

Voimaa luonnosta –vahvuutta vanhemmuuteen, hyvinvointia perheeseen

1. Kehittämistehtävän tarve

Työskentelemme kaikki varhaiskasvatuksen aluella. Työssämme näemme lapsen osana sosiokulttuurista kokonaisuutta. Lapsen hyvinvointiin vaikuttaa vahvasti koko perheen hyvinvointi. Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö onkin suuressa roolissa jokapäiväisessä arjessamme. Koemme, vanhempien jaksamisen ja väsymisen arjessa nousevan esille etenkin perheissä, jossa on kuormittavia tekijöitä esim. lapsella erityistä tuen tarvetta, mutta myös nykyajan arjen hektisyys, vaatimukset ym. kuormitusta lisäävät tekijät. Siksi vanhempien jaksaminen on hyvinkin universaalia ja koskettaa kaikkia vanhempia yhtäläillä. Vanhempien ja koko perheen voimaannuttaminen lisää myös lapsen hyvinvointia.

Kehittämistehtävämme tarpeeksi nousi siis vanhempien kuormittuminen ja tätä kautta kohderyhmäksemme muotoutui vanhemmat, etenkin erityistätukea tarvitsevien lasten vanhemmat. Tavoitteemme on vanhempien ja perheen voimaannuttaminen ja hyvinvoinnin tukeminen.

Vanhempien verkostoutumisen ja toimijuuden vahvistaminen tukee lapsen, perheen sekä yhteisöllisen ryhmän hyvinvointia. Vanhempien osallistaminen tukee yhdessä toimimista ja vahvistaa ryhmäytymistä sekä välittävää ja kannustavaa ilmapiiriä sekä ehkäisee yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta. (Suomen vanhempainliitto ry) Vanhempien verkostoitumista ja yhdessä toimimista tukee toiminnallisen ja voimaannuttavan vanhempainillan järjestäminen.

Varhaiskasvatuksessa työskennellessämme vanhempien ja perheiden kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeässä roolissa. Anetjärvi-Villasen (2014, 5) mukaan Mattuksen (2011, 40-41) tekemän tutkimuksen mukaan lapsen osallisuus ja osallistuminen perheessä vahvistuvat vanhemman kokiessa itsensä täysvaltaiseksi ja vahvaksi toimijaksi omassa vanhemman roolissaan. (Anetjärvi-Villanen 2014, 5) Eli vanhemman voimaannuttaminen vahvistaa lapsen, vanhemman ja koko perheen hyvinvointia ja jaksamista kokonaisvaltaiseksi.

Toimiessamme varhaiskasvatuksessa teemme tiivistä yhteistyö vanhempien kanssa sitoutuneesti ja tukien kokonaisvaltaisesti lapsen kasvua sekä kehityksen ja oppimisen prosesseja.

Vanhemmuuteen liittyy välillä avuttomuuden ja voimattomuuden tunteita vastuun kantamisesta sekä lapsen ja perheen hyvin voinnista huolehtimisesta. Nämä tunteen voimistuvat erityisesti erityistä tukea tarvitsevien lasten perheissä. Resilienssiksi kutsutaan kykyä sietää ja käsitellä epävarmuutta. Tätä resilienssiä arjessa selviytyminen vanhemmilta vaatii. (Anetjärvi-Villanen 2014, 10-11). Perheet ovat selviytymisessään toiset vahvempia kuin toiset. Kaikilla perheillä on kuitenkin omat vahvuutensa, jotka kasvavat haasteiden edessä ja tukevat perheen jaksamista. Anetjärvi-Villasen (2014, 12) mukaan DeFrainin, Asayn & Geggien (2011, 31) tutkimusten mukaan myös yhteisön antama tuki vahvistaa perheitä ja yhteisön vahvaa kehitystä taas tukevat vahvat perheet. (Anetjärvi-Villanen 2014, 12) Vanhempien omien vahvuuksien sekä perheen vahvuuksien

tutkailu sekä niiden vahvistaminen tukevat siis vanhempien, koko perheen sekä myös laajemmin yhteisön hyvinvointia.

Anetjärvi-Villasen (2014, 13) mukaan Määttä (2010, 53-54) mukaan vanhempien, lapsen ja koko perheen hyvinvointi on sidoksissa toisiinsa sekä myös perheen lähiyhteisöön ekokulttuurisen ajattelun tavan mukaan. Perheen hyvinvoinnin pohjaa luovat ja rakentavat arki ja siihen liittyvät toiminnot. (Anetjärvi-Villanen 2014, 13) Näemme varhaiskasvatuksen hyvin tiiviinä osana arkeen liittyviä toimintoja ja sitä kautta meidän varhaiskasvatuksen työntekijät merkittävässä roolissa mukana rakentamassa vahvistavia ja hyvinvoinnin pohjaa luovia toimintoja lapsille, vanhemmille sekä koko perheelle.

Anetjärvi-Villasen mukaan (2014, 20) Paanasen (2011, 199) tutkimuksessa vanhemmat ovat pohtineet voimavarojensa lähteitä. Pohdinnoista nousi esiin mm. vapaa-ajan harrastukset, sosiaaliset kontaktit muihin aikuisiin sekä vanhempien yhteisen ajan viettäminen ilman lapsia. (Anetjärvi-Villanen 2014, 20) Tämä tukee toiminnallisen vanhempainiltamme rakentamista vanhempien voimaannuttamisen sekä verkoistoitumisen mahdollistamisen näkökulmasta.

Ihmisessä voimaantuminen ilmenee erilaisina ominaisuuksina, käyttäytymisenä, taitoina sekä uskomuksina. Aktiivisuus ja toimintakyky lisääntyvät voimaantumisen seurauksena. Voimaantunut ihminen kokee voivansa tehdä päätöksiä, vaikuttaa ja toimia omaa elämäänsä vahvistavalla tavalla. Itsetunto sekä päätösten asettamis ja saavuttamis kyky vahvistuvat voimaantumisen myötä. Toiveikkaus tulevaisuuden kasvaa sekä tunne oman elämän ja muutosten hallinnasta vahvistuu. Voimaantuminen on henkilökohtainen, persoonallinen ja sosiaalinen prosessi, joka mahdollistaa jokaisen saavuttaa päämääränsä yhteistoiminnalla toisten kanssa. (Tuomainen 20.8.2014) Elämyspedagogiset menetelmämme, joita olemme valinneet vanhempainiltoamme tukevat voimaantumisen näkökulmaa sekä toimivat oivallisena kanavana voimaantumiselle.

2. Tavoitteet

Tavoitteenamme on vanhempien voimaannuttaminen, vertaistuen ja verkostoitumisen vahvistaminen ja tätä kautta koko perheen ja lapsen hyvinvoinnin vahvistaminen. Vanhempainillassa tahdomme tarjota vanhemmille elämyspedagogisten menetelmien tuella mahdollisuuden rentoutumiseen, oman luonto- ja kehoyhteyden vahvistamiseen, oman hyvinvoinnin edistämiseen sekä vertaistuen ja verkoistoitumisen mahdollistamiseen.

3. Menetelmät ja perustelut niiden valinnalle

Oppimisympäristönä luonto tukee yhdenvertaisuutta ja tekee myös ohjaajan helpommin lähestyttäväksi (Pietilä 2.5.2021.) Luonolla on myös paljon positiivisia psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Puhakan (30.3.2023) tutkimuksen mukaan luonto edistää rentoutumisen, ilon ja onnellisuuden tunteita sekä vahvistaa

itsetuntoa sekä positiivista mielialaa. Se elvyttää stressistä sekä henkisestä uupumuksesta, parantaa muistia, keskittymiskykyä sekä tarkkaavaisuutta. Luonto vahvistaa vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, edistää eri kansalaisuuksien kohtaamista sekä vahvistaa perheiden ja yhteisöjen välisiä suhteita.

Näiden tutkimustulosten valossa valitsimme vanhempailtamme toimintaympäristöksi metsän.

Vanhempainiltamme runko rakentuu aloituksella, jossa huomioidaan erityisesti turvallisen ryhmän rakentamisen periaatteet. Tämän jälkeen vahvistamme luontosuhdetta, luovaa ilmaisua, mielikuvitusta, rentoutumista, keskittymistä, eri aistimuksia, ryhmäytymistä, yhteisöllisyyttä sekä vuorovaikutusta luonnontaidetta tehden. Valmistamme yhdessä pienryhmissä mandalat luonnontaideteoksina. Vahvuusaarteet toteutamme projektityöskentelynä, joka alkaa vanhempainillasta. Sen tarkoituksena on vanhemman ja lapsen välisen suhteen, itsetunnon, myönteisten tunteiden sekä luontosuhteen vahvistaminen. Metsäjoogassa edistämme rentoutumista, luonnon aistimista, reflektointia, hiljentymistä sekä vapautumista. Lopuksi paistamme yhdessä makkaraa nuotiopaikalla yhteisöllisyyttä, elämyksellisyyttä ja kokemuksellisuutta vahvistaen.

4. Toteutussuunnitelma

Toteutussuunnitelmamme on suunniteltu niin, että se on helposti muokattavissa ja sovellettavissa.

Vanhemmat eivät välttämättä tunne toisiaan entuudestaan, mutta heillä on vertaisryhmän ominaisuudet yhdistävänä tekijänä vahvistamassa yhteenkuuluvuutta. Kaikki heistä saapuvat paikalle vapaaehtoisesti sekä omaavat yhdistäviä tekijöitä elämäntilanteissaan kuulumalla kaikki varhaiskasvatuksen toimialueeseen.

4.1 Hengitysharjoitus

Aloitamme vanhempainiltamme yhteisellä hengitysharjoituksella. Hengitykseen keskittyminen edistää rentoutumista, vahvistaa kehoihteyttä sekä auttaa irtaantumaa ahdistuksesta ja levottomista ajatuksista. Hengitysharjoitus valmistaa kehoa rentoutumaan sekä pysäyttää meidän arjen kiireisen päivän ja omien ajatusten ääreltä tuntemaan, kuulemaan ja keskittymään. Hengitysharjoitus luontoympäristössä antaa vanhemmille mahdollisuuden nauttia luonnon äänistä, keskittyä omiin tarpeisiinsa ja tunteisiinsa sekä tutustua myös muihin ryhmän jäseniin.

Vanhemmat seisovat ympyrämuodostelmassa. Ohjaajina annamme ohjeita rauhalliseen tahtiin. Seiso rennossa asennossa, hengitä syvään sisään, vedä napaa sisään ja sulje silmät. Vanhemmat saavat keskittyä hengityksen rytmiin luonnon äänien säestäminä. Jatkamme: Hengitä rauhassa sisään ja ulos. Nosta kädet etukautta ylös. Hengitä hitaasti ulos samalla kun lasket kädet alas Toistetaan harjoitusta omaan tahtiin 21 kertaa. Aletaan jälleen herätellä itseä tähän hetkeen ja avataan silmät.

Seuraavaksi toistetaan hengitysharjoitus niin, että aina ulos hengityksen aikana kuvailaan itseä toisille ensimmäisillä sanoilla ja tavoilla jotain mieleen tulee. Ohjaajina näytämme esimerkkiä ja esittelemme itsemme vanhemmille. Tämän jälkeen harjoitus etenee piirissä niin, että jokainen saa esitellä itsensä

toisille hengityksen tahdissa. Harjoituksen päätyttyä reflektoidaan tehtävää ja sen herättämiä ajatuksia ja tunnetiloja ensin viereisen vanhemman kanssa ja lopuksi halutessaan yhteisesti koko ryhmän kesken.

4.2 Mandala luonnonmateriaaleista

Valitsimme mandalan valmistamisen luonnonmateriaaleista toiminnalliseen vanhempainiltaamme, koska mandalan luomisen kautta vahvistetaan itseilmaisua, oma sisäistä harmoniaa sekä lujitetaan ryhmävuorovaikutusta. Samalla tarjotaan vanhemmille keino lievittää jännitystä, vahvistaa viestintä- ja reflektointitaitoja ryhmässä työskennellen. Mandala on ympyrän muotoinen kuvio, joka kuvaa symbolisesti kosmosta. Sana mandala on sanskritin kieltä ja tarkoittaa ympyrää, keskusta ja yhteyttä. Mandala on tapa yhdistää erilaiset ja erileen jaetut yhdeksi kokonaisuudeksi. Ne ovat kierteleviä symboleita, jotka ovat osia monia eri kulttuureja. Työskentely mandalan parissa tuo rauhaa ja tasapainoa. Se tuo tunteen itsestään harmonisena pyöreänä kokonaisuutena, niikuin mandala. Mandala työskentely herättelee sanatonta dialogia itsensä ja toisten kanssa ja voi syntyttää monenlaisia tunteita ja tuntemuksia. Mandala työskentelyä voidaan toteuttaa monin eritavoin ja materiaalein. Vanhempainillassamme valitsimme luontoympäristössä toteutettavan mandalan rakentuvan luonnonmateriaaleista.

Mandalan valmistuksessa työskennellään piiri muodossa ja harjoitellaan samalla löytämään ja hahmottamaan sekä omia että muiden ihmisen rajoja. Työskentely ilman sanoja, mahdollistaa sanattoman dialogin rakentumisen ja opettaa sanatonta viestintä- ja neuvottelutaitoa. Se myös tekee työskentelyn tasavertaiseksi ja lähestyttäväksi. Hakeudutaan piiri muodostelmaan kävelemällä ensin ympäriinsä vapaasti samalla ympyrän muotoa hakien. Vanhempia varten on osallistujia määräästä riippuen kaksi tai useampaa ympyrän muotoista aluetta rajattuna maahan, joiden ääreen he lopulta jakautuvat pienryhmiin. Mandala voidaan rakentaa symmetrisesti sektoreita hahmottaen. Materiaaleja asetellaan keskipisteestä nähden symmetrisesti piirin muotoon tai spontaanisti intuition mukaan. Vanhemmat keräävät metsästä heitä puhuttelevaa luonnonmateriaalia ja asettelevat ne mandalaan luovasti yhteistyötä ja keskittymistä vahvistan sekä tilannetta lukien. Mandala on kuin sävellys, joka valmistetaan yhdessä, niin että loppu tuloksesta syntyy uusia ulottuvuuksia ja näkökulmia mielen rauhoittuessa ja ajatusten virratessa. Mandalan alkuun istutetaan siemeneksi pikkuinen ympyrä, johon jokainen lisää valitsemaansa luonnonmateriaalia saman kuvion esim. kahdeksan kertaa jokaiseen kahdeksaan ilmansuuntaa. Työskentelyn päätteeksi jokaisessa ryhmässä voidaan miettiä yhdessä mandalalle sopivaa nimeä ja pohtia sekä halutessaan jakaa millaisia tunteita ja kokemuksia mandalan luominen itsessä herätti. Miltä tuntuu katsoa mandalaa ja tuleeko tunne, että tahtoisi muuttaa jotakin tai päinvastoin? Kierretään yhdessä ohjaajien johdolla katsomassa yhteisesti kaikki valmistuneet mandalat sekä reflektoidaan yhteisesti mandalan yhteistä luomisprosessia sekä pohditaan mitä niiden katseleminen meissä herättää ja millaisia ajatuksia tuo? Lopuksi kiitetään itseä osallistumisesta sekä rauhoittumisen ja harmonisen hetken antamisesta itselle.

4.3 Vahvuusarteet

Vahvuusperusteinen ajattelu pohjautuu positiiviseen psykologiaan keskittyen vahvuuksiin ja voimavaroihin. Käytäntöön sovellettaessa puhutaan vahvuuspedagogisesta ajattelusta, jonka pyrkimyksenä on vahvistaa itsetuntoa, myönteistä minäkuvausta ja toimijuutta keskittymällä vahvoihin puoliin ja hyvään innostaen ja kannustaen. Vahvuuksien tunnistamista helpottaa esim. sen pohtiminen, miten on selviytynyt vaikeista vaiheista, ratkaissut ongelmia tai minkä parissa toimiminen tuo intoa ja energiaa. Tavoitteena on, että lopulta oppija kykenee itse tunnistamaan, hyödyntämään, sanoittamaan sekä kehittämään vahvuuksiaan omaa hyvinvointiaan tukien. (Mattila 3.3.2022) Vahvuuksien parissa työskentely tukee siis mainiosti kehittämistehtävämme tavoitetta voimaannuttamisesta sekä vanhempien ja koko perheen hyvinvoinnin lisäämisestä. Yhteinen toiminta vahvuuksien ja luonnon parissa vahvistaa vanhemman ja lapsen positiivista vuorovaikutusta.

Vahvuusarretehtävässä vanhemmat etisivät luonnosta omaa itseään sekä lapsensa vahvuutta kuvaavat luonnonaarteet. He kirjoittavat lapselle aarteiden yhteyteen pienen viestin ohjaavien tekstien tuella. Olen onnellinen siunusta, koska..Sinun vahvuutesi..Minun vahvuuteni on..Sinun kanssasi parasta on yhdessä...Toiminnan päätteeksi jokainen voi esitellä vieressään olevalle vanhemmalle valitsemansa aarteet sekä reflektoida yhdessä miltä tehtävä tuntui ja mitä ajatuksia se herätti.

Tämä toimintamuoto on projektinomainen ja jatkuu toimintakauden ajan. Vanhempien kirjoittamia viestejä käydään läpi sekä aarteita tutkitaan päiväkodilla yhdessä lasten kanssa päiväkotipäivän aikana. Lasten kanssa valmistetaan päiväkodilla kierrätysmateriaaleja hyödyntäen aarrelaatikot. Kauden aikana vanhemman ja lapsen yhdessä toimimista ja heidän välistään positiivista vuorovaikutusta vahvistetaan jatkamalla luonnonaarteiden etsintää. Vanhemmat ja lapset keräävät yhdessä laatikkoihin vaihtuvien teemojen (esim. tunteet, aistit, lempiasiat) tulo tai haku tilanteissa luonnonmateriaaleja

4.4 Metsäjooga

Vanhemmat ovat nykyään usein väsyneitä ja hyvin kuormittunieta. Heillä on suuri tarve rentoutumiselle, johon metsä antaa otolliset puitteet. Myös oman toiminnan reflektointi voimaannuttaa. Rentoutumisen, reflektoinnin ja luonnon astimisen mahdollistamiseksi järjestämme metsäjoogahetken. Se on paitsi lempeää liikuntaa, joka uudistaa luontoyhteyttä sekä toimii menetelmänä itsetutkiskeluun. Yhteisellä toiminnalla rakennetaan turvallista, kannustavaa ja positiivista ilmapiiriä, joka ehkäisee kuormitusta ja väsymystä. Metsäjooga asennot kehittävät muun muassa tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta. Puhakka (30.3.2023) kertoo tutkimusaineistonsa tulosten osoittavan, että kaupunkilainen saavuuttaa metsän terveysvaikutukset jo oleskelemalla viheralueilla vähintään viisi tuntia kuukaudessa. Metsässä oleskelu vaikuttaa ihmiseen rentouttavasti stressihormonitasoa laskien, lihaksia rentouttaen ja sydämen sykettä hidasten.

Vanhemmat voivat itse valita mieluisensa paikan metsästä omien mieltymysten ja tuntemusten mukaan esim. puunrungolla, kannolla tai kivellä istuen tai puunruntoa vasten seisten. He voivat myös halutessaan sulkea silmänsä aistielämyksen vahvistamiseksi. Ohjaaja kertoo rauhallisesti: Anna metsän tuoksujen virrata tajuntaasi. Haistele pehmeää metsäpohjaa, mullasta nousevien lehtien elinvoimaa, kukkien vienoa tuoksua ja havuja. Tunne pehmeä tuuli. Kuvittele nyt, että hengität aina sisäänhengityksellä metsää kehoosi, niinkuin se siirtyisi kehoosi kaikkine tuoksuine, väreineen ja mielikuvinen. Pitkällä uloshengityksellä, mieti samalla, kuinka puhallat ulos pääsi sisältä kaikkea arkeen liittyvää, josta haluat päästää irti. Sisään hengityksellä hengität aina metsää sisään ja Uloshengityksen aikana puhallat mielikuvissasi arkea ja turhia ajatuksia ulos.

Jatketaan mielikuvaharjoittelua noin 5 minuuttia.

Seuraavaksi ohjaamme vanhemmat seisomaan puun vieressä niin, että varpaat osoittavat puunruntoa kohti ja jatkamme ohjeiden antamista rauhallisesti. Aseta kämmenet rungolle sormet yläviistoon suunnattuina, pidä kyynärpäät suorina ja anna rinnan painua kohti maata. Liike avaa rintarankaa ja sitä voi tehostaa laskemalla ylävartaloa rentoon roikuntaan. Luota käsien tarttumaotteeseen puunrungolla. Hengitä rauhallisesti. Aisti ympäristön ääniä sekä puunrungonpinnan tuntua kämmenillä. Jättäydy liikkumattomaan asentoon muutamaksi minuutiksi niinkuin olisit puuhun kasvanut kääpä. Metsä saa jatkaa elämäänsä ympärilläsi, mutta sinun ei tarvitse reagoida siihen. Rauhoitutaan tähän noin 5 minuutiksi tavoitteena rentouttaa kehoa sekä harmonisoidaan sisäistä tunnetilaa. Lopuksi haltaan vielä itseä kietomalla kädet itsensä ympärille ja kiitetään itseä vanhempainilta ja harjoitteisiin osallistumisesta.

4.5 Grillaushetki

Joogan päätteksi vanhemmat voivat aloittaa ruoan valmistelut. Romin (30.5.2021) mukaan luonnossa ruoan valmistaminen yhdessä lisää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, vuorovaikutusta sekä yhteistyötaitoja. Samalla kehittyvät kestävyys sekä retkeily- ja ongelmanratkaisutaidot. Vanhemmat voivat yhdessä tehdä nuotiopaikalle tulen. Makkaraa paistaessa ja sitä syödessä vanhemmat voivat yhdessä reflektoida tuntemuksiaan ja tunnelmiaan toiminnallisesta ja voimaannuttavasta vanhempainillasta luonnossa.

5. Reflektointi ja arviointi

Reflektointia tapahtuu läpi koko vanhempainillan. Sitä tehdään itsekseen, pareittain, pienryhmissä sekä koko ryhmän kesken yhdessä. Reflektoinnissa muistamme oman sisäisen kasvun ja kehittymisen näkökulman sekä vapaaehtoisuuden ja kehon tarpeiden kuuntelemisen. Olemme reflektoineet kehittämissuunnitelmaamme myös aktiivisesti koko sen työstämisen ajan. Alkuperäinen suunnitelma on muuttunut ja tilalle on kirkastunut ja tiivistynyt juuri meidän tavoitettamme palvelevaa toimintaa ja sitä tukevaa materiaalia. Olemme olleet valmiita tarkastelemaan ja muuttamaan suunnitelmaa paremmin ryhmän tarpeita vastaavaksi jättäen ehkä omat mieltymykset aikaisemmat näkökulmat taka-alalle. Reflektoinnista sekä sen toteuttamisesta olemme kirjanneet tarkemmin esim. toteutussuunnitelman yhteyteen.

6. Lähteet:

Anetjärvi-Villanen, H. 2014. Vanhempien voimavarat ja jaksaminen kun perheessä on erityistä tukea tarvitseva lapsi tai lapsia. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Luettavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79704/anetjarvivillanen_hannele.pdf?sequence=1. Luettu 23.5.2023.

Mattila, H. 3.3.2022. Hyvän kautta omaa voimaa: pieni kurkistus vahvuusajatteluun. Oppimisvaikeus.fi. Kuntoutussäätiö. Blogit ja vlogit. Luettavissa: <https://oppimisvaikeus.fi/hyvan-kautta-omaa-voimaa-pienikurkistus-vahvuusajatteluun/>. Luettu 23.5.2023.

Pietilä, K. 2.5.2021. Turvallisen ryhmän rakentaminen Kaisa Pietilä. Outward Bound Finland. YouTube video. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=UPJz1Sh-9WI&t=3s>. Katsottu: 10.5.2023.

Puhakka, R. 30.3.2023. Akatemiätutkia. Luonnon hyvinvointi- ja terveystvaikutukset. Helsingin yliopisto. Koulutusluento. Tampere. Luettavissa: [Microsoft PowerPoint - luento OPHhanke kevät23 ilman tekstejä.pptx \(hyplus.fi\)](#).

Romi, E. 30.5.2021. Osallistavaa ruoanlaittoa luonnossa. Outward Bound Finland. YouTube video. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=wTuriSyVNO0>. Katsottu 21.5.2023.

Suomen vanhempainliitto ry. Vanhempien osallisuus. Luettavissa:

<https://vanhempainliitto.fi/opettajalle/vanhempien-osallisuus-koulussa-paivakodissa/#:~:text=Vanhempien%20verkostoituminen%20ja%20toimiminen%20yhdess%C3%A4%20opettajan%20ja%20lasten,ehk%C3%A4isee%20mm.%20yksin%C3%A4isytt%C3%A4%2C%20ryhm%C3%A4n%20ulkopuolelle%20j%C3%A4mist%C3%A4%20ja%20kiosaamista>. Luettu: 23.5.2023.

Tuomainen, S. 20.8.2014. Sosiaalialan työssä edistetään voimaantumista. Uudistuva sosiaalialan osaaminen , sosiaalialan opiskelijoiden ja opettajien yhteisblogi. Luettavissa:

<https://blogit.metropolia.fi/uudistuvamosiaalialan-osaaminen/2014/08/20/sosiaalialan-tyossa-edistetaan-voimaantumista/>. Luettu 23.5.2023.