

Kankkunen, Katja – Yli-Nokari, Kaisa

## 3–5-vuotiaan positiivisen mielenterveyden edistäminen

Toiminnallinen tuokio päiväkodissa

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystyöntekijä (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

26.2.2018

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Katja Kankkunen, Kaisa Yli-Nokari 3–5-vuotiaan positiivisen mielenterveyden edistäminen – Toiminnallinen tuokio päiväkodissa 37 sivua + 4 liitettä 26.2.2018
Tutkinto	Terveydenhoitaja (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitotyö
Ohjaaja	Marja Salmela, FT, TtM, Sh, Lehtori
<p>Opinnäytetyö toteutettiin osana Metropolia Ammattikorkeakoulun ja Kymenlaakson Ammattikorkeakoulun yhteistä hanketta, jonka tavoitteena on 3–5-vuotiaiden lasten positiivisen mielenterveyden edistäminen yhteistyössä lasten parissa työskentelevien tahojen kanssa. Hankkeen yhtenä tavoitteena on kehittää toimintamalleja hyvinvoinnin ohjaamiseen lasten positiivisen mielenterveyden edistämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda päiväkotiiin toiminnallinen tuokio, jonka avulla voidaan ehkäistä kiusaamista edistämällä ryhmäytymistä. Valmiin toimintamallin tarkoitus oli helpottaa positiivista mielenterveyttä edistävien aiheiden käsittelyä ja niiden esille nostamista päivittäisissä leikeissä ja päiväkodin arjessa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jossa selvitettiin, minkälaisin keinoin varhaiskasvatuksessa voidaan edistää lapsen positiivista mielenterveyttä ehkäisemällä kiusaamista ryhmäytymistä edistäen. Leikkien valinta perustui yhdeksään tutkimukseen, jotka käsitelivät lasten keskuudessa tapahtuvaa kiusaamista sekä sen ehkäisemistä. Tutkimuksien mukaan kiusaamisen ehkäisyssä tärkeitä elementtejä todettiin olevan hyvä ryhmäytyminen ja yhteenkuuluvuuden tunne, lasten osallistaminen, yhteisten sääntöjen luominen sekä tapa- ja moraalikasvatus.</p> <p>Toiminnallinen tuokio tuotettiin ja toteutettiin yhteistyössä helsinkiläisen päiväkodin kanssa. Suunnitelmavaiheessa konsultoitiiin yhteistyöpäiväkodin lastentarhanopettajia. Toiminnalliset tuokiot toteutettiin päiväkodin viskareille, jotka ovat kahden 3-5-vuotiaiden ryhmän 5-vuotiaita.</p> <p>Leikkituokion vaikuttavuutta ei tässä työssä mitattu. Päiväkodin henkilökunnalle jäi mahdollisuus jatkaa toiminnallisten tuokioiden pitämistä ja huomioida sen vaikuttavuutta lasten käytökseen ja positiivisen mielenterveyden edistämiseen. Kiusaamisen ehkäisyssä on tärkeää, että keinot olisivat kaikkien lasten parissa työskentelevien tiedossa.</p>	
Avainsanat	lapset, positiivinen mielenterveys, kiusaaminen, ryhmäytyminen

Authors Title Number of Pages Date	Katja Kankkunen, Kaisa Yli-Nokari Promoting Positive Mental Health of Children Aged Between 3 and 5 years - a Play Session for Day Care Center 37 pages + 4 appendices 26 February 2018
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructor	Marja Salmela, PhD, M.Sc., Bachelor of Health Care, Lecturer
<p>This thesis was carried out as a part of a joint project by Metropolia University of Applied Sciences and Kymenlaakso University of Applied Sciences. The purpose of the project was to develop models of action for improving positive mental health of children aged between 3 and 5 years in co-operation with childcare professionals. The purpose of the thesis was to create a play session for a day care center to prevent bullying by group development. The purpose of the ready-to-use approach was to facilitate raising and handling of topics that promote positive mental health in daily play and day care activity.</p> <p>The thesis was carried out as a research developmental work, which explored the ways in which early childhood education can promote the positive mental health of a child by promoting grouping and preventing bullying. The play session was based on the results of nine different researches about prevention of bullying among children. According to these studies the important elements for preventing bullying were, among others, good grouping and promoting the sense of belonging, involvement of children, creation of common rules, and moral and behavioral education.</p> <p>Play session was produced and implemented in co-operation with the Helsinki day care center. At the planning stage, the teachers at the co-operating day care center were consulted. Play session was carried out with the 5 year old children of the day care center.</p> <p>The effectiveness of the play session was not measured in this thesis. The daycare staff was left with the opportunity to continue to use these methods to prevent bullying and to evaluate its impact on the behavior and the state of positive mental health of the children. It is essential, that all the staff working with children are familiar with the methods of preventing bullying.</p>	
Keywords	children, mental health, bullying, grouping

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtökohdat 3–5-vuotiaan lapsen positiivisen mielenterveyden edistämiseksi	2
2.1	3–5-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys	2
2.2	Mielenterveys ja positiivinen mielenterveys	6
2.3	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, tehtävät ja tavoitteet	8
2.4	Leikin merkitys positiivisen mielenterveyden vahvistamisessa	10
2.5	Kiusaaminen päiväkodissa ja keinoja sen ehkäisyyn	12
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	14
4	Opinnäytetyön suunnittelu, prosessin kulku ja käytetyt menetelmät	15
4.1	Tutkimuksellinen kehittämistyö	15
4.2	Tiedonhaun kuvaus	16
4.3	Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat	17
4.4	Lähtötilanteen kartoitus päiväkodissa	17
4.5	Toiminnallisen tuokion suunnitelma	18
4.5.1	Toiminnallisen tuokion edellytykset	19
4.5.2	Tavoitteet ja tavoitteita vastaava sisältö	19
4.5.3	Suunnitelma toimintatuokion arvioinnista	24
5	Kehittämishankkeen tuotos	25
5.1	Toiminnallisen tuokion toteutus	26
5.2	Toteutuksen arviointi	28
6	Pohdinta	30
6.1	Toteutuksen ja menetelmän tarkastelu	31
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	33
6.3	Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet	35
6.4	Ammatillinen kehitys	36
	Lähteet	38
	Liitteet	
	Liite 1. Aineistonhakutaulukko	
	Liite 2. Leikkien perusteluun valitut tutkimukset	
	Liite 3. Kutsuposteri päiväkotiin ja päiväkodin lasten vanhemmille	
	Liite 4. Yhteenveto leikkien toteutuksesta	

## 1 Johdanto

Opinnäytetyö on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun ja Kymenlaakson Ammattikorkeakoulun yhteistä hanketta, jonka tavoitteena on 3–5-vuotiaiden lasten positiivisen mielenterveyden edistäminen. Hankkeessa on tarkoituksena tehdä yhteistyötä erilaisissa 3–5-vuotiaiden lasten kasvuympäristöissä. Kasvuyhteisöksi lasketaan muun muassa lapsen perhe, sukulaiset, tuttavat, päiväkodit sekä erilaiset kerhot ja harrastusryhmät. Hankkeen yhtenä tavoitteena on kehittää toimintamalleja lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille sekä 3–5-vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen. Tavoitteena on luoda malli positiivisen mielenterveyden edistämiseksi. (Rekola 2016.)

Opinnäytetyön tulokulmaksi valikoitui positiivista mielenterveyttä tukevan toimintamallin kehittäminen päiväkotiin. Ensisijaisena tavoitteena on kehittää toiminnallinen tuokio, jossa positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavia teemoja käsitellään lasten kanssa leikin keinoin. Toteutusvaiheessa teemaksi valittiin ryhmäytymisen tukeminen kiusaamisen ehkäisemiseksi. Valmiin toimintamallin tarkoitus on helpottaa positiivista mielenterveyttä edistävien aiheiden käsittelyä ja niiden esille nostamista päivittäisissä leikeissä ja päiväkodin arjessa.

Positiivinen mielenterveys on käsitteenä laajempi kuin mielenhäiriöiden puuttuminen. Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan voimavaraa, jota voi ja kuuluu kehittää sekä hyödyntää. Mielenterveys on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, jota voidaan edistää positiivisen mielenterveyden voimavarojen avulla. Se toimii suojana sairauksia vastaan, vahvistaa sairauden kanssa selviämistä ja helpottaa niistä toipumista. (Appelqvist-Schmidlechner – Tuisku – Tamminen – Nordling – Solin 2016:1763, 1759.)

Mielenterveys- ja päihdehäiriöt ovat nousseet 2000-luvulla merkittäviksi terveyshaasteiksi. Nämä häiriöt rajoittavat ja heikentävät ihmisten elämänlaatua, terveyttä ja toimintakykyä. Kansanterveydellisen näkökulman lisäksi mielenterveys- ja päihdeongelmilla on suuri merkitys myös kansantaloudellisesti. (THL 2009: 7.) Lasten positiivisen mielenterveyden valmiuksilla, eli elämäntaidoilla, on keskeinen vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen. Näiden valmiuksien puutteella on kauaskantoiset vaikutukset yhteiskunnassa myös mielenterveys- ja päihdeongelmien ylisukupolvisen luonteen vuoksi. (THL 2016a.)

## 2 Lähtökohdat 3–5-vuotiaan lapsen positiivisen mielenterveyden edistämiseksi

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyön tietoperustaa, joka koostuu uusimmasta tutkimuksesta tiedosta, aihetta tukevasta valtakunnallisesta säädösperustasta sekä varhaiskasvatuksen lähtökohdista. Luvussa tarkastellaan positiivisen mielenterveyden lähtökohdista 3–5-vuotiaan lapsen kehityksessä, sekä varhaiskasvatuksen yhteyttä lapsen kehityksen vahvistamisessa leikin keinoin. Lisäksi luvussa tarkastellaan kiusaamisen ja ryhmäytymisen vaikutuksia lapsen positiiviseen mielenterveyteen. Merkittävä kehittämistyön lähtökohta on yhteiskunnallinen velvoite ja tarve tukea lapsen kehitystä.

### 2.1 3–5-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys

Lapsen kasvua ja kehitystä on pyritty kuvaamaan monin eri kehitysteorioin ja teoreettisin viitekehyksin. Eri kehitysteoriat, kuten psykoanalyttinen teoria, kognitiivis-behavioristiset kehitysteoriat, kiintymyssuhdeteoriat ja perhekeskeiset teoriat, eivät nykytiedon mukaan pysty yksittäisinä teorioina selittämään lapsen kehityksen monipuolisuutta riittävän kattavasti. Kehityksen teoriat yhdistettynä lapsen fysiologiseen kasvuun, psykososiaaliseen ja neurologiseen kehitykseen liittyvään tutkittuun tietoon toimivat toisiaan täydentävinä ja monipuolistavat kehityspsykologista käsitystä. (mm. Nurmi – Ahonen – Lyytinen – Lyytinen – Pulkkinen – Ruoppila 2014:23, Sourander – Aronen 2017.)

Tässä luvussa 3–5-vuotiaan lapsen kehitystä tarkastellaan kognitiivisen-, psykososiaalisen- sekä fyysisen ja motorisen kehityksen näkökulmista. Kaikki kehityksen osa-alueet ovat kytköksissä toisiinsa, kehitys on kokonaisvaltaista ja dynaamista. Kehityksen osa-alueisiin vaikuttavat lapsen perimä, yksilön suuntautuneisuus sekä ympäristöettä kulttuurilliset tekijät. (Storvik-Sydänmaa – Talvensaari – Kaisvuori – Uotila 2012: 10-11.) Sameroff (2010) yhtenäisen teorian mukaan nämä yksilön sisäiset ja ulkoiset tekijät muovaavat lapsen kehitystä jatkuvassa vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa joko vahvistaen tai heikentäen toistensa merkitystä (Nurmi ym. 2014: 23).

Lapsen kasvun ja kehityksen selkeimmät merkit ovat fyysisiä. Lapsen fyysisen olemuksen muutos näkyy myöhäisleikki-iässä vatsan pyöreiden häviämisenä, pituuden kasvuna ja ensimmäisten maitohampaiden irtoamisena. Kasvu vaikuttaa yksilöllisesti lap-

sen motoriseen kehitykseen. Kolmevuotiaan kehittynyt koordinaatiokyky mahdollistaa useiden asioiden tekemisen samanaikaisesti, mutta staattisen tasapainon ylläpito vaatii vielä paljon keskittymistä. Lapsi luottaa omiin kykyihinsä, pystyy juoksemaan jo kovaa vauhtia ja kokeilee uusia kiipeilytelineitä rohkeasti. Neljävuotias harjoittelee muun muassa uimista, hiihtämistä, luistelua ja naruhyppelyä. Viisivuotias on taitava perusliikunnassa, jotkin liikkeet voivat olla jo automaattisia. Myös hienomotoriikka kehittyy voimakkaasti 3–5-vuoden välillä. Kolmevuotias harjoittelee kynäotetta ja osaa pujottaa helmiä nauhaan. Neljävuotias osaa käyttää saksia ja piirtää kolmiosaisen ihmisen. Viisivuotiaana lapsi osaa jo kirjoittaa oman nimensä ja hallitsee saksien käytön. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 47-49.)

Kognitiivinen kehitys eli tiedonkäsittelyyn liittyvä kehitys kuvaa ajattelun, huomiokyvyn, muistin, kielen ja oppimisen kehitystä (Storvik-Sydänmaa ym. 2012). Kognitiivisten taitojen kehitykseen vaikuttavat lapsen yksilölliset ominaisuudet, ympäristö ja erityisesti ympäristön vastavuoroisuus. Ympäristön vastavuoroisessa toiminnassa ilmenee lapsen yksilölliset kyvyt, tiedot ja kokemukset. Ne ohjaavat henkilökohtaisten ominaisuuksien kuten sosiaalisuuden, aktiivisuuden tai varautuneisuuden kanssa lapsen toimintaa. Lapsen kokemukset, kyvyt ja ominaisuudet vaikuttavat siihen, millaisiin toimintoihin lapsi hakeutuu ja millaiseksi vuorovaikutus muodostuu. Näiden osa-alueiden pohjalta lapsi jäsentää omaa maailmankuvaansa ja minäkuvaansa. (Nurmi ym. 2014:25.)

Kielen kehitys on edellytys lapsen tekemien havaintojen jäsentämiselle ja uusien asioiden oppimiselle. Puhe toimii välineenä ajatusten ja tunteiden viestimisen kautta sosiaalisen vuorovaikutukseen, sekä uusien asioiden oppimiseen ja ongelmien ratkaisemiseen. Kielen kehityksen myötä lapsi oppii suunnittelemaan ja ohjaamaan toimintaansa, ja muuttamaan käyttäytymistään. Kielellä on keskeinen vaikutus siihen, millaisen kuvan lapsi muodostaa itsestään yksilönä. (Nurmi ym. 2014:41.) 3–5-vuotiaan lapsen kielellistä kehitystä on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. Lapsen kielellinen kehitys ikäkausittain (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 45, 50, Nurmi ym. 2014: 5, 45-49).

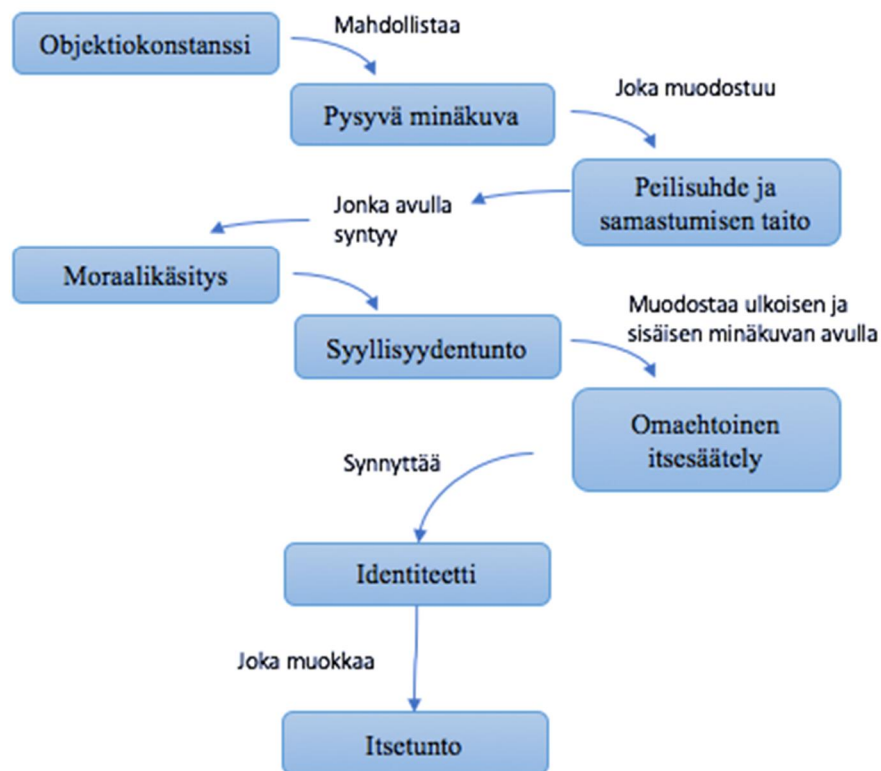
<p><b>3 v.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanavarasto laajenee päivittäin keskimäärin kymmenen sanan tahtia ja lapsi alkaa muodostaa kolme tai viisisanaisia lauseita.</li> <li>• Sanojen taivutussääntöjen omaksuminen on nopeaa, mutta puhe sisältää edelleen lapsen itsensä keksimiä sanoja ja taivutusmuotoja.</li> <li>• Kieli muuttuu egosentrisestä itselle suuntautuneesta puheesta selvemmäksi ja ymmärrettävämmäksi.</li> <li>• Lapsi alkaa ymmärtää ajan käsitettä, mikä näkyy puheessa ajan määreinä ja verbien aikamuotojen opetteluna.</li> <li>• Lapsi alkaa kiinnittää huomiota esineiden laadullisiin ominaispiirteisiin ja niiden eroihin.</li> <li>• Satujen myötä lapsen sanavarasto ja mielikuvitus kehittyvät ja lapsi alkaa kertoa oma-aloitteisesti tarinoita kolmen vuoden iässä.</li> </ul>
<p><b>4 v.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neljävuotiaan käyttämä kieli on lähes kokonaan ymmärrettävää ja lapsen kielellinen tietoisuus laajenee.</li> <li>• Lapsi laajentaa sanavarastoaan ja ymmärrystään maailmasta kyselemällä. Nelivuotiaan kielellisen kehityksen vaihetta kutsutaankin kyselykaudeksi.</li> <li>• Lauseen pituudet kasvavat yli viisisanaisiksi ja käsitteellistämisen ja luokittelun kyky kehittyy.</li> <li>• Puheessa lapsi käyttää vertaillessaan superlatiiveja ja ymmärtää asioiden suhteellisuuksia, kuten aikaisin tai myöhään, ylös tai alas.</li> <li>• Kieli alkaa sisältää paikan ja sijainnin määreitä. Lapsi alkaa ymmärtää esineiden suhteellista sijaintia toisiinsa nähden sekä pystyy ottamaan huomioon paikan määrittelyn vaihtelun näkökulmasta riippuen.</li> <li>• Lapsi muodostaa kielto- ja kysymyslauseiden lisäksi käskylauseita, joita lapsi on harjoitellut jo kolmevuotiaana.</li> </ul>
<p><b>5 v.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapsi hallitsee jo äidinkiellensä taivutusmuotoja ja sanojen yhdistelyjä koskevat perussäännöt ja käyttää vertailumuotoja ja sijamuotoja.</li> <li>• Kielen kehityksen myötä viisivuotiaan ilmaisut tarkentuvat ja esineiden ja asioiden laadullinen tarkastelu tarkentuu.</li> <li>• Lapsen mielikuvitus kehittyy ja tarinankerrontataidot karttuvat. Lapsi pystyy seuraamaan monimutkaistakin tarinankulkua ja alkaa ymmärtää syy-seuraussuhteita.</li> <li>• Viisivuotiaan kieli on pääosin yleiskielen mukaista, ja lapsi osaa ääntää suomen kielen kaikki äänteet.</li> <li>• Viisivuotias ei vielä ymmärrä abstrakteja mielikuvia, mutta hahmottaa jotkin käsitteet, kuten suuruutta tai vauhtia mittaavia perussuureiden kuvauksia.</li> </ul>

Ajattelun kehitys etenee muistin ja oppimisen kehityksenä tietorakenteiden ja käsitte maailman laajetessa. Leikki-ikäisen ajattelu on itsekeskeistä, ja lapsi pystyy hahmottamaan asiat ainoastaan omasta näkökulmastaan. Neljävuotiaalle sadun ja todellisuuden ero on vielä häilyvä, eikä lapsi osaa erottaa niitä toisistaan. Viisivuotiaan rikastunut mielikuvitus auttaa lasta selviytymään tilanteista luovan ajattelun ja ongelmanratkaisukyvyyn kehittymisen vuoksi. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 49-50.)



Lapsen minäkuvan ja sukupuoli-identiteetin muodostuminen alkavat kolmannen ikävuoden aikana ja ovat myöhäisleikki-ikänsä tärkeimpiä kehitystehtäviä (Keltikangas-Järvinen 2010: 137). Minäkäsityksellä tarkoitetaan suhteellisen pysyvää käsitystä itsestä. 3–5-vuotiaan minäkäsitys perustuu fyysisiin ominaisuuksiin ja konkreettisiin tekoihin, joita vuorovaikutus ympäristön kanssa muokkaa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 52.) Minäkuvan kehittyttyä lapsella on valmius käsittää itsensä itsenäiseksi yksilöksi. Minäkuvan muodostuttua lapsi saavuttaa psyykkisen itsenäisyyden ja itsemääräämisen tunteen. (Keltikangas-Järvinen 2010: 137-145.)

Minäkuva muodostuu lapsen vähitellen oivaltaessa oman erillisyytensä (Storvik-Sydänmaa ym. 2012:52) ja kyetessään yhdistämään hyvä ja paha samaan ihmiseen sekä ymmärtämään ne saman ihmisen piirteiksi. Tätä kutsutaan objektiokonstanssiksi eli kohdepysyvyydeksi, joka tekee pysyvän minäkuvan muodostumisen mahdolliseksi. Lapsi muodostaa minäkuvan peilattaessaan vanhempiensa reaktioita ja heidän suhtautumista itseensä. Tämä niin kutsuttu peilisuhde vaikuttaa minäkuvan muodostukseen nuoruusikänsä asti. Lapsi samastuu ympäristönsä asettamiin normeihin ja omaksuu havaitsemiaan käyttäytymismalleja sekä asenteita omasta kulttuuristaan ja sukupuoli-rooleista osaksi omaa identiteettiään. Samastumisen kyvyn kehittyminen on edellytys lapsen moraalinkäsityksen heräämiseen. 3-6-vuotiaana lapselle kehittyvä yliminä, eli superego, toimii käytöstä ohjaavana eettisenä kompassina. Ulkoinen moraalinen, eli vanhempien asettamat rajoitukset, siirtyy osaksi lapsen itsesäätelytaitoja moraalinormien mukaan. Samastumisen kautta lapselle kehittyy kyky tunkea syyllisyyttä, joka vahvistaa empatia- eli myötäelämisen kykyä. Lapselle muodostuu myös ihanneminä, joka eroaa todellisesta minästä ja joka näin ollen toimii ihmisen tavoitteena. (Keltikangas-Järvinen, 2010:131-152.) Minäkäsitys kehittyy vakaaksi identiteetiksi, kun henkilö kokee itsensä samanlaisiksi riippumatta eri tilanteiden julkisesta tai yksityisestä minästä ja ihanne-minäkuvasta (Storvik-Sydänmaa ym. 2012:52).



Kuvio 1. Lapsen itsetunnon kehityksen edellytykset (Veijalainen 2014: 55-57. Keltikangas-Järvinen, 2010:131-152.)

Tutkimusten mukaan hyvät itsesääätelytaidot ovat yhteydessä lapsen empatiakyvyn ja omatunnon kehitykseen, ja ne edistävät sosiaalisesti hyväksyttävää käytöstä (Veijalainen 2014:7). Yhteinen toiminta toisten lasten kanssa ja kulttuuriin sekä sosiaalisen arvomaailmaan integroituminen vaikuttavat lapsen emotionaaliseen kehitykseen vahvistaen itsetuntoa (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 52-53). Lapsen heikot emotionaaliset itsesääätelytaidot saattavat heikentää itsetuntoa ja edistää psyykkisten ongelmien syntymistä (Veijalainen 2014: 56).

## 2.2 Mielen terveys ja positiivinen mielen terveys

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan mielen terveys on keskeinen tekijä terveyttä määriteltäessä. Mielen terveys on psyykkisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaaleissa stressitilanteissa, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä anta-

en oman panoksensa. (mm. WHO 2013: 5, Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016: 1759, Toivio – Nordling 2013: 62.) Mielenterveys, kuten terveys yleisestikin voi olla hyvin subjektiivinen käsite. Jokainen kokee oman mielenterveytensä omalla tavallaan ja on hyvin yksilöllistä kuinka paljon se vaikuttaa muihin elämän ja terveyden osa-alueisiin. Mielenterveyttä pidetään ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perustana sekä voimavarana.

Mielenterveydestä puhuttaessa nousee usein esiin sen kielteiset puolet, mielenterveyden häiriöt. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu hyvinvoinnin kokemus, ja sen kuvataan olevan hyvinvoinnin perusta. (Hämäläinen – Kanerva – Kuhanen – Schubert – Seuri 2017: 19.) Laajasti määriteltynä mielenterveyden edistämistä on sellainen toiminta, joka vahvistaa mielenterveyttä tai vähentää sitä vahingoittavia tekijöitä. Mielenterveyttä suojaavia ja uhkaavia yksilöä koskevia sekä yhteiskunnallisia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä on kuvattu oheisessa taulukossa (Kuvio 2.). (THL 2009: 8.)

<p><b>Yksilölliset ja sisäiset suojaavat tekijät</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyvä fyysinen terveys ja perimä</li> <li>• Myönteiset varhaiset ihmissuhteet</li> <li>• Hyvä itsetunto</li> <li>• Hyväksytyksi tulemisen kokemukset</li> <li>• Hyvä oppimiskyky</li> <li>• Ongelmanratkaisutaito</li> <li>• Ristiriitojen käsittelytaito</li> <li>• Kehittyneet vuorovaikutustaidot</li> <li>• Kyky ihmissuhteiden luomiseen, ylläpitoon ja purkamiseen</li> </ul>	<p><b>Yhteiskunnalliset ja ulkoiset suojaavat tekijät</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruoka</li> <li>• Suoja</li> <li>• Sosiaalinen tuki</li> <li>• Työllisyys</li> <li>• Myönteiset mallit</li> <li>• Koulutusmahdollisuudet</li> <li>• Turvallinen ympäristö</li> <li>• Toimiva yhteiskuntarakente</li> </ul>
<p><b>Yksilölliset ja sisäiset haavoittavat tekijät</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Synnynnäinen tai hankittu sairaus tai vamma</li> <li>• Itsetunnon haavoittuvuus</li> <li>• Avuttomuuden tunne</li> <li>• Huonot ihmissuhdetaidot</li> <li>• Seksuaaliset ongelmat</li> <li>• Huono sosiaalinen asema</li> <li>• Eristäytyneisyys</li> <li>• Vieraantuneisuus</li> <li>• Laitostuminen</li> </ul>	<p><b>Yhteiskunnalliset ja ulkoiset haavoittavat tekijät</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nälkä ja puute</li> <li>• Suojattomuus ja kodittomuus</li> <li>• Erot ja menetykset</li> <li>• Hyväksikäyttö ja väkivalta</li> <li>• Traumot, kriisit, sota</li> <li>• Psykkiset häiriöt perheessä</li> <li>• Päihitteet</li> <li>• Kulttuuriset ristiriidat</li> <li>• Diskriminointi</li> <li>• Leimaaminen</li> <li>• Autonomian puute</li> <li>• Kiusaaminen vertaisryhmässä</li> <li>• Työttömyys</li> <li>• Köyhyys</li> <li>• Haitallinen ympäristö</li> </ul>

Kuvio 2. Mielenterveyttä suojaavia ja uhkaavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä (THL 2009)

Positiivinen mielenterveys on keskeinen osa hyvinvointia, se mahdollistaa kyvyn havaita, ymmärtää ja tulkita ympäristöä ja sopeutua tai tarvittaessa muuttaa sitä. Se auttaa ihmisiä kokemaan elämän mielekkääksi sekä toimimaan luovina ja tuottavina yhteiskunnan jäseninä. (Lavikainen – Lahtinen – Lehtinen 2004: 32.) Positiivisen mielenterveyden käsite pohjautuu Aaron Antonvskyn salutogeneesi-teoriaan, jossa huomio kiinnitetään sairauden syiden sijaan terveyttä edistäviin tekijöihin. Salutogeneesillä voidaan selittää, miksi jotkut ihmisen pysyvät terveinä vastoinkäymisistä ja stressaavista tilanteista huolimatta. Tutkimuksin on todistettu, että näillä ihmisillä on ollut vahva koherenssin tunne. (Toivio – Nordling 2013: 65.) Brita Sohlmanin väitöskirjassa positiivinen mielenterveys määritellään muodostuvaksi kolmesta toisiaan vahvistavasta osatekijästä, koherenssin tunteesta, itseluottamuksesta ja henkilön kokemasta tyytyväisyydestä itseensä (Sohlman 2004: 40).

Koherenssin tunteeseen liittyy kolme osatekijää, jotka ovat elämän ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys. Sen on kuvattu myös tarkoittavan itsetuntoa ja -luottamusta sekä tyytyväisyyttä omaan itseen, ilman muutoksen halua ja tavoittelua. (Sohlman 2004: 41, Hämäläinen ym. 2017: 19.) Koherenssin tunne on osittain synnynnäinen ominaisuus, jonka syntyyn kasvatuksella ja oppimisella erittäin suuri merkitys. Koherenssin tunteen kehittämisessä myös päiväkodilla ja koululla on oma roolinsa, koska tunne kehittyy vuorovaikutussuhteiden kautta perheessä ja läheisissä sosiaalisissa verkostoissa. Koherenssin tunteen muodostumisessa erityisen tärkeitä ovat suuret elämänmuutokset ja niistä selviytyminen ja oppiminen. Se on kaksisuuntainen ilmiö, jossa vahva koherenssin tunne edesauttaa erilaisista muutoksista ja kriiseistä selviytymistä, toisaalta onnistunut selviytyminen lisää koherenssin tunnetta. Prosessi voi johtaa myös päinvastaiseen suuntaan, jolloin huono koherenssin tunne vaikeuttaa selviytymistä ja epäonnistuminen heikentää sitä entisestään. (Toivio – Nordling 2013: 65.)

### 2.3 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, tehtävät ja tavoitteet

Ensisijainen vastuu lasten kasvatuksesta on vanhemmilla ja muilla huoltajilla, sitä tuetaan ja täydennetään varhaiskasvatuksella. Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulujärjestelmää ja sillä on tärkeä rooli lasten kasvamisessa ja oppimisessa. Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan kasvatuksen, opetuksen ja päivähoidon muodostamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista kokonaisuutta, jossa pedagogiikalla on suuri painotus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on opetushallituksen antama määräys, jonka mu-

kaan laaditaan sekä paikalliset että lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat ja toteutetaan varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden laatimista ohjaavia lakeja ovat Perusopetuslaki sekä Varhaiskasvatuslaki. Perusteita on valmisteltu sidosryhmäyhteistyössä uusimpia tutkimus- ja kehittämistyöntuloksia hyödyntäen. Valtakunnallisella ohjauksella on tarkoituksena luoda varhaiskasvatukseen osallistuville lapsille yhdenvertaiset edellytykset kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. (Opetushallitus 2016: 8.)

Varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu, jonka järjestämisvelvoite on kunnilla. Varhaiskasvatuksella edistetään lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä ehkäistään syrjintää. Sen tarkoituksena on myös huoltajien tukeminen kasvatustyössä sekä heidän työssäkäynnin ja opiskelun mahdollistaminen. Kunta on velvoitettu järjestämään varhaiskasvatusta niin laajasti ja sellaisin toimintamuodoin, kuin on tarvetta. Varhaiskasvatustilain mukaisesti sitä voidaan toteuttaa päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena. Laissa on säädetty myös lapsen oikeudesta osallistua varhaiskasvatukseen, jolloin se koskee päiväkodissa tai perhepäivähoidossa annettua varhaiskasvatusta. Huoltaja päättää osallistuuko lapsi varhaiskasvatukseen. (Opetushallitus 2016:14.)

Varhaiskasvatustilain säädetään varhaiskasvatuksen valtakunnallisista tavoitteista, ne ohjaavat myös paikallisia ja henkilökohtaisia varhaiskasvatussuunnitelmia, sekä niiden toteuttamista ja arviointia. (Opetushallitus 2016:15.)

Varhaiskasvatustilain (36/1973 § 2a) mukaiset varhaiskasvatuksen tavoitteet ovat:

- 1) edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia;
- 2) tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista;
- 3) toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset;
- 4) varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö;
- 5) turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä;
- 6) antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa;

- 7) tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä;
- 8) kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen;
- 9) varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin;
- 10) toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusta ja tavoitteet kattavat laajasti myös kappaleen 2.2 kuviossa 2. kuvatut mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ja ne toimivat hyvänä perustana lapsen positiivisen mielenterveyden tukemiselle varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatustilanne ja -asetus linjaavat lapsen kehitystä tukevaa toimintaa lastensuojelulain suuntaisesti. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperustan pohjana ovat mainittujen lakien lisäksi YK:n Lapsen oikeuksien sopimus. Varhaiskasvatustilanteen perusteissa korostetaan oppimista ja sen mahdollistamista. Lapset oppivat monella tavoin; leikkien, liikkuen ja tutkien. Etenkin leikkimistä pidetään varhaiskasvatustilanteiden lasten oppimiselle merkittävänä, koska se on lasta motivoivaa ja iloa tuottavaa toimintaa, jossa lapset oppivat ja omaksuvat monia taitoja ja tietoja. On tärkeää, että varhaiskasvatuksessa ymmärretään leikin itseisarvo lapselle sekä sen pedagoginen merkitys oppimisen ja lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. (Opetushallitus 2016:20.)

#### 2.4 Leikin merkitys positiivisen mielenterveyden vahvistamisessa

Storvik-Sydänmaan ym. (2012) mukaan kasvun ja kehityksen tukemisessa olennaisissa roolissa ovat seuraavat osa-alueet; ravitsemus ja ruokailu, puhtaus ja siisteys, uni ja lepo, ulkoilu ja pukeutuminen, leikki ja vuorovaikutus sekä perheenohjaus. Suomen Mielenterveysseura on kuvannut vastaavasti näitä Mielenterveyden käsi –julistella (kuvio 3.), jossa osa-alueet ovat ravinto ja ruokailu, uni ja lepo, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja yhdessä liikkuminen sekä leikki ja luovuus. Leikkimisen voidaan siis todeta olevan olennainen osa lapsen elämää ja normaalin kasvun, kehityksen sekä positiivisen mielenterveyden perusta.

Positiivista mielenterveyttä edistäviä tekijöitä (kuvio 1.) ovat yksilön sisäiset suojaavat tekijät, kuten myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto, hyväksytyksi tuleminen

kokemukset, oppimiskyvyn kehittyminen, ongelmanratkaisutaito, vuorovaikutustaidot, ihmissuhteiden luominen ja ylläpito sekä niiden purkaminen. Ne ovat kaikki taitoja, joita lapsi oppii leikin kautta vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa.



Kuvio 3. Suomen Mielenterveys seuran Mielenterveyden käsi –juliste (Suomen Mielenterveys Seura).

Bronfenbrenner & Morris (1998) nostavat bioekologisessa mallissa leikin merkityksen keskeiseen rooliin lapsen kehityksen etenemisessä. Sen mukaan kehityksen oleellisena tekijänä toimivat proksimaaliset prosessit, eli leikin tuomat ongelmanratkaisutilanteet, yksilön, ympäristön ja ajan lisäksi. Leikki tarjoaa lapselle portin uusien taitojen oppimiseen ja niiden harjoitteluun. Vastavuoroinen toiminta ympäristön kanssa ohjaa lapsen toimintaa ja vaikuttaa siihen, miten lapsi jäsentää maailmaansa. Näin ympäristöltä saatu palaute on suuri tekijä lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehityksessä. Myös kasvattajan rooli on oleellinen minäkuvan ja itsetunnon muokkauksessa. Aikuisen tuki ja kannustus sekä mielenkiinto lapsen tekemisiin lujittavat lapsen itsetuntoa. (Nurmi ym. 2014: 25; Keltikangas-Järvinen 2010:148; Storvik-Sydänmaa ym. 2012:50.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2016) leikin merkitystä korostetaan kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin perustana. Leikin kuvataan olevan varhaiskasvatuksessa keskeinen toimintatapa. Leikki ei ole lapselle tietoisesta oppimisesta väline vaan tapa olla ja elää. Leikin merkitys syntyy leikistä itsestään, sen tuottaessa lapselle iloa ja mielihyvää. Leikeissä lapset kokeilevat erilaisia rooleja ja ideoita sekä käsittelevät itselleen vaikeita asioita ja kokemuksia. Niissä kokeileminen, yrittäminen ja erehtyminen on turvallista.

## 2.5 Kiusaaminen päiväkodissa ja keinoja sen ehkäisyyn

Alle kouluikäisten lasten kiusaamista on tutkittu vähän verrattuna kouluikäisiin. Tutkimukset osoittavat kuitenkin kiusaamista esiintyvän jo pienemmilläkin lapsilla ja kiusaamisen muotojen ja tapojen vastaavan koulukiusaamista. Laura Kirves ja Maria Stoor-Grenner (2010a) ovat tutkineet suomalaislasten kiusaamista selvityksessään Kiusaavatko pienetkin lapset? He ovat jaotelleet kiusaamisen fyysiseen, sanalliseen ja psyykkiseen kiusaamiseen (Kuvio 4.). Kiusaamisen tavat tulivat esiin lasten, vanhempien ja hoitohenkilökunnan haastatteluissa.



Kuvio 4. Kiusaamisen lajit (Kirves – Stoor-Grenner 2010a)

Olweus ja Limber määrittivät vuonna 2007 kiusaamisen olevan toistuvaa ei-toivottua negatiivista käytöstä, jonka tarkoitus on tuottaa vahinkoa ja osoittaa epätasapainoa



kiusatun ja kiusaajan välillä, joko voiman tai vallan keinoin. Kiusaaminen koostuu fyysisestä sekä henkisestä väkivallasta. Kiusaamisella on kauaskantoisia vaikutuksia muun muassa kiusatun itsetunnon kehityksessä. Useimmissa tapauksissa kiusaaminen voidaan jaotella kahteen pääluokkaan, fyysiseen ja relationaaliseen tai sosiaaliseen kiusaamiseen tai aggressioon. Fyysinen aggressio on suoraa, fyysistä, jälkiä jättävää kiusaamista, joka on tyypillisempää poikien ja pienempien lasten keskuudessa. Relationaalinen aggressio kohdistuu enemmän uhrin suhteisiin tai identiteettiin ryhmässä, se on epäsuoraa kiusaamista, jossa tarkoituksena on kaverisuhteisiin vaikuttaminen ja niiden pilaaminen. (Levine – Tamburrino 2013: 271-273; Kirves – Stoor-Grenner 2010a: 4, 19.)

Laura Revon tutkimusten tulokset osoittavat kiusaamisen olevan ryhmäilmiö, ja sen ilmenevän jo varhaiskasvatusikäisten parissa. Näin ollen kiusaamisen ehkäisyssä varhainen puuttuminen yksilö- ja ryhmätasolla ovat ratkaisevassa asemassa. Kyseisen tutkimusten mukaan pedagogisten keinojen käytöllä oli kiusaamista vähentävä vaikutus. Se osoitti myös yleisesti vallitsevan rankaisutavan, jossa kiusaaja eristetään ryhmästä, tehottomaksi menetelmäksi kiusaamisen ehkäisyssä. Kiusaamisen ehkäisyssä tulisi kiinnittää huomiota aiempaa vahvemmin lapsiryhmän yhteenkuuluvuudentunteeseen, sekä kiusaustilanteissa yksilötason pedagogisiin ratkaisuihin. Lapselle tulee opettaa vaihtoehtoisesti sosiaalisesti hyväksyttäviä tapoja toimia toisten lasten kanssa yhdessä. (Repo 2015: 17-51; Repo – Sajaniemi 2015:470-471.) Ryhmässä vallitseva me-henki luo positiivisen ilmapiirin ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tutkimustulokset ryhmähengen vaikutuksista osoittavat osallisuuden tunteen ehkäisevän kiusaamista ja vaikeuttavan sen alkamista ennaltaehkäisevästi. (Kirves – Stoor-Grenner 2010a: 47.)

Levinen ja Tamburrinon (2013) tutkimuksen mukaan lapsen on tärkeää ymmärtää, mitä kiusaamisella tarkoitetaan ja osata tunnistaa kiusaamisen merkkejä. Lukemalla lapsille kirjoja, joissa käsitellään kiusaamista, auttaa heitä ymmärtämään mistä kiusaamisessa on kysymys. Ymmärryksen kautta lapset oppivat tunnistamaan kiusaamista sekä toimimaan sen lopettamiseksi tai ehkäisemiseksi. (Freeman 2013: 305-309.) Asenteita ja arvoja opettamalla lapsi oppii empatiaa ja ymmärrystä kiusattujen tunteita kohtaan. Lapsille tulisi opettaa myös vastuuntuntoa ja opettaa heidät tuomitsemaan kiusaaminen sekä antaa heidän tuntea häpeää, mikäli ovat olleet mukana toisen lapsen kiusaamisessa. Ratkaisevassa asemassa kiusaamisen ehkäisyssä ovat erilaisuuden hyväksymisen opettaminen ja negatiivisten tunteiden hallinta sekä konfliktiratkaisutaitojen opet-

taminen. Omien tunteiden sanoittaminen on avain kiusaustilanteiden purkamiselle. Tutkimuksen mukaan tunnesanojen lisääminen ohjatusti lasten päivittäiseen toimintaan edistää tunteiden sanoittamista. Lisäksi empatiakyvyn kehitystä ja erilaisuuden hyväksymistä voidaan opettaa lapselle esimerkiksi kuvakirjojen avulla. (Levine – Tamburrino 2015: 462-473.)

Tapa- ja moraalikasvatuksen tulisi olla pohjana kiusaamista ehkäisevässä työssä. Tapakasvatuksen tavoitteena ja tarkoituksena on opettaa lapselle toisten ihmisten kunnioittamista ja sitä, miten toisten ihmisten kanssa käyttäytyään ja miten heille puhutaan loukkaamatta. Lapset oppivat myös aikuisten esimerkistä: seuraamalla aikuisten välistä vuorovaikutusta he huomaavat, miten toisia ihmisiä kohdellaan ja kohdataan. Kiusaamisen ehkäisyssä on tärkeää, että lapsi osaa asettua toisen asemaan. Empatiakyvyn kehittyminen edellyttää moraalin kehittymistä. Jo pienetkin lapset oppivat arkipäivän tilanteista millaiset toimintatavat ja -mallit ovat sopivia ja mitkä eivät. (Kirves – Stoor-Grenner 2010b:35-36.) Lapsen moraaliseen kehitykseen liittyy myös itsesäätely.

Jouni Veijalaisen tutkimuksen mukaan lapset, joilla on hyvät emotionaaliset itsesäätelytaidot, tulevat paremmin toimeen sosiaalisissa tilanteissa ja sopeutuvat uusiin tilanteisiin helpommin. He pystyvät tunnistamaan muiden lasten tunteita ja osallistuvat eritoimintoihin innolla ja oma-aloitteisesti. Huonot emotionaaliset itsesäätelytaidot puolestaan näyttävät olevan yhteydessä oman vaikutusvallan ja tahdonvoiman käyttöön muita lapsia kohtaan. Nämä lapset manipuloivat muita oman etunsa mukaisesti. (Veijalainen 2014:12, 55-57.) Vilja Laaksosen tutkimuksessa selvitettiin lasten vertaissuhdetaitoja ja niiden yhteyttä kiusaamiskäyttäytymiseen. Tutkimuksen keskeisenä ajatuksena oli ehkäistä kiusaamista vahvistamalla lasten vertaissuhdetaitoja. Tutkimuksen mukaan taitojen harjoittelun tulee olla systemaattista, yksilöllistä ja toteutua lasta kuunnellen. Vertaissuhdetaidot ovat tärkeitä ryhmässä toimimisen kannalta ja yhteiset leikit vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Laaksonen 2014:41, 48.)

### **3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät**

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda toiminnallinen tuokio, jonka avulla voidaan ehkäistä kiusaamista edistämällä ryhmäytymistä. Osana tutkimuksellista kehittämistyötä suunniteltu toiminnallinen tuokio toteutetaan yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa. Tavoitteena on suunnitella leikkituokio, joka edistää ryhmäytymistä ja siten ehkäi-

see kiusaamista sekä edistää lasten positiivista mielenterveyttä. Valmiilla mallilla voidaan vapauttaa aikaa suunnittelulta, jolloin aikaa jää toteutukseen. Lisäksi se madaltaa kynnystä ottaa positiivisen mielenterveyden edistäminen ja kiusaamisen ehkäisy osaksi jokapäiväistä toimintaa.

Kehittämistehtävät:

Minkälaiset tekijät tukevat 3–5-vuotiaan lapsen positiivista mielenterveyttä?

Minkälaisella toiminnalla voidaan edistää ryhmäytymistä kiusaamisen ehkäisemiseksi?

## **4 Opinnäytetyön suunnittelu, prosessin kulku ja käytetyt menetelmät**

Luvussa esitellään tietoperustan kartoituksen eri vaiheita, sekä opinnäytetyöprosessin etenemistä. Opinnäytetyön lopullista toiminnallista kokonaisuutta sekä tietopohjan kartoitusta suuntasi yhteistyöpäiväkodin työntekijöiden sekä Suomen Mielenterveysseuran Turvallisin mielin -hankkeessa mukana toimivan projektisuunnittelijan Elina Marjamäen näkemykset positiivisen mielenterveyden osa-alueiden painotuksen tarpeellisuudesta.

### **4.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö**

Opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisena kehittämistyönä, jossa aluksi on tarkoitus määrittää opinnäytetyössä käytetyt käsitteet ja siihen liittyviä teorioita sekä selvittää minkälaisin keinoin varhaiskasvatuksessa voidaan edistää lapsen positiivista mielenterveyttä, ehkäisemällä kiusaamista ryhmäytymistä edistäen. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta yhdistää konkreettisen kehittämistoiminnan ja tutkimuksellisen lähestymistavan. Tiedon haussa on käytetty soveltavaa tutkimusta, jossa etsitään tietoa käytännöllistä tavoitetta tai päämäärää varten. (Toikko – Rantanen: 2009: 19-20.)

Toiminnan kehittämiseen on haettu näkökulmaa konsultoimalla Suomen Mielenterveysseuran projektisuunnittelija Elina Marjamäkeä, jonka vastuualueena on lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Hän on ollut myös mukana tekemässä Lapsen Mieli –kirjaa ja siihen liittyviä materiaaleja, jotka toimivat inspiraationa opinnäytetyölle. Marjamäki on käynyt luennoimassa päiväkotien henkilökunnalle lapsen positiivisen mielenterveyden edistämisestä sekä ohjannut heitä

Lapsen Mieli –kirjan ja materiaalien käytössä. Hänen avullaan löytyi päiväkotia, jonka saimme yhteistyökumppaniksi ja jossa opinnäytetyössä kehitetyt toiminnalliset tuokit toteutettiin. Päiväkodin henkilökuntaa konsultoimalla kartoitettiin toimintaympäristöä ja tämän hetkistä tilannetta lapsiryhmässä. Yhdessä heidän kanssaan määriteltiin tavoitteet ja lähtökohdat toiminnalliselle tuokiolle.

## 4.2 Tiedonhaun kuvaus

Toiminnallisen opinnäytetyön aihepiirin käsitteiden ja taustojen selvittämiseksi etsittiin tutkimusartikkeleita, julkaisuja ja virallisia selvityksiä käyttäen tietokantoja sekä manuaalista hakua. Aineiston hyväksymis- ja hylkäämiskriteerit on esitetty taulukossa 2. Aineiston haussa käytettyjä tietokantoja ovat Medic, Eric, Cinahl ja Helda sekä eri kirjas-tojen omat tietokannat: Metcat, Helka ja Helmet. Manuaalisesti tietoa haettiin Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen ja Suomen mielenterveysseuran internetsivuilta sekä Google Scholarin kautta. Sopivia lähteitä etsittäessä hyödynnettiin myös aikaisemmissa hauissa esiin tulleiden julkaisujen lähdeviitteitä ja lähdeluetteloita. Tutkimusaineistonhausta on koottu tiedot erilliseen aineistohakutaulukkoon (Liite 1).

Taulukko 2. Lähteiden hyväksymiskriteerit

Hyväksymiskriteerit	Hylkäämiskriteerit
Vuoden 2010 jälkeen julkaistu tutkimusartikkeli, Pro gradu tai väitöskirja	Ennen vuotta 2010 julkaistu tutkimusartikkeli, Pro gradu tai väitöskirja
Vuoden 2003 jälkeen julkaistu teos	Ennen vuotta 2003 julkaistu teos
Relevanssi	
Tutkimus tai artikkeli on saatavilla kokotekstinä	Saatavilla pelkkä tiivistelmä
Julkaisu on suomen- tai englanninkielinen	Julkaisukieli on muu kuin suomi tai englanti

Toiminnallisen tuokion luomisessa käytettyjen tutkimusten lähteet on taulukoitu (Liite 2). Taulukko osoittaa tutkimuksen otsikon, tekijän, vuoden ja maan, sekä tutkimuksen tarkoituksen, kohderyhmän ja keskeiset tutkimustulokset. Tiedonhaun yhteydessä tuli esiin hyvin erilaisia määrittelyjä lapsen ikään liittyen, tutkimuksissa usein käytettiin käsitteitä varhaiskasvatusikäinen, esikouluikäinen tai hyvin epämääräisesti pieni lapsi. Varhaiskasvatuslain (1973) mukaan varhaiskasvatukseen on oikeutettu lapsi, joka ei ole oppivelvollisuusikäinen, tässä työssä varhaiskasvatusikäinen on 1-6-vuotias ja esikouluikäinen on 6-vuotias. Työssä määritettyyn kohderyhmään kohdistuva tutkittu tieto

on pyritty huomioimaan painottaen oikeaa ikäluokkaa koskevaksi. Toiminnallisen tuokion leikkien pohjaksi etsittiin tunnettuja leikkejä manuaalisesti seuraavista lähteistä: Sata leikkiä -internetsivu ja leikkipankki, sekä kirjoista Lapsen mieli – Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan, Mun ja Sun juttu! – Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä sekä Leikin käsikirja.

#### 4.3 Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat

Opinnäytetyön tuotos on toiminnallinen tuokio päiväkodissa. Yhteistyöpäiväkodiksi saatiin Itä-Helsingissä toimiva Helsingin kaupungin päiväkotit. Päiväkodissa on yli sata 1-6 –vuotiasta lasta viidessä eri ryhmässä. Päiväkodin tärkein toimintaa ohjaava arvo on lapsen hyvinvointi ja tarkoituksena on tarjota lapselle turvallinen ympäristö. Henkilökunta toimii työssään vastuullisesti ja ammatillisesti, välittäen myönteistä ja motivoitunutta asennetta lapsia ja perheitä kohdatessaan.

Opinnäytetyön kohderyhmään kuuluvat yleisesti 3–5-vuotiaat päiväkodissa hoidossa olevat lapset. Toiminnallinen tuokio tuotettiin päiväkodin 5-vuotiaille eli viskareille. Tavoitteena on tuokion avulla helpottaa tutustumista ja ryhmäytymistä kiusaamisen ehkäisemiseksi ja siten myös lasten positiivisen mielenterveyden edistämiseksi. Tavoitteena on, että lasten parissa työskentelevät päiväkodin työntekijät voivat hyödyntää valmiiksi suunniteltua toiminnallisen tuokion mallia uuden ryhmän toiminnan alkaessa. Hyödynsaajina ovat ensisijaisesti päiväkodissa hoidossa olevat 3–5-vuotiaat lapset, hyödynsaajina voidaan pitää myös heidän hoitajiaan. Välillisesti hyödynsaajina voidaan pitää myös lasten perheitä ja läheisiä sekä muita lasten parissa toimivia henkilöitä ja yhteistyökumppaneita sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita ja muita aiheesta kiinnostuneita.

#### 4.4 Lähtötilanteen kartoitus päiväkodissa

Lähtötilanteen kartoittamiseksi sovittiin tapaaminen yhteistyöpäiväkotiin 25.8.2017. Tapaamisessa paikalla oli toinen 3–5-vuotiaiden lasten ryhmien lastentarhanopettajista sekä tämän opinnäytetyön tekijät. Päiväkodin molemmilla ryhmillä on omat tilat päiväkodin keskiosassa. Ryhmien omien tilojen välittömässä läheisyydessä on juhlasali, jossa järjestetään juhlien lisäksi yhteisiä liikuntahetkiä. Päiväkodin ulkotiloihin kuuluu

toisistaan erillään olevia erilaisia piha-alueita, joiden koko ja varustus vaihtelevat riippuen tiloja käyttävien lapsiryhmien koosta ja lasten ikäjakaumasta.

Päiväkodissa toimitaan toisinaan pienryhmissä ja uuden pienryhmän muodostavat kahden 3–5-vuotiaiden lasten ryhmän 5-vuotiaat eli viskarit. Viskari on yleisnimitys päiväkotihoidossa olevalle viisivuotiaalle. Viskareiden ryhmä on aloittanut yhteisen toiminnan ja ryhmäytymistä on aloitettu lomien jälkeen elokuussa 2017. Viskareiden ryhmässä on 14 lasta, joista valtaosa on poikia. Osa lapsista on maahanmuuttajataustaisia, mutta kaikkien päiväkotikielenä on suomi. Ryhmien lastentarhanopettajat ja -hoitajat ovat kiinnittäneet huomiota ryhmäytymisen haasteisiin, joita he pitävät mahdollisina alkavan kiusaamisen merkkeinä. Tähän on tarkoitus kiinnittää huomiota ryhmän toiminnan jatkuessa syksyn aikana. Molemmissa ryhmissä toimii yksi lastentarhanopettaja sekä lastenhoitaja. Viskareiden pienryhmässä vetäjinä toimivat molempien ryhmien lastentarhanopettajat.

#### 4.5 Toiminnallisen tuokion suunnitelma

Toiminnallisen tuokion suunnitelman lähtökohtana oli päiväkodin tilanteen kartoituksessa esiin tullut huoli alkavasta kiusaamisesta viskareiden ryhmässä. Toisen ryhmän lastentarhanopettajan kanssa yhdessä sovittiin toiminnallisessa tuokiossa kiinnitettävän huomiota lasten ryhmäytymisen tukemiseen kiusaamisen ehkäisemiseksi. Toiminnallisen tuokion henki haluttiin pitää positiivisena, jotta kiusaaminen ei lasten keskuudessa nousisi pääasiaksi. Lastentarhanopettajan toiveena oli, että toiminnallinen tuokio toteutetaan lyhyen ajan kuluessa kahteen kertaan, ajankohdaksi sovittiin syys–lokakuu. Lasten lisäksi toiminnallisiin tuokioihin osallistuvat myös lastentarhanopettajat, mutta veto vastuu tuokioissa pysyisi tekijöillä. Vanhemmille toimitettavaksi tehtiin posterit (Liite 3.), jossa toiminnallisista tuokioista kerrotaan lyhyesti. Toiminnallisten tuokioiden kesto on noin 45 minuuttia, ja ne toteutetaan aamupäivällä ulkoilun jälkeen ennen lounasta. Tuokiot sovittiin toteutettavaksi sisätiloissa, jotta sään vaihtelut eivät vaikuta tuokioiden toteutukseen. Tilaksi valikoitui päiväkodin juhlasali, ryhmien omien tilojen ollessa pienempien ryhmäläisten ja hoitajien käytössä. Päiväkodin yhteisenä tavoitteena tällä lukuvuodella on liikunnan lisääminen päivittäiseen ohjelmaan. Tästä johtuen varsinaiset liikuntaleikit rajattiin pois tuokiota suunniteltaessa, lisäksi niiden todettiin poikavaltaisessa ryhmässä voivan olla turhan vauhdikkaita tähän tarkoitukseen.

#### 4.5.1 Toiminnallisen tuokion edellytykset

Toiminnallisen tuokion tärkeimpänä edellytyksenä on työn tekijöiden osaaminen ja asiaan perehtyneisyys. Avainasemassa toiminnallisen tuokion toteutuksessa toimii tekijöiden ymmärrys ryhmähengen vaikutuksista lapsen kehitykseen sekä kiusaamisen ehkäisyyn ja ryhmäytymiseen vaikuttavista seikoista. Asiantuntevan tekijän on otettava huomioon myös lasten kehitysvaihe leikkien valinnassa sekä toiminnallisen tuokion toteutuksen jokaisessa vaiheessa.

Toimintatuokion toteutuksen edellytyksenä oli tapaaminen päiväkodin kyseisen ryhmän vastaavan lastentarhanopettajan kanssa. Lastentarhanopettajan tarjoamat tiedot päiväkotiryhmän koosta, lasten ikäjakaumasta, kehitysvaiheesta, sekä muista yksilöllisistä erityishaasteista olivat edellytys onnistuneen toimintatuokion tuottamiselle. Tapaamisessa esiin tullut toive kehittämistyön keskittymisestä kiusaamisen ehkäisyyn ja ryhmäytymisen edistämiseen mahdollisti kehittämistyön toteutuksen.

Kehittämistyön mahdollisti kyseisen päiväkodin suostumus yhteistyökumppanuuteen ja lupa toteuttaa toiminnallinen tuokio päiväkodin tiloissa. Opinnäytetyön anonyymin luonteen vuoksi tekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Sen vuoksi päiväkotia, päiväkodin ryhmiä tai lastentarhanopettajia ei voida tässä työssä nimetä.

#### 4.5.2 Tavoitteet ja tavoitteita vastaava sisältö

Toiminnallisen tuokion onnistumisen edellytykseksi leikkien tulee tutkitun tiedon mukaisesti sisältää positiivisia vertaistukea edistävää ja sosiaalisten taitojen kehitystä tukevaa toimintaa. Leikin tulee kehittää ryhmähenkeä ja vahvistaa lasten itsetuntoa sekä opettaa lasta hyväksymään erilaisuutta ja sanoittamaan tunteitaan. (Levine – Tamburino 2015: 462-473.) Toimintatuokion aikana esiin voi mahdollisesti tulla kiusaamistilanteita. Kiusaamisen ehkäisemiseksi tällaisiin tilanteisiin on varauduttava reagoimaan opettamalla lapselle vaihtoehtoisia tapoja toimia muiden lasten kanssa. (Repo 2015: 17-51.)

Leikit pohjautuvat tunnettujen leikkien keskeiseen ideaan, jotta ne ovat lastentarhanopettajille entuudestaan tuttuja. Tämä mahdollistaa heidän osallistumisensa leikkeihin lasten, tekijöiden ja leikin onnistumista tukien. Leikkien valikoinnin kriteerinä pidettiin

niiden soveltuvuutta 5-vuotiaiden lasten ryhmässä leikittäviksi sisäleikeiksi. Leikkien sisältö muokattiin tekijöiden toimesta vastaamaan mahdollisimman hyvin tutkimustuloksia ryhmäytymisen tukemiseksi ja kiusaamisen ehkäisemiseksi. Leikkien valinnassa ja muokkaamisessa käytettyjä kriteereitä on kuvattu taulukossa 3. Tuokion nimeksi valikoitui ryhmähenkeä vahvistava nimi: Hyvä Me Viskarit! -tuokio.

Taulukko 3. Leikkien tutkimukselliset perusteet

Leikki	Tavoite	Tutkimus/ Lähde	Kiusaamisen ehkäisy/ ryhmäytyminen
<b>Maskotti, nimi maskotille</b>	Ryhmäytymisen edistäminen, turvallisuuden tunteen tuominen.	Laine, Ruishalme, Salervo, Siven, Välimäki 2009	Yhteisen tavoitteen saavuttaminen edistää ryhmäytymistä ja sitouttaa ryhmää.
<b>Nimileikki</b>	Tutustuminen; nimet. Käytöstavat: esittäytyminen, tervehtiminen.	Kirves, Stoor-Grenner 2010a ja 2010b.	Kiusaamista ehkäisevän työn pohjana on tapa- ja moraalikasvatus.
<b>Lankakeräleikki: Hyvä viskari / kiva kaveri</b>	Säännöt: millainen on hyvä kaveri/viskari, ryhmäytymisen alitus.	Kirves, Stoor-Grenner 2010a ja 2010b.	Lasten osallistaminen on yksi keino kiusaamisen ehkäisyssä, yksi tapa osallistaa lasta päiväkodissa on laatia yhdessä säännöt.
<b>Ilmeily, liikkeiden harjoittelu</b>	Erilaisten tunteiden tunnistaminen ja rooleihin eläytyminen.	1. Levine, Tamburri-no 2013. 2. Veijalainen 2014.	1. Kiusaamisen ehkäisyssä tärkeää on tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen. 2. Leikissä erilaisiin rooleihin eläytyminen edistää emotionaalisten itsesätelytaitojen kehitystä ja siten lisää lapsen empatiakyvyn kehittymistä.
<b>Hymyletkä</b>	Yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen, positiivisen ilmapiirin luominen.	1. Laaksonen 2014 2. Kirves, Stoor-Grenner 2010a 3. Repo 2015	1. Yhteiset leikit vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. 2. Positiivinen ilmapiiri ja yhteenkuuluvuuden tunne ehkäisevät kiusaamista ja jopa vaikeuttavat sen alkamista.



			3. Kiusaamisen ehkäisyssä tulee kiinnittää huomiota lapsiryhmän yhteenkuuluvuudentunteeseen.
<b>Solmuleikki</b>	Yhdessä toimiminen, aikuiset apuna ongelmanratkaisussa.	1. Kirves, Stoor-Grenner 2010a 2. Levine, Tamburri-no 2013	1. Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri on edellytyksenä sille, että ryhmässä voi olla myönteistä yhteistoimintaa. Kaikkien lasten tulee tuntee, että heitä arvostetaan ja kunnioitetaan, ja että he voivat luottaa aikuisten olevan läsnä ja auttavan heitä tarvittaessa. 2. Lasten tulee voida luottaa, että aikuiset auttavat heitä kiusaamistilanteissa.
<b>Kehupiiri</b>	Kehujen ja kohteliaisuuksien sanominen. Vastavuoroisuus, itsetuottamuksen parantaminen.	1. Kirves, Stoor-Grenner 2010a 2. Kirves, Stoor-Grenner 2010b	1. Lapset oppivat myös aikuisten esimerkistä: seuraamalla aikuisten välistä vuorovaikutusta lapset huomaaavat miten toisia ihmisiä kohdellaan ja kohdataan. 2. Lasten osallisuus ja yhteisöllisyys ovat keskeisiä ehkäiseviä periaatteita, kun pyritään siihen, että kaikki lapset saisivat myönteisiä ja positiivisia kokemuksia toisten ihmisten kanssa toimiessaan.
<b>Musiikki</b>	Kiusaamisen väheneminen ryhmässä musiikin soidessa.	Ziv, Dolev 2013	Rauhallisen taustamusiikin todettiin tutkimuksessa vähentävän kiusaamista.

Ryhmäytymisen edistämiseksi viskariryhmälle hankitaan omaksi maskotiksi pehmolelukoira. Ryhmän voimaeläimen tarkoituksena on auttaa lapsia motivoitumaan sosiaalisesti hyväksyttävien taitojen oppimiseen ja muistuttaa lapsia siitä, miten olla hyvä kaveri toiselle. Lapsille annetaan ensimmäisenä toimintatuokiokertana tehtäväksi valita yhdessä maskottikoiralta nimi. Tämä yhteisen tavoitteen saavuttaminen edistää ryhmäytymistä ja sitouttaa ryhmää (Laine – Ruishalme – Salervo – Siven – Välimäki 2009: 57). Tutkimustulosten mukaan kiusaamisen ehkäisyssä tulisi kiinnittää huomiota lapsiryhmän yhteenkuuluvuudentunteeseen (Repo 2005: 50-51). Ryhmäytymisen edistämiseksi maskotti toimii voimaeläimenä lapsille, joka lisää ryhmän jäsenten osallisuuden tunnetta ja nostattaa ryhmähenkeä. Se edustaa yhteishenkeä ja muistuttaa yhdessä sovi-

tuista toimintatavoista. Lisäksi maskotti tarjoaa lapselle turvallisuutta ja lohtua arjen keskellä. (Välivaara 2006: 27.) Suomalaisen psykiatrian erikoislääkärin ja psykoterapeutin Ben Furmanin kehittämän Muksuopin ongelmanratkaisumenetelmän askeleisiin kuuluu voimaeläimen valinta, joka auttaa uuden taidon oppimisessa ja muistuttaa lasta taidoistaan niiden unohtuessa, jolloin oppimisen tulokset ovat pidempiaikaisia. (Furman 2003: 9-11.)

Järjestäjien ja maskotin esittelyn jälkeen lapset pyydetään piiriin, jossa maskotikoira kiertää jokaisen lapsen sylissä ja jokainen saa vuorollaan silittää koira. Maskotille kerrotaan oma nimi ja muu ryhmä tervehtii lasta toistamalla lapsen nimen. Nimileikit ovat monissa lähteissä ensimmäisenä tutustumisleikkinä. Leikki muokattiin tilanteeseen ja kohderyhmän kehitystasoon sopivaksi matalan kynnyksen aloitukseksi lapsen turvallisuudentunteen rajoissa.

Nimikierroksen jälkeen lapset saavat keksiä ja kertoa maskotille viskariyhmän yhteiset pelisäännöt. Aluksi esimerkkejä mietitään yhdessä lasten kanssa, jonka jälkeen lapset saavat vuorollaan kertoa maskotille, että millainen on hyvä viskari tai kiva kaveri. Ryhmän muodostumisvaiheessa tutustuminen ja sääntöjen luominen yhdessä on keskeinen tekijä ryhmäytymisprosessissa (Niemistö 2004: 16). Ryhmähengen edistämisen lisäksi leikin keskeinen sisältö perustuu tapa- ja moraalikasvatukseen, joka toimii kiusaamista ehkäisevän työn perustana. Sen avulla lapsi oppii toisen ihmisen kunnioittamista ja kuinka käyttäytyään loukkaamatta toisia. (Kirves – Stoor-Grenner 2010b: 35.)

Seuraavassa leikissä lapset ohjataan istumaan piiriin ja jokainen saa vuorollaan heittää lankakerää jollekin kaverille piirissä ja kertoa, millaisia ominaisuuksia on hyvällä kaverrilla. Lapsen motorisen kehitysvaiheen vuoksi lankakerä pyöräytetään vartalon ympäri omalla vuorolla, sillä yhdellä kädellä langasta kiinni pitäminen ja toisella kädellä heittäminen samanaikaisesti saattaa tuntua haastavalta. Lopuksi istuma-asennosta yritetään nousta ylös auttaen toisia ylös nousemisessa. Muodostuneesta lankaverkosta tekijät ihastelevat viskareista muodostunutta ystävyiden verkkoa. Näin vahvistetaan ryhmäytymistä lapselle konkreettisella tavalla. Hyvän kaverin kehu haluttiin pitää yleisenä eikä tietylle henkilölle suunnattuina, jottei kukaan lapsista jäisi leikin aikana ulkopuolelle. Kirves ja Stoor-Grennerin tutkimuksessa ryhmän ulkopuolelle poissulkeminen koettiin puhuttavimpana kiusaamisen muotona (Kirves – Stoor-Grenner 2010a: 19). Leikki toimii myös itsetunnon kehittäjänä positiivisen palautteen kautta vuorovaikutuksen vahvistajana. Itsetunnon kehitys, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyväksytyksi tulemisen

tunne sekä vuorovaikutustaidot vahvistavat lapsen positiivista mielenterveyttä, johon viitataan luvun 2.2 kuviossa 2 sekä aiemmin esitellyissä tutkimuksissa.

Lankakeräleikkiä seuraa lapsia osallistava ja mielikuvitusta edistävä ilmeiden harjoittelu. Lapset saavat ehdotella erilaisia ilmeitä sekä kävely- ja tervehtimistapoja, joita yhdessä ryhmän kesken näytellään. Leikissä erilaisiin rooleihin eläytyminen edistää emotionaalisten itsesäätelytaitojen kehitystä ja siten lisää lapsen empatiakyvyn kehittymistä. Emotionaaliset itsesäätelytaidot ovat myös yhteydessä kykyyn hillitä ei-toivottua käytöstä. (Veijalainen 2014: 56-57.)

Viimeisenä ohjelmana ennen rauhoittumisleikkiä vuorossa on hymyletkaleikki. Lapset kävelevät umpimähkää kasvoillaan hymytön ilme. Yksi lapsista aloittaa letkan, letkan johtaja hymyilee kävellen ympäri huonetta ja pitää maskottikoiraa sylissään. Letkan johtaja valitsee joukosta jonkun kaverin, jonka luokse kävelee, hymyilee ja antaa maskotin. Toinen vastaa hymyyn ja siirtyy letkan johtajaksi. Toisella kerralla leikkiä voi harjoitella erilaisia tervehdyksiä, halauksia tai edellisestä leikistä tutuksi tulleita kävelytapoja hymyilyn ja vakavan ilmeen sijaan. Leikissä toistuvat teemat yhdeksi joukoksi tulemisesta ja ystävällisten tapojen ja yhdessä tekemisen harjoittelusta.

Liekkien taustalla, erityisesti liikkuen toteutettavien leikkien kohdalla, soitetaan rauhallista taustamusiikkia. Rauhallisen taustamusiikin todettiin tutkimuksessa vähentävän kiusaamista (Ziv – Dolev 2013: 87). Varalle suunniteltiin solmuleikki, jossa lapset menevät piiriin ja pitävät toisiaan kädestä kiinni. Lastentarhanopettajat pyydetään poistumaan solmun rakentamisen ajaksi. Käsi kädessä lapset sukkeltelevat toistensa käsien alta, saaden koko piirin solmuun. Lastentarhanopettajat kutsutaan ratkomaan piiri auki sen ollessa valmis. Leikin tavoitteena on korostaa lasten yhdessä toimimista ryhmänä leikin onnistumiseksi. Leikki opettaa konkreettisesti aikuisen roolin, joka on toimia apuna ryhmän ongelmanratkaisutilanteissa.

Rauhoittumisleikkinä pidetään tuokion lopetuksiksi kehupiiri. Lapset asettuvat makamaan ringissä päät piirin sisään päin. Leikin tarkoituksena on sanoa vierustovereille kohteliaisuus tai kehu vuorotellen ja vastata toiselle kehulla. Esimerkkejä käydään läpi yhdessä ennen toteutusta. Tarkoituksena on opettaa lapselle vastavuoroisuutta ja edistää itseluottamuksen muodostumista.

Toiminnallisen tuokion suunnitelmaksi valikoitunut ohjelma ensimmäiselle kerralle:

- § Järjestäjien esittely
- § Maskotin esittely
- § Nimileikki
- § Lankakeräleikki: Hyvä viskari
- § Ilmeily tai liikkeiden harjoittelu
- § Hymyletka musiikin soidessa
- § Solmuleikki (varalle)
- § Kehupiiri

Toisen toiminnallisen tuokion ohjelma:

- § Järjestäjien esittely
- § Maskotin nimen päättäminen
- § Nimileikki
- § Lankakeräleikki: Hyvä viskari x2
- § Liikkeiden harjoittelu
- § Hymyletka musiikin soidessa
- § Solmuleikki
- § Kehupiiri

Yksi positiivisen mielenterveyden uhkaavista tekijöistä on Kiusaaminen vertaisryhmässä (Kuvio 2.). Tavoitteena on, ettei kiusaamista esiinny leikkien aikana. Mikäli kiusaamista kuitenkin esiintyy, tulee tekijöiden reagoida kiusaamiseen ehdottamalla lapselle vaihtoehtoisia sosiaalisesti hyväksyttäviä käytösmalleja Revon tutkimusten osoittamalla tavalla (Repo 2015: 51). Toimintatuokion toteutus perustuu lapsilähtöiseen tekemiseen, jonka tulee tukea lapsen onnistumisen kokemuksia. Siltä varalta, että leikit osoittautuisivat hankaliksi ymmärtää, tai että lapset eivät jaksaisi keskittyä tietynlaiseen leikkiin, leikeille suunniteltiin vaihtoehtoisia toteutustapoja.

#### 4.5.3 Suunnitelma toimintatuokion arvioinnista

Toimintatuokion toteutuksen onnistumista arvioidaan tarkastelemalla tavoitteiden täytymistä, ja asianosaisilta saadun palautteen perusteella. Lisäksi tuokion onnistumista arvioidaan leikkien onnistumisen perusteella: onnistuiko leikin loppuun vieminen ja ymmärsivätkö lapset leikkien ohjeet.

Toimintatuokion tavoitteet listattuna:

- Leikkien tavoitteena on edistää ryhmäytymisen alkamista ja yhteenkuuluvuuden tunteen muodostumista ryhmässä.
- Leikkien tavoitteena on auttaa itsetunnon kehityksen prosessissa.
- Lapset saavat osallistua toimintatuokioon positiivisessa ilmapiirissä.
- Lapset saavat toimia yhdessä.
- Lapset kuulevat toistensa nimet ja voivat alkaa tutustua toisiinsa.
- Lapset voivat huomata erilaisuutta ryhmässä, joka voi auttaa erilaisuuden hyväksymisen prosessissa.
- Jokainen saa olla oma itsensä sekä hyväksytään sellaisena kuin on.
- Lapset saavat harjoitella positiivisen palautteen antamista toisilleen.
- Kiusaamista ei esiinny leikkituokion aikana.
- Lapsilla mukavaa leikkituokion aikana.

Tavoitteiden toteutumisen lisäksi toteutusta arvioidaan tekijöiden sekä osallistujien kokemuksen perusteella. Lasten kokemuksia arvioidaan heidän osallistumisen ja tyytyväisyyden, sekä heiltä kuultujen kommenttien pohjalta. Lisäksi henkilökunnalta pyydetään palautetta ja kehitysehdotuksia molempien toimintatuokioiden toteutuksen jälkeen.

## **5 Kehittämishankkeen tuotos**

Tässä kuvataan kehittämishankkeen lopullisen tuotoksen toteutusta sekä arvioidaan sen onnistumista. Arviointi tapahtuu edellä kerrotun suunnitelman mukaisesti toteutukseen osallistuneiden kokemuksiin pohjaten sekä arvioimalla toteutukselle asetettujen tavoitteiden täyttymistä analysoinnin avulla. Kehittämishankkeen tuotos on päiväkodissa järjestetty toiminnallinen tuokio.

Toiminnallinen tuokio järjestettiin Itä-Helsinkiläisen päiväkodin 5-vuotiaille viskareille kahtena kertana, torstaina 28.9.2017 sekä perjantaina 6.10.2017. Palautetta toteutuneista tuokioista kerättiin välittömästi sekä siihen osallistuneilta lapsilta että päiväkodin

lastentarhanopettajilta. Lisäksi tekijät arvioivat tuokion onnistumista sen aikana ja toteutuksen jälkeen.

### 5.1 Toiminnallisen tuokion toteutus

Molemmissa tuokioissa tekeminen muokkautui lapsilähtöisesti heidän vireystilan ja onnistumisen kokemuksen tukemisen mukaan ja suunnitelmasta poikkeamiseen oli varauduttu. Toiminnallisen tuokion sisältö muokkautui suunnitelmasta toteutukseen taulukon 4 osoittamalla tavalla.

Taulukko 4. Toiminnallisen tuokion suunnitelma ja toteutus leikeittäin.

	Suunnitelma	Toteutus
<b>Ensimmäinen toteutuskerta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>§ Järjestäjien esittely</li> <li>§ Maskotin esittely</li> <li>§ Nimileikki</li> <li>§ Lankakeräleikki: Hyvä viskari</li> <li>§ Ilmeily tai liikkeiden harjoittelu</li> <li>§ Hymyletka</li> <li>§ Solmuleikki (varalle)</li> <li>§ Kehupiiri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>§ Järjestäjien esittely</li> <li>§ Maskotin esittely</li> <li>§ Nimileikki</li> <li>§ Nimileikin kierros n:o 2</li> <li>§ Lankakeräleikki: Hyvä viskari</li> <li>§ Ilmeiden harjoittelu</li> <li>§ Hymyletka</li> <li>§ Kohteliaisuus maskotille</li> </ul>
<b>Toinen toteutuskerta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>§ Järjestäjien esittely</li> <li>§ Maskotin nimen päättäminen</li> <li>§ Nimileikki</li> <li>§ Lankakeräleikki: Hyvä viskari x2</li> <li>§ Liikkeiden harjoittelu</li> <li>§ Hymyletka</li> <li>§ Solmuleikki</li> <li>§ Kehupiiri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>§ Järjestäjien esittely</li> <li>§ Maskotin nimen päättäminen</li> <li>§ Nimileikki</li> <li>§ Lankakeräleikki: Hyvä viskari x2</li> <li>§ Liikkeiden harjoittelu</li> <li>§ Hymyletka</li> <li>§ Solmuleikki</li> </ul>

Ennen toiminnallisten tuokioiden järjestämistä päiväkotiin toimitettiin posterit (Liite 3.) vanhemmille tiedoksi sekä laitettavaksi päiväkotiin esille. Vanhemmille viestimisen lisäksi ajatuksena oli, että lapsilla olisi tiedossa mitä odottaa ja heidän osallistumisensa olisi näin ollen helpompaa. Ennen tuokion aloitusta keskusteltiin lyhyesti toisen lastentarhanopettajan kanssa tulevasta tuokiosta, sekä selvitettiin, miten lapset toimivat tilanteissa, joissa tulee kuunnella ohjeita. Lastentarhanopettajan mukaan tämä on onnistunut aikaisemmin hyvin, eikä siihen tarvitse kiinnittää erityistä huomiota. Viskari-ryhmän lapset olivat yhtä lukuun ottamatta paikalla, mutta aikuisista vain toinen pääsi osallistumaan ensimmäiseen tuokioon.

Ensimmäisen kerran alussa lapset olivat selvästi kiinnostuneita uusista kasvoista päiväkodissa ja tulivat kiinnostuneina juttelemaan ja hakeutuivat tekijöiden seuraan. Tuokio lähti hyvin käyntiin tekijöiden sekä maskottikoiran esittelyllä ja ensimmäisessä leikissä lapset pääsivät esittäytymään koiralle.

Tekijöiden esittelyn jälkeen käydyssä nimileikissä tarkoituksena oli esittäytyä koiralle, jonka jälkeen koko ryhmä tervehtii lasta nimellä. Lapset esittäytyivät koiralle, osa niin hiljaisella äänellä, että lastentarhanopettajan apua tarvittiin kaikkien nimen selvämiseksi. Kierroksen jälkeen lapset halusivat vielä silitellä koiraa. Tämän vuoksi suunnitelmasta poiketen toteutettiin uusi kierros. Toisella kierroksella kaikki saivat sanoa koiralle kohteliaisuuden eli jotain mukavaa ja mistä koiralle tulisi hyvä mieli ja silitellä sitä.

Lankakerä-leikissä suunnitelman mukainen tarkoitus oli esitellä koiralle viskariryhmän sääntöjä kertomalla, millainen on hyvä viskari tai kiva kaveri. Toteutuksessa osa lapsista kertoi, kuka heidän kaverinsa on. Aikuisten apua tarvittiin, jotta selvisi minkälaisia hyvän kaverin ominaisuudet ovat. Lisäksi lapsia autettiin vuorollaan keksimään hyvän viskarin käytösmalleja, kuten luotettavuus, leikkiin mukaan ottaminen, kuuntelu yms. Toiminnallisen osuuden osalta lapsilla ei ollut haasteita ja he huomioivat hienosti, että kaikki pääsivät mukaan verkkoon sekä auttoivat kaveria tarvittaessa. Toisella viskari-tuokiolla lankakeräleikkiä käytiin kaksi kierrosta. Ensimmäisellä kierroksella lapset saivat kertoa asian, josta pitävät tai missä ovat hyviä. Toisella kierroksella lapset saivat kertoa lempiväriänsä ja heittää lankakerän ryhmäläiselle, jonka vaatteista löytyi kyseistä väriä.

Hymyletkaa edelsi lämmittelyä ilmeiden harjoittelu, johon lapset osallistuivat innolla. Leikin tavoite eli tunnetilojen harjoittelu ja yhdessä tekemisen keksiminen toteutui hy-

vin. Sisällöltään ilmeiden harjoittelu muuttui leikin kuluessa yhdessä näyttelemiseen ”jos kaappi, peili, hylly ja pizza tippuu päähän”. Leikin ydin pysyi kuitenkin samana, ja lapset nauttivat hauskojen tapahtumien keksimisestä ja näyttelemisestä.

Hymyletän ohjeiden kuuntelussa tapahtui pientä herpaantumista, kun lapset olisivat halunneet tekijöiden huomiota. Leikin jo alettua se hetkeksi keskeytettiin ja kerrattiin säännöt, jonka jälkeen leikki saatiin sujumaan. Leikin aikana tekijät huomasivat joidenkin lasten tuntevan olonsa hankalaksi, kun letkassa pidettiin käsiä hartioilla. Tästä johdun jälkimmäisellä kerralla leikki toteutettiin käsistä kiinni pitäen, jolloin leikki sujui paremmin. Toisen kerran toteutuksella leikkiä edeltävä hymyjen harjoittelu muutettiin toiminnaltaan aktiivisemmaksi erilaisten kävelytyyliä harjoitteluksi ja tervehtimistapojen harjoitteluksi. Toisella toteutus kerralla hymyletän idea ymmärrettiin paremmin ja leikki sujui hyvin.

Rauhoittumisleikiksi tarkoitettu piiri, jossa maataan selällään ja jatketaan jutellen ja kehuja vierustoverille sanoen, todettiin jo alkuun liian haastavaksi. Lapset hakeutuivat innolla tekijöiden syliin tai reppuselkään ja olisivat kaikki halunneet silittää maskottikoira. Lapset ohjattiin istumaan ja kiittämään uutta maskottikoira kivoilla sanoilla. Toisella kierroksella lapset keksivät, miten koira voisi kiittää lapsia. Lopuksi lapsille kerrottiin koiran jäävän heidän luokseen viikoksi ja heille annettiin heille yhteiseksi tehtäväksi keksiä koiralle nimi.

Toiselle kerralle toivottiin lisää toiminnallisuutta, joten tuokioon lisättiin solmuleikki, toinen kierros lankakeräleikkiä sekä kävely- ja tervehtimisharjoituksia. Solmuleikki korvasi kehupiirin, joka oli todettu ensimmäisellä kerralla liian haastavaksi, kun lapset eivät innostukseltaan jaksaneet rauhoittua aloilleen. Lankakeräleikin toisen kierroksen hyvän kaverin ominaisuuksien kuvailu vaihdettiin lempiväri kertomiseksi leikin helpottamiseksi, joka lisäsi lasten onnistumisen kokemuksia leikin aikana.

## 5.2 Toteutuksen arviointi

Toimintatuokiolle asetetut tavoitteet saavutettiin suurelta osin. Päiväkodin lapset saivat mahdollisuuden osallistua Hyvä Me Viskarit! –tuokioon ja toimia yhdessä. Lapset saivat käyttää mielikuvitustaan ja vaikuttaa leikkien kulkuun. Jokaisen lapsen ehdotukseen



reagoitiin kannustavasti ja innokkaasti. Tuokiossa vallitsi hyvin positiivinen ja kannustava ilmapiiri ja lapsilla oli selvästi mukavaa tuokion aikana.

Tutustuminen ja ryhmäytyminen aloitettiin, kun suurin osa osallistui sääntöjen luomiseen. Lapset kuulivat toistensa nimiä ja kuulivat esimerkkejä sosiaalisesti hyväksyttävistä tavoista toimia. Leikkien yhteydessä lapset kehuivat kaveria, saivat kertoa asian, jonka vuoksi pitää kyseisestä kaverista, tai asian, missä ovat hyviä tai josta itse pitävät. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niistä kehujen saaminen auttoivat hyvän itsetunnon kehityksen prosessissa. Lisäksi lapset saattoivat huomata erilaisuutta ryhmässä, joka voi auttaa erilaisuuden hyväksymisen prosessissa. Lapset tunnistivat erilaisia tunnetiloja ja eläytyivät erilaisiin rooleihin. Lapset pääsivät harjoittelemaan vastavuoroisuutta ja keksimään, mistä voisivat olla kiitollisia. Maskotin huomattiin auttavan turvallisuudentunteen luomisessa. Yhteinen tehtävä, maskotin nimen keksimiseksi, saattoi edistää ryhmän sitouttamisessa entisestään.

Leikkien onnistumiseen yleisesti vaikutti se, miten lapset ymmärsivät leikkien ohjeet. Leikin sujumuuteen vaikutti myös lasten vireystila ja halukkuus osallistua leikkeihin. Jokainen leikki, kehupiiriä lukuun ottamatta, pystyttiin vetämään loppuun asti. Osassa leikkejä tarvittiin aikuisen ohjausta. Joidenkin leikkien sääntöjä muokattiin tilanteessa lapsille sopivimmiksi, jonka jälkeen leikit leikittiin sujuvammin loppuun.

Tekijöiden odotukset ylittyivät lapsen osallistumishalukkuuden osalta. Toisaalta tekijöiden arvio lasten kielellisestä kehityksestä ei ollut leikkien vaatimaa tasoa. Leikkien sujumattomuus saattoi osaltaan johtua myös siitä, ettei kyseiset asiat olleet lapsille ennestään tuttuja. Tämän lisäksi lapset olivat selvästi loppuviikosta väsyneitä, jonka lastentarhanopettajatkin mainitsivat leikkien yhteydessä. Ensimmäisellä toteutuskerralla lapset selvästi jännittivät uusia kasvoja. Toisella viikolla, tekijöiden ollessa tutumpia, lasten oli helpompi vapautua ja se saattoi johtaa levottomamman ilmapiiriin syntymiseen. Myös lastentarhanopettajien läsnäololla saattoi olla lasten turvallisuudentunnetta lisäävä vaikutus, joka puolestaan saattoi vaikuttaa lasten keskittymiskyvyn vähenemiseen ja lasten villiintymiseen. Musiikin soittamisella taustalla oli positiivinen vaikutus. Kiusaamista ei esiintynyt musiikin soidessa, ja sillä saattoi olla myös keskittymistä lisäävä vaikutus.

Lapsilta kuultujen kommenttien mukaan heillä oli kivaa ja he tutustuivat toisen ryhmän lapsiin. He tulivat tekijöiden syliin ja reppuselkään innokkaasti omasta aloitteestaan jo

ensimmäisellä kerralla. Toisella kerralla lapset olivat silminnähdessä mielissään tekijöiden saapuessa ja tulivat iloisesti aloittamaan tuokiota. Ryhmässä oli myös kaksi varahoidossa olevaa lasta, jotka pääsivät hyvin ryhmään mukaan.

Ohjaajilta saatiin yleisesti hyvää palautetta. Toiselle kerralle toivottiin lisää toiminnallisuutta, joka onnistuikin hyvin palautekeskustelun mukaan. Leikkien tarkoitus, tavoitteet ja toteutuksen arviointi on kuvattu Leikkien yhteenveto -taulukossa (Liite 4.), josta esimerkki taulukossa 5. Lapset sekä lastentarhanopettajat olivat iloisia päiväkotiin jäävästä koiramaskotista ja sen avulla viskareiden ryhmähengen luomisen jatkamisesta. Koiran nimeksi tuli kahden ryhmän ehdotuksista (rusetti ja rubiini) yhdistelmä nimi Rubikoira.

Taulukko 5. Yhteenveto toteutetuista leikeistä

Leikki	Leikin tarkoitus ja tavoite	Leikin toteutus	Toteutuksen arviointi ja tulokset
<b>Nimileikki</b>	Tarkoituksen on, että jokainen saa vuorollaan pitää maskottia sylissä ja esittäytyä maskotille, muu ryhmä tervehtii lasta ja sanoo hänen nimensä. Tavoitteena on, että lapset oppivat tuntemaan toisensa nimeltä. Lapset oppivat hyviä käytöstapoja, kuten esittäytyminen ja tervehtiminen.	Lapset istuvat piirissä. Jokainen esittäytyi maskotille, suurin osa heistä kuiskasi nimensä koiralle niin hiljaa, että nimen kuuleminen oli haastavaa. Leikin jälkeen lapset halusivat silittää koira uudelleen. Koira kiersi ringissä ja jokainen sai sanoa koiralle kohteliaisuuden.	Ensimmäisen kerran nimileikin aikana lapsia jännitti ja ohjaajien apua tarvittiin, jotta kaikkien nimet tuli kuulluksi. Maskotti auttoi turvallisuuden tunteen luomisessa. Lapset saivat harjoitella positiivisen palautteen antamista. Tuloksena oli, että lapset kuulivat toistensa nimiä ja esimerkkejä hyvien käytösten mukaisesta tervehtimisestä.

## 6 Pohdinta

Positiivisen mielenterveyden edistämällä on yhteiskunnallisesti merkittävä vaikutus. Tilastokeskuksen tietojen mukaan vuoden 2015 lopussa Suomessa lapsiperheisiin kuului 40 prosenttia väestöstä ja lapsiperheissä oli yhteensä 1 053 000 alaikäistä lasta (SVT 2015). Lasten positiivisen mielenterveyden valmiuksilla on keskeinen vaikutus

lapsen kasvuun ja kehitykseen. Näiden valmiuksien puutteella on kauaskantoiset vaikutukset yhteiskunnassa myös mielenterveys- ja päihdeongelmien ylisukupolvisen luonteen vuoksi. (THL 2016a.) Positiivisen mielenterveyden edistämisellä on huomattava vaikutus myös kansantalouteen. Vuonna 2013 erikoissairaanhoidossa psykiatrisen hoidon kustannukset olivat 759 miljoonaa euroa ja perusterveydenhuollossa mielenterveyshoidon kustannukset 106 miljoonaa euroa. (Matveinen – Knape 2015).

Vuonna 2016 varhaiskasvatukseen osallistui 243 946 lasta, joka vastaa 68,1 prosenttia 1-6-vuotiaista lapsista. Varhaiskasvatuksessa olleiden lasten osuuksissa on havaittavissa alueellisia eroja. 1-6-vuotiaista lapsista varhaiskasvatuksessa oli vähiten Keski-Pohjanmaalla (55 prosenttia), eniten Ahvenanmaalla (80 prosenttia). Uudellamaalla osallistumisprosentti oli 73. Viisivuotiaista lapsista 78 prosenttia osallistui varhaiskasvatukseen koko maassa. Kunnan kustantamassa päiväkotihoidossa oli yhteensä 185 876 lasta ja näistä päiväkotihoidossa olleista lapsista yli 72 prosenttia (134 951 lasta) oli kokopäiväisessä varhaiskasvatuksessa. (THL 2016b.)

Tilastojen mukaisesti voidaan todeta valtaosan varhaiskasvatuksesta lapsista olevan kodin ulkopuolella hoidossa. Siitä johtuen päiväkodilla on merkittävä rooli lasten elämässä ja kehityksessä sekä positiivisen mielenterveyden edistämisessä. Kiusaaminen vertaisryhmässä on yksi positiivista mielenterveyttä uhkaavista tekijöistä. Pienten lasten kiusaamista on tutkittu vähän, mutta tehdyissä tutkimuksissa on todettu kiusaamista esiintyvän jo pienten lasten keskuudessa. Riippumatta onko kyse kiusatusta, kiusaajasta tai kiusaamista sivusta seuranneista lapsista, on kiusaamiseen puuttuminen ja sen ehkäisy välttämätöntä yksittäisen lapsen kehitykselle ja onnistuneelle varhaiskasvatukselle (Kirves – Stoor-Grenner 2010a). Kiusaamista havaitaan päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikoilla. Kiusaamisen ehkäisyllä jo varhaislapsuudessa voi olla positiivista vaikutusta lasten tulevaisuuteen ja koulunkäyntiin (Kirves – Stoor-Grenner 2010a). Varhaisen puuttumisen mallilla voidaan ehkäistä tulevaisuuden sukupolvilta aikuisiässä työpaikoilla jatkuva kiusaamisen kierre.

## 6.1 Toteutuksen ja menetelmän tarkastelu

Ihmisistä välittäminen ja heidän omien voimavarojensa tukeminen ovat olleet lähtökoh-  
tia, jotka meitä molempia on motivoinut hakeutumaan alalle. Äitiys, päiväkotikäisen  
lapsen äitinä ja tulevaisuudessa äitinä, on ennestään syventänyt kiinnostustamme las-  
ten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Mielenterveyttä pidetään ihmisen hyvinvoin-

nin, terveyden ja toimintakyvyn perustana sekä voimavarana ja siksi positiivisen mielenterveyden edistäminen on pohjana kaikelle terveyden edistämiselle.

Meitä molempia tekijöitä yhdistää halu edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tukea lapsiperheitä alan omin keinoin. Olemme halunneet kehittää alaamme ja moniammatillista yhteistyötä lasten parissa, ja tällä työllä pääsimme sitä jo aloittamaan. Meillä on aikaisempaa työkokemusta palveluiden tuottamisesta sekä projektityyppisestä työstä ja esimiestoiminnasta. Toisaalta meillä on myös kokemusta lähipiirin lasten mielenterveys haasteista, niiden käsittelystä ja tuntemus tukiverkostoista. Erilaisten lähtökohtiemme, elämäntilanteidemme ja aiempien opintojemme vuoksi pystyimme antamaan moniulotteisen panoksen tähän työhön.

Tekijöinä koemme tutkimuksellisen kehittämistyön olevan kiinnostava ja hyödyllinen tapa toteuttaa opinnäytetyö. Jo hakeutuessamme tekemään tämän aihepiirin opinnäytetyötä, tämä hanke nousi selvästi molemmille kiinnostavimmaksi yli muiden. Koemme lapsia osallistavan ja innovatiivisen toteutustavan motivoivimpana tapana työskennellä. Opiskelijoina olemme kunnianhimoisia ja aidosti kiinnostuneita terveyden edistämisestä, palveluiden ja työyhteisöjen kehittämisestä sekä perheiden hyvinvoinnista.

Prosessin etenemisen aikataulu luotiin jo suunnitelmavaiheessa, ja sen mukaisesti edettiin raportointi vaiheeseen asti. Toteutusvaiheessa prosessiin vaikutti myös yhteistyötahojen aikataulut ja niiden sovittaminen tekijöiden aikatauluihin. Johtopäätösten kirjoittamisen ja työn viimeistelyn ajankohtaa siirrettiin muiden opintojen aikatauluihin yhteensopiviksi. Lopulta viimeistelyvaiheen pitkittymiseen vaikutti tekijöiden kunnianhimo saada työstä mahdollisimman hyvä sekä työn valmistumisajankohdan siirtyminen määrittämättömäksi päiväksi. Tekijöiden kokemuksen mukaan opinnäytetyöprosessi oli työtuntimäärällisesti suurempi kuin 15 opintopisteeseen sisältyvät työtunnit. Prosessin kokonaiskesto sekä useat sen etenemiseen ja valmistumiseen vaikuttaneet muuttujat huomioiden voidaan todeta prosessin edenneen loppuun sujuvasti.

Prosessi alkoi yleisellä aihepiirin tiedon hankinnalla ja teorioiden läpikäynnillä. Koimme perustiedon hankinnan erittäin tärkeäksi työn sisällön kannalta. Lapsen kehitysvaiheiden opiskelu on kuulunut opintoihimme, mutta työn toteuttamiseksi on tarvittu lisäksi paljon tietoa sekä psykologisesta että pedagogisesta näkökulmasta. Opinnäytetyön tekoon ja sisältöön vaikuttivat myös riippuvuus muista tahoista ja heidän toiveistaan

toteutukseen liittyen. Toiminnallisen tuokion suunnitteluvaiheessa leikkien valinnassa apuna käytettiin leikkien testaamista tuntemiemme 4-5-vuotiaiden lasten kanssa.

Lasten tapaaminen ennen toiminnallisten tuokioiden suunnittelua olisi johtanut vieläkin paremmin onnistuneeseen suunnitelmaan sekä toteutukseen. Osaltaan toteutukseen saattoi vaikuttaa lasten eri kulttuuritaustat ja eri äidinkielestä johtuvat mahdolliset kielelliset haasteet. Toisaalta näiden seikkojen huomioiminen olisi lisännyt työmäärää ja vaikuttanut prosessiin monella tavalla. Lisäarvoa olisi kuitenkin tuonut tieto näistä seikoista, samalla tavoin, kun saamamme tieto lapsiryhmän koosta tai sukupuolijaumasta. Näilläkin asioilla oli vaikutusta tuokion suunnitteluun ja toteutukseen, vaikka me tekijöinä emme voineet näihin vaikuttaa.

Kehittämistyöllä vaikuttamista ei voi mitata, jonka vuoksi se ei ollut tarkoituksena ja tavoitteena. Päiväkodin henkilökunnalla on kuitenkin halutessaan mahdollisuus jatkaa toiminnallisten tuokioiden pitämistä ja ajan kuluessa huomioida sen vaikuttavuutta lasten käytökseen ja positiivisen mielenterveyden edistämiseen. Toiminnallinen tuokio on kuitenkin vain yksi keino, jolla voi edistää ryhmäytymistä ja siten ehkäistä kiusaamista sekä edistää lasten positiivista mielenterveyttä. Kiusaamisen ehkäisyssä on tärkeää, että keinot olisivat kaikkien lasten parissa työskentelevien tiedossa.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Työn aineistot on etsitty tieteellisiä tietokantoja hyödyntäen sekä sosiaali- ja terveysalalta että varhaiskasvatuksen puolelta. Tutkittavaan tietoon on viitattu asianmukaisin viittauksin. Lisäksi työn arvioinnissa käytettiin plagioinnin tunnistukseen tarkoitettua Turnitin-ohjelmaa, jolla varmistettiin, että työ on laadittu hyvän tieteellisen kirjoitustavan mukaisesti.

Jotta tutkimus olisi eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, tulee tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa noudattaa hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Ihmistieteen kolme eettistä periaatetta ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. 2012–2014; Kylmä – Juvakka 2012: 147.) Tutkimuksen eettisyys vaikuttaa prosessin valinta- ja päätöksentekotilanteissa, joista keskeisimmät

ovat aiheen valinta, tutkimusmenetelmät, aineiston analysointi ja raportointi sekä hyvään pyrkiminen (Juvakka – Kylmä 2007).

Työssä nämä periaatteet ovat olleet koko prosessin ajan toimintaa ohjaavina tekijöinä ja niitä on pidetty erittäin suuressa arvossa, kun tuokion toteutuksessa olivat myös lapset mukana. Esimerkkinä näistä voidaan pitää päiväkodin, henkilökunnan ja lasten täydellistä anonymiteettiä. Toiminnallisessa tuokiossa kunnioitimme lasten itsemääräämisoikeutta leikkeihin osallistumisessa sekä huolehdimme omalta osaltamme lasten turvallisuudesta.

Opinnäytetyössä toimintatuokion lähtökohtana oli erään päiväkodin viisivuotiaiden lasten viskari ryhmän toiminnan aloitus. Työssä ei kuitenkaan tutkittu lapsia vaan toimintamallia ja sen käytettävyyttä. Lasten vanhemmille tiedotettiin järjestettävistä toimintatuokioista hyvissä ajoin ennen niiden pitämistä. Päiväkodin lastentarhanopettajan osallistuminen tuokion suunnitteluun varmisti sen sopivuuden päiväohjelmaksi ohjatun leikin muodossa. Tästä taustaa vasten päiväkodin lastentarhanopettajan suostumusta toimintatuokion järjestämiselle pidettiin riittävänä, eikä vanhemmilta erillisiä kirjallisia suostumuksia lasten osallistumiselle pyydetty. Tuokion ajan tekijöiden toimintaa ohjasi lasten hyvinvoinnin varmistaminen. Alkuperäisessä suunnitelmassa pysyminen tai toiminnan läpivieminen olivat toissijaista.

Luotettavuuden arviointi selvittää tutkimuksessa tuotetun uuden tiedon totuudenmukaisuutta. Luotettavuuden toteutuminen on oleellista tutkimustoiminnan ja tutkimuksen tulosten hyödyntämisen kannalta. Sitä arvioidaan luotettavuuskriteerein, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä - Juvakka 2007: 127).

Uskottavuuden arvioinnin tarkoituksena on tutkimuksen ja siitä saatujen tulosten uskottavuuden osoittaminen. Tutkimuksen uskottavuutta lisää aiheen tarkastelu useista näkökulmista, sekä tutkimukseen käytetty riittävä aika. Lisäksi uskottavuutta luo tekijöiden sekä tutkimukseen osallistuneiden tahojen välinen kommunikaatio ja analyysi prosessista ja sen tuloksista. (Kylmä - Juvakka 2007: 127-128.) Tässä työssä tarkasteltiin aihetta, toisaalta kliinisinä opiskelijoina ja tulevana terveyden edistäjinä, toisaalta kahden eri lähtökodista ja eri elämäntilanteesta olevan tekijän näkökulmista.

Vahvistettavuudella arvioidaan, onko tutkimusprosessin kulku toisen tutkijan seurattavissa. Vahvistettavuuden toteutumisen arviointi ei ole yksiselitteistä, sillä prosessin

vaiheissa tehdyt tutkimukseen perustuvat ratkaisut, sekä tulosten tulkinta saattavat vaihdella. (Juvakka – Kylmä 2007: 129) Vahvistettavuuden lisäämiseksi leikkien valintaprosessissa käytetyt tutkimukset, sekä tutkimusten tarkoitukset ja tulokset, on taulukoitu leikkikohtaisesti. Leikkien kehittäminen, tutkimustiedon tulkinta ja tulosten analysointi on tehty yhteistyössä molempien tekijöiden toimesta. Osaltaan vahvistettavuuteen vaikuttaa heikentävästi työn anonyymi luonne, jolloin toimintaympäristön kuvaaminen jää epäselväksi, eikä lähteitä voida nimetä tai niihin viitata henkilön tai internet-sivun nimellä.

Siirrettävyydellä tarkastellaan tulosten siirrettävyyttä muuhun vastaavanlaiseen ympäristöön. (Juvakka – Kylmä 2007: 129) Kyseinen kehittämistyö ei ole suoraan siirrettävissä toisiin päiväkodeihin. Inhimillisten tekijöiden vuoksi työn tulokset eivät ole edes toistettavissa: toiminnallisen tuokion tulosten toistettavuus samanlaisillakin lähtökohdilla saattaisi vaihdella. Työ on kuitenkin sovellettavissa vastaavanlaiseen ympäristöön ja kohderyhmään.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tutkijan tietoisuutta omista lähtökohdista, sekä niiden vaikutuksesta koko prosessiin sen jokaisessa vaiheessa aiheen valinnasta tulosten tulkintaan (Juvakka – Kylmä 2007: 129). Koko prosessin ajan aiheenvalinnasta tulosten tulkintaan olemme tiedostaneet erilaiset lähtökohdamme sekä iän että elämävaiheemme erot. Tämän johdosta olemme käsitelleet aihetta moniulotteisesti ja tiedostaneet sen positiivisen vaikutuksen prosessin kulkuun.

### 6.3 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet ovat hyvin laajat. Vaikka tulokset eivät ole suoraan siirrettävissä päiväkodista toiseen, on työn hyödynnettävyys jatkossa monin tavoin täysin mahdollista. Opinnäytetyössä esitellyt ja käytetyt leikit ovat tutkimustulosten valossa päteviä ennaltaehkäisemään kiusaamista ryhmäytymisen keinoin. Ja niitä voidaan käyttää sekä yksittäin että osana toteutuksen kaltaista leikkituokiota.

Tutkimuksellinen kehittämistyö ei ole sidottu tarkkaan malliin, vaan on osaltaan muokattavissa kohderyhmän kehitystasoa ja tarpeita vastaavaksi. Leikkejä tai tuokiota muokattaessa on kuitenkin huomioitava tutkimustulokset, joihin leikit pohjaavat. Tällä

varmistetaan tutkitun tiedon paikkaansa pitävyys vastaavissa leikeissä. Kohderyhmänä voidaan pitää kaikkia lapsiryhmiä, joissa on tarvetta ryhmäytymisen tukemiseen tai kiusaamisen ehkäisyyn tai molempiin. Tällaisia ryhmiä voivat olla päiväkotiryhmien lisäksi erilaiset kerhot, harrasteryhmät tai -joukkueet. Toiminta tuokion leikeissä ei myöskään vaadita erityisiä apuvälineitä, eivätkä ne ole paikkaan sidottuja vaan leikkiä voi monenlaisissa tiloissa sisällä ja ulkona.

Jatkotutkimuksena olisi hyödyllistä tehdä poikittaistutkimus, jossa vaikuttavuutta arvioitaisiin saman lapsiryhmän koko varhaiskasvatusajanjakson ajan. Tutkimuksessa olisi mahdollista rajata kiusaamisen ehkäisykeinot tai käyttää samalla ryhmällä useita eri toimintamalleja. Tämän kaltaista tutkimusta voisi edelleen laajentaa koskemaan useampia lapsiryhmiä erilaisissa ympäristöissä ja esimerkiksi maantieteellisesti eri paikoissa. Näiden tutkimusten perusteella voisi kehittää valtakunnallisesti toimivat mallit kiusaamisen ehkäisyyn jo varhaiskasvatuksessa.

#### 6.4 Ammatillinen kehitys

Opinnäytetyön tekeminen oli koko prosessin ajan mielenkiintoista ja opettavaista. Opimme prosessin aikana paljon itse tekemisestä kuten tiedon hausta, kirjoittamisesta, tieteellisten tekstien lukemisesta ja analysoinnista sekä tutkimusmenetelmistä. Koimme molemmat aiheen erittäin tärkeänä ja toiminnallisen kehittämistyön motivoivana tapana toteuttaa opinnäytteemme. Lisäksi opimme työtä tehdessämme paljon ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä, lapsen psyykkisestä ja sosiaalisesta kasvusta sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Varhaiskasvatuksen toteutus ja toimintaympäristöt sekä lapsen pedagoginen tukeminen olivat uudempia kokonaisuuksia, joihin saimme työtä tehdessä tutustua. Tästä aiheesta olisi kiinnostavaa jatkaa myös laajemmin, erilaisia toimintamalleja kokeillen sekä tutkien pidemmällä aikavälillä toiminnan vaikutusta lasten hyvinvointiin ja positiivisen mielenterveyden ylläpitoon yhteistyössä lasten kanssa toimivien varhaiskasvattajien kanssa.

Työn tekeminen sujui hyvässä yhteistyössä, päätökset teimme yhdessä ja työhakoon osallistuimme molemmat. Opimme molemmat paljon sekä itsestämme että toisistamme ja onnistuimme kääntämään erilaisten opiskeluaikataulujen ja toimintatapojemme aiheuttamat haasteet voimavaraksi. Olemme molemmat halunneet opiskella omassa nopeutetussa aikataulussa, joka aiheutti välillä molemmille päällekkäisyyksiä työn tekemisen ja muiden opintojen sovittamisen kanssa. Omat ajankäytönhallinnan ja orga-



nisointikyvyn taidot olivat ajoittain koetuksella ja varmasti kehittyivät prosessin aikana merkittävästi. Näistäkin haasteista selvisimme toisiamme tukien ja yhteistyötä tehden.

Positiivisen mielenterveyden edistäminen, kiusaamisen ehkäisy ja ryhmäytymisen tukeminen ovat teemoja, jotka tulevat esiin yhä uudelleen ihmisen hyvinvoinnista puhuttaessa, vauvoista vanhuksiin. Terveystenhoitajan työn kannalta on erittäin tärkeää tunnistaa avun ja tuen tarve näihinkin teemoihin liittyen, jotta voimme tarjota vanhemmille ja lasten kanssa tekemisissä oleville tahoille keinoja ja tukea niistä selviytymiseen ja lasten hyvinvoinnin parantamiseen. Yhteistyö eri toimijoiden välillä, kuten neuvola ja päiväkotit, on jo nyt arkipäivää ja tulee varmasti lisääntymään sote-uudistuksen myötä.

## Lähteet

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija – Tuisku, Katinka – Tamminen, Nina – Nordling, Esa – Solin, Pia 2016. Mitä positiivinen mielenterveys on ja kuinka sitä mitataan? Suomen Lääkärilehti 24/2016.

Freeman, Greta Griffin 2013. The Implementation of Character Education and Children's Literature to Teach Bullying Characteristics and Prevention Strategies to Pre-school Children: An Action Research Project. *Early Childhood Educ J* 2014:42. New York: Springer Science+Business Media.

Furman, Ben. 2003. Muksuoppi. Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hämäläinen, Kaisu – Kanerva, Anne – Kuhanen, Carita – Schubert, Carla – Seuri, Tarja 2017. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki. Sanoma Pro.

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy

Kirves, Laura – Stoor-Grenner, Maria 2010a. Kiusaavatko pienetkin lapset? Verkkodokumentti. < <http://www.slal.fi/doc/Kiusaavatko20pienetkin20lapset1.pdf> > Luettu 20.9.2017

Kirves, Laura – Stoor-Grenner, Maria 2010b. Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa. Verkkodokumentti. <<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/04185732/Kiusaamisen-ehkaisy-varhaiskasvatuksessa-B5-www.pdf>> Luettu 20.9.2017

Laaksonen, Vilja 2014. Lasten vertaisuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmässä. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta.

Laine, Anne – Ruishalme, Outi – Salervo, Pirjo – Siven, Tuula – Välimäki, Päivi. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.  
Niemistö – Raimo. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitystaidot. Tampere: Tammer-Paino.

Lavikainen, Juha – Lahtinen, Eero – Lehtinen, Ville 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Verkkodokumentti. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111124/Selv200417.pdf?sequence=1> >. Luettu 14.8.2017

Levine, Emily – Tamburrino, Melissa 2013. Bullying Among Young Children: Strategies for Prevention. *Early Childhood Educ J* 2014:42. New York: Springer Science+Business Media.

Matveinen, Petri – Knape, Nina 2015. Tilastoraportti: Terveystuhojen menot ja rahoitus 2013. Verkkodokumentti. <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125775/Tr06\\_2015\\_Terveystuhojen\\_20menot\\_20ja\\_20rahoitus\\_202013.pdf?sequence=4](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125775/Tr06_2015_Terveystuhojen_menot_ja_20rahoitus_202013.pdf?sequence=4)>. Luettu 2.3.2017.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Opetushallitus 2016. Määräykset ja ohjeet 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

Rekola, Leena 2016. Opinnäytetyö hanke-esittely. Metropolia. Luettu 22.2.2017

Repo, Laura 2015. Bullying and its prevention in early childhood education. Helsinki 2015.

Repo, Laura – Sajaniemi, Nina 2015. Prevention of bullying in early educational settings: pedagogical and organizational factors related to bullying. European Early Childhood Education Research Journal 23:4. Routledge Taylor & Francis Group

Sohlman, Britta 2004. Funktionaalisen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Helsinki: Stakes.

Storvik-Sydänmaa, Stiina – Talvensaari, Helena – Kaisvuori, Terhi – Uotila, Niina 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Sourander, André – Aronen, Eeva 2017. Mitä lasten psykiatria on? Teoksessa Henriksen, Markus (toim.) – Partonen, Timo (toim.) – Aalberg, Veikko (kirj.) – Marttunen, Mauri (toim.) – Lönnqvist, Jouko (toim.). Psykiatria. Helsinki: Duodecim.

SVT = Suomen virallinen tilastokeskus

SVT. 2015. Perheet. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkodokumentti. <[http://www.stat.fi/til/perh/2015/perh\\_2015\\_2016-05-30\\_tie\\_001\\_fi.html?ad=notify](http://www.stat.fi/til/perh/2015/perh_2015_2016-05-30_tie_001_fi.html?ad=notify)>. Luettu 28.2.2017.

THL = Terveystieteiden tutkimuskeskus

THL 2009. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen opas. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen: Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Verkkodokumentti. <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80082/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee.pdf?sequence=1>> Luettu 1.3.2017.

THL 2014. Lasten ja nuorten mielenterveys. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>> Luettu 1.3.2017.

THL 2016a. Lapset nuoret ja perheet. Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus. Verkkodokumentti. <[https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjailyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjailyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus)> Luettu 12.11.2017.

THL 2016b. Varhaiskasvatus 2016. Tilastoraportti. Verkkodokumentti. <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29\\_17\\_vuositolasto.pdf?sequence=5](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29_17_vuositolasto.pdf?sequence=5)>. Luettu 19.1.2018

THL 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen työpaperi 2015. Mielensterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015 – Miten tästä eteenpäin? Verkkodokumentti. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/129592>> Luettu 28.2.2017.

Toikko, Timo - Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Toivio, Timo – Nordling, Esa 2013. Mielensterveyden psykologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Tutkimustieettinen neuvottelukunta. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvoinnin järjestämiseksi 2009. Verkkodokumentti. <[http://www.mv.helsinki.fi/home/niskanen/ihmistiet\\_eettiset\\_periaatteet.pdf](http://www.mv.helsinki.fi/home/niskanen/ihmistiet_eettiset_periaatteet.pdf)>. Luettu 02.01.2017

Varhaiskasvatuslaki 36/1973. Annettu Helsingissä 19.1.1973

Veijalainen, Jouni. 2014. Lapsen emotionaaliset itsesätelytaidot ja sosiaaliset strategiat päivähoidon arkitoiminnoissa. Helsingin yliopisto. Pro gradu –tutkielma.

Välivaara, Christine. 2006. Sijoitettujen lasten vertaisryhmämalli. Ohjaajan käsikirja. Jyväskylä: Pesäpuu.

WHO = World Health Organization

WHO 2013. Mental health action plan 2013-2020. Verkkodokumentti. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf?ua=1). Luettu 10.8.2017

Ziv, Naomi – Dolev, Einat 2013. The effects of background music on bullying: A pilot study. Children. Children & Schools 35 (2).

## Aineistonhakutaulukko

Tietokanta	Hakusana	Osumat	Luetut tekstit	Valittu	Artikkelin nimi
Eric	bullying, child*, prevention	105 kpl	4 kpl	2 kpl	1. The Implementation of Character Education and Children's Literature to Teach Bullying Characteristics to Preschool Children: An Action Research Project, Greta Griffin Freeman, 2013, Yhdysvallat. 2. Bullying among young children: strategies for prevention, Emily Levine, Melissa Tamburrino, 2013, Yhdysvallat.
Eric	prevention of bullying	277 kpl	3 kpl	1 kpl	Prevention of bullying in early educational settings: pedagogical and organizational factors related to bullying, Laura Repo ja Nina Sajaniemi 2015 Suomi.
Helda	bully*, child*	6 kpl	1 kpl	1 kpl	Bullying and its prevention in early childhood education. Laura Repo. 2015. Suomi.
Helda	itsesääteelytaidot	19 kpl	3 kpl	1 kpl	Lapsen emotionaaliset itsesääteelytaidot ja sosiaaliset strategiat päivähoidon arkitöiminoissa. Helsingin yliopisto. Jouni Veijalainen, 2014 Suomi.
Manuaalinen haku				4 kpl	1. Kiusaavatko pienetkin lapset? Kirves Laura, Maria Stoor-Grenner. 2010. Suomi. 2. Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä. Vilja Laaksonen. 2014. Suomi. 3. Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa. Laura Kirves, Maria Stoor-Grenner. 2010 Suomi 4. The Effect of Background Music on Bullying: A Pilot Study. Naomi Ziv, Einat Dolev, 2013, Englanti.

## Leikkien perusteluun valitut tutkimukset

Tutkimuksen nimi, tekijät, vuosi ja maa	Tarkoitus	Kohderyhmä	Tulokset
1. The Implementation of Character Education and Children's Literature to Teach Bullying Characteristics to Preschool Children: An Action Research Project, Greta Griffin Freeman, 2013, Yhdysvallat.	Osoittaa, että kiusaamisen ehkäisyssä on tärkeää, että lasten parissa työskentelevät tunnistavat alkavan kiusaamisen ajoissa. Ja että he osaavat tämän tiedon pohjalta auttaa lapsia tunnistamaan kiusaamisen sekä oppimaan hyviä toimintatapoja kiusaamisen ehkäisemiseksi ja sen lopettamiseksi.	4-6 -vuotiaat	Kuvakirjojen ja hoitajien ohjauksen avulla lapset oppivat tunnistamaan millainen on kiusaaja ja mikä on kiusaamista. He oppivat myös toimintatapoja kiusaamisen lopettamiseksi ja ehkäisemiseksi.
2. Kiusaavatko pienetkin lapset? Kirves Laura, Maria Stoor-Grenner. 2010. Suomi.	Tarkoituksena oli selvittää, millaisena ilmiönä kiusaaminen näyttäytyy lasten, vanhempien ja ammattikasvattajien näkökulmista. Lisäksi selvitettiin keinoja kiusaamisen ehkäisemiseksi.	0-6-vuotiaat	Kiusaamisen ehkäisemiseksi hankkeessa kerätystä aineistossa sekä tutkimuskatsauksessa nousivat muun muassa, tapa- ja moraalikasvatus, lasten osallisuuden vahvistaminen, aikuisten sitoutuminen lapsiryhmään, vertaissuhteiden tukeminen, sosiaalisten taitojen tukeminen, aggressioiden hallinnan tukeminen.
3. Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa. Laura Kirves, Maria Stoor-Grenner. 2010 Suomi	Tarkoituksena oli kuvata kiusaamista pienten lasten parissa ja perustella miksi varhaiskasvatuksessa tarvitaan suunnitelmallista kiusaamista ehkäisevää työtä. Lisäksi kuvataan millainen prosessi kiusaamista ehkäisevän työn aloittaminen päiväkodissa olisi sekä ohjeistetaan, kuinka päiväkodin kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelma tehdään.	0-6-vuotiaat	Kiusaamisen ehkäisyn keinoja ovat: turvallisen ilmapiirin luominen, sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen opettaminen, itsetunnon vahvistaminen, tapa- ja moraalikasvatus, lasten osallisuuden ja tasa-arvon edistäminen sekä leikin havainnointi, ohjaaminen ja osallistuminen siihen.

<p>4. Lasten vertais-suhde-aidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä. Vilja Laaksonen. 2014. Suomi.</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää, millaisia lasten vertaissuhdetaidot ovat ja mikä merkitys näillä taidoilla on lasten vertaisuhteissa esiintyvissä kiusaamisessa. Lisäksi tarkoitus oli löytää konkreettisia työkaluja lasten vertaissuhdetaitojen arviointiin ja kehittämiseen.</p>	<p>6-vuotiaat</p>	<p>Tulokset osoittivat, että lasten vertaissuhdetaidot rakentuvat neljästä osa-alueesta, että nämä taidot ovat yhteydessä lasten kiusaamisrooleihin. Taitojen harjoittelulla jo ennen kouluikää voidaan ehkäistä kiusaamista. Kavereiden kanssa toimiminen edellyttää vertaissuhdetaitoja ja yhteiset leikit puolestaan vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta.</p>
<p>5. Bullying among young children: strategies for prevention, Emily Levine, Melissa Tamburino, 2013, Yhdysvallat.</p>	<p>Tutkimuksessa määritellään kiusaamisen suorat ja epäsuorat muodot sekä esitellään malleja kiusaamisen ehkäisemiseksi.</p>	<p>6-vuotiaat</p>	<p>Tunnistamalla ja puuttamalla kiusaamiseen ajoissa voidaan ehkäistä kiusaamisen jatkuminen ja estää lasta kiusaamasta tulevaisuudessa. Lapset oppivat selvittämään kiistoja positiivisin keinoin, kun heille opetetaan tunteiden sanoittamista ja annetaan hyväksyttäviä malleja kiistojen ratkaisemiseksi.</p>
<p>6. Bullying and its prevention in early childhood education. Laura Repo. 2015. Suomi.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia kiusaamista varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä sen luonteen ymmärtämiseksi sekä tehokkaiden ehkäisevien toimenpiteiden ja käytänteiden rakentamisen pohjaksi.</p>	<p>0-6-vuotiaat</p>	<p>Lasten käsitys kiusaamisesta on hyvin samanlainen kuin aikuisten. Kiusaamisen ehkäiseminen edellyttää huomion kiinnittämistä aiempaa vahvemmin lapsiryhmän yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Kun lapsi on kiussannut muita, hänellä tulisi olla oikeus asianmukaiseen ohjaukseen, oppiakseen vaihtoehtoisia sekä sosiaalisesti hyväksyttäviä tapoja toimia yhdessä toisten kanssa.</p>
<p>7. Prevention of bullying in early educational settings: pedagogical and organizational factors related to bullying, Laura Repo ja Nina Sajaniemi 2015 Suomi.</p>	<p>Tutkimuksessa selvitetiin, millaisessa ryhmässä kiusaamista tapahtuu. Lisäksi tarkasteltiin millaiset päiväkodin organisatoriset rakenteet ja/tai pedagogiset käytänteet olivat yhteydessä kiusaamisen esiintymiseen.</p>	<p>3-6 -vuotiaat</p>	<p>Kiusaamista esiintyi suuremmissa ryhmissä enemmän. Kiusaaminen ei ollut yleisempää ryhmissä, jossa oli paljon mahanmuuttajataustaisia lapsia. Ryhmän aikuisten positiivinen käsitys kiusaamiseen puuttumisesta vähensi kiusaamista.</p>

<p>8. Lapsen emotionaaliset it-sesäätelytaidot ja sosiaaliset strategiat päivähoi-don arkitoin-minnoissa. Helsingin yliopisto. Jouni Veijalainen, 2014, Suomi.</p>	<p>Tutkimuksessa selvitettiin, miten itse-säätelytaitojen merkitys näkyy lasten päivähoi-don arjen toiminnoissa ja tarkasteltiin, miten emotionaaliset itse-säätelytaidot ovat si-doksissa lasten sosiaa-lisiin strategioihin päi-vähoidon vuorovaiku-tustilanteissa</p>	<p>0-6-vuotiaat</p>	<p>Hyvät it-sesäätelytaidot ovat yhteydessä lasten käytökseen ja osallisuuteen sosiaalisissa tilanteissa muiden lasten kanssa. He myös osallistuivat tilas-tollisesti muita vähemmän ei-sallittuun toimintaan, kuten sääntöjen rikkomiseen, ohjeiden piittaamattomuuteen, kiusaami-seen tai häiritsevään käyttäyty-miseen.</p>
<p>9. The Effect of Background Music on Bullying: A Pilot Study. Naomi Ziv, Einat Dolev, 2013, Englanti.</p>	<p>Rauhallisen taustamu-siikin vaikutus kiusaa-misen ehkäisyssä.</p>	<p>11-12 vuoti-aat</p>	<p>Suora ja epäsuora kiusaaminen vähenivät merkittävästi rauhalli-sen taustamusiikin soidessa.</p>



## Kutsuposteri päiväkotiin ja päiväkodin lasten vanhemmille

# Hyvä Me Viskarit!

- Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Metropolia Ammattikorkeakoulusta
- Toteutamme Viskareille toiminnallisen tuokion osana opinnäytetyötämme
- Tarkoituksenamme on edistää ryhmäytymistä ja sen avulla ehkäistä kiusaamista, osana positiivisen mielenterveyden edistämishanketta, joka toteutetaan yhdessä Kymeenlaakson AMK:n kanssa



Tulemme järjestämään  
kaksi toiminnallista  
tuokiota päiväkoti 10.10.2018 ja 17.10.2018  
Viskareille syys-  
lokakuussa



Katja Kankkunen ja Kaisa Yli-Nokari

## Yhteenveto leikkien toteutuksesta

Leikkien tarkoitus ja tavoite, toteutus, arviointi ja tulokset –taulukko.

Leikki	Leikin tarkoitus ja tavoite	Leikin toteutus	Toteutuksen arviointi ja tulokset
<b>Nimileikki</b>	Tarkoituksen on, että jokainen saa vuorollaan pitää maskottia sylissä ja esittäytyä maskotille, muu ryhmä tervehtii lasta ja sanoo hänen nimensä. Tavoitteena on, että lapset oppivat tuntemaan toisensa nimeltä. Lapset oppivat hyviä käytöstapoja, kuten esittäytyminen ja tervehtiminen.	Lapset istuvat piirissä. Jokainen esittäytyi maskotille, suurin osa heistä kuiskasi nimensä koiralle niin hiljaa, että nimen kuuleminen oli haastavaa. Leikin jälkeen lapset halusivat pajata koira uudelleen. Koira kiersi ringissä ja jokainen sai sanoa koiralle kohteliaisuuden.	Ensimmäisen kerran nimileikin aikana lapsia jännitti ja ohjaajien apua tarvittiin, jotta kaikkien nimet tuli kuulluksi. Maskotti auttoi turvallisuuden tunteen luomisessa. Lapset saivat harjoitella positiivisen palautteen antamista. Tuloksena oli, että lapset kuulivat toisensa nimiä ja lapsille kuulivat esimerkkejä hyvien käytöstapojen mukaisesta tervehtimisestä.
<b>Lankakeräleikki</b>	Tarkoituksena on kertoa koiralle viskariryhmän sääntöjä kertomalla millainen on hyvä viskari tai kiva kaveri. Leikin lopussa ylösnouseminen vaatii yhteistyötä ja kaverin auttamista. Tavoitteena on saattaa kaikkien tietoon hyvän kaverin ja viskarin tunnusmerkkejä ja aloittaa ryhmäytyminen.	Lapsen istuivat piirissä ja jokainen sai vuorollaan kierittää kerän ympärilleen, heittää lankakerän toiselle ryhmäläiselle ja kertoa samalla hyvän viskarin ja kivan kaverin ominaisuuksia. Toteutuksessa he kertoivat, kuka heidän kaverinsa on ja aikuisten apua tarvittiin, jotta selvisi, miksi hän on hyvä kaveri. Ensimmäisellä kerralla ominaisuuksia mietittiin yhdessä lasten kanssa, toisella kerralla muisteltiin ja kerrattiin niitä. Toisella kerralla kierroksia oli kaksi, jolloin toisella kierroksella lapset nimesivät lempivärejään.	Toiminnallisen osuuden osalta lapsilla ei ollut haasteita ja he huomioivat hienosti, että kaikki pääsivät mukaan verkoon sekä auttoivat kaveria tarvittaessa. Lapset saivat yhdessä miettiä ohjaajien avustuksella yhteisiä toimintatapoja ryhmälleen. Lapset saivat toimia yhdessä positiivisessa ilmapiirissä, eikä syrjintää tapahtunut kahden ryhmän välillä eikä kukaan jäänyt ulkopuolelle. Tuloksena oli, että tutustuminen ja ryhmäytyminen aloitettiin, kun suurin osa osallistui sääntöjen luomi-

			seen.
<b>Ilmeily ja kävelytavat</b>	Tarkoituksen oli ennen seuraavaa hymyletkaleikkiä harjoitella erilaisten tunnetilojen ilmeitä ja on antaa lapsille mahdollisuus yhdessä keksiä yhteistä tekemistä annettujen ohjeiden varassa. Leikin tavoitteena erilaisien tunteiden tunnistaminen ja erilaisiin rooleihin eläytyminen.	Lapset harjoittelivat erilaisiin tunnetiloihin eläytymistä ja niitä vastaavia ilmeitä. Leikki muutui yhdessä näyttelemiseen ”jos kaappi, peili, hylly, pizza yms. tippuu päähän”. Toisen kerran toteutuksella leikkiä edeltävä hymyjen harjoittelu muutettiin toiminnaltaan aktiivisemmaksi erilaisten kävelytyylien harjoitteluksi ja tervehdymistapojen harjoitteluksi. Lapset harjoittelivat mm. karhun, salapoliisin, ninjan ja hii-ren kävelyjä. Tervehdystavoiksi lapset keksivät vilkutuksen, halauksen ja kättelyn.	Lapset saivat yhdessä keksiä yhteistä tekemistä ja käyttää mielikuvitustaan. Jokaisen lapsen ehdotukseen reagoitiin kannustavasti ja innokkaasti. Lapset tunnistivat erilaisia tunnetiloja ja eläytyivät erilaisiin rooleihin. Odotukset ylittyivät lapsen osallistumishalukkuuden osalta.
<b>Hymyletkä</b>	Tarkoituksena on osallistaa kaikki lapset iloisen letkan jäseniksi. Tavoitteena on yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen, positiivisen ilmapiirin muodostuminen ja toiminnallinen tekeminen.	Hymyletkan ohjeiden kuuntelussa tapahtui pientä herpaantumista, kun lapset olisivat halunneet tekijöiden huomiota. Leikin jo alettua se hetkeksi keskeytettiin ja kerrattiin säännöt, jonka jälkeen leikki saatiin sujumaan. Leikin aikana tekijät huomasivat joidenkin lasten tuntevan olonsa hankalaksi hartioilla käsien pitämisen vuoksi. Tästä johtuen jälkimmäisen viikon toteutuksella leikki toteutettiin käsistä kiinni pitäen, jolloin leikki sujui helpommin.	Lapset saivat toimia yhdessä positiivisessa ilmapiirissä, kaikki pääsivät osaksi hymyletkähaasteita, eikä ketään yritetty jättää ulkopuolelle. Muutoksista johtuen hymyletkän idea ymmärrettiin heti ja leikki sujui hyvin. Lapsilla oli hauskaa yhteisessä leikissä.
<b>Solmu-leikki</b>	Tarkoituksena oli, että lastentarhanopettajat selvittävät lasten muodostaman solmun. Tavoitteena oli yhdessä tekeminen ja ryhmän aikuisten toimien apuna ongelmanratkaisussa.	Leikki toteutettiin jälkimmäisessä Hyvä Me Viskarit –tuokiossa. Lapset olivat perjantain viimeisenä pidettävän leikin aikana jo niin väsyneitä, etteivät jaksaneet keskittyä leikkiin. Leikin aikana joillain lapsilla tuli riitaa, kaikki eivät jaksaneet pitää käsistä kiinni ja aikuisen tukea tarvittiin. Leikki vietiin nopeasti loppuun.	Leikissä oli haasteita keskittymisen ja kanssa, joka mahdollisesti osaltaan vaikutti syntyneeseen eripuraan. Alkavaan riitaan kuitenkin puututtiin välittömästi ja saatiin tilanne selvitettyä. Leikki toteutui kuitenkin suurimmalta osin hyvässä hengessä ja

			lapset saivat toimia yhdessä. Ryhmän aikuisten lisäksi myös tekijät toimivat ongelmanratkaisijoina.
<b>Kehupiiri</b>	Leikin oli tarkoitus olla lopetusleikki, jonka tavoitteena oli ryhmän rauhoittaminen tuokion päätteeksi. Toiminnallisina tavoitteina oli kehujen ja kohteliaisuuksien sanominen vieruskaverille sekä siihen vastaaminen. Tavoitteena oli opettaa vastavuoroisuutta ja edistää itsetuottamuksen muodostumista.	Leikki todettiin jo alkuun liian haastavaksi. Lapset hakeutuivat innolla tekijöiden syliin, reppuselkään ja olisivat kaikki halunneet silittää maskottikoiraa. Lapsista otettiin kuvia leikin alussa. Lapset ohjattiin istumaan ja kiittämään uutta maskottikoiraa kivoilla sanoilla, toisella kierroksella lapset keksivät, miten koira voisi kiittää lapsia.	Lapset pääsivät harjoittelemaan vastavuoroisuutta ja keksimään mistä voisivat olla kiitollisia. Lapset eivät päässeet harjoittelemaan toistensa kehumista.