

”Se Pupuperhe-laulu oli kiva”

Musiikki lapsen kasvun ja kehityksen tukena
varhaiskasvatuksessa

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi AMK
Sosiaalipedagoginen varhais-
ja nuorisokasvatus sekä perhetyö
Opinnäytetyö
Sari Järvinen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

JÄRVINEN, SARI: Se Pupuperhe-laulu oli kiva!
Musiikki lapsen kasvun ja kehityksen tukena varhaiskasvatuksessa

Sosiaalipedagogisen varhais- ja nuorisokasvatuksen sekä perhetyön
opinnäytetyö, 46 sivua, 30 liitesivua

Kevät 2016

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa musiikin käyttömahdollisuuksista varhaiskasvatuksessa lasten kasvun ja kehityksen tukemisen välineenä. Tavoitteena oli luoda opas varhaiskasvattajille, josta he voivat tarpeen mukaan ottaa käyttöön valmiita menetelmiä. Oppaan menetelmät pyrin valitsemaan niin, että ne olisivat helppoja toteuttaa eikä vaatisi suuria esivalmisteluja.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui viidestä toimintatuokiosta, joissa testasin oppaan menetelmiä. Toiminnallinen osuus toteutettiin eräässä Päijät-Hämeessä sijaitsevassa päiväkodin 3–5-vuotiaiden ryhmässä. Oppaan menetelmien käytännöllisyydestä ja mielekkyydestä keräsin tietoa ryhmä- ja yksilöhaastatteluilla. Lapsia haastattelin jokaisen toimintakerran loppupiirissä. Lasten kanssa käytin apuna hymiölappuja. Päiväkodin henkilöstöstä haastattelin ryhmän lastentarhanopettajaa sekä erityislastentarhanopettajaa. Heidän kanssa kävin henkilökohtaiset haastattelut. Henkilöstön kiireellisen työn vuoksi loppuhaastattelut tein sähköpostitse.

Opinnäytetyön teoriassa käsittelin musiikin vaikutusta ihmiseen, musiikkiterapiaa, musiikin terapeutista käyttöä, varhaiskasvatusta sekä lapsen kehitystä ja hyvinvointia. Tutkimuksia musiikin vaikutuksista ja musiikkiterapiasta oli tehty paljon jo aiemmin ja musiikillisia menetelmiä oli paljon tarjolla. Valitsin oppaaseen menetelmiä, jotka tukevat lapsen itsetunnon, sosiaalisten taitojen, tunteiden käsittelyn sekä rauhoittumisen että kielen kehitystä.

Toiminnallisissa tuokioissa ja haastatteluissa selvisi, että oppaan menetelmät ovat lapsille sopivia ja mielekkäitä. Menetelmät sopivat myös niille varhaiskasvattajille, joille musiikkikasvatus ei ole tuttua. Opas nähtiin houkuttelevana ja innostavana musiikin käyttämiseen varhaiskasvatuksessa.

Asiasanat: musiikkiterapia, musiikki, varhaiskasvatus, terapeutin musiikin käyttö, lapsen kehitys ja hyvinvointi

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme Social Services

JÄRVINEN, SARI: "The Bunny family song was nice"
Music to support the growth and development of
the child in early childhood education

Bachelor's Thesis in The Social Pedagogy for Early Childhood and Youth
Education 46 pages, 30 pages of appendices

Spring 2016

ABSTRACT

The purpose of this bachelor's thesis was to increase knowledge about the use of music in early childhood education opportunities for supporting the growth and development of children as a tool. The aim of this study was to create a guide for early childhood educators, where they may – where appropriate – to introduce ready-made methods. The guide's methods are easy to implement and do not require large preliminary work.

The practical part of the thesis consisted of five live sessions in which I tested guide's methods. The functional part took place in one of Päijät-Häme's kindergarten in a small group of 3-5 old children. The information of practicality and desirability of the methods was collected within group and via individual interviews. Children were interviewed after every session. With kids, I used smiley notes as help. Out from day care center staff I personally interviewed one of the group's kindergarten teacher and special kindergarten teacher. Final interview was made through email.

In thesis' theory part, the effects of the music to humans, music therapy, the therapeutic use of music, early childhood education and child development and well-being is being covered. There were lots of studies available about the effects of music, music therapy and musical techniques. The methods that support the child's self-esteem, social skills, emotional processing, as well as calming and the language development were chosen to this study.

During functional live sessions and the interviews, it became clear that manual methods are suitable meaningful for children. The methods are also suitable for early childhood educators, for whom music education has not been completed. Guide was seen as an attractive and inspiring way to use music in early childhood education.

Keywords: music therapy, music, early childhood education, the therapeutic use of music, the child's development and well-being

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	MUSIIKKI VAIKUTTAA IHMISEEN	2
2.1	Tutkimukset osoittavat musiikin vaikuttavuuden	2
2.2	Musiikin eri elementtien vaikutukset ihmiseen	3
2.3	Musiikkiterapia	4
2.4	Terapeuttinen musiikin käyttö	5
3	VARHAISKASVATUS	7
3.1	Varhaiskasvatuksen ydin	7
3.2	Lasta tukeva varhaiskasvatus	7
4	LAPSEN KEHITYS JA HYVINVOINTI	9
4.1	Lapsen fyysinen kehitys	9
4.2	Lapsen psyykinen kehitys	10
4.3	Sosiaalinen kehitys	11
4.4	Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi	12
5	OPPAAN RAKENTAMISEN PROSESSI	14
5.1	Tarkoitus ja tavoite	14
5.2	Tiedonhankinta	14
5.3	Kehittämismenetelmä	15
5.4	Toimintaympäristö	16
5.5	Kohderyhmä	17
5.6	Suunnittelu	17
6	OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄT MUSIIKILLISET MENETELMÄT	19
6.1.1	Laulupiirtäminen	19
6.1.2	Improvisaatio ja tarinasävellys	20
6.1.3	Laulaminen	21
6.1.4	Musiikkiliikunta	22
6.1.5	Suupoppia	22
6.1.6	Viidakon eläimet -rytmittely	23
6.1.7	Satuhieronta	24
6.1.8	Rentoutuminen	25
7	TOIMINTAKERRAT	27

7.1	Ensimmäinen toimintatuokio: Itsetunto	27
7.2	Toinen toimintakerta: Sosiaalisuus	29
7.3	Kolmas toimintakerta: Tunnetaidot ja tunteiden ilmaisu	31
7.4	Neljäs toimintakerta: Kielenkehitys	33
7.5	Viides toimintakerta: Rentoutuminen	35
8	YHTEENVETO	37
8.1	Tavoitteiden toteutumisen arviointi	37
8.2	Prosessin arviointi	38
8.3	Ammatillinen kehittyminen	38
9	POHDINTA	41
9.1	Jatkokehitys	41
9.2	Eettisyys ja luotettavuus	41
	LÄHTEET	43
	LIITE 1: LUPALOMAKE	47
	LIITE 2: KUNNIAKIRJA	48

1 JOHDANTO

Musiikin vaikutuksia ihmiseen on tutkittu pitkään. Tutkimukset ovat osoittaneet, että musiikki tukee ihmisen kehittymistä ja hyvinvointia. Suomessa musiikin vaikutuksesta ihmiseen, musiikkiterapiaa ja musiikin terapeuttista käyttöä on tutkittu muun muassa Jyväskylän ja Helsingin yliopistoissa.

Laitisen (2014, 52–62) tutkimuksen mukaan varhaiskasvattajat näkevät musiikin ominaisuuksien vaikuttavan lapsiin rentouttavalla, rauhoittavalla, luovuutta herättävällä, vapauttavalla, innostavalla, voimaannuttavalla sekä yhdistävällä tavalla. Tutkimukseen osallistuneiden varhaiskasvattajien mukaan musiikki auttaa tunteiden ja itsensä ilmaisussa, tukee eri kehityksen osa-alueita, auttaa keskittymään ja luo vuorovaikutusta. Lilja-Viherlammen (2007, 142) mukaan terapeuttinen ajattelu näkyy kasvatuksessa, joka ottaa huomioon lapsen persoonan. ”Toisaalta tämä on niin kutsuttua normaalin kasvun tukemista, mutta myös ennaltaehkäisevää työtä”.

Lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen sekä hyvinvoinnin edistäminen ovat varhaiskasvatuksen tavoitteita. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jossa yhdistyvät kasvatus, opetus ja hoito. Tässä kokonaisuudessa painopisteenä on pedagogiikka. (Opetushallitus 2016.)

Tässä opinnäytetyössä tulen avaamaan musiikin terapeuttisia menetelmiä ja varhaiskasvatuksen mahdollisuuksia käyttää musiikkia monipuolisesti lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on eräs Päijät-Hämeessä sijaitseva pieni päiväkotitoiminta, jossa musiikki on päiväkotiarjessa vahvasti mukana. Tavoitteenani on luoda opas varhaiskasvattajille, jonka avulla musiikilliset menetelmät on helppo toteuttaa ilman suurempia ennakkovalmisteluja.

2 MUSIIKKI VAIKUTTAA IHMISEEN

Musiikin terapeuttisen käytön juuret ulottuvat pitkälle historiaan. Ahonen (1997,26) viittaa kirjassaan Petersiin (1987), jonka mukaan musiikkia on käytetty vuosituhansien ajan hoitomuotona ja hoidon välineenä. Musiikki on vahvasti ollut mukana erilaisissa rituaaleissa ja sairauksien parantamisessa luonnonkansojen keskuudessa.

Ihmisen kokemukseen musiikista vaikuttavia tekijöitä ovat ihmisen omat yksilölliset kanavat ja historiallinen tausta (Hongisto-Åberg, Lindberg-Piiroinen & Mäkinen 2001, 17). Tässä luvussa tulen kertomaan mitä musiikkiterapia on, ja miten musiikin eri osa-alueet vaikuttavat ihmiseen.

2.1 Tutkimukset osoittavat musiikin vaikuttavuuden

Suomalainen Monitieteisen Musiikintutkimuksen Huippuyksikkö etsii aktiivisesti tutkimusten avulla vastauksia musiikin kokemiseen ja vaikutuksiin liittyviin kysymyksiin. Suomalaista tutkimusta arvostetaan laajalti maailmalla. Vuosien 2006–2009 aikana toteutunut kansainvälinen Tuning the Brain for Music -hanke on edistänyt tutkimusta merkittävästi. Helsingin yliopiston tutkimusryhmä on tutkinut aivojen sähköistä toimintaa sekä muita fysiologisia muutoksia ihmisessä musiikkia kuunneltaessa. Kolmevuotisen hankkeen aikana tehdyt tutkimukset osoittavat, että musiikki ja sen harrastaminen kehittävät lasta ja jumppaavat aivoja. (Karjula 2009, 10–14.)

Professori Jaakko Erkkilä (2014) kertoo artikkelissaan, että musiikilla on tutkimusten mukaan vaikutusta ihmiseen. Jyväskylän yliopistossa on tutkittu vuosina 2008–2013 musiikin vaikutusta tunteisiin ja aivoihin, kuten myös liikkeen ja musiikin yhteyttä sekä musiikkiterapian vaikuttavuutta. Eri tutkimusten tuloksissa näkyvät musiikin vaikutus ihmiseen eri tavoilla. Saarikallion tutkimuksissa selvisi, musiikin olevan nuorille kasvun, kehittymisen ja emotionaalisen säätelyn tuki. Toiviaisen tutkimusryhmä osoitti tutkimuksessaan, että musiikki vaikuttaa ihmisen aivojen motorisiin alueisiin, vaikka ihminen ei liikkuisikaan.

Englannissa on tutkittu (vuonna 2010) musiikin vaikutuksia laulun ja musiikin tekemisen kautta lapsen hyvinvointiin. Tutkimus kohdistui 5–11-vuotiaisiin lapsiin. Tutkimuksessa havaittiin muutoksia käyttäytymisessä ja itsetunnona. Tutkimukseen osallistuneet lapset tunsivat kykenevänsä kuorossa ilmaisemaan itseään ja tunteitaan. Laulaminen kuorossa antoi tutkimuksen mukaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja edisti sosiaalisia taitoja ja -elämää. Lapset tunsivat saavansa helpommin ystäviä kuorossa kuin leikkipaikoilla. (Wills 2010, 43–45.)

2.2 Musiikin eri elementtien vaikutukset ihmiseen

Musiikki vaikuttaa molempien aivopuoliskojen toimintaan. Oikean aivopuoliskon tehtävänä on saada mahdollisimman kokonaisvaltainen kokemus musiikista ja se tarkkailee äänen laatua ja tunnetilaa. Vasemman aivopuoliskon tehtävänä on analysoida ja järjestää musiikin yksityiskohtia ja se havainnoi musiikin muotoa sekä rakennetta. (Ahonen 1997, 50, Unkefer, 1990 mukaan.)

Musiikilla on monenlaisia vaikutuksia. Se muun muassa tuottaa mielihyvää, vähentää kivuntunnetta, auttaa muistamaan, lisää itsetuntemusta, antaa turvaa, vahvistaa minuuden rakenteita ja herättää mielikuvia (Ahonen 1997, 52–58).

Ihminen on psykofysiologinen olento, jonka psyykkinen vireys vaikuttaa fysiologisiin toimintoihin ja päinvastoin. Musiikki stimuloi eli kiihottaa ja yllyttää ihmistä samanaikaisesti niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Musiikin synnyttämässä tapahtumaketjussa ihmisen keho ja mieli aktivoituvat. Musiikin kolme elementtiä – rytmi, harmonia ja melodia – vaikuttavat ihmiseen eri tavalla. (Ahonen 1997, 41.) Musiikin elementteihin Aavaluoma & Oivamäki-Tähtinen (2012, 288) lisäävät Ahosen listaan sointiväriin, dynamiikan ja muodon. Hongisto-Åberg ym. mukaan (2001, 23) musiikin rakenteeseen kuuluvat edellä mainittujen lisäksi myös kesto ja tempo. Rytmi on musiikin syke ja pulssi, tempo on musiikin etenemisnopeus. Melodia on sävelkorkeus ja sen vaihtelut. Kestolla tarkoitetaan hiljaisuuden ja äänen vaihtelujen aikaväliä. Sointiväri on äänen väri, harmonia tarkoittaa samanaikaisesti

soivien äänten kokonaisuutta ja dynamiikka äänen voimakkuutta sekä sen vaihteluita.

Rytmi voi vaikuttaa ihmisen kehon rytmisiin toimintoihin sekä stimuloivasti että depressoivasti. Ihmisen kehon rytmisiä toimintoja ovat verenkierto, hengitys ja sydämen toiminta. Rytmi auttaa ihmistä tulemaan tietoisesti itsestä. Erilaiset rytmit koetaan eri tavoin. Nopeutuva ja kiihtyvä koetaan paniikkina tai hallinnan menetyksenä, hidastuva puolestaan rauhoittavana ja rentouttavana. Musiikin rytmi voi rauhoittaa, lisätä rohkeutta, rentouttaa ja vapauttaa. (Ahonen 1997, 41–42.) Rytminen kehittyminen on lapsen monien taitojen, kuten luku- ja kirjoitustaitojen, kannalta tärkeää (Hongisto-Åberg ym. 2001, 25).

Musiikin harmonia vaikuttaa ihmisen tunteisiin. Duurisoinnut synnyttävät rohkeutta ja voimaa, mollisoinnut auttavat surussa. Melodia vaikuttaa ajatuksiin sekä nuottien kulku ja niiden teemojen muistaminen auttavat melodian seuraamisessa. Teemojen vaihtelu vaikuttaa ihmiseen fyysisesti. (Ahonen 1997, 42–43.) Aavaluoman ja Oivamäki-Tähtisen (2012, 288) mukaan ihminen voi löytää musiikista tunnetilansa, joka auttaa ymmärtämään paremmin itseä ja muita sekä auttaa purkamaan vaikeiden tapahtumien jopa unohtuneisiin asioihin liittyviä tunteita.

2.3 Musiikkiterapia

Musiikkiterapia on terapian muoto, jossa välineenä käytetään musiikkia ja sen elementtejä. Musiikkiterapiassa on erilaisia tekniikoita ja menettelytapoja. Musiikkiterapia on musiikin käyttöä terapeuttisten päämäärien mukaan, kuten esimerkiksi psyykkisen terveyden palauttaminen. (Ahonen 1997,30, National Association for Music Therapy, Inc., 1980 mukaan.) Musiikkiterapiassa ei käytetä sanoja, vaan niiden sijasta musiikkia ja sen eri elementtejä yhteyden luomiseen ja vuorovaikutuksen välineenä (Ala-Ruona, Saukko & Tarkki 2007, 4).

Musiikkiterapialla on tavoite ja tarkoitus. Tavoitteen asetteluun ja menetelmän valintaan vaikuttavat asiakkaan lähtötaso ja ongelma. Musiikkitera-

piassa musiikki ei ole itsetarkoitus, vaan väline. (Ahonen 1997, 31.) Musiikkiterapiassa käytetään musiikkia ja musiikkiharjoituksia tavoitteiden saavuttamiseen (Ahonen 1997, 31, Peter, 1987 mukaan). Musiikkiterapialla voidaan auttaa fyysisten ja psyykkisten sairauksien hoidossa, mutta myös kehityksellisissä, neurologisissa ja sosiaalisissa ongelmissa. Osallistuminen musiikkiterapiaan ei edellytä musiikillisia taitoja tai musikaalisuutta, vaan se soveltuu kaikille. Musiikkiterapia auttaa edistämään ja ylläpitämään toimintakykyä, lisää osallisuuden tunnetta ja parantaa elämänlaatua. (Ala-Ruona ym. 2007, 5.)

Aavaluoman ja Oivamäki-Tähtisen (2012, 290) mukaan lasten musiikkiterapian tarkoituksena on auttaa lasta ymmärtämään itseään, antaa onnistumisen tuntemuksia sekä löytää lapsen vahvuuksia. Lapselle luonnollisia tapoja kommunikoida ovat leikki ja musiikki, koska niissä kuvittelemisen ja kaikki ratkaisumahdollisuudet ovat mahdollisia. Leikissä ja musiikissa lapsen on turvallista tarkastella vaikeita asioita kuvainnollisen etäisyyden päästä.

2.4 Terapeuttinen musiikin käyttö

Musiikkiterapian ja musiikin terapeuttisella käytöllä on selkeä ero. Musiikkiterapiaa antaa koulutuksen saanut ammattilainen ja terapiaan kuuluu itse terapian lisäksi arviointi. Musiikkia voi terapeuttisesti käyttää kuka tahansa esimerkiksi kouluissa, päiväkodeissa ja sairaaloissa. Terapeuttisella musiikinkäytöllä autetaan henkilöä esimerkiksi ilmaisemaan itseä tai rentoutumaan. (Ahonen 1997, 22; Ala-Ruona ym. 2007, 4–6.)

Ahosen (1997) mukaan terapeuttiseen käyttöön ei vaadita tutkintoa, mutta sen käyttäminen edellyttää tietoisuutta musiikkiin liittyvistä asioista, vaikutuksista ja itsestä. Musiikkiterapiakoulutus antaa lisää tietoisuutta, jonka avulla voi nähdä todellisuuden riittävän laajasti. Näin terapeutin kyky vastata asioista kasvaa ja vältetään vaurioiden syntymistä. Musiikilla on vaikutuksia ihmiseen, joiden käsittely asiaan perehtymättömän johdolla on vaarallista. Kaikki musiikki ei sovi kaikille, joten on otettava huomioon yksilölliset erot musiikkia valittaessa.

Musiikin terapeuttisen käytön menetelmiä ovat kuuntelu, soittaminen ja improvisointi, laulaminen, musiikkiliikunta sekä musiikkimaalaus. Kuuntelu voi olla aktiivista tai passiivista. Lapsi voi pyrkiä erittelemään kuulemaansa musiikkia ja analysoimaan sitä, eläytymään musiikin tunnelmaan tai kertomukseen. Musiikki voi olla myös motorisesti stimuloivaa. Kuuntelutilanteessa musiikkia käytetään muun muassa säilyttämään tai purkamaan tunnetilaa tai sen aikana pyritään työstämään ristiriitoja. (Ahonen 1997, 182–186.)

Musiikin soittamista ja improvisaatiota voidaan soveltaa lähes kaikille. Improvisaatiossa musiikki toimii sanattomana kielenä, kommunikaation välineenä, joka ei uhkaa ja on turvallinen. Soittaminen harjaannuttaa sekä aisteja että motoriikkaa ja silmä-käsi -koordinaatiota. Soittamista terapeuttisena välineenä käytettäessä on otettava huomioon kohderyhmän ikä ja kyvyt. (Ahonen 1997, 202–204.)

Laulaminen on ihmiselle kuin toinen kieli. Laulaessaan ihminen sekä kuulee että tuntee kehossaan äänen värähtelyn. Ääni on ensimmäinen asia, jonka ihminen ymmärtää ympäristöstään. Laulun avulla voidaan purkaa tunteita ja ilmaista sisintä. Yhteislaululla on ryhmään ja sen vuorovaikutukseen vaikuttavia tehtäviä. Sen avulla voidaan saavuttaa ryhmässä yhteisymmärrys ja harmonia. (Ahonen 1997, 214–215.)

Musiikki ja liikunta kuuluvat yhteen. Musiikki itsessään luo usein liikettä, esimerkiksi pieni lapsi vaistomaisesti pyrkii liikkumaan musiikin mukana. Liikunnan avulla voidaan kehittää kehon hahmottamis- ja hallintakykyä. Musiikkia voi käyttää taustamusiikkina, rohkaisijana, rytmittäjänä tai sillä voidaan poistaa jännitystä ja lisätä luovaa ilmaisua. (Ahonen 1997, 219–221.)

3 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatus on lakisääteinen palvelu lapsiperheille. Siihen kuuluvat alle kouluikäisille lapsille päivähoidopalvelut, jossa heitä kasvatetaan, hoidetaan, ohjataan ja opetetaan sekä kannustetaan (Varhaiskasvatustalaki 19.1.1973/36, 1§). Varhaiskasvatuksen toiminnalla tähdätään lapsen kasvun ja kehityksen tukemiseen, jotta hänestä kasvaisi minäkuvaltaan myönteinen ihminen (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 123).

3.1 Varhaiskasvatuksen ydin

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa avataan varhaiskasvatuskäsite seuraavasti:

”Varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista”.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia: hyvinvointi on lapsen kasvun, oppimisen ja kehittymisen perusta. Varhaiskasvatuksessa nivoutuu yhteen hoito, kasvatus ja opetus, joiden hyvä kokonaisuus edistää lapsen myönteisen minäkuvan, ilmaisu- ja vuorovaikutustaitojen sekä ajattelun kehittymistä. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 11–16.)

Kasvatus on tietoista toimintaa, jolla on tavoitteet. Sillä ohjataan ihmisen kasvua ja ominaisuuksien muuttumista sekä persoonallisuuden muotoutumista. Yleensä kasvatus ymmärretään vanhemman antamana lapsen opetuksena, huolehtimisena sekä hoitamisena. (Järvinen ym. 2009, 18.)

3.2 Lasta tukeva varhaiskasvatus

”Varhaiskasvatus voidaan määritellä pienten lasten eri elämänvaiheissa tapahtuvaksi kasvatukselliseksi vuorovaikutukseksi, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista” (Järvinen ym. 2009, 124).

Kasvattajan tehtävänä on huolehtia lapsen edun huomioimisesta päivähoiton aikana. Lapsen edun huomiointi päivähoidossa tarkoittaa sitä, että lapsen fyysisestä ja emotionaalisesta turvallisuudesta huolehditaan. Päivähoidossa turvataan lapsen tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi, läheiset ja jatkuvat ihmissuhteet, mahdollisuus tulla ymmärretyksi ja saada hellyyttä, kuten myös ikä- että kehitystason mukainen valvonta ja huolenpito, turvallinen kasvuympäristö ja ruumiillinen koskemattomuus. Empatian avulla kasvattaja tukee lapsen tunne-elämän kehitystä. Lapsen mielenilmauksiin kasvattaja voi reagoida monin eri tavoin. Lasten tunteiden ilmaisu on yksilöllistä, ja kasvattajalta vaaditaan taitoa tunnistaa tunteiden ilmaisun syy ja toimia sen mukaan lapsen kanssa. (Koivunen 2009, 31–34.)

Lapsen hyvinvointiin ja suotuisan kehittymiseen vaaditaan muutamia perusasioita: Lapsen on tärkeä tuntea, että häntä kunnioitetaan. Hän tarvitsee onnistumisen kokemuksia, sillä ne lisäävät itseluottamusta ja vahvistavat myönteistä minäkuva. Päivähoidossa tulee olla tilanteita, joissa lapsi kokee onnistuvansa ilman suunnittelua, mutta toimintaa voidaan suunnitella myös niin, että turvataan lapselle onnistumisen kokemuksen saaminen. On kuitenkin huomioitava, että jotkut lapsista eivät pidä siitä, että häntä keuhataan. (Koivunen 2009, 36–39.)

Varhaiskasvatuksen ryhmän ja jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet, ikä, vireys ja perheen kanssa sovitut käytännöt ovat toiminnan suunnittelun sekä toteutuksen lähtökohtana. Havainnoinnin kautta kasvattajat tutustuvat lapsiin ja oppivat lasten tarpeet ja toiveet erilaisiin tilanteisiin. Kasvatustyön ja suunnittelun perusta on jokaisen lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. (Järvinen ym. 2009, 124–125.)

4 LAPSEN KEHITYS JA HYVINVOINTI

Ihmisen kasvun ja kehityksen osa-alueita ovat psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen. Näiden osa-alueiden kehittymiseen vaikuttavat ihmisen perimä ja kasvuympäristö. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 64.)

Rajaan lapsen kasvun ja kehityksen käsittelyn 3–6-vuotiaisiin lapsiin, koska työni kohderyhmän lapset kuuluvat tähän ikäryhmään.

4.1 Lapsen fyysinen kehitys

Fyysinen kehitys on pituuden, painon, luuston, lihaksiston, elimien ja hermoston kasvamista, kypsymistä ja kehittymistä. Motorinen kehitys kuuluu fyysiseen kehittymiseen. Motorinen kehitys on liikeratojen ja liikkeiden kehittymistä. Motorinen kehitys jakautuu kahteen osa-alueeseen, karkea- ja hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikka on pohja hienomotoriikalle. (Karling ym. 2008, 64–67.)

3–4-vuotias lapsi kykenee kävelemään portaita molempiin suuntiin, kävelemään varpaillaan, seisomaan yhdellä jalalla, kävelemään puomia pitkin sekä ajamaan kolmipyöräistä. Hän kykenee piirtämään ympyrän ja neliön sekä pääjalkaisen ihmisen, laittamaan napin kiinni ja opettelee saksien käyttöä. (Järvinen ym. 2009, 45–46.)

5–6-vuotias lapsi on motorisesti jo paljon taitavampi. Hänen perusliikuntamuotonsa ovat kehittyneet, kuten käveleminen, juokseminen ja hyppiminen. Lapsen sorminäppäryys kehittyy tässä iässä. Käden ja silmän yhteistyö on tarkkaa ja saksien käyttö edistynyt. 5–6-vuotias osaa kirjoittaa oman nimensä. Viisivuotias lapsi omaa vilkkaan mielikuvituksen ja kertoo keksittyjä asioita. Hän osaa kertoa tarinoita ja tapahtumia ymmärrettävästi. Lapsi kykenee toimimaan kolmiosaisen ohjeiden mukaan ja laskemaan yksinkertaisia laskuja sormiensa avulla. (Karling ym. 2008, 136.)

4.2 Lapsen psyykkinen kehitys

Psyykkiseen kehitykseen kuuluvat lapsen kognitiivinen ja persoonallisuuden kehittyminen. Kognitiivisuuteen liittyvät ajattelu, älykkyys, lahjakkuus, oppiminen ja oppimisstrategiat, kieli sekä havaitseminen. Ihminen rakentaa tietoisuuttaan elämismaailmastaan sisäisten mallien ja havaintojensa avulla. (Karling ym. 2008, 64,134.)

Lapsi laajentaa tietämystään vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa kognitiivisten taitojen avulla. Varhainen vuorovaikutus luo pohjan puheen, kielen ja kommunikoinnin kehittymiselle. Ennen puheen oppimista lapsi ilmaisee itseään ilmeillä, eleillä, ääntelyllä ja toiminnalla. (Koivunen & Lehtinen 2015, 153–155.)

3-vuotias lapsi kyselee ”miksi?” ja ”missä?”. Näin hänen muistinsa alkaa vähitellen kehittyä. Hän ymmärtää perusteluja ja on kykeneväinen kompromisseihin jossain määrin. 3-vuotias on tietoinen itsestään ja käyttää minä-sanaa oman nimensä asemesta. Neljävuotias lapsi käyttää 5–6-sanaisia lauseita, käyttäen superlatiiveja vertaillessaan asioita. Hän on tiedonhaluinen ja kyselee tässä iässä eniten miksi -kysymyksiä. Lapsi opettelee tässä iässä laskemaan lukumääriä. (Karling & ym. 2008, 136.) 3-4-vuotiaan lapsen puhe on lähes kokonaan ymmärrettävää ja hän käyttää apuverbejä ja aikamuotoja puheessaan. Puheesta löytyy käsky-, kielto- ja kysymyslauseita. Lapsen konsonanttien hallinnassa voi olla vielä puutteita, toisin kuin vokaaleiden hallinnassa. (Koivunen & Lehtinen 153–155.)

Hongisto-Åbergin ym. (2001, 47–49) mukaan 3–4-vuotias lapsi valikoi tunteiden ilmaisua, koska hän on oppinut aikuisen reaktioiden ennakkoinnin. 3-4 vuoden iässä ystävyysuhteissa tapahtuu muutoksia, ja leikki ystävien kanssa muuttuu vähitellen pitkäjänteisemmäksi.

4–5-vuotiaan lapsen puhe on jo kehittyntä. Puheessa esiintyy eri sanaluokkien sanoja saman verran kuin aikuisella suhteutettuna sanavaraston laajuuteen. Lapsi osaa sanojen taivuttamisen ja lauseiden muodostamisen. (Koivunen & Lehtinen 2015, 153–155.) Hongisto-Åbergin ym. (2001, 47–49) mukaan 4–5-vuotiaan moraalinen käsitys alkaa kehittyä. Vilkas

mielikuvitus voi aiheuttaa sen, että lapsi pitää itse keksimiään asioita tosi-na.

Ihmisen persoonallisuuden kehitykselle on olemassa erilaisia teorioita, joista yksi on Eriksonin kehitysteoria. Eriksonin (1902–1992) teoria kulkee läpi koko ihmisen elämänkaaren. Teorian mukaan 0–5-vuotiaan lapsen kehitysvaiheita on kolme. Ensimmäinen vaihe on 0–1-vuotiaana, jolloin lapsen perusluottamus kehittyy. Tämän vaiheen aikana lapsen tulee saada rakennettua luottamussuhde vanhempiinsa ja hoitajiinsa. Jos tämä kehitysvaihe epäonnistuu, lapselle syntyy perusepäluottamus ympäristöönsä ja läheisiään kohtaan. Toinen vaihe on 1–3-vuotiaana, jonka aikana lapsi opettelee odottamaan ja hallitsemaan tarpeitaan. Itsenäistymisen lähtökohtana ovat onnistumisen kokemukset. Kolmas vaihe on 4–5-vuotiaana, jolloin lapsi opettelee elämään lisääntyvien sääntöjen kanssa. Hän myös kokeilee omia sekä hoitajien rajoja. Lapsi on utelias, tiedonhaluinen ja halu oppia on vahva. (Karling ym. 2008, 144–147.)

4.3 Sosiaalinen kehitys

Sosiaaliseen kehitykseen liittyvät tiivistä minäkäsitys ja tunne-elämän kehitys. Sosiaalisesta kehityksestä puhuttaessa yksinään on tarkkailun painopiste yksilön sosialisatio sekä vuorovaikutustaidot. Sosiaalinen kehitys tapahtuu suhteessa ihmisen ympäristöön ja jatkuu läpi koko elämän. Vähitellen lapsi muodostaa kuvan itsestään yhteisössään. Sosiaalisten taitojen perusteet opitaan jo lapsuudessa. Lapsi muodostaa kuvaa itsestään; millainen hän on ja miten hänen tulee olla suhteessa muihin, jotta hän tulee hyväksytyksi. (Karling ym. 2008, 166.)

Lapsen itsetunnon kehitykseen vaikuttavat Sinkkosen (2008, 175–181) mukaan lapsen kokeman läheisyys (positiivinen kosketus), katseet (millaisin silmin lasta katsotaan) ja kehonkieli. Jos ei-kielellinen on ristiriidassa sanojen kanssa lapsi on hämillään eikä tiedä kumpaa viestintää uskoisi. Kannustus ja positiivisen palautteen antaminen oppimisesta kehittää myös lapsen itsetuntoa.

Keltikangas-Järvinen (2010, 125–126) kuvailee itsetunnon kehityksen alkavan jo vauvana. Itsetunnon kehitykseen vaikuttaa hänen mukaan lapsen saama hoiva ihan syntymästä asti. Se miten lapsen erilaisiin tarpeisiin vastataan muodostaa lapselle kuvan, että hän on tärkeä ja hänestä pidetään huolta. Tätä kautta lapsi muodostaa luottamussuhteen hoitajaansa. Keltikangas-Järvinen on Sinkkosen kanssa samaa mieltä siitä että positiivinen kosketus on erittäin tärkeää lapsen itsetunnon kehitykselle. Lasta ei voi helliä ja hemmotella liikaa. Tärkeää on myös ettei lasta jätetä yksin itkemään, sillä pitkäaikainen itku ilman aikuisen reagointia johtaa lapsen tunteeseen ettei hän ole tärkeä.

4.4 Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi

Itsesäätelyn taito on lapsen kehitykselle tärkeä: sen avulla hän säätelee emootioita eli tunnetiloja, käyttäytymistä ja kognitiivisia toimintoja. Lapsen tunteiden ja käyttäytymisen säätelylle antaa haasteita vaikeat tunteet, kuten viha ja suru. (Aro, 2011, 10–11.) Lapsi voi saada tunteista fyysisiä oireita. Tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen lapsen kanssa on tärkeää, koska lapsen hyvinvointi voi vaarantua, jos hän ei saa ilmaista tunteitaan. Lasta voidaan ohjata tunteiden hallinnassa erilaisin menetelmillä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 142–143.) Sinkkosen (2008, 104) mukaan tunteiden nimeäminen auttaa lasta ymmärtämään tunnekuohuja sekä tukee niiden hallinnassa. Näin ollen lapsi kykenee kertomaan miltä hänestä tuntuu. Jotta lapsella on turvallista ilmaista tunteitaan, hänen tulisi saada kokemus tunteiden ilmaisemisesta niin, ettei häntä hylätä, vaan aikuinen on tukena ja turvana purkauksen ajan.

Hyvinvoinnilla on useita eri nimityksiä. Näistä esimerkkinä voidaan mainita elämänlaatu, elämänhallinta ja hyvä elämä. Paananen (2006) viittaa pro gradu-tutkielmassaan Erik Allardtiin (1980), jonka mukaan hyvinvointi on tila ja se jakaantuu kolmeen eri osa-alueeseen. Tässä tilassa ihmisellä on mahdollisuus saada eri osa-alueiden keskeiset tarpeensa tyydytetyksi. Nämä osa-alueet ovat loving, having ja being. Loving pitää sisällään perhe-, ystävyys- ja ihmissuhteet. Having on elintaso ja being pitää sisällään

itsensä toteuttamisen, arvonannon, korvaamattomuuden ja mielenkiintoisen tekemisen. Lapsen hyvinvointia voidaan tarkastella kolmen kriteerin avulla: suojelu, voimavarat ja osallisuus. (Paananen 2006, 7–10.)

Yhteisyyssuhteet (loving) ovat ihmisen ihmissuhteita. Ihmisellä on luonnostaan tarve kuulua yhteisöön, jossa toisista huolehditaan ja välittäminen näkyy vuorovaikutuksessa. Yhteisyydessä on kyse ainoastaan tämän tarpeen tyydyttämisestä, jolloin jokaisen ihmisen tulee olla osa jotakin yhteisöä tarpeen tyydyttämiseksi. Elintaso (having) sisältää ihmisen fyysisten perustarpeiden lisäksi myös ravinnon, nesteiden, lämmön, ilman sekä riittävän turvallisuuden. Elintason mittareita ovat myös arvot, työ ja asunto. Elintason aineelliset arvot ovat toissijaisia hyvinvoinnissa. Elääkseen ihminen tarvitsee materiaalisia resursseja. Itsensä toteuttaminen (being) on laaja ja tärkeä hyvinvoinnin osatekijä. Se jaetaan on neljään osaluokkaan: tarve tulla kohdatuksi omana persoonana, tarve tulla nähdyksi arvokkaana yksilönä, mahdollisuus tehdä ja toteuttaa itseä vapaa-ajan toiminnoissa sekä mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa poliittisesti. (Allardt 1976, 39–47.)

5 OPPAAN RAKENTAMISEN PROSESSI

5.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tiedon lisääminen musiikin käyttömahdollisuuksista varhaiskasvatuksessa lasten kasvun ja kehityksen tukemisen välineenä.

Opinnäytetyön tavoitteena on oppaan luominen varhaiskasvattajille, josta he voivat tarpeen mukaan ottaa käyttöön valmiita menetelmiä. Oppaan menetelmät valitsen niin, että ne ovat helppoja toteuttaa eikä vaadi suuria esivalmisteluja. Opinnäytetyössä oppaan menetelmät testataan päiväkodin ryhmässä. Tavoitteena on, että opinnäytetyöstä hyötyvät niin lapset kuin kasvattajat.

Päiväkodin toiveet ja tavoitteet on otettu huomioon. Pyrkimys on lisätä innostusta musiikin käyttöön sekä saada uusia näkökulmia siihen, miten musiikkia voidaan päivähoidossa hyödyntää ja saada henkilöstö pohtimaan musiikin monipuolisempaa käyttöä lapsen kehityksen tukemisessa. Erityisesti toivottiin menetelmiä kielenkehityksen ja sosiaalisuuden tukemiseen.

5.2 Tiedonhankinta

Joulukuussa 2015 kävin tiedonhankintaklinikalla, jossa haimme lähdemateriaalia Masto-Finnasta ja Melindasta. Hakusanoina käytettiin musiikkitera*, varhaiskasva* ja hyvinvoin*. Lähteitä löytyi runsaasti. Halusin rajata lähteiden iän vuoteen 2000. Musiikkiterapian osalta kuitenkin joustin tästä ikärajusta hieman, koska musiikkiterapiaa koskevaa lähdekirjallisuutta oli saatavilla vähemmän. Lisää lähteitä löytyi väitöskirjojen ja pro gradu -tutkielmien lähdeluetteloista. Lisäksi hain lähteitä internetistä hakusanoilla ”musiikkiterapia”, ”lapsen kehitys” ja ”hyvinvointi”. Tammikuussa 2016 kävin kirjastossa, josta sain vielä lisää apua tiedonhankintaan. Etsin lisää tieteellisiä artikkeleita sekä tutkimuksia. Tavoitteena oli löytää niin kotimaisia kuin ulkomaalaisia tutkimuksia ja artikkeleita. Kotimaisia tutkimuksia

löytyi hyvin, mutta ulkomaalaisten tutkimusten ja artikkelien löytäminen on haasteellista.

5.3 Kehittämismenetelmä

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, johon liittyy laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Opinnäytetyössä tulin käyttämään haastatteluja ja havainnointia. Vaikka opinnäytetyöni ei ole varsinaisesti toimintatutkimus, siinä sovelletaan toimintatutkimuksen kriteereitä, joita Metsämuurosen (2006, 102) mukaan ovat: tilannesidonnaisuus, yhteistyötä vaativa, osallistuva ja itseään tarkkaileva.

Aineiston hankinnassa menetelmänä olivat päiväkotihenkilöstön ja lasten haastattelut. Haastatteluissa käytin avointa haastattelua ja haastateltavia rajasin päiväkodinhenkilöstöön – tarkemmin toteutusryhmän hoitajaan sekä erityislastentarhaopettajaan. Haastattelujen luonne oli päämäärähakuisen. Päämääränä oli kerätä tietoa toiveista oppaan sisällöstä ja käytettävyydestä. Avoin haastattelu sopi menetelmäksi, koska haastateltavia on vähän, kuten Metsämuuronen (2006,115) kertoo.

Henkilökunnalta keräsin tietoa haastatteluilla, joista sain oppaan kehittämiseen ideoita ja lisää näkökulmia. Haastattelut toteutettiin ennen toteutusta ja toteutuksen jälkeen.

Haastattelukysymykset ennen toteutusta:

- ✓ Miten paljon päiväkodissanne käytetään musiikkia?
- ✓ Missä tilanteissa musiikkia käytetään?
- ✓ Millaisia menetelmiä teillä on jo käytössä eli miten käytätte musiikkia työssänne?
- ✓ Mitä tavoitteita ja toiveita haluatte asettaa opinnäytetyölleni ja oppaan sisällölle?
- ✓ Millainen aikataulu olisi teille sopiva?
- ✓ Mitä instrumentteja päiväkodistanne löytyy?
- ✓ Onko lapsilla yleisesti lisääntynyt tuentarve? Jos on niin millä kehityksen tai hyvinvoinnin osa-alueilla?

- ✓ Saako päiväkodin nimeä käyttää opinnäytetyössä?

Haastattelukysymykset toteutuksen jälkeen:

- ✓ Vastaako oppaan sisältö toiveitanne?
- ✓ Onko opinnäytetyössä käytetyt menetelmät toimintaanne soveltuvia?
- ✓ Onko oppaan menetelmät helppokäyttöisiä?
- ✓ Miten kehittäisit opasta?
- ✓ Onko opas houkutteleva ja inspiroiko se käyttämään musiikkia?
- ✓ Miten näet lasten näkökulmasta menetelmien ja oppaan käytännöllisyyden sekä mielekkyyden?
- ✓ Oliko toiminnallinen osuus hyödyllinen ja onnistunut?

Lapsilta sain palautetta kyselyillä jokaisen toimintakerran jälkeen. Kyselyt tapahtuivat jokaisen toimintatuokion loppupiirissä mielipidehaastattelulla. Tässä kyselyssä käytin hymiölappuja ja merkitsin ne ylös. Haastattelu käytiin kysymysluonteisesti: ”Mitä pidit tuokiosta?”, ”Miksi pidit tai et pitänyt tuokiosta?”. Näin sain aineistoa, joka kuvaa menetelmien mielekkyyttä lasten näkökulmasta. Lapsilta saaman palautteen kirjoitan auki toiminnallisen toteutuksen kuvauksen yhteydessä.

Itsearviointin pohjana käytin toiminnan ohella tekemääni päiväkirjaa, johon merkitsin omia havaintoja toimintakerroista sekä mahdolliset muutostarpeet seuraavaan toimintakertaan sekä oppaan viimeiseen versioon. Itsearviointin ja kehittämiskohteita kirjoitan auki toiminnallisen toteutuksen kuvauksen yhteydessä.

5.4 Toimintaympäristö

Opinnäytetyö toteutettiin Päijät-Hämeessä sijaitsevassa pienessä päiväkodissa. Päiväkodissa käytetään musiikkia paljon eri toiminnoissa kuten siirtymävaiheissa, rauhoittumisessa ja musisointituokioissa. Päiväkodissa on paljon huoneita, joka mahdollistaa rauhallisen ympäristön valitsemisen pienryhmätoimintaan.

Valitsin päiväkodin toimintaympäristöksi, koska päiväkotia on itselleni vieraampi ympäristö kuin esimerkiksi koulu. Valintaani perustelen silläkin, että kouluissa on musiikkikasvatusta musiikkitunneilla. Musiikkikasvatusta on kyllä päiväkodeissa, mutta päiväkodit voivat itse määrittää musiikin määrää toiminnassaan.

5.5 Kohderyhmä

Päiväkodissa on 0-5-vuotiaita lapsia, jotka on jaettu 0-3- ja 3-5-vuotiaiden ryhmiin. Ryhmien sisällä on molemmissa vielä kolme pienryhmää eli yhteensä päiväkodissa on kuusi pienryhmää. Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat 3-5-vuotiaat lapset, joka vaikutti lapsiryhmän valintaan. 3-5-vuotiaiden ryhmästä valikoitui lastentarhaopettajan mukaan pienryhmä, jonka sisältä lastentarhaopettaja valitsi viisi lasta toiminnalliseen osuuteen. Koin tämän ikäryhmän hyväksi, koska minulla oli enemmän kokemusta tämän ikäisten lasten ohjaamisesta. 3-5-vuotias osaa jo ilmaista omia mielipiteitään, joka on tärkeää oppaan kehittämisen kannalta. Kohderyhmän valintaan vaikutti myös menetelmien monipuolisuus ja käytännöllisyys.

5.6 Suunnittelu

Ajatus opinnäytetyön aiheesta syntyi 2014 syksyllä musiikkiterapia opinnoissa. Annoin ajatuksen kypsyä vuoden verran, kunnes olin opinnoissani siinä pisteessä että aikaa opinnäytetyön tekeminen olisi mahdollista. Syksyllä 2015 olin harjoittelussa toisessa päiväkodissa ja kohtasin siellä musiikkiterapeutin, joka lupasi olla apuna ja tukena prosessissa. Lähdin työstämään ajatusta ja etsimään sopivaa yhteistyökumppania työelämästä joulukuussa 2015.

Opinnäytetyön sisällöllisen suunnittelun aloitin tammikuussa 2016. Samalla kun tein opinnäytetyön suunnitelmaa suunnittelin myös oppaaseen tulevia menetelmiä. Apua suunnitteluun sain paikalliselta musiikkiterapeutilta sekä päiväkodin lastentarhanopettajalta. Suunnittelussa ensin valitsin kasvun ja kehityksen kohdat (itsetunto, yhteisöllisyys, kielenkehitys, tunne-

elämä), joihin halusin menetelmien tuovan tukea. Suunnittelu vaiheessa haastattelin lastentarhanopettajaa sekä erityislastentarhaopettajaa varmistaakseni että menetelmät ovat uusia tai vähän käytettyjä ja soveltuvat lapsiryhmälle.

Kun musiikkia käytetään tämän tyyppisessä kasvatuksellisessa ja opetuksellisessa toiminnassa Teoston julkisille virastoille myöntämä musiikin esittämislupa on riittävä eikä erillistä lupaa tarvita (Teosto 2016).

6 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄT MUSIIKILLISET MENETELMÄT

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas, joka sisältää musiikillisia menetelmiä lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemiseen. Menetelmät tukevat lapsen sosiaalisuutta, tunteiden ilmaisua, kielenkehitystä, itsetuntoa sekä oppimista.

6.1.1 Laulupiirtäminen

Laulupiirtämisessä laulu ja kuvallinen ilmaisu yhdistyvät ja tukevat toisiaan. Se tukee lapsen kielen, visuaalisen hahmottamisen, motoristen taitojen sekä luovan ilmaisun kehitystä. Keskeisenä osana laulupiirtämisessä ovat piirtämislaulut, jotka voivat olla joko esittäviä hahmolauluja tai ei-esittäviä piirtämislauluja. Laulupiirtämiseen on olemassa valmiita lauluja, mutta siihen voi käyttää myös muita soveltuvia lauluja. Esittävän hahmolaulun tuotoksena syntyy hahmo, kuten lumiukko. Hahmolaulua valittaessa tulee ottaa huomioon laulujen sanat ja loogisuus. Laulun tulisi kuvata hahmoa loogisessa järjestyksessä ja laulun tulee olla yksinkertainen. Ei-esittävien piirtämislaulujen tuotoksena ei synny hahmoa. Niiden avulla piirretään tunteita, liikeratoja ja liikettä. Ei-esittävään laulupiirtämiseen sopii mikä tahansa musiikki. Musiikin tulee kuitenkin olla toimintaan innostavaa. Laulupiirtämistä ei ole pakko tehdä paperille, vaan sen voi tehdä myös ilmaan, hiekkaan, lumeen tai vaikka kaverin selkään. Laulupiirtämistä voi toteuttaa monenlaisissa tilanteissa ja tiloissa. (Lappalainen 2012, 6–8.)

Toiminnan toteuttajan tulee antaa lapselle riittävästi aikaa laulupiirroksen viimeistelyyn, kuten kuvan väritykseen ja erilaisten yksityiskohtien lisäämiseen. Laulupiirtäminen on hyvä aloittaa helposta laulusta ja edetä lapsen taitojen kehityksen mukaan. Kuten kaikessa toiminnassa, myös tässä on tärkeää lapsen kannustaminen ja kehuminen. Ohjauksessa on vältettävä oikein-väärin arviointia, koska lapsen tapa piirtää tai ilmaista asioita on lapselle se oikea. Laulupiirtämisessä on hyvä käyttää mahdollisimman isoa pinta-alaa, jolle tuotos syntyy: näin lapsella on enemmän tilaa, eivätkä paperin reunat tule heti vastaan. Laulupiirtämistä voi toteuttaa myös yhtei-

selle paperille, jolloin voidaan luoda yhteishenkeä ja tukea sosiaalisia taitoja. (Lappalainen 2012, 11–15.)

Opinnäytetyössäni käytin Laulava Kynä -materiaalin (Lappalainen 2012) lauluja, koska ne ovat tehty nimen omaan laulupiirtämistä varten. Toinen syy valmiin materiaalin käyttöön oli aikaisemman kokemuksen puuttuminen laulupiirtämisestä.

6.1.2 Improvisaatio ja tarinasävellys

Improvisaatio-käsitteen on luonut eurooppalainen taidemusiikki. Siinä musiikki on sanatonta kieltä. Se on turvallinen ilmaisukeino, jolloin ihminen uskaltaa ilmaista itseään ja ajatuksiaan. (Ahonen 1997, 202–203.)

Tarinasäveltäminen on keino olla vuorovaikutuksessa ja ilmaista olemassaoloa musiikin avulla. Se perustuu omaan musiikilliseen keksimiseen ja antaa mahdollisuuden esittää kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. Tarinasävellys edellyttää taitoa tuottaa ääntä soittimesta ja kykyä toistaa sävelmä tai ääni uudelleen käyttäen apuna muistiin merkitsemistä. Tarinasäveltämisen tuotoksena syntyy teos. Se voi olla laulu, sävelteos, musiikkitarina tai musiikkiteatteria. Tarinasäveltäjä on lapsi, joka säveltää teoksen ja tarinasävellyttäjä on aikuinen, joka kuuntelee ja merkitsee ylös sävellyksen. (Hakomäki 2007, 15–16.)

Tarinasävellyksellä on terapeuttisia vaikutteita. Sen avulla voidaan saavuttaa oppimisen, luovan ilmaisun ja terapian tavoitteita. Tarinasävellystä voidaan muokata tai käyttää sellaisenaan eri-ikäisten ihmisten kanssa. Kuvionuottien avulla pienikin lapsi kykenee soittamaan omia teoksiaan, jotka ovat merkitty muistiin. (Hakomäki 2007, 16.) Tarinasävellyttäjältä vaaditaan Hakomäen mukaan jonkinasteista musiikin harrastuneisuutta ja peruselementtien hahmottamisen hallintaa sekä valmius vastaanottaa erilaisia musiikillisia ilmaisuja. Tarinasäveltämisen elementtejä voi kokemukseni mukaan käyttää, vaikka ei itse soittaisikaan mitään instrumenttia. Lasten kanssa voi sopia, mikä kuva tarkoittaa mitäkin kohtaa, esimerkiksi pu-

pun kuva voi tarkoittaa pianon tiettyä kosketinta tai hevosen kuva rytmikapuloilla tehtävää laukkaa.

Tarinasävellys antaa lapselle kuulluksi tulemisen ja onnistumisen kokemuksia. Se antaa lapsille yhdessä toimimisen kokemuksia ja edistää sosiaalisia taitoja. Lapset oppivat luottamaan omiin taitoihinsa ja saavat vaikutusmahdollisuuden kokemuksiin. Lapset saavat lisää rohkeutta esiintymiseen. Tarinasäveltäminen on lisännyt lasten keskuudessa keskittymiskykyä ja vähentänyt haastavaa käyttäytymistä. (Hakomäki 2007, 21.)

Opinnäytetyössäni käytin improvisaatiota ja Tarinasäveltämisen elementtejä yhdessä. Otin talvisen kuvan, josta lapset saivat soittaa oman tahtonsa ja mielensä mukaan.

6.1.3 Laulaminen

Laulu on musisoinnin muoto, jonka avulla voi ilmaista tunteita. Laulaminen virkistää, rentouttaa sekä yhdistää ihmisiä. Laulaminen on tärkeä ilmaisumuoto ja voimavara ihmiselle, eikä sitä saisi lannistaa laulutaitoa koskevilla negatiivisilla kommentteilla ja arvioinneilla. Sen sijaan lapsia tulisi rohkaista ja innostaa laulamaan. (Hongisto-Åberg ym. 2001, 106.) Laulaessaan ihminen tuntee äänen värähtelyn kehossaan. Kun ihminen stressaantuu, on kiireinen tai sairastuu, hänen fyysinen ja psyykinen yhteytensä katkeilee. Tämän yhteyden säilyttämisen yksi tapa on laulaminen. Laulaessaan ihminen saa kokemuksia olemassaolostaan. (Aho 1997, 214.)

Lauluja valittaessa on hyvä huomioida, onko tarkoitus opettaa lapsi laulamaan laulu vai laulaa lapselle. Lasten kanssa laulettavat laulut ovat yksinkertaisempia ja lapsiryhmän tason mukaisia lauluja. On hyvä ottaa huomioon laulun muoto, rytmi ja sävelala sekä sanoituksen yksinkertaisuus ja aihepiiri. Lapsille laulettavat laulut ovat puolestaan monimutkaisempia kuunneltavaksi tarkoitettuja. Laulut ovat rytmisesti ja melodisesti vaikeampia sekä pidempiä säkeistöjen määrissä. (Hongisto-Åberg ym. 2001, 108–109.)

Opinnäytetyössäni käytin laulamista tunteiden ilmaisemiseen. Lauloimme Pupuperhe-laulua eri tunteiden, kuten iloinen ja vihainen, mukaan. Se oli lapsille tuttu, se oli sopivan lyhyt ja sen sanoituksia oli helppo muokata tilanteen mukaan.

6.1.4 Musiikkiliikunta

Kuullessaan musiikkia lapsi alkaa liikkua – hän reagoi musiikkiin keholaan, joka on ihan luonnollista. Musiikin elementit löytyvät myös tanssista. Musiikkia kuunnellessa ja miettiessä, miten kehon liikkeillä voisi sitä tulkita, ihminen päästessään purkamaan tunteitaan, tulee sisäisestä ulkoinen ja ulkoisesta sisäinen. Ihminen tekee havaintoja itsestään – kehostaan ja tunteistaan – musiikin ja liikkumisen aikana. Nämä havainnot ovat hänelle tärkeitä, koska ne lisäävät itsetuntemusta. Musiikkiliikunnan avulla voidaan myös rohkaista ihmistä vuorovaikutukseen ja itseilmaisuuksiin. Liikunta auttaa ihmistä purkamaan tunteita sekä ilmaisemaan itseään. (Ahonen 1997, 219.)

Musiikkiliikunnalla tavoitellaan rytmittämistä, keskittymis- ja kuuntelukyvyn, kontakti- ja kommunikointikyvyn sekä liikunnallisten valmiuksien kehittämistä. Musiikki herättää ihmisissä mielikuvia, jotka muotoutuvat liikkeiksi yksilöllisten tarpeiden mukaan. Improvisaatio vaatii onnistuakseen vuorovaikutusta ja sosiaalista kanssakäymistä. Musiikkiliikunnan avulla jokainen ihminen saa mahdollisuuden musisoimaan kehon avulla. (Hongisto-Åberg ym. 2001, 156–157.)

Opinnäytetyössäni käytin musiikkiliikunnan harjoitusta ilmaisemaan tunnetta. Valitsin musiikkia, joista lasten oli helppo löytää tunne, jonka mukaan he liikkuvat tilassa ilmaisten musiikin tuomaa tunnetta.

6.1.5 Suupoppia

Suupoppia on Avainsäätiön moniammatillisen yhteistyön tuloksena syntynyt tuotepaketti, joka sisältää laulukirjan, CD:n ja lauluihin liittyvät kuvat. Suupoppia on menetelmä, jonka ensisijaisena tarkoituksena on lisätä las-

ten päiväkotiarkeen musiikin avulla tehtävää suujumppaa ja artikulaatioharjoituksia. Suupopissa tuetaan lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen lisäksi myös ryhmän yhteistoimintaa. (Pohjakallio 2011, 1.)

Ihmiselle suu on viestinnän ja ravinnon saannin kannalta erittäin tärkeä. Ihminen aloittaa maailmaan tutustumisen suullaan heti synnyttyään. Ensin ihminen oppii imemään ja suuhun laitetaan mitä vain. Myöhemmässä vaiheessa ihminen käyttää suutaan syömiseen ja puhumiseen. Suun toiminnossa tärkeintä ovat huulten, leuan ja kielen tarkat liikkeet. Suujumpassa tuetaan lasten suun motoriikkaa ja artikulaatiota. Suujumppa on kaikille lapsille hyödyllinen. (Merikoski, Savolainen & Stubbe 1998.) Suujumpassa harjoitellaan monipuoliseesti suun ja kasvojen lihaksia. Siinä pyritään saamaan lapsi tietoiseksi kasvojen alueen lihaksista. Harjoitusten tarkoituksena on aktivoita ja vahvistaa kasvojen lihaksia ja liikeratoja, koska ne vaikuttavat puheen kehitykseen ja tuottamiseen. (Pohjakallio 2011, 1–8.)

6.1.6 Viidakon eläimet -rytmittely

Kielellä ja musiikilla on yhteisiä piirteitä, kuten melodia, rytmi ja tempo. Musiikki on hyvä keino tukea kielen kehitystä ja motivoida harjoittelemaan puhetta. Lapsella, jolla on heikko rytmittäjä, on usein vaikeuksia kielenkehityksessä. Heikko rytmittäjä voi antaa viitteitä myös tulevista luki- ja kirjoitusvaikeuksista. (Pohjakallio 2011, 5; Alopaeus-Laurinsalo & Ojanen 1997 mukaan.)

Rytmittelyssä käytetään kehonsoittimia. Sen apuna voi käyttää kuvionuotteja, rytmiviivoja sekä kuvia. Aluksi lasten kanssa opetellaan rytmittämään jokainen eläin erikseen (neljä erilaista). Kun ne sujuvat yhdessä, voidaan antaa lapsille pareittain tai pienryhmissä kaksi eläintä rytmittäväksi. Tällöin lapset toistavat vain heille annettuja kahta eläintä. Lapset voidaan jakaa ryhmäkoosta riippuen kolmeen tai useampaan pienryhmään. Ohjaaja toimii kapellimestarina, joka näyttää ennalta sovitun merkin kullekin ryhmälle, milloin aloittaa tai lopettaa harjoitus. Mitä pidempään lapset malttavat tehdä rytmittelyä pienryhmissä, huomaavat he soittavansa laulua. (Rattia, 2014.)

Opinnäytetyössä käytin rytmittelyeläiminä norsua, sarvikuonoa, liian pitkää myrkkykäärmettä sekä apinoita yksi lauma – apinoita toinen lauma. Käytin apuna kehosoittimia, jalkojen tömistelyä, käsien taputusta, kielen kloksutusta sekä reisiin taputtamista.

6.1.7 Satuhieronta

Satuhieronnan on kehittänyt Sanna Tuovinen ja siinä on kyse läsnä olevan ja myönteisen kosketuksen tuomasta välittämisen viestistä. Satuhieronta kohottaa lapsen itsetuntemusta ja kehittää motorisia sekä sosiaalisia taitoja. Se auttaa lievittämään stressiä ja auttaa rentoutumaan. Satuhieronnan taustalla olevia arvoja ovat muun muassa arvostus, luottamus, ihmisyyys ja yhteisöllisyys. (Tuovinen 2014, 7–12.)

Satuhieronta vaikuttaa lapsen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Se vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin esimerkiksi vahvistaen luottamus- ja kiintymyssuhteita, lisäten itsetuntoa tuomalla kokemuksen omasta arvokkuudesta, parantaen elämän laatua jakamattomien huomionhetkien kautta ja ennaltaehkäisten mielenterveysongelmia. Fyysiseen hyvinvointiin satuhieronta vaikuttaa esimerkiksi kehittämällä motoriikkaa, rauhoittamalla ja rentouttamalla sekä parantamalla unen laatua. Se vaikuttaa sosiaaliseen hyvinvointiin mm. ennalta ehkäisemällä kiusaamista, kehittämällä sosiaalisia taitoja sekä antamalla lapselle osallisuuden kokemuksen tunteen. (Tuovinen 2014, 12–13.)

Satuhieronnessa tarinaa kuvitetaan lapsen keholle hieromalla kevyesti. Satuhierontaa tehtäessä on otettava huomioon sen vapaaehtoisuus. Satuhierontaa ei voi toteuttaa, jos lapsi ei anna siihen lupaa: on siis kohteliasta kysyä lapselta lupa ennen satuhieronnan aloittamista. Hierontaa voi tehdä lapselle turvallinen ihminen hänen lähipiiristään. Satuhieronta ei vaadi suuria valmisteluja: valo ja musiikki voi halutessa himmentää tai esimerkiksi laittaa taustalle soimaan sopivaa rentouttavaa musiikkia. Satuhieronnessa kannattaa varmistaa, että toteutusympäristö on rauhallinen ja häiriötön: hieronnalle annetaan aikaa ja vältetään kiirettä. Satuhieronnessa tarinan kertomisen tempolla ja äänen sävyllä on suuri merkitys. Rauhoittava ja

rentouttava ääni heijastaa hierojan rauhallisuutta lapseen. (Tuovinen 2014, 13–15.)

Milloin ja missä satuhierontaa voi tehdä? Paras hetki on silloin, kun lapsi on valmis rauhoittumaan – vuorokauden ajankohdalla ei ole niinkään väliä. Se voi olla keskellä päivää touhujen lomassa, ennen päiväunia tai illalla ennen nukkumaan menoa. Satuhieronta sopii hyvin myös liikuntasuorituksen päätteeksi. Satuhierontaa voidaan tehdä lattialla, sohvalla, sängyssä ja tuolilla. Lapsen ei tarvitse maata, vaan hän voi myös istua hieronnan aikana. (Tuovinen 2014, 15–16.)

Opinnäytetyössäni käytin satuhierontaan Tuovisen (2014, 39) Revontulisatua, sillä se sopi teemansa vuoksi talvella toteutettavaksi. Taustamusikiksi valitsin Lumiukko-elokuvasta tutun Walking in the air -laulusta instrumentaalisen version eli ilman laulua.

6.1.8 Rentoutuminen

Lapsilla on jo syntyessään kyky rentoutua, vapauttaa lihakset ja mieli lepoon sekä kyky hengittää rentouttavasti hyvin luonnostaan. Jos lapselta puuttuu kyky rentoutua, hänen voi olla vaikea keskittyä muun muassa leikkeihin. Yksinkertaisimmillaan rentoutuminen on hiljaa olemista tekemättä mitään. Rentoutuminen vaikuttaa vireystasoon, stressinsietokykyyn, keskittymis- ja suorituskyykyyn sekä olotilaan. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 97–108.)

Rentoutumiseen on olemassa erilaisia menetelmiä, kuten hengitys- ja venyttelyharjoitukset sekä mielikuvamatkat. Mielikuvamatkailussa kannattaa käyttää tuttuja ja turvallisia mielikuvia. Lapsen kanssa voi harjoitella rentoutumista koskettamalla, kuten hieromalla kevyesti, tunnustelemalla pehmeää lelua, omalla lepohekellä tai erilaisilla rentoutusharjoituksilla. Rentoutumisharjoituksissa on otettava huomioon lapsen kyky olla aloillaan ja pitää silmät suljettuina, sillä ne saattavat tuntua hänestä pelottavalta. Rentoutuksessa on tärkeää kertoa, mitä ollaan tekemässä ja kuinka kauan tuokio kestää. Tilan, jossa rentoutusta toteutetaan, tulee olla rauhallinen ja

turvallinen lapselle. Rentoutuksessa voi käyttää lisänä huopaa, jotta lapset pysyvät lämpiminä. Turvallinen ilmapiiri ja ohjaajan kärsivällisyys ovat myös tärkeitä lasten rentoutumisen onnistumiselle. (Marjamäki ym. 2015, 99.)

Opinnäytetyössäni käytin rentoutuksessa tarinaa saippuakuplalla tehtävästä matkasta lammen rantaan. Taustalle valitsin Bachin Moonlight Sonatan luomaan rauhallista tunnelmaa.

7 TOIMINTAKERRAT

Toiminnallinen toteutus ja oppaan menetelmien testaus tapahtui helmikuussa 2016 Päijät-Hämeessä sijaitsevassa päiväkodissa. Päiväkodista tuokioihin osallistui 3–5-vuotiaita lapsia vaihtelevasti kolmesta viiteen.

7.1 Ensimmäinen toimintatuokio: Itsetunto

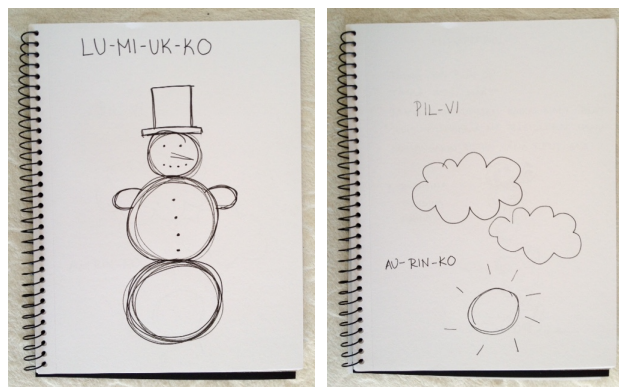
Ensimmäisen toimintatuokion teemana oli itsetunto. Halusin, että lapset saavat onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat itsetuntoa. Menin päiväkotiin hyvissä ajoin valmistelemaan tuokiota ja katsomaan tilaa, jossa toiminta toteutetaan. Lastentarhaopettaja piti lapsille ensin lelupiirin, jossa samalla hän kertoi vierailijasta eli minusta. Sain esitellä itseni lapsille ja lapset esittelivät itsensä minulle. Lastentarhaopettaja jakoi lapset kahteen ryhmään, joista toiset jäivät minun ja toiset lastentarhaopettajan kanssa toimintatuokioon.

Pyysin lapsia istumaan alkupiiriin, jossa kerroin heille tarkemmin kuka olen ja miksi olen heidän kanssaan. Seuraavaksi kerroin heille, mitä tulemme tekemään ensimmäisellä toimintakerralla. Tässä käytin kuvia apuna havainnollistamaan toimintatuokion kulkua. Kerroin lapsille laulupiirtämisen vaiheista lyhyesti ja esittelin heille valitsemani kaksi laulua, jotka piirrämme. Kyselin myös onko laulupiirtäminen tuttua kenelläkään. Laulupiirtäminen oli kaikille lapsille uusi asia. Kysyin myös lapsilta haluavatko he tehdä laulupiirtämisen ilmaan vai paperille. Kaikki halusivat tehdä paperille.

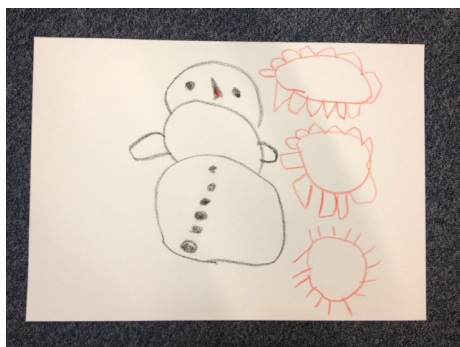


Kuva 1 Alkupiirissä käytetyt kuvat (Papunet).

Laulupiirtäminen aloitettiin Lumiukko-laululla, joka tehtiin ensin yhdessä ilmaan ja sen jälkeen paperille. Teimme aluksi ilmaan, jotta lapset saivat onnistumisen kokemuksen ja laulu tuli heille tutuksi. Toisena lauluna käytin Pilvi ja aurinko -laulua. Tämäkin ensin tehtiin ilmaan ja sitten vasta paperille. Apuna minulla oli lauluista mallikuvat, joita näytin harjoitteluvaiheessa.



Kuva 2. Laulupiirtämisessä käytetyt mallipiirroksat



Kuva 3 Laulupiirtämisen tuotos (Lapsi 1).



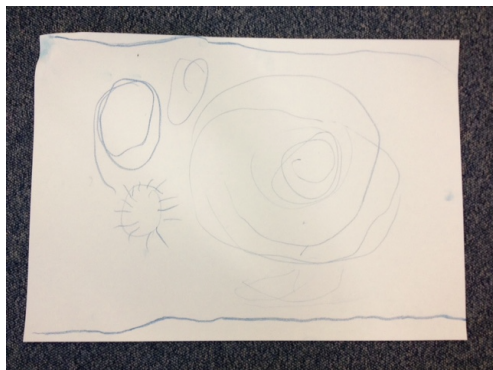
Kuva 4 Laulupiirtämisen tuotos (Lapsi 2)



Kuva 5 Laulupiirtämisen tuotos (Lapsi 3)



Kuva 6 Laulupiirtämisen tuotos (Lapsi 4)



Kuva 7 Laulupiirtämisen tuotos (Lapsi 5)

Palaute ja arviointi

Kysyin lapsilta palautteen loppupiirissä ja mitä he olivat mieltä tuokiosta. Annoin jokaiselle lapselle käteen kaksi korttia. Toisessa oli hymyilevä ja toisessa surullinen naama. Ohjeistin lapsia nostamaan sen kuvan ylös, joka kuvasti hänen mielipidettään tuokiosta. Kolme viidestä lapsesta piti laulupiirtämisestä. Kommentti lapselta, joka ei pitänyt tuokiosta, oli: *”En tykännyt, kun koko ajan piti piirtää”*.

Mallipiirroksot auttoivat lapsia saamaan onnistumisen kokemuksia. Koin myös, että laulun kuunteleminen hyödytti lapsia. Toisaalta eräs lapsista näytti pitkästävän, kun laulu kuunneltiin useamman kerran alusta loppuun. Jatkossa samaa laulua voinee toistaa vähemmän. Havaitsin myös lasten käyttäytymisessä rauhattomuutta: vieraan ryhmän kanssa laulupiirtämistä ei kannata välttämättä toteuttaa yksin. Kuvien käyttö toiminnan tukena auttoi selkeästi lapsia hahmottamaan tuokion pituutta ja kulkua – niiden käyttö on siis perusteltua ja suositeltavaa.

7.2 Toinen toimintakerta: Sosiaalisuus

Toisen toimintatuokion teemana oli sosiaalisuus. Improvisaation kautta halusin antaa lapsille yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhdessä tekemisen iloa. Menin päiväkotiin hyvissä ajoin valmistelemaan tuokiota. Paikalla oli kolme lasta, muilla oli vapaapäivä. Alkupiirissä kerroin jälleen lapsille kuvia

apuna käyttäen tuokiomme kulun ja että tällä kertaa improvisoidaan ja soitetaan kuvasta sekä äänitetään soittoa.



Kuva 8 Alkupiirissä käytetyt kuvat (Papunet).

Laitoin lattialle rytmisoittimia, joista lapset saivat valita kukin itselle mieluisen soittimen. Näytin kuvaa, jossa oli talvinen maisema ja erilaisia tapahtumia. Pyysin jokaista lasta vuorollaan soittamaan omalla soittimellaan jotain kohtaa kuvasta ja muut saivat ensin arvata, mitä soitto yritti kuvittaa. Kun kaikki olivat saaneet soittaa itse valitsemaansa kohtaa, soittivat kaikki yhdessä. Annoin jokaiselle mahdollisuuden vielä vaihtaa soitinta sekä tehtäväksi joku tietty asia kuvasta, jonka mukaan soittaa. Äänitin yhteissoiton ja kuuntelimme sen yhdessä.

Palaute ja arviointi

Loppupiirissä kyselin lapsilta hymiökortteja apuna käyttäen heidän mielipidettään tuokiosta ja improvisaatiosta. Kaksi kolmesta piti tuokiosta. Kuukaan ei kertonut, miksi piti tai ei pitänyt tuokiosta.

Ryhmä oli rauhaton, eivätkä lapset malttaneet antaa soittimien olla rauhassa: into oli kova päästä soittamaan ja kokeilemaan niitä. Alussa olisi ollut hyvä antaa lasten tutustua soittimiin, vaikka ne olivatkin heille tuttuja: se olisi varmasti rauhoittanut tilannetta. Lapsia selkeästi jännitti soiton nauhoittaminen. Tulin lopputulokseen, että pidempi harjoittelu-aika olisi parempi, ennen kuin soittoa nauhoitetaan. Kehuin lapsia ja heidän tuotostaan.

7.3 Kolmas toimintakerta: Tunnetaidot ja tunteiden ilmaisu

Kolmannen toimintatuokion teemana olivat tunnetaidot ja tunteiden ilmaisu. Paikalla oli viisi lasta. Alkupiirissä kerroin lapsille kuvia apuna käyttäen tuokion sisällöstä. Piirissä juttelimme myös erilaisista tunteista. Näytin lapsille erilaisia kuvia, joista he saivat nimetä tunteita. Puhuin lapsien kanssa myös siitä, miten tunteet näkyvät ihmisessä. Pyysin näyttämään millainen ilme heillä on, kun he ovat surullisia, vihaisia ja iloisia.

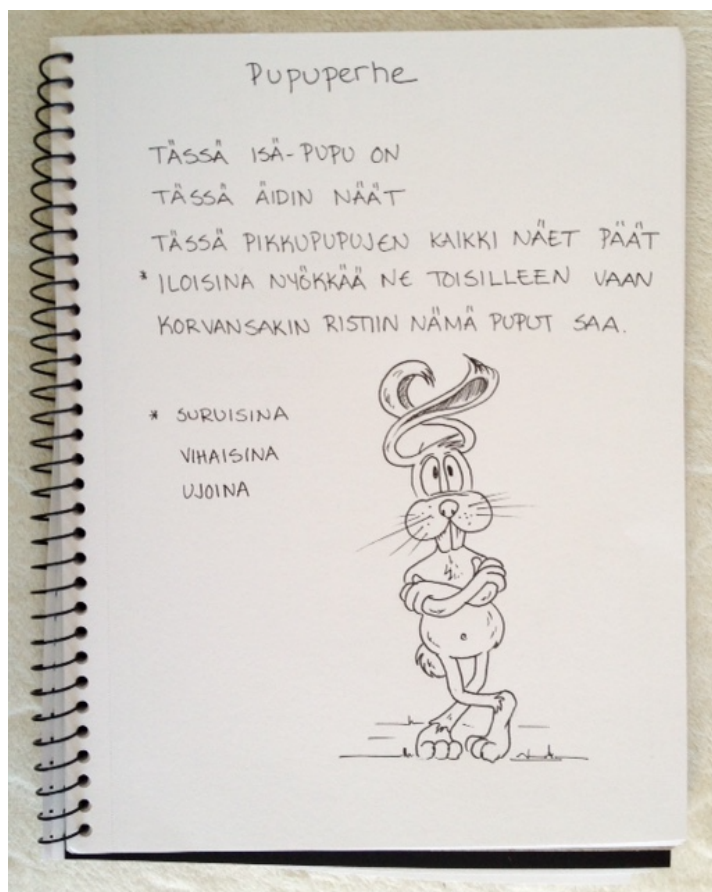


Kuva 9 Alkupiirissä käytetyt kuvat (Papunet).



Kuva 10 Kuvat, joita käytin apuna tunteiden nimeämisessä (Papunet)

Tunteiden nimeämisen jälkeen lauloimme Pupuperhe-laulua erilaisten tunteiden mukaan. Ensin lauloimme iloisesti, sitten surullisesti, jonka jälkeen vielä vihaisesti ja lopulta ujosti. Lapset toivoivat, että lauletaan vielä uudelleen vihaisesti. Koska päivähoito on lapsilähtöistä toimintaa, suostuin ilomieliin tuohon pyyntöön.



Kuva 11 Kirjoitin laulun sanat ja Olli Järvinen piirsi pupun innostamaan lapsia laulamaan.

Seuraavaksi pyysin lapsia nousemaan ylös ja kerroin, että nyt liikutaan musiikin tahtiin. Pyysin lapsia kuuntelemaan musiikkia ja liikkua sen herättämän tunteen mukaan. Valitsin neljä erilaista musiikkikappaletta, joista lapsen oli helppo löytää tunne. Ensin soitin vihaista musiikkia, sitten surullista musiikkia, kolmanneksi rakkausmusiikkia ja lopuksi iloista musiikkia. Vihaiseksi musiikiksi valitsin Metallica'n Devil's dance -kappaleen, surulliseksi musiikiksi Nightwishin Eva -kappaleen, rakkausmusiikiksi Shania Twainin From this moment on -kappaleen ja iloiseksi musiikiksi Bobby McFerrinin Don't worry be happy -kappaleen. Näistä kappaleista soitin noin minuutin verran kutakin.

Palaute ja arviointi

Loppupiirissä kyselin lapsilta, mitä he pitivät tuokiosta. Kolme viidestä tykkäsi. "Se vihainen Pupuperhe-laulu oli kiva". Huomasin itsekin, että lapset

tykkäsivät laulaa. Etenkin viihäisesti laulaminen nauratti lapsia. Muutamalla lapsella oli vaikeuksia keskittyä tunteiden ilmaisuun musiikin avulla. En osaa sanoa oliko levottomuus turvattomuudesta, temperamentista vai jostain muusta johtuvaa. Ohjauksessa olisin voinut olla napakampi turvatakseeni muiden työskentelyrauhan.

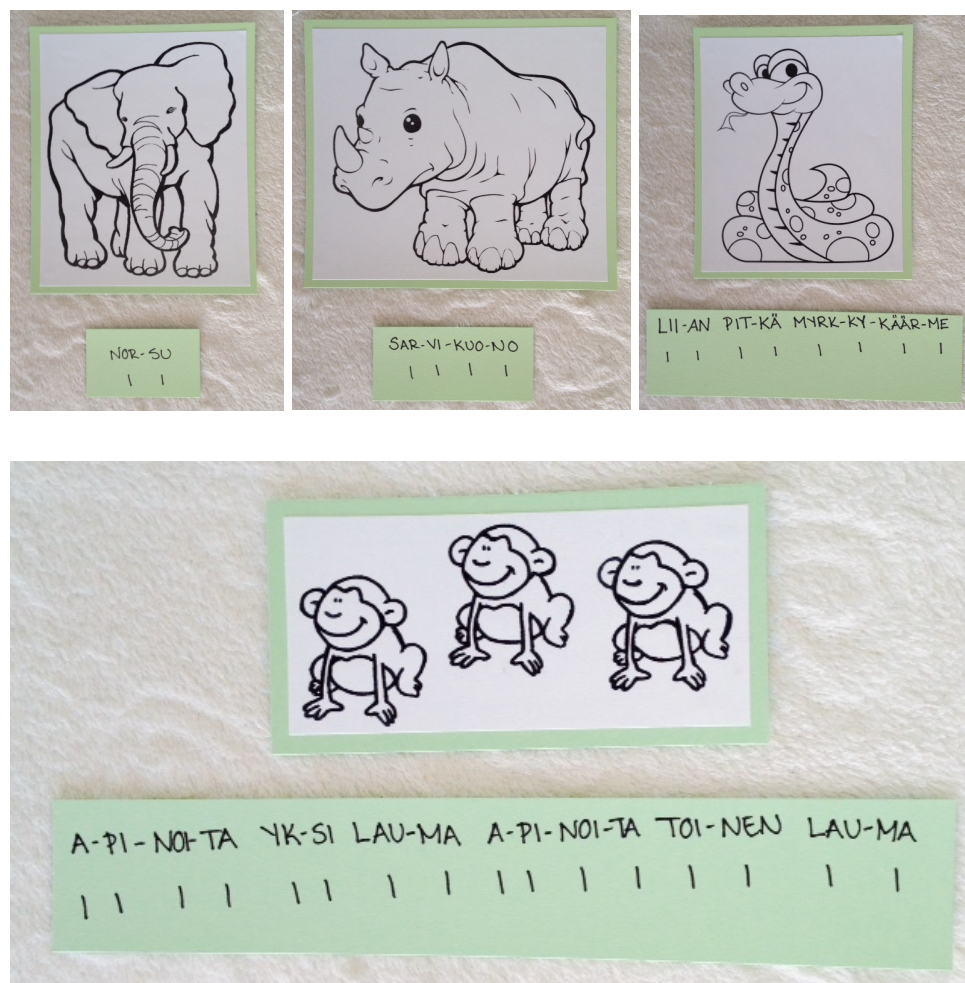
7.4 Neljäs toimintakerta: Kielenkehitys

Neljännän toimintakerran teemana oli kielenkehitys. Tällä toimintakerralla paikalla olivat kaikki viisi lasta. Alkupiirissä kerroin lapsille tuokion kulun ja havainnollistin sitä kuvien avulla. Alkupiirissä yksi lapsista kysyi, että ”Koska me piirretään?”. Lupasin, että seuraavalla kerralla on jälleen piirtämistä.



Kuva 12 Alkupiirissä käytetyt kuvat (Papunet)

Ensimmäiseksi rytmittelimme viidakon eläimiä: norsu, sarvikuono, liianpitkä myrkkykäärme ja apinoita yksilauma, apinoita toinen lauma. Käytin rytmittelyssä apuna eläinten kuvia sekä rytmiviivoja. Kysyin lapsilta kunkin eläimen nimeä, ja kuinka monta tavua kyseisessä eläimessä on. Lapset tunnistivat hyvin eläimet ja osasivat viivoista laskea kuinka monta tavua kussakin eläimessä oli. Rytmittelimme sitten jokaisen eläimen yhdessä. Rytmittelyssä käytimme kehonsoittimia. Norsu rytmitettiin tömistäen, Sarvikuono taputtaen, Liian pitkä myrkkykäärme kielellä loksutelle ja Apinalaumamat reisiin taputellen. Kävimme kaikki eläimet kolme kertaa läpi.



Kuva 13 Rytmittelyssä käytetyt kuvat ja tekstit.

Koska lapset olivat levottomia ja halukkaita pääsemään ulos uuden ohjaajan mukana, päätin jättää tuokiosta suujumpan pois. Suupoppia on tässä päiväkodissa paljon käytetty menetelmä, joten sen pois jättäminen toiminnallisesta osuudesta ei haitannut minua eikä myöskään lastentarhan opettajaa. Halusin kuitenkin rauhoittaa lapsia ja päätin suunnitelman mukaan tehdä satuhieronnan. Laitoin taustalle soimaan Walking in the air -laulun ja luin tarinan revontulista.

Palaute ja arviointi

Loppupiirissä lapset saivat jäädä pötköttelemään rentoutumisen jälkeen matolle. Kyselin lapsilta, mitä he pitivät tuokiosta. Neljä viidestä lapsesta tykkäsi tuokiosta levottomuudesta huolimatta. ”Satuhieronta oli kivaa.” Kyseessä oli pitkäkestoinen harjoitus, joten lasten keskittyminen väheni kes-

ken harjoituksen. Tämän harjoituksen voisi jakaa useammalle kerralle ja lopputuotoksen vaikka nauhoittaa. Osasin ottaa huomioon lasten osallisuuden ja matemaattinen orientaatio tuli hyvin mukaan. Kannustus ja kehuminen toivat lapsille hyvää mieltä. Lasten rauhattomuuden vuoksi tarvittiin tilanneälyä ja onnistuin hyvin ratkaisemaan ongelman ilman, että tuokiolle tuli töksähtävä loppu. Toisin sanoen, jaksottaminen ja lasten keskittymiskyvyn huomiointi on tärkeää.

7.5 Viides toimintakerta: Rentoutuminen

Viimeisen toimintakerran teemana olivat rentoutuminen ja rauhoittuminen. Alkupiirissä kerroin, että tämä on viides ja viimeinen kerta kun yhdessä musisoidaan. Kerroin kuvien avulla viimeisen tuokion kulusta. Paikalla oli kolme lasta.



Kuva 14 Alkupiirissä käytetyt kuvat (Papunet)

Ensiksi teimme mielikuvaharjoituksen. Pyysin lapsia menemään makuulle matolle ja laittamaan silmät kiinni. Taustalle laitoin soimaan Beethovenin Moonlight Sonatan, jonka soidessa taustalla luin Saippuakupla-
rentoutusharjoituksen. Tämän jälkeen pyysin lapsia nousemaan hiljalleen istumaan ja annoin heille liidut ja paperin. Ohjeistin vaihe vaiheelta, mitä piti tehdä. Ensin pyysin lapsia piirtämään ison ympyrän keskelle paperia. Seuraavaksi sanoin lapsille, että he saavat nyt vapaasti piirtää mitä ikinä he haluavat. Taustalla soi koko ajan mielikuvaharjoituksessa käytetty musiikki. Lapset saivat työstää omia töitään rauhassa loppuun asti. Kun lapsi sai työnsä valmiiksi, pyysin häntä kirjoittamaan oman nimensä teoksen taakse, laittamaan liidut takaisin rasiaan ja viemään piirustusalueen pöy-

dälle. Odotellessa, että toiset saavat työnsä valmiiksi, lapset makoilivat matolla ja kuuntelivat musiikkia.



Palaute ja arviointi

Loppupiiirissä kyselin lapsilta, pitivätkö he tuokiosta. Kaikki kolme lasta tykkäsivät rentoutumisesta ja sen huomasi myös itse. Tuokiomme oli rauhallinen, ja jokainen jaksoi keskittyä hienosti omaan tuotokseensa. Jaoin jokaiselle lapselle Diplomin osallistumisesta tuokioon sekä trippimehut, jotka nautimme yhdessä lopuksi. Tämä oli onnistunein toimintatuokio. Täähän harjoitukseen tulee varata riittävästi aikaa ja rauhan varmistaminen on tärkeää. Ohjauksen rauhallisuuteen ja äänen sävyyn tulee rentoutuksessa kiinnittää erityistä huomiota.

8 YHTEENVETO

Yhteenvedossa arvioin opinnäytetyöni tavoitteiden toteutumista, tuotosta, prosessia ja omaa oppimistani sekä lapsilta että päiväkodin henkilöstöltä saatujen palautteiden pohjalta.

8.1 Tavoitteiden toteutumisen arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas varhaiskasvattajille, josta he voivat tarpeen mukaan ottaa käyttöön valmiita menetelmiä, jotka on helppo toteuttaa eivätkä vaadi suuria esivalmisteluja. Tavoitteena oli myös, että opinnäytetyöstä hyötyvät niin lapset kuin kasvattajat. Päiväkodin toiveet ja tavoitteet oppaalle olivat innostuksen lisääminen musiikin käyttöön sekä uusien näkökulmien saaminen musiikin käyttömahdollisuuksiin päivähoidossa. Erityisesti toivottiin menetelmiä kielen kehityksen tukemiseen.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet täyttyivät hyvin. Päiväkodin henkilöstön haastattelussa selvisi, että menetelmät ovat toimintaan sopivia ja suurin osa on jo käytössä. Menetelmiä he pitivät helppokäyttöisinä ja soveltuvina myös niille, joille musiikkikasvatus on vieraampaa. Opas sai lastentarhaopettajan innostumaan lisää. Uusia näkökulmia ei paljoa tälle päiväkodille tullut, koska suurin osa oppaan menetelmistä olivat jo ennestään tuttuja. Tuotoksena syntynyt opas on päiväkodin henkilökunnan mielestä houkutteleva ja hauskan näköinen. Opas vastasi sisällöltään pääosin päiväkodin toiveita.

Päiväkoti toivoi erityisesti menetelmiä kielen kehitykseen. Laulupiirtäminen, Suupoppia, laulaminen ja rytmittely tukevat lapsen kielen kehitystä. Lappalaisen (2012, 6–8) mukaan Laulupiirtäminen tukee muun muassa lapsen kielenkehitystä, koska lapsi oppii laulujen kautta uusia asioita. Merikosken ym. mukaan suujumppa tukee lapsen suun motoriikkaa ja artikulaatiota. Suupoppia on menetelmä, jossa musiikkiin yhdistyvät kasvojen lihasten aktivointi sekä vahvistaminen (Pohjakallio 2011, 1-8). Musiikilliset menetelmät tukevat lapsen kielen kehitystä, koska musiikilla ja kielellä on

yhteisiä piirteitä kuten rytmi (Pohjakallio 2011, 5, Alopaeus-Laurinsalo & Ojanen 1997 mukaan).

8.2 Prosessin arviointi

Koko opinnäytetyöprosessi on ollut tiukasta aikataulusta huolimatta toimiva. Innostus tekemiseen on säilynyt koko matkan ajan. Suunnittelussa otin huomioon päiväkodin toiveet ja tavoitteet. Kävin lastentarhaopettajan kanssa keskusteluja menetelmistä ennen toteutusta. Kävimme läpi toimintatuokioiden sisältöjä ja mahdollisia muutostarpeita niiden toteutusjärjestyksessä. Tein tarvittavia muutoksia suunnitelmaan näiden keskustelujen pohjalta.

Jokaisen toimintatuokion jälkeen kävimme lastentarhaopettajan kanssa lyhyen keskustelun, jossa kävimme läpi tekemiämme huomioita ja mahdollisia muutostarpeita seuraavaa kertaa varten. Toiminnallinen osuus oli onnistunut, vaikka alussa ohjaus vähän ontui. Päädyin viiteen toimintakertaan, koska ajatuksenani oli demonstroida menetelmiä ja kerätä tietoa lapsilta menetelmien mielekkyydestä kuin tehdä tutkimusta musiikin ja valitsemieni menetelmien vaikutuksesta lapsiin. Päiväkodin henkilöstön haastattelussa selvisi, että loppua kohden toiminnalliset osuudet paranivat. Myös toiminnallisia tuokioita olisi voinut ottaa lisää, näin lapset olisivat saaneet enemmän rohkeutta heittäytyä mukaan toimintaan.

Oppaan työstäminen oli minulle haaste, koska en ole aiemmin tehnyt tai kirjoittanut opasta. Vaikka rajaaminen tuntui vaikealta, onnistuin siinä hyvin. Osasin hakea apua ja neuvoja luotettavilta henkilöiltä prosessin aikana. Apua olen saanut informaattikolta, musiikkiterapeutilta, oppaan taittajalta, lastentarhaopettajalta, erityislastentarhanopettajalta sekä ohjaavalta opettajalta.

8.3 Ammatillinen kehittyminen

”Sosionomin (AMK) perusosaamiseen varhaiskasvatuksessa sisältyy tieto lapsen kasvun ja kehityksen tekijöistä sekä tieto

varhaiskasvatuksen tavoitteista, menetelmistä ja sisältöalueista. Sosionomin perusosaamista varhaiskasvatuksessa voidaan luonnehtia lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja oppimisen tukemiseksi, hyödyntäen arjen kokemuksia, lapsen vertaisryhmää sekä hänen lähiympäristönsä tuntemista.” (Tast 2005, 111.)

Näihin Tastin sosionomin kompetensseihin nojaten näen itseni kehittyneen ammatillisesti. Olen saanut enemmän tietoa lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavista tekijöistä. Olen myös saanut enemmän tietoa varhaiskasvatuksesta ja kehittänyt oppaan jota varhaiskasvatuksessa voi käyttää lapsen tukemisessa. Menetelmiä oppaaseen valitsin lapsen kehityksen eri osa-alueisiin, jotta tukeminen olisi kokonaisvaltaista.

Koska valitsin itse opinnäytetyöni aiheen, motivoi se minua koko prosessin ajan. Toiminnallinen opinnäytetyö antoi minulle mahdollisuuden kehittää itseäni tieto-osaamisen lisäksi myös taito-osaamisen saralla. Musiikki on minulle siinä mielessä ollut haastava aihe, etten osaa itse juurikaan soittaa ja kosketus musiikkiin on lähinnä kuuntelun ja laulun tasolla. Musiikkiterapian perusopinnot Lahden ammattikorkeakoulun musiikinlaitoksella antoivat lopullisen sysäyksen ja vahvistivat uskoani musiikin voimaan: Minä, amatöörimuusikko, kykenin soittamaan improvisaatioissa bluesia opettajan avustuksella. Siitä se into sitten lähti.

Opinnäytetyötä tehdessäni teoretietämykseni on kasvanut huimasti. Kiinnostan paljon huomiota musiikkiin ja sen mahdollisuuksiin niin kotona kuin harjoittelussa. Esimerkiksi tätä raporttia kirjoittaessani, on musiikki soinut lähes jatkuvasti. Olen löytänyt myös erilaisten musiikkien merkityksen omassa elämässäni. Minulla on tietty voimalaulu, jota olen kuunnellut aina kun epäusko iskee. Se on antanut voimaa ja uskoa omiin kykyihin ja auttanut näin työstämään tätä raporttia eteenpäin. Harjoittelussa olen pienempien lasten kanssa lähtenyt kokeilemaan musiikin mahdollisuuksia. Ruokailutilanteen rauhoittaminen ja lapsi, joka ei syö hyvin, syö paremmin kun hänelle laulaa.

Ryhmänohjaustaidot ovat opinnäytetyöni aikana saaneet uusia ulottuvuuksia ja uskallan nyt ottaa myös erilaisia musiikillisia menetelmiä mukaan toimintaan. Olen suorastaan innoissani saavutuksistani, ja aion jatkossa entistä rohkeammin kokeilla uusia asioita lapsen kasvun ja kehityksen tukemiseksi.

9 POHDINTA

9.1 Jatkokehitys

Musiikkia on tutkittu paljon, mutta siitä huolimatta valmiiden oppaiden määrä on pieni. Yksittäisiä menetelmäoppaita on olemassa, mutta laajempien oppaiden määrä on vielä lähes olematon. Jatkossa voisi kehittää uusia oppaita sekä ideapakkeja tarvikkeineen erilaisiin musiikillisiin menetelmiin. Myös tämän opinnäytetyön pohjalta voisin lähteä tekemään laajempaa määrällistä tutkimusta oppaan menetelmien vaikuttavuudesta lapsen kehityksen tukena.

Lasten ryhmät ovat monikulttuurisempia maahanmuuton vuoksi, jonka vuoksi kielenkehityksen tukeminen on tärkeää. Maahanmuutto tuo myös erilaisia kulttuureita Suomeen, joten sosiaalisten taitojen tukeminen on erittäin tärkeää. Oppaita ja työkalupakkeja voisi tehdä näin ollen kohdistetummin eri kehitysalueille.

Tätä opasta voisi kehittää lisäämällä lasten osallisuutta ja lapsilähtöisyyttä, vinkkejä, ja laulujen sanoja, jotta sen käytettävyys paranisi.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2013, 6) on asettanut hyvälle tieteelliselle käytännölle kriteerit, joita noudattamalla saadaan eettisesti hyväksytyjä ja luotettavia tuloksia. Keskeisiä lähtökohtia tutkimuseettikan näkökulmasta on yhdeksän. Toimintatapa tulee olla rehellinen, yleisesti huolellinen sekä tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa sekä esittämisessä että arvioinnissa. Myös oikeanlainen lähteiden käyttö ja toisten tutkimusten tulosten asianmukainen arvostus ja huomiointi.

Opinnäytetyössäni en julkaise nimiä, ja kerätyt aineistot tuhoaan polttamalla. Koska kyseessä on lapsikohderyhmä, olen kysynyt heidän vanhemmiltaan luvan kirjallisesti osallistumiseen ja töiden kuvaamiseen. Kuvat eivät paljasta lasten henkilöllisyyttä, eikä niissä näy lapsia tai toimin-

taympäristöä. Näin varmistetaan, että anonyyminen säilyy. Lupakyselylomakkeessa kerroin tarkasti, mihin lapsi on osallistumassa ja mihin kuvia käytetään. Toimintani oli näin avointa ja rehellistä.

Lähdeaineiston valinnassa arvioin lähteen laadukkuutta, ikää ja uskottavuutta. Käytin arvostettujen tutkijoiden ja kirjailijoiden teoksia. Vaikka opinäytetyössä ei kehoiteta käyttämään yli 10 vuotta vanhoja lähteitä, päätin käyttää vanhempiakin lähteitä niiden arvostuksen vuoksi.

Tekijänoikeuksia kunnioittaen laitoin kuvien kohdalle kenen tekemä kuva on, mistä kuva on otettu tai ostettu. Oppaaseen en laittanut laulujen sanoja tai nuotteja kopiostomaksujen vuoksi. Oppaassa on myös tiedot kenen tekemä se on ja lähdeluettelo on myös menetelmien osalta kirjoitettu oppaaseen.

LÄHTEET

Aavaluoma, J. & Oivamäki-Tähtinen, K. 2012. Musiikkipsykoterapia. Teoksessa Huttunen, M. & Kalska, H. (toim.) Psykoterapiat. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim 287-291.

Ahonen, H. 1997. Musiikki – Sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Ala-Ruona, E., Saukko, P. & Tarkki, A. 2007. Musiikkiterapiapalvelut. Jyväskylä: Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi – itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Niilo Mäki Instituutti.

Erkkilä, J. 2014. Musiikin vaikutukset ovat merkittävämpiä kuin mitä luullaan yleisesti. Teosto. [Viitattu 13.1.2016]. Saatavissa: <http://www.teosto.fi/teostory/musiikin-vaikutukset-ovat-merkittavampia-kuin-mita-yleisesti-luullaan>

Hakomäki, H. 2007. Tarinasäveltämisen taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hongisto-Åberg, M., Lideberg-Piiroinen, A. & Mäkinen, L. 2001. Musiikki varhaiskasvatuksessa –Hip hoi, Musisoi! Neljäs painos. Tampere: Warner/Chappell music Finland Oy.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.

Karjula, M-L 2009. Soittaminen jumppaa aivojamme. Teosto. [Viitattu 13.1.2016]. Saatavissa: https://www.jyu.fi/hum/laitokset/musiikki/en/research/coe/Media/Soittaminen_Jumppaa_Aivojamme.pdf

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. 11. uudistettu painos. Helsinki: 2008.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Koivunen, P-L 2009. Hyvä päivähoito – Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa – Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laitinen, S. 2014. Musiikin ja sen käytön terapeuttisia merkityksiä ja vaikutuksia varhaiskasvatuksessa. Fenomenografinen interventiotutkimus varhaiskasvattajien käsityksistä terapeuttisesta musiikkikasvatuksesta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 9.1.2016]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/43397>

Lappalainen, M. 2012. Laulava Kynä. Laulupiirtämisen opas, nuotit ja leikit. Helsinki: Laulau Oy.

Lilja-Viherlampi, L-M. 2007. ”Minunkin sisällä soi” – Musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Turun ammattikorkeakoulun Tutkimuksia 24. Toinen painos. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen Mielenterveysseura.

Merikoski, H., Savolainen, I. & Stubbe, P. (1998). Suujumppa-paketti. Kahvakeskus.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: International Methelp Ky.

Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatus. [Viitattu 20.3.2016]. Saatavissa: http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus

Paananen, S. 2006. Lapsen hyvinvointia edistävä arki päivähoitossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Papunet 2016. Saatavissa: <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>

Pohjankallio, K. 2014. Suupoppia – lastenlaulukirja kolmas painos. Avainsäätö.

Ratia, S. 2014. Henkilökohtainen tiedoksianto.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [Viitattu 18.1.2016]. Saatavissa:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Tast, E. 2005. Sosionomin (AMK) osaamisprofiili varhaiskasvatuksessa ammattikorkeakoulun opettajien näkemänä. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 6.4.2016]. Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/96137/Sosionomin_AMK_osaamisprofiili.pdf?sequence=1

Teosto 2016. Musiikin esittäminen palvelutaloissa, leikkikouluissa ym. palvelutoiminnassa. [Viitattu 3.4.2016]. Saatavissa:

<https://www.teosto.fi/kayttajat/hinnastot/336>

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsä olevan kosketuksen ja sadun taikaa. EU: WSOY.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Viitattu 28.3.2016]. Saatavissa:

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36.

Wills, R. 2010. The magic of music: a study into the promotion of children's well-being through singing. *International Journal of Children's Spirituality* Vol. 16. 2011(1), 37–46.

LIITE 1: LUPALOMAKE

Hyvät lapsen vanhemmat,

Olen Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija ja teen Musiikin terapeuttinen käyttö varhaiskasvatuksessa –opinnäytetyötä. Opinnäytetyö ei ole tutkimuksellinen vaan varhaiskasvatuksen toimintaa kehittävä. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tulen käyttämään musiikkia erilaisin menetelmiä apuna lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Olen itse opiskellut musiikkiterapiaa hieman ja lisäksi käytettäviä menetelmiä on kommentoinut erityislastentarhanopettaja. Toiminta toteutetaan lapsenne päiväkodissa ja lapsenne nimeä ei mainita missään kohtaa opinnäytetyössä. Mikäli lapsenne voi osallistua toimintaan, pyydän teitä palauttamaan lomakkeen alaosan lapsenne päiväkotiryhmään 8.2.2016 mennessä.

Tuokioiden sisältö:

1. Sosiaalisuus 8.2.
tutustuminen
musiikkimuovailu

2. Itsetuntemus 10.2.
laulupiirtäminen

3. Tunteiden ilmaisu 12.2.
musiikkiliikunta
laulaminen

4. Kielenkehitys 15.2.
rytmisoittimien kanssa
rytmittelyä
suujumppaa

5. Rauhoittuminen 17.2.
Satuhieronta
mielikuvamatka

Terveisin
Sari Järvinen
Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalipedagoginen varhais- ja nuorisokasvatus ja perhetyön opiskelija

Lupakysely

Lapsen nimi: _____

Saako lapsenne osallistua opinnäytetyön toimintaan?

- Kyllä
- Ei

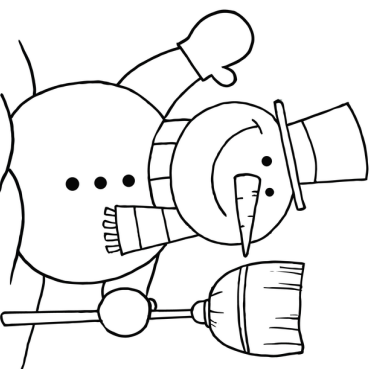
Saako lapsenne piirrustuksia ja muita tuotoksia kuvata opinnäytetyön raporttiin?

- Kyllä
- Ei

Päiväys

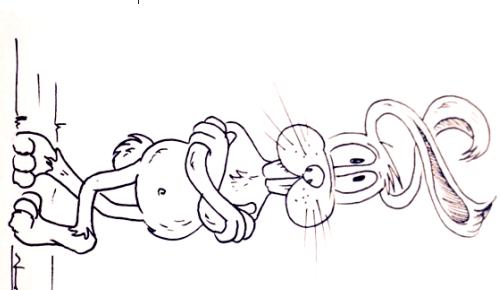
Huoltajan allekirjoitus

LIITE 2: KUNNIAKIRJA



Sari Järvinen Lahden ammattikorkeakoulun Sosionomi-opiskelija

Hollolassa 17.2.2016



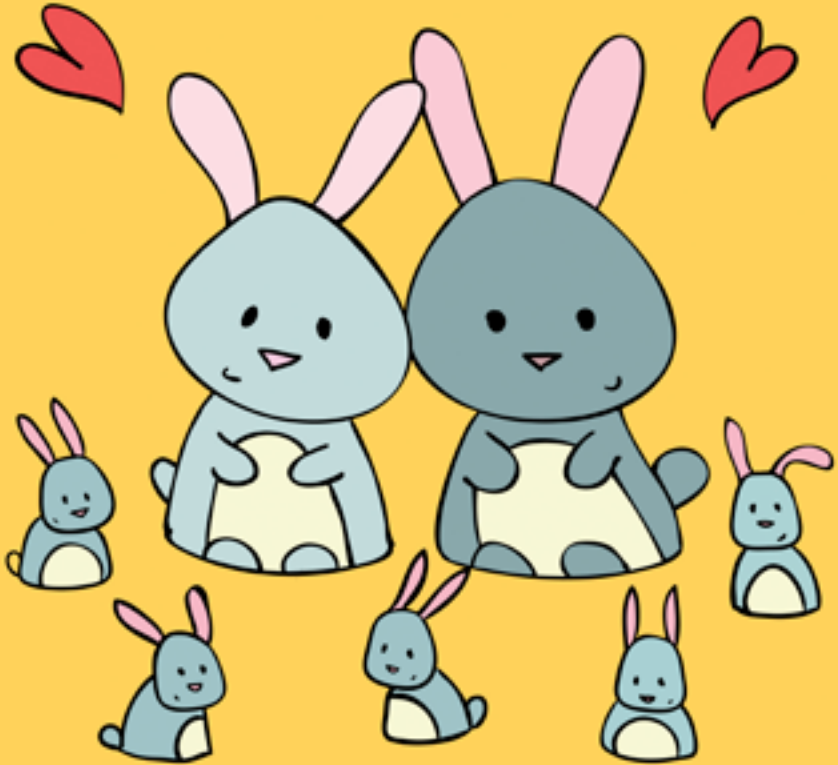
KUNNIAKIRJA



on osallistunut 8. – 17.2.2016 välisenä aikana opinäytetyön
toiminnallisiin musikkia sisältäviin tuokioihin.

TUOKIOIDEN SISÄLTÖ:

- 8.2. Laulupiirtäminen
- 10.2. Improvisointia rytmisoittimin kuvasta
- 12.2. Laulaen ja liikkuen tunteet tutummiksi
- 15.2. Viidakon eläimet rytmittelyä ja satuhierontaa
- 17.2. Mielikuvaharjoitus



"SE PUPUPERHE -LAULU OLI KIVA"

**OPAS MUSIIKILLISISTA MENETELMISTÄ
VARHAISKASVATUKSESSA**

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	2
LAULUPIIRTÄMINEN	8
IMPROVISAATIO JA TARINASÄVELTÄMINEN	10
LAULAMINEN	12
MUSIIKKILIIKUNTA	14
SUUPOPPIA	16
VIIDAKON ELÄIMET -RYTMITTELY	18
SATUHIERONTA	20
MIELIKUVAHARJOITUS	22

Copyright © 2016 Sari Järvinen
Taitto ja ulkoasu: Olli Järvinen
Kuvat: Shutterstock

JOHDANTO

Musiikin vaikutuksia ihmiseen on tutkittu pitkään. Tutkimukset ovat osoittaneet, että musiikki tukee ihmisen kehitystä ja hyvinvointia. Suomessa musiikin vaikutuksesta ihmiseen, musiikkiterapiaa ja musiikin terapeuttista käyttöä on tutkittu muun muassa Jyväskylän ja Helsingin yliopistoissa.

Varhaiskasvattajat näkevät musiikin ominaisuuksien vaikuttavan lapsiin rentouttavalla, rauhoittavalla, luovuutta herättävällä, vapauttavalla, innostavalla, voimaannuttavalla sekä yhdistävällä tavalla.

Musiikki auttaa tunteiden ja itsensä ilmaisussa, tukee eri kehityksen osa-alueita, auttaa keskittymään ja luo vuorovaikutusta. Terapeuttinen ajattelu näkyy kasvatuksessa, joka ottaa huomioon lapsen persoonan.

Lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen sekä hyvinvoinnin edistäminen ovat varhaiskasvatuksen tavoitteita. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jossa yhdistyvät kasvatus, opetus ja hoito. Tässä kokonaisuudessa painopisteenä on pedagogiikka.

Tämä opas on osa opinnäytetyötäni ”Se Pupuperhe-laulu oli kiva” – musiikki lapsen kasvun ja kehityksen tukena varhaiskasvatuksessa.

Oppaan tarkoituksena on lisätä tietoa musiikin käyttömahdollisuuksista varhaiskasvatuksessa lasten kasvun ja kehityksen tukemisen välineenä. Tavoitteena oli luoda opas varhaiskasvattajille, josta he voivat tarpeen mukaan ottaa käyttöön valmiita menetelmiä. Oppaan menetelmät pyrin valitsemaan niin, että ne olisivat helppoja toteuttaa eikä vaatisi suuria esivalmisteluja.

Antoisia musiikkituokoita,

Sari Järvinen



Oppaassa on esitelty yhdeksän erilaista musiikillista menetelmää.

Jokainen menetelmä on aluksi kuvattu lyhyesti. Kuvauksessa on annettu vinkkejä mm. musiikin valintaan sekä nostettu esiin ohjauksessa huomioitavia asioita.

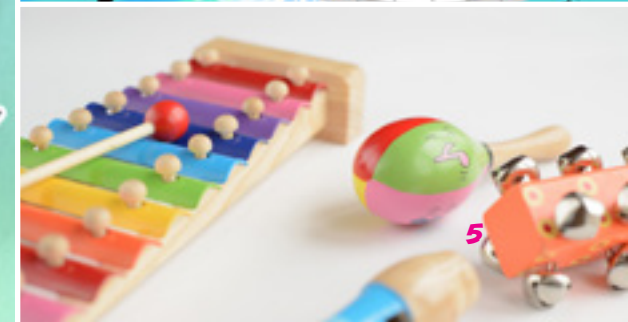
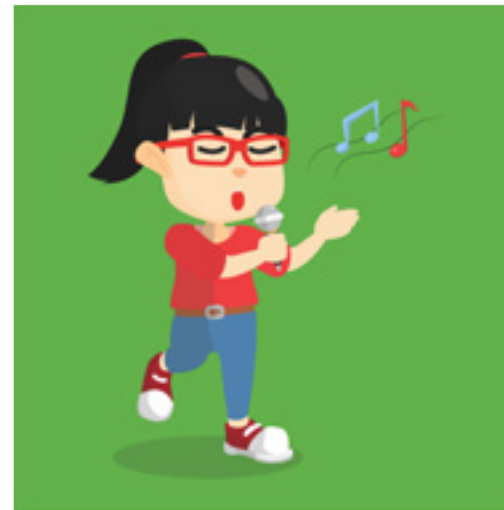
Menetelmistä löytyvät lasten antamat arviot tähtimerkinnöin. Lukumäärä kertoo, kuinka monta lasta toimitakertaan osallistui – vaaleanpunaiset tähdet kertovat, kuinka monta lasta ryhmästä suosittelee menetelmää.



Aika, joka kannattaa varata toiminnan toteutukseen, on kuvattu kellotaulun avulla.



Oppaasta löytyy lisäksi lista tarvittavista materiaaleista jokaisen menetelmän kohdalla.



MENETELMÄT

The background is a vibrant green color. It is decorated with several horizontal, wavy yellow lines that resemble musical staves. Scattered across these staves and the background are various yellow icons: musical notes (quarter, eighth, and sixteenth notes), treble and bass clefs, stylized flowers with multiple petals, and five-pointed stars. The overall aesthetic is cheerful and celebratory.

LAULUPIIRTÄMINEN



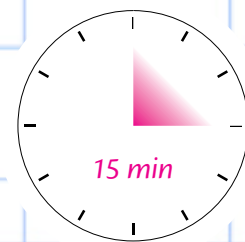
Laulupiirtämisessä laulu ja kuvallinen ilmaisu yhdistyvät ja tukevat toisiaan. Laulupiirtäminen tukee lapsen kielen, visuaalisen hahmottamisen, motoristen taitojen sekä luovan ilmaisun kehitystä. Keskeisenä osana laulupiirtämistä ovat piirtämislaulut, jotka voivat olla joko esittäviä hahmolauluja tai ei-esittäviä piirtämislauluja. Laulupiirtämiseen on olemassa valmiita lauluja, mutta siihen voi käyttää myös muita soveltuvia lauluja. **Esittävän hahmolaulun tuotoksena syntyy hahmo, kuten lumiukko.**

Hahmolaulua valittaessa tulee ottaa huomioon laulujen sanat ja loogisuus. Laulun tulisi kuvata hahmoa loogisessa järjestyksessä. **Laulun tulee olla yksinkertainen.** Ei-esittävien piirtämislaulujen tuotoksena ei synny hahmoa. Niiden avulla piirretään tunteita, liikeratoja ja liikettä. Ei-esittävään laulupiirtämiseen sopii mikä tahansa musiikki. Musiikin tulee kuitenkin olla toimintaan innostavaa. Laulupiirtämistä ei ole pakko tehdä paperille, vaan sen voi tehdä myös ilmaan, hiekkaan, lumeen tai vaikka kaverin selkään. Laulupiirtämistä voi toteuttaa monenlaisissa tilanteissa ja tiloissa.

Toiminnan toteuttajan tulee antaa lapselle riittävästi aikaa laulupiirroksen viimeistelyyn, kuten kuvan väritykseen ja erilaisten yksityiskohtien lisäämiseen. Laulupiirtäminen on hyvä aloittaa helposta laulusta ja edetä siitä lapsen taitojen sekä kehityksen mukaan. Kuten kaikessa toiminnassa, myös tässä on tärkeää lapsen kannustaminen ja kehuminen. Ohjauksessa on myös vältettävä oikein-väärin arviointia, koska lapsen tapa piirtää tai ilmaista asioita on lapselle se oikea tapa.

Laulupiirtämisessä on hyvä käyttää mahdollisimman isoja pinta-aloja, joille tuotos syntyy: näin lapsella on enemmän tilaa tuotokselle eivätkä paperin reunat tule heti vastaan. Laulupiirtämistä voi toteuttaa myös yhteiselle paperille, jolloin sen avulla voidaan luoda yhteishenkeä ja tukea sosiaalisia taitoja.

VINKKI: Tee lapsille ensimmäisillä kerroilla malli onnistumisen kokemuksen varmistamiseksi. Laulupiirtämisessä kannattaa myös ottaa huomioon vuodenaika, koska Laulupiirtämisen voi siirtää myös ulos ja aiheitakin löytyy eri vuodenaikoihin sopivia.



15 min

NÄITÄ TARVITSET:

- KYNIÄ, LIITUJA, SORMI TAI MUU SOVELTUVA VÄLINE PIIRTÄMISEEN
- PAPERIA, LUNTA, HIEKKAA ALUSTAKSI
- ESITTÄVÄ TAI EI-ESITTÄVÄ LAULU

IMPROVISAATIO JA TARINASÄVELTÄMINEN



Improvisaatio-käsitteen on luonut eurooppalainen taidemusiikki. Siinä musiikki on sanatonta kieltä. Se on turvalinen ilmaisukeino, jolloin ihminen uskaltaa ilmaista itseään ja ajatuksiaan.

Tarinasäveltäminen on keino olla vuorovaikutuksessa ja ilmaista olemassaoloaan musiikin avulla. Se perustuu omaan musiikilliseen keksimiseen ja antaa mahdollisuuden esittää kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. Tarinasävellykseen edellyttää taitoa tuottaa ääntä soittimesta ja kykyä toistaa se uudestaan käyttämällä apuna muistiin merkitsemisen keinoja. Tarinasäveltämisen tuotoksena syntyy toes, joka voi olla laulu, sävelteos, musiikkitarina tai musiikkiteatteria. Säveltäjä on lapsi, joka säveltää teoksen ja tarinasävellyttäjä aikuinen, joka kuuntelee ja merkitsee ylös sävellyksen.

Tarinasävellyksellä on terapeuttisia vaikutteita. Sen avulla voidaan saavuttaa oppimisen, luovan ilmaisun ja terapian tavoitteita. Tarinasävellystä voi muokata tai käyttää sellaisenaan eri-ikäisten ihmisten kanssa. Kuvionuottien avulla pienetkin lapset kykenevät soittamaan omia teoksiaan, jotka ovat merkitty muistiin. Tarinasävellyttäjältä vaaditaan jonkinasteista musiikin harrastuneisuutta ja peruselementtien hahmottamisen hallintaa sekä valmius vastaanottaa erilaisia musiikillisia ilmaisuja. Tarinasäveltämisen elementtejä voi kokemukseksi mukaan käyttää, vaikka ei musiikin soittoa itse harrastaisikaan. Lasten kanssa voi sopia, mikä kuva tarkoittaa mitäkin kohtaa: esimerkiksi pupun kuva voi tarkoittaa pianon tiettyä kosketinta tai hevosen kuva rytmikapuloilla tehtävää laukkaa.

Tarinasävellykseen antaa lapselle kuulluksi tuleminen ja onnistumisen kokemuksia. Se antaa lapsille yhdessä toimimisen kokemuksia ja edistää sosiaalisia taitoja. Lapset oppivat luottamaan omiin taitoihinsa ja he saavat vaikutusmahdollisuuden kokemuksiin. Lapset saavat myös lisää rohkeutta esiintymiseen. **Tarinasäveltäminen on lisännyt lasten keskittymiskykyä ja vähentänyt haastavaa käyttäytymistä.**

VINKKI: Improvisaatioissa voi käyttää kuvia apuna, josta lapsi voi soittaa tarinaa. Kalerikuvat ja satukirjojen ovat hyviä. Tarinasäveltämisestä voi lähestyä saduttamisen kautta. Tehkää ensin kuvasta tarina ja säveltäkää siihen yhdessä musiikki. Kuvionuotit ja niiden käyttöohjeet löytyvät osoitteesta: www.resonaari.fi. Kuvionuottien avulla kuka tahansa voi soittaa.



NÄITÄ TARVITSET:

- RYTMISOITTIMIA
- KUVA, TARINA TAI RUNO

LAULAMINEN



Laulu musisoinnin muoto, jonka avulla voi ilmaista tunteita. Laulaminen virkistää, rentouttaa ja sekä yhdistää ihmisiä. Laulaminen on tärkeä ilmaisumuoto ja voimavara ihmiselle, eikä sitä saisi lannistaa laulutaitoa koskevilla negatiivisilla kommentteilla ja arvioinneilla. Sen sijaan lapsia tulisi rohkaista ja innostaa laulamaan.

Laulaessaan ihminen tuntee äänen värähtelyn kehossaan. Kun ihminen stressaantuu, on kiireinen tai sairastuu, hänen fyysinen ja psyykinen yhteytensä häiriintyy. Tämän yhteyden säilyttämisen yksi tapa on laulaminen. **Laulaessaan ihminen saa kokemuksia olemassaan.**

Lauluja valittaessa on hyvä huomioida, onko tarkoitus opettaa lapsi laulamaan laulu vai laulaa lapselle. **Lasten kanssa laulettavat laulut ovat yksinkertaisempia ja lapsiryhmän tason mukaisia lauluja.** On hyvä ottaa huomioon laulun muoto, rytmi ja sävelala sekä sanoituksen yksinkertaisuus ja aihepiiri. **Lapsille laulettavat laulut ovat puolestaan monimutkaisempia kuunneltavaksi tarkoitettuja.** Laulut ovat rytmisesti ja melodisesti vaikeampia sekä pidempiä säkeistöjen määrässä.

VINKKI: Valitse lapsille tuttu ja sopiva laulu, jota on helppo laulaa eri tunteiden mukaan. Esimerkiksi Pupuperhe-laulua voi laulaa iloisesti, surullisesti, vihaisesti jne.



MUSIIKKILIIKUNTA



Kuullessaan musiikkia lapsi alkaa liikkua – hän reagoi musiikkiin kehollaan, joka on ihan luonnollista. Musiikin elementit löytyvät myös tanssista. Musiikkia kunnellen-
saan ja miettiessään, miten kehon liikkeillä voisi sitä tulkita, ihminen päästessään
purkamaan tunteitaan tulee sisäisestä ulkoinen ja ulkoisesta sisäinen. Ihminen tekee havain-
toja itsestään ja kehostaan ja tunteistaan musiikin ja liikkumisen aikana. Nämä havainnot
ovat hänelle tärkeitä, koska ne lisäävät itsetuntemusta. **Musiikkiliikunnan avulla voidaan
myös rohkaista ihmistä vuorovaikutukseen ja itseilmaisuun.** Liikunta auttaa ihmistä pur-
kamaan tunteita eikä ilmaisemaan itseään.

Musiikkiliikunnalla tavoitellaan rytmitajun, keskittymis- ja kuuntelukyvyn, kontakti- ja
kommunikointikyvyn sekä liikunnallisten valmiuksien kehittymistä. Musiikki herättää
ihmisissä mielikuvia, jotka muotoutuvat liikkeiksi yksilöllisten tarpeiden mukaan. Improvi-
saatio vaatii onnistuakseen vuorovaikutusta ja sosiaalista kanssakäymistä. Musiikkiliikunnan
avulla jokainen ihminen saa mahdollisuuden musisointiin kehon avulla.

VINKKI: Valitse musiikkia, josta lasten on helppo löytää tunne, jonka mukaan he liikkuvat
tilassa. Musiikki kannattaa olla sanatonta, mutta jos et löydä sanatonta musiikkia kuvasta-
maan eri tunteita voit käyttää vieras kielistä musiikkia. Tällöin lapselle jää tulkinnan varaa,
kun hän ei ymmärrä mitä laulussa lauletaan.

NÄITÄ TARVITSET:

- ERILAISTA MUSIIKKIA JOKAISELLE
TUNNETILALLE
- CD-SOITIN



SUUPOPPIA

Suupoppia on Avainsäätiön moniammatillisen yhteistyön tuloksena syntynyt tuotepaketti, joka sisältää laulukirjan, CD:n ja lauluihin liittyvät kuvat. Suupoppia on menetelmä, jossa suujumpaa ja artikulaatioharjoituksia tehdään musiikin avulla. Menetelmän ensisijaisena tarkoituksena on lisätä lasten päiväkotiarkeen suujumpaa ja artikulaatioharjoituksia. Suuopissa tuetaan lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen lisäksi myös ryhmän yhteistoimintaa.

Ihmiselle suu on viestinnän ja ravinnon saannin kannalta erittäin tärkeä. Ihminen aloittaa maailmaan tutustumisen suullaan heti synnyttyään. Ensin ihminen oppii imemään ja suuhun laitetaan mitä vain. Myöhemmässä vaiheessa ihminen käyttää suutaan syömiseen ja puhumiseen. Suun toiminnossa tärkeintä on huulten, leuan ja kielen tarkat liikkeet. Suujumpassa tuetaan lasten suun motoriikkaa ja artikulaatiota. Suujumppa on kaikille lapsille hyödyllinen, siinä harjoitellaan monipuolisesti suun ja kasvojen lihaksia sekä pyritään saamaan lapsi tietoiseksi kasvojen alueen lihaksista. Harjoitusten tarkoituksena on aktivoida ja vahvistaa kasvojen lihaksia ja liikeratoja, koska ne vaikuttavat puheen kehitykseen ja tuottamiseen.

Suupoppia on paljon käytetty menetelmä varhaiskasvatuksessa.

NÄITÄ TARVITSET:

- CD-SOITIN
- LAULU
- KUVAT



VIIDAKON ELÄIMET -RYTMITTELY



Kielellä ja musiikilla on yhteisiä piirteitä, kuten melodia, rytmi ja tempo. Musiikki on hyvä keino tukea kielen kehitystä ja motivoida harjoittelemaan puhetta. Lapsella, jolla on heikko rytmittäjä, on usein vaikeuksia kielellisessä kehityksessä. Heikko rytmittäjä kertoo myös tulevista luki- ja kirjoitusvaikeuksista.

Rytmittelyssä käytetään kehonsoittimia. Sen apuna voidaan käyttää kuvionuotteja, rytmiviivoja sekä kuvia. Aluksi lasten kanssa opetellaan rytmittämään jokainen eläin erikseen (neljä eri eläintä). Kun ne sujuvat yhdessä, lapsille voidaan antaa pareittain tai pienryhmissä kaksi eläintä rytmittäväksi. Tällöin lapset toistavat vain heille annettuja kahta eläintä. Lapset voidaan jakaa ryhmäkoosta riippuen kolmeen tai useampaan osaan. Ohjaaja toimii kapellimestarina, joka näyttää ennalta sovitun merkin kullekin ryhmälle aloittamiselle ja lopettamiselle. Mitä kauemmin lapset malttavat tehdä rytmittelyä pienryhmissä, huomaavat he soittavansa laulua.

VINKKI: Rytmittelyyn voi valita teemoittain mitä vain. Tämä vaatii paljon aikaa, mutta luo yhteisöllisyyden tunnetta ja onnistumisen riemua.

NÄITÄ TARVITSET:

• KUVIA ELÄIMISTÄ



SATUHIERONTA



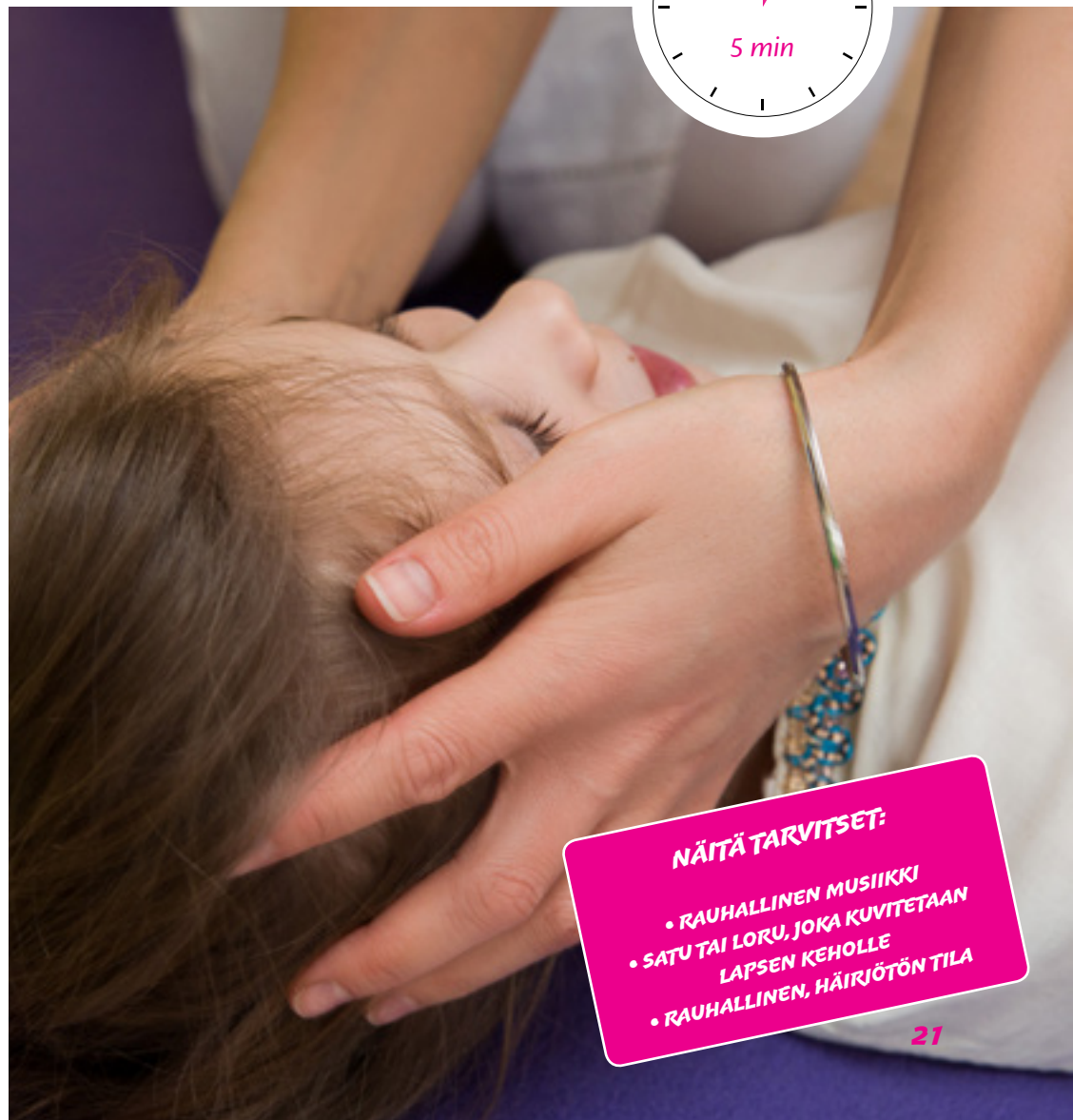
Satuhieronnan on kehittänyt Sanna Tuovinen. Satuhieronnassa on kyse läsnä olevan ja myönteisen kosketuksen tuomasta välittämisen viestistä. Satuhieronta kohottaa lapsen itsetuntemusta ja kehittää sekä motorisia että sosiaalisia taitoja. Se auttaa lievittämään stressiä ja auttaa rentoutumaan. Satuhieronnan taustalla olevia arvoja ovat muun muassa arvostus, luottamus, ihmisyys ja yhteisöllisyys. (Tuovinen 2014, 7-12.)

Satuhieronta vaikuttaa lapsen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Se vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin esimerkiksi vahvistamalla luottamus- ja kiintymyssuhteita, tukee itsetuntoa tuomalla kokemuksen omasta arvokkuudesta, parantaa elämän laatua jakamattomien huomionhetkien kautta ja ennaltaehkäisemällä mielenterveysongelmia. Fyysiseen hyvinvointiin satuhieronta vaikuttaa esimerkiksi kehittämällä motoriikkaa, rauhoittavalla ja rentouttavalla sekä parantamalla unen laatua. Sosiaaliseen hyvinvointiin se vaikuttaa mm. ennaltaehkäisemällä kiusaamista, kehittämällä sosiaalisia taitoja sekä antamalla lapselle osallisuuden kokemisen tunteen.

Satuhieronnassa tarinaa kuvitetaan lapsen keholle hieromalla kevyesti. Satuhierontaa toteutettaessa on otettava huomioon sen vapaaehtoisuus. **Satuhierontaa ei voi toteuttaa jos lapsi ei anna siihen lupaa.** On siis kohteliasta kysyä lapselta lupa ennen satuhieronnan aloittamista. Hierontaa voi tehdä lapselle turvallinen ihminen lapsen lähipiiristä. Satuhieronta ei vaadi paljon valmistelua. Valoja voidaan himmentää tai laittaa vaikka taustalle soimaan sopivaa rentouttavaa musiikkia. **Satuhierontaa tehdessä kannattaa varmistaa, että toteutusympäristö on rauhallinen ja häiriötön.** Hieronnalle annetaan aikaa eikä pidetä kiirettä. Satuhieronnassa tarinan kertomisen temmolla ja äänen sävyllä on suuri merkitys. Rauhoittava ja rentouttava ääni heijastaa hierojan rauhallisuutta.

Milloin ja missä satuhierontaa voi tehdä? Paras hetki rentouttavalle satuhieronnalle on silloin, kun lapsi on valmis rauhoittumaan. Vuorokauden kohdalla ei ole juurikaan väliä. Se voi olla keskellä päivää touhujen lomassa, ennen päiväunia tai illalla ennen nukkumaan menoa. Satuhieronta sopii hyvin myös liikuntasuorituksen päätteeksi. Satuhierontaa voi toteuttaa lattialla, sohvalla, sängyssä ja tuolilla. Lapsen ei tarvitse maata, vaan hän voi myös istua hieronnan aikana.

VINKKI: Tarinan aiheeksi kannattaa valita tilanteeseen sopiva ja sitä tukeva musiikki. Esimerkiksi talvella voi lukea talvisen tarinan kuten "Revontulet" ja taustalle sopivaksi musiikiksi sopii instrumentaali versio "Walking in the air" -kappaleesta.



NÄITÄ TARVITSET:

- RAUHALLINEN MUSIIKKI
- SATU TAI LORU, JOKA KUVITETAAN LAPSEN KEHOLLE
- RAUHALLINEN, HÄIRJÖTÖN TILA

MIELIKUVAHARJOITUS ★★★

Lapsilla on jo syntyessään kyky rentoutua ja vapauttaa lihakset ja mielen lepoon. Heillä on kyky hengittää rentouttavasti hyvin luonnostaan. Jos lapselta puuttuu kyky rentoutua, hänen voi olla vaikea keskittyä muun muassa leikkeihin. Yksinkertaisimmillaan rentoutuminen on hiljaa olemista tekemättä mitään. Rentoutuminen vaikuttaa viireystasoon, stressinsiotokykyyn, keskittymis- ja suorituskykyyn sekä olotilaan.

Rentoutumiseen on olemassa erilaisia menetelmiä, kuten hengitys- ja venyttelyharjoitukset sekä mielikuvamatkat. Mielikuvamatkoissa kannattaa käyttää tuttuja ja turvallisia mielikuvia. Lasten kanssa voi harjoitella rentoutumista koskettamalla, kuten kevyesti hieromalla, tunnustelemalla pehmeää lelua, omalla lepohetkellä tai erilaisilla rentoutusharjoituksilla. Rentoutumisharjoituksissa on otettava huomioon lasten kyky olla aloillaan ja pitää silmät suljettuina, sillä ne saattavat tuntua lapsesta pelottavalta. Rentoutuksessa on tärkeää kertoa, mitä ollaan tekemässä ja kuinka kauan tuokio kestää. Tilan, jossa rentoutusta toteutetaan, tulee olla rauhallinen ja turvallinen lapsille. Lisänä voidaan käyttää huopaa, jotta lapset pysyvät lämpiminä. Turvallinen ilmapiiri ja ohjaajan kärsivällisyys ovat myös tärkeitä lasten rentoutumisen onnistumiselle.

VINKKI: Hyviä mielikuvaharjoituksia löytyy muun muassa Martha Belkkapin teoksesta "Lohikäärmeiden kesyttäminen". Mielikuvaharjoituksia voi tehdä myös itse keksimällä, jolloin vain mielikuvitus on rajana. Musiikki kannattaa valita tarinaan sopivaksi, jotta ne tukevat toisiaan. Hyvää musiikkia on rauhallinen klassinen musiikki, kuten Beethovenin Kuutamonaatti.

Kesto: 20 min.



NÄITÄ TARVITSET:

- RAUHALLINEN MUSIIKKI
- LYHYT RENTOUTUSTARJINA
- RAUHALLINEN, HÄIRJÖTÖN TILA

20 min

LÄHTEET

Ahonen, H. 1997. Musiikki – Sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Hakomäki, H. 2007. Tarinasäveltämisen taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hongisto-Åberg, M., Lideberg-Piironen, A. & Mäkinen, L. 2001. Musiikki varhaiskasvatuksessa – Hip hoi, Musisoi! Neljäs painos. Tampere: Warner/Chappell music Finland Oy.

Lappalainen, M. 2012. Laulava Kynä. Laulupiirtämisen opas, nuotit ja leikit. Helsinki: Laulau Oy.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen Mielenterveysseura.

Merikoski, H., Savolainen, I. & Stubbe, P. (1998). Suujumppa-paketti. Kahvakeskus.

Pohjankallio, K. 2014. Suupoppia – lastenlaulukirja, kolmas painos. Avain-säätiö.

Ratia, S. 2014. Henkilökohtainen tiedoksianto.

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsä olevan kosketuksen ja sadun taikaa. EU: WSOY.

