



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Liikuntakartta lasten osallisuutta tukemassa varhaiskasvatuksessa

Rasilainen, Janita

2017 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Yhdessä enemmän*

## Liikuntakartta lasten osallisuutta tukemassa varhaiskasvatuksessa

Janita Rasilainen  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2017

Janita Rasilainen

### Liikuntakartta lasten osallisuutta tukemassa varhaiskasvatuksessa

Vuosi 2017 Sivumäärä 55+10

---

Tämä opinnäytetyö toteutettiin Vantaan kaupungin päiväkodissa, joka on mukana Leikkien liikkumaan- hankkeessa. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda uusi toimintamalli päiväkodin tarpeisiin liikuntakasvatuksessa. Työn tavoitteena oli lisätä lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa ja luoda uusi menetelmä lasten osallisuuden vahvistamiseksi. Kehitysmenetelmänä toimi liikuntakartta, joka luotiin tukemaan lasten osallisuutta liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Esiopetusikäiset lapset suunnittelivat pienryhmässä liikuntatuokion kulkua ja rakennetta, jonka he myös toteuttivat ja arvioivat.

Opinnäytetyön kirjallinen viitekehys pohjautuu 6-7-vuotiaan lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, osallisuuteen ja lapsilähtöisyyteen, sekä yleisesti liikuntapedagogiikkaan, liikunnan ohjaukseen ja liikuntaan varhaiskasvatuksessa. Työn toiminnallinen osuus jakautui viiteen eri toimintatuokioon, joissa suunnitelmatuokio järjestettiin ennen varsinaista liikunnallista toimintatuokiota ja arviointia.

Toimintatuokioiden arvioinnissa menetelminä käytettiin osallistuvaa havainnointia ja palautekyselyä, joilla saatiin informaatiota liikuntakartan käytöstä lasten osallisuuden näkökulmasta. Opinnäytetyö sisältää kuvia liikuntakartasta. Liikuntakartta on luotu kyseisen päiväkodin käyttöön, mutta se on helppo tehdä itse missä tahansa muussa yksikössä. Myös kartan käyttötarkeitä pystyy muokkaamaan esimerkiksi musiikkikasvatukseen.

Eri arvioihin pohjautuen liikuntakartta koettiin positiivisena tapana tukea lasten osallisuutta, jossa lapsilähtöisyys ja lasten tarve tulla kuulluiksi oli huomioitu. Myös ajankohtaisen teeman vuoksi liikuntakartta näyttäytyi tärkeänä menetelmänä.

Janita Rasilainen

### The Sport Map for Supporting Children's Participation in Early Childhood Education

Year	2017	Pages	55+10
------	------	-------	-------

---

This Bachelor's thesis was implemented in a kindergarten in Vantaa which is involved in the Leikkien liikkumaan project. The purpose of this functional thesis was to create a new model for this kindergarten's needs in physical education. The aim of the thesis was to support children's participation in physical education and create a new model to support children's participation. The model for this development work was a sport map which was created to support children's participation in planning the sport activity, during the activity and in evaluating the activity sport. Pre-school children planned the sports activity and its structure in a small group. They also implemented and evaluated the sports session.

The theoretical basis of this thesis is on theory bases on 6-7-years-old children's holistic development, participation, child-centeredness and generally physical education in general, guidance in physical activities and sport in early childhood education. The functional parts of the thesis were split into five different parts where the planning part was held before an actual sports activity and evaluation.

The functional parts were evaluated using participant observation and a feedback questionnaire so it was possible to get more information about using the sport map from the perspective of children's participation. The thesis includes photos of the sport map. The sport map was created for this kindergarten, however, it is easy to create the map for other client groups and purposes. The map is also easy to modify, for example, for music pedagogy.

Based on the different evaluations the sport map was experienced as a positive way to support children's participation in sport pedagogy. In addition, the aspects of child-centeredness and being heard were highlighted. As a current theme the sport map was an important method.

Keywords: Early childhood education, Participation, Physical education

## Sisällys

1	Johdanto .....	7
2	Työn tausta ja tavoitteet .....	8
3	Lapsen kehityspsykologia .....	9
3.1	Motorinen kehitys .....	9
3.2	Kognitiivinen kehitys .....	10
3.3	Sosiaalinen kehitys .....	11
4	Osallisuus .....	12
4.1	Lapsilähtöisyys .....	13
4.2	Kuulluksi tuleminen .....	14
5	Liikuntapedagogiikka .....	15
5.1	Liikunnan ohjaaminen .....	16
5.2	Liikunta varhaiskasvatuksessa .....	18
6	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	19
6.1	Liikuntakartta .....	20
6.2	Suunnitelma toiminnan toteutuksesta .....	21
6.3	Arviointimenetelmät ja tutkimuskysymykset .....	22
7	Toimintatuokiot .....	23
7.1	Ensimmäinen toimintatuokio .....	24
7.1.1	Suunnittelu .....	25
7.1.2	Liikuntatuokio .....	26
7.1.3	Palautekysely ja oma ohjaus .....	27
7.2	Toinen toimintatuokio .....	28
7.2.1	Suunnittelu .....	28
7.2.2	Liikuntatuokio .....	30
7.2.3	Palautekysely ja oma ohjaus .....	31
7.3	Kolmas toimintatuokio .....	32
7.3.1	Suunnittelu .....	32
7.3.2	Liikuntatuokio .....	34
7.3.3	Palautekysely ja oma ohjaus .....	35
7.4	Neljäs toimintatuokio .....	35
7.4.1	Suunnittelu .....	36
7.4.2	Liikuntatuokio .....	37
7.4.3	Palautekysely ja oma ohjaus .....	38
7.5	Viides toimintatuokio .....	39
7.5.1	Suunnittelu .....	39
7.5.2	Liikuntatuokio .....	40
7.5.3	Palautekysely ja oma ohjaus .....	41

8	Arviointi.....	41
8.1	Lasten arvio .....	42
8.2	Työntekijän arviointi .....	47
8.3	Itsearvio.....	48
9	Eettisyys ja luotettavuus .....	50
10	Pohdinta .....	52
	Lähteet .....	56
	Kuviot.. .....	58
	Kuvat .....	59
	Liitteet.....	60

## 1 Johdanto

Osallisuus liitetään yhä useammin yhteisöllisyyteen ja sen painopiste on siirtymässä ryhmässä toimimiseen ja osallisuuden toteutumiseen. Lapsen osallisuutta voidaan lisätä sillä, että lapsi on mukana toiminnassa ja hän tulee kuulluksi. Myös se, miten lapsi saa vaikuttaa esimerkiksi toiminnan suunnitteluun, voi vaikuttaa osallisuuden tuntuun. (Hujala & Turja 2016, 47-50.) Lapsen kuulluksi tulemisen ehtona on aikuinen, joka on valmis kuuntelemaan ja näkemään lapsen avoimesti (From & Koppinen 2012, 23).

Uusi valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma astuu voimaan 1.8.2017, jossa painotetaan lasten osallisuutta päiväkotien toiminnassa. Tämä tarkoittaa sitä, että yhä enemmän tulisi ottaa huomioon ideoita ja aloitteita kaiken ikäisiltä lapsilta. Jotta osallisuuden vahvistaminen toteutuu, on toimintatapoja ja rakenteita tietoisesti kehitettävä. (Opetushallitus 2016, 23.) Vuonna 2016 Vantaalla osassa päiväkodeissa on alkanut pilottihanke ”Leikkien Liikkumaan”, jonka tarkoituksena on lisätä lasten liikuntaa päiväkotipäiviin ja kehittää lasten liikkumista lisääviä toimintatapoja. Hankkeelle on haettu jatkorahoitusta myös vuosille 2017-2018. (Vantaan kaupunki 2016.)

Toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni eräässä Vantaan kaupungin päiväkodissa. Kyseinen päiväkotitoiminta on koko ajan kehittävä organisaatio, jossa tärkeitä näkökulmia on esimerkiksi lasten leikki, osallisuus ja kasvatuskumppanuus. Päiväkodin ulkoilumahdollisuudet ovat erinomaiset ja monet aktiviteetit ovat lähellä. Myös päiväkodin sisätilat tukevat liikuntaa; liikuntasalin lisäksi ryhmätiloihin on pyritty jättämään avointa tilaa leikeille ja jakamaan tiloja mahdollisimman moniin leikinurkkauksiin. Opinnäytetyöni pohjautuu osallisuuteen liikuntakasvatuksessa, jonka tueksi loin uuden menetelmän sen tukemiseksi. Opinnäytetyöni toinen merkittävä painopiste on liikunta varhaiskasvatuksessa.

Menetelmäksi muodostuneen liikuntakartan avulla lapset saivat pienryhmänä mahdollisuuden vaikuttaa liikuntatuokion suunnitteluun, sen toteutukseen ja arviointiin. Tavoitteena oli lasten monipuolinen osallistuminen toiminnallisten tuokioiden jokaiseen kolmeen vaiheeseen. Liikuntakartan pohjalta järjestettiin viisi toiminnallista tuokiota, joihin seitsemän lapsen muodostama pienryhmä osallistui. Toiminnallisten tuokioiden raamit pyrittiin pitämään mahdollisimman pitkään hyvin avoimina lapsilta kumpuavien ehdotusten vuoksi. Toiminnalliset tuokit järjestettiin ajalla 12.2.2017-31.3.2017. Liikuntakartan tarkoituksena on tukea lasten osallisuutta liikunnassa ja näin ollen vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin ja päätöksentekoon.

## 2 Työn tausta ja tavoitteet

Opinnäytetyön aihe ”liikuntakartta lasten osallisuutta tukemassa varhaiskasvatuksessa” muotoutui omien mielenkiintojeni ja vahvuuksien pohjalta, ajankohtaisten teemojen innoittamana, sekä yhteistyökumppanin kanssa toteutuneesta yhteisestä ideoinnista. Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun marraskuussa 2016 yhdessä työelämäohjaajani kanssa ja pidimme yhteyttä ennen toiminnallista toteuttamista. Ennen päätymistä kyseiseen aiheeseen, esittelin yhteistyökumppanille muita ajattelemiani teemoja. Päädyimme lopulta yhteisymmärryksessä osallisuuteen liikunnassa, sillä ajankohtaisina teemoina liikunta ja osallisuus kiehtoivat minua ja työyhteisölle kyseisten teemojen yhdistäminen oli hyödyllistä jo uuden valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman vuoksi. Juuri teeman ajankohtaisuuden vuoksi on tärkeää saada uusi toimintamalli kyseisen päiväkodin arkeen. Erityisesti liikunnan korostus oli yhteistyökumppanille tärkeää jo Leikkien Liikkumaan- hankkeen vuoksi.

Työn tavoitteena on tukea lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa ja luoda työyhteisölle uusi menetelmä. Tarkoituksena on vastata osallisuuden ja liikunnan tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Omat tavoitteeni opinnäytetyön toteuttamisessa liittyy ryhmän ohjaukseen ja osallisuuden lisäämiseen. Lasten kunnioittava kohtaaminen ja kuunteleminen lukeutuu myös henkilökohtaisiin tavoitteisiini. Pyrin kehittämään omia ryhmänhallintataitoja opinnäytetyöprosessin kulussa teoriaan perehtymällä ja sen viemisellä käytännön toimintatuokioihin. Myös huomion kiinnittäminen ajanhallintaan on osa-alue, johon pyrin saamaan lisävarmuutta omassa toiminnassani; miten rakennan toimintatuokiot ja kuinka kauan jokainen osa-alue kestää. Osallisuuden tukemiseen taas pyrin vaikuttamaan liikuntakartalla ja omalla toiminnallani toiminnallisissa tuokioissa. Lasten kuuleminen ja heidän viesteihinsä vastaaminen on minulle äärimmäisen tärkeää, jonka vuoksi tahdon opinnäytetyössäni panostaa osallisuuteen ja sen tukemiseen.

Liikuntakartta kehitysmenetelmänä on rajattu pienryhmätoimintaan, jossa pienryhmä lapsista koostui iältään 6-7-vuotiaista. Rajaus tehtiin sen vuoksi, että 6-7-vuotiaiden sosiaaliset, kognitiiviset ja motoriset taidot ovat riittävän kehittyneitä opinnäytetyön eri osa-alueisiin nähden. Liikuntakartan käyttö vaatii lapsilta jo hyvää muistia ja erityisesti muistista palauttamista. Sen lisäksi tiedonkäsittelyn on oltava sillä tasolla, että lapset pystyvät soveltamaan erilaisia liikuntaleikkejä tiettyihin teemoihin. Sosiaalisia taitoja vaaditaan yhteistyössä, jota tehdään liikuntatuokioiden suunnitteluissa ja toisen huomioimisessa. Motoriset taidot on oltava niin kehittyneet, että vauhdikkaatkin sääntöleikit, sekä esimerkiksi piirtäminen onnistuvat. Ryhmä pysyy samana eri toimintakerroilla, jotta pystyn havainnoida ja arvioida mahdollista kehitystä liikuntakartan käytössä ja osallisuuden mahdollistamisessa. Rajaus on tehty osallisuuden tukemiseen liikuntakasvatuksen saralla, jotta kokonaisuus pysyy hallittuna.



### 3 Lapsen kehityspsykologia

Ihminen kehittyy kokonaisvaltaisesti: psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Nämä osa-alueet ovat toisiinsa sidoksissa ja jokainen vaikuttaa toiseensa. Yhden osa-alueen kehittyminen takaa useimmiten myös kahden muun kokonaisvaltaisen alueen kehityksen. Ihminen kehittyy useiden tekijöiden vuorovaikutuksessa, mitä ovat esimerkiksi biologinen perimä sekä ympäristön vaikutus. Biologisella perimällä tarkoitetaan ihmiselle tyypillisiä piirteitä, joihin vaikuttaa synnynnäinen perimä. Ympäristön vaikutuksella ihmisen kehitykseen taas tarkoitetaan elinympäristöä, kulttuuria ja yksilöön vaikuttavia ihmisiä tämän ympärillä, jotka muovaava kehittyvää ja kasvavaa ihmistä. Biologiselta näkökannalta ympäristöllä voidaan tarkoittaa ravinnon laatua ja sen määrää suhteessa lapsen tarpeisiin ja kasvuun, sosiaalisella ulottuvuudella ympäristö vaikuttaa vuorovaikutussuhteina joita lapsella on ja psyykkisen kehityksen alle kuuluu mahdollisuus tiedonkäsittelyyn ja oppimiseen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 30-43.)

Tässä kappaleessa tarkastelen psyykkiseen kehitykseen liittyvää kognitiivista kehitystä 6-7-vuotiaan lapsen näkökulmasta, sosiaalista kehitystä yhteydessä yhteisöön ja yhteisöllisyyteen sekä fyysistä kehitystä lapsen motorisen kehityksen näkökulmasta. Koska nämä kolme kehityksen osa-alueita ovat melko tiiviisti yhteydessä toisiinsa, tarkastelen osaa teorioista toistensa valossa. Tarkastelen lasten ominaisuuksia yleisellä tasolla, mikä tarkoittaa, että jätän keskiöstä pois esimerkiksi lasten erityistarpeet, sairaudet tai vammat.

#### 3.1 Motorinen kehitys

Fyysisellä kehityksellä tarkoitetaan fyysistä kasvua ja motorista kehitystä. Fyysiseen kasvuun kuuluu muutokset kehossa, kuten pituuskasvu ja hampaiden uusiutuminen. Motorisella kehityksellä taas tarkoitetaan kehitystä lihastenhallinnassa ja liikkumisessa. (Kronqvist ym. 2007, 31.) Motoriikka voidaan jakaa hieno- ja karkeamotoriikkaan. Hienomotoriikka tarkoittaa pienten lihasten kehittymistä, esimerkiksi 6-7-vuotias lapsi pystyy suoriutumaan tarkoista käden- taidollisista pulmista, kirjoittamaan nimensä ja lyhyitä tarinoita. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan suurten lihasten toimintaa, kuten juoksemista tai hyppäämistä. 6-7-vuotias suoriutuu perusliikunnasta mallikkaasti ja erilaisten urheilulajien kokeilu ja harrastaminen ovat mahdollisia. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2005, 45-46).

6-7-vuotias lapsi osaa pukeutua itsenäisesti ja silmä-käsikoordinaatio, eli silmän ja käden yhteistyö, esimerkiksi pallon kiinniotto, on kehittynyt. Myös erilaiset harrastukset voivat lisätä motorista suorituskyyä ja tarkkuutta (Laine ym. 86). Lapsi kasvaa pituutta usein hurjasti 6-8-vuotiaana, jolloin raajoja voi olla vaikeaa aluksi hallita. Tästä seurauksena saattaa olla kompastumiset ja törmäilyt. Hampaat vaihtuvat rautahampaisiin ja unen tarve voi nousta. Kengännauhojen solmiminen onnistuu hienomotoriikan kehittyessä, sekä perunan kuorintaan on edellytykset. Usein myös kätsisyys on vakiintunut. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Esikouluikäinen osaa yhdistellä erilaisia liikuntamuotoja, kuten juoksemista ja kiinniottamista. Lapsen koordinaatio-, tasapainokyky sekä hienomotoriset taidot edistyvät näillä ikäkausilla. Leikin ja liikunnan tarve ovat esikouluikäiselle nopean motorisen kehityksen osasyitä. Myös pyrkimys uuden oppimiseen sisältyy tähän. (Zimmer 2001, 62-63.) 6-8-vuotiaalla motoriset perustaidot ovat hallinnassa ja yhteiset leikki- ja pelituokiot täten onnistuvat, erityisesti sääntöleikit kiehtovat tämän ikäkauden lapsia. Eri liikuntamuodot antavat lapselle motivaatiota kehittää motorisia taitoja eteenpäin. (Sääkslahti 2015, 83.)

### 3.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan kehitystä, johon kuuluu laajoina osa-alueina ajattelu, kieli, havaitseminen, muisti ja oppiminen. Lapsi tarvitsee elämäänsä virikkeitä, jotta oppimista voi tapahtua ja uusia taitoja ja tietokäsitteitä voi syntyä. Persoonallisuudesta puhuttaessa taas ajatellaan ihmisellä olevan pysyviä ominaisuuksia ja piirteitä, jotka tulevan yksilöllisinä ilmi vuorovaikutustilanteissa. (Kronqvist ym. 2007, 86-91.)

Kronqvistin ja Pulkkinen (2007) mukaan temperamentti, eli ihmiselle ominaisia, synnynnäisiä tapoja reagoida eri asioihin, muodostaa perustan persoonallisuuden kehitykselle. (Kronqvist ym. 2007, 86, 91.) Yhden luokittelun mukaan temperamentti voidaan jakaa helppoon, vaikeaan ja hitaasti lämpiävään, joista helpolla tarkoitetaan lapsen säännöllisyyttä, iloisuutta ja helposti rauhoittumista. Vaikeasta temperamentista puhuttaessa lapsi häiriintyy helposti eikä rauhoitu kovinkaan nopeasti. Hitaasti lämpiävää temperamenttia edustaa lapsen aktivoituminen vähitellen, ensin tilannetta tunnustellen. Temperamenteista mikään ei ole toisiaan parempi tai huonompi, vaikka ne onkin luokiteltu kolmeen eri muotoon. (Laine ym. 2005, 41.)

Kieli toimii lapsen ajattelun välineenä, lukemaan oppimisen kynnyksellä lapsi alkaa yhdistää näkö- ja kuulohavaintoja toisiinsa ja muodostaa täten tietokokonaisuuksia. Esikouluikäisen lapsen on helpompi keskittyä ohjatuissa ryhmätilanteissa toimintaan, josta hän saa olla itse päättämässä. Esikouluikäiselle ominainen tapa oppia uusia asioita on tehdä se leikin kautta sekä kokeillen (Mannerheimin lastensuojeluliitto). On tyypillistä, että 6-7-vuotias sanoittaa omaa tekemistä ja näin etenee tiedonkäsittelyssä. Jean Piaget on esittänyt teorian lapsen egosentrisyydestä, joka tarkoittaa selkeämmin lapsen minäkeskeisyyttä. 6-7-vuotiaan lapsen egosentrisyys yleensä hieman vähenee tässä iässä, mikä tarkoittaa sitä, että lapsi on valmis hyväksymään muidenkin mielipiteitä, eikä oma näkökulma ohjaa tekemistä jatkuvasti. Lapsen ajatteluun lisääntyy joustavuutta, mikä merkitsee lapsen joustavampaa käytöstä myös sosiaalisissa suhteissa. Tässä iässä lapsi pystyy päättämään asioita ja noudattamaan sääntöjä, myös hahmotuskyvyssä tapahtuu muutoksia. Lapsi pystyy usein erottelamaan käsitteet ”vasen” ja ”oikea” ja alkaa ymmärtää massan pysyvyyden. Sananlaskuja, kuten ”mustasukkainen” lapsen on kuitenkin vielä vaikea ymmärtää (Kronqvist ym. 2007, 137-144.)

Laine ja Vilkkö-Riihelä (2005) ovat esittäneet, että ihmisen muisti koostuu karkeasti jaoteltuna kolmesta osa-alueesta; sensorisesta muistista eli aistimuistista, työmuistista ja säilömuistista. Sensorinen muisti on lyhytkestoinen, se rekisteröi aistimukset hetkellisesti ja tärkeä tieto siirtyy työmuistiin. Tietoinen ajattelu tapahtuu työmuistissa, joka on kestoltaan ja kooltaan rajallinen; asiat pysyvät työmuistissa noin kymmenen sekuntia. Asiat, joita työmuistista halutaan muistaa vielä myöhemmin, tulee työstää säilömuistiin. Säilömuisti voidaan jakaa elämäkerta-, tieto- ja taitomuistiin ja kooltaan se on valtava, jopa rajaton. Näin ollen muistot tulee palauttaa mieleen säilömuistista työmuistiin, kun halutaan esimerkiksi palata johonkin aiemmin puhuttuun asiaan ottaen huomioon jokaisen yksilöllisyyden; tiedonkäsitteilyn erot vaikuttavat siihen, mitä ihminen muistaa. Aivojen kehitys nopeutuu 6-7 vuotiailla ja he saattavat saavuttaa jo tässä vaiheessa aikuisen aivojen koon, mikä lisää suunnittelun lisäämistä toimintaan. (Laine ym. 2005, 85-86, 104-105.)

### 3.3 Sosiaalinen kehitys

Puhuttaessa yksilön sosiaalisesta kehityksestä, viitataan ihmisen kehittymiseen ryhmien ja sosiaalisten yhteisön jäsenenä. Kiintymyssuhteet, eli lapsen ensimmäiset vuorovaikutussuhteet häntä hoitaviin hoivaajiin luo pohjan ihmissuhteiden muodostamiselle. Ihminen sosiaalistuu, eli pyrkii tiedostamaan yhteisönsä tai kulttuurinsa säännöt, tiedot ja tavat toimia. Minäkäsitys, eli käsitys itsestä ja odotuksista ja ajatuksista, jotka yksilöön liitetään, pohjautuu sosiaaliseen toimintaan. Käsite ”sosiaalisten peilien” kautta kehittyminen tarkoittaa yksilön kehittymistä vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. (Kronqvist ym. 2007, 35-36.)

Mary Ainsworth (1978) löysi havainnoissaan kolme kiintymyssuhdemallia; turvallinen, turvaton ja ristiriitainen. Turvallinen suhde hoivaajaan syntyy, kun lapsi voi ennakoita hoitajan toimintaa ja tuoda vuorovaikutuksessa tunteet ilmi. Turvallinen kiintymyssuhde on yhteydessä hyvään sosiaaliseen ja tiedolliseen kehitykseen. Välttelevästi kiintynyt lapsi näyttää harvoin tunteitaan ja on oppinut toimimaan itsenäisesti. Negatiiviset tuntemukset vaikuttavat hoivaajan vetäytymiseen. Kolmas kiintymyssuhdemalli luokitellaan ristiriitaiseksi, jossa hoivaaja on epäjohdonmukainen, eikä välttämättä vastaa ollenkaan lapsen tarpeisiin tai toisinaan vastaa niihin välittömästi. Kahdessa viimeisessä mallissa lapsen vuorovaikutuksesta tulee usein valikoivaa, jossa negatiivisia tunteita ei ilmaista ja sosiaalisuus köyhtyy. (Ks. Sinkkonen & Tervonen-Arnkil 2015, 27-28.)

Keltikangas-Järvinen (2010) kuvailee temperamenttipiirteinä sosiaalisuudella tarkoitettavan palkitsevuutta, minkä ihminen kokee muiden seurassa. Kiinnostus itseä ja muita ihmisiä kohtaan on olennaista sosiaalisuudelle. Sosiaalisista taidoista puhuttaessa viitataan opittuihin asioihin, ei synnynnäisiin ominaisuuksiin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17, 36.) 6-7-vuotiaana lapsi uhmaa vanhempia, mutta kaipaa vielä läheisyyttä. Usein tässä iässä ryhmässä toimiminen

tuottaa nautintoa ja riitelyt ja sopimiset ystävien kanssa ovat yleisiä. Lapselle osallistuminen ja vaikuttaminen päätöksiin on tärkeää. Myös moraalinen kehitys voimistuu, kuten oikean ja väärän sekä sadun ja toden erottaminen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Erik H. Erikson (1985) on luonut psykososiaalisen kehitysteorian, jossa olennaista on kahdeksanvaiheinen kehityksen malli. Siinä Erikson määrittelee kullekin ikäkaudelle olennaisen kehitystehtävän sekä vastakohtaan kyseiselle tehtävälle. Leikki-ikässä kehitystehtävänä on aloitteellisuus ja vastakohtana syyllisyys. Tällöin lapsi ymmärtää sääntöjä ja käyttäytymistapoja, lapsi iloitsee leikeistä ja mielikuvituksesta ja toisaalta kohtaa aggressiivisuutta itsessään. (Ks. Dunderfelt 2011, 237-238.)

#### 4 Osallisuus

Osallisuuden käsitteellä tarkoitetaan sitä, että lapsi voi olla itse määrittelemässä, arvioimassa ja toteuttamassa häntä itseään ja hänen etua koskevia asioita. Sen kautta lapsi oppii toimimaan yhdessä. Se että lapsella on mahdollisuus olla mukana merkittävässä yhteisössä tai ryhmässä, joissa hänen osallisuutensa otetaan huomioon, on tärkeää identiteetin kehittymisen näkökulmasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Lasten mielipiteiden kuuleminen on yksi osallisuuden tavoitteista. Aikuisen luoman rakenteen ja lasten vertaiskulttuurin kohtaaminen on sekoitus osallisuutta, mikä rakentuu lasten ja aikuisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kasvattajan omilla toimintatavoilla ja lapsikäsitteillä on suuri merkitys osallisuuden toteutumisessa varhaiskasvatuksessa. Kun lapsella on mahdollisuus vaikuttaa häntä itseään koskeviin asioihin ja olla aktiivinen toimija, voi hän todennäköisesti myös hyvin. (Järvinen & Mikkola 2015, 13-18.)

Osallisuus liitetään yhteisöllisyyteen ja painopiste on siirtymässä ryhmässä toimimiseen ja osallisuuden toteutumiseen. Käsitteenä osallisuus voi saada uusia merkityksiä; esimerkiksi osallistuminen voi olla alkua osallisuudelle, mutta osallistuja ei ole välttämättä ollut mukana suunnittelemassa toteutusta. Osallistaminen tarkoittaa lapsille suunnattuja toimenpiteitä, joiden tarkoituksena on saada esimerkiksi lapset osallisiksi. Osallisuus sisältää monenlaisia näkökulmia, joita ovat esimerkiksi osallistuminen, ideointi, suunnittelu, päätöksenteko, toimeenpano ja arviointi. Lapsen osallisuutta voidaan lisätä sillä, että lapsi on mukana toiminnassa ja hän tulee kuulluksi. Myös se, miten lapsi saa vaikuttaa esimerkiksi toiminnan suunnitteluun, voi vaikuttaa osallisuuden tuntuun; onko se henkilökohtaista suunnittelua, lasten keskinäistä suunnittelua vai aikuisten ja lasten yhteistoiminnallista suunnittelua. Jotta osallisuus toteutuu, vaatii se tiettyjä edellytyksiä. Kieli ja kommunikointi ovat pohjana osallisuuden tunnulle; kommunikoinnille tarvitaan yhteinen kieli joka voi koostua puhutun kielen lisäksi

erilaisista kommunikointimenetelmistä, kuten kuvakorteista. Lapsille on myös annettava riittävästi tietoa, jotta he voivat esittää omia ajatuksia ja mielipiteitä. (Hujala ym. 2016, 47-50.)

Lasten kokemus vaikuttaa omaan elämäänsä on heille hyödyllistä ja osallisuuden tukeminen on normaalin kehityskulun kannalta merkittävää. Jos lasten mielipiteet huomioidaan ja niille annetaan painoarvoa, tulee lapsista todennäköisesti myös parempia osallistujia myöhemmällä iällä. Lapsen oikeus saada osallistua häntä koskeviin asioihin pyrkii vahvistamaan lapsen hyvinvointia ja oikeudenmukaista kohtelua. Osallisuuden käsite sisältää ajatuksen siitä, että lapsen mielipidettä kunnioitetaan mutta ei jätetä lasta yksin päättämään asioista, sillä viimekädessä lapsen on koettava olonsa turvalliseksi. (Pajulammi 2014, 191-194.)

Roger Hart (1997) on määritellyt osallisuutta porrasmallin kautta. Tässä mallissa osallisuus muotoutuu ikään kuin kiipeämällä portaita ylöspäin; mitä korkeammalle kiivetään, sitä enemmän voi vaikuttaa. Portaat on jaettu kahdeksaan askelmaan, jossa alimmalla tasolla lapset voidaan manipuloida toimimaan halutulla tavalla ja korkeimmalla askelmalla tavoitetaan lasten ja aikuisten yhteistoimijuus. Tällä viimeisellä tasolla lapset toimivat aloitteentekijöinä ja päätöksiä pohditaan yhdessä aikuisen kanssa. Hartin mallissa ei ole kyse osallisuuden maksimoimisesta, vaan ennemminkin siitä, että joustetaan ottamalla lapsi mukaan päätöksentekoprosessiin. (Ks. Pajulammi 2014, 235-236.)

Lasten osallisuutta painotetaan nykyään monissa eri yhteyksissä. Esimerkiksi Suomen perustuslaissa mainitaan lasten tasa-arvoisesta kohtelusta ja vaikuttamisesta heitä koskeviin asioihin (Perustuslaki 731/1999, 6§). Lastensuojelulain mukaan lapsille ja lapsiperheille kehitettävissä palveluissa tulisi huomioida lapsen tarpeet ja toiveet (Lastensuojelulaki 417/2007, 8 §). Varhaiskasvatuslaissa taas todetaan, että varhaiskasvatusta suunniteltaessa lapsen mielipide tulisi selvittää tämän ikä- ja kehitystasoa kunnioittaen (Varhaiskasvatuslaki 580/2015, 7b §). Myös lasten mahdollisuus saada vaikuttaa omiin asioihin on esitetty varhaiskasvatuslaissa (Varhaiskasvatuslaki 580/2015, 2a §). YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa mainitaan lapsen mahdollisuudesta ilmaista itseään tätä koskevissa asioissa. Lapsen näkemykset tulee ottaa huomioon ikä- ja kehitystason mukaisesti. (Lapsen oikeuksien sopimus 1959, 12 §.)

#### 4.1 Lapsilähtöisyys

Järvinen, Laine ja Hellman-Suominen (2009) määrittelevät lapsilähtöisyyttä oppimisprosessina, joka liittyy lapsen kulttuuriin, kokemuksiin ja toimintaan. Lapsilähtöisen toiminnan edellytyksenä on aikuinen, joka pystyy kohtaamaan lapsen ja tämän yksilölliset tarpeet. Lasta kunnioitetaan ainutlaatuisena yksilönä ja hänellä ajatellaan olevan henkilökohtaisia tunteita, ajatuksia, vahvuuksia ja mielipiteitä, jotka hyväksytään. Lapsilähtöisyyttä kuvaillaan asennoi-

tumistapana lapsen elämässä ilmeneviin tapahtumiin, joissa lasta ei jätetä oman onnensa nojaan. Lapsi nähdään aktiivisena toimijana omassa elämässään, joka hankkii tietoa omassa tahdissaan tutkimalla ympäristöä. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 34-36.)

Lapsilähtöisenä ajatteluna pidetään sitä, että kasvattaja asettuu lapsen asemaan ja miettii toiminnan lähtökohtia lapsen näkökulmasta. Lapsilähtöisessä ajattelussa lapset otetaan myös mukaan toiminnan suunnitteluun. Tutkimusten mukaan ihmiset oppivat eri tavoilla; lapsilähtöisyydessä otetaan huomioon lapsen tarve tietynlaiselle oppimisympäristölle tai opetustyyliille. Lapsilähtöisessä oppimisen suunnittelussa tulisi myös huomioida lasten erilaisia temperamentteja. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 225, 228-229.)

Huttunen (1989) kuvailee varhaiskasvatuksessa lapsilähtöisyyttä tarkasteltavan lapsen näkökulmasta tämän kasvuprosessina, jossa kokeilu ja tutkiminen ovat tie oppimiseen. Harris (2012) painottaa lapsilähtöisyyden lähtevän liikkeelle lasten ja aikuisten välisestä tasa-arvosta, jossa lasten oma luotu kulttuuri on arvokas. Doverborg ja Pramling (1991) taas pitää tärkeänä sitä, kuinka saadaan selville lasten mielenkiinnonkohteet, jotta lapsilähtöisyyttä voidaan toteuttaa. Lasten kykyihin uskomisen on lapsilähtöisen ajattelun kulmakivi. (Ks. Hujala 2001, 30-38.)

Hyvän kasvatuksen kuvaillaan lähtevän liikkeelle lapsesta, jolloin sitä pidetään lapsilähtöisenä. Lapsilähtöisyydellä ei tarkoiteta lapsijohtoisuutta, jossa lapsi saisi päättää itse lähestulkoon kaikista asioista. Arkikielessä lapsilähtöisyys ja lapsikeskeisyys ajatellaan kasvatuksena, joka on myönteistä; tässä lapsella ja aikuisella on hyvä suhde toisiinsa ja lapsesta pidetään huolta ja hänestä välitetään. Toisaalta lapsikeskeisyys ja lapsilähtöisyys voidaan ymmärtää toisella tavalla, jossa ne vähentävät aikuisen positiivista auktoriteettia kasvatuksessa. Lapsilähtöisyydessä kuitenkin lapsella on oikeus omiin mielipiteisiin ja erilaisiin kiinnostuksen kohteisiin. (Paalasmaa 2016, 150-153.)

Reggiolaista pedagogiikkaa heijastetaan usein lapsilähtöisyyteen sen sisällöllisen opin vuoksi. Kyseinen pedagoginen suuntaus on lähtöisin Italialaisesta Reggio Emilian kaupungista. Suuntauksessa painotetaan suhtautumistapaa, jossa lasta kuunnellaan ja kunnioitetaan. Nämä kaksi asiaa ovat tärkeitä, jotta oppiminen perustuu vuorovaikutukseen, jossa keskeisiä toimijoita ovat lapsi, aikuinen ja ympäristö. Reggiolaisuudessa lapsi on itse keskeisenä toimijana omassa oppimisessaan. (Heinimaa 2001, 277-278.)

#### 4.2 Kuulluksi tuleminen

Fromin ja Koppisen (2012) mukaan lapsen kuulluksi tuleminen ehtona on aikuinen, joka on valmis kuuntelemaan ja näkemään lapsen aktiivisesti ja avoimesti. Avoimesta kuuntelemisesta puhuttaessa tarkoitetaan sen olevan empaattista ja lapsen kertomukseen eläytyvää. Jotta

eläytyvä kuunteleminen on mahdollista, vaatii se aktiivista läsnäoloa aikuiselta; tällöin ihmisen koko persoonallisuus aktivoituu kuuntelemaan lapsen sanomaa. Aistit ovat keskeisessä roolissa aktiivisessa kuuntelussa, jossa tarvitaan katsomista ja mahdollisesti myös kosketusta. Tällöin aikuinen viestii lapselle olevansa valmis kuuntelemaan. Myös non-verbaalinen viestintä, eli sanattomien viestien lukeminen ja ymmärtäminen lapsen eleistä ja kehonkielestä on eräänlaista kuuntelemista ja näkemistä; äänensävy, hengitys sekä kehon ja kasvojen liikkeet on otettava huomioon, jotta lapsi tulee oikeasti kuulluksi ja nähdyksi. (From & Koppinen 2012, 23-25.)

Kun lapselle on annettu riittävästi huomiota ja häntä on kuunneltu, on silloin lapsen tarpeisiin vastattu, mikä on kehityksellisesti merkittävää. Lapsen itsemääräämisen tunnetta tukee se, että hän on tullut kuulluksi ja kohdatuksi sekä hänellä on ollut mahdollisuus vaikuttaa häntä itseään koskeviin asioihin. (Sääkslahti 2015, 165.) Jokaisen lapsen oikeuksiin kuuluu nähdyksi ja kuulluksi tulemisen lisäksi ymmärretyksi tuleminen omana itsenään (Opetushallitus 2016, 19).

Tunne siitä, että on tullut kuulluksi syntyy, kun lapsi huomaa aikuisen kuulleen tämän sanoman tai viestin ymmärrettävästi. Jos lapsen olemassaoloa, ajatuksia, tunteita tai toimintaa ei oteta todesta, ei lapsi silloin ole tullut kuulluksi, mikä merkitsee sitä, että lapsen yritys kehittyä on toisinaan ollut turhaa. Jos lapsi taas tahtoo jatkaa vuorovaikutusta, on hän silloin tullut kuulluksi ja on valmis kehittämään uusia ideoita. (From ym. 2012, 23-25.)

Lasten kuulemiselle voi myös olla esteitä, joista yleisiä ovat esimerkiksi aikuisen kiire ja heikot vuorovaikutustaidot. Aikuisen tulisikin tiedostaa lapselle ominaiset toimintatavat ja keinot tulla kuulluksi. Lasten omakohtainen kokemus arjesta on ainutlaatuinen, eikä aikuinen välttämättä aina tiedä lasta paremmin häntä koskevia asioita. Kun lapsen tilanteesta tarvitaan tietoa, tarvitaan silloin kuuntelevaa olotilaa, dialogia. Toinen este kuulemiselle voi olla ajatus siitä, että lapsen osallistuminen lyhentää lapsuutta. Päätöksenteko ei ole osa lapsen osallisuutta, toisin kuin aikuisilla. Olisikin tärkeää, että lapsi tulisi kuulluksi lapsena. Kolmanneksi osallisuuden esteeksi voi nousta kasvattajien pelko oman auktoriteetin menettämisestä; pelätään, että valta siirtyy lapsille, vaikka aikuisella tulisi säilyä päätöksentekovastuu. Kasvattajaa, joka kuulee lapset ja kyselee heiltä, usein kunnioitetaan enemmän lasten näkökulmasta. (Nurmi & Rantala 2011, 23, 35.)

## 5 Liikuntapedagogiikka

Liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan liikunnan ja pedagogiikan vuoropuhelua, jossa pedagogiikka pitää sisällään teoreettiset ja käytännölliset osa-alueet kasvatuksesta. Kaikenlainen liikunta, jota tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta, on osa liikuntapedagogiikkaa. Sen

tavoitteina on kasvattaminen liikuntaan ja sen avulla. Liikuntapedagogiikan keskeinen tavoite on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja liikuntataitojen oppimista. Liikuntapedagogiikkaa pidetään myös tieteenä, joka tutkii liikunnan oppimista sekä sen opetusta. Tieteenä se kertoo, miten liikuntaan voidaan kasvattaa ja opettaa. Liikuntapedagogiikkaan kuuluu myös negatiivisten tunteiden ilmaiseminen ja käsittely; epäonnistumiset ja häviäminen ovat keskeisiä osa-alueita joita voidaan yhdessä harjoitella. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17-22.)

Heikinaro-Johansson ja Huovinen (2007) kuvailevat liikuntaan kasvattamisen sisältävän fyysisestä kunnosta huolehtimisen ja toimintakyvyn ylläpitämisen. Myös erilaiset harrastukset lisäävät aktiivisuutta, mitkä lisäävät lasten kuntoa. Oppimistavoitteena kunto ei lukeudu yleisiin tavoitteisiin; lapsi voi kuitenkin oppia erilaisia tapoja pitää sitä yllä. Liikuntataitojen merkitys on huomattavaa liikuntakasvatuksessa; lapselle tulisi opettaa liikuntamuotoja, jotka kehittävän taitoja monipuolisesti. Kasvatus liikunnan avulla taas sisältää sosiaalisia ja eettisiä painopisteitä. Liikunta antaa edellytykset toimia yhdessä, mikä lisää sosiaalista pääomaa. Eettiseen ulottuvuuteen voi parhaimmillaan sisältyä oikean ja väärän pohtimista. Liikuntapedagogiikan asema kasvatusprosessissa voi olla monipuolinen; se ei tutki ainoastaan liikuntaan opettamista tai kasvattamista, vaan myös yleisiä kasvatusilmiöitä, joihin liikunta on sidoksissa. Liikuntakasvatuksessa oppiminen edellyttää kognitiivisten, motoristen ja sosiaalisten osa-alueiden hallintaa. Osana kulttuuri- ja taidekasvatusta liikuntapedagogiikka ilmenee esteettisenä, ilmaisullisena ja luovana taiteenalana. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 18-22.)

## 5.1 Liikunnan ohjaaminen

Liikuntatuokioiden suunnittelun lähtökohtana on asettaa sille tavoitteet ja tarkoitus. Kun päämäärä on selvillä, ohjataan liikuntatuokiota sen mukaisesti. Tavoitteiden asettamisen jälkeen voidaan päättää opetusmenetelmät, välineet ja arviointikeinot. Opetusmenetelmät pitävät sisällään toimenpiteitä, joita hyödyntäen pyritään edistämään ja organisoimaan oppimista. Opetusmenetelmät vaihtelevat ohjaajien persoonallisuuksien mukaan, mikä vaikuttaa ohjeiden ja palautteen antamiseen sekä ryhmän hallintaan. Myös tilan ja välineiden mahdollinen käyttö on suunniteltava etukäteen ja varmistettava niiden turvallisuus. On päätettävä, mitä välineitä käytetään ja kuinka paljon, miten ne on sijoiteltu toiminnan aikana, sen jälkeen ja ennen sitä. (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 104-107.)

Sääkslahti (2015) kuvailee liikunnalliseen tuokiosuunnitelmaan sisältyvän käsityksen mitä, miksi ja miten tuokio etenee. Se määritellään alustavassa suunnitelmassa, vaikka lapsilähtöisyyttä tulisi huomioida tuokion kulussa. Kun kasvattaja heittäytyy mukaan lasten mielenkiintoa tukeviin toimintoihin, tukee se myös lapsen kokemusta osallisuudesta. Liikuntatuokioiden rakenne kannattaa pitää jokseenkin samanlaisena; esimerkiksi tietty alku- tai loppurutiini luo



lapselle turvallisuuden tunnetta. Tuokio olisi hyvä aloittaa virittäytymisellä aiheeseen ja siirtä siitä nopeasti aktiiviseen toimintaan. Liikuntatuokion jälkeen olisi hyvä rauhoittua yhdessä, jotta yliaktiivinen tila ei jää päälle loppupäiväksi. Lopuksi kannattaa järjestää palaute- ja arviointikeskustelu tuokion kulusta, jossa voidaan käydä yhdessä lasten kanssa läpi liikuntatuokion eri osuuksia sekä arviointia siitä, mikä oli parasta ja mikä ei niin mukavaa. (Sääkslahti 2015, 176-178.)

Lapsille tulisi tarjota liikuntaa, joka on suunniteltua ja toistuvaa, joiden sisältö voi vaihdella esimerkiksi erilaisten teemojen muodossa. Liikuntatuokioiden ohjaamisessa on otettava huomioon lasten keskittymiskyky ikätasoisesti ja mietittävä tuokioiden kesto ajallisesti. Liikuntatuokioita suunniteltaessa on hyvä luoda etukäteen runko, jota voidaan täydentää yhdessä lasten kanssa. Koska ei ole yhtä oikeaa tapaa toimia, on lapsille annettava mahdollisuus myös luoviin ratkaisuihin, joita ohjaaja ei välttämättä olisi suunnitellut etukäteen. On hyvä kirjata muistilapulle liikuntatuokion aiheita ja lisätä siihen lasten mahdollisia ehdotuksia tulevaisuuden varalle. (Zimmer 2001, 134-140.)

Kasvattajan ohjaustyyllillä on paljon merkitystä lasten motivaatioon osallistua liikuntaan. Pedagogisesti kasvattajan ohjaustyyli on jaoteltu kolmeen: sosiaalis-integroiva menettely, autokraattinen menettely ja *laissez faire* - tyyli. Autokraattisella menettelyllä viitataan ohjaajaan, joka määrää kaiken sekä korostaa jatkuvasti toiminnan tavoitteita esittäen myös kritiikkiä. *Laissez faire* - tyyllillä tarkoitetaan lasten jättämistä omilleen, vaille ohjausta ja tukea. Sosiaalis-integroiva tyyli taas korostaa lapsen itsenäisyyttä sekä päätöksenteon vapautta. Näistä kolmesta ohjaustyylistä on käytetty myös nimityksiä ”autoritaarinen”, ”demokraattinen” ja ”antaa mennä” - tyyli. (Zimmer 2001, 142.)

Tutkimuksista on löydetty neljä suotuisaa kasvattajan menettelytapaa, jotka hyvä ohjaaja huomioi. Ensimmäinen ulottuvuus koostuu lapsen kunnioituksesta, lämpimästä kohtaamisesta ja huomioonottamisesta. Lapsesta ollaan kiinnostuneita, häntä rohkaistaan ja arvostetaan. Lapsen sanomiset otetaan tosissaan ja ne hyväksytään. Toinen ulottuvuus korostaa eläytyvää ja arvostelematonta käyttäytymistä, jossa on tärkeää ymmärtää ja hyväksyä lapsen toiveet sekä eläytyä lapsen tunnetilaan ja rooliin pyrkien näkemään asiat hänen näkökulmasta. Kolmannen ulottuvuuteen kuuluu aitous ja vilpittömyys, jossa pyritään käyttäytymään luonnollisesti ja olemaan teeskentelemättä, ollaan rehellisiä sekä toimitaan omana itsenä. Neljäs ulottuvuus pitää sisällään edistävät teot, jossa lapselle annetaan valinnanmahdollisuuksia ja osallistutaan heidän toimintaan. Määräysten ja komentojen sijaan annetaan mahdollisuuksia päätöksentekoon ja oma-aloitteisuudelle. Näiden neljän ulottuvuuden lisäksi ohjaajan tulisi huomioida, ettei koskaan nolaa lapsia tai aja lapsia tilanteeseen, jossa he joutuvat tahtomattaan esiintymään. Kun lapselle annetaan mahdollisuus kokea omat taidot, kyvyt ja tunteet positiivisina, auttaa sen lasta rakentamaan itsestä myönteistä kuvaa. (Zimmer 2001, 143-146.)

Zimmerin (2001) mukaan liikuntakasvatuksessa on tärkeää toiminnan lapsilähtöisyys, jossa tulisi huomioida lasten kiinnostuksen kohteet, tarpeet ja kyvyt. Lasten rohkaiseminen liikuntaan on tärkeää, vaatimatta heiltä silti liikaa. Liikuntakasvatuksessa painottuu ohjaajan joustaminen suunnitelmista ja avoimuus lasten kehitysideoille, joita he voivat esittää liikuntatuokion suunnittelu- tai toteutusvaiheessa. Lasten osallistuminen liikuntaan tulisi olla vapaaehtoista ja ohjaajan taata lapselle mahdollisuus tulla mukaan omatoimisesti. Liikunnan elämyksellisyys luo lapselle mahdollisuuden käyttää mielikuvitusta esimerkiksi liikuntaleikeissä ja yhdistellä erilaisia välineitä leikkien yhteydessä. Lapsen mahdollisuus päättää toimintaan toteutuu vaihtoehtojen valinnassa; omatoiminen päätöksenteko kehittyy, mutta ohjaaja ei silti voi jättää lasta yksin päätöksentekotilanteessa, jos lapsi tarvitsee siinä tukea. Myös lapsen omatoimisuuden huomioiminen aloitteiden tekijänä on kehityksellisesti tärkeä päämäärä. (Zimmer 2001, 122-124.)

Lapsen liikuntataitoja voidaan arvioida liikuntatuokioiden aikana käyttämällä esimerkiksi arviointilomakkeita tai videotointia. Arvioinnin ja havainnoinnin lähtökohtana tulisi olla lapsen kehityksen tukeminen ja edistyminen tehtävissä. Lapsille tulisi myös antaa toiminnasta palautetta, jonka määrä, sen laatu ja lapsen kyky hyödyntää saatua palautetta auttaa lapsen kehityksen menemisessä eteenpäin. Palaute voi olla henkilökohtaista, yksilöä koskevaa palautetta tai koko ryhmälle suunnattua palautetta. Henkilökohtainen palaute takaa lapselle tunteen nähdyksi tulemisesta kun yleinen palaute sisältää useimmin kehuja esimerkiksi sääntöjen noudattamisesta. Myönteinen palaute kannustaa lasta, neutraali palaute ei sisällä tietoa suorituksesta, vaan on enemmänkin toteamista ja kielteinen palaute on ei-toivotun käyttäytymisen lopettamista. Oppimista tukeva palaute kuitenkin sisältää aina jotain hyvää, jotakin mitä voisi parantaa ja lopuksi jotain mikä kannustaa ja innostaa lasta. (Sääkslahti 2013, ks. Sääkslahti 2015, 194-195, 208-209.)

## 5.2 Liikunta varhaiskasvatuksessa

6-8-vuotiailla liikunta painottuu pitkälti varhaiskasvatuksessa ulkoiluissa, jonka vuoksi lasta tulisikin motivoida osallistumaan ulkoilutilanteisiin. Myös arkiliikunnassa lyhyet matkat olisi hyvä taittaa esimerkiksi kävellen tai pyörällä, mikä tukee fyysistä kehitystä ja motorisia valmiuksia. Erilaisten liikuntaleikkien toistaminen tuo iloa jo opituista taidoista ja motivoi lasta harjoittelemaan uusia taitoja. Kasvattajan vastuulla onkin taata lapille vuodenaikojen mukaan erilaisia liikuntamuotoja ja -ympäristöjä. Lapsi alkaa yleensä viimeistään 6-8-vuotiaana vertailla itseään muihin; näin tapahtuu myös liikunnallisissa toiminnoissa. Lapselle tulee taata onnistumisen kokemuksia liikunnan saralta, jotka ovat myös tarpeeksi haasteellisia. Lapset myös nauttivat tunteiden ilmaisemisesta liikuntaa apuna käyttäen. (Sääkslahti 2015, 163-166.)

Lasten liikunnan ei tarvitse olla lajikeskeistä, vaan monipuolista ja rikasta. Se voi olla luonteeltaan kokeilevaa ja ennakkoluulotonta lajirajat ylittävää liikuntaa johon voidaan yhdistää tai olla yhdistämättä välineitä. Ainoastaan aikuisen mielikuvitus on rajana lapsen liikuntakemusten mahdollistamiselle. 6-8-vuotiaat ovat jo tietoisia ajankohtaisista ilmiöistä, tv-sarjoista ja elokuvista, joista voidaan ammentaa teemoja myös liikuntatuokioihin; näin voidaan saada lapset motivoitumaan yhteisestä toiminnasta vielä entistä paremmin. (Jaakkola ym. 2013, 468.)

Uusimmissa tutkimuksissa on määritelty alle 8-vuotiaan lapsen päivittäiseksi liikuntasuosituksiksi 3 tuntia liikuntaa. Kolmen tunnin liikunnan tulisi koostua kevyestä, reippaasta ja todella vauhdikkaasta liikunnasta. Kevyeen liikuntaan voisi sisällyttää kävelyä, pallon heittämistä tai tasapainoilua, kun reipas liikunta koostuu luistelusta tai metsäretkistä. Vauhdikas liikunta on hippaleikkejä, hiihtoa tai uintia. Kun lasta kuunnellaan ja toimitaan lapsilähtöisesti, kokevat lapset usein liikunnassa erilaisia onnistumisenkokemuksia. Lapsia tulee kuunnella tasavertaisesti ja antaa lasten tuottaa omia ideoita. Varhaiskasvatuksessa tulisi ottaa huomioon liikunnassa lapsilähtöisyyden lisäksi sen monipuolisuus ja tavoitteellisuus. Liikuntaa voidaan käyttää apuna tukemassa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, joka koostuu kognitiivisesta, psyykkisestä, emotionaalaisesta, fyysisestä ja sosiaalisesta kehityksen osa-alueesta. Myös liikkussa ryhmässä lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja. Liikuntaympäristön muokkaaminen yhdessä lasten kanssa aktivoi heitä liikkumaan ja kiittäminen lapsen halusta osallistua liikuntaan on myös tärkeää liikuntakasvatuksessa. Myös liikuntavälineillä on vaikutusta siihen, kuinka aktiivisesti lapset liikkuvat ja ne voivat parhaimmillaan monipuolistaa leikkejä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13-34.)

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2016) on määrätty 1.8.2017 alkaen varhaiskasvatuksen perusteista, joihin kuuluu myös päiväkodissa tapahtuva liikunta. Siinä määritellään, kuinka varhaiskasvatuksen yhtenä osa-alueena on tuoda esiin näkökulma lasten hyvinvoinnista ja fyysisestä aktiivisuudesta. Tavoitteena on saada lapset osallistumaan monipuoliseen liikuntaan ja nauttimaan sen tuomasta ilosta niin ohjatuissa kuin omatoimisissa liikuntasuoritteissa erilaisissa toimintaympäristöissä. Lähtökohtana liikuntakasvatuksella on lisätä lasten kehontuntemusta ja kehonhallintaa, sekä tukea lapsen motorisia taitoja havainnoiden niitä. Päämääränä on taata erilaisia muotoja liikunnalle niin, että lapsi saa kokeilla liikkumista yksin, parin kanssa ja eri kokoisissa ryhmissä. (Opetushallitus 2016, 46.)

## 6 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, eli se on yhdistelmä kirjoittamista ja toimintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on vastata käytännöllisiin, että teoreettisiin tarpeisiin ja sen lopputuloksena on usein jokin konkreettinen tuotos. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 53.)

Omassa opinnäytetyössäni tuotoksen roolia ajaa liikuntakartta ja sitä seuraavat erilaiset toiminnalliset tuokiot. Toiminnallisessa opinnäytetyössä rakenteellisesti keskeisenä osana on toteutetun toiminnan raportointi. Raportissa kartoitetaan tarkemmin aiheen käsittelyä ja perusteluita omille valinnoille koskien esimerkiksi näkökulmien, sekä rajausten valintaa. Raporttiin tulee kirjata myös perustelut saaduista tutkimustuloksista, mikä tukee tutkimuksen luotettavuutta. (Vilka ym. 2003, 79-83.)

Vaikka toimintatutkimuksessa lähtökohtana on kehittää työyhteisön osaamista, erona opinnäytetyössäni toimintatutkimukseen on se, että työyhteisössä ei ole mitään tiettyä ongelmaa, joka tulisi jollakin tietyllä menetelmällä ratkaista. Toimintatutkimus myös koostuu kvalitatiivisista, eli laadullisista ja kvantitatiivisista, eli määrällisistä arviointimenetelmistä. (Kananen 2014, 11-13.) Kehittämistutkimuksessakin tulee esille kvantitatiivisten ja kvalitatiivisten arviointimenetelmien yhdistelmä (Perna 2012, 12.) Kehitän työyhteisöön mallin, jolla voidaan tukea osallisuutta, ei ratkaista sen ongelmallisuutta tai täyttä puuttumattomuutta. Opinnäytetyössäni en käytä kvantitatiivisia arviointimenetelmiä, joka sulkee pois toimintatutkimuksen sekä kehittämistutkimuksen mahdollisuutta.

Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin dokumenttina voidaan käyttää opinnäytetyöpäiväkirjaa, joka auttaa muistamaan asioita raporttia kirjatessa. Opinnäytetyöprosessi on laaja ja pitkäkestoinen projekti, jossa opinnäytetyöpäiväkirja auttaa muistamaan ratkaisuja ja päätöksiä, joita on prosessin aikana tehty. Opinnäytetyöraportti pohjautuu pitkälti muistiinpanoihin, joita päiväkirjaan on tehty. (Vilka ym. 2003, 19-20.) Käytän opinnäytetyöni apuna opinnäytetyöpäiväkirjaa ja itsearviointeja. Sen lisäksi opinnäytetyösuunnitelman hyödyntäminen raportin kirjoittamisessa on myös yksi dokumentointini kulmakivi.

## 6.1 Liikuntakartta

Liikuntakartta itsessään on A3-kokoinen laminoitu paperi, johon olen valmiiksi piirtänyt polun ja kolme suurta palloa liikuntatuokion kulun merkiksi (kuva 1). Kartan tarkoituksena on olla muoto osallisuuden tukemiselle ja lasten osallistumiselle liikuntatuokioiden suunnitteluun. Kartta toimii myös suunniteltujen liikuntatuokioiden mieleen palauttamisen apuvälineenä ja arvioinnin tukena. Lapset piirtävät karttaan vuorotellen omien valmiuksiensa mukaan liikuntamuotoja tai liikuntavälineitä, jotka symboloivat suunniteltua liikuntamuotoa. Itse kirjaan teeman liikuntakarttaan, joka kullakin kerralla on liikuntatuokion suunnittelun taustalla.



Kuva 1: Liikuntakartta

## 6.2 Suunnitelma toiminnan toteutuksesta

Ennen itse toimintaa opinnäytetyölle haetaan tutkimuslupa (liite 1), joka liitetään työn eettisyyteen ja erityisesti siihen, että opinnäytetyö toteutetaan lasten parissa. Ennen tutkimusluvan myöntämistä päiväkodilla ei toteuteta minkäänlaista opinnäytetyöhön viittaavaa toimintaa. Pyydän myös luvat lasten vanhemmilta (liite 2) heidän osallistumiselleen opinnäytetyöhön. Lasten osallistuminen toimintaan on ehdottomasti vapaaehtoista ja anonymiteetti taataan jokaiselle lapselle.

Toiminnan tarkoituksena on tukea lasten osallisuutta liikuntakartan avulla, jossa lapset pääsevät itse mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Tarkoituksena on se, että lapset yhdessä suunnittelevat liikuntatuokion eri teemoihin pohjautuen, toteuttavat sen sekä lopuksi arvioivat tuokion. Toiminnalliset tuokiot on tarkoitus toteuttaa päiväkodilla tai sen lähiympäristössä niin, että lapset saavat itse vaikuttaa myös siihen. Toimintatuokiot järjestetään viitenä viikkona niin, että jokaiselle viikolle sijoittuu yksi toimintakokonaisuus. Tuokiot järjestetään ajalla 12.2.2017-31.3.2017.

Suunnitelmavaiheessa tehtäväni on olla ikään kuin rinnalla kulkija ja toiminnan mahdollistaja. Yritän antaa lasten toimia itse ryhmässä ja valita liikuntaleikkejä vaikuttamatta niihin. Jos teemoittain käydyt asiat tuntuvat haastavilta, pyrin antamaan lapsille vinkkejä mitä liikuntamuotoja minkäkin teeman alla voisi olla, kuitenkin ohjaamatta lapsia tiettyyn valintaan. Tulee huomioida, että osallisuuteen kuuluu myös mahdollisuus olla osallistumatta esimerkiksi päätöksentekoon ja ohjaajana minun on myös kunnioitettava tätä näkökulmaa eikä väkisin painostettava vaikuttamaan tuokioihin. Oma roolini toiminnallisessa osuudessa on olla motivoija ja osallistuva havainnoija. Liikuntatuokion ja lasten osallisuuden ja osallistumisen arvioijana arvioin liikuntatuokion tavoitteiden toteutumista, lasten osallisuuden toteutumista niin liikuntatuokiossa kuin suunnitteluvaiheessa ja omaa ohjaustani. Objektiviisuutta arviolleni haen työelämäohjaajalta sekä lasten palautteesta.

Liikuntatuokiot alkavat piiristä, jossa kokoonnutaan aloittamaan liikuntatuokio. Ennen suunnitelman kertausta osallistan lapset virittäytymään tulevaan toimintaan. Tässä käytän erilaisia menetelmiä. Virittäytymisen jälkeen käydään piirissä lasten kanssa läpi suunnitelma, joka on tehty aiemmin. Vielä ennen itse toiminnan aloittamista kerrataan lasten kanssa toiminnan kulku ja ensimmäisen leikin säännöt ja annan lapsille mahdollisuuden kysyä mieltä painavia kysymyksiä tai kertoa jotain itselle tärkeää. Myös yhteiset säännöt ja sopimukset, miten tuokion aikana käyttäydytään, käydään läpi. Tämän jälkeen aloitetaan ensimmäinen osuus ja kartan ”polkua” pitkin edetään aina seuraavaan. Aina jokaisen kolmen osuuden välissä kokoonnutaan lasten kanssa samaan alkupiiriin, josta toiminta alkoi ja kerrataan seuraavan toiminnan säännöt. Lopuksi keräännytään vaihtamaan ajatuksia ja rauhoittumaan palautteenkeruuta ja siirtymää varten.

Jokainen toimintatuokio arvioidaan ja arvioinnin tuloksia käytetään opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin ja tavoitteisiin peilaamisessa. Arviointivaiheessa kysyn lapsilta suullisesti mitä mieltä he olivat tuokiosta ja tuntuiko heistä siltä, että saivat itse vaikuttaa toimintaan. Kartoitin myös mikä oli hauskinta ja missä olisi voitu tehdä toisin. Valitsen tiedonkeruuseen eri menetelmiä. Toiminnallisen osuuden ja arvioinnin yhteispituus on noin 30-40 minuuttia ja suunnitelmavaihe kestää noin 15 minuuttia.

### 6.3 Arviointimenetelmät ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössäni keskeisiä teemoja ovat osallisuuden tukeminen liikuntakasvatuksessa sekä uuden menetelmän kehittäminen. Näistä teemoista johdan myös tutkimuskysymykset opinnäytetyölleni, jotka ovat:

1. Miten liikuntakartta tukee lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa?
2. Miten liikuntakartta vastaa työyhteisön tarpeisiin?

Työyhteisön tarpeisiin vastaamista selvitän pyytämällä kirjallista palautetta työelämäohjaajaltani jokaisesta toimintatuokiosta erikseen (liite 3), sekä yleisesti peilaamalla valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa esitettyjä kohtia liikuntakartan hyödyllisyyteen varhaiskasvatuksen kentällä. Lasten osallisuutta pyrin kartoittamaan arviointilomakkeella, jota työelämäohjaaja täytti ohjaustuokioiden aikana, itsearviointista (liite 4) sekä lapsilta itseltään saadusta palautteesta.

Käytän opinnäytetyössäni arviointimenetelminä suullista palautekyselyä lapsille (liite 5), sekä osallistuvaa havainnointia. Tein palautekyselylomakkeen, jota käytän jokaisella ohjauskerralla kirjaten siihen lasten mielipiteitä. Valitsin palautekyselyn siksi, että tahdoin palautteenantotilanteen olevan keskustelunomainen, mutta silti tietoa kartoittava tilaisuus. Aihepiirit,

joista tahdoin saada lapsilta tietoa, pohjautuivat toiseen arviointikysymykseeni ”miten liikuntakartta lisää lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa?” Kävin läpi myös tuokion kestoa ajallisesti, sekä teemaa, joka valittiin. Olen todennut aiemmin lasten kanssa työskennellessäni suullisen palautekyselyn hyväksi työmuodoksi, jossa kuitenkin itse kirjaan lasten vastaukset paperille.

Toinen arviointimenetelmä, jota opinnäytetyössäni käytän, on osallistuva havainnointi. Osallistuvalla havainnoinnilla tyypillisinä piirteinä kerrotaan olevan tutkijan osallistuminen tutkittavien toimintaan heidän ehdoillaan. Havainnoija osallistuu ryhmän elämään mutta tekee myös osaltaan kysymyksiä ja havaintoja. Tärkeää on muistaa pitää erillään toisistaan omat tulkinnat tehdyistä havainnoista ja havainnot itsessään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 216-217.) Pysin siis toimimaan ryhmän mukana ohjaten kuitenkin itse loppupeleissä toimintaa.

Havainnointi on menetelmänä tärkeä tiedonkeruuväline opinnäytetyötäni ajatellen. Havainnoiden pystyn silminnähdessä huomaamaan lasten energian, ilon, surun, kommentit toisilleen ja huomioimaan kuinka toisissaan he lähtivät toimintaan mukaan. Havainnoissa saan välitöntä tietoa tuokioiden aikana niiden mielekkyydestä. Myös toiminnallisen osuuteni suunnitelmavaihetta on tärkeää havainnoida; tässä pystyn mahdollisesti näkemään lasten reaktiot siihen, että he saavat vaikuttaa. Miltä se tuntui, oliko se vaikeaa vai helppoa, miten ryhmätyö onnistui?

## 7 Toimintatuokiot

Tässä kappaleessa avaan toimintatuokioita tarkemmin. Kartoitan toiminnan suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Myös oma ohjaaminen, onnistumiset ja haasteet sekä toiminnan valmistelut on kuvattu seuraavissa kappaleissa. Toteutin viisi toimintatuokiota, jotka koostuivat rakenteeltaan kolmesta osa-alueesta; suunnittelutuokio järjestettiin päivää tai päiviä ennen toteutusta ja arviointia.

Toimintatuokioihin valikoitui seitsemän lasta, jotta ryhmä pysyi tarpeeksi pienenä ja pystyimme harjoittelemaan liikuntakartan käyttöä paremmin. Myös jokaisen huomiointi ja kohtaaminen on helpompaa pienessä ryhmässä. Ryhmään valittiin lapsia kahdesta esiopetusryhmästä, jotka tekevät keskenään tiiviisti yhteistyötä. Toisesta ryhmästä karttajumpparyhmään valikoitui ryhmän ainoat neljä tyttöä sekä toisesta ryhmästä kolme poikaa. Ryhmään valittiin lapsia lastentarhanopettajien suosituksella; he kartoittivat keillä lapsilla olisi kyseiseen toimintaan eniten annettavaa ja ketkä tuottaisivat tietoa ja uusia ideoita. Ryhmässä oli lapsia, joilla oli tarve tulla kuulluiksi. Suoritin opinnäytetyön ohessa viimeisen harjoitteluni kyseisessä päiväkodissa, joten lapset olivat minulle tuttuja. Niille lapsille, jotka eivät osallistuneet toimintatuokioihin, järjestettiin yhteisiä liikuntatuokioita sekä muuta erilaista toimintaa.

Suunnitteluvaiheessa lapset ryhmänä päättivät tulevan liikuntatuokion kulun, joka sisälsi kolme erilaista toimintaa. Lapset piirsivät tai kirjoittivat tussilla laminoidulle kartalle eri kohtiin suunnitellut toiminnat. Lapset saivat myös mahdollisuuksien mukaan päättää paikan missä tuokio toteutettiin, kuitenkin päiväkodin alueella tai sen lähiympäristössä. Ensimmäisellä suunnitelmakerralla esittelin lapsille liikuntakartan idean ja tarkoituksen. Suunnitelman teossa painottui ryhmätyöskentely ja yhteisöllisyys. Lasten osallistumisessa toimintaan tulee heille taata vapaaehtoisuus ja lapsia ja heidän mielipiteitään pitää kunnioittaa (Hipp & Palsanen 2014, 9). Pidin lasten osallistumista toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin vapaaehtoisena kaikissa vaiheissa.

Liikunnalliset toimintatuokiot pohjautuivat eri teemoihin, joista lapset saivat jokaisella kerralla yhdessä valita kahdesta teemasta yhden, joka toteutettiin tulevalla tuokiolla. Lapsille ohjatussa liikunnassa sisältö voi vaihdella esimerkiksi erilaisten teemojen muodossa ja olisi hyvä, että liikunta olisi säännöllistä ja toistuvaa (Zimmer 2001, 134). Ensimmäisellä kerralla teemoina oli valittavana pallot tai kulkuneuvot, toisella kerralla suomalainen musiikki tai ulkomaalainen musiikki, kolmannella metsän eläimet tai meren eläimet, neljännellä kerralla kirjaimet ja numerot tai vapaavalintainen teema sekä viimeisellä tuokiolla nauhat ja huivit tai vapaavalintainen. Teemat päätin osaksi etukäteen, jotta tuokioihin ja suunnitelmavaiheisiin saatiin sujuvuutta ja pystyin hallitsemaan ja järjestämään kokonaisuudet tarpeeksi hyvin, kuitenkin jättäen osallisuudelle tilaa valintamahdollisuuksien muodossa. Tein myös vapaavalintaisia teemoja, jos lapset tahtoivat palata johonkin jo käytyyn teemaa, tai jos lapset halusivat itse keksiä uuden teeman jonka ympärille kootaan liikuntatuokio.

Viimeisessä, eli arviointivaiheessa kysyin lapsilta suullisesti mitä mieltä he olivat tuokiosta ja tuntuiko heistä siltä, että saivat itse vaikuttaa toimintaan. Kartoitin myös mikä oli hauskinta ja missä olisi voitu tehdä toisin. Myös osallisuuden toteutuminen, liikuntatuokion kesto ja teeman mieluisuus olivat osa-alueita, joista pyysin palautetta. Palautetta keräsin, koska pyrin saamaan informaatiota tutkimuskysymykseeni, miten liikuntakartta tukee lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa. Kirjasin kommentit ylös tuokion lopussa. Työelämäohjaaja osallistui jokaiseen toimintatuokioon ja antoi kirjallista palautetta niistä, jolla taas pyrin saamaan vastauksia menetelmän vastaamisesta työyhteisön tarpeisiin. Varasin aina tuokioiden jälkeen itselleni aikaa täyttää itsearviointilomaketta ja oppimispäiväkirjaa, jotta saisin tiedon kirjattua ylös mahdollisimman tuoreena, kun se vielä oli muistissa.

## 7.1 Ensimmäinen toimintatuokio

Ensimmäinen toimintatuokio järjestettiin 13.-14.2.2017. Se koostui suunnittelu- ja toteutusvaiheista, joihin sisältyi myös toiminnan arviointia. Ensimmäisellä kerralla kaikissa vaiheissa kaikki seitsemän lasta oli paikalla.



### 7.1.1 Suunnittelu

Kun aloimme lasten kanssa suunnittelemaan toimintaa, kokoonnuimme puoliympyrään liikuntasalissa, jossa itse istuin lapsia vastapäätä. Organisoinnilla tarkoitetaan liikuntakasvatuksessa opetuksen järjestelyä siitä millaisissa kokoonpanoissa ja ryhmittelyissä opetus toteutuu; organisointimuotoja ovat jono, rivi, piiri, puoliympyrä, avoin rivistö ja parijono. (Sääkslahti 2015, 184-185). Kerroin lapsille liikuntakartan ideasta ja kyselin tahtoivatko he osallistua suunnitteluun ja toimintaan. Suunnittelutuokiossa päätimme lasten kanssa ensimmäisen toimintatuokion teemaksi kulkuneuvot. Aluksi lasten oli vaikeaa keksiä leikkejä teeman ympärille, joten annoin heille vinkkejä siitä, mitä esimerkiksi liikuntavarastossa saattaisi olla. Tällöin kuitenkin tavallaan poissuljin vaihtoehdon toteuttaa tuokio ulkona.

Kun teema oli valittu, alettiin lasten kanssa miettiä mitä liikuntaleikkejä keksisimme kulkuneuvoista. Aluksi kartoitimme yhdessä, mitä kaikkia kulkuneuvoja on olemassa ja miten voisimme soveltaa niitä käyttöömmä liikuntatuokiolla. Lapset keksivät käyttää vatsa- ja jalkalautoja, joissa on rullat alla. Niitä käytettäisiin autoina pujotteluradalla. Lasten kanssa keksittiin myös leikkiä ”maa-meri-laiva” -leikkiä, sekä viimeisenä hippaa, koska myös jalat ovat eräänlaiset kulkuneuvot.

Halukkaat lapset saivat piirtää liikuntakarttaan kalvotusseilla liikuntaleikkejä kuvaavat symbolit, jotta muistaisimme toimintatuokioilla mitä teemme (kuva 2). Kaikki lapset olisivat tahoneet piirtää, joten kirjasin ylös niiden lasten nimet, jotka saivat piirtää. Kirjaamisen tein sen varalta, että seuraavalla kerralla myös lapset, jotka eivät kyseisellä kerralla saaneet piirtää, saisivat siihen mahdollisuuden seuraavaa kertaa suunniteltaessa. Painotin suunnittelussa myös toiminnan vapaaehtoisuutta, joka näytti houkuttelevan joitakin lapsia. Ensimmäisen liikuntatuokion alussa monet lapset kyselivät, milloin leikittäisiin ”maa-meri-laiva” -leikkiä, josta oltiin innoissaan. Sovimme myös, että aina viittaamalla saa puheenvuoron.



Kuva 2: Ensimmäisen suunnittelun liikuntakartta

Ennen liikunnallista toimintatuokiota valmistelin liikuntasalin, jossa tuokio toteutettaisiin. Ennen tuokiota salissa järjestettiin koko päiväkodin yhteinen ystävänpäivän lauluhetki, joten jouduin siivoamaan salin nopeasti ennen ”karttajumppaa”, joksi opinnäytetyöhöni perustuvaa liikuntaa kuvattiin lasten toimesta. Varasin tarvittavat lomakkeet itselleni kansioon, kalvotussit ja ylimääräisen kynän, jolla tein muistiinpanoja. Etsin myös päiväkodin eri ryhmistä vatsalaudat ja liikuntasalin urheiluvälinevarastosta riisipussit, joista tehtiin pujottelurata. Kun vaihdoimme toimintaa pujottelusta maa-meri-laivaan, siivosimme ylimääräiset välineet liikuntavälinevarastoon yhdessä lasten kanssa. Liikuntasali toimi tilana hyvin suunniteltujen toimintojen kannalta. Vuodenaikaa heijastaen tuokiota olisi ollut vaikea järjestää ulkona; maan liukkaus ja märkyys olisi ollut este käyttää vatsa- ja jalkalautoja. Myös tilankäytön rajaaminen oli helpompaa toteuttaa liikuntasalissa.

### 7.1.2 Liikuntatuokio

Liikunnallisen toimintatuokion aloitimme lasten kanssa jälleen piirissä, kasvot toisiamme vasten muistellen liikuntakarttaa apuna käyttäen, mitä olimme suunnittelutuokiolla päättäneet. Tämän jälkeen virittäydyimme tunnelmaan ilmaisemalla oman mielialan jollakin liikkeellä. Lapset olivat tuokiosta innoissaan ja odottivat että pääsisivät liikkumaan. Lapset nauroivat ja näyttivät nauttivan siitä, että he saivat tuoda itsensä näkyville. Virittäytymisen jälkeen kertasimme säännöt maha- ja jalkalautojen käyttöön; olin rakentanut ennen tuokiota pujotteluradan jota pitkin ”autoilla ajettiin”. Ratoja oli kaksi ja molempien päähän laitoin patjat ”odotusalueiksi”, sillä lautoja oli yhteensä vain neljä. Lapset käyttivät mielikuvitusta laudoilla etenemisessä ja tuin joitakin lapsia kädestä jalkalautoilla etenemisessä, jos heitä muuten jännitti niitä kokeilla. Jokainen sai muokata omaa menemistään itse parhaaksi näkemällään tavalla. Muutama lapsi istui penkeillä liikuntasalin reunalla, mikä johtui siitä, että heidän piti pujotella vatsalautoilla. Keskustelimme lasten kanssa asiasta hetken ja ehdotin, jos he menisivätkin laudoilla suoraan eteenpäin, ilman pujottelua, mistä he innostuivat.

Seuraavaksi kokoonnuimme lyhyeksi aikaa piiriin, jossa kertasimme ”maa-meri-laiva” -leikin säännöt liikuntakarttaa apuna käyttäen. Varmistin sääntöjen ymmärtämisen lapsilta pyytämällä jonkun lapsista kertomaan ne ja näyttämällä itse esimerkkiä. Leikki oli lapsille jo entuudestaan tuttu, joten sääntöjen kertaamiseen ja leikin idean oivaltamiseen ei mennyt kauan aikaa. Lapset nauroivat ja hymyilivät leikin aikana sekä tahtoivat huutojen tulevan nopeasti. Pyrin lisäämään lasten osallisuutta toiminnassa pyytämällä halukkaita lapsia ”huutajiksi” leikin aikana, pitäen vapaaehtoisuutta kuitenkin ehdottomana. Seitsemästä lapsesta viisi tahtoi tulla huutamaan paikkoja, jonne muut lapset juoksivat. Aina edellinen huutaja sai valita, kuka seuraavaksi tuli hänen tilalleen. Olin itse lasten mukana leikkimässä, sillä tahdoin tehdä tilanteesta tasavertaisen. Lopuksi huusin vielä itse muutamia eri paikkoja nopeaan tahtiin, sillä lapset olivat sitä toivoneet. Viimeisenä huusin ”meri”, jolloin lapset juoksivat liikun-

tasalin keskelle, jossa kokoontuimme pieneen piiriin lopettelemaan liikuntatuokiota. Osa lapsista kyseli tuokion kuluessa, milloin he pääsisivät juomaan. Kerroin lapsille mitä juttuja on vielä jäljellä, jotta he pystyisivät ennakoimaan, milloin tuokio päättyy.

Ennen viimeistä liikuntaleikkiä, hippaa, keräänyimme jälleen hetkeksi piiriin kertaamaan säännöt. Viittaamalla sai puheenvuoron ja mahdollisuuden kertoa säännöistä; varmistin sääntöjen ymmärtämisen kysymällä lapsilta mitä piti tehdä. Aloitushipaksi valikoitui lapsi, joka nosti kätensä pystyyn merkiksi vapaaehtoisuudesta. Hippa-leikin aikana monet lapset kompastuivat tai kaatuilivat; varmistin heidän vointinsa ja mahdollisuuden jatkaa leikkiä. Hippa näytti kuitenkin olevan mukavaa ja osallistuin siihen itsekin havainnoinnin ohessa. Kaikki lapset saivat olla hippoja tasapuolisesti. Lopuksi eräs lapsi pyysi meidän leikkivän lentokonehippaa, mutta koska siihen ei enää ollut aikaa ja lasten vireystila ei välttämättä olisi enää tukenut sitä, lupasin meidän leikkivän sitä jollakin toisella kerralla.

### 7.1.3 Palautekysely ja oma ohjaus

Kokoontuimme lasten kanssa viimeisen kerran piiriin loppukeskusteluun ja palautteenkeruuseen. Kyselin lapsilta tuntemuksia liikuntatuokiosta ja kävimme nopeasti läpi tuokion kulun. Kyselin lapsilta lopuksi palautekyselyn avulla tarkentavia kysymyksiä suunnittelutuokiosta sekä liikuntatuokiosta. Enemmistön vastauksista kävi ilmi tuokioiden positiivinen vaikutelma, mutta kaikkia kaikki osa-alueet eivät miellyttäneet. Kuvaan tarkemmin palautekyselyn tulokset ja niistä johdetut pohdinnan ”arviointi”- osuudessa. Palautekyselyyn vastattiin äänestyskyselyllä, jotta sain kartoitettua mahdollisimman nopeasti tilanteen. Lapset odottivat kysymyksiä kärsivällisesti ja jaksoivat keskittyä loppuun asti. Kiitin kaikkia lapsia osallistumisesta ja tarkensimme vielä loppuun työelämäohjaajan avustuksella seuraavan suunnittelu- ja toimintatuokion olevan kahden viikon päästä.

Suunnitteluvaiheessa lasten osallisuus toteutui valinnanmahdollisuudessa teemoja mietittäessä, sekä toimintojen suunnittelussa ja kartoittamisessa. Lapset saivat osallistua keskusteluun niin halutessaan ja tuoda esille omia mielipiteitä. He saivat myös kertoa omia kuulumisiinsa lyhyesti, vaikka pääsääntöisesti pyrimme pysymään itse aiheessa. Lapset saivat myös toiminnan aikana muokata esimerkiksi vatsa- ja jalkalautoilla liikkumista. Koska teemoja oli kaksi joista valita, jakautui lasten äänet; 5 tahtoi valita kulkuneuvot ja 2 pallot. Kaikkien toive ei toteutunut, mutta he saivat kuitenkin tuoda julki oman mielipiteensä. Teemat oli rajattu kahteen, mikä samalla rajasi myös lasten osallisuutta kapeammaksi. Myöskään teemojen päättämiseen (pallot ja kulkuneuvot) lapset eivät osallistuneet. Olisimme myös voineet toiminnan aikana rakentaa vatsa- ja jalkalautoille yhdessä pujotteluradat, mikä olisi myös osallistanut lapsia toimimaan.

Omassa ohjauksessa pyrin olemaan selkeä, rauhallinen ja silti jäykkä. Ohjeet kerroin lyhyesti, jotta ne olisi helppo muistaa. Vaihtelin äänensävyä tilanteen mukaan; esimerkiksi melutason noustessa jouduin itsekin nostamaan omaa äänenvoimakkuutta ja piirissä istuessa taas puhuin lapsille hiljempaa. Pyrin myös tarkastamaan, että lapset ymmärsivät heille annetut ohjeet ja yritin kuunnella jokaista tasapuolisesti. Aktivoin lapsia kokeilemaan esimerkiksi jalakalautoja jännityksestä huolimatta; tuin heidän tasapainoan hetken, jotta he saivat lisää varmuutta. Kestoltaan suunnittelutuokio oli hieman liian pitkä, sillä lapset alkoivat olla levottomia eikä jaksaneet keskittyä kunnolla. Koska ensimmäisessä suunnittelutuokiossa esiteltiin liikuntakartan idea, kesti tuokio odotettua hieman kauemmin. Itse liikuntatuokio kesti noin 30 minuuttia, joka tuki lasten vireystilaa alusta loppuun saakka. Lasten vireyden lukeminen kelloon tuijottamisen sijasta tuntui toimivalta ratkaisulta, sillä meillä ei ollut tilanteessa kiirettä siirtyä mihinkään.

Ryhmässä esiintyi satunnaisesti omaehtoisuutta, mikä ei kuitenkaan haitannut toimintaa. Suunnittelutuokiossa istuimme puoliympyrässä, jonka totesin tuokion jälkeen hieman heikoksi menetelmäksi, joten liikuntatuokiolle mentäessä vaihdoin puoliympyrän täysympyrään. Ringissä istuessa minun oli helpompi kontrolloida ja rauhoitella lapsia, jos levottomuutta alkoi ilmetä. Lasten osallisuus toimintatuokioissa näkyi lasten valinnanmahdollisuutena liikkua esimerkiksi vatsalautoilla omalla tyylillään ja osallistua huutamiseen maa-meri-laiva -leikissä; lasten mielipiteet hyväksyttiin eikä niitä tyrmätty. Liikuntakartta mahdollisti jokaisen mahdollisuuden kertoa omista mielipiteistä joko sanallisesti tai piirtämällä.

## 7.2 Toinen toimintatuokio

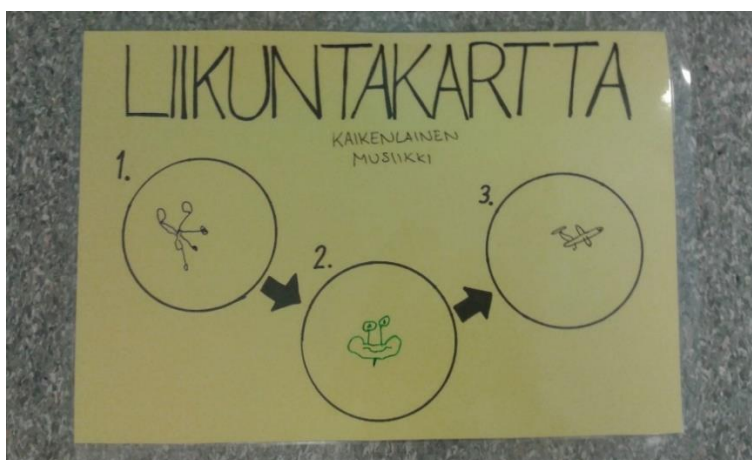
Toinen toimintatuokio järjestettiin 28.2.-1.3.2017. Suunnittelutuokio kesti 20 minuuttia ja liikuntatuokio kesti kaikkineen noin 35 minuuttia, josta noin 25 minuuttia oli aktiivista toimintaa. Suunnittelu- ja liikuntatuokioissa oli mukana viisi lasta ja samat lapset osallistuivat toimintaan molempina päivinä.

### 7.2.1 Suunnittelu

Aloitimme suunnitteluosuuden lasten aamupiirin jälkeen ryhmätilassa, joka oli eri tila kuin edellisessä suunnittelussa. Istuimme pyöreän pöydän ääressä, joka osoittautui tilaratkaisuna paremmaksi kuin suunnittelu liikuntasalissa. Häiriötekijöitä ja mielenkiinnon kohteita oli vähemmän ja tila oli pienempi. Suunnitteluun osallistui seitsemästä lapsesta viisi, sillä kaksi lasta oli poissa. Teemana oli suomalainen tai ulkomaalainen musiikki, mutta loppujen lopuksi emme valinneet niistä kumpaakaan, sillä lapset eivät pitäneet tärkeänä sitä; eräs lapsi ehdotti myös esimerkiksi musiikkia jossa ei ollut sanoja. Näin päätimme liikuntatuokion teemaksi kaikenlaisen musiikin.

Olin antanut lapsille tehtäväksi ryhmässä miettiä, mitä musiikkiliikuntaleikkejä he tiesivät ja mitä tahtoisivat tehdä liikuntatuokiolla. Kun he olivat keskenään pohtineet asiaa noin viisi minuuttia, aloimme käymään läpi heidän ehdotuksiaan teemaan pohjautuen, joita tulikin nopeasti ja runsaasti. Ensimmäisenä tuli ehdotus leikkiä ”kuka pelkää mustekalaa” - leikkiä, jossa yksi on mustekala joka yrittää käsillään saada muita lapsia kiinni heidän juostessa tämän ohitse. Kysyin, miten tähän leikkiin saisi yhdistettyä musiikkia ja vastauksena oli esimerkiksi meren äänten soittaminen leikin taustalla. Toiseksi leikiksi valikoitui tanssivat sammakot, jossa lapset tanssivat musiikin tahtiin niin kauan kunnes musiikki loppuu, jolloin jähmetytään paikoilleen. Viimeisenä valittiin lentokonehippa, jota lapset olisivat jo edellisellä kerralla halunneet leikkiä, mutta ajan puitteissa emme ehtineet. Lentokonehippa ei sopinut teemaan, mutta en pitänyt sitä niin tärkeänä; mielestäni tärkeämpää oli huomioida lasten toive joutuen suunnitelmista lapsilähtöisesti.

Lapset saivat taas vuorotellen halutessaan piirtää symbolit jokaiselle liikuntaleikille liikuntakartan ympäröihin (kuva 3). Edellisellä kerralla olin selittänyt liian lyhyesti kartan ympäröihin piirtämisen idean, joten nyt kävimme sen huolellisemmin läpi. Kävimme piirtämisen aikana läpi, monentenako mitäkin leikkiä leikittäisiin, kuten myös suunnittelutuokion lopuksi. Kirjasin itse vielä lopuksi liikuntakarttaan teeman ”kaikenlainen musiikki.” Tuokio kesti noin 15 minuuttia ja ilmapiiri oli aluksi rauhallinen ja levollinen, mutta loppua kohti lapset hieman alkoivat hermostua. Oma tunnetilani oli levollinen, vaikka kärsinkin flunssasta sekä suunnittelu- että toimintavaiheessa, eikä äänenkäyttöni ollut parasta mahdollista. Minua ei jännittänyt lainkaan ja tuokio eteni omalla painollaan. Liikuntatuokiota edeltävänä päivänä etsin kappaleet, joita soitettaisiin tuokiolla. Musiikiksi valikoitui merenalaiset äänet ja lasten suosikki ”tässä tulee rölli” -laulu. Varasin myös lisäksi yhden varalaulun ”pomppufiilis”, jos kappaleet loppuisivat kesken. Varasin myös tuokiolle mukaani kannettavan tietokoneen ja matkakaiuttimen, josta ääni saataisiin kuulumaan paremmin.



Kuva 3: Toisen suunnittelun liikuntakartta

### 7.2.2 Liikuntatuokio

Ennen toimintatuokiota valmistelin liikuntasalin. Hankin vesikannun ja viisi lasia, sillä toimintaan osallistui samat lapset kuin suunnitteluun kahden ollessa edelleen poissa. Niiden lisäksi varmistin musiikkilaitteiden toimivuuden ja hain pallon, jolla suoritettaisiin alkuvirittäytymisen toimintaan. Varasin itselleni ja työelämäohjaajalle havainnointikaavakkeet ja muut tarpeelliset lomakkeet, kuten palautekyselylomakkeen lapsille. Toimintatuokion alkaessa kehoitin lapsia istumaan, jolloin he sijoittuivat automaattisesti piiriin kasvot kohti minua; toistuva tuokion rakenne luultavasti edesauttoi tätä. Aloitimme toiminnan vierittämällä palloa lapselta toiselle kertoen päivän tunnelmista, johon myös itsekkin osallistuin. Sen jälkeen kertosimme lasten kanssa päivän ensimmäisen toiminnan, joksi oli valittu ”kuka pelkää mustekalaa” - liikuntaleikki. Laitoin taustalle ennen leikin aloitusta soimaan merenalaista musiikkia, jossa kuului valaiden ääniä. Kun musiikki alkoi, lapset hiljenivät täysin kuuntelemaan sitä. Kertasimme vielä nopeasti leikin säännöt ja aloitimme toiminnan. Leikki oli lapsille entuudestaan tuttu ja musiikki toi siihen uuden ulottuvuuden. Halukkaat lapset saivat jäädä ”mustekaloiksi” puoliväliin liikuntasalia ottamaan toisia kiinni, mutta ketään ei pakotettu. Ohjeistin mustekaloina olevia lapsia pysymään liikuntasalin keskiviivalla ottaessaan kiinni toisia lapsia.

Toiseen suunniteltuun leikkiin valmistauduimme kokoontumalla jälleen piiriin. Ennen piiriin tulemistä yksi lapsista haki liikuntakartan omatoimisesti tuoden sen minulle. Kiitin lasta ja kertosimme mitä seuraavaksi tehtäisiin. Tanssivat sammakot oli myös lapsille tuttu leikki ja sanoinkin että sammakot voisivat tehdä niin kuin tahtoivat: tanssia, pomppia, hyppiä, laukata tai vain kävellä. Jokainen sai luoda itselleen sopivan tavan liikkua. Kun musiikki alkoi soida, lähes kaikki lapset riemastuivat ja innostuivat toimintaan. Menin ohjaajana itsekkin toimintaan mukaan ja kävin toisinaan pysäyttelemässä musiikkia. Ennen kuin vaihdoimme uuden musiikin taustalle, lapset saivat pitää pienen juomatauon. Kun juomatauon jälkeen vaihdettiin toiseen kappaleeseen, yksi lapsista pyysi että lapsille kerrottaisiin kuka liikkui hiljaisuuden aikana, jotta saataisiin haastetta toimintaan. Toteutin lapsen toiveen ja lähdin innostamaan heitä pomppimaan ja hyppimään enemmän, sillä huomasin porukan hieman väsähtäneen. Kannustin lapsia toiminnan aikana ja kehuin heidän hienoja asentojaan musiikin ollessa toisinaan tauolla.

Viimeiseen toimintaan kokoontuessa toinen lapsi toi tällä kertaa liikuntakartan piiriin. Lapset tiesivät omatoimisesti että viimeisenä leikittäisiin lentokonehippaa. Olin jättänyt lentokonehippasta musiikin pois, sillä uskoin sen jäävän vain hipan taustalle. Hippa oli myös hieman ylimääräinen lisä tuokioon, mutta otimme sen, koska edellisellä kerralla sitä oltiin toivottu. Kertasimme jälleen säännöt ja rajoitukset, joihin tilassa ei saanut mennä. Lentokonehippa ei poikennut normaalin hipan säännöistä muuten, kuin että kädet nostettiin sivuille ikään kuin lentokoneen siiviksi. Lapset kyselivät, että entä jos kädet väsyisivät. Kerroin että lentokone voisi toisinaan lepuuttaa siipiään pitämällä niitä alhaalla, mutta suurimman osan ajasta niitä tulisi

kuitenkin pitää ylhäällä - olihan se myös hyvää harjoitusta käsilihaksille. Hippaan meni aikaa noin viisi minuuttia ja sen jälkeen kokoonnuimme juomatauon jälkeen lopuksi vielä arvioimaan tuokiota.

### 7.2.3 Palautekysely ja oma ohjaus

Arviointiin otin käyttöön uutena menetelmänä janan, sillä tahdoin kokeilla, miten toiminnallinen arviointimenetelmä toimii kyseisen ryhmän kanssa. Kerroin lapsille mitä arviointijana tarkoittaa, mutta uskoin sen käyttämisen tarvitsevan vielä lisää harjoitusta. Salin poikki kulki keskiviiva ja kerroin sen toisessa päässä olevan ”kyllä” -alueen ja toisessa ”ei” -alueen. Pyyysin lapsia sijoittumaan siihen päähän, miltä heistä palautekyselyn kysymykset tuntuivat. Jouduin tarkentamaan kysymyksiä useaan kertaan ja pilkkomaan niitä useaan osaan, jotta sain niistä ymmärrettäviä lapsille ja jotta he osasivat sijoittua janalle. Kartoitin lapsilta vielä viittausäänestyksellä, mikä oli mukavinta ja mikä ei niin mukavaa. Lopuksi lapset ehdottivat, että pitäisimme seuraavan liikunnan suunnittelun jo seuraavana päivänä, jolloin jouduin tarkentamaan lapsille seuraavan suunnittelun olevan viikon kuluttua.

Henkilökohtaisiin, että opinnäytetyön yleisiin tavoitteisiin vastaaminen osallisuuden tukemisenä onnistui hyvin. Teeman muokkaaminen liikuntakarttaan kaikenlaiseksi musiikiksi oli lapsilähtöinen päätös, joka tehtiin yhdessä. Tarkistin vielä lapsilta, sopisiko päätöksemme heille ja myönteinen vastaus kertoi onnistuneista päätöksistä. Toisinaan puheenvuorojen jakaminen lasten viitatessa mietitytti minua; olimme sopineet tämän säännön jotta jokaista kuultaisiin, mutta joskus lapset saattoivat keskeyttää asiansa kun muistutin viittaamisesta. Mietin, kuulinko lasta silloin oikeasti. Lapset saivat myös kertoa liikuntatuokiosta poikkeavia asioita lyhyesti, sillä ajattelin myös sen olevan tärkeää lapsen kuulluksi tulemisen kannalta. Liikuntakartan käyttö sujui jo paremmin kuin edellisellä kerralla. Liikuntakartan vaikutus osallisuuteen näyttäytyi lapsille mielipiteiden kartoituksen mukaan mahdollisuutena vaikuttaa toiminnan suunnitteluun.

Oma ohjaukseni meni hyvin, vaikka kärsin flunssasta. Kerroin toiminnan alussa lapsille olevani kipeänä ja toivovani että he ymmärtäisivät sen. Huomasin, että ohjeistin tällä toimintakerralla lapsia paremmin ja säännöllisemmin; kun toiminnasta vaihdettiin toiseen, oli heille kerrottu mitä tehtäisiin seuraavaksi ja miten, joka tuntui rauhoittavan ryhmää. Myös oma heittäytymiseni toimintaan näytti innostavan lapsia liikkumaan. Pyrin pitämään ohjeet lyhyinä ja kertaamaan sääntöjä. Houkuttelin lapsia osallistumaan, jos näytti että lapsi alkoi väsähtämään. Muutaman kerran jouduin liikuntatuokion aikana korottamaan ja napakoittamaan äänensävyäni, jotta sain lapset kokoontumaan piiriin ja rauhoittumaan. Pyrin jälleen olemaan rauhallinen ja kertomaan asiat selkeästi; pyysin lapsia toisinaan toistamaan ohjeita, jotta näkisin, oliko asiani ymmärretty.

Jouduin muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaani liikuntatuokiosta, sillä lapset ehdottivat liikuntaleikiksi tanssivia sammakoita, minkä olin aiemmin kirjannut alkuvirittäytymiseksi vain eri nimellä. Sen vuoksi vaihdoinkin virittäytymiseen tunnetilan kertomisen pallon kiertäessä ryhmässä, jotta tuokioon tulisi vaihtelua. Haasteena koin myös erään lapsen motivoinnin tanssiin sammakoihin; arvioinnissa hän kertoikin, ettei pitänyt siitä. Kerroin lapselle myös, että huomasin ettei hän välttämättä pitänyt siitä, jolla tahdoin osoittaa lapselle, että näin kyllä hänen halunsa olla osallistumatta. Arvioidessa lasten kanssa toimintaan, olen kysynyt lapsilta syitä, jos he ovat antaneet palautteeksi vastauksen ”ei”, jotta pystyisin kartoittamaan mistä tämä johtui. Työelämäohjaajalta tuli palautteena kysyä myös lapsilta positiivista palautetta, mikä oli äärimmäisen hyvä neuvo. Kyseenalaistinkin itseltäni, miksen ollut aiemmin tätä huomannut kysyä. Suunnittelutuokio sujui aluksi rauhallisesti, mutta loppua kohden tilanne alkoi ajautua hieman levottomaksi. Totesinkin lapsille ääneen, että ensi kerralla voisi olla hyvä ottaa jonkinlainen energian purkaminen ennen suunnittelutuokiota, sillä se oli melkein heti aamupiirin jälkeen, jossa lapset ovat jo joutuneet keskittyä pitkään ennen suunnittelutuokiota.

Levottomuutta esiintyi sekä suunnittelussa- että liikuntatuokiossa kuitenkin vähemmän kuin ensimmäisellä kerralla. Uskon suunnittelutuokion rauhallisuuden johtuvan osittain tilavalinnasta ja liikuntatuokion taas siitä, että lapsilla oli jo kokemus aiemmasta yhdessä suoritetusta liikuntatuokiosta ja minusta ohjaajana. Myös oma kokemukseni kyseisen ryhmän ohjaamisesta saattoi vaikuttaa tunnelmaan. On huomioitava, että ryhmästä kuitenkin puuttui kaksi lasta, millä saattoi myös olla vaikutusta tuokioiden rauhallisempaan ilmapiiriin. Huomasin myös hyväksi tavaksi antaa lapsille aikaa miettiä teemaan sopivia leikkejä, eikä ahdistaa heitä heti tilanteeseen, jossa liikuntaleikkien keksimisen tulisi heti tulla mieleen.

### 7.3 Kolmas toimintatuokio

Kolmannen toimintatuokion osuudet oltiin suunniteltu toteutettaviksi 7.-8.3.2017, mutta sairastumisen vuoksi ne jouduttiin siirtämään, jolloin samalla kaikki toimintakerrat siirtyivät eteenpäin. Suunnitteluvaihe toteutettiin 14.3.2017 ja toiminta 22.3.2017. Suunnittelutuokio kesti 20 minuuttia ja liikuntatuokio jopa 45 minuuttia.

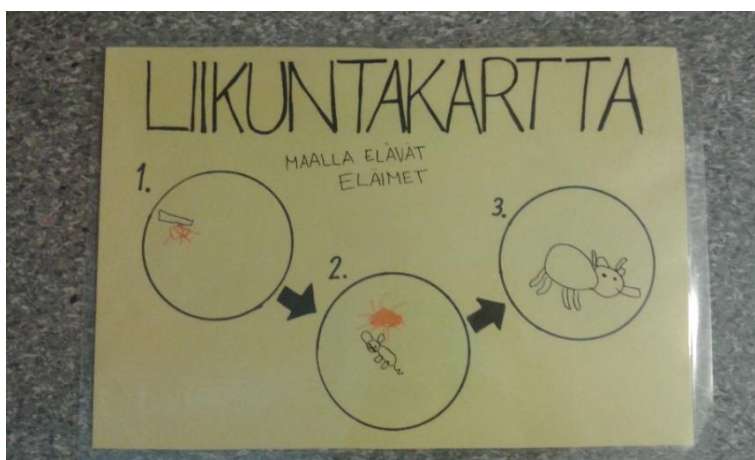
#### 7.3.1 Suunnittelu

Toiminnan suunnittelu toteutettiin lasten kanssa päiväkodin tiloissa sijaitsevassa rauhallisessa kahvihuoneessa lasten aamupiirin jälkeen. Olin varannut itselleni mukaan tarvittavat paperit, kyniä, kalvotussit sekä liikuntakartan. Suunnittelutuokiossa lapsia oli paikalla seitsemästä kuusi. Istuuduimme pöydän ympärille ilman mitään erityisiä paikkajärjestyksiä. Annoin lapsille jälleen muutaman minuutin aikaa miettiä itsekseen, mitä eläimiin liittyviä liikuntaleikkejä he muistivat. Lapsilta tuli runsaasti ja nopeasti ideoita, joita sovelsimme teemaan. Alkuperäisiksi



teemoiksi olin asettanut metsän eläimet tai meren eläimet, mutta lopulta päädyimme maalla eläviin eläimiin, sillä lapset tahtoivat käyttää suunnittelun tukena myös maatilan eläimiä.

Lapset saivat vuorotellen viitaten ehdottaa omia toiveitaan liikuntatuokiolle, vaikka toisinaan oman vuoron odottaminen oli lapsille hankalaa. Liikuntaleikeiksi valikoitui kärpäslätkähippa, joka sai enemmistön kannatuksen, lasten suosikki kinuski, jossa lapset itse keksivät muokata sitä niin, että kinuski olisi sulatejuustoa joka venyy ja jota hiiri yrittää syödä, sekä villisika-hippa. Kärpäslätkähippassa paperisella rullalla toisia yritettiin huiskia kevyesti lantion alapuolelle. Kinuskissa ideana on, että lapset yrittävät pitää toisistaan kiinni niin kovasti, ettei heitä saa erotettua vetämällä. Villisikahipassa lähdettiin liikkeelle kyykystä, jossa hippa oli villisika joka jahtasi muita. Kaikki halukkaat lapset saivat piirtää liikuntakarttaan leikkejä kuvaavat symbolit ja kun halukkaita oli enemmän kuin ympyröitä, sai osa piirtää esimerkiksi ensimmäiseen ympyrään kärpäsen ja toiseen juuston (kuva 4). Huomioin erityisesti erään lapsen, joka ei ollut missään aiemmassa karttajumpan suunnittelussa tahtonut piirtää; tällä kertaa hänkin oli halukas. Lopuksi kertosimme suunnittelun liikuntatuokion kulun ja kysyinkin lapsilta, minkä vuoksi ensimmäinen toiminta piirrettiin ensimmäiseen palloon, jotta kartan käyttöidea tulisi lapsille selkeämmäksi.



Kuva 4: Kolmannen suunnittelun liikuntakartta

Suunnittelutuokio kesti yhteensä noin 15 minuuttia, mikä oli sopiva aika ryhmän energiatasoon nähden. Olin edellisellä suunnittelukerralla ajatellut pitää lapsille jonkinlaisen alkuviritäytymisen, mutta unohdin sen kokonaan ennen kuin luin muistiinpanoja suunnittelutuokion jälkeen. Omat tuntemukseni suunnittelutuokion aikana olivat hieman alavireiset enkä esimerkiksi ohjannut tilannetta niin hyvin kuin olisin pystynyt. Kuuntelin kuitenkin lapsia ja pyysin energisimpiä lapsia takaisin pöydän ääreen istumaan, kun he alkoivat levottomasti vaeltaa tilassa. Pystyin pitämään ryhmän hallinnassa, vaikka olisin voinut olla napakampi. Kun teemoja äänestettiin, tein viime käden päätöksen teeman vahvistamisesta, sillä siitä ei oltu täysin yksimielisiä.

### 7.3.2 Liikuntatuokio

Aloitin liikuntatuokion valmistelun keräämällä liikuntasaliin vesikannun, mukeja, teippiä, valkoista A4-paperia, pehmoleluja ja liikuntakartan. Huolehdin myös arviointipapereiden mukanaolosta. Tein itselleni ennen toimintaa tukisanalistan, jonka avulla tarkistin sen, etten unohtaisi mitään materiaaleja liikuntatuokiolta. Ennen kuin päästin lapset liikuntasaliin, kerroin että siellä olisi korillinen pehmoleluja odottamassa ja toivovani, ettei niihin vielä koskettaisiin, vaan jokainen menisi tuttuun tapaan aloituspiiriin rauhallisesti. Tämä onnistuikin melko hyvin, vaikka muutama lapsi meinasi hieman riehaantua liikuntasaliin päästyään.

Piirille kokoonnuttuamme kyselin lapsilta, mitä he muistivat aiemmasta suunnittelusta ja vastauksia tuli paljon. Melkein kaikki lapset tahtoivat kertoa omia ajatuksiaan tuokion kulusta. Tämän jälkeen se kerrattiin vielä yhdessä, kunnes jatkoimme alkuvirittäytymiseen. Kaadoin korista pehmoleluja lattialle ja pyysin lapsia etsimään pehmolelujen joukosta sen, mikä heitä eniten miellytti. Valitsin myös itselleni pehmolelun sen jälkeen, kun kaikki lapset olivat valinneet omansa. Lasten valinta tapahtui pääosin nopeasti, kuitenkin yhden lapsen jäädessä miettimään pitkäksi ajaksi minkä valita; pyrinkin rohkaisemaan häntä valitsemaan sen mikä näytti hauskimmalta ja antamalla hänen valita lelua rauhassa, omassa tahdissa. Kun kaikki olivat löytäneet mieluisat lelut, käytiin läpi miksi kukakin valitsi sen lelun ja mikä siinä erityisesti miellytti. Jotkut lapset eivät osanneet kuvailla vapaasti valintaansa, joten asetin heille apukysymyksiä, kuten ”oliko se hyvän värinen.” Lapset jaksoivat keskittyä kuuntelemaan toisiaan ja odottamaan omaa vuoroaan. Lopuksi keräsin pehmolelut pois ja hain paperia ja teippiä, josta tein paperisen ”kärpäslätkän.”

Aloitimme kärpäslätkähipan vapaaehtoisen hipan valinnalla ja sääntöjen pikaisella kertaamisella. Lapset pyysivät minua osallistumaan mukaan, sillä olin jokaisella kerralla aiemminkin osallistunut. Hippa sujui ongelmitta, vaikka pieniä kolhuja ja kaatumisia tapahtuikin. Varmistin aina kaatumisen tullessa lapselta pystyikö tämä jatkamaan ja reagoin jokaisen tuntemuksiin parhaani mukaan. Kun ensimmäinen hippa oli leikitty, jatkoimme sujuvasti kinuski-leikkiin. Kartoitin jälleen vapaaehtoisen vetäjän, joka toimi minun apunani kun yritimme vetää lapsia irti toisistaan. Sääntöjen kertaamista ei tarvittu, sillä leikki oli äärimmäisen tuttu lapsille. Jouduin kuitenkin muistuttamaan lapsia voimakäytössä ja siitä, miten toisia sai vetää niin, ettei ketään satu. Kesken leikin eräs lapsi tuli kertomaan minulle koti-ikävästään ja halusin tätä lohduttaen; kysyin tahtoiko hän istua hetken aikaa työelämäohjaajani vieressä liikuntasalin reunalla ja lapsi myöntyi tähän. Hetken päästä kyseinen lapsi tuli takaisin leikkiin. Pidimme kinuski-leikin jälkeen juomatauon ja kysyin tahtoisivatko he leikkiä sitä uudelleen, sillä olin niin kuullut monilta. Yhteisymmärryksessä leikimme kyseistä leikkiä vielä toisen kieroksen ja kokoonnuimme sen jälkeen piiriin odottamaan viimeistä leikkiä.

Hain liikuntakartan ja jo ilman näyttämistäni lapset tiesivät kyseessä olevan villisikahipan. Aloitimme siitä, että pyysin vapaaehtoista lasta kertomaan hipan säännöt muille ja valitsimme ensimmäisen hipan. Kun olimme leikkineet hippaa noin viisi minuuttia, kerroin että vielä kerran hippa vaihtuisi ja sitten siirtyisimme palautekyselyyn. Siirtymiset sujuivat hyvin ja kukaan ei väittänyt vastaan, kun lopetimme liikuntaleikit. Jokaisessa leikissä kaikki lapset olivat aktiivisesti mukana, vaikka kohdattiin pettymyksiä ja kolhuja.

### 7.3.3 Palautekysely ja oma ohjaus

Palautekyselyyn otin käyttöön edellisellä kerralla kokeilemamme janan, jolla mitattiin lasten mielipiteitä tuokiosta. Kerroin janan käyttötarkoituksen uudelleen, sillä menetelmä oli lapsille vielä suhteellisen uusi ja kaksi lasta ei ollut paikalla edellisellä toimintakerralla. Annoin lapsille esimerkkivastauksia jotka linkitin janalla sijoittumiseen, jotta saisin menetelmää konkretisoitua lapsille selkeämmin. Pyysin lapsia olemaan rehellisiä vastauksissaan painottaen niiden merkitystä opinnäytetyölleni. Pyysin lapsilta vielä perusteluja, minkä vuoksi he valitsivat oman mielipiteensä huomioiden kuitenkin mahdollisuuden olla sanomatta jos ei tahtonut. Ilahtuin, kuinka eräs lapsista on jokaisella palautekyselykerralla kertonut muille lapsille, kuinka tärkeää palautteenkeruu on kouluni kannalta.

Oma ohjaukseni toimi hyvin; olin selkeä ja rauhallinen mutta myös hassutteleva leikkiin heittäytyjä. Ryhmänhallinta sujui hyvin, vaikka jouduinkin toistamaan joitakin huomautuksia lapsille. Vaihtelin äänensävyä tilanteen mukaan, kuten piirissä sääntöjä kerraten puhuin hiljemmää ja kannustaessa lapsia taas paljon voimakkaammin. Kuuntelin lasten asiat ja annoin heidän toisinaan keskustella hetkiä omista asioistaan, sillä tilanne sen salli ja koin sen olevan tärkeää lapsille. Kohtasin jokaista lasta yksilöllisesti aidosti kuunnellen tilanteen mukaan. Toisinaan olisin voinut kerrata leikkien sääntöjä lapsille tarkemmin ja varmistaa niiden ymmärtäminen paremmin. Osallisuuden lisäämiseen vaikutin lisäksi kuuntelemalla lasten toiveita liikuntakarttaa täyttäessä ja leikkien ottamisessa uusiksi, sekä mahdollisuutena olla hetki liikuntaleikeistä sivussa.

Kiitin lapsia aktiivisesta osallistumisesta tuokion jälkeen ja kerroin että seuraava suunnittelu-tuokio pidettäisiin jo seuraavana päivänä ja liikuntatuokio sitä seuraavana. Jouduimme tekemään aikataulunmuutoksia omieni ja työelämäohjaajan sairastelujen seurauksena, joten pyrimme hieman tiivistämään tuokioiden etenemistähtia.

## 7.4 Neljäs toimintatuokio

Neljäs toimintatuokio järjestettiin poikkeuksellisesti torstaina ja perjantaina 23.-24.3.2017. Jouduimme tiivistämään toiminnallisten tuokioiden tahtia ja sen vuoksi tuokio siirrettiin.

Suunnittelutuokio kesti noin 15 minuuttia ja toiminnallinen liikuntatuokio kesti 35 minuuttia. Sekä suunnittelu- että liikuntatuokiossa kaikki seitsemän lasta oli paikalla.

#### 7.4.1 Suunnittelu

Suunnittelutuokio järjestettiin lasten kanssa päiväkodin henkilökunnan taukokuoneessa, jossa kokoontuimme 8-henkisen pöydän ääreen. Itse sijoituin toiselle puolelle pöytää kahden lapsen väliin. Suunnittelutuokion alkuun olin miettinyt jotakin toiminnallista, kuten kyykkyhyppyä, mutta päätin säästää ne vasta loppuun ryhmän rauhallisuuden vuoksi. Kerroin heti aluksi, että liikuntatuokio järjestettäisiin poikkeuksellisesti joko lapsiryhmän lepokuoneessa tai ulkona, sillä muuttuneet toiminta-ajat sulki pois vaihtoehdon olla liikuntasalissa. Lisäksi kerroin lapsille teemavaihtoehdot, joita olivat kyseisellä kerralla nauhat ja huivit tai vapaavalintaiset liikuntaleikit. Teemaksi valikoitui vapaavalintaiset leikit. Annoin lapsille jälleen hetken aikaa miettiä itsekseen liikuntaleikkejä, joita he tahtoisivat toteutettavan. Seitsemästä lapsesta neljältä tuli ideoita, jotka rajasivat ulkona järjestettävän liikuntatuokion pois. Päiväkodin piha oli kyseisenä ajankohtana äärimmäisen märkä ja liukas, eikä esimerkiksi lasten ehdottama ameeba-leikki olisi siellä onnistunut kastumatta.

Kun lapset olivat hetken miettineet leikkejä, saivat he omalla vuorollaan ehdottaa niitä. Ehdotuksia tuli viisi, joista äänestettiin mitä tuokiolla toteutettaisiin. Eräs lapsi olisi tahtonut leikkiä tervapataa, mikä ei kuitenkaan tilan rajallisuuden vuoksi onnistunut. Muita ehdotuksia olivat kinuski, ameeba, kapteeni käskee ja sokko. Koska ehdotuksia tuli enemmän kuin alun perin olin suunnitellut toteutettavan, joustin määrän suhteen. Arvioin jokaisen liikuntaleikin olevan nopeaa leikkiä, joten päädyimme valitsemaan nämä neljä leikkiä tuokiolle. Niiltä lapsilta, jotka eivät viitanneet kertoakseen omia mielipiteitään, kysyin vielä olisiko heillä jotakin lisättävää tai omia ehdotuksia. Lapsista kaikki tahtoivat leikkiä ameebaa ja sokkoa, mutta kinuski ja kapteeni käskee jakoivat mielipiteitä; jotta jokaisen mahdollisuus vaikuttaa huomioitiin, valittiin lopulta nämä molemmat.

Tälläkin kerralla halukkaat lapset saivat piirtää liikuntakarttaan kalvotusseilla leikkejä esittävät symbolit (kuva 5). Loppuun kysyin vielä, sopiko tämä suunnitelma lapsille. Myönteisen vastauksen jälkeen otimme lasten kanssa kymmenen tasajalkahyppyä, sillä heidän seuraava suunniteltu toimintansa käsitöiden parissa vaati myös keskittymistä ja pienen virkistäytymishetken aikana he saivat purkaa energiaa. Suunnitteluvaiheessa ilmapiiri oli alkusi rauhallinen, mutta levottomuus lisääntyi loppua kohden. Oma mielialani oli virkeä, mikä heijastui ryhmänhallintaan; oma puhe, kehotukset ja pyynnöt toimivat hyvin lapsille. Kaikilla oli mahdollisuus kertoa omia mielipiteitään, mutta ketään ei silti taaskaan pakotettu puhumaan.



Kuva 5: Neljännen suunnittelun liikuntakartta

#### 7.4.2 Liikuntatuokio

Liikuntatuokion alussa raivasimme lasten kanssa lepohuoneen siihen kuntoon, että siellä olisi helpompaa leikkiä; siirsimme maton ja ylimääräisen sängyn pois lattialta. Leikkien valmisteluun ei tarvittu juuri mitään muita materiaaleja, joten varmistin vain että minulla itselläni olisi tarvittavat kaavakkeet, kynä ja liikuntakartta. Aluksi asetuimme lattialle piiriin istumaan ja kertasimme karttaa apuna käyttäen tuokion rakenteen, jonka lapset osasivat nimetä itse. Kävimme myös läpi kyselykierroksen, jonka tarkoituksena oli kartoittaa lasten mielialoja ja viireystilaa. Kerroin myös itse omista tuntemuksista ennen kuin aloitimme ensimmäisen liikuntaleikin. Lapset olivat jo alkupiirille tullessa äärimmäisen levottomia perjantaiamupäivänä, joten pyrin pitämään keskustelutuokion lyhyenä.

Toiminnallisen osuuden aloitimme lasten kestopuuhileillä, ameebilla. Ameebassa yksi leikkijöistä on ameeba, joka ryömii lattialla ottaen kiinni toisia, jotka yrittävät jalkaisin paeta ameebaa. Kun ameeba saa jonkun kiinni, tulee myös hänestä ameeba. Sääntöjen kertaukselle ei ollut tarvetta, mutta kävimme kuitenkin läpi paikat joihin ei saisi mennä leikin aikana. Näitä paikkoja oli tilassa sijaitseva sohva, sänky sekä yläparvelle johtavat portaat. Kartoitin ennen leikin alkua vapaaehtoista ”ameebaa”, mutta heittäydinkin siihen itse vapaaehtoisten ollessa nollassa. Leikki sujui hyvin ja lapsista jokainen oli siinä aktiivisesti mukana. Otimme ameebaa lasten pyynnöstä kaksi kertaa, jolloin toisella kerralla eräs lapsista tahtoi jäädä ameebaksi. Kesken leikin yksi lapsista tuli kertomaan minulle jälleen koti-ikävästä ja lohdutin häntä antaen vaihtoehdon mennä työelämäohjaajani viereen hetkeksi istumaan. Lapsi tahtoi kuitenkin osallistua, kun tarve kertoa asiasta oli tyydytetty. Ensimmäinen leikki kesti hieman alle kymmenen minuuttia.

Seuraavaksi aloimme leikkiä sokkoa ilman piiriin kokoontumista; kysyin tahtoisivatko lapset että tilaa pimennettäisiin, mikä oli mahdollista aurinkoisena päivänä sälekaihtimet sulke-  
malla. Myönteisen vastauksen jälkeen kertasimme jälleen lapsijohtoisesti, mihin paikkoihin ei

saisi mennä ja että sokon tulisi pitää silmiään kiinni kokoajan, sillä en ollut löytänyt sopivaa huivia peittämään sokon silmiä. Vapaaehtoisia sokkoja löytyi ja toiminta alkoi. Lapset noudattivat sääntöjä ja pääosin pitivät myös silmiään kiinni. Sokkoa leikimme reilun viisi minuuttia, sillä tulossa oli vielä kaksi erilaista toimintaa ja ajanhallinnassa tuli huomioida lasten energiataso. Lapset saivat sokon jälkeen käydä juomassa ja tauon jälkeen aloitimme edelliseltä kerralta tutun kinuskin. Kuitenkin ennen leikkiä piirissä istuessa erästä lasta alkoi harmittamaan, ettei hänen kaverinsa tullut kyseisen lapsen viereen istumaan. Lapselle tuli niin paha mieli, että hän halusi hetkeksi mennä sivuun toiminnasta, palaten siihen kuitenkin nopeasti. Kinuski oli myös lapsille tuttu leikki ja se sujui ongelmitta. Kinuski-leikkiä leikimme myös kahdesti lasten toiveesta.

Ennen neljättä, eli viimeistä liikuntaleikkiä lapsilla oli jälleen mahdollisuus käydä juomassa, jonka jälkeen aloitimme kapteeni-käskyleikin. Pyysin erästä innokasta lasta kertaamaan leikin säännöt, jonka jälkeen itse toiminta alkoi. Leikin idea oli selvillä lapsille ja vapaaehtoisia kapteeneja oli runsaasti. ”Kapteenien” oli vaikea pysyä paikoillaan paikallaan, joten kesken leikin vein kapteenin paikalle pienen liinan, jonka päällä pysyttäisiin; tämä auttoi lapsia pysymään paremmin paikallaan. Kahteen viimeiseen leikkiin meni ajallisesti noin 10 minuuttia ja viimeisen leikin kohdalla ryhmä alkoi olemaan henkisesti väsynyt ja levoton.

#### 7.4.3 Palautekysely ja oma ohjaus

Keräänyimme loppupiiriin, jossa järjestin jälleen suullisen palautekyselyn peukutus-äänestystä apuna käyttäen. Kerroin lapsille että peukaloa näytettäisiin ylöspäin, jos vastaus olisi ”kyllä” ja jos taas vastaus olisi ”ei”, näytettäisiin sitä alaspäin. Lasten oli äärimmäisen vaikea enää keskittyä palautteenkeruuseen, joten yritin pitää arvioinnin niin lyhyenä kuin mahdollista, mikä tarkoitti sitä, etten saanut kerättyä niin paljon perustelija vastauksille kuin olisin itse tahtonut. Peukutuksen tukena kysyin jokaiselta lapselta palautekyselylomakkeen pohjalta kysymyksiä, sillä peukutus menetelmänä ei ollut paras valinta kyseiselle ryhmälle varsinkaan siinä hetkessä. Peukutus-kysymysten lisäksi kysyin jokaiselta myös mikä oli mukavinta ja mikä ei niin mukavaa, sekä oliko tuokio kestoltaan sopivan pituinen.

Haasteena liikuntatuokiossa oli pieni ja rajoittava tila, mikä johti siihen, että kaatumisia ja törmäämisiä tapahtui enemmän kuin normaalisti. Se mikä oli kuitenkin positiivista, lapset keksivät hienosti ja luovasti erilaisia liikuntaleikkejä tilan sallimissa puitteissa. Opinnäytetyöni tavoitteeseen tukea lasten osallisuutta vastasin vaikuttamismahdollisuuksina liikuntatuokion aikana, sekä suunnittelutuokiossa. Jokaisella lapsella oli mahdollisuus tulla nähdyksi ja kuulluksi, kun kaikilta kysyttiin tasapuolisesti mielipiteitä. Lasten ollessa janoisia heillä oli myös mahdollisuus vaikuttaa siihen, millä tauolla he tahtoivat käydä juomassa vettä.

Oma ohjaukseni sujui vaihtelevasti; lapset eivät tarvinneet motivointia osallistuakseen liikuntaan, vaikka kannustinkin heitä liikunnan tiimellyksessä. Ryhmä oli energinen, joka vaati minulta itseltänikin erilaista otetta ohjaamiseen; rauhallisuuden lisäksi jouduin hieman venyttämään rajoja, millä tarkoitan sitä, että ohjaukseni oli sallivampaa, enkä ollut niin tiukka kuin olisin voinut olla. Jouduin useampaan kertaan kuitenkin korottamaan ääntäni saadakseni huomion. Vaikka toimintatuokio ei kestänyt pidempään kuin 35 minuuttia, olisin voinut pitää sen lyhyempänäkin lasten mielialan huomioiden. Ohjauksessani pidin mukana lapsen arvostuksen kuuntelemalla lasten mielipiteitä ja kohtaamalla heitä avoimesti. Myös oma heittäytyminen toimintaan mukaan tuki lapsia esimerkin voimalla. Onnistuin myös järjestämään lapsille tilanteita, joissa he saivat vaikuttaa tuokion kulkuun; juomataukojen ajoitus sekä vapaaehtoisuus tukivat tätä osa-aluetta.

## 7.5 Viides toimintatuokio

Viimeinen suunnittelutuokio järjestettiin 27.3.2017 ja liikuntatuokio 29.3.2017. Suunnittelutuokiossa oli paikalla neljä lasta seitsemästä, kolme tyttöä ja yksi poika ja liikuntatuokiossa viisi lasta. Sovimme lasten kanssa että suunnittelisimme nyt pienessä ryhmässä mitä tekisimme tulevalla liikuntatuokiolla ja toivoimme että muut lapset pitäisivät toiminnasta. Suunnittelutuokio kesti kymmenen minuuttia, sillä ryhmä oli pieni ja liikuntakartan idea jo selvillä lapsilla. Liikuntatuokio taas kesti noin puoli tuntia.

### 7.5.1 Suunnittelu

Suunnittelutuokio järjestettiin lasten kanssa jälleen työpaikan taukokuoneessa, joka oli lapsille tuttu suunnittelupaikka. Kun asetuimme istumaan, kerroin lapsille että nyt olisi kyseessä viimeinen karttajumpan suunnittelu ja kyselin millaisia tuntemuksia se herätti lapsissa. Vastaukset olivat hyvinkin vaihtelevia, mutta suurin osa olisi tahtonut jatkaa karttajumppia vielä pidempään. Aloitimme suunnittelun sillä, että lapset saivat päättää tahtoisivatko he toteuttaa liikuntatuokion liikuntasalissa vai ulkona. Aluksi kaksi lapsista tahtoi ulos ja kaksi liikuntasaliin, mutta lopulta kaikki olivat sitä mieltä että tuokio toteutettaisiin liikuntasalissa. Sen jälkeen kysyin tahtoisivatko he jälleen vapaavalintaisia leikkejä ilman teemoja, kun toisena vaihtoehtona oli valita teemaksi kirjaimet ja numerot. Lapset valitsivat yhteisymmärryksessä vapaavalintaisen teeman, jonka jälkeen he alkoivat ehdotella mitä tahtoisivat tehdä.

Jokaisella lapsella oli mielipiteitä siitä, mitä he tahtoisivat tehdä. Kun eräs lapsista kysyi saiko liikuntatuokiolle ottaa renkaat ja köydet, innostuivat muutkin lapset tästä. Toinen lapsi ehdotti trampoliinia ja kaksi muuta pehmeitä patjoja. Eräs lapsista ilmoitti myös että tahtois leikkiä kinuskia, mutta päädyimme kuitenkin tekemään liikuntaradan, sillä ehdotukset leikeistä sopivat siihen teemaan. Lopulta ehdotin kyseistä ideaa lapsille itse, josta he innostuivat ja alkoivat ideoimaan, miten radan voisi järjestää ja mitä esteitä tulisi toistensa perään.

Yksi lapsi kertoi toistuvasti tahtovansa ottaa autoja liikuntatuokioon ja hetken asiaani mietittyä ymmärsin tämän tarkoittavan vatsalautoja, joita olimme ensimmäisellä liikuntakerralla käyttäneet autoina, kun teemana oli kulkuneuvot.

Kun leikit oli päätetty, halukkaat saivat piirtää tai olla piirtämättä liikuntakarttaan symbolit tulevasta toiminnasta (kuva 6). Tälläkin kerralla varmistin, että suunnitelma varmasti sopisi kaikille. Ilmapiiri oli rauhallinen ja hyvin keskustelunomainen. Omat tuntemuksen olivat hie- man väsyneet, mutta eivät haitanneet toimintaa. Kaikki lapset olivat aktiivisia ja varmistin että jokainen tuli kuulluksi kysymällä kaikilta heidän mielipiteitään, vaikka he eivät olisikaan viitanneet.



Kuva 6: Viidennen suunnittelun liikuntakartta

### 7.5.2 Liikuntatuokio

Ennen liikuntatuokion alkua siirsin suurimmat liikuntavälineet, kuten jumppapatjan, trampoliinin ja köydet liikuntasalin puolelle ja huolehdin siitä, että tarvittavat muistiinpanovälineet oli mukana. Kun lapset saapuivat liikuntasaliin, ohjasin heidät hetkeksi piiriin kehottaen joko seisomaan tai istumaan, jotta kävisimme tuokion kulun lävitse. Lapsista huokui into päästä tekemään rataa, joten pidin alkukeskustelun lyhyenä ja ohjeistin radan tekemiseen; jokainen sai hakea liikuntavälinevarastosta itselleen mieleisiä välineitä, joita tahtoi hyödyntää liikuntaradassa. Lapset saivat myös itse suunnitella mihin kohtaan mikäkin väline laitettaisiin, jotta osallisuutta saataisiin mahdollistettua. Autoin lapsia rakentamaan rataa ja kun se oli valmis, kerroin mistä rata aloitettaisiin ja miten siinä edettäisiin. Sanoin lapsille, ettei kaikkia ”esteitä” ole pakko suorittaa, jos ne tuntuvat epämiellyttäviltä. Lopulta olimme saaneet kokoon radan, jossa oli penkistä tehty liukumäki, trampoliini, hulavanteita joissa piti hyppiä, köysi-rata josta hypättiin patjalle sekä eri värisiä pieniä lattiamerkkejä, joiden päällä pystyi hyppelemään. Kysyin vielä lapsilta, tahtoivatko he ottaa vielä jotain välineitä, mutta kieltävän vastauksen kuullessa aloitimme toiminnan.



Kokonaisuudessaan liikuntarata onnistui hyvin ja lapset heittäytyivät luoviksi; kaksi lapsista leikki Tartzaneita liaaneilla roikkuessaan ja muut ajoivat autoja vatsalautoilla. Kannustin lapsia kokeilemaan kaikkia radalla olevia asioita ja kehuin onnistumisissa. Lapset kokeilivat mielellään eri välineitä ja etenivät loogisesti oikeaan etenemissuuntaan koko ajan. Tilanne pysyi hallittuna, vaikka vauhtia riitti. Huomasin, että lapset alkoivat väsymään ja kyllästymään, sillä kaksi lapsista hakeutui liikuntasalin reunoilla sijaitseville penkeille istumaan ja juoksu alkoi muuttua kävelyksi. Ehdotin, että voisimme siivota liikuntavälineet varastoon, jonka jälkeen keksin ehdottaa lapsille loppuhippaa, sillä aikaa oli vielä sen verran jäljellä. Kysyin, mitä hippaa lapset tahtoivat leikkiä ja vastauksena kuului enemmistöltä normaalia hippaa. Eräs lapsista olisi tahtonut olla X-hippaa, mutta enemmistön äänin valitsimme normaalin hipan. Jokainen lapsista osallistui hippaleikkiin aktiivisesti. Hipan jälkeen kokoontuimme tuttuun lopetuspiiriin, jossa aloitimme arviointiosuuden.

### 7.5.3 Palautekysely ja oma ohjaus

Kun aloitimme toiminnan arvioinnin, kysyin lapsilta miten he tahtoisivat sen toteuttaa. Tälläkin kommentilla pyrin saamaan lasten ääntä kuuluville ja antaa heille mahdollisuuden vaikuttaa. Lapset päätyivät yksimielisesti menetelmänä jana-äänestykseen. Yksi lapsista kertasi janan käytön säännöt muille lapsille ja aloitimme viimeisen arvioinnin. Suurimmalla osalla lapsista energiataso oli virkeä ja he jaksoivat keskittyä toiminnan arviointiin, mutta eräs lapsista ilmoitti lähestulkoon pelkästään negatiivisia ajatuksia. Kiitin kaikkia lapsia yhteisesti karttajumppatuokioihin osallistumisesta ja aktiivisesta toiminnasta. Palautekyselyn jälkeen ohjasin lapset seuraaviin puuihin yhdessä työelämäohjaajan kanssa.

Oma ohjaukseni sujui hyvin; sain lapset kokoon omalla puheellani ja kannustin lapsia lempeästi heitä kohdaten. En pakottanut ketään kokeilemaan mitään, vaan yritin houkutella heitä mukaan. Liikuntaradassa olin passiivinen sivustaseuraaja ja autoin apua tarvitsevia lapsia esteillä. Hippaleikissä olin aktiivisesti mukana, mikä ilahdutti lapsia. Autoin lapsia siirtymissä ennakoimalla esimerkiksi hippaleikin lopetusta kertomalla, että otettaisiin viimeinen hippa ja sitten lopetettaisiin. Osallisuutta pyrin tukemaan antamalla lapsille mahdollisuuksia päätöksentekoon sekä tuokioiden kulun vaikuttamiseen. Teemaa sovellettiin lapsilähtöisesti.

## 8 Arviointi

Tässä kappaleessa käyn läpi yksityiskohtaisemmin opinnäytetyöni toiminnallisten tuokioiden arviointia eri näkökulmiin nojaten. Itsearviointin lisäksi objektiivisuutta arvioinnilleni tuo työelämäohjaajan arviointi, joka perustuu havainnointilomakkeista saatuihin tietoihin, sekä lapsilta saatu palaute, joka taas pohjautuu heille tekemääni palautekyselyyn.

Ohjaajan arvioinnista olen poiminut ja yhdistänyt ydinkohtia kirjallisista lomakkeista ja koostanut niistä kokonaisuuksia, jotka käsittelevät opinnäytetyön kannalta olennaisimpia asioita. Lasten arvioinneista tein pylväsdiagrammit, jotka havainnollistavat tekstin lisäksi palautekyselystä kumpuilevia vastauksia. Itsearvioinnissa olen keskittynyt opinnäytetyöprosessin kuvaukseen ja erityisesti omien tavoitteiden saavuttamiseen ja omaan ammatilliseen kasvuuni opinnäytetyön edetessä.

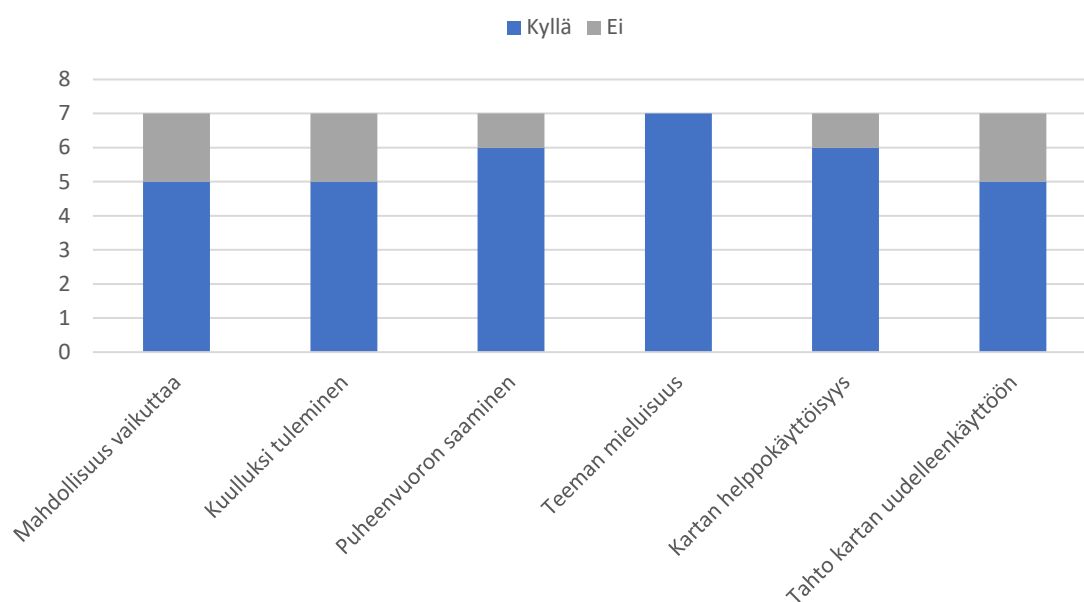
## 8.1 Lasten arvio

Laadukkaaseen varhaiskasvatukseen kuuluu lasten omien arviointien kuuleminen, mikä lisää osallisuutta heitä koskevissa asioissa. Kun lapsi on mukana muokkaamassa esimerkiksi oppimisympäristöä, jossa toteutetaan erilaista toimintaa, antaa hän samalla merkityksen asioille, jotka häntä itseään koskevat ja miten hän ne kokee. Lasten arvioita on tärkeää kuunnella varhaiskasvatuksen kentällä, sillä toisinaan esitetään helposti lapsille aikuisen näkemys asioista. Lasta haastatteleamalla ja havainnoimalla voidaan saada tietoa lasten kokemuksista. (Kupila 2004, 9-11.)

Palautekyselyssä keskeisiä osa-alueita olivat osallisuus, toimintatuokio sekä liikuntakartan käyttö. Osallisuuden alla oli kysymyksiä esimerkiksi lasten mahdollisuuksista vaikuttaa toimintaan, kuulluksi tulemisesta ja puheenvuoron saamisesta tuokioilla. Toimintatuokioon pohjautuvia kysymyksiä taas oli teeman mieluisuus, tuokion kesto ja parhaiden sekä ei niin mukavien asioiden kartoitus lasten toimesta. Liikuntakartasta tarkensin kysymykset sen helppokäyttöisyyteen ja tahtoon käyttää sitä uudelleen jatkossakin. Lapsilta on äänestystilanteessa kerätty perusteluja heidän antamilleen vastauksille, jotta toiseen opinnäytetyön tutkimuskysymykseen, miten liikuntakartta tukee lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa, on pystytty saamaan vastauksia.

Jokaisesta toimintakerrasta, sisältäen suunnittelu- ja liikuntaosuuden, on erikseen muodostettu pylväsdiagrammi havainnollistamaan lapsille suunnatun palautekyselyn vastausten vaihteluita. Diagrammi on muodostettu siten, että pylvään yläpuolella oleva harmaa väri kuvastaa vastausta ”ei” ja pylvään alapuolella oleva sininen taas vastausta ”kyllä.” Pylvään korkeuteen vaikuttaa suulliseen palautekyselyyn vastanneiden lasten lukumäärä. Pylväsdiagrammien alapuolella on avattu tarkemmin lasten perusteluja heidän esittämilleen vastauksille, sekä eritelty sitä, millä tavoilla lapset kokivat liikuntakartan tukevan heidän osallisuuttaan liikuntakasvatuksessa. Lapset ovat kartoittaneet niin negatiivisia kuin positiivisiakin tunteita tuokioilta.

## Lasten arvio ensimmäisestä suunnittelu- ja liikuntatuokiosta

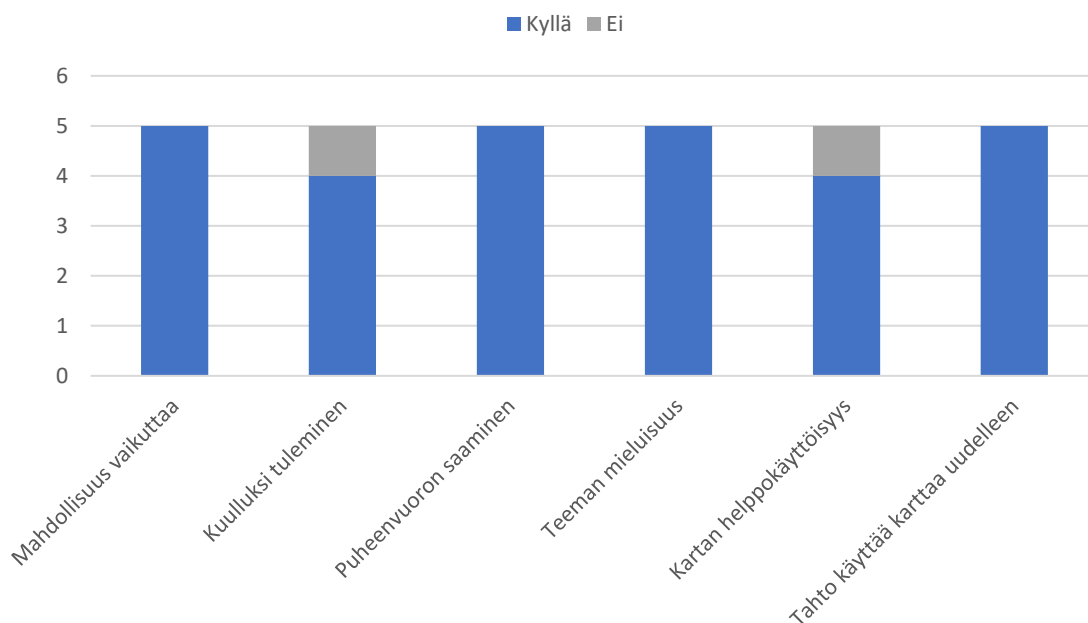


Kuvio 1: Ensimmäisen toimintatuokion arviointi

Yllä näkyvästä pylväsdiagrammista johdettuna enemmistö on vastannut palautekyselyn kysymyksiin myöntävästi. Vaikutusmahdollisuuksiin seitsemästä lapsesta kaksi on vastannut kieltävästi, minkä he perustelivat sillä, ettei heidän äänestämäänsä teemaa valittu kyseisellä suunnittelukerralla. Lapset perustelivat kuulluksi tulemisen samalla tavalla, kun mahdollisuuden vaikuttaa tuokioon. Puheenvuoron saamiseen yksi lapsista on vastannut kieltävästi; perusteluna kieltävään vastaukseen oli se, ettei lapsi ollut viitannut tuokion aikana. Lapsi kertoikin, että olisi saanut varmaan puheenvuoron, jos olisi vain viitannut. Lapsi kertoi tarkemmin vielä, ettei hän tahtonut osallistua juuri silloin keskusteluun.

Teema oli kaikille lapsille kyselyn mukaan mieluinen. Yksi lapsi ei ymmärtänyt liikuntakartan ideaa, mutta ei myöskään osannut kertoa miksi. Seitsemästä lapsesta viisi tahtoi käyttää karttaa uudelleen, kun kaksi lasta taas ei. He kertoivat, että olisivat tahtoneet osallistua vain kartan mukana tuomaan liikuntaan, ei itse suunnitteluun. Kestoltaan liikuntatuokio oli kahden lapsen mukaan liian pitkä, mutta muiden lasten mielestä sopivan pituinen. Lasten mielestä parasta liikuntatuokiossa oli enemmistön mukaan hippa, kun taas jalkalaudat koettiin epämieluisimpina. Erään lapsen mielestä ainoastaan hippa oli mukavaa, kun kaikki muut leikit olivat tylsiä.

## Lasten arvio toisesta suunnittelu- ja liikuntatuokiosta

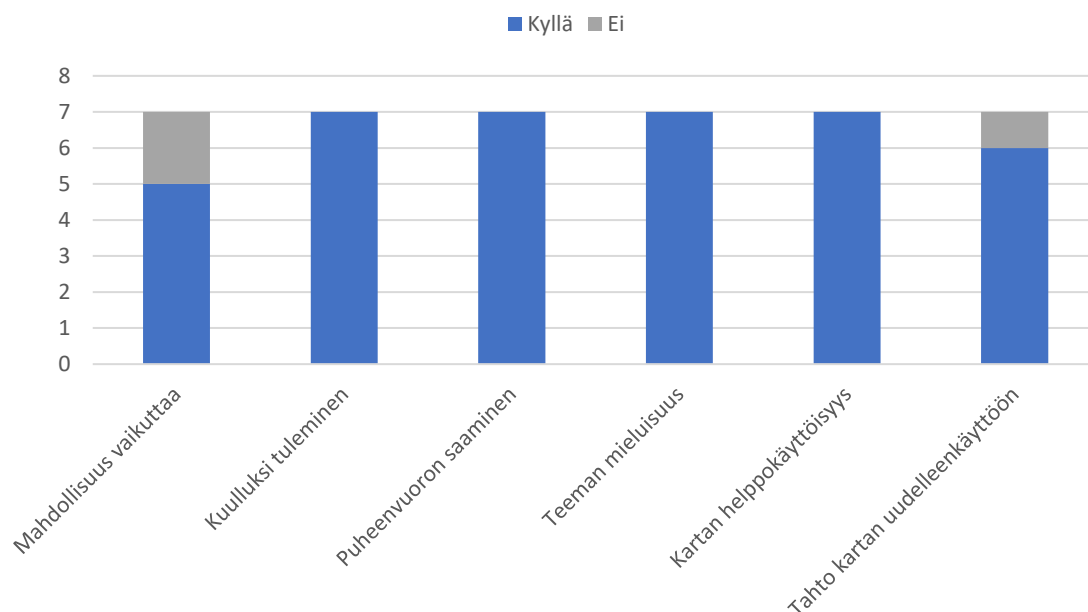


Kuvio 2: Toisen toimintatuokion arviointi

Suunnittelu- ja toimintatuokioihin osallistui toisella kerralla yhteensä viisi lasta, mikä vaikuttaa tässä pylväiden pituuteen. Jokaisen lapsen mielestä heillä oli mahdollisuus vaikuttaa suunnitteluun liikuntakarttaa apuna käyttäen, jokainen koki saavansa puheenvuoron tuokiolla, teema oli kaikkien mielestä hyvä ja jokainen tahtoi käyttää karttaa uudelleen. Viidestä lapsesta neljä tunsivat tulevaisuutta kuulluksi, kun yksi lapsista vastasi kieltävästi. Aluksi hän kertoi, että kotona hänen päällensä puhuttiin eikä häntä kuunneltu. Kun tarkensin kysymystä, miksi hänestä tuntui juuri liikuntatuokiolla ja suunnittelutuokiolla siltä, vastauksena hän kertoi edelleen hänen päällensä puhuttavan, eikä hän tuntenut tulleensa kuulluksi.

Liikuntakarttaa oli helppo käyttää neljän lapsen mielestä. Yksi lapsi kertoi, ettei ymmärtänyt karttaan piirretyistä symboleista, mitä seuraavaksi tapahtuisi, jos toimintaa ei kerrottaisi sanallisesti ennen liikuntatuokion alkua. Lähestulkoon kaikki toiminnan liikunnalliset osa-alueet olivat lasten mielestä parhaita, kun epämieluisimpina elementteinä pidettiin musiikkia. Erityisesti valitut kappaleet eivät olleet joidenkin lasten mielestä hyviä. Myöskään yksi lapsista ei pitänyt tanssivat sammakot -leikistä.

## Lasten arvio kolmannesta suunnittelu- ja liikuntatuokiosta

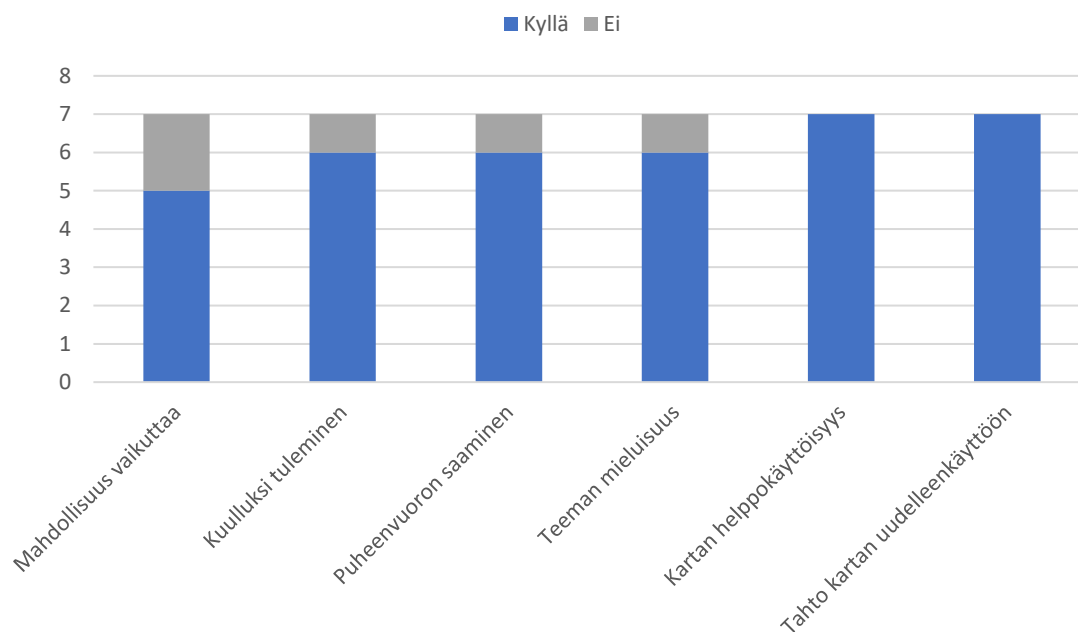


Kuvio 3: Kolmannen toimintatuokion arviointi

Kolmannella tuokiolla lapsista kaikki olivat paikalla. Kuulluksi tuleminen, puheenvuoron saaminen, teeman mieluisuus ja liikuntakartan helppokäyttöisyys olivat jokaisen lapsen mielestä toteutuneet positiivisesti. Esille nousi erityisesti kuulluksi tulemisen saralta se, että eräänkin lapsen idea kirjattiin liikuntakarttaan suunnitteluvaiheessa. Vaikka jokainen lapsi piti teemasta, kertoivat lapset etteivät silti pitäneet kaikista leikeistä, joita liikuntatuokiolla toteutettiin. Liikuntakartan helppokäyttöisyyttä eräs lapsista perusteli sillä, että hän oli ymmärtänyt menetelmän idean, jolloin sitä tuntui helpolta käyttää.

Mahdollisuuteen vaikuttaa tuokioihin viisi lasta seitsemästä vastasi myöntävästi. Lapset, jotka vastasivat kieltävästi, perustelivat vastauksiaan sillä, etteivät he olleet jo aiemmin pidetyssä suunnittelutuokiossa paikalla. Tahtoon käyttää karttaa jatkossa kuusi lasta vastasi myöntävästi ja yksi kieltävästi; tähän en saanut lapselta perusteluja. Vain yhden lapsen mielestä tuokio oli sopivan pituinen, muut lapset olisivat tahtoneet liikuntaleikkien jatkuvan pidempään. Kartoitukseen mielisimmistä osa-alueista tuokioilla lapset vastasivat hyvin tasaisesti; mukavimpia leikkejä olivat kinuski (sulatejuusto jota hiiri syö) ja kärpäslätkähippa. Villisikahipastakin pidettiin, mutta se sai silti vähiten kannatusta.

## Lasten arvio neljännestä suunnittelu- ja liikuntatuokiosta

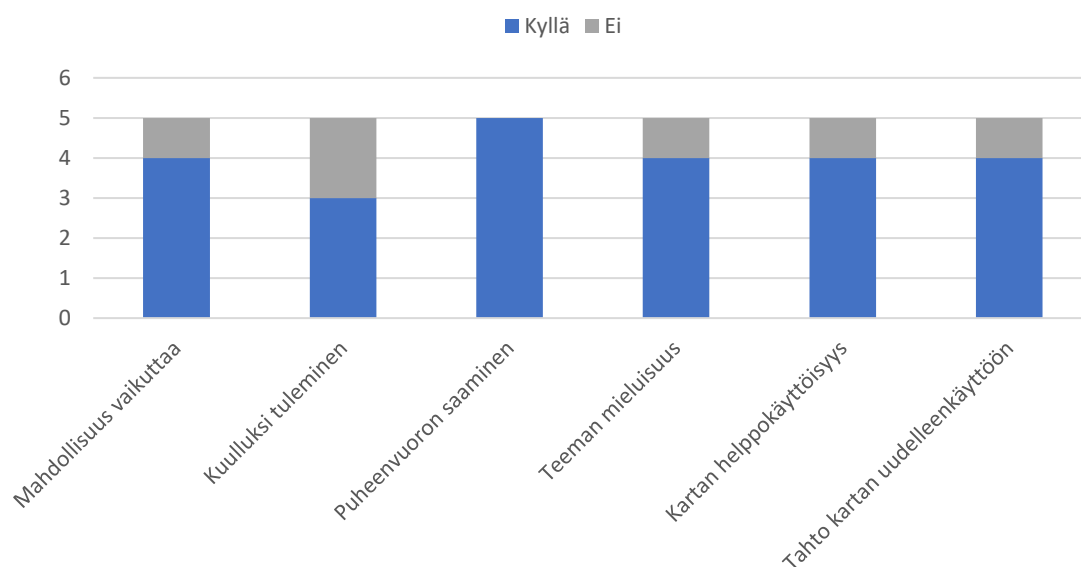


Kuvio 4: Neljännen toimintatuokion arviointi

Neljännessä toimintatuokiossa seitsemästä lapsesta viisi koki saavansa vaikuttaa tuokioihin; erityisesti se, että lapsi keksi ideoita karttajumppaan, loi lapsille tunteen vaikutusmahdollisuuksista. Kuusi lasta koki tullessa kuulluksi, saavansa puheenvuoron ja piti teemasta. Kuulluksi tulemisen kohdalla yksi lapsista kertoi, ettei halunnut kertoa ajatuksistaan, puheenvuoron saannin kohdalla perustelu oli sama ja teeman mieluisuus perusteltiin sillä, että eräs lapsista olisi tahtonut leikkiä tervapataa liikuntasalissa, jonka vuoksi hän kertoi ettei valitut leikit olleet niin mukavia.

Kaikkien mielestä liikuntakarttaa oli helppo käyttää ja he tahtoisivat käyttää sitä myös uudelleen. Lasten mielestä oli erityisesti mukavaa vaikuttaa tuokioiden kulkuun. Parhaaksi leikiksi valikoitui lasten yhteisymmärryksessä sokko, kun taas kapteeni käskee ei ollut niin mukavaa suurimman osan mielestä. Yhtä lasta lukuun ottamatta kaikkien muiden mielestä liikuntatuokio oli liian lyhyt. Perustelujen keruu jäi tällä kerralla niukaksi, sillä lasten viireystaso alkoi hiipumaan tuokion loppua kohden, eikä lapset jaksaneet enää keskittyä palautteenkeruuteeseen.

## Lasten arvio viidennestä suunnittelu- ja liikuntatuokiosta



Kuvio 5: Viidennen toimintatuokion arviointi

Viimeisessä toimintatuokiossa jokainen lapsi tunsivat saavansa puhevuoron ja viidestä lapsesta neljä tunsivat pystyvänsä vaikuttamaan tuokioiden kulkuun, piti liikuntakarttaa helppokäyttöisenä, piti teemasta ja tahtoisi käyttää karttaa uudelleen. Kolme lasta koki tullessaan kuululiksi. Vaikutusmahdollisuuksiin ja teeman mielisuuteen kieltävästi vastannut lapsi kertoi, että olisi halunnut leikkiä normaalin hipan sijasta X-hippaa. Kyseinen lapsi olisi myös tahtonut, että liikuntakartta ei olisi ollut kalvopäällysteinen, vaan pelkkä paperi, jonka vuoksi hän ei pitänyt sen käyttöä helppona tai tahtoisi käyttää sitä uudelleen. Kuulluksi tulemiseen negatiivisesti vastanneet lapset eivät osanneet perustella valintaansa. Lasten mielestä tuokio oli sopivan pituinen ja parasta tuokiosta oli köysissä roikkuminen.

### 8.2 Työntekijän arviointi

Työelämäohjaajan arviointilomakkeista nousi esille positiivista palautetta, sekä joitakin kehitysideoita toimintaan. Lasten mahdollisuudessa osallistua suunnitteluun nousi esille lasten vapaaehtoisuus osallistua, lasten ehdotusten kuunteleminen, jokaiselta mielipiteen kysyminen ja toiminnan suunnittelu täysin lasten ehdotuksiin pohjautuen. Ryhmän kuvailtiin olevan sopivan kokoinen, sillä se takasi jokaisen lapsen mahdollisuuden tulla kuulluksi. Jokaiselle riitti myös huomiointia; lasten mielialojen huomioimisessa palaute perustui sopivan rentoon ohjaustyyliin, jossa vilkkaimmat lapset saivat tuottaa ideoita vapaammin ja esimerkiksi liikkuu suunnittelutilanteissa sopivissa rajoissa.

Lasten mahdollisuus vaikuttaa tuokioiden kulkuun koettiin positiiviseksi lasten toimimalla omalla tyylillään, ehdottamalla leikkien kehitysideoita ja sääntöjen sovelluksia, liikunta-tuokoiden rakentaminen yhdessä sekä leikkien määrään vaikuttamisessa. Työelämäohjaaja arvioi jouston suunnittelu-, liikunta- ja arviointituokioissa osallisuutta tukevana tekijänä.

Liikuntakartan käytössä työelämäohjaaja kuvaili lasten kehittyneen matkan varrella. Aluksi jännitys hallitsi niin minua ohjaajana kuin lapsia uuden edessä ja liikuntakartan idean ymmärtäminen ei heti toteutunut; kuitenkin jo seuraavalla kerralla lapset tuottivat ideoita paljon selkeämmin. Lomakkeista nousi myös esille se, ettei leikin lopetus tuntunut lapsista vaikealta kun he tiesivät mitä seuraavaksi olisi luvassa, sillä olivat sen suunnitelleet itse. Liikunnallisia tuokioita kuvailtiin sopivan pituisiksi, yhtä lukuun ottamatta. Kyseinen karttajumppa toteutettiin lepohuoneessa, mikä ei tukenut yleistä äänenkäyttöä tai lasten vireystilaa, kuten muut liikuntatuokiot olivat tukeneet.

Oma ohjaukseni koettiin kyseiselle lapsiryhmälle sopivana tapana toimia. Positiivinen palaute koostui sääntöjen ja ohjeiden muistuttamisesta, kannustamisesta ja leikkeihin heittäytymisestä. Näiden lisäksi painottui sopivan rento ohjaustyyli, jossa ohjat oli kuitenkin ohjaajan käsissä, sekä tilan antaminen lasten ehdotuksille. Lasten tunteisiin reagoitiin aidosti, rauhallisesti, ja ymmärtäväisesti, mitkä oli myös kirjattu arviointilomakkeeseen. Jokaisen lapsen mielipiteet hyväksyttiin, eikä niitä tyrmätty. Liikuntatuokioiden kehitysideoihin oli kirjattu ensimmäisen tuokion jälkeen juomapullojen tai juomataukojen pitäminen liikunnan ohessa, sekä toisen karttajumpan jälkeen positiivisen palautteen perustelujen pyytäminen lapsilta.

### 8.3 Itsearvio

Omat tuntemukseni opinnäytetyöhön lähtiessä oli sekavat ja hieman epävakaat, mutta silti odottavat. Epävarmuudensietokyky seuraa opinnäytetyöprosessia alusta loppuun ja huomasiinkin loppua kohden pystyväni ottamaan asiat rennommin. Suunnitelmallisena ja tarkkana persoonana päiväkodin hektisestikin muuttuvat aikataulut ja toimintatuokioiden rakenteiden suunnitteleminen vasta päivää ennen toimintaa, haastoivat minua ja koenkin kehittyneeni tällä osa-alueella huomattavasti. Huomasin, että mitä pidemmälle opinnäytetyöprosessissani etenin, sitä varmempi olo minulle tuli selviytymisestä ja onnistumisestani. Kun kaikki osa-alueet ovat takana, tunnen voittaneeni itseni ja arvostan omaa panostani työn toteutuksessa. Huomaan, että ammatillisesti olen edennyt suuria harppauksia kuluneen puolen vuoden aikana.

Asetin omiksi henkilökohtaisiksi tavoitteikseni lapsiryhmän ohjaamisen, ajanhallinnan, osallisuuden lisäämisen ja lapsen kunnioittavan kohtaamisen ja kuuntelemisen. Asettamissa tavoitteissani onnistuin hyvin; kokonaisvaltainen arvio tästä perustuu itsearviointeihini, oppimispäi-



väkirjan muistiinpanoihin ja omiin tuntemuksiin sekä havaintoihin, työelämäohjaajan- ja lasten arviointiin. Ensimmäisillä kerroilla vahdin kelloa tarkemmin kuin viimeisillä kerroilla. Huomasin, että lasten vireystilan tarkasteleminen sen sijaan, että tuijottaisin jatkuvasti kelloa, oli parempi tapa ohjata tuokion kestoa ja siirtymiä. Pystyin pitämään lähes kaikki tuokiot sopivan pituisina, jotta lasten vireystila pysyi hyvänä niiden suorittamiseen. Osallisuuden tukemisen näen onnistuneen jo liikuntakartan käytön avulla. Jokaisella lapsella oli mahdollisuus missä tahansa tuokion vaiheessa esittää omia mielipiteitään, mutta eniten lasten äänet tulivat kuuluville kuitenkin suunnitelmavaiheessa.

Ensimmäisellä kerralla lapsiryhmän ohjaaminen jännitti minua etukäteen, kuten myös toiminnan aikana. Seuraaville kerroille jännitys muuttui kuitenkin pikemminkin odottavaiseksi tunnelmaksi. Uskon jännityksen lievityksen johtuvan työelämäohjaajan rohkaisevasta palautteesta ja omista onnistumisistani. Viimeisissä ohjauksissa koin ohjauksen jo luontevana ja nautin siitä.

Ohjaamisessa pidin mielessä Zimmerin (2001) neljää ohjaajan hyvää ulottuvuutta: lapsen kunnioitusta, eläytyvää ohjausta, ohjaajan aitoutta ja lapselle tarjottavia valinnanmahdollisuuksia (Zimmer 2001, 143-144). Mielestäni onnistuin toteuttamaan nämä neljä ulottuvuutta jokaisessa ohjauksessani. Toisinaan minulle toi haasteita ryhmän levottomuus, jota pyrin tasamaan olemalla itse rauhallinen ja pitämällä siirtymäajat lyhyinä ja tarkasti ohjattuina. Vahvuuksinani ohjaajana näkisin lapsen kuuntelemisen, säännöllisen ohjeistamisen, rauhallisuuden ja heittäytymiskyvyn. Tunsin, kuinka oma hyväntuulisuus tarttuu lapsiin. Jos jotain kehitettävää itsestäni löydän, perustuu se äänenkäyttöön ohjaustilanteissa. Esimerkiksi neljäs liikuntatuokio lepohuoneessa ei tilana tukenut omaa tai lasten äänenkäyttöä; melu yltyi voimakkaaksi ja minun oli vaikea ohjata lapsia riemukkaan melun ylitse. Haastavaa oli myös ohjata palautteenkeruutilanteita, sillä asiat joista kartoitin tietoa, olivat lapsille abstrakteja käsitteitä, kuten osallisuus ja lapsilähtöisyys. Lapset kuitenkin ymmärsivät kysymykset, kun hie-man tarkensin niitä yksinkertaisemmiksi ja vein kysymykset lasten tasolle käytännöllisin esimerkein.

Näen toimintatuokioiden onnistuneen kokonaisuudessaan hyvin. Vaikka moni asia muuttui matkan varrella, pysyi toiminnan ydin silti kokoajan ohjaavana tekijänä. Koska tein opinnäytetyötäni yksin, koin työelämäohjaajan sekä opinnäytetyön ohjaavan opettajan kanssa käydyt keskustelut kulultaakin kalliimpina. Ohjauskokemusta lasten parissa minulla on aiemmista harjoitteluista jo jonkin verran, joten en tippunut suoraan altaan syvimpään päähän. Olen joutunut epämurkuvuusalueilleni ja todennut selviävän sielläkin. ”Helmasyntinäni” on ollut ajatus siitä, että asioiden tulisi tapahtua heti; opinnäytetyöprosessi on kuitenkin osoittanut minulle,

ettei mikään tapahdu hetkessä. Olen oppinut prosessin aikana enemmän kuin olisin ikinä uskonutkaan siihen lähtiessä; erityisesti vastuunotto ja yhteistyö eri työntekijöiden kanssa ovat olleet asioita, jotka ovat kasvattaneet minua kehittyvänä ammattilaisena.

## 9 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksissa on yleisesti noudatettava hyviä tieteellisiä käytäntöjä, mitkä tukee hyvää eettistä tutkimusta. Tutkimuksen teossa tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkaa dokumentointia. Tutkimus tulee raportoida ja suunnitella yksityiskohtaisesti ja käyttää asianmukaisia arviointimenetelmiä. Ihmisarvon kunnioittaminen tulee olla tutkimuksissa lähtökohdiana; tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä tulee pyytää suostumus osallistumiseen ja tiedottaa tutkimuksen etenemisestä ja yksityiskohdista. Koska eettinen pohdinta ja sen toteuttaminen opinnäytetyössä on haastavaa, tulee se aloittaa jo suunnitteluvaiheessa. (Hirsijärvi ym. 2009, 23-27.)

Lapsen huoltajalla on vastuu päättää lapsen tutkimukseen osallistumisesta, mutta huomioiden tässä lapsen oma tahto osallistumiselle (Mäkinen 2006, 64-65). Ennen opinnäytetyön aloittamista hain työlleni tutkimusluvan ja pyysin lasten huoltajilta kirjallisen suostumukset lasten osallistumiselle opinnäytetyöni toiminnallisiin osuuksiin. Jo tässä vaiheessa painotin osallistumisen vapaaehtoisuutta. Eettisiä valintoja jouduin tekemään jo opinnäytetyön aiheen valinnassa; mietin mille ikäryhmälle työni toteutan ja miksi. Jouduin myös tekemään eettisiä valintoja siinä, miten lähden työtäni toteuttamaan; valitsin arviointimenetelmät ja suunnittelin toiminnalliset osuudet. Pienryhmän muodostamisessa ja lasten valitsemisessa toimintaan jouduin punnitsemaan hyvin pitkään eri vaihtoehtoja eettisessä valossa. Se, että lopulta seisoen päätösteni takana, oli pitkä ja kivinen tie. Koska aika opinnäytetyöprosessin toteutuksessa on rajallinen, on päätöksiä tehtävä nopeastikin. Toisinaan olisin tahtonut vastata koko ryhmän lasten tarpeisiin ja kokeilla liikuntakarttaa kaikkien kanssa. Kirjoitin kuvaukset raportoinnin toiminnallisista osuuksista tarkasti ja yksityiskohtaisesti, jotta tuokioista voisi muodostaa luotettavan kuvan.

Hyvän tieteellisen käytännön keskeisimpiä loukkauksia ovat vilppi ja piittaamattomuus hyvistä käytännöistä. Vilppi voidaan jakaa neljään osa-alueeseen, joita ovat sepittäminen, havaintojen vääristely, plagiointi ja anastaminen. Puhuttaessa sepittämisestä, havainnot ovat epäpäteviä ja keksittyjä, eikä niitä ole kuvattu opinnäytetyöprosessissa. Alkuperäisten havaintojen muokkaamista suotuisimmiksi tarkoittaa havaintojen vääristelyä. Plagiointi viittaa tekstien esittämiseen omissa nimissä, joihin ei ole lupaa. Anastaminen taas tarkoittaa toisen tekstin käyttämistä omissa nimissä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 8-9.) Olen alusta asti opinnäytetyötä kirjoittaessa pitänyt tärkeänä tutkia tietoa lähdekriittisesti ja käyttänyt mah-

dollisuuksien mukaan tuoreinta tietoa. Olen kirjoittanut havaintoni auki todenmukaisesti, jotta tutkimustulokseni olisi luotettavia. Negatiivisten palautteiden saaminen tulee käsitellä myös eettisesti ja rakentavasti ja pidän tärkeänä myös sen näkymistä työni tuloksissa.

Lastensuojelun keskusliitto on esittänyt kymmenen eettistä periaatetta lasten osallistumiselle. Ensimmäiseksi, lasten osallistumisen toimintaan tulee olla ehdottoman vapaaehtoista ja lapsia ja heidän mielipiteitään pitää kunnioittaa. Osallistumisen tulisi olla lapsella jollakin tavalla hyödyllistä, mikä tukee lapsen kehitystä. Myös osallistumisen tarkoituksenmukaisuus ja avoimuus ovat periaatteita, jotka tulee ehdottomasti ottaa huomioon lasten osallistumisessa toimintaan. Vastuu osallistumisesta ja sen arvioinnista ovat tärkeitä eettisiä osa-alueita; lapsella ja aikuisella on yhteistä vastuuta ja valtaa toiminnassa. Arvioinnissa tulisi ottaa huomioon toiminnan tavoitteiden saavuttaminen ja niiden pohtiminen. Myös rakenteet, kuten toiminnan kesto, sekä yhteiskunnan voimavarat, kuten resurssit määrittelevät myös eettisesti lasten osallistumista toimintaan. Osallistuessa lapsilla on oikeus suojeluun. (Hipp ym. 10-16.)

Opinnäytetyöni toiminnallisissa osioissa painotin lasten vapaaehtoisuutta osallistua toimintaan suunnitelma- ja liikuntavaiheissa: rohkaisin lapsia kokeilemaan silti painostamatta heitä. Jokaisella oli oikeus omiin mielipiteisiinsä, mutta myös siihen ettei tahtonut kertoa asiaansa. Hyväksyin lasten negatiivisetkin tuntemukset ja pyrin ohjaamaan toimintaani niin, että pystyin ottamaan ne huomioon toiminnassa. Pidin itse äärimmäisen tärkeänä toiminnan hyödyllisyyttä, minkä näen moniuloitteisena. Lapset saivat tuoda omaa ääntä kuuluville, heidän mielipiteitään kuunneltiin, he saivat osallistua päätöksentekoon ja liikunnallisiin aktiviteetteihin, sekä niiden arviointiin. Lasten suojeluun paneuduin sillä, ettei kenenkään henkilökohtaisia mielipiteitä kyseenalaistettaisiin tai lasta kiusattaisi näistä; tiedotin lapsille että jokainen saisi sanoa juuri niin kuin tahtoo. Toiminta oli tarkoituksenmukaista, sillä lapset saivat siinä vaikuttaa päätöksentekoon ja heidän osallistuminen oli molemmin puolin avointa. He saivat kertoa omista mietteistään ja minä ohjaajana kerroin asiat tarkasti lapsille. Karttajumppaan lähtiessä lapset tiesivät heillä olevan vastuuta päätöksenteosta ja siitä, että se liittyi koulu-tehtäviini. Rakenteellisesti otin huomioon tilan ja keston sekä resursseja käytin tarvittavissa liikuntaleikeissä ja liikuntakartan tekemisessä.

Karttajumppaan valittiin lapset kahden lastentarhanopettajan suosituksella. Pohdimme asiaa siltä kannalta, kenellä lapsista olisi toimintaan ideoita ja ketkä tuottaisivat uutta tietoa. Toisaalta ajattelen, että toiminta olisi voinut olla hyvä myös niille lapsille, jotka eivät tietoa tuota niin helposti. He olisivat saaneet mahdollisesti äänensä kuuluville. Ryhmään ei silti valittu luonteeltaan tai temperamentiltaan samanlaisia lapsia, vaan joukossa oli hyvin erilaisia persoonia. Tahdoinkin valita toimintaan lapsia, jotka toimivat eri tavalla ja joilla on mahdollisesti erilaisia kiinnostuksen kohteita. Näin pääsin seuraamaan otollisesta näkökulmasta lasten keskinäistä yhteisöllisyyden kehittymistä ja päätöksen tekoa ryhmässä.

Mäkisen (2006) mukaan jokaiselle lapselle tulee mahdollistaa anonymiteetti tutkimuksen valmistuessa. Myös aineiston käsittelyssä tulee olla huolellinen ja tutkimuksen julkaisuvaiheessa tuhota aineisto, johon on mahdollisuus. (Mäkinen 2006, 114-120.) Olen pitänyt lasten tietoja koskevia lomakkeita, kuten vanhemmilta pyydettyjä lupia, salassa näyttämättä niitä kenellekään. Myöskään opinnäytetyössä ei ole käytetty minkäänlaista materiaalia, josta lapsia voisi tunnistaa. Materiaali, jota olen opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kerännyt, tuhotaan asianmukaisesti kun opinnäytetyön ajankohtainen julkaisu käy toteen.

Opinnäytetyön luotettavuutta pohtiessa mietin usein vertaissuhteiden merkitystä liikunta-tuokioiden lasten arvioinnissa. Huomasin, että tuokioiden aikana kaksi lasta hakeutui usein vierekkäin istumaan ja vastasivat palautekyselyyn samalla tavalla. Ensimmäisten kertojen jälkeen järjestinkin tuokion istumajärjestyksen niin, että joko itse sijoituin heidän kahden väliin tai pyysin jotakin muuta lasta siirtymään. Kuitenkin arviointitulosten luotettavuutta ajateltaessa kyseisten lasten vastaukset heijastuivat niihin erityisesti ensimmäisellä kerralla. Sain liikunta- ja suunnittelutuokioista paljon hyvää aineistoa, jonka keräsin heti talteen. Aineiston analysointi oli näin helpompaa ja asioihin oli helppoa palata jälkikäteenkin.

## 10 Pohdinta

Opinnäytetyö lähti liikkeelle hyvin pitkälti uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, joihin on pyritty vastaamaan liikuntakartan kehittämisellä. Osallisuuden näkökulmasta lasten aloitteita, näkemyksiä ja mielipiteitä arvostetaan, mikä edellyttää toimintatapojen kehittämistä työyhteisössä. Osallisuuden kokemuksen kautta lapsille syntyy mielikuvia ja uusia kokemuksia heidän omien valintojen seurauksista. Osallisuuden kokemusta vahvistaa kuulluksi ja nähdyksi tuleminen. (Opetushallitus 2016, 30.) Jotta voidaan kehittää toimintaa uutta varhaiskasvatussuunnitelmaa myötäileväksi, on keksittävä uusia ideoita ja malleja toteuttaa asioita, joita ennen on mahdollisesti tehty eri tavalla. Muutos on usein jännittävää ja siihen saatetaan suhtautua skeptisesti, mutta pienillä askeleilla voidaan kulkea sitä kohti. Työyhteisö, jossa opinnäytetyö toteutettiin, oli kuitenkin jo omalta osaltaan panostanut osallisuuden lisäämiseen, joten kehitysmenetelmä otettiin hyvin vastaan. Liikuntakartta on pienen pieni askel kohti osallisuuden kulttuuria varhaiskasvatuksessa. Liikuntakartta on konkreettinen väline, joka helpottaa hiljaisimpiakin lapsia osallistumaan; jos lapsi ei tahdo sanallisesti ilmaista omaa mielipidettään, on se mahdollista myös ilmaista karttaan piirtämällä.

Opinnäytetyön yleisiksi tavoitteiksi valikoitui lasten osallisuuden tukeminen, sen lisääminen yhdessä liikunnan kanssa, sekä uuden toimintamallin kehittäminen työyhteisölle. Arviot osallisuuden tukemiseksi osoittautuivat positiivisiksi; lähes jokaisessa toimintatuokiossa enemmistö

lapsista koki osallisuuden ja kuulluksi tulemisen onnistuneen. Juuri lasten näkökulma on osallisuutta heijastettaessa tärkeä, sillä he toimivat asiantuntijoina kohderyhmänä. Lapset kehittivät kartan käytössä loppua kohden ja ymmärsivät melko nopeasti sen käyttöidean. Erityisesti omien ideoiden esittäminen ja niiden ottaminen käytännön toteutukseen mukaan näytti motivoivan lapsia. Kaikilla lapsilla oli jo suunnitteluvaiheessa mahdollisuus vaikuttaa valintoihin ja pyrinkin ottamaan vastaan ideoita jokaiselta lapselta. Lapsilla oli myös oikeus olla osallistumatta, jos niin tahtoivat. Tutkimuksia pienten lasten päivittäisistä liikuntatarpeista on päivitetty ja niiden mukaan riittävä määrä liikuntaa on kolme tuntia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Toiminnassa näin tärkeäksi painottaa liikunnan osuutta yhteydessä osallisuuteen uudistettujen liikuntasuosituksien tullessa voimaan. Saimme viikoittain ainakin yhden kuormittavan liikuntatuokion, johon kuului erilaisia aktiviteetteja.

Opinnäytetyölle asetetut tutkimuskysymykset olivat pitkälti yhteydessä työn tavoitteisiin. Tutkimuskysymyksissä kartoitin liikuntakartan vaikutusta lasten osallisuuteen erityisesti siitä näkökulmasta, onnistuuko se tukemaan sitä. Toinen tutkimuskysymys pohjautui liikuntakartan hyödyllisyydestä työyhteisön tarpeisiin nähden. Sain opinnäytetyöprosessin aikana vastauksia molempiin kysymyksiin, mutta koen itsearviointini, ohjaajan arvioinnin ja lasten arvion keskittyneen enemmän osallisuuden tukemiseen liikuntakartan avulla. Olisin voinut ottaa paremmin huomioon lomakkeiden suunnitteluvaiheessa niiden rakenteen ja niihin asetetut kysymykset; erityisesti ohjaajan ja omaan itsearviointiin olisi rakenteellisesti voitu lisätä kartoitettavia kysymyksiä hyödyntä työyhteisölle. Toisaalta liikuntakartta vastasi valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa esiintyneeseen lapsen mahdollisuuden saada kokemus kuulluksi ja nähdäksi tulemisesta, mikä myös vaikuttaa kyseiseen työyhteisöön ja heidän toimintatapoihinsa (Opetushallitus 2016, 30). Liikuntakartta myös antaa itsessään konkreettisen menetelmän osallisuuden tukemiseksi.

Osallisuus liitetään usein yhteisöllisyyteen ja erityisesti ryhmäkeskeiseen kasvatukseen. Osallisuus pienten lasten näkökulmasta toteutuu kuulluksi tulemisessa ja vaikutusmahdollisuuksissa heitä koskevissa asioissa. (Hujala ym. 2016, 47-48.) Liikuntakartta vastasi yleisellä tasolla osallisuuskulttuuriin, jossa tärkeää oli juuri saada lasten ääni kuuluville ja tarjota heille valinnanmahdollisuuksia. Varhaiskasvatusta laissa todetaan, että lapselle on taattava mahdollisuus vaikuttaa varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja arviointiin säännöllisin väliajoin (Varhaiskasvatustaki 580/2015, 7b §). Toiminnan uudistaminen työyhteisöissä lähtee usein liikkeelle ohjaavista asiakirjoista, kuten varhaiskasvatussuunnitelmasta tai laista, joihin pyritään vastaamaan toiminnan kehittämiseksi; siksi liikuntakartan luominen oli tärkeää. Lasten osallisuudesta saatiin paljon informaatiota heiltä itseltään ja liikuntakartan käyttäminen nähtiin positiivisena. Lasten osallisuutta se tuki antamalla valinnanmahdollisuuksia, mahdollistamalla jokaisen äänen tulevan kuulluksi ja mielipiteiden huomioimisen.

Käytin opinnäytetyössäni arviointimenetelminä osallistuvaa havainnointia ja palautekyselyä. Näillä menetelmillä pyrittiin juuri vastaamaan työn tutkimuskysymyksiin. Osallistuvaa havainnointia käytetään usein kenttätutkimuksissa, jonka vuoksi itsekkin valitsin sen arviointimenetelmäksi (Hirsjärvi ym. 2009, 216). Aluksi suunnitelmiin kuului järjestää lapsille teemahaastattelu palautekyselyn sijaan. Koska teemahaastattelua käytetään kuitenkin useimmin määrällisissä ja laadullisissa opinnäytetöissä, oli parempi vaihtoehto toteuttaa toiminnallisessa opinnäytetyössä palautekysely (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Näen menetelmien valinnan tukeeneen tutkimuskysymyksiä tiedonkeruuta.

Erityisesti lapsille suunnattu palautekysely toimi erinomaisena tiedonantajana, kuten myös oma aktiivinen osallistuminen ja havaintojen tekeminen toiminnasta. Mahdollisesti olisin voinut tehdä palautekyselyn liikuntakartan tarpeellisuudesta koko työyhteisölle, jotta työn toiseen tutkimuskysymykseen oltaisiin saatu enemmän perusteluja muutoinkin kuin yhteiskunnalliselta tasolta lain ja varhaiskasvatussuunnitelman tahosta. Jälkeenpäin ajateltuna olisi ollut kiehtova idea kuvata toimintatuokiot; näin niistä olisi saatu toisenlaista informaatiota esimerkiksi omasta ohjaajuudestani ja olisin pystynyt tarkastelemaan toimintaa objektiivisemmin, eri näkökulmasta. Videokuvaukseen liittyy kuitenkin monia tekijöitä, jotka liittyvät eettisyyteen ja lupiin kuvata lapsia.

Koen teoreettisessa viitekehyksessä esitellyt asiat opinnäytetyön aiheeseen nähden sitä tukevinä. Vaikka teoria on jaettu karkeasti kolmeen; lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, osallisuuteen ja liikuntaan, olen pyrkinyt tuomaan niistä jokaisen ytimen näkyville ja kirjoittamaan teoriaa niin, että se tukee toinen toistaan.

Opinnäytetyöprosessin aikana eteen tuli paljon yllättäviä asioita, haasteita ja oivalluksia. Pidin äärimmäisen tärkeänä omaa sitoutumista ja perehtyneisyyttä koko prosessin aikana, sillä suunnitelmanmuutoksia jouduttiin tekemään niin toiminnan rakenteeseen kuin teorian hankintaan. Nämä asiat osaltaan ohjasivat työn suuntaa. Jos aloittaisin prosessin tekemisen uudelleen, kiinnittäisin erityisesti huomiota esimerkiksi liikuntatuokioiden teemojen miettimiseen. Koin hyväksi asiaksi, että olin kolmelle ensimmäiselle ohjaukskerralle miettinyt kaksi teemaa etukäteen, josta lapset päättäisivät toteutettavan ja jättänyt viimeisille kerroille enemmän vapauksia valita. Huomasin, että lasten oli aluksi uuden menetelmän kanssa helpompaa rakentaa tuokioita, kun valinnanmahdollisuuksia oli hieman rajoitettu. Kun kartan idea oli selvillä, oli heidän helpompaa muodostaa tuokioita vapaammin. Toisaalta taas teemojen päättäminen etukäteen rajasi hieman lasten osallisuutta. Jälkikäteen ajateltuna olisi ollut hienoa havainnoida lapsia ja pyrkiä kartoittamaan teemoja lapsilähtöisesti, heille ajankohtaisilla ja heitä kiinnostavilla teemoilla. Teemoista olisimme voineet keskustella ennen suunnittelu- tuokioita ja miettiä, valitsisimmeko yhdessä jonkin teeman kullekin tuokiolle, vai jättäisimmekö teemoittelun kokonaan pois.

Kaikki liikuntatuokiot toteutettiin sisällä. Vaikka olin alun perin miettinyt teemoja niin, että niitä olisi mahdollista toteuttaa sekä ulkona että sisällä, ohjautui keskustelu usein liikuntasaliin, eikä ulkoilun painotusta tehty riittävästi. Kuitenkin, päätös sisällä tehtävistä liikuntatuokioista oli lasten tahto. Jokainen tuokio järjestettiin aamupäivällä, mikä tuki osaltaan lasten vireystilaa. Toiminnan arvioinnissa lapsilla oli käytössä kaksi aluetta; positiivinen ja negatiivinen. Lasten arviointiin olisi voinut lisätä myös neutraalin arvioinnin ja mietinkin sitä pitkään. Lopulta kuitenkin päädyin kahteen ääripään arviointiin, jotta saisin mahdollisimman kartoittavaa tietoa perusteluineen lasten mielipiteistä koskien osallisuuden tuntua, liikuntakartan käyttöä ja teemoja. Neutraali alue olisi saattanut tukea niitä lapsia, joilla on hankalaa perustella valintojaan, mutta toisaalta näin sitä päästiin harjoittelemaan ja kysymykset oli tehtävä lapsille ymmärrettäviksi, jossa haastoin myös itseäni.

Pohdin usein prosessin aikana, kuinka liikuntakarttaa voisi muokata pienemmille lapsille. Uskon, että kartan ulkonäköä voisi muokata niin, että ympyrät ja numerot mahdollisesti poistettaisiin. Silloin piirustustilaa olisi enemmän, eikä numerot häiritsisi esimerkiksi 3-vuotiaita lapsia. Toiminnan idean voisi kuitenkin pitää samana, mutta teemat unohtaa. Teemojen pohjalta leikkien miettiminen vaatii lapselta paljon tiedonkäsittelyn ja muistiin palauttamisen taitoja, joten ne eivät välttämättä ihan pienimmiltä lapsilta onnistu. Liikuntakarttaan pienemmän lapset voisivat ehdotella heille itselleen tuttuja leikkejä. Karttaa voi myös muokata erilaisiin käyttötarkoituksiin, kuten musiikkikartaksi tai metsäretkelle mukaan otettavaksi kartaksi, johon piirrettäisiin etukäteen esimerkiksi luonnossa sijaitsevia asioita, joita metsäretkellä etsittäisiin. Jatkokehitysideana lähtisin tutkimaan liikuntakarttaa, tai mitä tahansa projektia kokonaan uudesta näkökulmasta, jossa voisi keskittyä enemmänkin ryhmädynamiikkaan ja lasten yhteisölliseen päätöksentekoon, ryhmäprosessiin ja ryhmän eri vaiheiden muodostumiseen. Liikuntakartan jatkokäytöstä kyseisessä työyhteisössä ei ole tietoa.

Rakenteelliset tekijät määrittelevät käsitystä lapsesta ja lapsuudesta päiväkotien toimintakulttuurissa. Tämä on verrattavissa siihen suhteeseen, miten lapset ja aikuiset käyttävät valtaa toisiinsa nähden. (Hujala ym. 2016, 42.) Toimintamallina liikuntakartta on hyvä alku uusille rakennemuutoksille, mutta vain yksittäinen irrallinen osa kokonaisuutta. Jotta osallisuutta voitaisiin tukea systemaattisesti, vaatii se työntekijöiltä muutakin kuin yksittäisten mallien luomista toiminnan tueksi. Ajatus osallisuuden lisäämisestä toimintakulttuuriin on ikään kuin ajatusmalli, joka tulee sisäistää, ennen kuin sitä lähdetään toteuttamaan. Koska tavoitteisiin päästiin kuitenkin positiivisella tavalla, olisi hienoa jos niistä myös pidettäisiin kiinni tulevaisuudessa. Myös lasten arvioista kävi ilmi, että suurin osa olisi tahtonut käyttää liikuntakarttaa jatkossakin. Huomasin, että eri ryhmissä muutkin lapset kiinnostuivat liikuntakartasta ja kyselivätkin usein, mitä sillä tehtäisiin. Tästä olin äärimmäisen iloinen; liikuntakartta oli herättänyt myös heidän mielenkiintonsa.

## Lähteet

### Painetut lähteet:

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.

From, K. & Koppinen, M-L. 2012. Menossa mukana. Tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren toiminnallinen osallistuminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Heinimaa, E. 2011. Reggio Emilian kunnalliset päiväkodit - pedagoginen suunnannäyttäjä maailmalla. Teoksessa Paalasmaa, J. (toim.) 2011. Lapsesta käsin. Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hujala, E. (toim.) 2001. Puheenvuoroja lapsista ja varhaiskasvatuksesta. Jyväskylä: Gummerus.

Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jantunen, T. & Haapaniemi, R. 2013. Iloa kouluun. Avaimia kouluviihtyvyyteen. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Järvinen, K. & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Pedatieto.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Espoo: WSOY.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Kupila, P. (toim.) 2004. Arvioidaan yhdessä. Näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Tammi.

Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2005. Mielen maailma 3. Ihminen ja tieto. Helsinki: WSOY.

Lastensuojelulaki 417/2007

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Nurmi, S. & Rantala, K. (toim.) 2011. Näyn & kuulun. Lapsen etu ja osallisuus. Helsinki: LK-kirjat.

Paalasmaa, J. 2016. Maailman parhaat kasvatusajatukset. Helsinki: Intokustannus.

Pajulammi, H. 2014. Lapsi, oikeus ja osallisuus. Helsinki: Talentum.



Perusopetuslaki 628/1998

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikunta-tieteellinen seura.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatuslaki 580/2015

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

YK:n lapsen oikeuksien sopimus 1959.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

Sähköiset lähteet:

Hipp, T. & Palsanen, K. (toim.) Lastensuojelun keskusliitto. Lasten osallistumisen etiikka. Viitattu 3.4.2017.

[https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Lasten\\_osallistumisen\\_etiikka1.pdf](https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Lasten_osallistumisen_etiikka1.pdf)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Oppiminen ja älyllinen kehitys. Viitattu 8.11.2016.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/6\\_7-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/)

Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 5.2.2017.

[http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 12.2.2017.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Varhaiskasvatus. Viitattu 29.10.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatustalvet>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 3.4.2017.

[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vantaan kaupunki 2016. Leikkien liikkumaan. Vantaan liikkuvat päiväkodit. Viitattu 29.10.2016.

[http://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu\\_liikunta/lapset\\_ja\\_nuoret/liikkuva\\_paivakoti](http://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu_liikunta/lapset_ja_nuoret/liikkuva_paivakoti)

## Kuviot

Kuvio 1: Ensimmäisen toimintatuokion arviointi .....	43
Kuvio 2: Toisen toimintatuokion arviointi .....	44
Kuvio 3: Kolmannen toimintatuokion arviointi .....	45
Kuvio 4: Neljännen toimintatuokion arviointi.....	46
Kuvio 5: Viidennen toimintatuokion arviointi.....	47

## Kuvat

Kuva 1: Liikuntakartta .....	21
Kuva 2: Ensimmäisen suunnittelun liikuntakartta .....	25
Kuva 3: Toisen suunnittelun liikuntakartta .....	29
Kuva 4: Kolmannen suunnittelun liikuntakartta .....	33
Kuva 5: Neljännen suunnittelun liikuntakartta .....	37
Kuva 6: Viidennen suunnittelun liikuntakartta .....	40

## Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa.....	61
Liite 2: Lupakysely huoltajille .....	62
Liite 3: Arviointilomake ohjaajalle .....	63
Liite 4: Itsearviointilomake .....	64
Liite 5: Palautekysely lapsille .....	65

## Liite 1: Tutkimuslupa



Vantaa

Viranhaltijapäätös § 2/2017 sivu 1 (2)

19.01.2017

VD/10979/13.00.00/2016

Sivistystoimi /  
Kehittämispäällikkö Laine Raija**Tutkimusluvan myöntäminen / Liikuntakartta lapsen osallisuuden tukijana  
varhaiskasvatuksessa / Laurea-ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö / Rasilainen Janita**

Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelija Janita Rasilainen hakee tutkimuslupaa opinnäytetyötään varten. Tutkimuksen nimi on "Liikuntakartta lapsen osallisuuden tukijana varhaiskasvatuksessa".

Opinnäytetyön tavoitteena on lasten osallisuuden lisääminen liikuntakasvatuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on myös luoda lasten osallisuutta lisäävä toimintamalli yhteistyökumppanina toimivan Päiväkummun päiväkodin käyttöön. Kehitysmenetelmänä käytetään liikuntakarttaa liikuntatuokioiden yhteisessä suunnittelussa ja lasten osallisuuden huomioinnissa.

Tutkimusmenetelmänä käytetään osallistuvaa havainnointia ja puolistrukturoitua haastattelua. Otoksen kokona on pienryhmä, jossa toiminnallisiin tuokioihin osallistuu noin 6-7 lasta.

Tutkijalle ei luovuteta salassa pidettäviä asiakirjoja ja tutkija on lain mukaan salassapitovelvollinen tutkimuksessa tietoon saamiensa yksilöä ja perhettä koskevien asioiden suhteen, sekä hänen tulee huolehtia siitä, että yksittäistä henkilöä tai perhettä ei tutkimuksessa voida yksilöidä. Tutkimuksessa kerättyä tietoa saa käyttää vain tutkimustarkoituksiin. Mikäli tutkimus kohdistuu lapsiin, edellytetään hoitajien suostumista tutkimukseen osallistumiseen.

**Päätös:**

Päätän

- 1) myöntää tutkimusluvan Janita Rasilaisen opinnäytetyölle, jonka aiheena on "Liikuntakartta lapsen osallisuuden tukijana varhaiskasvatuksessa"; ja
- 2) että tutkijan tulee toimittaa yksi kappale tutkimuksesta PDF-tiedostomuodossa osoitteeseen kirjaamo(at)vantaa.fi

Päiväys Vantaa 19.01.2017

Allekirjoitus

Nimen selvennys Laine Raija

Virka-asema Kehittämispäällikkö

Täytäntöönpano: Rasilainen Janita

Tiedoksi: Kokljuschkin Mikael  
Kähkönen Marika**Tämä päätöspöytäkirja on yleisesti nähtävänä**

Aika: 25.01.2017, klo 08.15-16.00

Paikka: Vantaan kaupunki, Kirjaamo, Asematie 7, 01300 Vantaa (Tikkurila)

**Oikaisuvaatimusohjeet**

## Liite 2: Lupakysely huoltajille

Hei!

Olen Janita Rasilainen ja opiskelen sosionomiksi Laurea-ammattikorkeakoulussa. Suoritan opinnoissani myös lastentarhanopettajan pätevyuden. Suoritan viimeisen työharjoitteluni ajalla 23.1.-31.3.2017, jonka yhteydessä teen opinnäytetyöni. Opinnäytetyön nimi on ”liikuntakartta lasten osallisuutta tukemassa varhaiskasvatuksessa”, jolla pyrin vaikuttamaan lasten mahdollisuuksiin vaikuttaa liikuntatuokioiden suunnitteluun sekä tuoda lasten ääni kuuluville päätöksenteon yhteydessä. Liikunnalliset toimintatuokit järjestetään **14.2., 1.3., 8.3., 15.3. ja 22.3.** Näitä edeltävinä päivinä suunnitellaan lasten kanssa kyseiset tuokit. Toimintaan osallistuminen on lapsille ehdottomasti vapaaehtoista.

Lasten tulee voida olla aktiivisia yhteiskuntansa jäseniä ja heillä on oikeus olla osallisina kaikissa heitä koskevissa asioissa. Lapsen osallisuudella tarkoitetaan sitä, että hän voi olla itse mukana määrittelemässä, toteuttamassa ja arvioimassa häntä koskevia tehtäviä, mikä on merkittävää myös lapsen kehittyvän identiteetin kannalta.

Pyydän lupaa lapsen osallistumiselle opinnäytetyöni toteuttamiseen sekä kuvauslupaa lapsenne tekemille tuotoksille (piirustukset, kirjoitukset.) Opinnäytetyössä ei esiinny kuvia, jossa lapset näkyvät. Myöskään lasten nimet eivät tule missään näkyville. Otetut kuvat esiintyvät ainoastaan valmiissa opinnäytetyössä, joka tulee nähtäville päiväkodille sekä Theseus-tietokantaan.



[ ] **Kyllä.** Lapseni saa osallistua opinnäytetyöhön.

[ ] **Ei.** Lapseni ei saa osallistua opinnäytetyöhön.

[ ] **Kyllä.** Lapseni tuotoksia saa kuvata opinnäytetyöhön.

[ ] **Ei.** Lapseni tuotoksia ei saa kuvata opinnäytetyöhön.

---

Lapsen nimi

---

Paikka ja aika

---

Huoltajan/huoltajien nimi ja nimenselvennys

### Liite 3: Arviointilomake ohjaajalle

#### Päivämäärä ja teema

1. Miten lasten mahdollisuus osallistua suunnitteluun oli huomioitu?
2. Oliko lapsilla mahdollisuus tulla kuulluiksi ja nähdyiksi?
3. Miten lasten mieliala huomioitiin suunnittelu- ja toteutusvaiheessa?
4. Kävikö toiminnan idea selkeäksi jokaiselle lapselle? Miten se näkyi?
5. Miten ongelmatilanteet ratkaistiin?
6. Miten teeman valitseminen ja tuokion rakentaminen onnistuivat?
7. Oliko toimintatuokio kestoaltaan sopivan pituinen?
8. Miten lapset saivat vaikuttaa toiminatuokioihin niiden kulussa?
9. Miten ohjaaja reagoi lasten tunteuksiin?
10. Oliko ohjaustyyli sopiva kyseiselle lapsiryhmälle? Mitkä työtavat toimivat ja mitkä eivät?
11. Mitä voisi jatkossa ottaa huomioon?

Liite 4: Itsearviointilomake

1. Mitkä tuntemukset itselleni jäi suunnittelusta, tuokiosta ja arvioinnista?
2. Miten omat tunteeni ja mielialani vaikutti ohjaukseen?
3. Miten kohtasin lapset? Saiko jokainen tulla kuulluksi?
4. Ymmärsivätkö lapset liikuntakartan idean? Miten varmistin sen?
5. Miten huomioin lasten mielialan ja ryhmän ilmapiirin?
6. Miten toiminta tuki tavoitteitani (osallisuuden lisääminen, lasten kuuleminen)? Mitä tekniikoita käytin, jotta sain lapsia osallistettua suunnitteluun ja toimintaan?
7. Miten oma ohjaukseni toimi? Ajanhallinta?
8. Miten teeman valitseminen ja toiminnan rakentaminen sen ympärille sujui?
9. Miten reagoin lasten kommentteihin, eleisiin, ilmeisiin tai tuntemuksiin?
10. Varasinko itselleni aikaa arviointiin tuokion jälkeen?
11. Mitä kehittäisin seuraavalle kerralle?



## Liite 5: Palautekysely lapsille

### Palautekysely lapsille

#### Osallisuus

- Saitko vaikuttaa suunnitteluun?
- Tuntuiko sinusta, että sinua kuunneltiin?
- Saitko puheenvuoron?

#### Toimintatuokio

- Piditkö teemasta?
- Oliko tuokio kestoltaan sopivan pituinen?
- Mikä oli parasta?
- Mikä ei ollut niin mukavaa?

#### Liikuntakartta

- Oliko liikuntakarttaa helppo käyttää?
- Tahtoisitko käyttää liikuntakarttaa uudelleen?