

Hanna Kotakorpi, Ildikó Váradi-Sievers ja Aino Verkasalo

Lasten itsesäätelytaitojen tukeminen psykomotoristen harjoitteiden avulla varhaiskasvatuksen pienryhmässä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

09.10.2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Hanna Kotakorpi, Ildikó Váradi-Sievers, Aino Verkasalo Lasten itsesäätelytaitojen tukeminen psykomotoristen harjoitteiden avulla varhaiskasvatuksen pienryhmässä 67 sivua + 4 liitettä 9.10.2017
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaaja(t)	Lehtori Seija Mäenpää Lehtori Niina Pietilä
<p>Monimuotoisen opinnäytetyömme tavoitteena oli tukea ja harjoitella lasten sosiaalisen toiminnan itsesäätelytaitoja psykomotoriikkaan perustuvissa pienryhmän toimintatuokioissa. Työmme toinen tavoite oli järjestää käytännön toimintaa päiväkodin arkeen. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu varhaiskasvatuksesta, psykomotoriikasta, sosiaalisesta kompetenssista, itsesäätelystä sekä erityisestä tuesta. Opinnäytetyössämme sovellamme aikaisempia tutkimustuloksia lapsen itsesäätelytaitojen kehityksestä sekä psykomotoriikasta. Tämä teoreettinen viitekehys ja tutkimustulokset toimivat kaikkien järjestämiemme tuokiokertojen lähtökohtana.</p> <p>Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on toiminut pääkaupunkiseudulla sijaitseva kunnallisen päiväkodin integroitu erityisryhmä. Toiminnallinen osuus on toteutettu 3–5-vuotiaiden lasten pienryhmässä. Ohjattuja tuokiokertoja oli yhteensä kuusi. Toiminnalliset tuokiot kestivät noin 45 minuuttia. Opinnäytetyössä arvioimme toimintatuokioita ohjaajien havainnoinnin sekä ryhmän erityislastentarhanopettajan palautteen perusteella. Käytimme työssä strukturoitua havainnointimenetelmää. Havainnoinnin kohteeksi valitsimme toimintatuokiot sekä itsesäätelytaitoihin ja niiden kehitykseen liittyviä asioita. Havainnointilomakkeemme perustuu teoriapohjaan ja sisältää kolme pääteemaa: ohjeet ja säännöt, kaveritaidot sekä tunteiden ja oman toiminnan säätely.</p> <p>Opinnäytetyössämme arvioimme, että psykomotoriikka soveltuu hyvin lasten itsesäätelytaitojen tukemiseen. Tuokioiden liikunnalliset harjoitteet innostivat lapsia ja loivat tilanteita, joissa lapset pääsivät harjoittelemaan itsesäätelyyn liittyviä taitoja turvallisessa ja positiivisessa ilmapiirissä. Ryhmän erityislastentarhanopettajan arvion mukaan psykomotoristen tuokioiden myötä lasten keskinäinen vuorovaikutus sekä sosiaaliset suhteet vahvistuivat. Hän piti tuokioiden vahvuutena sitä, että lapset pystyivät toimimaan tuokioissa vaikka osalla heistä oli haasteita itsesäätelyssä ja puheen ymmärtämisessä. Hän myös koki, että lyhyessä ajassa lapset olivat edistyneet ohjeiden ja sääntöjen noudattamisessa. Ryhmän erityislastentarhanopettaja kertoi haluavansa käyttää tuokioidemme sisältöjä myös jatkossa osana heidän ryhmänsä toimintaa.</p>	
Avainsanat	varhaiskasvatus, psykomotoriikka, sosiaalinen kompetenssi, itsesäätely, erityinen tuki

Author(s) Title	Hanna Kotakorpi, Ildikó Váradi-Sievers, Aino Verkasalo Supporting the Self-Regulation of Children by Psychomotorics
Number of Pages Date	67 pages + 4 appendices 9 October 2017
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Seija Mäenpää, Senior Lecturer Niina Pietlä, Senior Lecturer
<p>The goal of our functional thesis was to support and exercise the social skills and self-regulation by psychomotor methods in a small group of children. Another goal was to develop and arrange practical activities to be applied in a kindergarten. The thesis' theoretical framework consists of psychomotor theory, social competence, self-regulation, early childhood education and early special education. The activities we planned were based on the theoretical frameworks and research results.</p> <p>The cooperation partner was an integrated special needs group of a kindergarten in the Helsinki region. The practical part of our thesis was implemented in a small group of children of ages three to five. We organised a total of six activity sessions twice a week, with each activity session lasting for 45 minutes. Our assessment of the sessions was based on our own observations and the feedback of the group's special kindergarten teacher. We used a structured observation method in observing the activity sessions. The observation method consisted of three themes: instructions, social relationships and self-regulation.</p> <p>We found that the physical activities of psychomotor sessions inspired children and created situations in which they had opportunities to practice self-regulation in a safe and positive atmosphere. According to the teacher, the interaction and social connections between children were strengthened during the exercises. The teacher told us that in the future she would like to utilise our exercises as a part of the activities of the group. We conclude that the psychomotor method is suitable in supporting the self-regulation of children.</p>	
Keywords	early childhood education, psychomotorics, social competence, self-regulation, special education

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaiskasvatus	2
2.1	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	4
2.2	Yhteistyö-päiväkotiryhmän varhaiskasvatussuunnitelma	5
2.3	3–5-vuotiaiden lasten kehitys	6
3	Itsesäätely osana sosiaalista kompetenssia	7
3.1	Itsesäätelytaidot	9
3.2	Itsesäätelyn merkitys	10
3.3	Itsesäätelytaitojen kehitys varhaislapsuudessa	12
3.3.1	Kognitiivisten kykyjen merkitys itsesäätelyssä	13
3.3.2	Kielenkehityksen merkitys itsesäätelyssä	15
3.4	3–5-vuotiaiden lasten itsesäätelyyn liittyviä haasteita	16
4	Psykomotoriikka	18
4.1	Psykomotoriikan teoreettiset lähtökohdat	20
4.1.1	Psykomotoriikan oppimiskäsitys	22
4.1.2	Psykomotoriikan sisällölliset orientaatiot	23
4.2	Psykomotoriikan vaikuttavuus ja soveltaminen päiväkodissa	25
4.3	Psykomotoriikka itsesäätelyn tukemisessa	27
5	Opinnäytetyön kehittämistehtävät	29
6	Toiminnan toteutus	31
6.1	Mielikuvitus ja leikkisyys lapsen itsesäätelyn tukena	32
6.2	Psykomotoriikan ohjausperiaatteita itsesäätelytaitojen tukemisessa	33
6.3	Lapsen tunteiden kohtaaminen haastavissa ohjaustilanteissa	35
6.4	Tuokioiden rakenteen merkitys lasten itsesäätelyssä	36
6.5	Tuokiokuvaukset	38
6.5.1	Kaupunki -tuokio	38
6.5.2	Merimaailma -tuokio	39
6.5.3	Intiaanien maailma -tuokio	40
6.5.4	Matka Etelämantereelle -tuokio	40
6.5.5	Viidakko -tuokio	41

6.5.6	Avaruus -tuokio	43
7	Toiminnan arviointi	44
7.1	Havainnoinnin arvioinnin kriteerit	44
7.2	Havainnoinnin tulokset	46
7.2.1	Ohjeet ja säännöt	46
7.2.2	Kaveritaidot	47
7.2.3	Tunteiden- ja oman toiminnan säätely	49
7.3	Tuokioista saamamme palaute	51
7.4	Kehittämistehtävän toteutumisen arviointi	55
8	Johtopäätökset ja pohdinta	57
	Lähteet	62
	Liitteet	
	Liite 1. Toteutussuunnitelma – Mielikuvitusmatka maailman ympäri	
	Liite 2. Mallitodistus osallistujille	
	Liite 3. Havainnointilomake	
	Liite 4. Tiedote vanhemmille	

1 Johdanto

Sosiaalisten taitojen merkitys koulussa ja työelämässä puhuttaa paljon, ja lapsilta edellytetään tietynlaisia sosiaalisia taitoja jo koulun aloittaessa. Näiden taitojen merkitys esimerkiksi kiusaamisen ehkäisemisessä pienten lasten kohdalla on ollut ajankohtainen aihe tämän päivän mediassa. Yksi esillä olleista aiheista on itsesäätelyn haasteet alle kouluikäisten kiusaamisen syynä, minkä vuoksi itsesäätelytaitojen tukeminen on erityisen tärkeää jo päiväkodissa (Virtanen 2017). Itsesäätelytaidot on tunnustettu olennaiseksi osaksi lapsen kehitystä monin tavoin ja olevan yhteydessä muun muassa hyvään itsetuntoon (Ellilä 2017). Toistuvasti myös tuodaan esille aikuisten tuen ja ohjauksen suurta merkitystä lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa (Virtanen 2017; Ellilä 2017).

Itsesäätelytaidot ovat lapsen kykyä säädellä tunnetilojaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa, näin ollen niiden kehittyminen on myös yksi varhaislapsuuden keskeisistä kehitystehtävistä (Aro 2011a: 10–11). Päivähoito tarjoaa hyvät mahdollisuudet itsesäätelytaitojen tukemiseen monin tavoin, sillä jo yhteistoiminta vertaisryhmän kanssa antaa lapselle mahdollisuuden, mutta myös haasteen ja motivaation itsesäätelytaitojen harjoittelulle (Repo 2015: 126–127; Salmivalli 2008: 181).

Monimuotoisen opinnäytetyömme tavoitteena on järjestää käytännön toimintaa päiväkodin arkeen. Opinnäytetyössämme sovellamme varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön aikaisempia tutkimustuloksia lapsen itsesäätelytaitojen kehityksestä sekä psykomotoriikasta. Samalla kehitämme uusia käytäntöjä varhaiskasvatuksen tarkoituksiin. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus on toteutettu kuuden tuokion ohjauspaketina päiväkodin integroidussa erityisryhmässä. Opinnäytetyömme kehittämistehtävä on: millä tavalla sosiaalisen toiminnan itsesäätelytaitoja voidaan harjoitella ja tukea psykomotoriikkaan perustuvissa pienryhmän toimintatuokioissa? Työmme keskeisiä käsitteitä ovat psykomotoriikka, sosiaalinen kompetenssi, itsesäätely sekä erityinen tuki.

Mielenkiinto juuri itsesäätelytaitojen tukemisen valitsemiseksi opinnäytetyömme aiheeksi on herännyt työelämässä, jossa olemme huomanneet kyseisen ikäryhmän lapsilla olevan haasteita itsesäätelyssä. Kiinnostusta on vahvistanut perehtyminen tutkimuskirjallisuuteen ja ymmärrys itsesäätelytaitojen tärkeydestä onnistuneen sosiaalisen

kanssakäymisen ja ylipäättään lapsen kehityksen ja jopa myöhemmän elämäkulun kannalta. Yksi meistä tutustui työharjoittelussa päiväkodissa toimivaan integroituun erityisryhmään, jossa harjoitettiin psykomotoriikkaa. Tämän kokemuksen myötä hän innosti meidät muutkin tutustumaan psykomotoriseen lähestymistapaan tarkemmin ja päätimme valita sen menetelmäksi opinnäytetyöhömmme. Tutustuessamme aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen huomasimme, että aiemmissa monimuotoisissa ammattikorkeakoulutasoissa opinnäytetöissä on käsitelty muun muassa sosiaalisten taitojen ja ryhmäytymisen tukemista psykomotoriikan keinoin.

Psykomotoriikassa on kyse ihmisen näkemisestä fyysismotorisena, kehollisena, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena (Zimmer 2011: 18). Psykomotorisessa lähestymistavassa korostetaan ihmisen omakohtaisen kokemuksen ja toiminnan tärkeyttä oppimisessa. Keinona psykomotoriikassa on liikunnallinen ja leikkiä hyödyntävä toiminta, jotka ovat lapsille tyypillisiä tapoja toimia. Tärkeää on myös kaikkien aistien aktivointi, joka lisää kokemuksen ja oppimisen kokonaisvaltaisuutta. Sosiaalinen kanssakäyminen on psykomotoriikan ytimessä: psykomotoriikan tavoitteena on vahvistaa ihmisen omaa toimijuutta sekä suhteita muihin ihmisiin. (Zimmer 2011: 45–49; Koljonen 2000: 7.) Nämä seikat puoltavat psykomotoriikan soveltuvuutta lasten itsesäätelytaitojen tukemiseen sosiaalisessa toiminnassa.

Tarkastelemme opinnäytetyössämme aluksi varhaiskasvatusta ja kuvailemme opinnäytetyömme toimintaympäristöä sekä 3–5-vuotiaan lapsen kehitystä yleisesti. Tämän jälkeen paneudumme laajemmin itsesäätelytaitojen ja psykomotoriikan lähestymistapoihin erikseen sekä psykomotoriikkaan itsesäätelyn tukemisessa. Opinnäytetyön kehittämistehtävät -luvussa esittelemme tarkemmin valittuja kehittämistehtäviä. Kun taas toiminnan toteutus -luvussa esille pääsevät tuokioiden perusrakenne ja tuokiokuvaukset jokaisesta kuudesta järjestämästämme tuokiosta. Toiminnan arviointi -luvussa käsittelemme havainnoinnin arviointikriteerejä, havainnoinnin tuloksia, saamaamme palautetta sekä kehittämistehtävien toteutumista. Opinnäytetyön viimeisenä osiona on johtopäätökset ja pohdinta.

2 Varhaiskasvatus

Tässä luvussa esittelemme varhaiskasvatusta uudistetun valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ja erityisen tuen näkökulmasta. Käsittelemme mitä var-

haiskasvatus sisältää ja nostamme varhaiskasvatussuunnitelman perusteista esille opinnäytetyöhömmme liittyviä keskeisiä asioita. Lisäksi kuvailemme opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimivaa pääkaupunkiseudun päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmaa ja kohderyhmää sekä kerromme 3-5-vuotiaiden lasten kehityksestä yleisellä tasolla.

Opinnäytetyömme toimintaympäristönä toimii varhaiskasvatus, joka on kaikille alle kouluikäisille suunnattua tavoitteellista lapsen kehitystä, kasvua, oppimista sekä hyvinvointia tukevaa toimintaa. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää esimerkiksi päivähoitossa, perhepäivähoitossa sekä kerho- ja leikkitoiminnassa. Pääpainona kaikessa opetuksessa ja hoidossa toimii pedagogiikka. Opetushallitus on laatinut varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016), jonka mukaan paikalliset päiväkodit ja perhepäivähoitopaikat laativat omat varhaiskasvatussuunnitelmat sekä jokaiselle lapselle erikseen henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017.) Varhaiskasvatuksen alaista toimintaa ohjaavat Varhaiskasvatuslaki (1973/36) ja asetus lasten päivähoitosta (1973/239). Varhaiskasvatukseen kuuluu esiopetus, joka on kaikille 6-vuotiaille tarjottavaa perusopetuslain (1998/628) mukaista maksutonta vuoden kestävästä toimintaa, jonka tavoitteena on edistää lapsen edellytyksiä tasapainoiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen ennen koulun aloitusta (Opetushallitus n.d).

Opinnäytetyömme kohderyhmänä on yhteistyöpäiväkodin integroitu erityisryhmä, joka koostuu erityistä tukea tarvitsevista lapsista sekä vertaislapsista (käytetään myös sanaa tukilapsi), joilla ei ole erityisen tuen tarvetta. Erityistä tukea tarvitseva lapsi voidaan päivähoitossa sijoittaa kahden lapsen paikalle tavalliseen ryhmään, integroituun ryhmään tai erityisryhmään. (Hiltunen ym. 2010: 32.) Erityisen kasvatuksen ja hoidon tarve perustuu päivähoitoasetuksen (1973/239) mukaan erikoislääkärin tai muun ammattilaisen esimerkiksi psykologin tai puheterapeutin antamaan lausuntoon. Lapsen tuen tarve voi joutua esimerkiksi sairaudesta, vaikeasta vammasta, kehityksen viivästyästä tai sosioemotionaaliseen kehitykseen liittyvästä tuen tarpeesta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 54).

Varhaiskasvatuksen toimintaympäristön näkökulmasta opinnäytetyömme aihe on erityisen ajankohtainen ja perusteltu monesta syystä. Nykypäivänä on korostuneen tärkeää, että lastentarhanopettajalla on osaamista, jolla hän pystyy vastaamaan erityisen tuen piirissä olevien lasten tarpeisiin. Tämä perustuu siihen, että vallassa olevan inklusiokasvatuksen vaikutuksesta monissa päiväkodin ryhmissä on nykyään tehostettua tai erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Näin ollen pidämme olennaisena löytää harjoitteita, jotka tukevat

koko ryhmää. Psykomotoriikka soveltuu tähän tarkoitukseen, koska se soveltuu taitotasoltaan monimuotoiselle ryhmälle. Kaikki lapset tarvitsevat tukea itsesäätelytaitojen harjoittelussa, mutta varsinkin erityisen tuen tarpeeseen voi myös liittyä vakavat haasteet lapsen itsesäätelyssä (Aro 2011c).

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Erityisesti opinnäytetyömme keskeiset sisällöt nousevat esille Opetushallituksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, joka uudistettiin vuonna 2016, ja otettiin käyttöön syksyllä 2017. Uusissa varhaiskasvatuksen perusteissa oppimiskäsityksessä painotetaan lapsen näkemistä aktiivisena toimijana. Oppiminen on kokonaisvaltaista ja paikasta riippumatonta, esimerkiksi siirtymätilanteet, kuten ulkovaatteiden pukeminen, voidaan hyödyntää oppimiseen. Oppimisessa yhdistyvät tiedon lisäksi toiminta, taidot, aistihavainnot, keholliset kokemukset, ajatteleva ja tunteet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 20–23.)

Lasten tukemista heidän itsesäätelytaitojen ja tunteiden ilmaisun kehittämisessä esitetään tavoitteiksi useissa osioissa (mt.). Itsesäätely- ja vuorovaikutustaitojen nähdään kehittyvän lapsen liikkumassa ryhmässä. Liikkumiseen liittyen varhaiskasvatuksen tärkeänä tehtävänä esitetään lasten keuhonhallinnan ja -tuntemuksen sekä motoristen perustaitojen parantaminen. Välineinä tähän on esitetty esimerkiksi liikkumis- ja tasapainovälineiden kanssa toimiminen. Liikkumisessa tulisi hyödyntää eri aisteja sekä liikkumaan motivoivia välineitä, jotka on valmistettu erilaisista materiaaleista. Lisäksi varhaiskasvatuksen tulee tavoitteellisesti tukea kehollisen ilmaisun kehittymistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 41–46.) Psykomotorinen toiminta sopii hyvin yhteen kaikkiin näihin tavoitteisiin, joista kerromme tarkemmin lisää psykomotoriikkaa käsittelevässä luvussa 4.

Sosiaalisten taitojen kehittämisen ja liikunnan tärkeyden edistämisen lisäksi uudistetuissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016: 30) nostetaan esille tasa-arvon, osallisuuden ja yhdenvertaisuuden suurta merkitystä kaikessa toiminnassa. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että yhteisön jäseniä, niin lapsia kuin työntekijöitä, kohdellaan ja kohdataan arjessa yhdenvertaisesti riippumatta esimerkiksi vammasta tai etnisestä taustasta. Inklusiivisen toimintakulttuurin yleistyessä haluammekin käyttää juuri psykomotorisia harjoitteita, jotka sopivat kaikille.

2.2 Yhteistyö-päiväkotiryhmän varhaiskasvatussuunnitelma

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina on pääkaupunkiseudulla sijaitsevan kunnallisen päiväkodin integroitu erityisryhmä. Opinnäytetyömme tekohetkellä päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma pohjautui vuoden 2005 valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005). Päiväkoti tarjoaa päivähoitoa 150:lle 1–6-vuotiaalle lapselle kymmenessä eri ryhmässä. Päiväkodin omassa varhaiskasvatussuunnitelmassa päiväkodin toiminnan perustana kuvaillaan olevan ilo, leikki ja elämänläheisyys. Yhteisiksi arvoiksi päiväkodin henkilökunta, lapset ja lasten vanhemmat ovat päättäneet monia erilaisia arvoja. Näitä arvoja ovat esimerkiksi kestävä kehitys, turvallinen ja lämmin ilmapiirin sekä lapsen kunnioittaminen. Lisäksi tärkeitä arvoja ovat myös sosiaalisten taitojen oppiminen, monipuolisen ja virikkeellisen toiminnan tarjoaminen ja kansainvälisyyteen kasvattaminen. Päiväkodin kannalta keskeiseksi arvoiksi on valittu myös kokemuksien ja elämyksien toimiminen pohjana omaehtoiseen oppimiseen ja sen tuottamaan iloon sekä riittävän tilan ja ajan tarjoamisen leikille. (Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2008.) Näiden lisäksi päiväkotii kuului Vihreä lippu -nimiseen päiväkotien, koulujen, oppilaitosten sekä lasten ja nuorten vapaa-ajan toimijoiden kestävä kehityksen ohjelmaan (Vihreä lippu n.d.), jota myös tuokioidemme maailmanympärysmatka -aihe sopi.

Yhteistyö-ryhmäämme kuului kolmesta 3–5-vuotiaasta lasta, joista kahdeksan oli erityisen tuen piirissä. Osa ryhmän lapsista oli vasta aloittanut tai aloittamassa ryhmässä opinnäytetyön tekemisen aikaan. Ryhmän opettaja kuvaa ryhmää haastavaksi, sillä ryhmässä on kehitystasoltaan todella eritasoisia lapsia, kehitystasojen vaihdellessa noin yksivuotiaasta viisivuotiaaseen. Ryhmän erityislastentarhaopettaja valitsi yhdessä ryhmän muun kasvatushenkilökunnan kanssa koko ryhmästä kuusi lasta, jotka osallistuivat pitämiimme tuokioihin. Lapset valikoitiin sen mukaan, ketkä valitsijoiden arvion mukaan hyötyisivät ja nauttivat tuokioista eniten, sekä soveltuisivat osallistumaan muun ryhmän kanssa. Yksi lapsista jäi pois esimerkiksi sen takia, ettei hän olisi päässyt muutamalle ensimmäiselle tuokioille osallistumaan ollenkaan, sillä hän ei ollut vielä aloittanut päiväkotia.

Tuokioiden pienryhmään osallistui yksi tyttö ja viisi poikaa, ja lapsista kolmella oli äidinkielenään muu kuin suomen kieli. Näistä lapsista neljä olivat vertaislapsia ja kaksi oli erityisen tuen piirissä. Erityisen tuen piirissä olevien lasten erityiskertoimet, eli heidän

tuen tarpeensa määrä, vastasi paperilla kuutta lasta. Kaikille tuokioon osallistuville yhteiseksi tavoitteeksi päiväkodin arkeen ryhmän kasvattaja oli kuvannut erityisesti tukea heidän motoristen taitojen kehittymistä, puheen kehitystä sekä itsesäätelytaitoja. Otimme nämä tavoitteet huomioon toimintatuokioita suunnitellessa.

2.3 3–5-vuotiaiden lasten kehitys

Kohderyhmän valitsemiseen vaikutti esimerkiksi Zimmerin (2002: 26) tutkimus, kuinka 3–6 -vuoden iässä opitut sosiaalisen käyttäytymismallit jatkuvat usein läpi elämän ja vaikuttavat myös myöhemmällä iällä. Näin ollen kyseinen ikäkausi on tärkeä ajankohta juuri sosiaalisten taitojen kehityksessä. Alla esittelemme lyhyesti 3–5-vuotiaiden lasten kehitystä yleisesti liittyen heidän tunne-elämäänsä, kognitiivisiin taitoihinsa, kielelliseen kehitykseensä, sosiaalisiin taitoihinsa ja vuorovaikutukseensa, motorisiin taitoihinsa sekä leikkitaloihinsa. Lasten itsesäätelytaitojen kehittymisestä kerromme tarkemmin työsämme luvussa 3.

Tässä iässä lasten tunne-elämän kehitykseen kuuluvat yleisesti voimakas tunteiden ilmaisu ja niiden nopeatempoinen vaihtelu. Lapset saattavat usein reagoida toiminnan rajoittamiseen kiukkukohtauksilla, mutta useimmiten pystyvät jo sietämään lieviä pettymyksiä sekä odottamaan vuoroaan. Tehtävät, joissa saa yrittää ja käyttää taitoja lapset kokevat usein miellyttävinä, sillä he ovat yleisesti uteliaita, luovia ja mielikuvituksellisia. He uskovat olevansa kaikkivoipaisia ja oman rajallisuuden ymmärtäminen saattaa toisinaan aiheuttaa heille turhautumista ja kiukkua. Vastuullisuuden- ja syyllisyydentunto alkavat kehittymään usein tässä iässä. Viisivuotiaana kehitys usein tasaantuu ja lapset ovat tasapainoisia ja sopeutuvaisia. He ymmärtävät usein jo mikä on totta ja mikä satua sekä miten tulee käyttäytyä erilaisissa tilanteissa. He pystyvät nimeämään ja tunnistamaan perustunteita, esimerkiksi iloa, surua, pelkoa ja vihaa. (Aaltonen ym. 2008: 10–12.)

Kognitiiviset taidot kehittyvät nopeasti ja lapsilla on kyky yhdistää ajatuksia toisiinsa, jonka seurauksena he osaavat käyttää puheessaan mielikuvia sekä pystyvät mielikuvien avulla esimerkiksi ennakoimaan ja jäsentämään tapahtumia. Lapset ymmärtävät esinepysyvyyden ja tunnistavat ja luokittelevat eläimiä, ihmisiä ja esineitä sekä niihin liittyviä asioita. He pystyvät jo noudattamaan ohjeita ja kykenevät monimutkaistenkin suunnitelmien tekoon. He osaavat kertoa ajatuksistaan, palauttamaan mieleen asioita men-

neestä, noudattamaan ja ymmärtämään sääntöjä sekä miettimään ja ratkaisemaan erilaisia pulmia. Kielellinen kehitys koostuu sen sijaan taidoista ymmärtää kaksiosaisia ohjeita, kyvystä kertoa tapahtumista, monisanaisten lauseiden käyttämistä puheessa sekä kyvystä osaa käyttää kielto-, käsky- ja kysymyslauseita. Lapset kertovat mielellään satuja ja tykkäävät kysellä paljon miksi -kysymyksiä. Viisivuotiaana lapset alkavat puhumaan sujuvaa kieltä selkeästi ja näyttävät kiinnostusta sanoilla ja äänneillä kirjoitettuun kieleen. (Aaltonen ym. 2008: 15–16; 19–20.)

Lasten sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus kehittyvät voimakkaasti tässä iässä olevilla lapsilla. He osaavat verrata itseään toisiin, kaipaavat ikäisiään leikkikavereita ja alkavat muodostamaan läheisiä suhteita kavereihin. Toisten lasten kanssa toimiminen sekä ryhmään mukaan pääseminen on olennaista lasten kokonaiskehityksen kannalta tämän ikäryhmän lapsille. Sen vuoksi he tarvitsevat harjoitusta sosiaalisen kanssakäymisen taitoihin. He osaavat jakaa leluja muiden lasten kanssa sekä pitää puolensa. Heillä on neuvottelutaitoja ja osaavat olla jo erossa vanhemmistaan. Viiden vuoden iässä lapset ovat usein yhteistyökykyisiä ja osaavat ottaa vastaan aikuisen ohjeita. Viimeinen kehityksen osa-alue, leikkitaidot, koostuvat lapsilla 3-4 vuoden iässä ensin rinnakkaisleikeistä ja erityisesti rakenteluleikeistä. Lapset osaavat ottaa yhteisleikeissä erilaisia rooleja ja ovat uteliaita tutkimaan ja oppivat vastavuoroisuutta sekä kompromissien tekemistä leikkien avulla. Viiden vuoden iässä lapset leikkivät yhä enemmän yhteisleikkejä, pitävät sääntöleikkien vuorottelusta ja tietyistä kaavasta sekä eläytyvät vahvasti roolileikkeihin. (Aaltonen ym. 2008: 33–35; 38–40.)

Tämän ikäryhmän lapsilla on usein jo hallinnassa motorisiin taitoihin kuuluvat perustaidot, kuten käveleminen, juokseminen, tasajalkaa hyppiminen, pallon heittäminen ja potkaiseminen sekä palloon tarttuminen. Hienomotoriikan taidot yltyvät piirtämiseen ja kynäotetta harjoitellaan kovasti. Viiden vuoden iässä liikkuminen on jo sujuvaa ja tasapainoista, kun kehonhahmotus on hallinnassa. Lapset kykenevät myös liikkumaan erilaisissa olosuhteissa esimerkiksi metsässä ja kiipeilypuissa sekä osaavat toistaa keholleen erilaisia rytmejä. (Aaltonen ym. 2008: 28–30.)

3 Itsesäätely osana sosiaalista kompetenssia

Itsesäätelyn on kuvattu olevan osa sosiaalista kompetenssia. Sosiaalinen kompetenssi on yhdistelmä erilaisia taitoja ja tekijöitä, jotka edesauttavat ihmisen kyvykkyyttä toimia

erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa joustavasti. Sosiaalinen kompetenssi ilmenee siten, että ihminen pystyy valitsemaan tapoja toimia, jotka soveltuvat tilanteeseen. (Poikkeus 2011: 86.) Lisäksi sitä on luonnehdittu yksilön kykyä hyödyntää omia ja ympäristön voimavaroja omien ja sosiaalisten tavoitteiden saavuttamiseen. Sitä on myös pidetty yksilön kykyä saavuttaa hyväksyntää ja muodostaa sekä pitää yllä myönteisiä suhteita toveripiirissä. (Neitola 2011: 17.)

Anna-Maija Poikkeus (2011: 86) kuvaa sosiaaliseen kompetenssiin kuuluvan useita osaluokkia, jotka hän määrittelee seuraavasti: 1) itsesäätely ja tunnetaidot, 2) sosiokognitiiviset taidot, 3) sosiaaliset taidot, 4) minäkuva, itsetunto, odotukset ja uskomukset sekä 5) kiintymyssiteet ja osallisuus.

Itsesäätely- ja tunnetaitoihin sisältyy muun muassa tunteiden tunnistaminen ja säätely, impulssien hallinta sekä empatia. Sosiokognitiiviset taidot tarkoittavat sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä tiedollisia toimintoja. Niihin kuuluu muun muassa havaintojen ja tulkintojen tekeminen, toisen asemaan asettuminen, seuraamusten ennakoiminen ja arviointi, tavoitteiden ja ratkaisujen suotuisuus. Käytännön sosiaaliset taidot puolestaan viittaavat laajaan joukkoon kielellisiä ja ei-kielellisiä käytännön sosiaalisia taitoja, kuten kommunikointi, kuuntelu, toisiin reagoiminen, aloitteellisuus, palautteen antaminen, jakaminen, auttaminen, yhteistyö ja assertiivisuus eli jämäkkyys ja puolensa pitäminen. Minäkuva, itsetunto, odotukset ja uskomukset ovat myös tärkeitä sosioemotionaalisen kompetenssin kannalta, koska ne vaikuttavat siihen, miten ihminen itsensä ja muut ihmiset mieltää. Näin ollen se vaikuttaa myös siihen, miten ihminen hahmottaa suhteensa muihin ihmisiin, ja millaisia kriteerejä ja odotuksia hänellä on omalle ja muiden käyttäytymiselle. Kiintymyssiteet ja osallisuus merkitsevät yhteisöllisyyden ja kuulumisen kokemusta sekä tyytyväisyyttä ikätoveri- ja perhesuhteisiin. (Poikkeus 2011: 86; Poikkeus – Aro – Adenius-Jokivuori 2014: 296–297.)

Ihmisen sosiaalinen kompetenssi ilmenee eri ympäristöissä ja tilanteissa eri tavoin. Siksi sen havaitsemisessa on olennaista nähdä ihmisen toimivan erilaisissa tilanteissa ja rooleissa, ja suhteuttaa ihmisen käyttäytyminen näiden ympäristöjen normeihin. Lasten toiminnassa sosiaalinen kompetenssi näkyy käytännössä esimerkiksi leikkeihin mukaan pääsemisenä, kykyä neuvotella itsensä toivoma rooli leikissä, siten että muut kuuntelevat lapsen leikkiehdotuksia ja että lapsen tavasta torjua toisen lapsen leikki-idea ei seuraavien välillä katkeaminen. (Poikkeus 2011: 86.) Lapsen sosiaalisesta kompetenssista kertoo paljon hänen toimintansa tilanteissa, joissa liitytään leikkiin tai muuhun toimintaan,

torjutaan toinen lapsi tai tullaan itse torjutuksi, kilpaillaan, ratkaistaan ongelmia, koetaan turhauttavia tunteita, ollaan konfliktissa, kuunnellaan toista ja keskustellaan (mts.: 87–88).

3.1 Itsesäätelytaidot

Tässä opinnäytetyössä keskitymme sosiaalisiin taitoihin liittyviin itsesäätelytaitoihin. Valitsimme nimenomaan itsesäätelytaidot tarkastelumme kohteeksi, koska ne on osoitettu olennaiseksi lapsen kokonaiskehityksen kannalta (Eisenberg – Smith – Spinard 2011: 276). Itsesäätelytaitojen kehittymisen onkin sanottu olevan yksi varhaiskasvatuksen tärkeimpiä tehtäviä (Repo 2015: 27–28). Itsesäätelyä tarvitaan elämässä monin tavoin, koska itsesäätely muun muassa auttaa lasta toimimaan tavoitteellisesti, pitkäjänteisesti ja ohjeiden mukaan sekä vähentämään käyttäytymistä, joka on vahingollista itselle tai muille. Ne helpottavat myös välittömien mielitekojen ja impulssien torjumisessa sekä samassa hetkessä tapahtuvan tarpeentyydytyksen siirtämisessä. Vaikeudet itsesäätelyssä esiintyvät esimerkiksi koulussa itsenäisen työskentelyn ja tehtävien aloittamisen sekä niiden loppuunsaattamisen ja kokonaisuusien hahmottamisen haasteina. (Aro 2011a: 10–11; Aro – Laakso – Närhi 2007: 13–14.)

Meidän opinnäytetyömme kannalta tärkeä havainto on, että itsesäätely on olennainen taitavan sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta ja se auttaa lasta haastavista sosiaalisista tilanteista selviämässä. Sitä vastoin itsesäätelyn pulmat ilmenevät usein vaikeuksina toverisuhteissa ja sosiaalisissa taidoissa. (Poikkeus 2011: 95–96; Aro 2014: 265.)

Eri teoreettiset näkökulmat määrittelevät itsesäätelyn kehitystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä eri tavoin. Koska työssämme keskitymme lasten itsesäätelyyn ja sen tukemiseen varhaiskasvatuksessa, koemme hyödylliseksi Tuija Aron kehityspsykologiseen viitekehukseen asettuvan itsesäätelyn määrittelyn. Aro tiivistää, että itsesäätely tarkoittaa ihmisen kykyä säädellä emootioitaan, käyttäytymistään sekä kognitiivista toimintaansa. (Aro 2011a: 10.) Tosiasiassa itsesäätelyn eri osa-alueet ovat kietoutuneet toisiinsa, joten ne voidaan erottaa toisistaan vain teoreettisesti (Aro 2011b: 31).

Emootiot tarkoittavat tunteita niiden eri ulottuvuuksineen. Emootioon sisältyy kokemus, tunteen kehollinen ilmentyminen, toimintavalmius, tilanteesta heränneet mielikuvat ja neurokemialliset prosessit. (Kanninen – Sigfrids 2012: 77–78.) Emootiot vaikuttavat siihen, mikä tapahtumien merkitys on ihmiselle ja miten hän toimii. Emootioiden ja niihin

kytkeytyvällä käyttäytymisen säätelyllä viitataan ihmisen kykyyn, jolla hän ymmärtää ja hyväksyy tunnekokemuksensa, säätelee tunteiden ilmaisua ja niihin liittyviä toimintoja niin, että se on sosiaalisesti hyväksyttävää ja hänen omien tavoitteidensa mukaista. Emootioiden ja käyttäytymisen säätely luo pohjan vuorovaikutussuhteille ja sosiaaliselle toiminnalle. (Aro 2011a: 11–12; Määttä – Aro 2011: 42.) Itsesäätelyn taitojen kehittymisen myötä lapsen riippuvuus hänen ympäristöstään vähenee. Tällöin hänen mahdollisuutensa jäsentää tilanteita vahvistuu, ja hänen kykynsä valita sopivia toimintatapoja sekä taitonsa arvioida omaa käyttäytymistään paranevat. (Peitso – Närhi 2011: 168.)

Käytännössä tunteiden säätelykyvyt heijastuvat siihen mitä, kuinka pitkään ja miten voimakkaasti, ja missä tilanteissa ihminen tuntee (Kanninen – Sigfrids 2012: 82) ja miten hän kohdentaa tunteiden ilmaisuaan (Repo 2015: 26). Lapsi voi pettymyksen kohdallaan esimerkiksi kohdentaa tunneilmaisunsa siten, että hän hakeutuu aikuisen syliin tai hän voi kohdistaa negatiivisen tunteensa ympärilleen ja heitellä tavaroita (mt.).

Kognitiivisen toiminnan säätely tarkoittaa ihmisen kykyä säädellä tiedollisia toimintojaan, kuten tarkkaavaisuutta, muistia, motivaatiota, tietojen jäsentämistä, sääntöjen luomista, strategioiden kehittämistä sekä toiminnan suunnittelua ja sen arviointia (Aro 2011a: 12). Sosiaalisessa toiminnassa sosiaalinen tiedonkäsittely on tärkeä tekijä, koska tiedonkäsittelyn prosessi vaikuttaa siihen, miten toisten lähettämiä viestejä havaitaan, miten niitä tulkitaan, millaisia tavoitteita ja keinoja valitaan ja miten reagoidaan. Merkityksellisiä tässä prosessissa on pidetty tunnetiloja ja tunteiden säätelyn prosesseja. Tiedonkäsittelyn kohteena on sanallisen viestinnän lisäksi sanaton viestintä, eli muun muassa eleet, ilmeet, kehonkieli ja äänensävyt. On esitetty, että jo vauvoille kehittyy ajan myötä käsitys esimerkiksi heidän itkunsa vaikutuksista muihin ihmisiin. Lapsen kehityksen myötä myös nämä taidot arvioida oman käytöksen vaikutusta muihin karttuvat. (Aro 2011b: 84–85.)

3.2 Itsesäätelyn merkitys

Lapsuuden itsesäätelytaitojen merkitys myöhemmän elämänkulun, koulumenestymisen ja terveyskäyttäytymisen kannalta on osoitettu useissa tutkimuksissa. Seuraavaksi esittelemme kaksi näistä tutkimuksista.

Katja Kokko ja Lea Pulkkinen (2000) esittävät pitkittäistutkimuksessaan (n=369), että lapsilla 8-vuotiaana havaittu aggressiivinen käyttäytyminen ennustaa suoraan aikuisiän

pitkäaikaistyöttömyyttä. Aggressiivinen käytös on yksi itsesäätelytaitojen puutteesta kertova tekijä. (Kokko – Pulkkinen 2000: 464.) He kuvaavat, että lapsilla, joilla on ollut 8-vuotiaana havaittavissa runsaasti aggressiivista käyttäytymistä, on riski joutua “sopeutumattomuuden kehään”, johon liittyy myöhemmin elämässä sopeutumattomuutta kouluun, ongelmajuomista, ammatillisten vaihtoehtojen puutetta ja pitkäaikaistyöttömyyttä (mts.: 469).

Kuitenkin lapsi-keskeinen vanhemmuus ja lapsen jokin prososiaalinen piirre vähensivät pitkäaikaistyöttömyyden todennäköisyyttä merkittävästi. Prososiaaliset piirteet oli mitattu 8-vuotialta lapsilta heidän opettajiensa ja koulutoveriensa arvioimina. Muuttujina oli tunteiden säätelyä kuvaavat muuttujat kuten käyttäytyminen järkevästi ärsyttävän tunteissa tilanteissa, ystävällisyys, heikompien puolustaminen, se että lapsi on luotettava koulutoveri muiden silmissä ja opettajan tottelu. Lapsikeskeistä vanhemmuutta oli tutkittu jälkikäteen, tutkimushenkilöiden ollessa 27-vuotiaita. Lapsikeskeinen vanhemmuus muodostuu muuttujista, joissa on kuvattu vanhemman ja lapsen suhdetta, vanhemman kykyä huomioida lapsen emootiot ja iänmukaiset vaatimukset. Lapsikeskeisen kasvatuksen yhtenä vaikutuksena saattaa olla vanhempien kiinnostus lastensa koulunkäyntiä kohtaan. Prososiaalisten taitojen vaikutusta Kokko ja Pulkkinen perustelevat siten, että ne edesauttavat lapsen hyväksytyksi tulemistä ikäistensä ryhmässä. (Kokko – Pulkkinen 2000: 465; 469–470.)

Kokon ja Pulkkinen tutkimuksen perusteella voidaan tiivistää, että lasten varhaisia prososiaalisia taitoja ja lapsikeskeistä vanhemmuutta tukemalla voidaan merkittävästi ehkäistä lapsuuden aggressiivisen käytöksen myöhempiä haittoja. Myös Christina Salmivalli (2008: 196) on todennut, että hyväksytyksi tuleminen on keskeistä muun muassa lapsen mielenterveyden kehityksen kannalta. Torjutuksi tuleminen voi ennakoida ongelmia, koska lapsen jäädessä ulos sosiaalisista kuvioista, hän jää ilman “harjoituskenttää”, joka mahdollistaa sosiaalisten taitojen harjoittelun. Salmivalli toteaa myös että, aggressiivisesti käyttäytyvä lapsi päätyy helposti epäasiallisia ongelmanratkaisutapoja hyödyntävään ryhmään. (Mt.)

Samansuuntaisia tutkimustuloksia lapsuuden itsesäätelyvaikeuksien ennustavuudesta aikuisiän ongelmien suhteen on saatu Uudessa-Seelannissa toteutetussa kattavassa pitkittäistutkimuksessa (n=1000). Tässä Terrie E. Moffittin ja hänen tutkimusryhmänsä (2011) tekemässä tutkimuksessa on osoitettu lapsuuden itsesäätelytaitojen yhteys ai-

kuisiän elämäntilanteeseen. Tutkimuksen mukaan lasten varhaiset hyvät itsesäätelytaidot ennustavat muun muassa parempaa terveydentilaa, koulutusta ja vähäisempää rikollisuutta aikuisena kuin lapsuuden heikot itsesäätelytaidot. (Moffitt ym. 2011: 2694–2696). Moffitt ja kumppanit (2011: 2697) vetävät sen johtopäätöksen, että jo varhainen tuki itsesäätelyssä on tarpeellista. Nykyajan länsimaiset elinolosuhteet kuten istumatyön yleisyys, ruoan ja addiktoivien aineiden helppo saatavuus korostavat itsesäätelytaitojen merkitystä (mts.: 2698).

3.3 Itsesäätelytaitojen kehitys varhaislapsuudessa

Itsesäätelyn kehittyminen on monimutkainen ja pitkä prosessi, joka jatkuu koko elämän ajan (Aro 2014: 266). Sen varhaiseen kehitykseen vaikuttavat ihmisen myötäsyttyiset ominaisuudet, kuten temperamentti ja biologinen kehitys. Siihen vaikuttaa myös yksilön vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. (Aro 2011a: 16–17.) Itsesäätelyn taidot ovat sidoksissa lapsen ikään, kehitysvaiheeseen, ja ne ilmenevät eri tilanteissa eri tavoin (Peitso – Närhi 2011: 169–170). Kognitiivisten taitojen oppiminen ja monipuolistuminen iän ja neurobiologisen kehityksen myötä on itsesäätelyn monipuolistumisen ytimessä. Myös kielenkehityksellä on suuri merkitys. (Määttä – Aro 2011: 42–43.) Itsesäätelytaitojen kehitys on yksilöllinen prosessi; eri ihmisillä itsesäätelyn kyvyt kehittyvät eri tahdissa ja eri tasoisesti (Peitso – Närhi 2011: 170). Claire B. Koppin teorian (1982: 201–202) mukaan lapsi saavuttaa orastavan kyvyn itsesäätelyyn noin kolmen vuoden iässä vaiheittaisen kehityksen tuloksena.

Itsesäätelyn kehityksen taustalla on aivojen ja hermoston kypsyminen. Tunteiden kokemisessa ja säätelyssä on mukana laajasti eri aivojen alueet, jotka kypsyvät eri vaiheissa ihmisen elinikää. Muun muassa vireystilasta ja aktivaatiosta vastaava aivorunko kehittyy varhain. Tunteiden säätelyssä merkittävässä roolissa on myös aivokuoreen kuuluva otsalohko. Se on tärkeä niin ikään kognitiivisissa toiminnoissa, kuten tarkkaavaisuus, muisti ja kieli. Koska otsalohko kehittyy varsin myöhään, rajoittaa tämä lapsen mahdollisuuksia toimia harkitsevasti. Näin ollen lapsi on välittömien tunnekokemusten vallassa enemmän kuin aikuiset. (Aro 2011b: 31–33.)

Kehityspsykologisen teorian mukaan itsesäätelyn pohja alkaa kehittyä vauvalla. Jo vauvalla on käytössä itsesäätelyn keinoja, kuten uni-valverytmin säätely ja itsensä aktivointi ympäristön virikkeiden avulla. Ympäristön tapahtumien ja hoivan johdonmukaisuus sekä hoitajan tapa vastata vauvan tunneviesteihin vahvistavat vauvan turvallisuuden tunnetta

ja sen kautta vauvalle muodostuvaa hallinnan tunnetta. Kehon motorisen hallinnan parantuminen tuottaa lapselle mielihyvää ja hallinnantunteen vahvistumista. (Määttä – Aro 2011: 45; 48; Aro 2011b: 20–23.)

Onnistuminen suhteiden luomisessa ikätovereihin on keskeistä 3–5-vuotiaan lapsen kehitykselle. Itsesäätely eri ulottuvuuksineen edesauttaa ikätasoisten suhteiden muodostamisessa. (Bronson 2000: 72.) Toimintatuokioidemme harjoitteet ovat leikinomaisia, koska, leikki on alle kouluikäiselle lapselle luonteva tapa sosiaalisten taitojen harjoitteluun (Aro 2014: 295). Leikki on muutenkin monella tapaa tärkeää lapsen kehityksen kannalta, joten leikkimiseen tarvittavien taitojen kartuttaminen voidaan nähdä keskeisenä kehitystehtävänä ennen kouluikää (Poikkeus 2011: 81). Leikissä tarvittavia sosiaalisia taitoja ovat muun muassa aloitteellisuus sekä niin omien toiveiden ilmaisu kuin toisen kuuntelu ja huomiointi. Toisen asemaan asettuminen ja kyky hillitä omia mielihaluja ja impulsseja auttavat myös leikkimisen onnistumisessa. Jos lapsi jää jostain syystä leikkien ulkopuolelle, häneltä jää tärkeä mahdollisuus leikissä tarvittavien sosiaalisten taitojen harjoitteluun. (Poikkeus – Aro – Adenius-Jokivuori 2014: 295–296.)

Kosketus on tärkeä osa lasten sosiaalista kanssakäymistä, leikkiä ja tunteiden ilmaisua. Lapsi tarvitsee kuitenkin kokemuksia myönteisen koskettamisen harjoittelusta. Koskettamisella on myös oma merkityksensä päiväkotiryhmän ryhmähengen parantamisessa – myönteinen kosketus tarjoaa lapselle viestin ryhmään kuulumisesta. (Katso Tuovinen 2014: 105–106; Peltonen – Kullberg-Piilola 2000: 14.) Tämän vuoksi hallitun kosketuksen ja toisten lasten läheisyydessä olemisen harjoittelu on yksi tuokioidemme leikkien tavoitteista.

3.3.1 Kognitiivisten kykyjen merkitys itsesäätelyssä

Tarkkaavaisuuden kyvyn ja muistin merkitys itsesäätelytaitojen kehityksessä on tärkeitä. Tarkkaavaisuuden avulla lapsi kykenee valikoimaan ja organisoimaan tilanteiden ja tapahtumien tärkeimpiä negatiivisia ja positiivisia piirteitä ja tallentamaan niitä muistiin. Muistin kehittyminen mahdollistaa käsityksen pysyvyyden. Alkuun lapsi ymmärtää ja pystyy toimimaan käskyjen mukaan tässä ja nyt -tilassa. Tilanteen toistumisen ja muistin kehityksen myötä lapsi oppii toiminnasta ja sen seuraamuksista. (Määttä – Aro 2011: 49.) Onnistuneen toiminnan jäljittelyn edellytykset ovat kyky inhiboida välitön reaktio, kyky pitää mielessä havaintoja toisten toiminnasta ja kyky rakentaa mielikuvia toiminnasta (mts.: 50). Onnistumisen kokemuksen ja palautteen myötä lapselle kehittyy käsitys

hänen omasta pystyvyydestään ja käytöksestään. Myönteinen kuva itsestä aktiivisena toimijana ja luottamus omiin kykyihin ovat tärkeitä lapsen toiminnan kannalta. (Mts.: 52.) Palautteen ja onnistumisen kokemusten ollessa tärkeitä lapsen pystyvyyden kokemuksen rakentumiselle (mt.), annamme tuokioissa positiivista palautetta tilanteista, joissa lapsi osoittaa yrittämistä tai onnistumista itsesäätelystä ja sosiaalisissa taidoissa.

Itsesäätelytaitojen kannalta keskeinen inhibitiokyky alkaa kehittyä ensimmäisen elinvuoden aikana. Inhibitio tarkoittaa lapsen kykyä viivästyä ja estää toimintayllykkeitään eli toimimaan impulssista poikkeavasti. Inhibitiokyky mahdollistaa toiminnan omaehtoisensaätelyn eli tahdonalaisen hallinnan (effortful control) kehityksen viriämisen. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi kykenee inhibitioon eli estämään impulssin mukaisen toiminnan, kohdistamaan tarkkaavaisuuden uuteen kohteeseen ja pitämään sitä yllä yhä pidempiä aikoja. Tämä taito vahvistaa lapsen kykyä totella muiden ohjeita entistä paremmin, mikä on yksi itsesäätelyn käytännön taito. (Aro 2011b: 23–24.) Inhibitiokyky helpottaa lapsen toiminnan suunnittelua, kun lapsi kykenee yhä paremmin ajattelemaan aikaa eteen- ja taaksepäin, ja tämän myötä pohtimaan toimintavaihtoehtoja. Sen avulla lapsi oppii pikkuhiljaa eriyttämään toimintoja, esimerkiksi hän kykenee puhumaan rauhallisesti, vaikka olisikin vihainen. (Määttä – Aro 2011: 47.) Inhibitiokyky alentaa lasten häiriöherkkyyttä ympäristön ärsyksiä kohtaan, ja siten se helpottaa lapsen suunnitelmallista toimintaa (mt.). Tämän vuoksi osassa tuokioidemme harjoitteissa tavoitteena on keskittymisen harjoittelu ja havainnoinnissa kiinnitetään huomiota lasten kykyyn pitää huomio omassa tehtävässään ja toimia ohjeiden mukaan, joita voidaan pitää ilmentyminä inhibitiokyvystä.

2–3-vuoden iässä lasta kiinnostaa järjestys, rutiinit ja säännönmukaisuus erityisen paljon. Lapsi järjestelee ja vertailee esineitä. Tämän on sanottu vahvistavan hänen mahdollisuuksiaan itsesääteelyyn, koska tilanteen tutuus helpottaa hänen toimintaansa. Lapselle kehittyy myös taito ja kiinnostus muiden matkimiseen. Tämä on yksi sosiaalisen oppimisen elementeistä, ja se vahvistaa lapsen mahdollisuuksia toimia muiden odotusten mukaan. (Aro 2011b: 21; 24.) Rutiinit, säännönmukaisuus ja ennakoitavuus ovat lapsen itsesäätelytaitojen kehityksessä tärkeitä vielä 3–5-vuotiaillakin, ja tämä tarve korostuu joillakin erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla. Toimintatuokiomme etenevät tiettyjen toistuvien tapahtumien varassa. Tuokioidemme toistuvia piirteitä ovat muun muassa samantyyppinen toistuva tuokioiden rakenne, joka koostuu alkupiiristä, toiminnasta, rentoutuksesta ja loppupiiristä.

3.3.2 Kielenkehityksen merkitys itsesäätelystä

Keskeistä itsesäätelyn kehityksessä on muistin ja kielen hyödyntäminen ympäristön jäsentämisessä, oman toiminnan säätelyssä ja arvioinnissa (Aro 2014: 270–271; Kopp 1982: 202; 207). Kielenkehityksellä onkin suuri merkitys itsesäätelytaitojen parantumiselle ja tavoitteellisen toiminnan mahdollistumiselle. Lev Vygotskyn teorian perusteella ulkoiset kielelliset ohjeet, kuten vanhempien puhe muuttuvat ajan myötä lapsen sisäiseksi toiminnaksi. Vygotskyn mukaan aikuinen aluksi auttaa puheellaan lasta jäsentämään ympäristöä ja tunteita ja ohjaamaan toimintaansa. Oppiessaan itse puhumaan lapsi alkaa jossain vaiheessa ohjaamaan toimintaansa ääneen puhumisella. Lapsi ei aluksi kuitenkaan välttämättä toimi itse itselleen antamiensa ohjeiden mukaan. Ajan myötä lapsen itselleen antamat ohjeet ja kannustukset alkavat ohjata hänen toimintaansa. Vähitellen lapsen toimintaa ohjaava puhe muuttuu sisäiseksi puheeksi. Tällöin voidaan puhua siitä, että kielestä on tullut lapselle ajattelun ja itsesäätelyn väline. (Määttä – Aro 2011: 55.)

Panostamme toimintatuokioissamme tapahtumien jäsentämiseen kielen sekä puhetta korvaavien ja tukevien kommunikaatiokeinojen avulla, näitä ovat tukiviittomat ja kuvakortit. Tämän tarkoituksena on tukea lapsen hallinnantunnetta ja kykyä hänen oman toimintansa ohjaamiseen. Näihin kytkeytyy lapsen kyky jäsentää tapahtumia kielen ja sitä tukevien kommunikaatiokeinojen avulla ja muistaa niitä. Käytännössä kielellisen jäsentämisen tukeminen tapahtuu siten, että käymme lasten kanssa tuokioiden alussa läpi, mitä edellisessä tuokiossa tapahtui. Ohjaustilanteissa pyrimme selväsanaiseen kuviin ja tukiviittomin tuettuun ohjaamiseen ja tuokion lopussa pyydämme lapsia kertomaan mitä juuri olleessa tuokiossa tapahtui. Varsinkin haastavissa ohjaustilanteissa käytämme tarvittaessa kaiuttamisen menetelmää. Tämä tarkoittaa sitä, että ohjaaja toistaa lapsen sanoman asian. Tämä konkretisoi lapselle sitä, mitä hän on itse sanonut ja parantaa hänen mahdollisuuksiaan arvioida sanomaansa uudelleen.

Kielenkehityksen myötä lapsen kyky säädellä tunteita kehittyy kolmannen ikävuoden jälkeen. Kielelliset kyvyt auttavat muun muassa tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä. (Aro 2011b: 25; Aro 2014: 270–271.) Lapset oppivat tässä ikävaiheessa yhdistämään kasvoniilmeet tunteisiin. He myös oppivat, että tunteet vaikuttavat toimintaan, määrättyihin tilanteisiin liittyy määrätynlaisia tunteita, ja että omilla tunteilla on vaikutusta toisten toimintaan. Niin sanottu mielenteoria kehittyy lapselle noin neljän–viiden vuoden iässä. Se tarkoittaa ymmärrystä siitä, että muut eivät välttämättä ajattele, koe tai tunne

samoin kuin hän itse, eivätkä näe ja tiedä samoja asioita kuin hän. Mielenteoria vahvistaa lapsen hallinnantunnetta itsestään ja ympäristöstään, koska se auttaa lasta ennakoimaan muiden käyttäytymistä ja ymmärtämään heidän motiivejaan. (Aro 2011b: 25.) Ohjaustilanteissa pyrimme tarvittaessa tukemaan lapsia heidän tunteidensa ja ajatustensa sanoittamisessa toisilleen. Tällä tavoin vahvistamme heidän kykyään ymmärtää ja hahmottaa toistensa näkökulmaa.

3–6-vuoden iässä lapset pystyvät yhä paremmin hyödyntämään itsesäätelynsä tukena sisäistettyjä sääntöjä, strategioita ja suunnitelmia (Bronson 2000: 83). Kouluikää lähestyvän lapsen kognitiivinen toiminta muuttuu yhä tavoitteellisemmaksi. Hän jäsentää maailmaa ja ohjaa toimintaansa yhä enemmän kielen avulla (Aro 2011b: 27). Hän pystyy entistä paremmin säätelemään omaa käytöstään, ja tarvitsee siihen vähemmän aikuisen tukea kuin ennen. Koska hän on sisäistänyt toivottavan käyttäytymisen ja tunteiden ilmaisun säännöt, hän on siirtymästä käyttäytymisen ulkoisesta säätelystä kohti sisäistä säätelyä. (Bronson 2000: 83.) Lasta kiinnostaa yhä enemmän tekemisen lisäksi lopputulos. Vähitellen hän alkaa saamaan älyllisten tehtävien ratkaisemisesta mielihyvää, eikä välttämättä tarvitse motivointiin aikuisen kehuja. Tämä on merkki lapsen kypsymisestä koulumaiseen työskentelyyn. Kouluikää lähestyessä lasta kiinnostaa ikätoverien seura yhä enemmän, ja hän pyrkii käytökseen ja tunteiden ilmaisuun, joka on eduksi kavereiden saamisessa. Mielikuvitus- ja roolileikit ovat tärkeitä näiden taitojen harjoittelussa. (Aro 2011b: 27.)

3.4 3–5-vuotiaiden lasten itsesäätelyyn liittyviä haasteita

Kohderyhmällä eli 3–5-vuotiailla lapsilla itsesäätelytaitojen haasteet tulevat esiin usein käyttäytymisen ja tunteiden yli -tai alisäätelynä. Ylisäätelyyn voi liittyä sisäänpäin suuntautuvaa vetäytymistä, masennusta ja somaattisia oireita, jotka tulevat arjessa esille esytyneisyytenä ja jännittyneisyytenä. (Aro 2011c: 113.) Esimerkiksi lapsen jännitys ja pelko uusia tilanteita ja ihmisiä kohtaan saattaa ajaa lapsen tarkkailemaan tilannetta osallistumatta, turvautumaan tai jopa takertumaan aikuiseen. Arkuus ja vetäytyvyys voivat tulla lapsen käytöksessä esille myös mykistymisenä, pois kääntymisenä, katsekontaktin välttämisenä, leikkimisen lopettamisena tai hakeutumisenä lähelle aikuista. (Kagan 1997: 139–143.) Ylisäätelyn vuoksi voi näin tulla vaikeuksia osallistua leikkeihin, joka puolestaan tuo haasteita uusien sosiaalisten taitojen oppimiseen (Aro 2011c: 113).

Alisäättely taas on pääosin ulospäin suuntautuvaa ja näkyy esimerkiksi aggressiivisuutena, levottomuutena, uhmakkuutena sekä impulsiivisuutena. Kohderyhmään kuuluvilla kolmevuotiailla lapsilla on yleisesti ottaen huipussaan käyttäytymisen ja tunteiden alisäättely. Aggressiivisuus on usein seuraus, omien taitojen rajallisuuden ja pettymyksen kohtaamisen ymmärtämisen kautta syntyneistä vaikeasti säädeltävistä tunteista, esimerkiksi lapsen hävittäessä pelissä tai hänen kokiessaan tekevänsä jotain väärin. Lapsilla on yksilöllisiä eroja, siinä, miten he pystyvät rauhoittumaan voimakkaan kokemuksen jälkeen. Toisille riittää rauhoittava puhe ja syli, mutta osa saattaa tarvita esimerkiksi paikallaan pitelemistä (holding), tilanteesta pois siirtymistä tai pitkää keskustelua. (Aro 2011c: 108–109.)

Motorinen levottomuus tai impulsiivisuus näkyvät lapsen toiminnassa loppumattomana liikkumisena, ongelmina keskittyä pitkään yhteen asiaan, odottamisen vaikeutena sekä nopeina siirtymisinä paikasta toiseen. Lapsi saattaa joutua näiden vuoksi usein ristiriitoihin ja jopa vaaratilanteisiin leikkikavereidensa kanssa. (Aro 2011c: 111.) Itsesäättelyn haasteiden vaikutuksesta esimerkiksi leikkiin on havaittu, että heillä on vähemmän toisten lasten kanssa vuorovaikutuksessa tapahtuvaa rinnakkais- ja yhteisleikkejä. Itsesäättelyn haasteiden kanssa kamppaileville on myös yleistä yhteiseen toimintaan osallistumisessa epäonnistumisen kokemukset, jotka horjuttavat lapsen luottamusta omiin taitoihin sekä lisäävät ulkopuolisuuden tunnetta. (Lehtinen – Turja – Laakso 2011: 246–247.)

Repo (2015: 19–20) kirjoittaa, kuinka tunteiden säätelyn haasteet liittyvät kiusaamiseen. Hän kuvaa tunteiden säätelyn tarkoittavan muun muassa sitä, kuinka voimakkaasti tunteet ilmaistaan ja kohdennetaan. Pienikin pettymys voi herättää erilaisia reaktioita, toinen lapsi voi itkeä hiljaa ja toinen taas saada raivokohtauksen. Jos negatiiviset tunteet ovat usein voimakkaita, on uhka, että lapsi jää tunteeseen kiinni ja käyttäytyy impulsiivisesti. Tällöin riitojen ja kiusaamisen riski kasvaa, ja voimakkaasti tunteitaan ilmaisevat joutuvatkin usein konflikteihin muiden kanssa. Lapsen oppiessa vääränlaisia tapoja toimia, saattaa käydä niin, että ympäristö sen sijaan ylläpitää niitä, pois kitkemisen sijaan, ja näin ollen lapselle ei synny tarvetta muuttaa toimintatapojaan. Kohderyhmäämme kuuluu myös erityistä tukea tarvitsevia lapsia, ja tutkimuksen mukaan heitä on sekä kiusaajien, että näiden uhrien määrässä kaksinkertaisesti verrattuna muihin lapsiin. Tämän vuoksi erityisen tuen tarpeessa olevilla lapsilla riski jäädä ryhmän ulkopuolelle on suuri, ja onkin erityisen tärkeää antaa monipuolista tukea juuri sosiaalisten taitojen harjoittamiseen. (Repo 2015: 145–146.)

Ongelmallista on monesti myös se, että kasvattajat tai vanhemmat kokevat lapsen itsesäätelyn haasteiden ja siitä seuranneen käytöksen olevan pahantahtoista ja tahallista. He saattavat liittää lapsen käyttäytymisen lapsen persoonaan kuuluvana huonona piirteenä, johon on vaikea vaikuttaa, ja näin koko käsitys lapsesta voi muuttua negatiiviseksi. Vanhemmat häpeävät lapsiin kohdistuvia sekä lapsesta vanhempaan kohdistuvia negatiivisia ajatuksia. Näillä on suuri vaikutus siihen, miten vanhemmat lähestyvät lastaan, ja millaisia mahdollisuuksia arjen helpottamiseksi uskovat itsellään olevan. (Lajunen – Laakso 2011:132.)

Päivähoidon henkilökunta kokee usein ammatillisesti vaativaksi juuri haastavasti käyttäytyvän lapsen vanhempien vanhemmuudelleen tarvitseman tuen antamisen. Sen lisäksi, miten lasta ja hänen vanhempiaan voidaan tukea, henkilökunnan tulee huomioida ryhmän muut lapset. Henkilökunnan on usein tarpeen varmistaa läsnäolollaan kaikkien leikissä olevien lasten fyysinen ja henkinen turvallisuus, jotta kaikille mahdollistetaan positiivinen leikkikokemus. (Linnove - Kivijärvi 2011: 157–161.)

Itsesäätelyn haasteita voidaan ennalta ehkäistä kiinnittämällä huomiota lapsen oppimisympäristöön kattavasti fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten, kognitiivisten ja emotionaalisten tekijöiden osalta ja näin ollen vahvistaa lasten leikkitaitojen kehittymistä. (Lehtinen ym. 2011: 247.) Haasteiden ennaltaehkäisyyn ja niistä pois kasvamiseen vaikuttaa paljon kasvattajan tietoisuus lapsen käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä sekä kasvattajan kyky itsereflektioon. Kasvattajan suurena apuna toimii myös hyvä työyhteisö sekä mahdollinen ulkopuolinen työnohjaus. (Linnove – Kivijärvi 2011: 150.) On kuitenkin ymmärrettävää, ettei lapsen itsesäätelyn haasteita saada ennaltaehkäisyyn ja tukitoimien avulla välttämättä kokonaan poistumaan, vaan tarkoituksena on vahvistaa ja tukea itsesäätelytaitoja (Linnove – Kivijärvi 2011: 157-161). Kappaleessa 4.4 perehdymme tarkemmin itsesäätelyn tukemiseen psykomotoriikan avulla kaikkien lasten osalta.

4 Psykomotoriikka

Psykomotoriikka on poikkitieteellinen ala, jonka teoriaan ja käytäntöön ovat vaikuttaneet muun muassa psykologia, sosiologia, lääketiede, kasvatustiede erityispedagogiikka sekä liikuntatiede. Sen oppi-isinä pidetään Ernst J. Kiphardia ja Helmut Hünnekensia,

jotka 1950- ja 1960-luvuilla kehittivät saksalaisessa lasten ja nuorten psykiatrisessa sairaalassa psykomotorisen terapiamuodon lapsille, joilla oli käytöshäiriöitä, oppimisvaikeuksia ja kehitysviivästymiä. Terapian yhteydessä he huomasivat, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lasten psyykkisiin toimintoihin. (Zimmer 2011: 16.)

Aluksi psykomotoriikka oli kliinisesti suuntautunutta ja terapeutista. Kiphard ja Hünnekins kehittivät psykomotoriikan kokonaisvaltaiseksi, humanistiseksi liikuntakasvatukseksi, joka huomioi lapsen kehitystason. Heidän menetelmänsä tarkoituksena oli aktivoida lapsen luovia ja rakentavia kykyjä keho- sekä aistikokemuksilla. Tavoitteena oli myös luoda vastapainoa vallalla olevalle intellektuaaliselle kasvatukselle. (Hünnekins – Kiphard 1976: 7.) Ajan myötä psykomotoriikka on kuitenkin kehittynyt kasvatukselliseen suuntaan ja pedagogisiin tarkoituksiin. Pedagogisen kehittämisen myötä sitä alettiin hyödyntää päivähoitossa sekä koulun liikuntatunneilla. (Koljonen 2000: 19.)

Psykomotorisessa lähestymistavassa lapsuus on kehityksen kannalta tärkeä elämäntaihe, jossa lapsen liikkumisella on merkittävä rooli (Zimmer 2002: 13). Erot lasten lasten liikkumisessa ovat kasvaneet. Osa lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa aktiivisesti, mutta yksi kolmasosa heistä ei liiku säännöllisesti: 21–40 prosenttia lapsista ja nuorista liikkuu reippaasti minimisuosituksen mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä (Tuloskortti 2016: 10). Vähemmän liikkuneilla lapsilla on fyysistä suoritusheikkoutta sekä liikkumisen vähäisyydestä aiheutuvia terveydellisiä haittoja (Koljonen 2005: 78–79). Lasten liikuntakokemusten rajallisuuden syynä voidaan pitää lapsuuden ominaispiirteiden ja olosuhteiden muutosta. Zimmerin näkemyksen mukaan lapsen elintila muodostuu irrallisista saarekkeista, joiden välillä lasta kuljetetaan. Tämän myötä lapsi ei pysty kokemaan arkeaan vapaana tilana. Myös ympäristökijät, asumis- ja liikenneolosuhteet saattavat rajata lapsen mahdollisuuksia liikkua. (Zimmer 2002: 17–18.)

Lapsen kehittymiselle primäärikokemukset ovat tärkeitä, siis itse koettu ja tehty. Nykyisin kuitenkin epäsuorien kokemusten merkitys on kasvanut. Tällä Zimmer viittaa sähköisten laitteiden avulla omaksuttuihin kokemuksiin, joita lapsi ei voi monin aistein aistia, kuten maistaa ja haistaa. Tietotekniset laitteet, kuten tietokonepelit sisältävät yleensä vähän liikuntaa, mutta vaativat suurta keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Tämä vähentää lasten välittömiä havaintomotorisia kokemuksia ja rajoittaa ne näköön ja kuulemiseen liittyviin kokemuksiin. Hän kuvaa lapsien jähmettyvän henkisesti ja fyysisesti kuvaruutu-

jen eteen. Rajoittunut mahdollisuus tutustua ympäristöön oman kehon välityksellä ja havaintomotoristen kokemusten niukkuus voivat kuormittaa ja rajoittaa lapsen kehitystä. (Zimmer 2002: 18.)

Psykomotoriikassa liikkumisen käsite on hyvin laaja, liikuntaa pidetään ihmisen toiminnan ja ilmaisun keskeisenä muotona ja ilmaisukeinona. Se on myös luonnollinen tapa lapselle oppia asioita, kuten motorisia, sosiaalisia sekä itsesäätelyn taitoja. Psykomotoriikan näkökulmasta liikkumiseen ei sisälly välttämättä urheilullista elementtiä. Liikkumiseksi voidaan listata muun muassa käveleminen, syöminen, kirjoittaminen, ja jalkapallon pelaaminen. Myös maatessa keho on liikkeessä sydämen lyödessä ja veren kiertäessä ja niin edelleen. Zimmer mainitsee, että ”jopa tunteita voidaan pitää sisäisinä liikkeinä”. (Zimmer 2002: 14.) Näin ollen psykomotoristen harjoitusten vaikutus ylettyy niin toiminnalliseen, psyykkiseen, kognitiiviseen, emotionaaliseen kuin sosiaaliseen alueeseen (Hünnekens – Kiphard 1976: 7; 20). Opinnäytetyössämme pyrimme psykomotoristen liikuntaharjoitteiden avulla luomaan tilanteita, joissa lapset pääsevät harjoittelemaan sosiaaliseen toimintaan liittyviä taitoja.

4.1 Psykomotoriikan teoreettiset lähtökohdat

Psykomotoriikassa ihminen nähdään jakamattomana psykofyysisenä kokonaisuutena, joka muodostuu psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalis-emotionaalisesta osa-alueista ja näiden alueiden vuorovaikutuksesta (Hünnekens – Kiphard 1976.; Zimmer 2011: 19). Psykomotoriikan teorian mukaan havainto, liike ja ympäristössä tekeminen muodostavat toiminnallisen kokonaisuuden, jossa mielellä ja psyykkeellä on tiivis yhteys (Zimmer 2011: 19). Psykomotoriikassa tämä näkemys johtaa siihen, että motorikan ja havaintokyvyn ongelmia ei voi käsitellä irrallisina toisistaan ja ympäristöstä (Koljonen 2005: 75).

Psykomotorisessa lähestymistavassa korostuu ajatus siitä, että harjoitteet yhdistävät lapsen kaikki kehityksen osa-alueet. Harjoitteilla eli toiminnallisella liikunnalla pyritään vaikuttamaan lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti — toiminnalliseen, fyysiseen, psyykkiseen, kielelliseen ja sosiaaliseen kehitykseen. (Hünnekens – Kiphard 1976: 7; 20; Zimmer 2011: 19.) Tämän vuoksi psykomotorisen tukemisen kohteena on ”ruumiinhallinta kauttaaltaan” eikä vain sen tietyt osatoiminnot. Hünnekensin ja Kiphardin (1976: 16) sanoin lapsi, jonka kehitys on viivästynyt, ”johdatetaan omien mahdollisuuksiensa puitteissa hänelle sopiviin suorituksiin, sopeutumiseen, itsekontrolliin ja järjestäytyneeseen oma-aloitteiseen toimintaan”. Heidän ajatuksenaan on, että lapsen käyttäytyminen

muuttuu pysyvästi harjoitteiden vaikutuksesta (mt.). Hünnekensin ja Kiphardin määrittelemät tavoitteet psykomotoriikalle ovat varsin kunnianhimoisia. Toisaalta myös heidän esittelemänsä suositus harjoitusohjelman pituudeksi on varsin pitkä – useita kuukausia, päivittäin 45 minuuttia. Heidän mukaansa vuoden harjoittelu-aika vaatii vähintään kaksi täysipainoista harjoittelutuntia viikossa. (Mts.: 19–20.)

Tuokioidemme harjoitteet perustuvat siihen psykomotoriseen ajatukseen, että myönteiset liikunnalliset kokemukset ja kehon kokemukset vahvistavat lasten kykyä ja valmiuksia olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Nämä kokemukset auttavat lapsia löytämään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan sekä vahvistavat lapsen itsetuntoa ja oman pätevyyden tunnetta. (Zimmer 2011: 45.) Psykomotoriikka pyrkii monipuolisten havainto- ja sensomotoristen harjoitteiden ja leikkien kautta edistämään myös lasten motorisia taitoja ja suoriutumista sekä vahvistamaan heidän itsetuntemustaan, itsearviointiaan ja kykyä heidän oman toimintansa havainnointiin. Zimmer esittää, että lapsi hallitsee haastavia tilanteita paremmin silloin kun hän on tietoinen omista kyvyistään ja omasta kompetenssistaan. Mitä paremmiksi lapsi arvioi kykynsä, sitä paremmin hän pystyy luottamaan siihen, että hän pystyy hallitsemaan ja muuttamaan tilanteita. (Zimmer 2011: 45–49.)

Psykomotoriikka on sopiva harjoittelumuoto sekä erityistä tukea tarvitseville, että ryhmän muille lapsille. Siitä hyötyvät muun muassa lapset, joilla on oppimisvaikeuksia, tai lapset, jotka käyttäytyvät haastavasti kuten levottomasti tai ylivilkkaasti sekä ne lapset, joilla on keskittymis- ja tarkkaavaisuuskyvyissä haasteita. Psykomotoriikasta hyötyvät myös lapset, joilla on ongelmia motoriikassa, aisti- ja havaintotoiminnan alueella ja joiden kielellinen kehitys on viivästynyt. Psykomotoriikalla voidaan tukea myös lapsia, jotka tarvitsevat rohkaisua arkuuteensa tai pelokkuuteensa vuoksi, ja joiden itseluottamus tarvitsee vahvistusta. (Koljonen 2005: 80.)

Itsesäätelyn tukeminen on ollut olennainen osa psykomotoriikan alkutaivalta, nimittäin Hünnekensin ja Kiphardin tarkastelussa itsesäätely on keskeinen lapsen toimintaa kuvaava ulottuvuus. Hünnekens ja Kiphard kuvaavat noidankehää, joka syntyy heidän kohderyhmänsä lapsille ruumiillisen leimautumisen ja vähäisen kilpailukyvyn tunteesta johtuvasta masennuksesta. Tämän myötä lapset luopuvat leikkimisestä ja toiminnasta fyysisten rajoitteidensa takia. Tästä muotoutuu lapsen itsetunnon ongelmia. (Hünnekens – Kiphard 1976: 11.)

Psykomotoristen harjoitteiden tarkoitus on tukea "estyneiden" lasten itseluottamuksen, rohkeuden, kontaktivalmiuden, omien suoritusten huomion ja arvonnannon saamisen vahvistumista sekä yhteisön täysivaltaiseksi jäseneksi pääsemistä. Psykomotoriikassa ylivilkkaan lapsen liikuntavimmaa ei torjuta kielloilla, vaan ohjaaja pyrkii ohjaamaan sen suuntaa ja tukemaan sitä, että lapsi itse oppisi pikkuhiljaa ohjaamaan sitä. Hünnekens ja Kiphard korostavat, että lapsuusiässä itsehallinta on parhaiten kehitettävissä liikkeiden hallitsemisen tukemisen kautta. (Hünnekens – Kiphard 1976: 18). Järjestämässämme tuokioissa pyrimme luomaan myönteistä ilmapiiriä ja tarjoamaan lapsille monipuolisia toimintamuotoja, joiden avulla lapset saavat harjoitella tärkeitä sosiaalisia- ja itsesäätelytaitoja kuten tunteiden- ja oman toiminnan säätelyä sekä ohjeiden kuuntelemista ja niiden noudattamista.

4.1.1 Psykomotoriikan oppimiskäsitys

Psykomotorinen tukeminen perustuu humanistiseen ihmiskuvaan. Siinä lapsuus on jatkuvan löytämisen, tutkimisen ja kokeilun aika: lapsi rakentaa kuvan itsestään ja maailmasta oman tekemisen, liikkumisen, kehonsa sekä aistiensa kautta (Zimmer 2002: 13). Lapsi nähdään myös aktiivisena ja omaehtoisena toimijana ja yksilönä, joka jo varhaisessa vaiheessa pyrkii autonomiaan, omatoimisuuteen ja riippumattomuuteen oman kehon ja motorisen kokemuksen kautta. Psykomotoriikan näkemyksen mukaan lapsi oppii oman toimintansa myötä ja pystyy ottamaan vastuuta ja päättämään omista asioistaan. Harjoitteiden lähtökohtana on, että lapsen oppiminen tapahtuu ympäristössä toimimisen, liikunnan ja aistien kautta. (Zimmer 2011: 24-26.)

Opinnäytetyön ja tuokioiden tavoitteena on herättää lasten uteliaisuutta, luovuutta ja omatoimisuutta aktivoivilla ja luovilla liikuntaleikeillä. Psykomotoriikalla pyritään tukemaan lapsen toimintakykyä, omatoimisuutta, persoonallisuuden kehitystä sekä ennalta ehkäistämään heidän syrjäytymistään. Tavoitteena on, että liikunnallisten harjoitteiden avulla lapsi oppii toimimaan ympäristön huomioivalla tavalla. (Zimmer 2011:21–22.)

Zimmer ehdottaakin teoksessaan sitä, että kasvattajakeskeisestä toimenpideajattelusta siirrytään lapsen kykyjen ja omaehtoisuuden tukemiseen (Zimmer 2011: 26). Koljonen kuitenkin huomauttaa, että psykomotoriikassakin lapsi tarvitsee ohjeita ja neuvoja. Hän asettaa terapeutin ja ohjaajan roolille uuden vaatimuksen: terapeutti on ensisijaisesti auttaja, huolehtija ja tutkija, jonka tehtävänä on edistää ihmisen koko persoonallisuuden kehittymistä. (Koljonen 2005: 77.) Vaikka emme olekaan terapeutteja, koemme ohjaajina

meille kuuluvan samankaltaiset tehtävät. Suunnittelemme lapsille myös sellaisia harjoitteita, joissa emme anna lapsille etukäteen valmiita vastauksia tai mallia tehtäviin, vaan lapset saavat ensin itse tai pareittain kokeilla omia ideoitaan. Tämän jälkeen ohjaaja antaa tarvittaessa ohjeita ja vinkkejä lapsille.

4.1.2 Psykomotoriikan sisällölliset orientaatiot

Psykomotoriikan harjoitteet voivat sisältää kolme keskenään vuorovaikutuksessa olevaa osa-aluetta: kehon ja minän kokemukset, materiaalikokemukset sekä sosiaaliset kokemukset. Kehon kokemukset liittyvät omasta kehosta saatuihin havaintoihin, kehon tuntemiseen sekä kehon ilmaisumahdollisuuksiin. (Zimmer 2011: 20–21.) Kehokokemukset ovat aina sidoksissa aistikokemuksiin, kuten kinesteettis-vestibulaariin- (liike- ja tasapainoaistimuksiin), visuaalisiin (näköaistimukseen), taktiilisiin (tuntoaistimuksiin) ja auditiivisiin (kuuloaistimuksiin) havaintoihin. Kehon kautta lapsi ilmaisee myös tunteita, tarpeita ja elämyksiä. (Koljonen 2005: 82–83.)

Materiaalikokemus liittyy ympäristön ja tilan tutkimiseen ja havaitsemiseen. Materiaalien ja välineiden havaitsemisella on merkitys aistitoiminnan ja havaintojärjestelmän aktivoimisessa. Sosiaalisella kokemuksella tarkoitetaan lasten kykyä kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa liikunnan avulla. Psykomotoriikassa yhteistoiminnalliset leikit, pelit ja harjoitukset ja niissä karttavat kokemukset toisten ihmisten läheisyydestä ja etäisyydestä vahvistavat lasten sosiaalista kehitystä, kuten kykyä yhteisten sääntöjen noudattamiseen ja joustavaan toimintaan. (Koljonen 2005: 82; Zimmer 2011: 21.) Koska opinnäytetyömme tavoite on tukea lasten itsesääätelytaitoja, tuokioiden sisällön suunnittelussa keskityimme erityisesti sosiaalisiin kokemuksiin.

Psykomotoriset harjoitteet ovat saaneet vaikutteita muun muassa pienten lasten voimistelusta, erityiskasvatuksellisesti suuntautuneesta rytmikasta, draamasta, ilmaisuterapiasta sekä Montessorin aisti- ja liikuntaharjoituksista (Hünnekens – Kiphard 1976: 16). Psykomotoriikassa käytetään sekä perinteisiä liikuntavälineitä monipuolisesti, luovasti että arkipäiväisiä materiaaleja kuten pahlakakot, sanomalehdet, viilipurkit, paperilautaset ja munakennot (Koljonen 2000: 84). Hyödynnämme näitä elementtejä tuokioissa. Eri-laisten välineiden ja materiaalien on tarkoitus rikastuttaa lasten liikuntaelämyksiä ja kehittää heidän havaintokykyään ja tasapainoaan. Välineiden käytössä korostuu kuitenkin lapsen oma kokemus ja oppiminen, ei välineiden oikea käyttö. (Zimmer 2011: 20.) On tärkeää huomioida myös sitä, että harjoitteet lähtevät lapsen omasta kehitysvaiheesta ja

tarpeesta, koska niiden tarkoitus on tarjota lapselle positiivisia liikuntakokemuksia, joissa lapsi tuntee itsensä tärkeäksi ryhmän jäseneksi (Koljonen 2005: 83).

4.1.3 Leikin ja liikunnan merkitys psykomotoriikassa

Kuten psykomotoriikassa meidän opinnäytetyömme harjoitteissa liikunnalla ja leikillä on keskeinen rooli. Zimmerin mukaan leikillä voidaan tukea lasten sosiaalisia taitoja sekä itsesäätelytaitoja. Hänen ajatuksensa lähtökohtana on, että liikuntaleikkeihin lapsi liittyy mielikuvia ja erilaisia tarinoita, jotka ovat peräisin lapsen sen hetkisestä elämäntilanteesta. Leikeissä roolit ja tilanteet yhdistyvät liikkumiseen, jonka aikana lapsi ilmaisee itseään sekä kehollisesti että eleillä ja ilmeillä. Leikeissä kehon lisäksi lapset ilmaisevat itseään kielen välityksellä. Tällöin leikkiin liittyy jonkinlainen merkitys, jonka lapsi itse rakentaa omista kokemuksistaan ja ajatusmaailmastaan. (Zimmer 2011: 76–77.) Leikin yhteydessä näkyy myös lapsen tapa liittyä leikkeihin, ottaa kontaktia muihin lapsiin, pyytää sekä vastaanottaa apua sekä ilmaista omia tunteitaan, pettymyksiään, epäonnistumisiaan. Leikki myös haastaa ja kehittää näitä toimintoja. (Zimmer 2002: 28–29.)

Näin ollen leikin kautta lapset pääsevät käsittelemään asioita, elämyksiä, tapahtumia ja tiedostamattomia ristiriitoja. Zimmerin mukaan pitkäaikaisen työskentelyn tuloksena leikin avulla voidaan myös muuttaa lapsen negatiivista minäkuvausta, käsitellä kommunikaatiovaikeuksia sekä opettaa vaihtoehtoisia malleja lapsen häiritsevälle ja ei-toivotulle käyttäytymiselle. (Zimmer 2011: 75.) Toimivan keinon vaihtoehtoisten käyttäytymismallien opetteluun tarjoavat erityisesti symboli- ja roolileikit. Lisäksi eri tilanteisiin ja rooleihin eläytyminen antaa mahdollisuuden lapselle purkaa muun muassa aggressiota tai jännitystä. (Zimmer 2011: 77.)

Zimmer vetää kasvatukselliseksi johtopäätöksekseen, että lapsen myönteisen itsetunnon kannalta on tärkeää, että lapsi voi toimia aktiivisesti. Tällä tavoin hän pääsee harjoittelemaan oman käyttäytymisen suunnittelua, itsenäisyyttä ja päätöksentekoa. Tämä tukee sitä, että lapselle vahvistuu kokemus, että ”hänen motiivinsa ja toimintaimpulsinsa voidaan muuttaa – hänen itsensä näkökulmasta – järkeväksi käyttäytymiseksi”. Lapsi tarvitsee kuitenkin sopivat rajat, koska täysi rajattomuus vaatii lapselta liikaa. Sopivia rajoja voidaan rakentaa ohjauksella, materiaaleilla, liikunnallisen tarjonnan suunnittelulla ja jäsentelyllä. (Zimmer 2002: 24–25.)

Psykomotoriikassa liikunnan ja harjoitteiden kautta esiintyy useita erilaisia tilanteita, joissa tarvitaan sosiaalisia kykyjä sekä itsesäätelyn kompetensseja. Näitä tilanteita ovat esimerkiksi leikeistä ja säännöistä sopiminen, roolien omaksuminen, neuvottelu ja konfliktien ratkaiseminen. (Zimmer 2002: 28.) Nämä tilanteet mahdollistavat sen, että lapset harjoittelevat sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja kuten kykyä huomioida ja havaita toisen tunteita, toiveita, tarpeita sekä toisen asemaan asettumista. Lapset pääsevät myös harjoittelemaan sääntöjen ymmärtämistä, niiden noudattamista sekä yksinkertaisten sääntöjen luomista itse. Psykomotoriikassa yhteistyön ja kontaktien luominen on myös tärkeä elementti lapsen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Zimmer 2002: 28–29.)

4.2 Psykomotoriikan vaikuttavuus ja soveltaminen päiväkodissa

Psykomotoriikka tuli Suomeen 1990-luvulla. Suomessa sovellettu psykomotoriikan lähestymistapa perustuu Hünnekensen ja Kiphardin sekä Zimmerin viitekehykseen. 90-luvun jälkeen ammattiryhmät kasvatuksen ja terapian alueella ovat alkaneet käyttää liikuntaa kuntoutuksen sekä oppimisen välineenä. Psykomotoriikkaa alettiin soveltaa sekä koulujen liikuntakasvatukseen että päiväkotien toimintaan. (Koljonen 2005: 73.) Psykomotoriikka on sopiva harjoittelumuoto sekä erityistä tukea tarvitseville että ryhmän muille lapsille. Siitä hyötyvät muun muassa lapset, joilla on oppimisvaikeuksia, tai lapset, jotka käyttäytyvät haastavasti kuten levottomasti tai yli vilkkaasti sekä ne lapset, joilla on keskittymis- ja tarkkaavaisuuskyvyissä haasteita. Psykomotoriikasta hyötyvät myös lapset, joilla on ongelmia motorikassa, aisti- ja havaintotoiminnan alueella ja joiden kielellinen kehitys on viivästynyt. Psykomotoriikalla voidaan tukea myös lapsia, jotka tarvitsevat rohkaisua arkuuteensa tai pelokkuuteensa vuoksi, ja joiden itseluottamus tarvitsee vahvistusta. (Koljonen 2005: 78-81.)

Suomessa psykomotorisen liikuntakasvatuksen ja tukemisen uranuurtaja on Maija Koljonen, joka selvittää lisensiaatintutkimuksessaan, voidaanko psykomotoristen harjoitteiden avulla kehittää ja tukea lasten myönteistä itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin toimia itsenäisesti ja aktiivisesti. Koljosen tutkimuksen kohderyhmänä on mukautetussa opetuksessa olevat 1–3-luokan oppilaat, joilla on oppimisvaikeuksia. Toiseksi, tutkimuksessa selvitetään kohderyhmän lapsien motoriikkaa ja sen muutoksia tutkimusintervention aikana. Koljosen työn kolmas tutkimustehtävä on kuvata psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuuksia lasten liikunnan toteuttamisessa, varsinkin koululiikunnassa. Tutkimusmenetelmät ovat kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia. (Koljonen 2000: 32.)

Lisensiaatintutkimuksessaan Koljonen esittelee myös niitä tuloksia, jotka koskevat psykomotoriikan vaikuttavuutta ja hyötyä lapsen kehitykseen liittyen. Koljonen toteaa, että psykomotoriikan harjoitusohjelmien vaikuttavuudesta on jokseenkin vähän kattavia tutkimuksia. Syy vaikuttavuuden arvioinnin vaikeuteen Koljonen paikantaa siihen, että harjaannuttamisen odotetut vaikutukset ilmenevät monella kehityksen alueella. Lisäksi sitä, mistä vaikutus johtuu ei ole pystytty yksiselitteisesti näyttämään. (Koljonen 2000: 25.)

Koljosen tutkimuksen tulokset ovat ristiriitaisia motorisen tutkimuksen osalta. Osalla lapsista motorinen suoriutuminen parantui, osalla pysyi ennallaan ja osalla huonontui. (Koljonen 2000: 71–73.) Koljonen yhdistää vähäiset tulokset motorisessa parantumisessa liian lyhyeen intervention aikaan. Koljosen mukaan pienikin muutos motorisessa on kuitenkin merkittävä lapsen kokonaiskehityksen ja elämänlaadun kannalta. Koljonen myös mainitsee, että parin lapsen kohdalla kyse näytti olevan siitä, että he eivät yrittäneet testauksessa parastaan. (Koljonen 2000: 93–94.)

Koljosen mukaan tutkimuksen aikana selvisi, että psykomotorinen interventio hyödyttää eniten sosiaalista ja emotionaalista kehitystä lapsilla, joilla on oppimisvaikeuksia. Muutokset itsetunnossa ilmenivät eniten motorisesti heikoimmilla oppilailla. Näiksi muutoksiksi Koljonen nimeää epäluuloisuuden vähenemisen, uusien asioiden yrittämisen lisääntymisen, luottamuksen omiin kykyihin ja itsenäiseen toimintaan. Koljonen mainitsee vuorovaikutustaitojen parantuneen ja yhteistoiminnallisuuden lisääntyneen. Myös häiriökäyttäytyminen vähentyi intervention aikana. (Koljonen 2000: 88.)

Koljonen suosittelee psykomotoristen harjoitteiden hyödyntämistä mahdollisimman varhain, jo päiväkodista lähtien ja niiden käyttämisen jatkamista koulussa. Varhainen aloittaminen voisi ehkäistä suorituskeskeisen liikuntakäsityksen muodostumista. Tämä voisi edistää myös sitä, että oppilaan odotukset omasta osaamisestaan eivät olisi ristiriidassa toteutuksen kanssa. (Koljonen 2000: 94.) Koljonen tuo esiin myös sitä, että psykomotoriikka tukee monipuolisesti päiväkodin ja koulun toimintaa. Tähän syynä hän pitää sitä, että psykomotoriikka tarjoaa positiivisia liikuntakokemuksia ja elämyksiä kaikille lapsille. Lisäksi hän korostaa, että psykomotoriikalla voidaan ennaltaehkäistä ja tasoittaa lasten toimintakykyyn liittyviä heikkouksia ja haasteita. (Koljonen 2005: 75.)

Mauri Pietilän (2000) tutkimuksessa lasten psykomotorinen ryhmäkuntoutus toteutui osana päiväkotitoimintaa. Pietilän tutkimuksen tavoitteena oli seurata psykomotorisen

ryhmäkuntoutuksen vaikutuksia lapsiin ja lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Tutkimus toteutettiin kuuden lapsen pienryhmässä yhdeksän kuukauden ajan kerran viikossa Pohjois-Karjalassa. Ohjaajina toimi kaksi lastentarhanopettajaa. (Pietilä 2000: 51.) Tutkimukseen osallistuneiden lasten valinta perustui keskussairaalan terveystyöntekijöiden lausuntoihin tai päiväkodin henkilökunnan sekä lasten kanssa toimineiden muiden asiantuntijoiden arvioihin. Lapsilla oli kielen ja puheen eriasteisia vaikeuksia, tarkkavaikeuksia, häiriöitä, kömpelyyttä, itsetunnon heikkoutta, kokonaiskehityksen viivästymää, neurologisia kehitysvaikeuksia, kognitiivisen kehityksen viivästymiä, keskiasteista kehitysvammaa ja CP-vammaa. Osalle lapsista oli tehty diagnoosi, osalle ei, mutta heitä oli jo arvioitu ja pääongelma oli nimetty. (Pietilä 2000: 54.)

Pietilän tutkimuksen tulokset tarjoavat vahvistusta psykomotoriikan mahdollisuuksista lasten kehityksen tukemisessa. Ryhmäohjaajien palautteen mukaan kuntoutuksen aikana lasten toimintakyky parani sekä motorinen ja sensorinen suoriutuminen kohenivat merkittävästi. Kuntoutus tuki myös lasten kielellisiä ja visuaalisia taitoja. Pietilän mukaan suhteellinen edistyminen oli kuitenkin vähäistä lapsen toiminnassa ohjatussa tilanteessa, koska lapsille käyttäytyminen sosiaalisesti rakentavalla tavalla tuotti enemmän vaikeuksia kuin motorinen suoriutuminen. Pietilä korostaa, että onnistumisessa ohjaajan persoonalla oli suuri merkitys: ohjaajan ja lasten aito kohtaaminen ja vuorovaikutus olivat tärkeämpiä kuin hyvin suunniteltu harjoite (Pietilä 2000: 77–89; 96–104).

Pietilä osoittaa tutkimuksessaan, että psykomotoriselle tukemiselle ja toiminnalle on tarve ja kysyntä päiväkodissa. Hänen näkökulmastaan psykomotorista kuntouttavaa työtä voi luontevasti kytkeä päiväkodin arkeen ja kaikkiin tilanteisiin. Pietilän mukaan psykomotorinen kuntoutus soveltuu hyvin päiväkotiin, koska päiväkodissa päiväohjelmaa voi muuttaa lasten tilan ja tarpeiden mukaan. Psykomotoriikan sopivuutta päiväkotiin lisää se, että päivähoidossa ei ole ennalta asetettuja vaatimuksia lapsen oppimiselle eikä psykomotorinen pienryhmätoiminta aiheuta lisäresursseja päiväkodeille. (Pietilä 2000: 15.)

4.3 Psykomotoriikka itsesäätelyn tukemisessa

Ympäristöllä – sekä aikuisilla että vertaisryhmällä on suuri merkitys lasten itsesäätelytaitojen kehittymisessä (Bronson 2000: 198). Itsesäätelytaidot niin kuin myös muut sosiaalisen kompetenssin osa-alueet opitaan ja kartutetaan pääasiassa vuorovaikutustilanteissa ja yhteistoiminnassa ympäristön ja muiden ihmisten kanssa (Repo 2015: 126–

127; Salmivalli 2008: 181; Bronson 2000: 198). Myös psykomotorisessa tukemisessa itsesäätelytaitoja harjaannutetaan vuorovaikutustilanteissa aikuisten, ohjaajien sekä muiden lapsien kanssa. Nämä vuorovaikutukselliset tilanteet syntyvät leikin, toiminnan, yhdessä olemisen ja omaehtoisen toiminnan, liikkumisen tuloksena. (Zimmer 2011.)

Opinnäytetyön toimintatuokiot tapahtuvat ryhmässä, jossa lapset pääsevät toimimaan vertaistensa kanssa. Myös Martha B. Bronson korostaa lasten välisten vuorovaikutussuhteiden tärkeyttä, koska hänen mukaansa vertaissuhteissa lapset pääsevät harjoittelemaan muun muassa toisen ihmisen asemaan asettumista ja hänen näkökulmansa huomioimista. Lisäksi lapset pääsevät oppimaan toisiltaan positiivisen käyttäytymisen malleja. (Bronson 2000: 200.)

Tuokioiden psykomotoristen harjoitteiden avulla pyrimme tarjoamaan lapsille mahdollisuuden sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Yhdessä oleminen mahdollistaa sen, että lapsi harjoittelee tärkeitä sosiaalisia ja itsesäätelyn taitoja ja turhautumisen sietokykyä. Zimmerin mukaan lapsi oppii toiminnan myötä yhteisiä arkielämän sääntöjä sekä toisten huomioon ottamista. Ollessaan mukana ryhmässä lapsi tottuu myös siihen, että aikuisen huomio jakaantuu monelle lapselle. (Zimmer 2011: 144.) Psykomotoriikassa lapsen itsesäätelytaitoja voidaan tukea esimerkiksi ryhmän kokoonpanolla. Ryhmän tulisi olla mahdollisimman heterogeeninen, koska lapsi voi tämän kautta saada kokemuksia erilaisista käyttäytymismalleista. (Zimmer 2011: 144.)

Laura Repo korostaa päiväkotiryhmän turvallisen ilmapiirin tärkeyttä lapsen suotuisan kehityksen kannalta. Turvallisessa ryhmässä lapsi pystyy luottamaan siihen, että aikuinen kantaa vastuun ryhmän toiminnasta ja huolehtii ryhmän säännöistä ja siitä, että haitallinen käyttäytyminen ei ole lapsille palkitsevaa ja tuo hyvää asemaa vertaisryhmässä. Turvallisessa ryhmässä kaikilla lapsilla on tervetullut ja hyväksytyt olo, eikä kukaan tule kiusatuksi, syrjityksi tai loukkaavan käytöksen kohteeksi. Turvallisessa ryhmässä lapset pääsevät harjoittelemaan sosiaalisen kompetenssin taitoja ja saavat onnistumisen kokemuksia sosiaalista tilanteista. (Repo 2015: 128.)

Myös psykomotoriikassa korostetaan sitä, että ryhmään liittyminen ja lapsen itsesäätelyn harjoittelu vaativat sitä, että lapsi tuntee olonsa turvalliseksi. Tämän takia psykomotoriikkaryhmässä lämmin, turvallinen ja lapseen myönteisesti virittynyt vuorovaikutusilmapiiri ovat tärkeitä lähtökohtia lapsen itsesäätelyn tukemiselle. On keskeistä luoda sellainen ilmapiiri, jossa lapset tuntevat itsensä hyväksytyiksi sellaisena kuin he ovat.

(Zimmer 2011: 125; 136.) Psykomotoriikan ja toiminnallisten tuokioidemme tavoitteena on edistää lasten itsesäätelytaitoja ja saada heidät innostumaan houkuttelevalla toiminnalla, mukavalla yhdessäololla sekä rennolla, myönteisellä ilmapiirillä. Tämä mahdollistaa seikkoja, jotka on osoitettu olennaisiksi itsesäätelytaitojen kehityksessä: lapsi voi turvallisesti saada uusia kokemuksia sekä tutkia ympäristöään, omia rajojaan ja tunteitaan (Aro 2011b: 25–26; Eklund – Heinonen 2011: 222–224; Zimmer 2011: 136) .

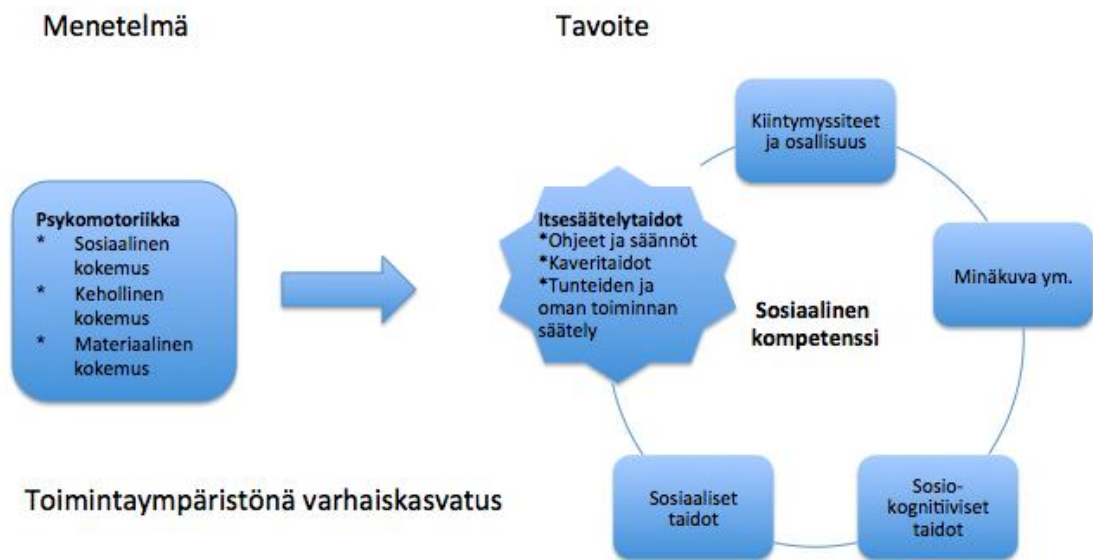
Itsesäätelytaitojen tukemisessa lapsen onnistumisen kokemuksella on suuri merkitys. Onnistumisen kokemukset kannustavat lasta yrittämään itsesäätelyn toimintoja uusissa yhteyksissä. Sitä vastoin suuret muutokset ympäristössä tai lapsen kehitykselliset haasteet tai se, että ympäristö ei vastaa lapsen viesteihin, voi tuottaa lapselle hallitsemattomuuden tunteen. Tämä voi johtaa siihen, että lapsi ei ole motivoitunut yrittämään, ja että itsesäätelyn kehitys jää jumiin. Näin ollen on keskeistä, että aikuinen kiinnittää huomiota onnistumisen kokemuksiin. (Bronson 2000: 216–217; Aro 2011b: 23.)

Onnistumisen ja muiden myönteisten kokemusten merkitys lapsen itsesäätelytaitojen ja muun kehityksen tukemisessa on tunnistettu myös psykomotoriikassa. Psykomotoriikassa ohjaajan tehtävä on vahvistaa lapsen positiivista käyttäytymistä sekä herättää lapsen tietoisuutta onnistumisesta. Psykomotoriikassa ohjaaja antaa lapsille palautetta lapsen käyttäytymisestä, kun lapsi onnistuu tehtävässä tai jos hän on keksinyt oman ratkaisun johonkin ongelmaan. Tunnilla jokaista pientä edistymisen askelta tulee huomioida ja vahvistaa. (Zimmer 2011: 148.) Sen sijaan psykomotoriikassa vältetään lasten ja heidän saavutuksiensa vertailua muihin lapsiin. Sama koskee kilpailutilanteita, joissa tapahtuu yksilöllistä vertailua toisen lapsen kanssa. Sen sijaan tunteilla ohjaaja keskittyy vertaamaan ja huomioimaan lapsen saavutuksia hänen omiin aikaisempiin suorituksiinsa nähden. (Zimmer 2011: 129.)

5 Opinnäytetyön kehittämistehtävät

Opinnäytetyömme ensimmäinen kehittämistehtävä on: millä tavalla sosiaalisen toiminnan itsesäätelytaitoja voidaan harjoitella ja tukea psykomotoriikkaan perustuvissa pienryhmän toimintatuokioissa? Opinnäytetyön toimintaympäristönä on varhaiskasvatus ja toiminnallinen osuus toteutetaan 3–5-vuotiaiden lasten pienryhmässä pääkaupunkiseudulla sijaitsevassa kunnallisessa päiväkodissa. Menetelmänä käytämme psykomotorisia toimintatuokioita, jotka perustuvat kolmelle osa-alueelle: sosiaaliselle, keholliselle ja ma-

terialliselle kokemukselle, jotka viriävät kaikki liikuntatilanteissa. Psykomotoristen tuokioiden tavoitteena on luoda tilanteita, jotka mahdollistavat lasten itsesäätelytaitojen harjoittelua. Itsesäätelytaidot ovat osa sosiaalista kompetenssia, ja näin ollen niitä tarvitaan sosiaalisessa kanssakäymisessä. Olemme määritelleet tuokioiden harjoitteille itsesäätelytaitoihin liittyviä tavoitteita, jotka jakautuvat kolmeen osa-alueeseen: ohjeet ja säännöt, kaveritaidot ja tunteiden ja oman toiminnan säätely. Tuokioiden havainnoinnissa (katso kappale 7.1) olemme keskittyneet näiden osa-alueiden tarkasteluun. Seuraavassa kuviossa (kuvio 1) kiteytämme opinnäytetyömme asetelman ja keskeiset käsitteet.



Kuvio 1 Opinnäytetyön asetelma ja keskeiset käsitteet. (Kuvion pohjana käytetty Poikkeus 2011: 86.)

Toinen kehittämistehtävämme kohdistuu työelämään. Tavoitteena on kuunnella ja toteuttaa jo suunnitteluvaiheessa yhteistyöpäiväkodin edustajien toiveita toimintatuokioiden sisällöstä ja tarjota ryhmän opettajille mahdollisesti uusia ideoita, joita he voivat hyödyntää toiminnassaan. Tämä näkyy konkreettisesti toiminnassamme tuokioiden edessä, sillä muokkaamme tuokioiden suunnitelmia opettajan ehdotusten sekä lasten tarpeiden mukaan. Yhteistyöpäiväkodissamme psykomotorinen lähestymistapa on tuttua, sillä ryhmän erityislastentarhanopettaja on käynyt aiheesta kursseilla. Ryhmässä tilanne, jossa opiskelijat tulevat järjestämään toimintaa on kuitenkin harvinainen, ja näin ollen haluamme tarjota lapsiryhmälle kokemuksen myös vieraiden aikuisten järjestämästä tuokiosta. Tämä on lapsille kehittävää, koska se edellyttää heiltä asennoitumista vieraiden aikuisten ohjaukseen.

6 Toiminnan toteutus

Olemme hyödyntäneet toteutuksen suunnittelussa sosiaalisen kompetenssin tukemisessa käytettäviä interventioita eli ohjelmia koskevaa tietoa. Vaikka järjestämämme tuokioiden sarja ei ole osa mitään varsinaista ohjelmaa, siinä on piirteitä interventiosta, koska sillä on selkeät tavoitteet ja määritelty lähestymistapa, joka on psykomotoriikka. Keskeistä lasten sosioemotionaalisten taitojen harjoittelussa interventioissa on, että uutta taitoa harjoitellaan tekemällä, ei pelkästään teoriassa. Sosiaaliset taidot, joita lapsilla toivotaan vahvistuvan, tulee perustua empiiriseen tietopohjaan siitä, mitkä taidot ovat olennaisia missäkin iässä. (Salmivalli 2008: 185; 194.) Sosioemotionaalisten taitojen säännöllinen ja systemaattinen harjoittelu päiväkodissa on välttämätöntä, edes hyvä ohjelma ei auta, jos harjoittelu ei ole systemaattista (Kanninen – Sigfrids 2012: 180–181).

Peruseriaatteita sosioemotionaalisten taitojen harjoittelussa päiväkodissa on että, niitä käsitellään tavoitteellisesti ja suunnitellulla tavalla vähintään kerran viikossa. Tämän lisäksi tärkeää on myös, että tunteita nimetään, itsesääätely- ja ongelmanratkaisutaitoja harjoitellaan päivittäin. Kasvattajien tulee varmistaa, että yhtäkään lasta ei torjuta eikä kiusata pitkäaikaisesti ryhmässä. On myös tärkeää, että lapset voivat kertoa mielipiteitään, jakaa tunteitaan yhteisessä toiminnassa ilman pelkoa vähättelystä tai nimittelystä. Tavoitteena on, että lapsille ryhmästä tulee lapsille yhteisö, johon on mukava tulla ja jossa on mukava olla ja jossa lapset kokevat itsensä arvostetuiksi ryhmän jäseniksi ja aktiivisiksi sosiaalisiksi toimijoiksi. (Poikkeus 2011: 100.)

Psykomotoriikka soveltuu tarkoitukseemme siinä mielessä hyvin, että sen lähestymistapa on toiminnallinen – ohjelma on järjestetty liikunnallisten, toiminnallisten ja musiikkia hyödyntävien leikkien muotoon. Tuokioiden ohjelman laatimisessa on huomioitu se, että tuokioissa harjoitellaan sosiaalisen toiminnan kannalta olennaisia itsesäätelyn taitoja, jotka ovat tärkeitä 3–5-vuotiaille päiväkodin arjessa. Tuokioissa harjoiteltiin ohjeiden ja sääntöjen noudattamista, koska se on edellytyksenä lapsen toimimiselle ryhmän jäsenenä ja osallistumiselle päiväkotiryhmän toimintaan. Tarkoituksena oli myös, että tuokioissa syntyy sosiaalisia tilanteita, joissa lapset pääsevät harjoittelemaan muun muassa toisten huomiointia ja kuuntelua, aloitteiden tekemistä, auttamista, yhdessä toimimista, vuorottelua sekä hallittua toisiin lapsiin kosketuksissa ja lähellä olemista. Nämä ovat tärkeitä taitoja muun muassa leikkimisessä, joka edistää lasten kehitystä monin tavoin kyseisessä ikäryhmässä. Myös keskittymisen harjoittelu on tärkeää tämän ikäryhmän lapsille, joten se on valittu yhdeksi tavoitteeksi.

Pyrimme huomioimaan eritoten integroidun erityisryhmän lasten tarpeet. Erityisen tuen piirissä olevat lapset hyötyvät yleisesti näistä harjoitteista, koska heillä on usein haasteita itsesäätelyssä, kuitenkin kaikki kyseisen ikäryhmän lapset tarvitsevat yleensä vielä harjoitusta itsesäätelytaidoissa. Käytämme ohjauksessa kuvia ja tukiviittomia, sillä muuttamalla ryhmämme lapsista on käytössä puhetta tukeva kommunikaatiokansio sekä tukiviittomat. Näin kielen kehityksen haasteet eivät ole esteenä osallistumiselle.

Tuokioidemme toteutus tapahtui tiiviin ajan sisällä, kaksi kertaa viikossa, kolmen viikon ajan. Tämän tarkoituksena oli tehostaa sitä, että lapset muistavat edellisen tuokion ja helpottaa heille täten tuokioissa toimimista ja erilaisten tuokioissa syntyvien tilanteiden harjoittelua.

6.1 Mielikuvitus ja leikkisyys lapsen itsesäätelyn tukena

Psykomotoriikassa toiminnan suunnittelussa tulee huomioida lasten kiinnostusten kohteet sekä heidän tarpeensa. Toiminnan tarkoitus on herättää lapsissa halu leikkiä ja kokeilla omia kykyjään. Leikki- ja liikuntatarjonnan tulisi myös antaa lapsille mielekkäitä kokemuksia ja elämyksiä. (Zimmer 2011: 139.) Toimintatuokiomme rakentuivat maailmanympärysmatka -kattoteeman ympärille. Kattoteeman tarkoituksena oli motivoida lapsia tuokioon, sitoa tuokiot yhteen eheäksi kokonaisuudeksi sekä mahdollistaa eri aiheiden selkeä käsittely. Ohjelma toteutettiin erillisinä leikkeinä, jotka sijoituivat eri tuokiokerroilla vaihtuvien alateemojen alle. Ne olivat eri paikkoja maailmassa, kuten viidakko ja etelämanner. Alateemojen tarkoituksena oli herättää keskustelua sekä mahdollistaa luontoon ja maantietoon kuuluvien aiheiden käsittely. Tällaisia aiheita ovat esimerkiksi erilaiset eläimet, maanosat sekä lämpötilat. Tuokioiden suunnitteluvaiheessa arvioimme tällaisten aiheiden kiinnostavan ikäryhmän lapsia.

Intiaaniteeman eettisyyttä pohdimme etukäteen keskenämme sekä työelämän yhteishenkilömme, ryhmän erityislastentarhanopettajan kanssa. Emmimme teeman ottamista mukaan sen vuoksi, että siihen liittyy kulttuurisesti arveluttavia piirteitä. Meitä rohkaisi kuitenkin yhteishenkilömme tuki, että kyseessä on enemmänkin mielikuvitushahmot kuin varsinainen ihmisryhmä. Intiaaniteeman mukaan ottamista vahvisti se, että siihen sai luontevalla tavalla liitettyä laulamista, rytmejä, ratsastamista ja nuotion rakentamista, joiden arvioimme olevan lapsille motivoivia ohjelmanumeroita.

Suunnittelimme tuokioihin taustahahmon, jonka idean pohjana toimi viidennen dimensio toimintamalli, jossa korostuu erityisesti mielikuvitushahmon ja leikin merkitys. Taustahahmona eli ”lasten matkaoppaana maailmanympärysmatkalla” toimi pehmeä pöllökäsinukke, joka oli mukana jokaisessa tuokiossa. Pöllö johdatti lapsia tuokioiden aiheeseen pukeutumalla teemaan liittyen tai ottamalla mukaan jonkin teemaan liittyvän asian, esimerkiksi paperisen purjeveneen. Lapset saivat näiden pöllön vihjeiden avulla arvata tuokion matkakohteen. Hugo-pöllön hahmon ympärille muodostui iloksemme tuokioon osallistuvista lapsista lasten pienyhteisö ja lapset kutsuivatkin itseään ”maailmanmatkajiksi”. (Katso Hakkarainen 2002: 80–81.) Pöllön lisäksi käytössämme oli pienistä vihoista tehdyt passit, joista kerromme tarkemmin seuraavassa luvussa 6.1 Tuokioiden rakenne.

Lasten yhteinen leikki ilman aikuista on erityisen tärkeää lapsen itsesäätelytaitojen kehittymiselle, koska siinä lapset oppivat vuorovaikutustaitoja, saavat toisiltaan palautetta toiminnastaan ja voivat kokeilla erilaisia rooleja (Eklund – Heinonen 2011: 226). Toimissaan erilaisissa kokoonpanoissa yksin, kaksin tai ryhmässä, lapset pääsevät harjoittelemaan erityyppistä toimintaa ja nauttimaan siitä toiminnasta, josta itse eniten pitää. (Eklund – Heinonen 2011: 220–221.)

6.2 Psykomotoriikan ohjauseriaatteita itsesäätelytaitojen tukemisessa

Tuokioissa pyrimme jäsentämään ympäristöä selkeästi esimerkiksi merkitsemällä lasten istumapaikat muotolaatoilla ja teippauksella. Tämä ratkaisu perustuu siihen, että selkeästi jäsenelty ympäristö auttaa lasta, joilla on itsesäätelyn vaikeuksia jäsentämään omaa toimintaansa ja saamaan onnistumisen kokemuksia. Jos lapsen tarkkaavuuden kohde vaihtuu usein, impulssit ohjaavat toimintaa, ja lapsella on vaikeuksia kontrolloida ja harkita käyttäytymistään, hänelle on vaikeaa muistaa tavoitteita ja toimia niiden mukaan. (Eklund – Heinonen 2011: 218.) Ohjaajien asettamat selkeät ohjeet, rajat ja säännöt auttavat lasta harjoittelemaan käyttäytymisen säätelyä, jotta lapselle hahmottuu hänen toimintansa mahdollisuuksien rajat (Aro 2011b: 25–26). Sääntöjen läpikäyminen lasten kanssa edistää sitä, että kaikki lapset ovat niistä tietoisia ja ymmärtävät ne (Eklund – Heinonen 2011: 228–229).

Tuokioiden alkaessa loimme yhdessä lasten kanssa sosiaalista kanssakäymistä ja ryhmässä toimimista koskevat pelisäännöt. Nämä säännöt kerrattiin jokaisen toimintatuokion alkupiirissä. Tarkoituksena oli että, nämä säännöt auttavat lapsia hahmotta-

maan, mitä heiltä odotetaan, ja millä tavoin ryhmässä pyritään olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lapselle, jolla on itsesäätelyn vaikeuksia, on erityisen vaikeaa muistaa sääntöjä ja ohjeita, jos niitä on paljon. Siksi sääntöjä tulee olla riittävän vähän ja niiden pitää olla selkeitä ja koskea kaikkia. (Zimmer 2011: 128.) Tämän vuoksi tiivistimme säännöt kolmeen sääntöön ja havainnollistamme ne kuvakortein. Ohjaamisessa yhden ohjeen antaminen kerrallaan oikealla ajoituksella helpottavaa lapsen mahdollisuutta sisäistää ohje (Eklund – Heinonen 2011: 233).

Sääntöjen noudattamisen valvominen on keskeistä, jotta lapsi oppii, että niiden noudattamatta jättämisestä on tiedossa seuraamuksia. Ohjaus tulee antaa mieluummin toimintakehoituksen, ohjeen tai käskyn kuin kiellon muodossa ja ohjaaja antaa korjaavan palautteen myönteisesti ”Ole hyvä ja kävele”. On olennaista, että ohjaaja ei väittele käskyistä. Lapsen noudattaessa sääntöjä, myönteisen palautteen antaminen lisää noudattamisen palkitsevuutta. (Eklund – Heinonen 2011: 227–229; 233.) Lapsen kehuminen prososiaalisesta käyttäytymisestä tukee lapselle muodostuvaa positiivista kuvaa itsestään. Se myös korostaa lapselle sitä, että sopiva käytös on lähtöisin hänestä, eikä se seuraa säännöistä. (Aro 2011b: 26.)

Psykomotoriikassa on huomioitava, että lasten osallistuminen tuokioon perustuu vapaaehtoisuuteen, joten lapsella on oikeus vetäytyä pois toiminnasta. Tuokion aikana lapsi itse päättää, milloin ja miten hän haluaa liittyä muiden seuraan ja toimintaan. (Zimmer 2011: 147–148.) Mutta tämä ei tarkoita sitä, että aikuinen ei yrittäisi tukea lapsen leikkiin mukaan menemistä. Aikuinen voi ottaa kontaktia ja houkutella lasta eri keinoin esimerkiksi heittämällä pallon lapselle. Aikuinen voi tarjoutua myös lapsen leikkikaveriksi. (Zimmer 2011: 127.) Leikissä aikuisen tehtävä on tuoda leikkiin puitteet ja auttaa kielellistämässä, asioista kertomisessa ja kuvailussa (Eklund – Heinonen 2011: 226). Psykomotoriset harjoitteet mahdollistavat lapsen itsesääteilytaitojen harjoittamisen, koska niissä lapsi ei tule nolatuksi, vaikka hänen itsesääteilytaitonsa pettäisivät. Esimerkiksi leikeissä hermostuneeksi olonsa tuntevalla lapsella on mahdollisuus vetäytyä toiminnasta sivuun rauhoittumaan.

Toteutimme ohjauksen tiimiohjauksena. Ennen tuokioita ohjaajat suunnittelivat leikit etukäteen ja sopivat työnjaosta. Selkeät tavoitteet ja ohjaajien kesken yhdessä sovitut ohjauskeinot nimittäin parantavat aikuisten toiminnan johdonmukaisuutta ja lisäävät heidän varmuuttaan myös äkillisissä tilanteissa. Nämä seikat helpottavat myös lasten itsesäätelyn tukemista. (Eklund – Heinonen 2011: 218; 220.)

Tuokioissamme oli kaksi ohjaajaa: yksi pääohjaaja ja yksi apuohjaaja. Heidän tehtävänä oli havainnoida ja seurata lasten toimintoja sekä reagoida lasten tarpeisiin, tunteenilmauksiin ja käyttäytymiseen (Zimmer 2011: 147). Päädyimme tähän ratkaisuun, koska kun ryhmässä toimii kaksi ohjaajaa, yksittäisten lasten havainnointi on intensiivisempää ja toinen ohjaaja voi tarvittaessa keskittyä yksittäisen lapsen toimintaan sekä hänen tukemiseensa, kun toinen ohjaaja keskittyy samaan aikaan koko ryhmän toimintaan. (Zimmer 2011: 147–148). Kahden ohjaajan myötä meillä oli myös mahdollisuus toteuttaa monipuolisia leikkejä sekä pyrkiä ottamaan huomioon yksittäisten lasten haasteet ja voimavarat. Se, että ohjaajia oli kaksi, helpotti myös tilanteiden ennakoitua, ja tällä tavoin lasten fyysisen ja henkisen turvallisuuden varmistamista tuokioissa. Yksi meistä keskittyi havainnointiin, tämä mahdollisti havaintojen tarkan ylös kirjaamisen moniosaiseen havainnointilomakkeeseen jo tuokion aikana. (Zimmer 2011: 148–149.) Ennen tuokiosarjan alkua sovimme ryhmän erityislastentarhanopettajan kanssa, että hänen roolinsa tuokioissa on istua sivummalla tarkkailemassa. Sovimme myös, että jos tilanne näyttää sitä vaativan, hän ottaa aktiivisen roolin esimerkiksi lasten rauhoittelussa.

Psykomotoriikassa ohjaajat toimivat havainnoitsijan roolissa. Tämä tarkoittaa sitä, että he seuraavat lasten toimintaa ja puuttuvat mahdollisimman vähän lasten väliseen vuorovaikutukseen. Ohjaajat vetäytyvät tilanteesta kun ryhmä on itse aktiivinen. Näissä tilanteissa ohjaajat ovat kuitenkin aktiivisesti läsnä ja tarvittaessa puuttuvat ristiriitatilanteisiin ja tarjoavat apua ja tukea lapsille. Ohjaajat rakentavat myös jokaiseen lapseen henkilökohtaista suhdetta ja välittävät lapselle tunnetta siitä, että hän on tervetullut ryhmään. (Zimmer 2011. 145–146.)

6.3 Lapsen tunteiden kohtaaminen haastavissa ohjaustilanteissa

Varhaiset kokemukset lohdutuksesta ja rauhoittavasta aikuisesta ovat tärkeitä lapsen tunteidensäätelykyvyn, prososiaalisten taitojen ja aggression hillitsemisen kehitykselle. Aikuinen tarjoaa toiminnallaan lapselle mallin suhtautumalla lapseen empaattisesti ja pysymällä rauhallisena, vaikka lapsi olisi tunnekuohun vallassa. Aikuinen viestittää toiminnallaan lapselle, että tunteista selvittää. Aro kuvailee lapsen sisäistävän vähitellen rauhoittavan aikuisen osaksi itseään, ja lopulta lapsi oppii rauhoittamaan itseään. Lapsi tarvitsee aikuista avuksi tunteiden säätelyssä, koska hänen mahdollisuutensa käyttää kognitiivisia säätelykeinoja tunteiden hallinnassa ovat vielä kehittymättömiä. Lapsen rau-

hoittamisessa on tärkeää aikuisen rauhallinen puhe lapselle, lapsen auttaminen tunteiden nimeämisessä ja lapsen muistuttaminen, että tunne menee ohi aikanaan. Aikuinen myös auttaa lasta näkemään syyn tunteelle ja osoittaa, että tunne on hyväksyttävä ja ymmärrettävä, vaikka sen ilmaiseminen toisia vahingoittavalla tavalla ei olekaan. (Aro 2011b: 26–27.)

Rajojen kohtaaminen voi herättää lapsessa voimakkaita tunteita. Psykomotoriikassa ei pyritä välttämään lapsen ei-toivottua käyttämistä, pikemminkin pyritään hallitsemaan lapsen häiriökäyttäytymistä ja luomaan hänelle vaihtoehtoisia käyttäytymisen mahdollisuuksia. (Zimmer 2011: 150.) Ohjaajan tulee pysyä haastavissa tilanteissa rauhallisena ja osoittaa lapselle luottamusta. On myös tärkeää pyrkiä johdonmukaisesti välttämään sitä, että lapsi tuntee itsensä arvostelun kohteeksi. (Zimmer 2011: 147.) Lisäksi ohjaamisessa tarkkaavainen havainnointi, aktiivinen läsnäolo, lämmin, ystävällinen puhe sekä katsekontakti mahdollisesti kosketuksella tehostettuna helpottaa lapselle ohjeen vastaanottoon keskittymistä (Zimmer 2011: 147–148).

6.4 Tuokioiden rakenteen merkitys lasten itsesäätelyssä

Lapselle tieto siitä, mitä ja milloin päiväkodissa tulee tapahtumaan saattavat lisäävät hänen hallinnan tunnettaan. Se saattaa vähentää levottomuutta ja impulsiivista käyttäytymistä. On myös tärkeää, että lapsi saa myös mahdollisuuden harjoitella samoja asioita usein, ja että hän voi kokea onnistumista vaikka jokin asia ensimmäisellä yrittämällä ei onnistuisikaan. Aikuiset voivat suunnitella ennakoida, mitkä tilanteet voivat olla lapsille vaikeita, ja mihin tulee varautua. (Eklund – Heinonen 2011: 218; 220.)

Psykomotoriikassa panostetaan siihen, että tilanteet tuntuisivat lapsista ennakoitavilta. Suunnittelimme tuokiot siten, että ne noudattivat selkeää rakennetta. Järjestämiemme toimintatuokioiden ajankohta ja paikka toistuivat joka kerralla. Paikalla olivat myös samat henkilöt: samat lapset, samat opiskelijat ja lasten oman ryhmän opettaja, joka seurasi tuokiota. Zimmerin (2011: 140-141) mukaan rituaalit välittävät lapsille turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta toisia lapsia ja aikuisia kohtaan.

Rakenteessa keskeistä oli tuokioihin ja sieltä pois siirtyminen sekä tuokion aikana piiriin kokoontuminen eri vaiheissa tuokiota. Ennen jokaista tuokiota menimme hakemaan lapsia ryhmätilasta, jossa juttelimme heidän kanssaan hetken ja ohjasimme heidät asettumaan jonoon. Siirryimme yhdessä lepoahuoneeseen, jossa tuokiot järjestettiin. Lapset

sekä kaksi ohjaajaa asettuivat istumaan rinkiin asetetuille muotolaatoille, jotka olimme laittaneet etukäteen lattialle. Muotolaatat ovat värikkäitä eri värisiä pieniä mattoja. Niiden avulla istumapaikkojen merkitsemisen tarkoituksena oli selkeyttää lapsille oman paikan hahmottamista huoneessa sekä helpottaa heille omalla paikalla pysymistä. Alkupiirin jälkeen siirsimme muotolaatat pois lattialta, mutta viidennestä tuokiosta alkaen lasten paikat oli merkitty maalarinteipillä. Tarkoituksena oli myös tukea miellyttävän sosiaalisen tilanteen syntymistä muodostamalla istumajärjestys, jossa kaikki näkevät toisensa. Havainnoitsija ja ryhmän erityislastentarhanopettaja istuivat jokaisessa tuokiossa huoneen reunoilla seuraamassa tuokiota.

Tuokioiden alkupiirit etenivät tiettyjen rituaalien mukaisesti. Kävimme läpi läsnä olevien lasten ja aikuisten nimet vierittämällä palloa jokaiselle lapselle vuorotellen ja taputtamalla kaikkien nimet yksi kerrallaan. Seuraavaksi kertosimme säännöt kuvakorttien avulla, joista olimme sopineet ensimmäisessä tuokiossa sekä keskustelimme aiheeseen liittyen. Alkupiirin tavoitteena oli virittäytyä tunnelmaan ja vahvistaa lasten ryhmään kuulumisen tunnetta (Zimmer 2011: 141).

Alkupiirissä esiteltiin tuokion teema pöllö-käsinuken avulla ja ohjeistettiin ensimmäinen toiminnallinen leikki. Jokaisen leikin jälkeen kokoontuimme uudelleen piiriin, jossa annoimme lapsille ohjeet seuraavaan tehtävään. Jokaisessa tuokiossa ensimmäinen leikki oli vauhdikas aloitusleikki. Ne mahdollistivat yksilöllistä intensiivisiä liikuntaa ja vastasivat lapsen voimakkaaseen liikunnan tarpeeseen. Tämän jälkeen oli vuorossa yhteistoiminta, jonka tarkoituksena oli mahdollistaa lasten sosiaalisia kokemuksia ja välineiden käyttöä niin, että toisten huomioon ottaminen on välttämätöntä. (Zimmer 2011: 140–141.)

Jokaisen tuokion lopussa oli pieni rentoutumisharjoitus, koska psykomotorisessa tukemisessa on tärkeää, että lapset saavat kokemuksia liikkeestä ja levosta. Siihen kuuluu jännityksen ja rentouden vaihtelu. (Zimmer 2011: 180.) Päätimme tuokion loppupiiriin, jossa kävimme läpi päivän ohjelman ja jossa pöllö jakoi lapsille pienet vihot eli heidän passinsa. Olimme valmiiksi painaneet passeihin leimat tuokion teeman etukirjaimen mukaisesti. Tuokion jälkeen lapset saivat piirtää jotakin päivän tuokiosta leiman osoittamille sivuille. Passin tarkoitus oli osallistaa lapsia myös tuokion jälkeen ja lisätä yhteisöllisyyttä sekä edistää lasten itsensä ilmaisemista myös piirtämällä. Loppupiirissä jokainen lapsi sai näyttää yhden edellisen tuokion jälkeen tehneen piirustuksen muille. Tämän jälkeen he saivat valita passiinsa muistoksi yhden tarran. Loppupiirissä keskustelimme vielä lasten kanssa lyhyesti siitä, mikä oli ollut heidän mielestään mukavinta tuokiossa. Tuokiosta

poistettiin jonoon asettumalla. Tässä vaiheessa ryhmän oma opettaja otti ryhmän ohjaukseensa ja kertoi lapsille mitä he tekevät seuraavaksi.

6.5 Tuokiokuvaukset

Ohjasimme yhteensä kuusi tuokioita. Ne toteutettiin kaksi kertaa viikossa aamupäivisin, ja ne kestivät noin 45 minuuttia. Tuokioihin osallistuneita lapsia oli kuusi. Neljällä kerralla kaikki lapset olivat mukana ja kahdella kerralla tuokiossa oli mukana viisi lasta. Tuokioiden teemoina olivat kaupunki, merimaailma, intiaanien maailma, etelämanner, viidakko ja avaruus. Seuraavaksi kuvaamme tuokioiden kulun.

6.5.1 Kaupunki -tuokio

Ensimmäisen tuokion alussa kerroimme lapsille maailmanympärysmatka -teemastamme ja esittelimme itsemme sekä mukana olevan pöllö-käsinuken. Lapset saivat keksiä pöllölle nimen. He antoivat nimeksi Hugon, jonka he johtivat pöllön ääntelyn "huhuu" alkutavusta. Tämän jälkeen kerroimme lapsille, että Hugo haluaa tutustua myös heihin tarkemmin, joten kävimme vuorotellen palloa vierittäen ja taputtamalla tavuttaen läpi kaikkien paikallaolijoiden nimet. Muodostimme matkallemme myös säännöt yhdessä lasten kanssa kuvakorttien avulla, ja jokainen heistä sai laittaa kartongille kiinni sinitaralla yhden kuvakortin. Lapsille heräsi paljon kysymyksiä sekä innostusta kertoa asioista, jotka liittyivät niin tuokion aihepiiriin kuin tuokion ulkopuolisiin asioihin. Keskustelimme niistä yhdessä ja ohjaajina annoimme aikaa sekä tilaa lasten omille jutuille.

Tuokion kaupunki-teemaan meidät johdatteli Hugo-pöllö ajamalla paikalle leikkibussilla ja näyttämällä lapsille erilaisia aiheeseen liittyviä kuvakortteja. Näiden avulla kävimme lasten kanssa läpi erilaisia liikennevälineitä. Aiheeseen tutustumisen jälkeen vuorossa oli Ajellaan -leikki, jossa ajeltiin ratteina toimivilla kertakäyttölautasilla musiikin tahtiin. Kaikki lapsista osallistuivat ja "ajelivat" ympäri tilaa ohjaajien ohjeen mukaisesti välillä peruuttaen ja hurjastellen sekä ottivat paljon kontaktia myös toisiinsa. Seuraavana leikinä oli Sillan alle - sillan päälle - patsas sillalle -leikki, jossa siltana käytettiin sifonkihuivia ja taustalla soi auto -teemainen laulu. Lapset menivät sifonkihuivin alle ja päälle sekä tekivät patsaan huivin päälle. Lapsille sekottui kuitenkin välillä milloin oli tarkoitus olla vain sillan päällä ja milloin taas patsaana sillan päällä.

Leikin jälkeen oli vuorossa loppurentoutuksena pikkuautohieronta. Lapsista muodostui kolme paria, joista toinen vuorotellen "ajeli" autolla pitkin toisen selkää ja sen jälkeen vaihdettiin vuoroa. Tähän lapset reagoivat erilaisin tavoin: toiset sanoivat, että heitä kuttitti, eivätkä he pystyneet täysin rentoutumaan, mutta toiset lapsista taas kertoivat hieronnan olleen tuokion paras osa. Päätimme tuokion loppupiiriin, jossa pöllö jakoi lapsille passit, joihin he saivat valita tarran. Tuokion jälkeen lapset jatkoivat päivää omassa ryhmätilassa piirtäen saamiinsa passeihin tunnelmiaan tuokiosta.

6.5.2 Merimaailma -tuokio

Toisen tuokiokerran teemana oli merimaailma. Siirryimme tuokion aiheeseen käsinukke Hugo-pöllön avulla, jolla oli tällä kertaa mukana pieni paperivene. Vihjeen kautta mietittiin lasten kanssa, minkälaisia eläimiä meressä asuu sekä pohdittiin heidän kanssaan, mitä muuta vedellä voi tehdä. Apuna käytimme kuvakortteja.

Aiheeseen tutustumisen jälkeen vuorossa oli Aalloissa hyppiminen-leikki, jossa leikkivälineenä oli suuri ja värikäs ympyränmuotoinen kangas, leikkiliina. Liina toimi leikissä vedenä: osa lapsista meni "uimaan" aaltoihin eli liinan alle, kun taas osa jäi heiluttamaan liinaa ja tekemään aaltoja. Ohjaajan ohjeistuksella lapset vaihtoivat välillä rooleja. Lopuksi jokainen lapsi otti liinan reunoista kiinni. Tämän jälkeen ohjaaja heitti 20 pientä pesusientä liinan keskelle, ja lasten kanssa katsottiin, kuinka korkealle ne saadaan yhdessä ilmaan. Lapsista kaikki olivat mukana aktiivisesti leikissä, hyppivät ja nauroivat. Seuraavana leikkinä oli Kalalaulu, jossa lauloimme kampelasta, silakasta, hauesta ja va-laasta. Ensiksi kävimme kuvien kanssa läpi miltä nämä kalat näyttävät. Tämän jälkeen Kala-biisin soidessa lapset saivat itse valita tyylin, miten eri kalat uivat. Leikin aikana lapsilta tuli erilaisia liike-ehdotuksia ja he olivat leikissä aloitteellisia.

Leikkien jälkeen oli vuorossa loppurentoutus, jossa jokainen lapsi pääsi makaamaan omalle patjalleen. Rentoutuksen aikana lapset kuuntelivat rentouttavaa musiikkia, ja ohjaaja kertoi lyhyttä rentoutustarinaa Hugo-pöllön kaverista pupusta. Samaan aikaan apuohjaaja kävi sifonkihuveilla hipsuttelemassa lasten selkiä. Lapset pystyivät laskemaan aktiivisuustasoaan, muutama lapsista myös ulottautui samalla pitämään toisiaan kädestä kiinni. Päätimme tuokion loppupiiriin ja lapset lähtivät lopuksi iloisen näköisinä pois tuokiosta.

6.5.3 Intiaanien maailma -tuokio

Esittelimme kolmannen tuokiokerran intiaani-teeman lapsille apuna Hugo-pöllö, jolla oli asulkapäähine päässään ja sifonkihuivi ympärillään virittämässä tunnelmaan. Ensiksi oli vuorossa ratsastusleikki, jossa lapset kiersivät rataa pareissa, joista toinen oli hevonen ja toinen ratsastaja. Hevosilla oli hyppynarut ohjaksina kainaloiden alla, ja ohjaaja opasti lapsia, miten hyppynarulla ohjataan hevosta. Lasten kanssa käytiin läpi, miten esterataa kierretään. Rataan kuului esteen ylitys ja alitus sekä merkkien kiertely. Lapset näyttivät heittäytyvän innoissaan leikkiin ilmeistä ja aktiivisesta yrittämisestä päätellen.

Ratsastusleikin jälkeen rakensimme yhdessä lasten kanssa nuotion. Ohjaajat olivat varanneet materiaaleiksi rytmikapuloita, hernepusseja ja sifonkihuiveja. Lapset ryhtyivät nuotion pystyttämiseen innostuneen näköisinä. Yksi lapsista keksi, että sifonkihuivi voisi esittää tulta. Nuotioleikki tuntui kiinnostavan lapsia ja he kokeilivat "liekkejä" ja muita materiaaleja käsillään. Nuotion ollessa valmis, lapset tanssivat ohjaajan ohjeistuksen mukaan nuotion ympärillä. Tämän jälkeen lapset keksivät itse ja näyttivät ryhmälle, miten tanssitaan esimerkiksi kuin kotka ja käärme. Lapset näyttivät eläytyvän ja keskittyvän tanssiin ilmeiden ja liikkeiden perusteella. Lopuksi nuotion ympärillä taputimme Aaluette –rytmitaputusleikin mukaan. Kaikki lapset osallistuivat lauluun omalla tavallaan: osa lapsista taputti eri rytmiin kuin muu ryhmä, ja yksi lapsista jätti taputuksen kokonaan pois, ja osallistui vain laulamiseen. Loppurentoutukseen siirtyessä haimme patjat. Rentoutuksessa ohjaaja luki rentoutuskertomuksen, ja toinen ohjaaja kävi hieromassa lapsia nypyläpallolla. Osaa lapsista pallolla hieronta näytti kutittavan ja naurattavan, mutta he pysyivät makaamaan aloillaan.

Loppupiirissä lapset nimesivät lempileikkejään. Suosikeiksi nimettyjä leikkejä ja asioita olivat: sateen kutsuminen intiaanitanssilla, ratsastaminen, hieronta ja Hugo-pöllön esiintulo. Lapset esittelivät piirustuksiaan ja moni oli piirtänyt edellisestä kerrasta leikkivarjon kuvan. Loppujonoon asettumisen tilanne kesti pitkään, sillä jonon alkupäässä seisovat lapset seisovat aloillaan rauhallisesti, mutta jonon loppupäässä olevat lapset halailivat ja välillä pörröttivät toistensa hiuksia ja laittoivat kätet toisen kaulan ympärille. Sävy oli kuitenkin hyväntuulinen ja lasten ilmeet hymyileviä.

6.5.4 Matka Etelämantereelle -tuokio

Alkupiirissä lapset kutsuivat ohjaajan ehdotuksesta esiin Hugo-pöllöä matkimalla pöllön ääntä. Tällä kertaa Pöllö oli pukeutunut kylmää varten vauvan hattuun ja kaulahuiviin. Vihjeiden perusteella lapset miettivät, mihin teemme mielikuvitusmatkan. Tämän jälkeen lapset ottivat yksitellen aiheeseen liittyvän kuvakortin pöllön hatusta ja kertoivat, mitä siinä on. Lisäksi ohjaaja näytti lapsille kuvakortista missä tuokion kohde, Etelämanner sijaitsee.

Pingviinien tanssi -leikissä lapset toimivat ryhmässä ja ohjaajat lauloivat mukana. Ennen leikkiä keskusteltiin siitä, miten pingviinit kävelevät. Lapsille ohjeistettiin aluksi taputukset ja niitä kokeiltiin yhdessä ennen laulamista. Pingviinilaulun aikana lapsilla oli haasteita ohjeiden noudattamisessa sekä kuuntelemisessa, jotka tulivat näkyväksi juoksentelemisestä ja kaatuilemisesta. Ohjaaja pysyi rauhallisena ja yritti saada lapset mukaan leikkiin. Leikin jälkeen lapsilla oli vaikea mennä piiriin istumaan ja odottamaan seuraavan tehtävän ohjeistusta.

Tämän jälkeen oli vuorossa jäätalon rakentaminen ohjaajan jakamissa pareissa. Materiaalina olivat tyhjä viilipurkit, kertakäyttölautaset ja piipunstrassit. Sifonkihuivi toimi ajoneuvon lavana, jolla lapset kulkivat sivuttain ja kumpikin pari piti sifonkihuivin reunoista kiinni. Osa pareista toimi hyvin yhdessä rakentelun aikana: he olivat aloitteellisia, tekivät ehdotuksia, vuorottelivat sekä toivat esiin omia ideoita. Apuohjaaja auttoi yhtä paria rakentelussa kun heidän torninsa kaatuili usein, mikä harmitti toista lasta. Lopuksi lasten oma opettaja meni lohduttamaan häntä ja otti hänet syliin. Samaan aikaan muut lapset kävivät katsomassa muiden tuotoksia ja kertoivat innostuneen oloisina toisilleen omia ajatuksiaan ja ideoitaan rakentamisesta. Kun kävimme katsomassa tornia, joka kaatuili, kaikki lapset alkoivat yhden lapsen ehdotuksesta auttamaan paria ja rakentamaan yhdessä. Tornin kuitenkin jälkeen kaaduttua kaikki lapset nauroivat yhdessä iloisen näköisenä. Lopuksi lapset hajoittivat torninsa oma-aloitteisesti ja heittelivät viilipurkkeja ympäri tilaa, mistä he näyttivät eleiden ja ilmeiden perusteella olevan iloisia ja innoissaan. Tämän jälkeen he auttoivat ohjaajien pyynnöstä välineiden keräämisessä. Loppurentoutuksena toimi venyttely. Tehtävän aikana jokainen lapsi sai näyttää oman rauhallisen venyttelyliikkeensä. Osalta lapsilta tuli ideoita, mutta osa lapsista ei halunnut näyttää liikkeitä.

6.5.5 Viidakko -tuokio

Tämän tuokion aikana otimme käyttöön teipit, joihin kirjoitettiin lasten nimet ja ne kiinnitettiin lattialle. Teippien tarkoituksena oli tilan hahmottamisen ja lasten keskittymisen tukeminen. Tuokiohuoneen ovella lapsia opastettiin odottamaan ohjetta ennen huoneeseen menoa. Lapsia pyydettiin etsimään oma nimensä teipistä, joka oli liimattu lattialle muotolaatan viereen. Lapset omaksuivat ohjeen välittömästi ja etsivät paikkansa.

Lapset kutsuivat Hugo-pöllön paikalle huhuilemalla. Hugolla oli mukana vihjeenä kaksi vihreästä paperista tehtyä lehteä. Näistä lapset päättelivät nopeasti, että päivän matka suuntautuu viidaksoon. Lapset nimesivät kuvakorteista viidakon eläimiä ja eläytyivät niiden ääniin ja liikehtimistapoihin innostuneen näköisinä. Alkupiirissä otettiin käyttöön myös uusia sääntöjä, sillä ryhmän opettajan ehdotuksesta muokkasimme sääntöjä myönteisyyden näkökulmasta. Lapset miettivät, että miten uutta sääntöä "autetaan toista", voisi toteuttaa, ja yksi lapsista ehdotti, että voi auttaa kaverin ylös, jos tämä on kaatunut. Nimikierroksella kaikki olivat iloisen näköisinä mukana, mutta osa lapsista jätti taputtamatta.

Ensimmäinen leikki oli sadetanssi, jossa kokeiltiin, miltä sade kuulostaa. Tehtävänä oli liikkua tahtia hidastaen ja nopeuttaen sateen ääntä kuvastavan rummun paukutusrytmin mukaisesti. Kun satoi vähän liikuttiin kevyesti ja kun sade yltyi alettiin liikkumaan nopeampaa. Ohjaaja paukutti kehärumpua ensin, ja lapset näyttivät keskittyneiltä ja muokauttivat tahtiaan rummun rytmissä. Tämän jälkeen lapset saivat rummuttaa vuorotellen. Jotkut lapsista rummuttivat pelkästään kovaa ja nopeasti, toiset vaihtelivat tempoa omasta aloitteestaan, mutta pyydettyäessä kaikki lapset rummuttivat myös hiljempää ja hitaampaa tahtia.

Seuraavaksi oli vuorossa kivillä hyppely ja heittäminen -leikki. Hernepussit ja muotolaatat toimivat maassa "kivinä" ympäri jumppasalia ja kuvittelimme, että lattia on vettä. Tehtävänä oli hyppiä tai astua kiviltä toisille eri tekniikoilla. Lopuksi lapset keräsivät ohjaajan ohjeistuksesta kivet eli hernepussit lattialta ja heittivät niitä koriin, jonka laitoimme keskelle jumppasalia. Lapset keskittyivät hyppelemään "kiviltä" eli hernepusseilta ja muotolaatoilta toisille, eivätkä törmäilleet toisiinsa.

Tämän jälkeen oli vuorossa gorillat -leikki, jossa lapset olivat gorilloita, jotka repivät lattialla olevia sanomalehtiä suikaleiksi ja tekivät niistä palloja. Kun lehdet oli revitty, ohjaaja opasti, että eläintarhanhoitajat tulevat paikalle ja alkavat siivota roskia. Gorillat puristivat suikaleet eri kokoisiksi palloiksi. Viidakon laidalla oli maalarinteipistä tehty viiva, jonka

toiselle puolelle kaikki roskat piti kerätä. Siivous tapahtui potkimalla sanomalehtipalloja maalarinteipillä merkitylle alueelle. Kun lapset saivat ohjeen repiä sanomalehtiä, he aloittivat varovasti ja katselivat ympärilleen kuin lupaa kysyen, saako todella tehdä näin. Kun tuli sanomalehtipallojen potkimisen vuoro, lapset ensin heittelivät palloja, mutta ohjeen saatuaan, ainakin osa alkoi niitä potkimaan. Kun kaikki sanomalehdet olivat "siivottu", lapset malttoivat antaa sanomalehtipallojen olla rauhassa niiden omalla alueella, eivätkä menneet niitä enää hakemaan.

Rentoutuksena tuokiossa toimi räsynukke -leikki, jonka ideana oli, että lapset olivat laiskiaisia, jotka roikottivat yläruumistaan mahdollisimman rentoina. Ohjaajat kävivät koettelemassa lasten käsiä ja auttamassa lisäämään rentoutta. Loppupiirissä lapset esittelivät piirustuksiaan ja saivat uudet tarrat passeihinsa, jonka jälkeen siirtyivät jonossa omaan ryhmätilaan.

6.5.6 Avaruus -tuokio

Alkupiirissä lapset kutsuivat Hugon huhuilemalla luokseen. Hän oli pukeutunut folioon, josta lapset hyvin arvasivat, että seuraavaksi teemme mielikuvitusmatkan avaruuteen. Hugolla oli mukanaan myös avaruuteen liittyviä kuvakortteja, joiden avulla kävimme yhdessä läpi erilaisia avaruuteen liittyviä asioita.

Alkupiirin jälkeen lapsille annettiin sanomalehtiä, joista he saivat tehdä rullaamalla ja teippaamalla sanomalehtitötteröitä. Lapset alkoivat "huhuilemaan" tötterön läpi, ja tämän jälkeen lapset laittoivat tötteröt odottamaan koriin. Seuraavana leikkinä oli pyrstötähden jahtaaminen. Otimme sivussa olleet pyrstötähdet esille, jotka olivat ilmapalloja, joihin olimme kiinnittäneet sifonkihuvit. Ensin lapset kokeilivat käsin ilmapallojen pomputtamista ylös ja alaspäin sekä tilan reunalla olevia kaappeja vasten. Tämän jälkeen he kokeilivat pallojen kanssa pomputtamista tötteröiden ja puulastojen kera. Lapset pomputtivat palloja innostuneen näköisinä, mutta muutamalle lapsista pallon pompottaminen oli hankalaa ja he pyysivät ottamaan sifonkihuvit pois ilmapalloista. Pomputtamisen lopussa yhdellä lapsista poksautti pallo rikki, jolloin koimme sopivaksi ajankohdaksi lopettaa leikki.

Seuraavana leikkinä toteutimme Katoavat avaruusraketit -leikin, jossa lapset liikkuvat musiikin tahtiin valitun liikkumistyylin perusteella mennä ympäri tilaa ja musiikin loppuessa etsivät itselleen patjalta paikan. Ohjaajat ottivat musiikin soidessa yhden patjan

pois, ja lopulta patjoja oli vain yksi, ja lasten tuli keksiä ratkaisu, miten he mahtuvat kaikki samalle patjalle. Tässä ei näyttänyt olevan lapsille vaikeuksia, ja he pystyivät hyvin istumaan toisiaan lähellä samalla patjalla. Leikin aikana myös lapset kertoivat erilaisia tapoja, miten lentäjät pystyvät liikkumaan avaruudessa.

Loppurentoutuksena oli kuuma peitto -harjoitus. Lapsia oli epätasainen määrä, joten jaoin lapset kolmen ja kahden henkilön ryhmiin. Rentoutuksessa yksi lapsi makasi patjalla mahallaan ja hänen päällensä laitettiin sifonkihuivi ja hernepusseja. Lopuksi peitetty lapsi sai itse päättää, miten hän nousee ylös: haluaako hän nousta ylös hitaasti vai haluaako hän ravistella itsensä. Päätimme tuokion loppupiiriin, jossa lapset saivat viimeisen tuokion kunniaksi myös todistukset. Keskustelimme lasten kanssa tuokioiden loppumisesta ja siitä kuinka hyvin lapset olivat tuokioihin osallistuneet. Hugo kysyi lapsilta, saisiko hän jäädä heidän ryhmään vielä ja suurin osa lapsista oli todella innoissaan Hugon jäädessään vielä heidän luokseen. Tuokion loputtua lapset ohjeistettiin oven eteen jonoon ja kaikki kävivät vielä halaamassa meitä tuokion järjestäjiä ennen kuin lähtivät omaan ryhmätilaan.

7 Toiminnan arviointi

Tässä kappaleessa esittelemme ensin havainnoinnin kriteerit, joilla arvioimme tuokioita. Sen jälkeen esittelemme havainnoinnin tulokset. Tämän jälkeen on vuorossa ryhmän erityislastentarhanopettajalta saamamme palautteen käsittely. Lopuksi pohdimme työmme kehittämistehtävän toteutumista.

7.1 Havainnoinnin arvioinnin kriteerit

Käytimme strukturoidun havainnoinnin menetelmää, joka on etukäteen suunniteltua ja strukturoidusti toteutettua (Koivunen – Lehtinen 2015: 56). Havainnoinnin kohteeksi valitsimme toimintatuokiot, sillä havainnoimme suunnitelmallisesti lasten toimintaa järjestämässämme tuokioissa (Koivunen – Lehtinen 2015: 48–51; 56). Dokumentoimme havainnoidut asiat kirjaamalla ne suunnittelemiimme havainnointilomakkeisiin (Koivunen – Lehtinen 2015: 48–51; 56) (katso liite 2). Lomakkeissa lapset olivat merkitty kirjainkoodilla, jotta voimme taata heidän yksityisyyden suojan toteutumisen. Lomakkeen avulla havainnoimme valitsemiamme havainnoinnin arvioinnin kriteerejä, jotka perustuvat teoriapohjaan itsesäätelytaidoista ja niiden kehityksestä (katso luku 3). Havaintojemme perusteella halusimme tietää, millä tavalla tuokioiden liikunnalliset leikit ja niiden tarjoamat

sosiaaliset tilanteet tukevat lasten itsesäätelyyn liittyviä taitoja. Havainnoinnin perusperiaatteena on pitää havainto ja tulkinta erillään. Tulkinnat tehdään dokumentoitujen havaintojen perusteella. (Koivunen – Lehtinen 2015: 15–17.)

Taulukko 1. Havainnoitavat asiat havainnointilomakkeesta

Ohjeet ja säännöt	Kaveritaidot	Tunteiden ja oman toiminnan säätely
Kuuntelu	Toisten huomiointi	Tunnelma
Noudattaminen	+ kuuntelu	Omien tunteiden säätely ja ilmaisu
Yrittäminen	+ jakaminen	(innostus + pettymys + jännitys + pelko)
Reagointinopeus	Kontaktin ottaminen	Kyky olla toisen lähellä ja kosketuksissa hallitusti
Reagointisävy	Neuvottelutaidot	Aktiivisuustason säätely
	Vuorottelu	Keskittyminen+ inhibitiokyky (toimintayllykkeen estäminen)+ ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin reagointi + muiden lasten toimintaan reagointi + huomion pitäminen omassa tehtävässä
	Muiden auttaminen	
	Liittyminen leikkiin	
	Aloitteet lapsiin	
	Aloitteet aikuisiin	
	Puolensa pitäminen	

Havainnoinnin dokumentointi on toteutettu lomakkeeseen, johon jaoinme (katso taulukko 1) havainnoinnin arviointikriteerit kolmeen pääteemaan: ohjeet ja säännöt, kaveritaidot ja tunteiden ja oman toiminnan säätely.

Ohjeet ja säännöt teeman alle kuuluvat seuraavat kriteerit: Toimivatko lapset ohjeiden ja sääntöjen mukaan? Tuliko ohjaajan muistuttaa heitä? Yrittivätkö lapset harjoitteissa ja tuokion osissa? Miten lapset reagoivat tehtäviin: minkälaisella nopeudella, minkälainen on reagoinnin emotionaalinen sävy (esim. myönteinen tai kielteinen virittyminen)?

Kaveritaidot teemaan sisältyy seuraavat kriteerit: Miten lasten vuorovaikutus muihin lapsiin ja aikuisiin kehittyi tuokioiden aikana? Miten lapset huomioivat toisiaan, kuuntelivatko he, onnistuiko esimerkiksi välineiden jakaminen? Miten lapset ottavat kontaktia muihin? Millä tavalla neuvottelua esiintyi tuokioissa? Onnistuiko vuorottelu? Auttoivatko lapset muita? Miten leikkeihin liittyminen onnistui? Miten lapsi teki aloitteita toisiin lapsiin? Miten lapsi teki aloitteita aikuisiin? Miten lasten puolensa pitäminen onnistui?

Tunteiden ja oman toiminnan säätely -teemaan olemme määritelleet seuraavat kriteerit: Miten lasten tunnelma tuokioissa kehittyi tuokioiden edetessä? Miten lapset ilmaisivat

tunteitaan ja miten niiden säätely tapahtui? Millä tavoin toisten läheisyydessä ja kosketuksissa olo sujui? Miten lapset pystyivät vaihtamaan ja säätämään aktiivisuustasoaan? Kuinka pitkään lapset pystyivät keskittymään ja miten reagoivat tilanteisiin ja toisiin lapsiin? Miten huomion pitäminen omassa tehtävässä sujui?

7.2 Havainnoinnin tulokset

Tuokioissa toteutetuille leikeille oli määritelty tavoitteiksi erinäisten sosiaalisten valmiuksien harjoittelua, joissa ilmenee itsesäätelytaidot. Eri tuokioille nimetyt tavoitteet olivat samankaltaisia keskenään, joten käsittelemme tässä kappaleessa kootusti niiden toteutumista. Lähestymme tavoitteita siitä näkökulmasta, miten harjoiteltavina olevat asiat ilmenevät tuokioissa. Käytämme aineistona tuokioista keräämiämme havaintoja, ja olemme tulkinneet niitä pitäen silmällä sitä, miten ne vastaavat tuokioiden tavoitteisiin. Jaottelemme tavoitteena olevat asiat kolmeen osioon samalla tavalla, miten ne oli jaoteltu havaintolomakkeessa. Nämä osiot ovat ohjeet ja säännöt, kaveritaidot sekä tunteiden ja oman toiminnan säätely (katso taulukko 1).

7.2.1 Ohjeet ja säännöt

Tässä osiossa lähestymme sitä, miten lapset kuuntelivat ohjeita, noudattivat sääntöjä sekä ohjeita. Tarkastelemme myös sitä, yrittivätkö he leikeissä ja minkälainen reagointinopeus ja reagointisävy heillä oli.

Lasten toiminnan perusteella meistä vaikutti siltä, että lapset suhtautuivat sääntöihin ja ohjeisiin mielenkiinnolla ja innostuneesti. Yksi ilmentymä tästä oli, että he ryhtyivät välittömästi kokeilemaan viittaus -sääntöä. Kun sääntö esiteltiin, kaikilla lapsilla oli käsi pystyssä, ja saatuaan puheenvuoron, lapsi ei välttämättä keksinytkään mitä sanoisi. Tuokiosarjan edetessä lapset kehittyivät viittaamisessa huomattavasti. Tämä näkyi siinä, että osa lapsista muisti pääsääntöisesti aina viitata ja odottaa, että hänelle annetaan puheenvuoro. Tästä huolimatta tuokiosarjan loppupuolella viittaamisessa oli vielä harjoiteltavaa, sillä osa lapsista muisti välillä viitata, mutta välillä kertoi asiaansa viittaamatta. Kuuntele muita -sääntöä noudatettiin vaihtelevasti, välillä lapset puhuivat päällekkäin muiden kanssa, mutta välillä myös joku lapsista muistutti säännöstä. Älä tönä -sääntöä noudatettiin hyvin, sillä lasten keskeistä ei-toivottavaa fyysistä kanssakäymistä eli tönä-

mistä ja muuta satuttamista, oli tuokioissa hyvin vähän. Autetaan toisia -sääntö konkretisoitui lasten toiminnassa eniten varmaankin myönteisenä yhteistoiminnan henkenä sekä joinakin auttamisen eleinä, joista kaveritaidot -kappaleessa lisää.

Ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen sujui eri tavalla tuokioissa riippuen leikeistä ja lapsista. Pääsääntöisesti lapset kuuntelivat ohjeita, olivat ohjeistuksen ajan puhumatta ja näyttivät keskittyneiltä. Vaikutti myös siltä, että he ymmärsivät, mitä ohjeistuksessa ajettiin takaa ja he pystyivät tekemään ohjeen mukaisia asioita, mutta joissakin tapauksissa lapset näyttivät tarvitsevan lisäohjeistusta.

Lapset reagoivat myönteissävyisesti uusiin leikkeihin, tämä ilmeni lasten hymyistä, hihkumisesta ja innokkaasta liikehtimisestä. Enimmäkseen kaikki lapset yrittivät jokaisessa leikissä ja tuokiossa ja pyrkivät tekemään leikin mukaisia asioita. Välillä oli tilanteita, joissa yksittäinen lapsi osan aikaa leikistä vetäytyi sivummalle tai kuljeksi erillään muista lapsista. Lapset olivat reagointinopeudeltaan erilaisia. Joissakin tilanteissa hyvin nopeasti reagoivat lapset unohtivat noudattaa esimerkiksi viittaussääntöä.

7.2.2 Kaveritaidot

Kaveritaidot ovat sosiaalisia taitoja, jotka ovat tärkeitä leikkimisessä ja muussa toisten lasten kanssa toimimisessa. Sosiaalisia taitoja, joiden ilmenemistä havaitsimme tuokioissa ovat toisten huomiointi, johon sisältyy kuuntelu ja jakaminen, kontaktin ottaminen, neuvottelutaidot, vuorottelu, muiden auttaminen, liittyminen leikkiin, aloitteiden tekeminen lapsiin ja aikuisiin sekä puolensa pitäminen.

Toisten huomioinnista tuokioissa voidaan pitää sitä, että tuokioissa oli hyväntuulinen tunnelma. Lapset näyttivät pääosin nauttivan yhdessä olemisesta ja reagoivat toisiinsa myönteisesti. Toisia huomioivasta ilmapiiristä voidaan pitää esimerkkinä myös sitä, että aikuisten tehdessä valinnan pariyaosta, lapset olivat myöntöväisiä. Lasten tapa huomioida toisia näkyi myös muun muassa kiitoksen sanomisena ja anteeksi pyytämisenä esimerkiksi silloin kun lapsi oli osunut vahingossa toiseen lapseen jossakin leikissä. Lapsi saattoi myös sanoa jotakin ilahtunutta kun toinen lapsi tuli istumaan hänen viereensä.

Lasten toistensa huomiointi kehittyi tuokiosarjan aikana, mikä ilmeni siten, että ensimmäisessä tuokiossa oli havaittavissa sanallista toisia loukkaava käyttäytymistä, mutta tuokiosarjan edetessä lapset käyttäytyivät yhä enemmän niin, että toiselle tulisi parempi

mieli. Esimerkkinä kehittymisestä on tilanne, jolloin erästä lasta oli itkettänyt, muut antoivat hänen olla seuraava sadetanssi-leikissä, vaikka kaikki muutkin olisivat halunneet tehtävän. Toinen esimerkki on se, että lapsi myöntyi antamaan tietyn värisen muotolaatan toiselle lapselle, vaikka olisi itsekin sen halunnut. Kolmas esimerkki on viimeisen tuokion tilanne jossa lapsi huolehti, että toinen lapsi saa piirissä puheenvuoron.

Lasten tavat tehdä aloitteita ja ottaa kontaktia olivat puhe, viittomat, ääntely, katseet, hymyt ja kosketus. Lasten aloitteellisuus piireissä toteutui eri tavoin: toiset ottivat paljon puheenvuoroja ja kertoivat omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan tuokioissa ja toiset lapset pyysivät vain vähän puheenvuoroja. Yksi lapsista selosti asioita viittojen koko ryhmälle, ja ohjaaja tulkki sen puheeksi. Välillä tämä lapsi oli piireissä omissa ajatuksissaan olevan oloinen, mutta ohjaajan puheen suuntaaminen hänelle, tai apuohjaajan huomio selvästi aktivoi lasta kertomaan asioita. Hetki, jona lapset olivat aloitteellisia piirissä toistensa suuntaan oli passien esittely, osa lapsista näytti piirustustaan ja valitsemaansa tarraa kiertämällä muiden lasten luona. Yksi esimerkki kontaktin ottamisesta oli lasten välinen spontaani halaaminen, jota alkoi esiintyä toisessa tuokiossa, ja tapahtui tämän jälkeen muissakin tuokioissa. Toisinaan lapset toistivat ja muuntelivat piirissä samaa juttua, jonka joku toinen lapsi oli sanonut jo. Tämäkin voidaan nähdä yhtenä tapana ottaa kontaktia muihin.

Lapset suhtautuivat ohjaajiin myönteisesti heti ensimmäisestä tuokioista lähtien, minkä päättelimme heidän ilmeistään ja toiminnastaan. He muun muassa halusivat kertoa ohjaajille paljon asioita. Lapset myös kyselivät ohjaajien perään ja olivat kiinnostuneita, minne menemme tuokion jälkeen. Tuokioiden edetessä lapset ottivat alkua enemmän kosketuskontaktia ohjaajiin.

Auttamista esiintyi jokaisessa tuokiossa. Aikuisten suuntaan auttaminen oli välineiden kokoamisessa auttamista. Etelämantere -tuokion haastava rakenteluleikki synnytti tilanteen jossa, yksi lapsi ehdotti, että kaikki voisivat auttaa kahden lapsen ryhmää, jonka torni oli kaatunut jo neljä kertaa. Koko ryhmä ryhtyi auttamaan tätä paria. Toinen tapa auttaa toista oli, että lapsi ojensi toiselle lapselle tämän lempiväriä olevan sifonkihuvivin, jotta lapsi sai laittaa sen laatikkoon.

Vuorottelua näkyi esimerkiksi alkupiireissä lasten ottaessa vuorotellen kuvakortteja sekä leikeissä, joissa jokainen lapsi vuorotellen sai näyttää jotakin koko ryhmälle. Rakenteluleikissä vuorottelu oli myös havaittavissa lasten rakentaessa vuoronperään "jäätaloja".

Neuvottelua havaitsimme tuokioissa joitakin kertoja. Yksi neuvottelutilanne, oli kun kaksi lasta olisi halunnut saman värisen patjan rentoutuksessa. Ohjaajan ehdotuksesta lapset opastettiin jakamaan kaksi patjaa yhdessä ja makaamaan niillä poikittain. Lapset vaikuttivat tyytyväisiltä makoillessaan vierekkäin ja hymyillen patjoilla. Neuvottelua esiintyi myös rakenteluleikissä, jossa neuvottelu ilmentyi esimerkiksi siten, että lapsi kysyi toisen lapsen mielipidettä jostakin rakentamista koskevasta ratkaisusta.

Puolensa pitäminen näkyi esimerkiksi tilanteissa joissa lapsi kertoi aikuisille toisen lapsen ottaneen hänen kädestään jotakin tai tönäisseen häntä. Puolensa pitämistä esiintyi myös loppujonossa lapsen huolehtiessa oman paikkansa säilyttämisestä. Leikkeihin liittyminen oli tuokioissa pääosin ohjattua, mutta eniten se näkyi tilanteissa, joissa lapsi palasi takaisin leikkiin oltuaan syystä tai toisesta johtuvan harmistuksen vuoksi muusta ryhmästä erillään osan aikaa.

7.2.3 Tunteiden- ja oman toiminnan säätely

Tunteiden ja lasten oman toiminnan säätelyn osalta havainnoimme lasten ja tuokion tunnelmaa, lasten tunteiden ilmaisua ja niiden säätelyä, lasten kykyä olla toisten lähellä ja kosketuksissa toisiin hallitusti, aktiivisuustason säätelyä sekä keskittymistä. Keskittymiseen sisältyi inhibitiokyky eli toimintayllykkeiden estäminen, ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin reagointi, muiden lasten toimintaan reagointi ja huomion pitäminen omassa tehtävässä.

Tunnelma tuokioissa ja lasten suhtautuminen tuokioiden ohjelmaan oli kaiken kaikkiaan myönteistä ja innostunutta. Innostuneisuus näkyi lapsien hymyilevistä ilmeistä, puheesta ja nauramisesta sekä aktiivisesta osallistumisesta. Lapset näyttivät myös tulevan tuokioihin mielellään ja asettuivat helposti jonoon ryhmän omassa luokkatilassa. Tuokioiden aikana lasten into ilmeni välillä fyysisesti liikehtimisellä ja pomppimisella. Toisinaan tunnelma kääntyi riehakkaaksi lasten liikkuessa ja reippaasti äännehtiessä kovaan ääneen, mutta tunnelmaa luonnehti silti jatkuvasti iloisuus.

Havaintojemme mukaan tunteiden ilmaisu ja niiden säätely virisi tuokioissa useita kertoja. Esimerkkinä tästä oli tilanne, joka toistui useita kertoja, kun eräs lapsi ei saanut haluamansa väristä esinettä, ja vetäytyi muusta ryhmästä tehden pettymykseen, mököttämiseen ja oman tahdon ilmaisuun viittaavia eleitä ja ääntelyitä, kuten laittamalla kädet puuskaan ja menemällä nurkkaan. Ohjaajat toimivat näissä tilanteissa menemällä lapsen

luo, kääntämällä lapsen huomiota toisaalle, lohduttamalla, motivoimalla lasta takaisin mukaan toimintaan ja välillä jättämällä tämän jälkeen huomiotta lapsen mökötyksen. Toisinaan kun tilanne pitkittyi, ryhmän oma opettaja meni lapsen luo, otti tämän syliinsä, rauhoitteli ja motivoi lasta tulemaan takaisin toimintaan. Tuokiosarjan loppupuolella lapsen tämänkaltaista toimintaa kuitenkin väheni.

Yhdessä tuokiossa tunteiden ilmaisu ja säätely nousi esiin, kun yksi lapsista itki tuokion alussa. Tähän saattoi vaikuttaa se, että hänen äitinsä oli tuonut hänet päiväkotiin juuri tuokion alkaessa. Toinen lapsista nimesi itkevän lapsen tunnetta empaattinen ilme kasvoillaan sanoen ”hänellä on äitiä ikävä”. Lasten oma opettaja haki itkevän lapsen syliinsä, ja sanoi tälle, että saa itkeä niin paljon kun tarvitsee kun on surullinen olo. Jonkin ajan päästä opettaja kuitenkin kannusti lasta menemään mukaan toimintaan. Lapsi pääsi saman tien rummuttamaan sadetanssi-leikissä, mikä sai hänet hymyilemään. Lopputuokion ajan lapsi oli mukana toiminnassa ja hymyili paljon. Avaruus-tuokiossa ilmapallon poksahdustaessa osa lapsista suhtautui siihen innostuneesti, ja osa lapsista vaikutti säikähtäneeltä. Keskustelimme yhteisesti pelästyksen tunteesta, ja lopputuokion ajan lapset pystyivät kuitenkin keskittymään taas muihin leikkeihin. Etelämantere-tuokion rakenteluleikin kaatuilevat tornit haastoivat lapsia, mutta moni lapsista suhtautui kaatuviin torneihin rauhallisesti. Yhtä lapsista tornin toistuva kaatuminen näytti harmittavan. Muun ryhmän tullessa auttamaan, hän kuitenkin hymyili, mistä tulkitimme, että muu ryhmä auttoi lasta tunteiden säätelyssä.

Tuokioissa oli useita leikkejä, joiden tarkoituksena oli kannustaa lapsia aktiivisuustason säätelyyn. Näitä leikkejä oli muun muassa liikkumisen tempon ja tavan vaihtelu jonkin ärsykkeen, kuten rummutuksen tai ohjeen, mukaan. Yleensä ottaen tämä aktiivisuustason vaihtelu onnistui hyvin, ja lapset vaikuttivat ilmeiden ja toiminnan perusteella olevan innoissaan siitä. Lasten rummuttaessa Sadetanssi-leikissä jotkut lapsista rummuttivat ainoastaan kovaa ja nopeasti, mutta osa lapsista pystyi muuttamaan rummutustaan saatuaan ohjeen. Samoin ratsastusleikissä yksi lapsista eteni aluksi kovaa vauhtia ja kaatui esteessä, mutta tämän jälkeen sääteli liikkumistaan siten, että esteen ylitys onnistui vaihatta. Lapset ryhtyivät tuokioiden rentoutusosioon mielellään. Rentoutuksessa oli välillä tilanteita, joissa näytti siltä, että lasta kutitti esimerkiksi pikkuautohieronta tai silkkihuvilla hipsuttelu, mutta monesti lapsi pystyi silti makaamaan aloillaan. Rentoutuksessa osa lapsista otti kontaktia toisiinsa esimerkiksi ulottamalla käsiään toistensa suuntaan.

Keskittyminen onnistui tuokioissa pääosin hyvin. Tuokioiden loppupuolella oli välillä tilanteita, joissa lapset vaikuttivat rauhattomilta liikehtimisen perusteella. Toisinaan osa lapsista lähti loppujonosta harhailemaan ympäri huonetta. Tuokioiden välillä oli myös eroa lasten keskittyneisyydessä. Etelämantere -tuokiossa esiintyi useita kertoja vaikeutta keskittyä, mikä ilmeni vauhdikkaana liikehtimisellä. Puolestaan esimerkiksi Viidakko-tuokiossa lasten toiminta oli varsin keskittyntä läpi koko tuokion. Tässä tuokiossa esimerkiksi Gorilla-leikissä maalarinteipistä laitettun viivan taakse "siivotut" sanomalehtipallot vaikuttivat kiinnostavan lapsia heidän vilkuiluistaan päätellen, mutta tästä huolimatta he pystyivät pysymään niistä erossa ohjeen mukaisesti. Eri tuokioiden keskittyneisyyteen vaikutti arviomme mukaan muun muassa sekä ohjaaminen että lasten oma tunnelma, joka luonnollisesti vaihteli päivän mukaan.

Hallittu toisiin kosketuksissa oleminen ja toisten läheisyydessä oleminen näkyi kaikissa tuokioissa useita kertoja. Vaikutti siltä, että lapset olivat mielellään toisten läheisyydessä ja kosketuksissa toisiinsa, mistä kertoi muun muassa lasten spontaani halailu. Joissakin rentoutuksissa oli mukana elementti, jossa toista koskettiin kevyesti, esimerkiksi hieromalla pikkuautolla tai laittamalla sifonkihiveja ja hernepusseja mahallaan makaavan lapsen selän päälle. Nämä harjoitteet onnistuivat hyvin sekä rentoutuksessa ja rentouttajana olevan lapsen osalta.

7.3 Tuokioista saamamme palaute

Saimme jokaisen tuokion jälkeen runsaasti palautetta ryhmän erityislastentarhanopettajalta. Hänen palautteensa oli sävyiltään kiittävää ja positiivista. Hän piti tuokioita onnistuneina ja nimesi useita tekijöitä, millä tavoin ne hyödyttivät ryhmää ja lapsia. Hän myös eritteli asioita, joista hän arvioi onnistumisten johtuvan. Hän esitti myös muutamia vinkkejä ohjaamiseen ja toiveita, joita pyrimme toteuttamaan seuraavissa tuokioissa. Seuraavaksi esittelemme kootusti eri tuokioista saamamme palautteen.

Ryhmän erityislastentarhanopettajan mukaan tuokioiden tavoite lasten itsesäätelyn tukemisessa täyttyi hyvin. Yksi osatekijä tässä oli, että lapset osasivat toimia tuokioissa ja ymmärsivät, mitä leikeissä tulee tehdä. Hän toi esiin, että vaikka osalla lapsista on huomattavia haasteita itsesäätelyssä ja puheen ymmärtämisessä ja tämän myötä kielellisten ohjeiden noudattamisessa, he pystyivät osallistumaan tuokioihin erittäin hyvin. Yhtenä

tekijänä tämän taustalla hän piti sitä, että tuokioidemme edustama strukturoitu toimintamalli tuki lasten kykyä toimia tuokioissa ja hyödytti lapsia. Hänen mukaansa tuokioille rakenteen rakensi se, että tuokioiden puitteet, tuokioihin osallistuvat henkilöt, tila, kellonaika, viikonpäivä ja rakenne toistuivat samoina. Hän koki, että varsinkin osalle lapsista ryhmän pieni koko helpotti lapsen toimintaa ryhmän jäsenenä.

Eräs oleellinen osatekijä tuokioiden itsesäätelyn tukemisessa oli opettajan mukaan se, että tuokioiden eri elementit: leikit, sosiaaliset tilanteet, niissä viriävät tunteet sekä tuokioissa noudatettavat ohjeet ja säännöt, edistivät itsesäätelyn tukemista. Ja näin ollen hänen näkemyksensä mukaan lapset todella pääsivät tuokioissa harjoittelemaan tavoitteiden mukaisia asioita. Hän piti myös hyvänä seikkana lasten kanssa kommunikoinnin kannalta kuvakorttien ja tukiviittomien käyttöä. Hän arvioi, että ryhmän kasvattajien huolellisesti miettimä lapsivalinta oli yksi tekijä onnistumisen taustalla, koska se vaikutti siihen, että lasten keskinäinen vuorovaikutus ei muodostunut tuokioissa kilpailevaksi.

Ryhmän opettaja painotti sitä, että ”lapset tekevät tuokion”, eli että lasten tapa osallistua tuokioon on olennaista sen kannalta, miten tuokio onnistuu. Sen sijaan hänen mielestään yhtä olennaista ei ole se, että ohjelma etenisi aina juuri niin kuin ohjaaja oli suunnitellut. Tärkeintä hänen mielestään on, että lapset toimivat tuokioissa aktiivisesti ja viihtyvät niissä. Hän koki, että meidän tuokioidemme osalta nämä seikat olivat toteutuneet hyvin. Hänen mielestään tuokioiden ohjelma motivoi lapsia, koska niiden maailma oli lähellä lasten maailmaa ja ohjelma oli liikunnallista ja lapsille sopivan helppoa, mutta kuitenkin riittävän haastavaa. Tämän myötä lapset saivat onnistumisen kokemuksia. Lasten motivaatiosta kertoo hänen mukaansa myös se, että kukaan lapsista ei yrittänyt lähteä tuokioista kertaakaan kesken pois.

Ryhmän opettaja koki, että tuokiot vahvistivat ryhmän ryhmäytymistä ja lasten kaveritaitoja. Tämä näkyi hänen mielestään siten, että tuokioissa lapset halailivat toisiaan, mitä hän ei ollut havainnut ennen tuokioita. Hän tulkitsi halailun johtuneen siitä, että lapsilla oli tuokioissa niin hyvä mieli, että heidän teki mieli halata vieruskaveria. Tuokioiden myötä lapset alkoivat myös niiden ulkopuolella halaillemaan ja hakeutumaan toistensa viereen istumaan. Hän koki myös, että lapset näyttivät tuokioissa parhaat puolensa, eli auttoivat ja tukivat toisiaan ja olivat iloisella tuulella.

Hän piti lapsia tukevana seikkana, että tuokioissa ei kilpailtu eikä lapsia vertailtu keskenään, vaan sen sijaan heidät haastettiin toimimaan yhdessä. Hän toi esiin, että monella

tuokioon osallistuvalla lapsella on kokemuksia toistuvasta kilpailuissa häviämisestä, ja tämän vuoksi häviäminen on heille vaikeaa. Hän teki havainnon, että tuokioissa ryhmä toimii hyvin yhdessä ja hänen mielestään lapset olivat kehittyneet kaveritaidoissa tuokioiden edetessä. Hän piti positiivisena asiana, että lapset osoittivat arvostusta toistensa piirustuksia kohtaan, jotka lapset olivat piirtäneet passeihinsa.

Opettaja toi esille joitakin näkökohtia yksittäisten lasten osalta, miten tuokiot olivat heitä tukeneet. Joidenkin lasten vanhemmat olivat kertoneet hänelle, että tuokiopäivinä päiväkotiin lähteminen ja sinne jääminen oli ollut lapsille helpompaa kuin yleensä. Hän kertoi myös, että erään lapsen kyky toimia ryhmässä, noudattaa kielellisiä ohjeita ja olla kielellisessä vuorovaikutuksessa oli tuokioissa näyttäytynyt vahvemaksi, kuin lapsesta toisaalla tehdyt arviot. Toisen lapsen kielellinen vuorovaikutus oli vahvistunut tuokioiden kanssa samaan aikaan ulkopuolisen asiantuntijan arvioimana. Hänen mukaansa lapsille, joilla oli ollut ylisäätelyn piirteitä itsesäätelyssään, tuokiot olivat tarjonneet rentoutumisen ja hauskanpidon mahdollisuuden ja auttaneet lasta tällä tavoin vapautumaan. Puolestaan lapset, joilla oli esiintynyt alisäätelyä, olivat pystyneet keskittymään tuokioissa tavallista paremmin. Hänen arvionsa mukaan myös yhden lapsen omaehtoinen käytös ja huomion hakeminen olivat ryhmässä vähäisempiä kuin yleensä. Koko ryhmästä erityislastentarhanopettaja toi esiin, että kuunteleminen ja keskittyminen oli parantunut yleisesti arjessa, kuten aamupiirissä.

Itselleen tuokioiden tuomina etuina ryhmän opettaja toi esiin, että hän sai mahdollisuuden havainnoida lapsia eri tavalla kuin arkisessa toiminnassa. Hän kertoi myönteisenä asiana, että tuokiot olivat tarjonneet hyvin suunniteltua ohjelmaa lapsille. Hän toi myös esiin, että tuokioiden teemat sopivat hyvin Vihreän lipun ohjelmaan, ja niinpä tuokiot voi suoraan raportoida päiväkotiryhmän toiminnaksi. Hän kertoi aikovansa jatkaa tuokioita jollakin tavalla tuokiosarjamme jälkeen. Hän kertoi tehneensä tuokioitamme näkyviksi päiväkodissa laittamalla niistä isoja kuvia käytävälle.

Ohjaajina saimme hyvää palautetta omana itsenä olemisesta ja rauhallisesta ohjaamisesta sekä selkeästä puheesta, kiireettömyydestä ja havaintokykyisyydestämme. Saimme myös palautetta, että noudatimme ohjaamisessa sensitiivisyyttä kun huomioimme lasten tarpeet, keskittymisen ja jaksamisen. Ryhmän erityislastentarhanopettaja kiitti tapaa, jolla ratkaisimme tilanteita tuokiossa. Esimerkkinä tästä oli, että lapsen mököttäessä ohjaaja tarjosi sijaistoimintoa. Lisäksi hänen mukaansa lasten kannustaminen patjojen jakamiseen tilanteessa, jossa kaksi lasta halusi saman patjan, antaa lapsille

hyvän esimerkin ristiriidan ratkomisesta. Myös ohjaajien rauhallinen suhtautuminen esimerkiksi kun teknologia ei toiminut, sai häneltä myönteistä palautetta. Tämä antaa hänen mukaansa lapsille positiivisen esimerkin siitä, miten toimitaan kun kaikki ei mene aivan suunnitelmien mukaan. Hän piti hyvänä lähtökohtana sitä, että lasten juttuja kuunneltiin ensimmäisestä tuokiosta lähtien, ja niille annettiin aikaa. Hänen mukaansa se synnyttää lapsissa kuulluksi tulemisen tunteen, ja vaikuttaa heidän kiinnostukseensa osallistua tuokioihin.

Yksi opettajan ehdottama kehittämisidea oli rytmitaputtelun lisääminen, koska se tukee kielen ja puheen opettelua, ja on erityisen tärkeää lapsille, joilla on kielellisiä vaikeuksia. Tämän myötä lisäsimme rytmitaputtelua tuokioiden ohjelmaan. Vinkkejä ohjaamiseen hän antoi, että lasten keskittymistä ja rauhoittumista edistää jokaisen lapsen istumapaikka osoittava oma merkki, joka kiinnitetään lattialle esimerkiksi maalarinteipistä. Tämän keinon otimme käyttööseen, ja havaitsimme toimivaksi. Hän antoi myös vinkkejä ryhmän rauhoittamiseen, jos tilanne käy levottomaksi. Yksi keino on ryhmän rauhoittamisen aloittaminen vilkkaimmin käyttäytyvistä lapsista. Toinen keino on, että ohjaaja istuu ja nostaa tavaran ylös ja ohjeistaa lapsia, että saa juosta niin kauan kun tavara on ylhäällä, ja että kun tavara on laskeutunut, mennään omalle paikalle. Tässä keinossa on tärkeää varmistaa, että lapset kuulevat ohjeen. Kolmas keino ryhmän rauhoittamiseen on, että ohjaaja lähtee mukaan lasten juoksemiseen ja kannustaa heitä siihen, ryhmän opettajan mukaan lapset eivät jaksa loputtomasti juosta ja rauhoittuvat lopulta.

Ensimmäisen tuokion jälkeen opettaja suositteli myös sääntöjen määrän rajaamista kolmeen sääntöön, jotta niiden muistaminen helpottuisi lapsille. Tuokiosarjan puolivälissä hän ehdotti myös kaikkien sääntöjen muotoilua positiivisella tavalla. Säännöissä kannattaa hänen mukaansa keskittyä siihen, mitä lapselta odotetaan. Jos niissä ilmaistaan, mitä lapselta kielletään, kielteinen sääntö voi vahvistaa lapsen negatiivista käyttäytymistä. Tämän palautteen vaikutuksesta päätimme vaihtaa "älä töni" -kuvakortin tilalle "auta muita" -kuvakortin. Opettaja antoi myös vinkiksi jatkossa tuokioiden järjestämisessä, että on hyvä, että paikalla on joku aikuinen, jonka luona lapset voivat käydä "tankkaamassa turvallisuutta", jos heille tulee surullinen olo tai muuta tarvetta avulle tunteiden säätelyssä. Tämä on hänen mukaansa erityisen tärkeää lapsille, joilla on erityistarpeita ja haasteita tunteiden säätelyssä. Mielestämme järjestämässämme tuokioissa tämä aikuinen oli ollut ryhmän oma, tuttu opettaja.

Myös lapset antoivat tuokoistamme palautetta. Palautteen antaminen tuokion lopussa tapahtui muun muassa siten, että lapsia pyydettiin viittaamaan, jos heillä oli ollut hauskaa. Tällöin yleensä kaikki lapset viittasivat. Lapsia pyydettiin myös nimeämään suosikkileikit kulloisessakin tuokiossa. Lapsilla oli välillä eri lempileikit tuokiossa ja välillä samat suosikkileikit. Painavimpana myönteisenä palautteena meille esiintyi se, että lapset näyttivät silminnähdessä innostuneilta tuokioissa heidän hymyillessään, liikehtiessään ja äännehtiessään iloisen oloisesti ja osallistuessaan aktiivisesti ohjelmaan. Tuokioon lähtötilanteessa lapset asettuivat useimmiten nopeasti jonoon, ja vaikuttivat tulevan niihin mielellään hymyistä ja heidän kommentistaan päätellen. Jälkikäteen ajatellen olisimme voineet panostaa enemmän palautteen kysymiseen lapsilta, ja kehittää siihen erilaisia menetelmiä.

Kuten edellä on tuotu esiin, ryhmän erityislastentarhanopettaja nimesi tuokioilla olleita useita positiivisia vaikutuksia ryhmälle ja lapsille. Hän toi myös esiin, että vaikutuksille on kuitenkin vaikeaa nimetä yhtä syytä. Olemme samaa mieltä, koska tuokioiden ohella monet muut tekijät, kuten päiväkotiryhmän tilanne ennen tuokioita, ryhmän muu arki tuokioiden aikana, ryhmässä käytössä oleva pedagogiikka ja ryhmän sisäinen vuorovaikutus, vaikuttavat lapsiin ja heidän oppimiseensa sekä siihen, miten lyhytkestoinen psykomotoriikkaryhmä toimii. Ryhmän erityislastentarhanopettajan palautteeseen perustuen tuokioitamme voidaan kuitenkin pitää yhtenä tekijänä, joka tuki lapsia ja ryhmää.

7.4 Kehittämistehtävän toteutumisen arviointi

Toimintatuokioiden tarjoama itsesäätelytaitojen harjoittelu oli käytännön harjoittelua, jossa lapset oppivat tekemällä ja kokemalla. Itsesäätelytaitojen harjoittelun mahdollisuudet psykomotorisissa toimintatuokioissa ovat laajat. Toisaalta etukäteissuunnittelu painottuu, ja on tärkeää miettiä, mitä harjoitteilta halutaan. Toisaalta taas lasten tapa osallistua tuokioon on tärkeää, koska heidän kertomuksensa ja mielikuvituksensa rikastuttavat tuokion ja tekevät niistä heille omakohtaisia ja motivoivia. Heidän osallistumisensa ja tekemisensä on tärkeintä, ja heidän aloitteisiinsa tarttumalla voidaan päästä harjoittelemaan heille tärkeitä asioita.

Meidän tuokioissamme tuokioiden rakenteen suunnittelu psykomotoriikan periaatteiden mukaan osoittautui toimivaksi. Kokemuksemme Etelmämantere-tuokiosta vahvisti käsitystämme siitä, että on tärkeää, että vauhdikas alkuleikki on todellakin vauhdikas. Tuo-

kion alun rytmileikki ei nimittäin näyttänyt mahdollistavan energian purkua riittävästi, jolloin lapset oma-aloitteisesti purkivat energiaansa. Rentoutuksen suunnittelussa tulee huomioida, että harjoite todella rentouttaa. Rentoutuksessa parityöskentely tuntui olevan lapsille mieluista, mutta välillä vaikutti siltä, että se pikemmin aktivoi kuin rentoutti lapsia.

Samojen elementtien toistuminen tuokioissa näytti tukevan ennakoitavuuden tunnetta lapsille. Tuokiosarjan loppupuolella rakenne oli tullut lapsille tutuksi, ja he halusivat alkupiirissä innostuneen oloisina kertoa, mitä tuokiossa tapahtuu seuraavaksi, esimerkiksi millä tavalla tuokiossa käydään läsnäolijat läpi ja millaisia sääntöjä ryhmässä on. Kilpailun ja vertailun puuttuminen oli keskeistä ryhmän yhteisen tekemisen ja yhteishengen kannalta. Se loi lähtökohdan myös oppimisympäristölle, joka mahdollistaa lasten oman yrittämisen ja omat kokeilut vailla pelkoa siitä, että häviää tai oma suoriutuminen arvostellaan heikommaksi kuin jonkun toisen suoriutuminen. Myöskään lapset eivät itse kehittäneet tuokioihin kilpailevaa ilmapiiriä.

Meidän havaintojemme ja kokemusiemme perusteella lapsia motivoiva ohjelma on tärkeää. Psykomotoriikalle tyypillinen leikkiminen, liikkuminen, moniaistisuus ja yhteistointa toimivat hyvin lapsien motivoinnissa. Monipuolinen mutta lapsille tavoitettavissa oleva tuokioiden maailma eri puolilla maapalloa herätti lapsissa paljon ajatuksia, joita he halusivat myös jakaa. Myös välillä ehkä yllättävätkin ohjelmanumerot, kuten sanomalehtien repiminen ja ilmapallojen pomputtelu paistinlastoilla, näyttivät innostavan lapsia. Huomasimme, että monipuoliset harjoitteet mahdollistavat erilaisten valmiuksien harjoittelua. Esimerkiksi lasten omat piirrustukset passeihin loivat tilanteen jossa lapset katselevat toistensa töitä. Tämä toi esiin sen, että lapset suhtautuivat toistensa töihin kunnioitavasti. Hienomotoriikkaa harjoittava viilipurkeilla rakentelu näytti tuovan lapsille selvästi erilaista haastetta kuin liikunnallinen ohjelma. Vaikka viilipurkeilla rakentelu vaikutti olevan lapsille haastavaa, kun tornit kaatuivat useita kertoja, toi se esiin lapsista sinnikkyyttä, ja se loi tilanteen, jossa lapset koko ryhmän voimin auttoivat yhtä ryhmää rakentamaan torniaan.

Arvioimme, että leikki-tilanteissa todella syntyi tilanteita, joissa sosiaalisessa kanssakäymisessä tarvittavia itsesäätelytaitoja harjoiteltiin. Ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen läpäisivät jokaisen tuokion. Itsesäätelyä harjoiteltiin myös tuokioissa syntyneissä tilanteissa, jotka edellyttivät lapsilta odottamista. Tuokioissa toimiminen haastoi lapsia myös monipuolisten sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Leikeissä virisi toisten huomioiminen siten, että lasten oli varottava olla törmäämättä toisiinsa, rentoutuksissa harjoiteltiin toisten

koskettamista hallitusti ja parityöskentelyssä vaadittiin lasten yhteispeliä. Ryhmän yhteistoiminnan harjoittelun kannalta tuokiot onnistuivat arviomme mukaan hyvin. Lapset nimittäin auttoivat oma-aloitteisesti toisiaan ja meitä ohjaajia, osoittivat kunnioitusta toistensa töille sekä näyttivät nauttivan yhdessä olemisesta. Tuokioissa alkoi ilmetä halailua, joka vahvisti ryhmän erityislastentarhanopettajan mukaan ryhmän yhteenkuuluvuutta. Arviomme, että vuorottelua ja neuvottelua tuokioissa esiintyi vähän vähemmän kuin joi-takin muita sosiaalisia valmiuksia. Näkemyksemme on että, jos tarkoituksena on, että niitä harjoitellaan tuokioissa, niiden mahdollistaminen on erityisesti huomioitava leikkien suunnittelussa.

Itsesäätelytaitojen havaitseminen on jossain määrin tulkinnanvaraista, koska kyse lap-sen sisäisistä prosesseista. Tästä herää seuraava kysymys: mistä voimme tietää, että tuokioissa harjoiteltiin juuri itsesäätelytaitoja? Mistä ulkopuolinen arvioija voi esimerkiksi tietää, että kyseessä on inhibitio eli, että lapsi estää jonkin ensisijaisen toimintayllyk-keen? Sen sijaan helpompaa on havainnoida asioita, jotka kertovat osaltaan siitä, että lasten itsesäätely on sujuvaa. Näitä ovat muun muassa lasten kyky toimia sääntöjen ja ohjeiden mukaisesti. Tämä perustuu siihen, että lapsi pystyy toimimaan tilanteen odo-tusten mukaisesti ilman, että hänen sisäiset tai ulkoiset toimintaimpulsinsa saisivat hä-net toimimaan toisin. Tuokioissa syntyi joitakin tilanteita, jotka näyttivät selvästi herättä-vän joissakin lapsissa voimakkaita tunteita. Näissä hetkissä tunteiden säätelyn voidaan nähdä ilmentyneen siten että, miten lapsi pääsi tunteesta yli saatuaan mahdollisuuden kokea se. Meidän kokemuksemme perusteella motivoiva ja lapsia innostava ohjelma auttoi lapsia tässä – se suuntasi lapsen huomion tekemiseen oman surullisen olonsa sijaan.

8 Johtopäätökset ja pohdinta

Koemme koko opinnäytetyöprosessimme onnistuneeksi. Onnistumisen taustalla olivat hyvä perehtyminen itsesäätelyn ja psykomotoriikan kirjallisuuteen ja käytäntöön sekä yk-sityiskohtaisesti tehty suunnittelu ja valmistelu. Lisäksi onnistumiseen vaikutti positiivi-esti meidän kolmen tekijän keskinäinen sekä meidän ja työelämäkumppanimme välinen toimiva yhteistyö. Erityisesti lasten positiivinen palaute ja innostuneisuus tuokioissa an-toivat meille lisäintoa niin kirjallisen työn tekoon kuin tuokioiden toteutukseen. Opinnäy-tetyömme tavoitteena oli järjestää käytännön toimintaa päiväkodin arkeen. Koemme ta-voitteemme toteutuneen, sillä työelämäkumppanimme antoi tuokioista erittäin myön-

teistä palautetta lisäksi hän arvioi tuokioiden toimineen hyvin itsesäätelytaitojen tukemisessa. Hän kertoi myös haluavansa käyttää sisältöjämme jatkossa osana heidän ryhmänsä toimintaa.

Monimuotoisen työmme aihevalinnat psykomotoriikka sekä sosiaalsiin taitoihin liittyvien itsesäätelytaitojen tukeminen olivat mielestämme onnistuneita, sillä kiinnostuksemme aiheita kohtaan vain kasvoi opinnäytetyötä tehdessämme ja kokemuksemme käytännön toteutuksesta olivat niin rohkaisevia. Itsesäätelytaitojen tukemisen merkittävyyttä vahvisti meille se, että ne on osoitettu tutkimuksissa tärkeiksi lasten kokonaiskehityksen ja myöhemmän elämänkulun kannalta (Katso esimerkiksi Eisenberg – Smith – Spinard 2011: 276; Moffitt ym. 2011). Olemme erityisen tyytyväisiä siihen, että saimme luotua tuokioihimme psykomotoriikassa korostuvan turvallisen ja positiivisen ilmapiirin, joka on tärkeä lähtökohta lapsen itsesäätelyn tukemiselle (Zimmer 2011: 125; 136). Tämä näkyi esimerkiksi lasten innokkuudesta ja rohkeudesta osallistua heille ennalta vieraisiin leikkeihin. Tästä kertoivat myös tuokiosarjan myötä lisääntyneet lasten toisilleen kohdistamat huomionosoitukset halauksien kera. Koemme turvallisen ilmapiirin toimivan yhtenä tärkeimpänä elementtinä tuokioiden onnistumisessa ja olevan suuri tekijä ryhmäytymisen tukemisessa ja näin ollen toimivan myös toisia loukkaavan toiminnan kuten kiusaamisen ennaltaehkäisemisessä.

Integroidussa erityisryhmässä saamamme kokemukset vahvistivat meille sitä, että psykomotoriikka soveltuu hyvin niin erityistä tukea tarvitseville lapsille kuin ryhmän muille lapsille. Havaintojemme mukaan kaikki lapset nimittäin viihtyivät tuokioissa, oppivat uutta ja olivat innostuneita yrittämään leikeissä aktiivisesti. Vaikka tuokiot olivat onnistuneita, niin aina löytyy kehityskohteita. Näin ollen, mikäli järjestäisimme tuokiot toistamiseen, rajaisimme tarkemmin arviointikriteerejä pienempään määrään, sillä havainnoitavaa oli liian paljon opinnäytetyön laajuuteen nähden. Lisäksi panostaisimme enemmän palautteen kysymiseen lapsilta sekä suunnittelisimme määrätietoisemmin ohjelman siten, että niissä syntyisi vuorottelua ja neuvottelua. Ohjauspaketista olisi mahdollista kehittää myös laajempi kokonaisuus mahdollistamalla tuokioiden lisäksi lasten omaa ilmaisua viemällä passeihin piirtämistä pidemmälle esimerkiksi yhdistämällä siihen maalaamista. Koimme strukturoidun havainnoimisen arviointimenetelmänä sopivaksi työhöme ja soveltuvan juuri päiväkotiympäristöön. Samalla menetelmä haastoi kuitenkin huomioimaan, ettei tee omista havainnoistaan liikaa tulkintoja, sillä näimme lapset vain pienen hetken ajan tuokioissa.

Opinnäytetyöprosessin aikana otimme huomioon työn eettisyyden ja luotettavuuden suunnittelemalla tarkasti toimintamme sekä pohtimalla sitä eri näkökulmista. Emme opinnäytetyössämme kerro yhteistyöpäiväkotiamme, emmekä yksityiskohtaisia lapsiin liittyviä tunnistettavia tietoja, jotta lapsilla säilyisi yksityisyyden suoja sekä tuhoamme havaintoaineiston työmme valmistuttua. Näiden lisäksi koemme, että olimme ohjaajina lapsille aidosti läsnä kuunnellessamme heitä ja pyrkiessämme huomioimaan heidän tarpeensa. Lasten tuokioihin osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta missään vaiheessa ei kuitenkaan syntynyt tilannetta, jossa joku lapsista ei olisi halunnut osallistua tuokioon. Ryhmän erityislastentarhanopettaja oli jokaisessa tuokiossa mukana seuraamassa toimintaamme. Hän antoi meille jokaisen tuokion jälkeen palautetta ja tällä tavoin hän antoi vahvistuksensa siitä, että tuokiot tukevat lapsia.

Ennen tuokiosarjaa haimme tutkimusluvan asiaa hoitavalta kunnalliselta virastolta, ja näin ollen lasten lupaa osallistua tuokioihin ei kysytty erikseen vanhemmilta. Tuokiot nähtiin osana päiväkodin pedagogista toimintaa. Ennen ohjauksien aloittamista kuitenkin tiedotimme vanhempia heidän lastensa osallistumisesta tuokioihin (katso liite 4 tiedote vanhemmille). Laadimme tiedotteen sisällön ryhmän erityislastentarhanopettajan neuvon mukaisesti. Lopuksi kirjoitimme lasten vanhemmille tiedotteen, joka sisälsi tiedon tuokioiden päättymisestä sekä jokaiselle lapselle yksilöidysti laaditun positiivisen palautteen. Ryhmän opettaja oli myös kertonut vanhemmille järjestämistämme tuokioista vanhempainillassa ja päiväkodin eteisessä oli kuvia toiminnastamme. Eettisyyttä arvioitaessa on kuitenkin huomioitava se, että ohjasimme psykomotorista toimintaa, vaikka meistä kolmesta kukaan ei ollut osallistunut virallisiin psykomotoriikan koulutuksiin opintojemme lisäksi. Koulutuksen puutteen perustelemme kuitenkin sillä, että koulutuksia järjestetään Suomessa harvoin ja näin ollen niihin meneminen oli haastavaa. Tuokioiden havainnointia varten koostimme yksityiskohtaisen havainnointilomakkeen, jonka kirjaamisen myötä koemme kiinnittäneemme tulosten luotettavuuteen huomiota. Havainnoinnin soveltamisen tarkoituksena on ollut, että tulkintamme tuokioiden tapahtumista ja niiden onnistumisesta perustuvat havainnoille tuokioista (katso Koivunen – Lehtinen 2015: 15–17).

Mielestämme juuri nyt on sopiva aika tuoda esiin psykomotoriikkaa, sillä kentälle tulee paljon uutta uusien varhaiskasvatussuunnitelmien perusteiden (2016) myötä, jotka tukevat myös psykomotoriikkaa, joten samalla ”sysäyksellä” uudet tuulet voisi olla helpompi ottaa perustellusti vastaan. Tärkeintä olisi kaikkien ymmärtää, kuinka vähällä vaivalla on

mahdollista tehdä laadukkaita psykomotoriikan toimintatuokioita sekä käyttää psykomotoriikkaa muutoinkin päiväkodin arjessa. Psykomotoriikka istuu työelämään hyvin, sillä sitä on mahdollista toteuttaa tilasta riippumatta. Toteuttamiseen ei myöskään tarvita erityisiä kalliita välineitä, vaan voidaan toteuttaa tavanomaisilla päiväkodin varusteilla sekä hyödyntäen edullisia materiaaleja, kuten sanomalehtiä, ilmapalloja ja tyhjiä viilipurkkeja. Näin ollen psykomotoriikkaa voi kutsua matalan kynnyksen toiminnaksi.

Varhaiskasvatuksen arjessa vallitsevat käytännöt ovat tiukassa ja vanhoja ohjaamiskäytäntöjä ei ole helppo muuttaa. Koemme hyvänä tilaisuutena juuri alalla aloittavien uusien lastentarhanopettajien voivan ottaa helpommin psykomotoriikan käyttöön, sillä kentiesheidän on helpompi uusien varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden myötä ottaa psykomotoriikka myös arjessa käyttöön. Monet lastentarhanopettajat käyttävät kuitenkin tietämättään psykomotoriseen ohjaustapaan kuuluvia menetelmiä, mutta itse psykomotoriikka terminä on heille tuntematon. Antamalla mahdollisuuden saada tietoa psykomotoriikasta, saavat he siten nimen ja lisää perusteluja toiminnalleen. Vahvuutena näemme sen, että heillä on kokemuksen mukana tuomaa erittäin arvokasta tietoa joka auttaa psykomotoriikan soveltamista käytännössä. Saimme vaikutelman, että olemme opinnäytetyöllämme antaneet jo innostusta psykomotoriikan käyttöön yhteistyöryhmässämme ja teemme parhaamme, että esitellessämme myöhemmin opinnäytetyömme yhteistyöpäiväkodin yhteisessä kokouksessa, saisimme muitakin päiväkodin kasvattajia innostumaan psykomotoriikan käytöstä. Toivomme myös, että opinnäytetyömme innostaa muita varhaiskasvatuksen ammattilaisia käyttämään psykomotoriikkaa ja tiedostamaan sen mahdollisuudet nimenomaan itsesääätelytaitojen tukemisessa.

Varhaiskasvatuksen tulevaisuus on ollut suuressa pohdinnassa tämän päivän mediassa muun muassa lastentarhanopettajien puutteen ja alhaisen palkan johdosta. Tämä tuo haastetta kentälle myös uusien toimintatapojen opettelemisessa, kun resurssit ajetaan koko ajan pienemmiksi. Kasvattajien halu tehdä työtään täydellä sydämellä ei ole vähentynyt, mutta valitettavasti esimerkiksi joissakin kunnissa päiväkodin ryhmäkokojen kasvaminen vaikuttaa jo siihen, minkälaista toimintaa on mahdollista järjestää. Päätökset liittyen varhaiskasvatukseen ovat kuitenkin kahtiajakoisia, sillä toisaalta resursseja supistetaan, mutta samalla varhaiskasvatukseen liittyvät vaatimukset kasvavat. Tästä esimerkkinä on Opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaryhmä laatima uusi lasten liikuntasuositus (OKM 2016), jonka mukaan alle 8-vuotiaiden lasten pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä.

Suosituksen ydin on laajassa käsityksessä ymmärtää lasten liikunta ja liikkuminen, jonka mahdollisuudet myös aikuisten tulisi ymmärtää. Huoli liikkumisesta on lähtenyt motorisen kömpelyyden lisääntymisestä ja lasten aktiivisuuden vähentymisestä. Suositus myös patistaa siihen, että päiväkodin määrärahoja käytettäisiin liikuntavälineisiin. Pidämme psykomotorista lähestymistapaa yhtenä vastauksena tähän tarpeeseen vastaamisessa; psykomotoriikkaan liittyy vahvasti tavoite välittää liikkumisen iloa ja liikunnan positiivisia kokemuksia kaikille taidoista riippumatta. Psykomotoristen liikuntavälineiden hankkiminen voisi tuoda uudenlaisia virikkeitä ja mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan myös sisätiloissa. Tämän lisäksi voimistuva digitalisoituminen luo tilanteen, jossa on yhä tärkeämpää lisätä liikuntaa, sosiaalisuutta ja aisteja stimuloivaa toimintaa lapsille jo päiväkodissa. Koljonen (2000, 94) kertoo psykomotoriikan varhaisen aloittamisen mahdollisesti ehkäisevän suorituskeskeisen liikuntakäsityksen muodostamista. Tämä on mielestämme todella tärkeä asia, sillä jopa osa ala-asteen liikuntatuntien lajeista ovat todella kilpailuhenkisiä ja monelle voi jäädä toistuvien häviämisten ja pettymysten takia vääränlainen kuva omasta osaamisestaan. Myöskään lapsille torjuvana esittäytyvä ilmapiiri ei ole otollinen kehitystä kaipaavien osa-alueiden harjoittelulle. Näin ollen psykomotoriikalla sallivine ja kannustavine ilmapiireineen olisi paljon annettavaa aina varhaiskasvatuksesta lähtien koulumaailmaan ja aikuisuuteen asti.

Lähteet

Aaltonen, Riitta – Lehtinen, Taisto – Leppänen, Kyllikki – Peltonen, Tiina – Tarvo, Marja-Terttu – Tuunainen, Päivi – Viherä-Toivonen, Anne 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden varhaiskasvatuksessa. Verkkodokumentti. <http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf>. Luettu 01.01.2017.

Aro, Tuija 2014. Itsesäätely ja tarkkaavaisuus. Teoksessa Siiskonen, Tiina – Aro, Tuija – Ahonen, Timo – Ketonen, Ritva (toim.) Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus. 265–285.

Aro, Tuija 2011a. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 10–19.

Aro, Tuija 2011b. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 20–41.

Aro, Tuija 2011c. Itsesäätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa. Teoksessa Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 106–119.

Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena – Närhi, Vesa 2007. TOMERA – Toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn kehityksen tukeminen päiväkodissa. Niilo Mäki Säätiö. NMI-bulletin. 17 (2). 11–19. Verkkodokumentti. <https://www.nmi.fi/fi/bulletin/bulletin-pdf/aro2_2007.pdf>. Luettu 21.8.2017.

Asetus lasten päivähoidosta (1973/239). Annettu Helsingissä 16.03.1973.

Bronson, Martha B. 2000. Self-Regulation in Early Childhood. Nature and Nurture. New York: The Guildford Press.

Eisenberg, Nancy – Smith, Cynthia L. – Spinard, Tracy L. 2011. Effortful Control. Relations with Emotion Regulation, Adjustment and Socialization in Childhood. Teoksessa Vohs, Kathleen D. – Baumeister, Roy F. (toim.) Handbook of Self-Regulation. Research, Theory and Applications. Second edition. New York: The Guildford Press. 263–283.

Eklund, Kenneth – Heinonen, Johanna 2011. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 216–235.

Ellilä, Tiina 2017. Aamulehti. Näin kasvatat lapsesi itsetuntoa – kaiken avain on itsesäätely, sanoo psykologi Keijo Tahkokallio. Verkkodokumentti. <<https://www.aamulehti.fi/ihtiset/nain-kasvatat-lapsesi-itsetuntoa-kaiken-avain-on-itsesaately-sanoo-psykologi-keijo-tahkokallio-24370304/>>. Luettu 27.08.2017.

Hakkarainen, Pentti 2002. Kehittävä esiopetus ja oppiminen. Juva: PS-kustannus.

Hiltunen, Valma – Hyytiäinen, Merja – Lindroos, Sirpa – Matero, Marja 2010. Ohjaan ja avustan. Koulunkäyntiavustajan käsikirja. Helsinki: WSOYpro OY.

Hünnekens, Helmut – Kiphard, E-J. 1976. Liikunta parantaa. Psykomotorisia harjoituksia kehityksessä viivästyneille ja häiriintyneille lapsille. Porvoo: WSOY.

Kagan, Jerome 1997. Temperament and the reactions to unfamiliarity. Child Development 68 (1). 139–143.

Kanninen, Katri – Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivunen, Pirjo-Leena – Lehtinen, Taisto 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokko, Katja – Pulkkinen, Lea 2000. Aggression in Childhood and Long-Term Unemployment in Adulthood: A Cycle of Maladaptation and Some Protective Factors. Developmental Psychology 36 (4). 436–472. Saatavissa verkossa <<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/dev364463.pdf>>. Luettu 25.2.2017.

Koljonen, Maija 2000. Uskallan ja osaankin. Psykomotorinen harjaannuttaminen oppimisvaikeuslapsen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa. Jyväskylän yliopisto. Liikunta-pedagogiikan lisensiaatintutkimus.

Koljonen, Maija 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 73–93.

Kopp, Claire B. 1982. Antecedents of Self-Regulation: A Developmental Perspective. *Developmental Psychology* (18) 2. 199–211.

Lajunen, Kaija – Laakso, Merja-Leena 2011. Ylivilkkaiden ja haastavasti käyttäytyvien lasten vanhempien ryhmämuotoinen tukeminen. Teoksessa Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 120–146.

Lehtinen, Elina – Turja, Leena – Laakso, Marja-Leena 2011. Leikin mahdollisuudet ja haasteet lapsilla, joilla on itsesäätelyn vaikeuksia. Teoksessa Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 246–247.

Linnove, Tiina – Kivijärvi, Taru 2011. Osaamisen kasvattaminen -ongelmista onnistumisiin KasKas -ryhmässä. Teoksessa Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 148–167.

Moffitt, Terrie E. – Arseneault, Louise – Belsky, Daniel – Dickson, Nigel – Hancox, Robert J. – Harrington, HonaLee – Houts, Renate – Poulton, Richie – Roberts, Brent W. – Ross, Stephen – Sears, Malcolm R. – Thomson W. Murray – Caspi, Avshalom. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108 (7). 2693–2698.

Määttä, Sira – Aro, Tuija 2011. Kognitiivisten taitojen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, Tuija - Laakso, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 42–58.

Neitola, Marita 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Väitöskirja. Turku: Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustiede. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72512/AnnalesC324Neitola.pdf?sequence=1>>. Luettu 31.8.2017.

OKM 2016. Opetus -ja kulttuuriministeriö. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Verkkodokumentti. <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuositukset.html>. Luettu 20.02.2016.

Opetushallitus n.d. Kasvatus, koulutus ja tutkinnot. Esiopetus. Verkkodokumentti. <http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/esiopetus>. Luettu 15.5.2017.

Peitso, Satu – Närhi, Vesa 2011. Päivähoitohenkilökunnan ohjaaminen tukitoimien suunnittelussa. Teoksessa Aro, Tuija - Laakso, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 168–190.

Peltonen, Anne – Kullberg-Piilola, Tarja 2000. Tunnemuksu & murkku. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja.

Perusopetuslaki (21.8.1998/628). Annettu Helsingissä 21.8.1998.

Pietilä, Mauri 2000. Psykomotorinen ryhmäkuntoutus osaksi päiväkotitoimintaa. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön julkaisu. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Poikkeus, Anna-Maija – Aro, Tuija – Adenius-Jokivuori 2014. Sosiaaliset taidot. Teoksessa Siiskonen, Tiina – Aro, Tuija – Ahonen, Timo – Ketonen, Ritva (toim.) Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus. 286–310.

Poikkeus, Anna-Maija 2011. Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 80–104.

Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2008. Luettu 05.05.2017.

Repo, Laura 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmivalli, Christina 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Varhaiskasvatus. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut>>. Luettu 10.5.2017.

Tuloskortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <<https://www.likes.fi/filebank/2501-tuloskortti2016-web.pdf>>. Luettu 3.9.2017.

Tuovinen, Sanna 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.

Varhaiskasvatustilaki (1973/36). Annettu Helsingissä 19.1.1973.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Opetushallitus. Verkkodokumentti. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>>. Luettu 05.07.2017.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Verkkodokumentti. <http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf>. Luettu 20.02.2017.

Vihreä lippu n.d. Verkkodokumentti. <<http://vihrealippu.fi/>>. Luettu 10.07.2017.

Virtanen, Sari 2017. Yle uutiset. Kiusaamiseen pitää puuttua jo hiekkalaatikolla, muuten mopen osa seuraa työelämään. Verkkodokumentti <<https://yle.fi/uutiset/3-9774314>>. Luettu 27.08.2017.

Zimmer, Renate 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoria ja käytäntö lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: VK-Kustannus Oy.

Liite 1 Toteutussuunnitelma – Mielikuvitusmatka maailman ympäri

Tuokioiden teemat ja ohjelma

+ = Extraleikkejä, joita tehdään, jos jää yliaikaa..

1. Kaupungissa – Helsingissä

Välineet: Pieni pallo alkututustumiseen, "ratteja"(esim. kertakäyttölautaset), yksi pikku-auto per pari, tarina pikkuautohierontaan, 1 patja per pari pikkuautohierontaan, kuviolautat istumiseen, kuvakortit, pöllö, pöllölle auto, pöllölaatikko, passit, passiin liikennevälinetarrat ja leimat, musiikki: Fröbelin palikat: Autot vanhanaikaiset, sifonkihuvit jokaiselle, kartonki sääntökorteille, sinitarraa

Tutustuminen (15 min)

Ohjaamme lapset alkupiiriin. Olemme laittaneet muotolaatat lattialle ympyrään. Kerromme, keitä olemme, ja että olemme opiskelijoita. Kerromme, että olemme tulleet järjestämään heille ohjelmaa. Tulemme kuusi kertaa, kaksi kertaa viikossa. Teemme lapsiryhmän kanssa mielikuvitusmatkan maailman ympäri. Käymme erilaisissa paikoissa. Kerromme, että havainnoitsija istuu valmiiksi reunalla ja lapsille kerrotaan, että yksi meistä vain katsoo tänään ja kirjoittaa mitä me teemme täällä.

Meillä on matkaoppaana pöllö. Ohjaaja, kysyy tietääkö joku mitä pöllö sanoo? Entä missä pöllö asuu? Sen lisäksi että pöllö asuu metsässä, se lentää ympäriinsä ja nopeasti moneen paikkaan. Pöllöllä on tarkat silmät, joten se näkee paljon. Pöllö opastaa meitä matkalla. Mutta pöllöllä ei ole vielä nimeä. Olisiko teillä ehdotuksia, mikä pöllön nimi voisi olla? Keksitään pöllölle nimi. Jos lapset eivät keksi nimeä, annetaan nimeksi Pipa-pöllö. Lapset voivat kokeilla, miltä pöllö tuntuu.

Pöllö haluaisi tietää teidän nimet. Vieritämme palloa, aikuinen aloittaa ja kertoo nimensä, sen jälkeen vierittää sen lapselle. Lapsi kertoo nimensä, aikuinen taputtaa nimen tavuissa ja ohjeistaa lapsiakin taputtamaan ja sanomaan nimen. Lapsia ohjeistetaan vierittämään pallo takaisin aikuiselle, ja aikuinen vierittää sen toiselle lapselle. Kaikki kertovat nimensä, nimi taputetaan tavuissa. Mutta ennen kuin aloitamme matkamme, meidän pitäisi sopia yhteisistä pelisäännöistä, jotta meidän matkamme sujuisi mahdollisimman hyvin ja mukavasti. Mitä te ajattelette, mitkä ovat tärkeitä sääntöjä? Jos jollakin on asiaa,

miten sen voi ilmoittaa? Käsi ylös. Ei huudeta. Mitä jos yksi puhuu jo, mitä silloin tehdään? Kuuntelemme ja odotamme, että toinen sanoo asiansa loppuun, emme puhu päällekkäin. Kuuntelemme aikuisen antamat ohjeet loppuun asti ja teemme ohjeiden mukaan. Meillä on myös vauhdikkaita leikkejä. Miten toimitaan niin että kaikilla on turvallista olla? Emme törmäile toisiimme, otamme huomioon muut. Ei tönitä. Käyttäydymme, niin että kaikilla on mukava olla. Ja mikä vielä on tärkeää! Pidetään hauskaa yhdessä! Sääntöjä kuvaavat kuvakortit liimataan sinitarralla kartongille. Jokainen lapsi liimaa yhden sääntökortin.

Aikuinen kertoo säännöt: kuuntelemme toisia. Kuuntelemme ohjeet loppuun asti. Kun on asiaa, nostamme käden ylös. Otamme huomioon muut, liikumme varovasti vauhdikkaissa leikeissä. Emme törmäile muihin. Käyttäydymme niin että kaikilla on mukava olla. Pidämme hauskaa! No niin, aloitetaanpas mielikuvitusmatka maailman ympäri!

1. Tunnelmaan virittäytyminen alkupiirissä (5 min)

Pöllö tulee paikalle bussilla tai autolla. Pöllö näyttää kuvakortteja, joissa on kaupunkiin liittyviä kuvia, esim. autoja, taloja, polkupyöriä ja liikennevalot. Pöllö kysyy, mikä tällainen paikka on? Ja mikä on sen kaupungin nimi, jossa nyt ollaan? Mietitään lasten kanssa, minkälaisia liikennevälineitä kaupungissa on. Käydään läpi kuvakorteilla, apuohjaaja viittoo. Auto, bussi, kuorma-auto, polkupyörä, metro, raitiovaunu.

2. Vauhdikas leikki (5 min)

Ajellaan

Sitten lähdetään ajelemaan erilaisilla menopeleillä. Lapsille annetaan ratit (kertakäyttö-lautaset). Muistutetaan lapsia, kun on kyseessä vauhdikas leikki, että ottavat toiset huomioon, eivätkä törmäile. Kokeillaan millaista on ajella ratin kanssa.

Aluksi ollaan autoja, tai muita liikennevälineitä. Jokainen saa valita mikä liikenneväline haluaa olla. Ajellaan ympäriinsä. Tarjolla on "ratteja". Lapsille kerrotaan, että laulamme laulua, jossa kerrotaan, mitä autot ja muut liikennevälineet tekevät, ja aikuinen (ainakin apuohjaaja) näyttää miten liikutaan. Saa laulaa mukana! Aikuiset laulavat Ajellaan ajellaan -laulun seuraavaa versiota. Lapset saavat myös ehdottaa omia liikennevälineitä lauluun: Otetaan ratista kiinni, käynnistetään moottori. Drmm drmm drmm. Ensin ajellaan pikkuautolla! "Ajellaan vaan Drmm drmm drmm, ajellaan vaan Drmm drmm drmm. Ajellaan vaan. pikkuautolla", sitten pyöritään polkupyörällä! "Pyöritään vaan Drmm drmm

drmm. Pyöritään vaan. Drmm drmm drmm. Pyöritään vaan. Polkupyörällä”. Sitten ajetaan kuorma-auto talliin! Ja mitä kuorma-auto sanoo, kun se peruuttaa? Se sanoo piip piip piip. “Peruutetaan piip piip piip, perutetaan piip piip piip, perutetaan kuorma-autolla”. Seuraavaksi hurjastellaan ralliautolla! (Nopeammin) Hurjastellaan Drmm drmm drmm, hurjastellaan Drmm drmm drmm, hurjastellaan. Ralliautolla. Ja sitten ajetaan hitaasti jätskiautolla! (Hitaammin) Hidastetaan. Drmm drmm drmm. Hidastetaan brmmm brmm brmm, Hidastetaan. Jätskiautolla. “Lopuksi parkkeerataan oma auto! (Mennään kyykyyn ja istumaan.) Parkkeerataan Drmm drmm drmm. Parkkeerataan. Drmm drmm drmm. Parkkeerataan. Drmm drmm drmm. Parkkeerataan. Omalla autolla”.

Leikin lopussa ollaan istuvassa asennossa, jossa kuunnellaan seuraavan leikin ohjeet. Musiikki: Lauletaan itse: Ajellaan vaan, muista laulaa (löytyy kohdasta 2:05 <http://areena.yle.fi/1-523110?autoplay=true>)

Tavoitteet: ohjeiden ja sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, toisten huomiointi, aktiivisuustason säätely ja keskittyminen (inhibitiokyky + muiden lasten toimintaan reagointi + ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin reagointi).

3. Yhteisleikki (5-10 min)

Sillan alle – Sillan päälle – patsas sillalle -leikki

Jokaisella lapsella on kankaan (esim sifonkihuivi) tai kartongin pala. Se on silta. Käymme läpi ensin, mitä tarkoittaa alle ja päälle. Ja mikä on patsas. Se tarkoittaa että pysähtyy siinä asennossa missä on ja pitää sen asennon. Musiikki / rytmisoitin soi, kun sen soiminen lakkaa, ohjaaja huutaa sillan alle tai sillan päälle tai patsas sillalle. Jokaisen lapsen tulee mennä sillan eli kankaan alle tai sen päälle ja tehdä sillalle hieno patsas. Apuohjaaja tekee myös. Ennen aloitusta kokeilemme yhdessä, miten alle, päälle ja patsas tehdään. Loppua kohti tahti tihenee. Yksilötyöskentely. (Saarinen 2014: 49.)

Musiikki: Fröbelin palikat autot vanhanaikaiset. <https://www.youtube.com/watch?v=xwlHF72NnF8> Alkaa kohdasta 0:14, kesto 2:40

Tavoitteet: ohjeiden ja sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, aktiivisuustason säätely, keskittyminen (inhibitiokyky + ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin reagointi + muiden lasten toimintaan reagointi), toisten huomiointi.

4. Loppurentoutus (5-10 min)

Pikkuautohieronta

Rentoutusharjoitus toteutetaan pareittain. Toinen lapsi makaa lattialla, toinen on hieroja. Rentoutus voidaan toteuttaa vapaamuotoisesti tai ohjaaja voi antaa ohjeistusta, jonka mukaisesti pikkuautoa liutetaan toisen selkäpuolta pitkin ja sormilla "kävellään" toisen selkää pitkin. Vaihdetaan vuoroja. Kun kumpikin pari on hierottu, lapset ohjeistetaan siirtymään loppupiiriin.

Ohjeistus pikkuautohierontaan: Aloita toisesta jalasta. Ajele kevyesti kaverin jalkapohjaa edestakaisin. Aja jalkaa pitkin selkään. Aja kevyesti ympäri selkää. Aja autolla kättä pitkin. Aja takaisin selkään. Aja myös toista kättä pitkin. Aja autolla takaisin selkään. Aja jalkaa pitkin. Aja jalkapohjaan. Aja jalkapohjaa edestakaisin.

Tavoitteet: ohjeiden ja sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, kyky olla toisen lähellä ja kosketuksissa hallitusti, toisen huomiointi, aktiivisuustason säätely.

5. Loppupiiri (5 min)

Loppupiiri tapahtuu ympyrän muotoon asetetuilla muotolaatiolla. Lapsilta kysytään, muistatteko, millaisia leikkejä meillä oli tänään? Mitä niissä tehtiin? Mikä oli kaikista kivoin? Palautamme mieleen, mitä tunnilla tapahtui, mitä teimme. Tunnin lopussa keskustelemme lasten kanssa siitä, mikä oli mukavaa tai mikä ei miellyttänyt lainkaan? (Zimmer 2011: 140–141.) Jaetaan lapsille passit. Passeihin laitetaan tarrat.

2. Merimaailma

Välineet: muotolaatat, leikkiliina, pallo, naruja, cd-soitin, cd-levy (limusiini), kuvakortit (meren eläimet), rentoutumistarina, maalarinteippiä, paperivene, pesusieniä, pöllö-käsinukke, passit

1. Tunnelmaan virittäytyminen alkupiirissä (5-10 min)

Kokoonnumme lattialle piiriin istuen kukin omalla muotolaatallaan. Käydään läpi ketkä ovat paikalla taputuksen/laulun keinoin. Käymme samalla vielä läpi ensimmäisellä keralla luomamme ryhmän säännöt ja muistellaan ensimmäistä tuokiota. Käsinukke-Pöllöllä on mukana pieni paperivene, joka on vihjeenä tuokion teemaan liittyen eli mereen. Samalla mietitään lasten kanssa, minkälaisia eläimiä meressä asuu kuvakorttien avulla sekä pohditaan yhdessä mitä muuta vedellä voi tehdä? (purjehtia, soutaa, uida..)

Tavoitteet: tuokioon motivoituminen

2. Vauhdikas leikki (10-15 min)

Aalloissa hyppiminen

Otetaan esille värikäs leikkiliina, joka on ”vettä”. Osa lapsista saa mennä ”uimaan” aaltoihiin eli liinan alle, kun taas osa jää heiluttamaan liinaa ja tekemään aaltoja. Välillä vaihdetaan osia. (Zimmer 2011: 233.) Lopuksi kaikki voi tulla ottamaan liinan reunoista kiinni ja heitetään 20 pientä pesusientä liinan keskellä ja katsotaan, miten korkealle ne saadaan yhdessä ilmaan. Taustalla hiljaisena musiikkina Fröbelin palikat - oli synkkä yö <https://www.youtube.com/watch?v=0bM68m3d8Ao>

Tavoitteet: reaktiokyky, toisten huomioiminen, kyky olla toisen lähellä

3. Yhteinen leikki (20 min)

Merihevoson taluttaminen

Parityönä tehtävä harjoitus. Toinen lapsista on merihevonen. Hänen silmänsä sidotaan. Toinen lapsi on taluttaja, eli hän ohjaa ”merihevosta”. Merihevonen ei voi ohjata puhumalla, ainoastaa käsikosketuksen avulla. (Zimmer 2011: 229.) Aluksi sovitaan merkit. Esimerkiksi näin Jaakkolaa (2015) lainaten: ”Eteenpäin kävely: taluttaja pitää merihevosta kädestä kiinni ja lähtee kulkemaan edellä. Siirtyminen sivulle taluttajaan päin: taluttaja nykäisee merihevoson kättä itseensä päin. Siirtyminen sivulle taluttajasta pois päin: taluttaja tuo oman käden lähelle merihevoson kylkeä. Pysähtyminen ja liikkeelle lähtö: nykäistään kerran merihevoson kättä.” (Jaakkola 2015: Liite 1 sivu 4.)

Tavoitteet: ohjeiden ja sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, kyky olla toisen lähellä ja kosketuksissa hallitusti, toisen huomiointi, toisen auttaminen, vuorottelu.

Kalalaulu

Laulussa lauletaan kampelasta, silakasta, hauesta ja valaasta. Ensiksi käydään kuvien kanssa läpi miltä nämä kalat näyttävät. Musiikin laittaessa soimaan jokaisen kalan kohdalla lapset saavat itse valita tyylin, miten esimerkiksi kampela ui ja voivat vapaasti liikkua tilassa. Musiikkina toimii Kalabiisi <https://www.youtube.com/watch?v=XCHj3ZgVg4s>

Tavoitteet: toisen huomioiminen, kuunteleminen, ohjeiden noudattaminen

+Naru lattiassa

Naru on teipattuna kiinni lattiaan ja narua pitkin kävellään pareittain käsi kädessä. Lasten täytyy kävellä narua pitkin, jotta ei ”putoaisi” mereen.

Tavoitteet: kontaktin ottaminen, toisen huomioiminen ja kuuntelu, aktiivisuustason säätely, keskittyminen, kyky olla toisen lähellä ja kosketuskontaktissa hallitusti

4. Loppurentoutus (5 min)

Pupun tarina

Pöllö haluaa kertoa kaveristaan pupusta ja pyytää lapsia menemään patjoille makamaan ja kuuntelemaan tarinaa (rauhallista rentoutumistarina): Ohjaaja aloittaa tarinan kertomisen pöllö kädessään: "Käyppä pieneen kippuraan niin kuin pupu pesässään, kyljellensä kellahtaa pikku pupu kerässään, silmätkin saat sulkea tarvitse ei kulkea, pupu pieni pesässään saa pienen hetken levähtää. Kuuntelee hän meren laineita, kun ihanasti aurinko lämmittää." (Voimapaikka n.d) (hetkeksi soi pelkkä limusiini - merimaailma). Sitten ohjaaja neuvoo, että lapset voivat nousta hitaasti ylös iloisella mielellä ja mennä istumaan omalle muotolaatalle loppupiiriin. Muotolaatat on rentoutuksen aikana laitettu valmiiksi piiri asetelmaan. (Kannelsuo 2013b.) Aikuinen voi samalla tarinan ja musiikin aikana käydä huiveilla hipsuttelemassa lasten selkiä.

Tavoitteet: aktiivisuustason säätely, keskittyminen

5. Loppupiiri (5 min)

Kokoonnumme istumaan muotolaattojen päälle rinkiin. Palautamme mieleen, mitä tunnilla tapahtui, mitä teimme. Tunnin lopussa keskustelemme lasten kanssa siitä, mikä oli mukavaa tai mikä ei miellyttänyt lainkaan? (Zimmer 2011: 140–141.) Lapsille jaetaan ensimmäisellä kerralla saamansa passit, joihin he saavat jokainen valita yhden uuden tarrat.

3. Intiaaniteema

Välineet: 3 hyppynarua, 2 hierontapalloa tai sivellintä, esteet, kuvakortit (intiaani, nuotio), cd, cd-soitin, pöllön asusteet

1. Tunnelmaan virittäytyminen alkupiirissä (5 min)

Tullaan piiriin istumaan muotolaatoille, käydään nimet läpi, kerrataan säännöt ja muistellaan mihin tehtiin viime tuokiolla mielikuvitusmatka. Pöllöllä on päähine, jonka ohjaajat ovat laittavat sille valmiiksi. Tämän vihjeen avulla keskustelemme lasten kanssa siitä, mihin teemme mielikuvitusmatkan seuraavaksi. Pohdimme lasten kanssa myös sitä, mitä kaikkea liittyy intiaaneihin (mm. Ratsastaminen, intiaanitanssit ja musiikki, intiaanien

kasvomaalaukset, päähineet ja nuotion rakentaminen). Tähän apuna on kuva intiaanista. Apukysymyksiä: millä intiaanit kulkevat, mitä intiaaneilla on päässä, mitä intiaanit rakentavat ja missä he asustelevat? Kysytään lapsilta, haluavatko he perustaa oman intiaaniryhmän?

2. Vauhdikas alkuleikki (10 min)

Intiaanien ratsastus/Hevosvaljakko

Intiaanien matka alkaa. Jaetaan lapset pareihin. Hevosilla on hyppynarut ohjaksina kainaloiden alta. Ajuri pitää ohjaksien päistä kiinni ja ohjaa hevosta tilassa. Ajuri voi pysäyttää vetämällä kevyesti ohjauksista tai antaa käskyn raviin tai laukkaan. (Zimmer 2011: 230.) Aikuiset laittavat esteet jo valmiiksi. Käydään lasten kanssa läpi millä tavalla kierämme esteitä. Matkitaan hevosten ääntä ja intiaanien huutoa. Tukena on musiikki.

Tavoitteet: ohjeiden, sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, keskittyminen (kuinka lapsi reagoi ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin, kuinka lapsi reagoi muiden lasten toimintaan), toisten huomiointi (kuuntelu), kontaktin ottaminen.

Musiikki: Intiaanien laulu Cd

3. Yhteinen leikki

Intiaanien nuotion rakentaminen

Ratsastusmatkan jälkeen rakennamme yhdessä lasten kanssa nuotion. Materiaalina on hernepusseja, puiset rytmikapulat ja sifonkihuvit.

Tavoitteet: ohjeiden, sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, keskittyminen, toisten huomiointi (kuuntelu), vuorottelu, kontaktin ottaminen, neuvottelutaitojen harjoittelu, aloitteiden tekeminen.

Intiaanien tanssi

Lasten kanssa keskustelemme siitä, minkälaisia liikkeitä tanssissa voisi olla? Aikuinen ehdottaa: hypitään jalalta toiselle, pyöritään ympäri, matkitaan samalla kotkan siipien liikkeitä, liikutaan kuin käärmeet, melotaan, huudetaan intiaanihuuto jne. Kun musiikki loppuu, jatkamme tanssimista vielä hetken.

Musiikki: Fröbelin Palikat - Sadetanssi, <https://www.youtube.com/watch?v=X8Aqa-QWi42A>

Tavoitteet: ohjeiden, sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, keskittyminen (säilyykö lapsen huomio omassa tehtävässä).

Rytmitaputukset nuotion ympärillä (5 min)

Meidän matka alkaa loppua. Loppulaulun avulla sanomme jäähyväiset intiaaneille. Tehtävän toteutetaan nuotion ympärillä piirissä. Ensin harjoitteleme lasten kanssa. Oetaan mukaan rytmitaputukset

Aaluette, Aaluette

Pikepikepusse, Pikepikepusse

Aalu aalu aalu ee, Aalu aalu aalu ee

Fillarin satula, fillarin satula

Kaasupoljin, kaasupoljin

Ei tuu mittään, ei tuu mittään

Täytyy laulaa lujempaa, täytyy laulaa lujempaa

Musiikki: i-buu-i-tai fröbelin palikat

Tai epo i tai <https://www.youtube.com/watch?v=ZQoi2uMrDMM>

lauletaan lasten kanssa yhdessä n. 3 kertaa.

Tavoitteet: ohjeiden, sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, keskittyminen (säilyykö lapsen huomio omassa tehtävässä).

4. Loppurentoutus (5 min)

Maalaaminen siveltimellä

Lapset makaavat mahallaan patjalla ja ohjaajat käyvät hieromassa hierontapallolla.

Rentouttava musiikki <https://www.youtube.com/watch?v=OImGmq48mc>

Tavoitteet: ohjeiden, sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, keskittyminen (inhibitiokyky, ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin reagointi, säilyykö lapsen huomio omassa tehtävässä), aktiivisuustason säätely (tempon vaihtelu), kyky olla toisen lähellä ja kosketuksissa hallitusti, toisten huomiointi.

5. Loppupiiri (5 min)

Palautamme mieleen, mitä tunnilla tapahtui, mitä teimme. Tunnin lopussa keskustelemme lasten kanssa siitä, mikä oli mukavaa tai mikä ei miellyttänyt lainkaan? (Zimmer 2011: 140–141.)

4. Matka Etelämantereelle

Välineet: Muotolaatat, pöllö + pöllön pipo ja kaulahuivi, kuvakortit, kaliseva soitin, materiaalit rakentamiseen (tyhjät viilipurkit, paperilautaset ja piipunstrassit), sifonkihuit,
+ Ekstraleikit: cd Talvella -laulu, muotolaatta per lapsi/per pari

1. Tunnelmaan virittäytyminen alkupiirissä (5 min)

Tullaan piiriin istumaan muotolaatoille, käydään nimet läpi, kerrataan säännöt, muistellaan mihin tehtiin viime tuokiolla mielikuvitusmatka ja mitä siellä tehtiin. Pöllö on pukeutunut kylmää varten, esim villapipoon tai vauvan hattuun ja kaulahuiviin. Kysytään lapsilta, miksiköhän pöllöllä on tuommoiset vaatteet? Mitäköhän hatun sisällä on? Tarjotaan lapsille, että he voivat ottaa yksitellen kuvan pöllön hatusta ja kertoa mitä siinä on. Hatussa on pingviinin kuva, jäävuori, jäälautta, ja kylmää ilmaa kuvaavia kortteja. Ollaan menossa aika kauas, kysytään tietävätkö lapset missä pingviinit asuvat? Missä on jäävuoria ja jäälautoja. Olemme menossa toiselle puolelle maapalloa, etelämantereelle. Näytetään kuvakortista missä se on. Keskustellaan lasten kanssa, millaista siellä on.

2. Vauhdikas leikki (5-10 min)

Pingviinien tanssi

Seuraavaksi lauletaan pingviineistä. Laulussa marssitaan kuin pingviinit. Kysytään lapsilta, tietävätkö he, miten pingviinit kävelevät? Näin kävellään tahdissa kun lauletaan pingviinit marssivat. Lapsille ohjeistetaan aluksi taputukset ja niitä kokeillaan yhdessä ennen laulamista.

Laulussa on myös taputuksia. Taputukset menevät näin: kun lauletaan pingviini, käsiä taputetaan yhteen tahdissa. Kun lauletaan marssitaan: jaloilla tömistellään tahdissa tai tehdään tahdissa mitä muuta laulussa sanotaan. Kun lauletaan tral lal lal lei, laitetaan kädet ristiin ja taputetaan tahtia olkapäillä. Lauletaan yhdessä Lumiukkomarssi-kappaleen sävelellä. Ensiksi pingviinit marssivat ”Pingviinit marssivat, marssivat, marssivat, pingviinit marssivat – tral lal lal lei”. Seuraavaksi pingviinit pyörivät. ”Pingviinit pyörivät pyörivät pyörivät. Pingviinit pyörivät tral lal lal lei”. Sitten pingviinit tanssivat! ”Pingviinit tanssivat...” Ja nyt pingviinit pomppivat! ”Pingviinit pomppivat...” Ja seuraavaksi pingviinit keinuvat ”Pingviinit keinuvat...” Ja nyt pingviinit taas marssivat. ”Pingviinit marssivat” Ja kertokaa, mitä pingviinit tekevät seuraavaksi! Lopuksi: Ja nyt pingviinit istuvat. (Leikin lopuksi jäädään istumaan, ja kuuntelemaan ohjeet seuraavaan leikkiin.) Esimerkkejä: pingviinit heiluvat, makaavat, halaavat.

Tavoitteet: ohjeiden ja sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, toisten huomiointi ja keskittyminen (omaan tehtävään keskittyminen + muiden lasten toimintaan reagointi + ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin reagointi)

3. Yhteisleikki (15-20 min)

Rakentaminen

Tehtävänä on jäätalon rakentaminen pareissa. Materiaalina on tyhjät viilipurkit, kertakäyttölautaset ja piipunstrassit.

Seuraavaksi rakennetaan jäätaloja. Jaetaan parit. Lapsille esitellään rakennuspalikat mistä ne rakennetaan. Rakennuspalikoita kuljetetaan jollain ajoneuvolla, jolla pääsee lumessa, saatte itse päättää millä. Voi olla mielikuvitus ajoneuvo. Sifonkihuivi on ajoneuvon lava. Ajoneuvoja kuljetetaan pareissa niin että sifonkihuivi on ajoneuvon lava. Sifonkihuivin kanssa kuljetaan sivuttain, kumpikin pari pitää sifonkihuivin reunoista kiinni. Ajoneuvoa kokeillaan ensin ennen rakentelun aloittamista. Ajoneuvon lavalle nostetaan rakennuspalikat ja kuljetetaan ne parin omalle paikalle, joka on merkattu kartongilla. Palikat on jo jaoteltu kasoiksi erikseen, jokaiselle parille on oma kasa, ja kasoissa on saman verran rakennuspalikoita. Jokainen saa ottaa palikat omasta kasastaan. Kun palikat ovat parin paikalla, pari saa alkaa rakentaa. Lopuksi käydään katsomassa kaikkien parien talot, ja parit voivat kertoa niistä. Taloista otetaan kuvat. Talot puretaan, jos kuvat ehditään ottaa, tai jäävät paikoilleen, jos kuvia ei ehditä ottaa.

Tavoitteet: ohjeiden ja sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, neuvottelutaidot, aloitteiden tekeminen lasten suuntaan, toisten huomiointi, vuorottelu, puolensa pitäminen, keskittyminen (inhibitiokyky + ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin reagointi + muiden lasten toimintaan reagointi + huomion pitäminen omassa tehtävässä).

4. Loppurentoutus (5-10 min)

Venyttely

Seistään väljässä piirissä. Kun olemme olleet kylmässä paikassa, on syytä venyttellä kylmyys pois. Jokainen lapsi saa näyttää oman rauhallisen venyttelyliikkeen. Jos lapset eivät keksi, ohjaajat näyttävät venyttelyliikkeitä. Venyttellään ylös, alas, sivulle, toiselle sivulle, ravistelu. Istutaan alas omille muotolaatoille. Kurotellaan toisen jalan varpaita, ja sitten toisen. Ja sitten kurotellaan kummankin jalan varpaita. Jos on riittävästi aikaa, pyydetään lapsia näyttämään omia venyttelyliikkeitään.

Tavoitteet: ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen, aktiivisuustason säätely, keskittyminen (huomion pitäminen omassa tehtävässä)

5. Loppupiiri (5 min)

Palautamme mieleen, mitä tunnilla tapahtui, mitä teimme. Tunnin lopussa keskustelemme lasten kanssa siitä, mikä oli mukavaa tai mikä ei miellyttänyt lainkaan? (Zimmer 2011: 140–141.)

5. Viidakko

Välineet:

Muotolaatat, rumpu, cd-soitin, cd-levyt (Limusiini), hernepusseja, sanomalehtiä, kori, pe-susieniä, köysiä/naruja, kuvakortit (viidakon eläimet)

1. Tunnelmaan virittäytyminen alkupiirissä (5 min)

Kokoonnutaan istumaan piiriin muotolaatoille ja käydään läpi pallon ja taputusten avulla ketä on paikalla. Tämän jälkeen käydään läpi ensimmäisellä kerralla sovitut säännöt ja pyydetään Pöllö-käsinukke meidän luokse ja pöllön mukana on kaksi paperista "viidakon lehteä", joista lapset voivat arvata, mihin mennään tänään. Tämän jälkeen mietitään yhdessä mitä eläimiä siellä voisi asua yms, apuna kuvakortteja eläimistä. Näin tehdään mielikuvitusmatka viidakkoon.

Viidakon äänten matkiminen ryhmässä, koko ryhmä. Silmät laitamme kiinni, kuvittelemme, että olemme oikeassa viidakossa. Millaisia ääniä kuuluu? Kaikki tekee yhdessä samaan aikaan.

2. Vauhdikas leikki (5-10 min)

Sadetanssi

Miltä sade kuulostaa? Lapsia ohjeistetaan, kun sataa ihan vähän liikutaan kevyesti. Kun sade yltyy, aletaan liikkua nopeampaa ja nopeampaa. Ohjaaja rummuttaa rumpua. Lapset muokkaavat liikkumistaan rummuttelun mukaan. Tämän jälkeen halukkaat lapsista voivat tulla vuorotellen rummuttamaan. Rummutetaan ainakin hetken ajan nopeaa, jotta lapset saavat purettua hyvin energiaa.

Tavoitteet: tempon vaihtelu, toiminnan säätely, toisten huomiointi, keskittyminen

3. Yhteinen leikki (20 min)

Kivillä hyppely ja heittäminen

Hernepussit ovat maassa "kivinä" ympäri jumppasalia, halutessa myös muotolaattoja. Keräännytään koko ryhmä hernepusseille, ja kuvitellaan että lattia on vettä. Yritetään hyppiä tai astua kiviltä toisille eri tekniikoilla. Katsotaan toisilta mallia. Lopuksi kivet kerätään lattialta ja asetetaan kori keskelle jumppasalia. Yritetään saada hernepussit heitettyä koriin vapaalla tyylillä ja nopeudella. Heittäminen toteutetaan yksi kerrallaan.

Tavoitteet: toiminnan säätely, toisten huomioiminen

Gorillat (10 min)

Viidakoon tulee gorilloja. Gorillat löytävät viidakossa olevat lehdet. Lattialla on sanomalehtiä. Lapset alkavat repiä lehtiä: lyhyitä suikaleita, pitkiä suikaleita sekä jättipitkiä suikaleita! Gorillat rakastavat palloleikkejä; puristetaan suikaleet eri kokoisiksi palloiksi. Potkitaan palloja eri tyyleillä. Musiikki pysähtyy ja eläintenhoitajat tulevat paikalle ja pyytävät gorilloja siivoamaan viidakkoa. Viidakon laidalla on maalarinteipistä tehty viiva, jonka toiselle puolelle kaikki roskat pitää kerätä. Pallot roskakoriin esim. heittämällä. Muun muotoiset; millä eri tavoilla voit roskia kuljettaa? Roskien kuljetus sifonkihuivilla? Vierittämällä? Onnistuuko roskien kuljettaminen pareittain? Taustalla soi musiikkina Hevisaurus - Ugala bugala (<https://www.youtube.com/watch?v=yxJUVI6ap6c>).

Tavoitteet: toisten huomioiminen, keskittyminen, ohjeiden kuunteleminen

+ Käärmeiden ja sienten kerääminen

Lattialle on laitettu käärmeitä (köysiä) ja sieniä (pesusieniä) ja niillä on varattu omat korit salin laidalla. Lasten tulee kerätä oikeeseen pinoon käärmeet ja sienet (esim. värien mukaan).

Tavoitteet: ohjeiden noudattaminen, toisten huomiointi, kontaktin ottaminen

Laiskiainen (5min)

Lapset seisovat piirissä jalat lantion leveydellä, jonka jälkeen heitä pyydetään olemaan kuin löysä laiskiainen ja rentouttamaan koko ylävartalo lattiaa kohti. Aikuiset käyvät keilemassa laiskiaisten käsien rentoutta työntämällä niitä kevyesti eri suuntiin. Taustalla soi musiikki Limusiini-Viidakko. Tarvittaessa, jos on aikaa, voidaan tuoda lapsille patjat, joihin he voivat käydä makaamaan ja kuuntelemaan musiikkia. Rentoutus harjoitusta on muokattu aikaisemmin kuullusta "Räsynukke" -harjoituksesta.

Tavoitteet: aktiivisuustason säätely

5. Loppupiiri (5 min)

Palautamme mieleen, mitä tunnilla tapahtui, mitä teimme. Tunnin lopussa keskustelemme lasten kanssa siitä, mikä oli mukavaa tai mikä ei miellyttänyt lainkaan? (Zimmer 2011: 140–141.) Lopuksi lapsille jaetaan passit, joihin he saavat tarrat ja muistutus käsienspesusta tuokion jälkeen, sanomalehdistä lähtevän musteen takia.

6. Avaruus

Välineet: ilmapalloa, 6 sifonkihuivia, kuvakortit (aurinko, kuu, tähti, raketti), kartongin palat, pumpulit, kehokuvakortit/asentokortit, 6 mattoa, 7 tyynyä, avaruuskirja, foliota, paistinlastat, sanomalehteä ja teippiä

1. Tunnelmaan virittäytyminen alkupiirissä (5 min)

Pöllö on pukeutunut avaruuspukuun eli folioon. Ohjaajat valmistavat sen etukäteen. Tämän vihjeen jälkeen kysymme lapsilta, mihin tänään matkustamme. Keskustelemme lyhyesti lasten kanssa avaruudesta. Apukysymyksiä: mikä on avaruus? Kuka pystyy lentämään avaruuteen, kuka on avaruuslentäjä. Mitä löytyy avaruudesta? Miten me voimme lentää avaruuteen? Kysymme lapsilta, mitä näkyy pimeässä taivaalla? Aikuinen huomauttaa, että taivaalla näkyy myös pyrstötähti. Apuna teeman käsittelyssä lasten kirja aiheesta esim. Mauri Kunnaksen ”Kaikkien aikojen avaruus” kirjaa.

2. Vauhdikas leikki (5-10 min)

Pyrstötähden jahtaaminen

Alkupiirin jälkeen lapsille annetaan sanomalehtiä, joista teemme, rullaamme sanomalehtitötteröitä. Laitamme nämä ja paistinlastoja aluksi sivulle. Tämän jälkeen otamme ilmapallot esiin, joihin on sidottu sifonkihuvit. Tehtävänä on niiden pomputtelu itsekseen. Aluksi jokainen lapsi kokeilee omia ideoitaan pallollaan. Tämän jälkeen ohjaaja antaa vinkkejä esim. yritä heittää pallo mahdollisimman korkealle, kokeile lyödä seinää vasten, kattoon jne. (Zimmer 2011: 183.) Seuraavaksi otamme esiin sanomalehtitötteröitä ja paistinlastoja, joita lapset saavat käyttää vapaasti. Musiikki: Loiskis: Avaruusraketti
Tavoitteet: ohjeiden, sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, keskittyminen (säilyykö lapsen huomio omassa tehtävässä), aktiivisuustason säätely (tempon vaihtelu), toisten huomiointi, omien tunteiden säätely ja ilmaisu (esim. innostus, jännitys, pelko).

3. Yhteisleikki (20 min)

Katoavat avaruusraketit

Avaruuslentäjien, eli astronauttien matka jatkuu vielä hetken. Avaruuslentäjien tulee välillä käydä avaruusrakettien luona. Mutta avaruusraketit katoavat pikkuhiljaa. Miten lentäjät mahtuvat raketteihin, jotta pääsisivät kotiin?

Laitetaan patjoja tai muuta materiaalia lattialle niin, että kaikille riittää aluksi. Lähdemme liikkeelle musiikin tahtiin. Lasten kanssa sopimus, kun musiikki pysähtyy, pitää löytää patja. Tämän jälkeen otamme pois yhden patjan, mutta lasten pitää silti mahtua patjoille. Lopuksi jää vain yksi patja. Lasten tulee mahtua siihen. Miten se voi onnistua? Lasten tulee ratkaista ongelma. Musiikki: Fröbelin palikat Astronautit <https://www.youtube.com/watch?v=yq2OwTWFwCM> Muita vaihtoehtoja: Loiskis Planeetat, Täältä tullaan avaruus, Avaruuteen pääsee kaukoputkella ja Avaruusraketti (Kymppi, 2010)

Tavoitteet: ohjeiden, sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, keskittyminen (kuinka lapsi reagoi ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin, kuinka lapsi reagoi muiden lasten toimintaan, säilyykö lapsen huomio omassa tehtävässä), aloitteiden tekeminen, aktiivisuustason säätely, kyky olla toisen lähellä ja kosketuskontaktissa hallitusti, toisten huomiointi ja kuuntelu, neuvottelutaitojen harjoittelu

Liikkuminen avaruudessa

Lattialla on avaruuteen liittyviä kortteja. Käydään ensin lasten kanssa näitä läpi: tähti, avaruusraketti, kuu, aurinko. Tämän jälkeen otetaan tukea kaverista! Parin kanssa lähdemme liikkeelle musiikin tahdissa liikkuen samalla tavalla kuin avaruuslentäjät. Kun musiikki pysähtyy, avaruuslentäjäparit ottavat yhden kortin lattialta, jonka he esittävät kehon avulla. Ei anneta lapsille etukäteen valmiita vastauksia, että millä tavalla he voivat matkia kuvan sisältöä, vain parit itse päättävät asennosta.

Musiikki: Avaruusmusiikki <https://www.youtube.com/watch?v=2KAchV-e4Y0>

Tavoitteet: ohjeiden, sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, keskittyminen (kuinka lapsi reagoi ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin, kuinka lapsi reagoi muiden lasten toimintaan, säilyykö lapsen huomio omassa tehtävässä), aloitteiden tekeminen, aktiivisuustason säätely, kyky olla toisen lähellä ja kosketuskontaktissa hallitusti, toisten huomiointi ja kuuntelu, neuvottelutaitojen harjoittelu.

Jäätäneet avaruuslentäjät

Lattialla on erilaisia asentokortteja. Käydään ensin lasten kanssa näitä läpi. Tämän jäl-

keen lähdemme liikkeelle musiikin tahdissa liikkuen samalla tavalla kuin avaruuslentäjät. Kun musiikki soi, lapset liikkuvat tilassa. Musiikin loputtua jokainen lapsi nostaa kortin ja matkii kortissa olevaa asentoa.

Tavoitteet: ohjeiden, sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, keskittyminen (kuinka lapsi reagoi ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin, kuinka lapsi reagoi muiden lasten toimintaan, säilyykö lapsen huomio omassa tehtävässä), aktiivisuustason säätely, toisten huomiointi ja kuuntelu.

Kehokortit: http://www.pirkkala.fi/site/assets/files/3753/kehokortit_syksy2014.pdf

4. Loppurentoutus (5-10 min)

Kuuma peitto

Tehtävä tehdään pareittain. Yksi lapsi makaa matolla silmät suljettuna. Toinen lapsi peittelee hänet kartongin paloilla, hernepusseilla, sifonkihuiveilla. Niitä laitetaan niin varovasti, että toinen ei tunne sitä juurikaan. Myös kädet ja jalat peitetään. Lopuksi peitetty lapsi päättää itse, miten hän nousee ylös: haluaako hän nousta ylös hitaasti vai haluaako hän ravistella kaikki kartongin palaset. (Zimmer 2011: 247.)

Rentouttava musiikki <https://www.youtube.com/watch?v=OImGgmg48mc>

Tavoitteet: ohjeiden, sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen, keskittyminen (kuinka lapsi reagoi ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin, kuinka lapsi reagoi muiden lasten toimintaan, säilyykö lapsen huomio omassa tehtävässä), aktiivisuustason säätely, kyky olla toisen lähellä ja kosketuskontaktissa hallitusti.

5. Loppupiiri (5 min)

Palautamme mieleen, mitä tunnilla tapahtui, mitä teimme. Tunnin lopussa keskustelemme lasten kanssa siitä, mikä oli mukavaa tai mikä ei miellyttänyt lainkaan? (Zimmer 2011: 140–141.)

Lähteet

Jaakkola, Hanna 2015. Liikunta lasten sosiaalisten taitojen vahvistajana. Innostusta ja uskallusta WAU!-kerhosta 2–4 -luokkalaisille. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Hyvinvointi ja toimintakyky. Sosiaalialan koulutusohjelma. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98428/Jaakkola_Hanna.pdf?sequence=1> Luettu 27.3.2017.

Saarinen, Sanna Leena 2014. Aistiseikkailu. Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Voimapaikka n.d. Sun text Oy. Verkkodokumentti. <<http://www.voimapaikka.fi/levyt/e8acfc22-a876-459b-8dfd-4d554e758211/9f99f3e4-06a5-4dcd-85e1-0bcc427c26d1>>. Luettu 10.07.2017.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoria ja käytäntö lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: VK-Kustannus Oy.

Mallitodistus osallistujille

Todistus

NIMI

On osallistunut Hugo-pöllön maailmanympärysmatkaan
syksyllä 2017



Terveisin:

Hanna, Aino ja Ildi

Metropolian ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat



Kuvien lähteet: Lastenhuone.fi ja Ikea.fi

Havainnointilomake

Havainnointilomake

Havainnoija: _____

Pvm: _____

	Ohjeet ja säännöt Kuuntelu Noudattaminen Yrittäminen Reagointinopeus Reagointisävy	Kaveritaidot Toisten huomiointi + kuuntelu + jakaminen Kontaktin ottaminen Neuvottelutaidot Vuorottelu Muiden auttaminen Liittyminen leikkiin Aloitteet lapsiin Aloitteet aikuisiin Puolensa pitäminen	Tunteiden ja oman toiminnan säätely Tunnelma Omien tunteiden säätely ja ilmaisu (innostus + pettymys + jännitys + pelko) Kyky olla toisen lähellä ja kosketuksissa hallitusti Aktiivisuustason säätely Keskittyminen+ inhibiitiokyky (toimintayllykkeen estäminen)+ ulkopuolisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin reagointi + muiden lasten toimintaan reagointi + huomion pitäminen omassa tehtävässä
Lapsi			

Muuta huomioitavaa

Tiedote vanhemmille

Hyvät vanhemmat,

Olemme Metropolia AMK:n sosionomi lastentarhaopettaja-opiskelijoita. Järjestämme lapsellenne 6 toimintatuokiota (17.8–15.9.2017). Aiheena on mielikuvitusmatka maailman ympäri. Tuokiot liittyvät opinnäytetyöhömmme, joka käsittelee lasten itsesäätely- ja sosiaalisten taitojen tukemista. Menetelmänä käytämme psykomotorista lähestymistapaa. Psykomotoriikka sisältää liikuntaleikkejä, jossa korostuu lapsen luovuus ja aktiivisuus. Tuokioihin osallistuvat seuraavat lapset:

Lisätietoa tuokioista antaa ryhmän aikuiset.

Ystävällisin terveisin, Aino, Hanna ja Ildikó

Alkuperäinen tiedote oli kirjoitettu käsin ja kopioitu. Tiedote jaettiin tuokioon osallistuneiden lasten vanhemmille.