksi mielenterveystaitoja. Opiskelemme kaikki varhaiskasvatuksen sosionomeiksi, joten varhaiskasvatuksen osuus opinnäytetyössämme oli selvä. Löysimme myös yhteistyökumppanin täysin ongelmitta ja pääsimme liittymään mukaan uuden materiaalin pilotointivaiheeseen. Yhteistyön aloittaminen MIELI ry:n kanssa sujui hyvin, ja olimme aktiivisena osana pilotin prosessia järjestön sisäisistä henkilöstömuutoksista huolimatta. Opinnäytetyömme sekä tutkimuksemme aiheen rajaaminen loi alussa haasteita. Aihe tarkentui opinnäytetyön suunnitelman laatimisen sekä MIELI ry:n kanssa käytyjen pohdintojen kautta. Toteutimme pilotin jälkeen kyselyn, ja sen vastaajamäärä jäi suhteellisen pieneksi. Olemme kuitenkin tyytyväisiä saamiimme vastauksiin.

Mielenterveys sanana, saati lapselle opetettavana asiana, on vielä tänä päivänäkin tabu ja se liitetään usein mielen sairauksiin. Mielenterveystaidot ovat käsitteenä kentällä vielä tuntematon, ja pohdimme sen mahdollisesti vaikuttaneen tuloksiin. Varsinkin kysymyksessä, jossa kysyttiin aikaisempaa tietoa mielenterveystaidoista, vain puolet vastaajista vastasivat, että tietoa löytyy paljon. Monella varhaiskasvatuksen ammattilaisella on varmasti tietoa aiheesta, vaikka käsite ei olekaan tuttu. Sujuvan yhteistyön sekä tietoisien kasvatuksen ja opetuksen yksi tärkein edellytys on yhteisten käsitteiden käyttö (Wiman, 2022, s. 84). Tulevina varhaiskasvatuksen ammattilaisina haluamme, että tulevaisuudessa mielenterveystaitojen opettaminen ja lasten mielen hyvinvointi nähdään tärkeänä asiana jo varhaiskasvatuksessa. Esimerkiksi sillä, että varmistetaan jokaisen lapsen pääsevän osaksi ryhmää, voidaan jo ehkäistä mielenterveysongelmia tulevaisuudessa. Usein juuri ulkopuolelle jääminen ja kiusatuksi tuleminen voivat aiheuttaa mielenterveysongelmia lapsen aikuistuesssa. (Ollikainen, 2017.) Vuonna 2020 julkaistiin kansallinen mielenterveysstrategia, jonka päätavoite on turvata mielenterveystyön tavoitteellisuus ja jatkuvuus. Yksi tämän strategian painopisteistä on lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa. (Sosiaali- ja

terveysministeriö, 2023.) Tämän toteutuminen tarvitsee muun muassa sitä, että jokaiselle lapselle on turvattava mahdollisuus mielenterveystaitoihin, hyvään itsetuntoon, oppimiseen ja onnistumisen kokemuksiin (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2023).

Huikon ym. (2023, s. 23) laatimassa Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen Kansallisen lapsistrategian toimenpiteen 13 loppuraportissa ehdotetaan ratkaisua varhaiskasvatusikäisten lasten parissa tehtävään ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön. Ehdotuksessa varhaiskasvatuksen ammattilaiset saisivat psykologeilta konsultointia koskien lasten neuropsykologisten eriyävyyksien aikaiseen tunnistamiseen, jolloin lapsi sekä perhe saisivat mahdollisimman aikaisin ohjausta ja apua. Ennaltaehkäisevä työ vähentää tulevaisuudessa mielenterveyspalveluiden kuormitusta. Varhaiskasvatuksen sosionomiopiskelijoina näemme varhaiskasvatuksen mahdollisena ennaltaehkäisevänä tekijänä monelle haasteelle, se voisi esimerkiksi olla ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä parhaimmillaan oikein toteutuessaan ja resurssien ollessa kunnossa. Mielenterveyden edistämisestä on tehty paljon tutkimuksia ja todettu, että myös sen kustannusvaikutavuus on vahvaa ja vielä erityisesti silloin, kun se kohdistetaan lapseen ja perheisiin (Wahlbeck, ym., 2017).

Opinnäytetyömme aihe herätti ryhmässämme pohdintaa lapsen elämässä olevan aikuisen ja varhaiskasvatuksen ammattilaisen asenteista mielenterveystaitoja ja niiden opettamista kohtaan. Jos aikuinen ei itse ymmärrä aiheen tärkeyttä lapsen kehityksen näkökulmasta, osaako hän opettaa näitä taitoja? Wimanin (2022, s. 149) mukaan varhaiskasvatuksen ammattilaisen ja lapsen elämässä toimivan aikuisen tulisi tunnistaa oma rooli sensitiivisenä kasvattajana. Sensitiivisyyden tulisi näkyä kaikessa lapsia ja perheitä koskevassa päätöksenteossa, toiminnassa ja sen suunnittelussa sekä sanallisessa ja sanattomassa vuorovaikutuksessa varhaiskasvatusympäristössä. Tämä kuuluu laadukkaana ammattimaisuuden piirteisiin. Pahimmillaan aikuinen siirtää omia tunnetaitoihin liittyviä puutteitaan ja haasteitaan lapseen, joka on vielä herkässä kehittymisen vaiheessa. Aikuisen asenne ratkaisee monia haasteita lapsen elämässä, mutta samalla voi myös luoda niitä. Opiskelijoina tunnistamme tämän haasteen niin ammattilaisen, kuin lapsen näkökulmasta. Lapsen ympärillä olevien aikuisten tulisi osata tunnistaa omat

puutteensa ja kehityskohteet omien tunnetaitojen osalta, jolloin lapseen kohdistuvaa käytöstä voidaan muokata hänelle sensitiiviseksi. Varhaiskasvatuksessa ympäristö voi olla niin aikuiselle kuin lapselle itsesäätelyn osalta haasteellinen. Tällöin erilaiset tunteenpurkaukset ovat mahdollisia. Ammattilaisen tulisi olla ymmärtäväinen lapsen mielenterveystaitojen ollessa kehitysvaiheessa.

Varhaiskasvatuksen kenttä oli ryhmämme jäsenille tuntematon ympäristö erikoistumisopintojemme alkaessa syksyllä 2022. Suoritimme jokainen pedagogisen harjoittelun keväällä 2023. Suoritimme pedagogista harjoittelua kolmen kuukauden ajan eri päiväkodeissa varhaiskasvatuksen opettajan tai sosionomin ohjauksessa ja työtehtävissä. Pedagogisen harjoittelun aikana saimme käyttöömmemme monia erilaisia menetelmiä lasten ohjaukseen ja opetukseen liittyen. Huomasimme harjoittelun ja opinnäytetyöprosessin aikana, että MIELI ry:n Rauhametsä-oppimateriaali oli uniikki verrattuna kentällä jo käytössä olevaan materiaaliin. Aiheeseen, eli mielenterveystaitojen opetukseen, löytyy monia erilaisia menetelmiä, myös itse MIELI ry:n osalta. Rauhametsä-oppimateriaali erottuu kuitenkin joukosta sen digitalisuuden ja interaktiivisuuden vuoksi. Lapset oppivat yhdessä tärkeitä taitoja, kuten turva- ja tunnetaitoja aikuisen ollessa intensiivisesti läsnä. Mielestämme oppimateriaali on onnistuttu rakentamaan niin, että lapset innostuvat sen käytöstä. Jos opetus ei ole kiinnostavaa, oppimista ei tapahdu. Rauhametsä-oppimateriaali on mielestämme helppokäyttöinen.

Varhaiskasvatuksen sosionomin tehtävänkuva on monessa kunnassa keskenäinen. Talentian (i.a.) mukaan varhaiskasvatuksen sosionomin keskeisiin työtehtäviin kuuluu sosiaalipedagogiikasta vastaaminen, perheiden arjen tukeminen sekä ohjaus. Lasten osallisuuden ja vuorovaikutustaitojen edistäminen sekä syrjäytymisen ja kiusaamisen ehkäisy ovat myös osana sosionomin tehtävänkuva. Tulevina varhaiskasvatuksen sosionomeina tunnistamme tehtävänkuvamme tärkeyden, vaikka olemme huomanneet sen keskeneräisyyden tuovan tällä hetkellä haasteita varhaiskasvatuksen kentällä. Olemme uusi lisäys varhaiskasvatuksen tiimikokoonpanoon. Näemme, että sosiaalipedagogiikan tietämys sekä lasten ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen ovat osa tärkeintä työtehtäväämme. Varhaiskasvatuksen sosionomi ei ole kuitenkaan yksin vastuussa esimerkiksi ryhmän lasten sosioemotionaalisesta hyvinvoinnista.

Kasvatusyhteistyö on varhaiskasvatuksen ja lapsen huoltajien välistä. Tässä yhteistyössä tärkeimmässä roolissa on avoin keskustelukulttuuri, kuuntelutaidot sekä molempien tahojen arvojen tiedostaminen sekä kunnioittaminen. (Wiman, 2022, s. 25–27.) Varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvaan on monessa kunnassa liitetty perheiden kanssa tehtävän yhteistyön ylläpito ja edistäminen. Varhaiskasvatuksessa tapahtuvasta opetuksesta on tärkeää informoida lasten perheitä. Tämä on osa kasvatusyhteistyötä ja sen toteutumista. Näin perheissä voidaan tiedostetusti jatkaa varhaiskasvatuksessa toteutettua opetusta kotona. Tällä tavalla myös osallistetaan perheitä varhaiskasvatuksen arkeen ja siellä suoritettavaan toimintaan.

Toivomme, että tämän opinnäytetyön myötä, jokainen lukija lisäisi tietoisuuttaan mielenterveystaidoista sekä niiden opettamisen tärkeydestä. Rauhametsä-oppimateriaalin esille tuominen on yksi tavoitteemme tämän opinnäytetyön myötä, sillä näemme materiaalin potentiaalin osana opetusta ja varhaiskasvatuksen arkea. Olisi mielenkiintoista nähdä kuinka Rauhametsä-oppimateriaali on otettu vastaan tämän opinnäytetyön jälkeen varhaiskasvatuksen kentällä. Tapahtuuko ryhmissä ja yksittäisissä lapsissa muutoksia materiaalin käytön myötä? Kannustamme varhaiskasvatuksen parissa työskenteleviä ja kaikkia, joita ala koskettaa, pohtimaan ja kehittämään yhdessä innovatiivisia ja ajankohtaisia keinoja tärkeiden taitojen opetusta varten. Jokainen sukupolvi tuo mukanaan uusia puolia ja ammattilaisina meidän tulee pysyä ajan tasalla.

LÄHTEET

- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus*. Edita Publishing Oy. Tammi.
- Hirsjärvi, S. (2007). Tutkimuksen reliaabelius ja validius. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Sinivuori, E. (2007). *Tutki ja kirjoita* (s. 226). (13. osin uud. p.). Tammi.
- Hirsjärvi, S. (2009) Tutkimustyytit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Sinivuori, E. (2009). *Tutki ja kirjoita* (s. 191–217). (15. uud. p.). Tammi.
- Hirsjärvi, S. (2009). Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Sinivuori, E. (2009). *Tutki ja kirjoita* (s. 221–230). (15. uud. p.). Tammi.
- Hirsjärvi, S. (2009). Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Sinivuori, E. (2009). *Tutki ja kirjoita* (s. 123–165). (15. uud. p.). Tammi.
- Huikko, E., Peltola, K., & Aalto-Setälä, T. (2023). *Lasten ja nuorten mielenterveystyön vaikuttavuuden lisääminen: Kansallisen lapsistrategian toimenpiteen 13 loppuraportti*. (Työpaperi, 3). Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-015-6>
- Kansallisen lapsistrategian parlamentaarinen komitea. (2021). *Kansallinen lapsistrategia*. Komiteamietintö. Valtioneuvoston julkaisuja 8/2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162864/VN_2021_8.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Koivula, M., Huttunen, K., Mustola, M., Lipponen, S., & Laakso, M-L. (2017). The Emotion Detectives game: Supporting the social-emotional competence of young children. Teoksessa M. Ma, & A. Oikonomou (toim.), *Serious Games and Edutainment Applications : Volume II* (s. 29–53). Springer. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201912315535>
- Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Järvenoja, H., & Näykki P. (2021). Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteidensäätelytaitojen kehittymisestä –Käytäntöön integroitu koulutus ammatillisen

- kehittymisen tukena. *Jecer* 10(2) 264–292. <https://journal.fi/jecer/article/view/114166/67365>
- Koppa. (21.4.2016). *Teemoittelu*. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>
- L 540/2018. Varhaiskasvatustilaki. 13.7.2018/540. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidm45053757967072>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017). *Media varhaiskasvatuksessa – Tukea tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen*. https://cdn.mll.fi/prod/2017/06/28154551/media_varhaiskasvatukseen_nettiin.pdf
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S., & Hannukkala, M. (2015). *Lapsen mieli – mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. MIELI Suomen Mielenterveys ry.
- Mertala, P., & Salomaa, S. (10.11.2018). *Tietoista pelikasvatusta*. <https://www.pelikasvatus.fi/tietoista-pelikasvatusta/>
- Mertala, P., & Salomaa, S. (2016). Kasvatuskeskeinen näkökulma varhaisvuosien mediakasvatukseen. Teoksessa: Pekkala, L., Salomaa, S. & Spisak, S. (toim.) *Monimuotoinen mediakasvatus* (s. 154–174). Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja 1/2016. https://www.mediataitokoulu.fi/monimuotoinen_mediakasvatus.pdf
- MIELI ry. (25.10.2022a). Mielenterveystaidot auttavat selviämään poikkeusoloissa. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/koronaepidemia-ja-mielenterveys/mielenterveystaidot-auttavat-selviamaan-poikkeusoloissa/>
- MIELI ry. (15.11.2022b). *Miten varhaiskasvatuksessa voi vahvistaa pienen lapsen mielenterveyttä?* <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-varhaiskasvatuksessa/miten-varhaiskasvatuksessa-voi-vahvistaa-pienen-lapsen-mielenterveytta/>
- MIELI ry. (5.12.2023a). Eläinlasten Rauhametsä – sähköinen opetusmateriaali varhaiskasvatukseen ja alkuopetukseen. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/rauhametsa/>

- MIELI ry. (2023b). *Eläinlasten Rauhametsä*. https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/elainlasten-rauhametsa-raw-7kU6UBc9/index.html#/
- MIELI ry. (12.9.2023c). Mitä MIELI ry tekee. <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>
- Mustola, M., & Rissanen, M. (2022). Mediaympäristö. Teoksessa Koivula, M. (toim.), Siippainen, A. (toim.), Eerola-Pennanen, P. (toim.), & Böök, M.-L. (2022). *Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, Osallisuutta ja Hyvinvointia*. (s. 218–223). Vastapaino.
- Ollikainen, T. (30.10.2017). *Mielenterveyttä päiväkodissa*. *Talentia-lehti*. <https://www.talentia.fi/talentia-lehti/mielenterveytta-paivakodissa/>
- Opetushallitus. (2019). *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin*. 3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>
- Opetushallitus. (31.10.2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 OPH-3888-2022 [Määräys]. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf
- Papadopoulou, K., Tsermidou, L., Dimitrakaki, C., Agapidaki, E., Oikonomidou, D., Petanidou, D., Tountas, Y., & Giannakopoulos, G. (2014). A qualitative study of early childhood educators' beliefs and practices regarding children's socioemotional development. *Early Child Development and Care*, 184(12), 1843–1860. <https://doi.org/10.1080/03004430.2014.889693>
- Pesonen, A., Larivaara, M., & Hannukkala, M. (14.10.2022). *Katsaus: Hyvän mielen koulu – mielenterveyden edistäminen ja mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa*. *Focus Localis*, 50(3), 67–79. <https://journal.fi/focuslocalis/article/view/117114>
- Sainio, T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (11.2.2020). *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2023*. <https://stm.fi/mielenterveysstrategia>

- Sosiaali- ja terveysministeriö. (27.10.2023). *Kansallinen mielenterveysstrategia 2020–2030*. <https://stm.fi/mielenterveysstrategia>
- Talentia. (i.a.). *Varhaiskasvatuksen sosionomi*. Saatavilla 11.11.2023
<https://www.talentia.fi/nain-vaikutamme/talentia-vaikuttaa-varhaiskasvatuksessa/varhaiskasvatuksen-sosionomin-tehtavakuva/>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. (5.7.2023). *Kansallinen mielenterveysstrategia*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-mielenterveysstrategia>
- Toh, W., & Krischner, D. (13.12.2022). Developing social-emotional concepts for learning with video games. *Computers & Education*, 194.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104708>
- Turja, L. (2020). Teknologiakasvatus varhaisvuosina. Teoksessa Hujala, E., & Turja, L. (2020). *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (s. 205–219) (5., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Unicef. (12.6.2016). *Lapsen oikeuksien sopimus: koko teksti*. <https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimuksen-koko-teksti/>
- Uudet lukutaidot. (i.a.). *Medialukutaito*. <https://uudetlukutaidot.fi/medialukutaito-2/>
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J., & Solantaus, T. (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>
- Wiman, A., & Trogen, T. (2022). *Hyvinvoiva lapsi oppii*. Annele Wiman.

LIITE 1. Kyselyn kysymykset

Rauhametsän pilottikysely

1. Minulla on aikaisempaa tietoa mielenterveystaidoista.

- Ei lainkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

2. Rauhametsä materiaali lisäsi ymmärrystäni käsitteestä mielenterveystaidot.

- Ei lainkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

Miten?

3. Koen mielenterveystaitojen opettamisen lapsille tärkeäksi.

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

4. Koen mielenterveystaitojen opettamisen helpoksi.

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

5. Rauhametsä on helppokäyttöinen oppimateriaali ammattilaiselle mielenterveystaitojen opettamiseen.

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Kuvaile materiaalin käyttöä ammattilaisen näkökulmasta.

6. Materiaali on innostanut minua mielenterveystaitojen opettamiseen.

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä.

7. Rauhametsä on lapsille helppokäyttöinen ja ymmärrettävä materiaali.

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Kuvaile materiaalin käyttöä lapsen näkökulmasta.

8. Materiaali on innostanut ryhmämme lapsia osallistumaan Rauhametsän harjoituksiin.

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

9. Testasimme seuraavia harjoituksia lapsiryhmiemme kanssa:

- Kädentaitoharjoitukset (käpylehmä)
- Rentoutumisharjoitukset (höyhen)
- Musiikki ja runot (lintu)
- Liikuntaharjoitukset (pallo)
- Etsi ja löydä vastaus -harjoitukset (suurennuslasi)
- Digipelit (timantti)

Mitkä asiat harjoituksissa erityisesti innostivat lapsia?

Next