

”Onpas taitava hiiri” -

5-6-vuotiaan lapsen itsetunnon tukeminen päiväkodissa liikuntakasvatuksen avulla



Sormunen, Elina

Vanonen, Miia

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Tikkurila

”Onpas taitava hiiri” -5-6-vuotiaan lapsen itsetunnon tukeminen
päiväkodissa liikuntakasvatuksen avulla

Elina Sormunen &
Miia Vanonen
Sosiaaliala
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2010

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Tikkurila
Sosiaaliala
Lasten ja perheiden hyvinvoinnin tukeminen

Tiivistelmä

Elina Sormunen & Miia Vanonen

”Onpas taitava hiiri” -5-6-vuotiaan lapsen itsetunnon tukeminen päiväkodissa liikuntakasvatuksen avulla

Vuosi 2010 Sivumäärä 63

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja keskittyy 5-6-vuotiaan lapsen itsetunnon tukemiseen liikuntakasvatuksen avulla. Toteutimme toiminnallisen osuuden kevään 2010 aikana Vantaan kaupungin päiväkodissa, kahdesti viikossa kuukauden ajan, yhteensä kahdeksan kertaa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, kuinka liikuntakasvatuksen avulla voidaan antaa lapsille onnistumisen kokemuksia ja sen myötä antaa eväitä lapsen itsetunnon vahvistamiselle. Koska itsetunto on aiheena erittäin laaja, olemme sen vuoksi keskittyneet tarkkailemaan itsetunnon tukemista liikuntakasvatuksen ja siinä tapahtuvien onnistumisen kokemusten avulla. Selvennämme myös miksi liikunnalla on niin suuri merkitys lapsen itsetunnolle.

Työmme taustalla olemme hyödyntäneet Nuori Suomen liikuntaleikkikoulu-hanketta. Liikuntaleikkikoulun päätarkoituksena on tukea jokaisen lapsen yksilöllistä ja kokonaisvaltaista kehittymistä hänen omista lähtökohdistaan. Liikunnallinen kehitys ei ole ainoa asia, johon kiinnitetään huomiota, vaan myös lapsen yhteistyötaidot sekä tunne-elämä ovat tärkeitä asioita. Liikuntaleikkikoulussa korostetaan erityisesti lapsilähtöistä työtappaa, joka edistää lapsen oppimista ja takaa jokaiselle lapselle onnistumisen elämyksiä.

Nykymaailmassa lasten liikkumista rajoitetaan jatkuvasti. Toimintamme tavoitteena olikin antaa uusia välineitä lapsen itsetunnon tukemiseen ja tarjota onnistumisen kokemuksia liikunnan avulla. Pyrimme luomaan lapsille mahdollisimman avoimen ja turvallisen ympäristön liikuntatuokioihin, jotta mahdollisimman monille onnistumisen kokemuksille ja positiivisille elämyksille saatiin luotua paras mahdollinen ilmapiiri. Tärkeimpänä tekijänä pidimme aikuisten sitoutuneisuutta ja kannustavaa ohjausotetta sekä toiminnan lapsilähtöisyyttä. Lasten päästessä vaikuttamaan toiminnan sisältöön, lisääntyy samalla myös heidän motivaationsa ja aktiivisuutensa toimintaa kohtaan.

Asiasanat: Itsetunto, liikuntakasvatus, onnistumisen kokemukset, lapsilähtöisyys

Laurea University of Applied Sciences
 Laurea Tikkurila
 Degree Program in Social Services

Abstract

Elina Sormunen & Miia Vanonen

“What a talented mouse” - supporting the self-esteem of a 5-6 year old child in a kindergarten with the help of physical education

Year	2010	Pages	63
------	------	-------	----

Our Bachelor’s thesis is practical and it focuses on supporting the self-esteem of a 5-6 year old child in a kindergarten with the help of physical education. The practical part of our project was done during the Spring of 2010 in a kindergarten in Vantaa, twice a week for a month, for a total of eight times.

The purpose of our Bachelor’s thesis was to find out how, with the help of physical education, you can provide children experiences and feelings of accomplishments and therefore strengthen the child’s self-esteem. Since self-esteem as a topic is very broad, we have therefore focused our attention to observing the support of self-esteem with the help of physical education and the experiences of accomplishments it provides. We will also clarify why physical education has such a big role in the development of child’s self-esteem.

We have used the Nuori Suomi liikuntaleikkikoulu- project as bases of our Bachelor’s thesis. The main purpose of a liikuntaleikkikoulu is to support the individual and overall development of every child. The physical development of a child is not the only focus, child’s cooperative skills and mental health are important factors as well. Liikuntaleikkikoulu emphasizes child centered curriculum which will enhance child’s learning and guarantees every child will experience the feeling of success.

There are many limitations on children’s physical activities in our time. The goal of our project was to give tools to be used in enhancing and supporting child’s self-esteem and to provide feelings of accomplishment with the help of physical education. We tried to provide an open and safe environment for the physical activities, so that there would be the best possible atmosphere for the successes and positive experiences. We felt that the most important factors for successful implementation of our project are child centered activities, positive re-enforcements, and dedication of the adults involved. When children are involved with the coming up with ideas, they will be better motivated and more active in the activities.

Key words: Self-esteem, physical education, feelings of accomplishments, child centered

Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön tavoitteet.....	7
3	Opinnäytetyöprosessin vaiheet	8
4	Itsetunto	8
	4.1 Palautteen vaikutus itsetuntoon	11
	4.2 Itsetunnon kehittyminen.....	12
	4.3 Liikuntakasvatuksesta tukea lapsen itsetunnolle	13
5	Lapsen osallisuus suunnittelussa ja arvioinnissa.....	17
6	Toiminnallinen osuus	19
	6.1 Ohjausmenetelmät.....	19
	6.2 Toimintakertojen kuvaukset	20
	6.3 Toiminnan arviointi	21
7	Opinnäytetyön ohjatut toimintakerrat	24
	7.1 Ensimmäinen toimintakerta: sisäleikkejä.....	24
	7.1.1 Toiminnan arviointia	26
	7.2 Toinen toimintakerta: sisäleikkejä.....	28
	7.2.1 Toimintakerran arviointia	29
	7.3 Kolmas toimintakerta: ulkoleikkejä.....	31
	7.3.1 Toimintakerran arviointia	31
	7.4 Neljäs toimintakerta: ulkoleikkejä.....	32
	7.4.1 Toimintakerran arviointia	33
	7.5 Viides toimintakerta: leikkivarjo	34
	7.5.1 Toimintakerran arviointia	35
	7.6 Kuudes toimintakerta: valokuvasuunnistus	36
	7.6.1 Toimintakerran arviointia	37
	7.7 Seitsemäs toimintakerta: metsäretki.....	39
	7.7.1 Toimintakerran arviointia	40
	7.8 Kahdeksas toimintakerta: lasten toivomia ulkoleikkejä.....	41
	7.8.1 Toimintakerran arviointia	43
8	Arviointia ja palautetta liikuntatuokioista	45
	8.1 Yhteenveto opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisesta	46
	8.2 Palautetta työelämänohjaajalta.....	50
	8.3 Ohjaajien itsearviointit	51
9	Eettisyys ja luotettavuus	53
10	Pohdinta	56
	Lähteet	60
	Liitteet.....	63
	Liite 1. Dokumentointilupa.....	63

1 Johdanto

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, kuinka liikuntakasvatuksen avulla voidaan antaa lapsille onnistumisen kokemuksia ja sen myötä antaa eväitä lapsen itsetunnon vahvistamiselle liikuntakasvatusta hyödyntäen. Olemme erittäin kiinnostuneita lapsen itsetunnon ja minäkuvan kehityksestä ja mahdollisuuksista itsetunnon vahvistumisen tukemisessa. Itsetunto on aiheena erittäin laaja ja sen vuoksi olemme keskittyneet tarkkailemaan itsetunnon tukemista liikuntakasvatuksen ja siinä tapahtuvien onnistumisen kokemusten avulla.

Nykymaailmassa lasten liikkumista rajoitetaan jatkuvasti. Tämän takia kasvattajat ovat joutuneet pohtimaan, annetaanko lapsille tarpeeksi tilaa ja mahdollisuuksia kokonaisvaltaiseen kehitykseen, johon kuuluu keskeisesti kokemusten hankkiminen kehon ja aistien avulla. Päiväkodilla on erityinen vastuu, koska siellä on parhaat edellytykset korjata elintason mukanaan tuomaa liikunnan puutetta. Näin lapsille voidaan järjestää heidän tarpeitaan vastaava elintila. (Zimmer, R. 2002: 9.)

Päivittäiseksi liikunnan määräksi suositellaan lapsille ja nuorille eri suositusten mukaan vähintään tunti ja alle kouluikäisille sitäkin enemmän eli vähintään kaksi tuntia reipasta ja riittävän kuormittavaa liikkumista, niin omaehtoista kuin ohjattua. (UKK-instituutin Internet-sivusto.) Anneli Laukkanen (2007: 35) on tutkinut lasten ohjattua liikuntaa päiväkodissa ja on ilmaissut huolensa lasten liikkumisen määrästä sekä laadusta. Tutkimuksen tulosten pohjalta Laukkanen suosittelee päiväkodissa työskenteleville aikuisille oman työn toteuttamisen arviointia lasten päivittäisen liikunnan suhteen. Yleiskuva päiväkodin ohjatusta liikunnasta on huolestuttava. (Liikunta & Tiede 1/2007: 35.)

Työmme taustalla olemme hyödyntäneet Nuori Suomen liikuntaleikkikoulu- hanketta. Toiminnan ovat kehittäneet Nuori Suomi ry. sekä Suomen voimisteluliitto SVoLi. Liikuntaleikkikoulun kehitystyötä tehdään yhä, jonka johdosta ohjelmaa on laajennettu lasten monipuoliseksi liikuntaohjelmaksi. Toimintaa on järjestetty jo yli kymmenen vuotta. Hanke on muodostunut tarpeesta luoda lapsille omaa ja uutta lapsilähtöistä liikuntakulttuuria, koska lapsille ei ole ollut riittävästi tarjontaa monipuoliseen, liikunnan perustaitoja kehittävään harrastamiseen. (Nuori - Suomi liikuntaleikkikoulun ohjaajakansio.)

Liikunta-leikkikoulun päätarkoituksena oli tukea jokaisen lapsen yksilöllistä ja kokonaisvaltaista kehittymistä hänen omista lähtökohdistaan. Liikunnallinen kehitys ei ole ainoa asia, jota kehitetään, vaan myös lapsen yhteistyötaidot sekä tunne-elämä ovat tärkeitä asioita. Liikuntaleikkikoulussa korostetaan erityisesti lapsilähtöistä työtappaa. Se edistää lapsen oppimista ja se takaa jokaiselle lapselle onnistumisen elämyksiä. Hanke toimii hyvänä pohjana opinnäytetyöllemme, jossa korostuu juuri lasten liikkuminen sekä onnistumisen koska

koimme että tämä hanke täydentää opinnäytetyötämme erinomaisesti. (Nuori - Suomi liikuntaleikkikoulun ohjaajakansio.)

Halusimme ensisijaisesti opinnäytetyössämme keskittyä liikuntakasvatuksen merkitykseen varhaiskasvatuksessa, koska se liittyy keskeisesti lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Valitsimme tämän teeman myös siksi, että yhteistyökumppaneiltamme tuli toive siitä, että kehittäisimme jotain uutta lasten itsetunnon tukemisen avuksi päiväkodin arkeen. Liikunta kiinnostaa meitä molempia suuresti ja toisella meistä onkin vahva liikunnallinen tausta. Koemme, että molempien kokemukset tuovat aiheeseen erilaisia ja tärkeitä näkökulmia, joita käytimme eri toimintakertoina hyödyksi.

Opinnäytetyö on toteutettu Vantaalla varhaiskasvatuksen parissa. Halusimme opinnäytetyöstämme olevan hyötyä myös yhteistyökumppanillemme, joten aihevalintaamme päädyimme heidän toiveidensa pohjalta. Työyhteisön konkreettisena toiveena oli, että antaisimme heille työkaluja liikunnan pysyvään lisäämisen lasten arjessa, koska sen avulla uskomme lasten itsetuntoa voivan tukea parhaiten. Onnistumisten avulla pyrimme tukemaan lasten itsetunnon kehittymistä.

2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyömme tavoitteena on antaa uusia välineitä lapsen itsetunnon tukemiseen ja tarjota lapsille onnistumisen kokemuksia liikunnan avulla. Suurin kysymys opinnäytetyössämme on, miten onnistumme tukemaan lasten itsetuntoa liikunnan ja onnistumisten kokemusten avulla. Toisaalta suuri kysymys on myös, kuinka saamme luotua toiminnasta lapsille mielekästä, jotta he saisivat positiivisia kokemuksia liikkumisesta. Tulemme selventämään myös sitä, miksi liikunnalla on suuri merkitys lapsen itsetunnolle. Olemme päätyneet näihin tavoitteisiin ja alustaviin kysymyksiin, koska ne pohjautuvat työelämän toiveisiin ja samalla myös omiin kiinnostuksemme kohteisiin.

Toiminnallisessa osuudessa korostimme kolmea tavoitetta. Ensimmäinen ja myös tärkein tavoite oli saada luotua lapsille mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia liikuntatuokioiden aikana. Nämä kokemukset ja liikunnan tuottamat ilon tunteet koemme tärkeiksi itsetunnon tukemisen kannalta. Liikunta ja ylipäätään liikkuminen on koko elämän kannalta tärkeää. Suunnittelemillamme liikuntatuokioilla voi olla lapsen koko elämän liikuntakokemusten kannalta merkitystä, jonka vuoksi on tärkeää saada heille positiivinen kuva liikunnasta. Liikuntakasvatus vaikuttaa käsityksemme mukaan lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja kasvuun sekä vuorovaikutustaitoihin, joten se on erittäin tärkeä osa lapsen elämää.

Toisena tavoitteenamme oli luoda lapsille mahdollisimman rento ja kannustava ilmapiiri liikuntatuokioiden aikana. Emme halunneet toteuttaa liian hankalia pelejä tai leikkejä, jotta lapset pystyivät keskittymään itse liikkumiseen ja sen tuomaan iloon. Pyrimme kannustamaan lapsia aktiivisuuteen, koska käsityksemme mukaan se tekee toiminnasta mielekästä ja merkityksellistä, ja se myös lisää lasten mielenkiintoa toimintaa kohtaan. Lasten voimavarana on ennakkoluuloton kokeileminen liikunnan suhteen, joka tulee mahdolliseksi jos lapsi kokee olevansa turvassa ja että hänestä välitetään (Johansson- Heikinaro, P. ym. 2002: 38).

Lapsia havainnoitiin yksilöinä sekä yhtenä ryhmänä. Oman toimintamme toteuttamisessa tulemme käymään läpi toiminnan onnistuneisuutta lasten näkökulmasta. Tässä keskeistä tulee olemaan lapsilta saatu välitön palaute tuokioiden aikana ja niiden lopussa, jolloin selvitimme lapsilta toiminnallisin menetelmin tunnelmia liikuntatuokiosta, esimerkiksi värikorttien tai liikunnallisten menetelmien avulla. Havainnoimme myös omaa toimintaamme ohjaajina, jotta voisimme kehittää ohjaamistaitojamme. Oman toimintamme havainnoinnissa kiinnitimme huomiota siihen, kuinka kohtasimme lapset ja millä tavoin ohjasimme heitä.

Kolmantena ja viimeisimpänä tavoitteena pyrimme antamaan työntekijöille mahdollisimman hyödyllisiä vinkkejä liikuntatuokioiden järjestämistä varten, jotta heillä olisi mahdollisuus luoda lapsille mukava liikuntahetki paikassa kuin paikassa. Pyrimme rohkaisemaan

työntekijöitä toteuttamaan enemmän liikuntakasvatusta päiväkodin jokapäiväisessä arjessa, koska koemme, että aktiivinen liikkuminen on lapsen kasvun ja kehityksen kannalta tärkeää ja se tukee silloin lapsen etua.

3 Opinnäytetyöprosessin vaiheet

Osallistuimme syyskuussa 2009 hankemarkkinoille, jossa molempien huomio kiinnittyi varhaiskasvatushankkeeseen. Pohdimme molemmat omilla tahoillamme tekisimmekö yksin vai jonkun parin kanssa opinnäytetyötä ja muutamien päivien kuluttua päätimme lyöttäytyä yhteen, sillä huomasimme, että meillä on samanlaiset kiinnostuksen kohteet opinnäytetyöstä. Päätimme valita aiheeksi lapsen itsetunnon. Lokakuussa 2009 ajatuksemme opinnäytetyön aiheesta selkiintyi ja päätimme yhdistää liikuntakasvatuksen merkityksellisyyttä aiheeseen lapsen itsetunto. Päätimme myös että opinnäytetyömme tulisi olemaan toiminnallinen. Aihe muokkautui kun saimme mukaan yhteistyöpäiväkodin, jossa toivottiin käytännön tasolla apuja lapsen itsetunnon tukemiseen.

Joulukuussa 2009 kävimme tutustumassa yhteistyöpäiväkotiimme ja lapsiin, jotka osallistuisivat liikuntatuokioihimme. Samaan aikaan joulukuussa aina seuraavan vuoden kevääseen asti perehdyimme teoriaan ja kirjoitamme opinnäytetyön suunnitelmaa. Lisäksi mietimme alustavasti eri toimintakertojen sisältöjä. Valmis opinnäytetyön suunnitelma valmistui huhtikuussa 2010, jonka jälkeen haimme tarvittavat tutkimusluvut Vantaan kaupungin varhaiskasvatuspalveluilta. Samoihin aikoihin kävimme myös yhteistyöpäiväkodissa palaverissa ja tapaamassa lapsia. Palaverissa kävimme läpi laatimamme yhteistyösopimuksen työelämäohjaajamme kanssa ja sovimme toteutusajankohdat liikuntatuokioille. Päätimme, että liikuntatuokiot järjestettäisiin kahdesti viikossa kuukauden ajan. Lapsilta kysyimme apua liikuntatuokioiden suunnitteluun ja heiltä saimmekin ideoita tuleviin tuokioihin.

Touko- ja kesäkuun 2010 aikana pidettiin kahdeksan liikuntatuokiota. Samaan aikaan suoritimme arviointia toiminnallisista kerroista ja kirjoitimme opinnäytetyötä. Toimintaosuuden kirjoittamista ja arviointia tehtiin pitkälti havainnoinnin, videoinnin, sekä Työelämäohjaajaltamme saadun palautteen perusteella. Heinäkuussa hengähdettiin ja pidettiin taukoa kirjoitusurakasta. Syys- lokakuussa 2010 jatkoimme opinnäytetyön kirjoittamista ja läpiluimme työtä korjauksia tehden. Osallistuimme myös opinnäytetyöprosessiin kuuluvaan paja-työskentelyyn. Marraskuussa 2010 opinnäytetyötämme esiteltiin arvioivassa seminaarissa ja kirjoitimme kypsyysnäytteenä esseen, jonka jälkeen jätimme lopullisen valmiin opinnäytetyön.

4 Itsetunto

Tässä kappaleessa pyrimme avaamaan itsetuntoa käsitteenä, jotta voimme sen myötä pohtia liikunnan merkitystä itsetunnon kehittymisen tukena. Itsetuntoa on määritelty monella eri tavalla riippuen siitä, mistä näkökulmasta sitä tarkastelee. Käytämme muun muassa Ahon, Cacciatoren sekä Keltikangas-Järvisen käsityksiä apuna itsetunto käsitteen avaamisessa.

Itsetunto käsitteenä on erittäin haastava. Se on näkymätön ominaisuus, joka on ihmisen sisällä. Se on sekä painoton, että muodoton ja omalla tavallaan myös täysin olematon. Sillä on kuitenkin erittäin paljon painoarvoa elämässä. Itsetunto on oikeastaan pelkkä ajatus, asia, joka on jokaisen ihmisen pään sisällä. Se on eräänlainen uskomus, joka on koko ajan muuttuva. Ensimmäiset vuodet ovat ihmisen peruspersoonallisuuden rakennusvuosia. Silloin ihminen kehittyy sellaiseksi kuin mitä aikuisena tulee olemaan. Lapsi rakentaa kuvaa maailmasta ja sen hallittavuudesta, omasta pärjäämisestä sekä omasta itsestään osana monimuotoisia ihmissuhdeverkostoja. (Cacciatore, R. Ym. 2008: 12.)

Aho korostaa, että ihmisen elämän kannalta on tärkeämpää se, mitä hän oppii itsestään lapsena, kuin se, mitä yksittäisiä asioita hän oppii. Tiedot unohtuvat, mutta minää ihminen kantaa kuitenkin mukanaan läpi koko elämänsä. Yksilön minään liittyy kuitenkin monia erilaisia käsitteitä, kuten minä, minäkuva, itsearvostus, itsevarmuus, itseluottamus ja itsetunto. Aho määrittelee itsetunnon laajasti, jakaen sen kolmeen eri osa-alueeseen: itsetietoisuuteen, itsetuntemukseen sekä itsearvostukseen. Itsetietoisuus on neutraalia itsensä havaitsemista, itsetuntemus taas kuvaa yksilön tietoisuutta heikkouksistaan sekä vahvuuksistaan, itsearvostus kertoo siitä, miten arvokkaana ihminen pitää itseään. Kaikista tärkein edellytys hyvälle itsetunnolle on turvallisuuden tunne. Se tarkoittaa ihmisen hyvää oloa, jolloin ihminen pystyy suhtautumaan luottavaisesti muihin ihmisiin myös muutostilanteissa. Turvallisuuden tunteeseen sisältyy sekä fyysinen että emotionaalinen turvallisuus. Kun ihminen tuntee turvallisuutta ja tietää keneen voi luottaa, uskaltaa hän silloin ottaa riskejä ja haluaa onnistua. (Aho, S. 1996: 7, 10, 59.)

Itsetuntoa voidaan myös luonnehtia käsitykseksi omasta itsestä, joka jokaisella ihmisellä on itsestään. Se on myös yksi herkimmistä ominaisuuksistamme. Itsetunto kehittyy läheisissä ihmissuhteissa vuorovaikutuksen kautta, niin hyvien kuin huonojenkin kokemusten kautta. (Vehkalahti 2007: 8.) Kirjassa Hyvä itsetunto se nähdään ihmisen tärkeänä toiminnan ja hyvinvoinnin selittäjä. (Keltikangas-Järvinen, L. 1999:13.)

Keltikangas-Järvisen mukaan itsetunto rakentuu kokemuksista, joita ihminen saa sekä ympäristöstä että muista ihmisistä. Itsetunto lähtee kehittymään lapsuudessa siitä, kuinka vanhemmat hoitavat lastaan. Myöhemmin tärkeäksi lapsen itsetunnon kehitykselle tulee se, millaisena vanhemmat pitävät lasta, kuinka vanhemmat suhtautuvat lapsen onnistumisiin ja epäonnistumisiin, sekä mitä he lapselta yleisesti ottaen odottavat. Myöhemmin vuosina itsetuntoa rakentavat myös koulu, ystävät sekä harrastukset. Tärkeintä on kuitenkin muistaa,

että hyvän itsetunnon perusta luodaan jo vauvaiässä. Varhainen hoitosuhde on tärkeä lapsen varhaisen itsetunnon rakentaja. Jotta itsetunto voi kehittyä hyväksi, tulee jo ensimmäisen vuoden aikana antaa vauvalle tarpeeksi hoivaa, jotta hänessä alkaa kehittyä tunne, että häntä arvostetaan ja hän on tärkeä. (Keltikangas-Järvinen, L. 1998: 123,125,128.)

Lapsen tulisi saada kaikista toimistaan mahdollisimman paljon kiitosta sekä kannustusta, mutta myös mahdollisimman vähän arvostelua. Lapselle on ensisijaisen tärkeää, että pienetkin onnistumiset huomioidaan. Lapsi ei osaa vielä itse arvioida omaa suoritustaan, vaan vaatimustason hänelle asettaa aikuinen. Jos näin ei tapahdu, vaan aikuinen vaatii lapselta jo pienestä alkaen liikaa, niin se näkyy myös aikuisiän itsetunnon ongelmana. Silloin ihminen ei uskalla asettaa itselleen tavoitteita tai olla tyytyväinen omaan suoritukseensa, koska tavoitteet ja vaatimukset tulevat aina ulkopuolelta. Tällöin myös vertailu muihin ihmisiin on yleistä, eikä oma itsearvostus ole enää tärkeää. Mieleen voi usein tulla ajatus, että aina joku muu on parempi, jolloin myös hyvä suoritus voi muuttua epäonnistumiseksi. On siis tärkeää, että aikuinen ei aseta liikaa tavoitteita lapsille pienestä pitäen, koska muuten vaikutukset voivat heijastua lapsen aikuisikään. (Keltikangas-Järvinen, L. 1998: 132-133.)

Hyvää itsetuntoa on myös se, että kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen näkee itsessään. Jotta ihmisellä voisi olla hyvä itsetunto, tulisi hänellä olla positiiviset ominaisuudet voitolla, kuitenkin niin, että ihmisen minäkuva on totuudenmukainen. Jotta ihminen havaitsee omat hyvät ominaisuutensa, täytyy hänen myös osata havaita omat heikkoutensa. Hyvä itsetunto tarkoittaa siis sitä, että ihminen on rehellinen itselleen myös omien huonojen puoliensakin suhteen ilman, että niiden toteaminen syö hänen itsekunnioitustaan. Hyvä itsetunto antaa siis mahdollisuuden kestää paremmin pettymyksiä sekä sietämään epäonnistumisia ja omien virheiden myöntämistä. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös se, että ihminen pystyy näkemään elämänsä ainutkertaisuuden ja ymmärtämään olevansa tärkeä ilman, että hänen tarvitsee sitä erityisesti kenellekään osoittaa. Itsetunto on ihmisen sisällä oleva tunne, mikä ei ole selitettävissä millään ihmisen ominaisuuksilla tai tapahtumilla, joita muut ihmiset hänessä saattavat nähdä. Ihmisen itsearvostuksen tunne on siis riippumaton siitä, miten merkittävänä ulkopuoliset ihmiset hänen elämänsä arvon näkevät. (Keltikangas-Järvinen, L. 1998: 17, 18-19.)

Keltikangas-Järvinen (1998: 21-22) määrittelee itsetunnon osaksi itseluottamusta sekä itsensä arvostamista. Vahvan itsearvostuksen omaava ihminen kykenee näkemään toisen ihmisen osaamisen sekä kyvykkyyden ja hän pystyy myös antamaan arvoa toisten ihmisten mielipiteille. Eli kyky arvostaa muita ihmisiä on merkki hyvästä itsetunnosta. Jos ihmisellä on heikko itsetunto, ei ihminen kykene elämään niin kuin haluaa, vaan silloin ihminen on riippuvainen muiden ihmisten ratkaisuista sekä mielipiteistä.

Cacciatore on luonut itsetuntoa hyvin kuvaavan kuvainnollisen vertauskuvan. Hänen mukaansa lapsi on kuin puu ja itsetunto on kyseisen puun runko, joten itse lapsen kasvattamista voisi verrata puun kasvatukseen. Puun kasvaessa hyvissä olosuhteissa, kehittyvät sille tukevat ja tuuheat oksat sekä hyvin vahva runko, joka kestää monia kolhuja elämänsä varrella. Jos puu ei kuitenkaan saa tarvitsemaansa kasvuympäristöä ja valoa, voi se esimerkiksi kasvaa vinoon ja oksat jäävät harvaksi. Samalla tavalla voi käydä lapselle, jolla on heikko itsetunto, koska hän ei silloin jaksa ottaa vastaan esimerkiksi epäonnistumisia elämän aikana. Tueksi tarvitaan sisäistä vahvuutta, kunnollista puun runkoa, jossa on terveet, tuuheat ja hyvinvoivat oksat. Kaiken tämän positiivisuuden ja kehumisen taustalla täytyy muistaa myös se, että elämä ei voi olla ainoastaan pilvillä tanssimista ja pumpulissa kasvamista. Kaiken kehumisen ja rohkaisun vastapainoksi täytyy pystyä antamaan lapselle tilaa ja mahdollisuuksia vastoinkäymisiin sekä pettymyksiin. Välillä saattaa tulla huonoja päiviä ja heikkoja olosuhteita, mutta nekin vahvistavat ihmistä, kunhan niiden asioiden kanssa lapsi ei jää täysin yksin. (Cacciatore 2008: 43-44,46.)

4.1 Palautteen vaikutus itsetuntoon

Palautteella on hyvin suuri merkitys lapsen itsetunnon kannalta. Opinnäytetyön toiminnallista osaa tehdessämme korostimme erittäin paljon kehumisen, kannustamisen ja positiivisen palautteen merkitystä. Seuraavaksi avaamme hieman, millaista palautteen tulisi olla lapsen itsetunnon tukemisen kannalta.

Aho kirjoittaa, että jos halutaan palautteen olevan tarpeeksi tehokasta, niin tulisi sen olla riittävän konkreettista ja yksityiskohtaista. Varsinkin silloin, jos lapsella on heikko itsetunto, koska hän saattaa ottaa vastaan vain hyvin pieneen yksityiskohtaan liittyvän positiivisen palautteen. Kannattaa kuitenkin huomioida se, että samalla kertaa ei kannata antaa useasta eri asiasta palautetta, koska lapsen työmuisti ei enempää pysty sulattamaan. Palautteen ajoittaminen on myös hyvin tärkeää, koska itsetunniltaan heikoille lapsille tulisi pystyä antamaan palaute välittömästi hyvän suorituksen jälkeen, sillä lapsi pyrkii usein unohtamaan sellaiset palautteet, jotka ovat hänen mielestään ristiriidassa omakuvansa kanssa. (Aho, S. 1996: 51,52.)

Kasvattajan kannattaa pitää mielessä, että palautteen annolla on aina kaksi tehtävää. Toinen näistä tehtävistä on korjaava, joka vähentää virheitä sekä ei-toivottua käyttäytymistä, ja toinen on motivoiva, joka vahvistaa lapsen toivottuja malleja käyttäytymisen suhteen. Jotta itsetuntoa voi vahvistaa ja tukea, olisi tärkeää korostaa juuri motivoivaa palautetta. Kun palautetta antaa lapselle, niin tulisi se aina tehdä vakuuttavasti, koska itsetunnon kehittämisessä on tärkeää opettaa myös lasta olemaan vakuuttava. Tässä kannattaa muistaa, että palautteen tulisi aina olla ansaittua ja sitä tulisi saada riittävän usein, jotta se saisi aikaan itsetuntomuutoksia. (Aho, S. 1996: 52,53.) Toiminnallista osuutta tehdessämme

pyrimme aina antamaan palautetta lapsille, kun he suoriutuivat jostain tehtävästä hyvin. Jotta tällainen monipuolinen ja motivoiva kannustus toteutui, olimme suunnitelleet liikuntatuokiot niin, että onnistumisille annettiin jatkuvasti mahdollisuuksia.

4.2 Itsetunnon kehittyminen

Itsetunto ei muodostu yhdessä yössä, vaan se on elinikäinen prosessi. Pohja hyvälle itsetunnolle luodaan jo vauvaiästä lähtien kotona lapsen ja vanhempien välisessä vuorovaikutussuhteessa. Lapsen kasvaessa tulevat eteen kouluvuodet, joiden aikana ihminen alkaa vertailla itseään muihin lapsiin ja lapsi alkaa myös saada palautetta käyttäytymisestään. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa kodin, päiväkodin ja koulun lisäksi myös erilaiset vertaisryhmät sekä harrastukset. Tässä kappaleessa avaamme hieman Ahon (1996: 57) esittelemää Michele Borban mallia itsetunnon kehittymisen eri alueista.

Borban mukaan ihmisen itsetunto koostuu viidestä eri ulottuvuudesta. Nämä ulottuvuudet ovat: 1) Turvallisuus ja turvallisuuden tunne, jolla tarkoitetaan ihmisen hyvää oloa sekä luottavaista suhtautumista toisiin ihmisiin. Päiväkodissa turvallisuuden tunnetta luo esimerkiksi turvalliset kasvattajat sekä positiivinen kasvuympäristö. 2) Itsensä tiedostaminen, joka kuvaa sitä, että ihminen tietää, kuka on ja osaa tiedostaa ainutlaatuisuutensa ja kokee sen arvokkaaksi. Jotta itsetietoisuus pystyy toteutumaan, edellytetään sille turvallista ilmapiiriä. 3) Liittyminen, jota voisi kuvata myös sanalla yhteenkuuluvuuden tunne. Tähän sisältyy se, että ihminen kokee olevansa hyväksytty ja hän pystyy samaistumaan johonkin yhteisöön. Jotta ihminen pystyy sopeutumaan ryhmään ja luomaan vuorovaikutussuhteita, tarvitsee hän myös jonkin asteiset sosiaaliset taidot. Vahvaan liittymisen tunteeseen kuuluu esimerkiksi se, että lapsi havaitsee toisten lasten taidot sekä ominaisuudet. 4) Tehtävätietoisuus, joka antaa ihmisen elämälle tarkoituksen ja motiivit. Ihminen asettaa itselleen tavoitteita, jotka ovat realistisia, ottaa vastuuta sekä arvioi omia suorituksiaan. Ennen tavoitteiden asettelua on tärkeää ymmärtää, mitä ihminen itse haluaa. 5) Pätevyys, mikä liittyy vahvasti onnistumisen kokemuksiin. Kun ihminen kokee turvallisuutta, hän tuntee itsensä ja haluaa kuulua johonkin ryhmään ja on tehtävätietoinen, niin silloin voidaan lähteä kehittämään pätevydentunnetta. Onnistumisen kokemukset tulevat kokemuksista, joissa ihminen tuntee olevansa arvokas ja tärkeä. (Aho, S. 1996: 57.)

Itsetunto rakentuu erityisesti erilaisista kokemuksista, joita ihminen saa sekä ympäristöstä että muista ihmisistä. Itsetunnon pohja luodaan jo vauvaiäisenä lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutussuhteessa, joten tämä hoitosuhde on lapsen varhaisen itsetunnon rakentaja. Ensimmäisen ikävuoden aikana vauvan tulisi saada riittävästi hoivaa, jotta hänelle kehittyisi tunne siitä, että hän on tärkeä ja arvokas. (Keltikangas-Järvinen, L. 1998: 123.)

Koti luo siis pohjan lapsen itsetunnolle. Jotta itsetunto pääsee kasvamaan, tarvitaan tueksi ohjausta, vastuuta, lämpöä ja myös rajoja, kunhan lapsi kokee olevansa hyväksytty ja rakastettu. Ensimmäisten kouluvuosien aikana lapsen kehityksessä tapahtuu merkittäviä asioita. Aho on todennut, että minäkäsityksen muodostumisen herkin aika on noin 5-12 vuoden iässä, eli ensimmäisien kouluvuosien aikana. Syitä siihen löytyy monia, mutta tässä iässä lapsi pystyy esimerkiksi jo arvioimaan itseään, jolloin hänestä tulee realistisempi oman itsensä suhteen. Toiseksi tässä iässä lapsi saa enemmän vertailukohteita, koska elämän ympäristö laajenee kodin ulkopuolelle. Jotta lapsi pystyy rakentamaan omaa identiteettiään, tarvitsee hän siihen muita ihmisiä, joihin hän pystyy vertailemaan itseään. Tutkimustulosten mukaan 6-9-vuotias lapsi rakentaa minäkuvaansa juuri kaikesta näkemästään sekä kuulemastaan. Kolmanneksi kouluun mennessä lapsi alkaa saada systemaattisesti palautetta käyttäytymisestään, jolloin hänelle tavallaan osoitetaan se, että millainen hän on. Tärkeänä osana itsetunnon kehittymiselle on myös lasten suhteet erinäisiin ihmisiin, kuten opettajiin ja kavereihin. (Aho, S. 1996: 28-29.)

4.3 Liikuntakasvatuksesta tukea lapsen itsetunnolle

Opinnäytetyömme viitekehyksenä on liikuntakasvatuksen merkitys lapsen itsetuntoon. Mielestämme on tärkeää ymmärtää liikuntakasvatuksen merkitys lapsen itsetunnon tukemisen mahdollisuutena, koska sillä on suuri vaikutus koko lapsen tulevaan elämään. Liikuntakasvatuksen merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä on ilmeinen, koska liikuntaa voidaan käsityksemme mukaan pitää myös keskeisenä oppimisen ja oivaltamisen keinona.

Useimmiten on tapana lähestyä liikuntaa aikuisten maailmasta käsin ja samalla unohtamme, miksi lapset oikeastaan haluavat liikkua. Lapsille liikkuminen ei ole ”motoriikan kehittymistä”, vaan lapset liikkuvat, koska se on hauskaa. Lapsi liikkuu niiden tuntemusten takia, joita hän liikunnan kautta saa. Liikunta on lapsille elämän iloa ja riemua ja aikuisten tehtävä olisi tehdä liikkuvan lapsen hyväksi monenlaisia asioita. Kokljuschkin mainitseekin tärkeimpänä aikuisen tehtävänä säilyttää liikunnan ilo lapsissa. (Kokljuschkin, M. 2000: 36-37.)

Jotta lapsille voitaisiin tarjota päivähoidossa onnistumisen kokemuksia, tarvitaan vaihtelevaa toimintaa. Monesti kasvattajille lapsilähtöisyys on sitä, että kuvitellaan jonkinlainen ”keskimääräinen lapsi”, jonka tarpeista lähdetään liikkeelle. Totuus on kuitenkin toinen, sillä jokainen lapsi on erilainen ja näin ollen jokaisen lapsen tarpeet ovat erilaiset. Jokainen lapsi on hyvä jossakin. (Kokljuschkin, M. 2000: 21.)

Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa korostetaan liikuntakasvatuksen sisällön integroitumista muuhun kasvatukseen ja opetustoimintaan. Liikuntakasvatuksen tehtävä koetaan toisaalta pyrkimyksenä siihen, että lapsi kasvatetaan ja ohjataan liikuntaan ja liikkumaan, ja

toisaalta lapsen kasvua ja kehitystä tuetaan liikunnan avulla. Esimerkiksi humanistisessa liikuntakasvatuksessa lapsen sosioemotionaalisten tarpeiden huomioon ottamista painotetaan niin, että liikunnan sisältöjä ei nähdä arvona sinänsä, vaan niiden avulla tuotetaan lapselle onnistumisen kokemuksia. (Pönkkö, A.1999: 33.)

Liikunnan avulla lapsi kehittyy ja kasvaa liikkumisesta nauttivaksi ja liikunnan merkityksen tiedostavaksi yksilöksi. Liikkumisella ja liikuntakasvatuksella on varhaiskasvatuksessa monta roolia. Lapsi kehittyy liikunnan avulla. Liikkumisella on suora yhteys lapsen motoriseen, havaintomotoriseen, sekä aivojen kehitykseen. Lisäksi liikkuminen edistää lapsen sosioemotionaalista ja kognitiivista kehitystä. Liikunnalla on tärkeä merkitys itsetunnon ja minäkuvan kehitykselle ja juuri oman kehon tuntemuksen ja pätevyyden kokemusten kautta lapselle kehittyy terve itseluottamus ja arvostus. (Heikka ym. 2009:27.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa ominaista on lapsen suuri sisäinen halu liikkua. Lapsi hakeutuu asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin voidakseen kokea uudenlaista mielihyvää liikunnan avulla. Lapsi oppii uusia motorisia taitoja jatkuvasti ja ne myös toistojen myötä automatisoituvat. Lasta tarvitsee hyvin harvoin erikseen motivoida liikkumaan, koska lapsella on myös fysiologinen tarve liikkua. (Johansson-Heikinaro, P. ym. 2002: 38.)

Liikuntakasvatuksen tarkoituksena on saada lapsi tuntemaan oma kehonsa, jonka seurauksena lapsella on mahdollisuus liikkua mitä erilaisimmilla tavoilla. Kehon hallinnan ja tuntemisen avulla lapsi pystyy harjaannuttamaan välttämättömiä perusliikkeitä, joita arkielämän opettelussa tarvitaan. Leikkikoulussa pyrittiin korostamaan myös lapsikeskeisiä työtapoja, koska ne edistävät lapsen oppimista. Lapsikeskeisillä työtavoilla voidaan edesauttaa lapsen yleisen oppimiskyvyn kehittymistä. Parhaimmillaan tällainen lähestymistapa voi luoda lapselle onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä, minkä seurauksena se voi johtaa koko elämän kestävään liikunnan harrastamiseen. (Nuori - Suomi liikuntaleikkikoulun ohjaajakansio.)

On tärkeää muistaa, että lasten liikkumalla ja leikkimällä saamat kokemukset eivät rajoitu ainoastaan fyysismotoriselle tasolle. Liikunnallisten kokemusten myötä sekä motoriset kyvyt että taidot kohentuvat huomattavasti. Lapsesta tulee etevämpi ja ketterämpi ja lapsi saa liikunnallisissa leikeissä enemmän onnistumisia, joiden kautta lapsi saa enemmän itseluottamusta. (Zimmer, R. 2002: 20.)

Ohjattujen liikuntatuokioiden avulla lapsi saa itsestään luottamusta yksilönä. Lapset, jotka liikkuvat oppiakseen käyttävät kehoaan saadakseen lisääntyvää tietoa maailmastaan ja itsestään. Samalla kun lapsi oppii liikkumaan, hän myös oppii liikkuaan. Lapset ovat vielä kykenemättömiä käsittelemään asioita aikuisen tasolla, minkä seurauksena liikkumisesta tulee keino ymmärtää älyllisiä ja sosioemotionaalisia käsitteitä, suuntia, aikaa ja ystävyysuhteita.

Liikkeestä tulee väline, jonka avulla lapset voivat lisätä tietoaan kaikilta käyttäytymisen aloilta, ei vain fyysisestä itsestään. Motoriikkaa on ihmisen keskeinen tiedonsaantikeino, jonka avulla ihminen kokee, käsittelee, koskettaa, katselee ja käsittää ympäristöä. Persoonallisuuden kehittyminen tapahtuu paljolti juuri motoristen oppimisprosessien avulla. (Kupiainen, H. 1997: 25.) Zimmerin (1985; 1989) mukaan lasten itsetuntoa voidaan pitää yhteydessä fyysis-motoriseen pätevyYTEEN. Jos kaverit ja vanhemmat pitävät lasta raukkana, jolta ei voi odottaa edes hyviä suorituksia, lapsi alkaa pian itsekin pitää itseään epäonnistujana. (Pönkkö, A.1999: 39.)

Lapsilla kilpailua alkaa luontevasti esiintyä 5-6-vuotiaana, jolloin kasvattaja voi toiminnallaan vaikuttaa kilpailun esiintyvyyteen. Kilpailun korostuessa kasvatukselliset näkökohdat unohtuvat helposti, koska kilpaillessa useimmat lapset kokevat epäonnistumisia. Jatkuva häviäminen vaikuttaa lapsen itseluottamukseen ja pätevyudentunteeseen. Kilpailuissa opitaan usein korostamaan omaa itseä ja omaa etua muiden lasten kustannuksella. Yhteistoiminnallisissa tilanteissa sen sijaan opitaan huomioimaan myös muita ja kannustamaan kavereita parempiin suorituksiin. Yhteistyön ja hyväksymisen hengessä kasvatetuilla lapsilla on paljon paremmat mahdollisuudet kehittää itselleen vahva minäkuva kuin kilpailullisessa hengessä kasvatetuilla lapsilla. Kilpailuja ei tulisi näin ollen olla alle kouluikäiselle lapselle, koska tällöin lasten liikunnassa korostuvat muut tavoitteet, kuten esimerkiksi yhteistyötaidot. (Kupiainen, H. 1997: 20-21.)

Liikunnalla on tärkeä rooli lapsen kokonaiskehityksen näkökulmasta. Motoriikalla on todettu olevan yhteyttä lapsen kokonaiskehitykseen, sillä liikunnan avulla voidaan vaikuttaa lasten lukemaan ja kirjoittamanoppimiseen, sosiaaliseen kehitykseen, itsetuntoon ja minäkäsitykseen. Toiminnan, tekemisen ja liikkeen avulla voidaan opettaa monia taitoja. Tällä tavalla voidaan vastata lasten liikkumisen tarpeeseen ja saadaan myös lisättyä liikunnan määrää. (Kupiainen, H. 1997: 1.)

Pienempänä opitut liikkumismuodot alkavat eriytyä karkeamotorisesta hienomotoriseen 4-6-ikävuoden aikana. Motoriikan kehityksen nopea eteneminen näkyy lapsessa kolmessa eri muodossa: suoritusten määrällisessä lisäämisessä, eri tilanteiden soveltamiskyvyssä sekä liikekulkujen laadullisessa kohentumisessa. Tässä iässä lapsi osaa jo yhdistää erilaisia liikuntamuotoja, kuten juoksemista, hyppimistä, heittämistä ja kiinniottamista. Lisäksi lapsen koordinaatiokyky 4-6-vuotiaana edistyy huomasti, mistä esimerkkinä pyörällä ajaminen, jonka monet oppii juuri kyseisinä ikävuosina. Tasapainokyky, joka lasketaan mukaan koordinaatiokyvyn kanssa, kehittyi huomasti. (Zimmer, R. 2002: 62,63.)

Lapselle leikki ja liikkuminen ovat perustavia toimintamuotoja ja samalla myös keino hankkia kokemuksia ja ilmaisumahdollisuuksia. Liikkumalla lapsi voi saavuttaa, valmistaa, ilmaista, esittää ja saada aikaan jotain; liikkumalla voi myös kokea, koetella ja muuttaa. Kun lapsi

liikkuu, saa hän tietoa ruumiillisuudestaan, asioiden aineellisista ominaisuuksista ja ympäristönsä henkilöistä. Liikunnan avulla lapsi pääsee kommunikoimaan toisten lasten kanssa ja sen myötä myös ilmaisemaan itseään. Lapsuus on ainutlaatuista aikaa liikkumisen osalta, koska missään muussa elämän vaiheessa liikkumisella ei ole yhtä suurta roolia kuin lapsuudessa. Varsinkin 2-6 vuoden iän voidaan sanoa olevan suunnattoman toiminta- ja liikkumistarpeen, jatkuvan löytämisen, tutkimisen ja kokeilun aikaa. Lapsi löytää itsensä ja maailman liikkumisen kautta, omaksumalla ympäristöä kehollaan ja aisteillaan. (Zimmer, R. 2002: 13,14.)

Lapsen sosiaalinen ympäristö päiväkodissa voi vaikuttaa yksittäisen lapsen itsetunnon kehittymiseen ja samalla lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen. Nummisen (1996, 84) mukaan liikuntaleikkien avulla lapsi harjoittaa samanaikaisesti sosiaalisia taitojaan ja sosiaalisten tilanteiden myötä lapsi saa sosiaaliin suhteisiinsa rohkeutta, jolloin hän uskaltaa kokeilla vertaisryhmässä asteittain vaikeampia liikunnallisia tehtäviä. (Mantsinen, A. 2010: 15.)

Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset ovat yhteydessä lapsen henkilökohtaiseen minäkuvaan (Gallahue & Donnelly 2003, 20-21.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 14) painotetaan, että lapsen on tärkeää oppia hahmottamaan kehonsa. Lasten fyysinen itsetunto vahvistuu samalla, kun he oppivat tuntemaan omaa kehoaan, arvioimaan omaa fyysistä olemustaan ja lisäksi myös heidän motoriset taidot kehittyvät. (Koivisto 2007, 143). Mitä enemmän lapsi tuottaa muunnelmia liikkeistään, sitä parempi kehonhahmotuksesta tulee. Omasta kehonhahmotuksesta tietoiset lapset ovat ulospäin suuntautuneempia ja rohkeampia kuin ne, joilla kehon hahmotus on huono. Positiivisen kehonkuvan kautta lapsella on mahdollisuus saavuttaa lisäksi myös myönteinen minäkuva, mikä puolestaan luo edellytyksiä terveen itsetunnon kehittymiselle. (Numminen 1996, 73, 82.) (Mantsinen, A. 2010: 15-16.)

Bartonin, Forddycen & Kirbyn (1990,10) mukaan myönteisten kokemusten tuottaminen lasten päivittäisessä liikunnassa on tärkeää, jotta saavutetaan terve itsetunto. Positiiviset kokemukset liikunnasta parantavat lapsen itseluottamusta ja vaikuttavat myös positiivisesti lapsen itsetuntoon. Myönteiset kokemukset liikunnasta johtavat omaehtoisen kiinnostuksen heräämiseen ja innostavat lasta hakeutumaan yhä enemmän liikunnallisiin toimintoihin. Myös Sääkslahti (2005, 93-94) korostaa myönteisten kokemusten merkitystä lasten liikunta-asenteiden muokkaajina. Lisäksi hän pitää myös tärkeänä sitä, että varhaislapsuudessa vahvistetaan lasten luonnollista taipumusta liikunnalliseen aktiivisuuteen. (Mantsinen, A. 2010: 16.)

Mantsinen viittaa tutkielmassaan Foxiin (2000), joka on tutkinut liikunnallisen aktiivisuuden yhteyttä itsetuntoon. Hänen tutkimustulosten mukaan liikunnallinen aktiivisuus on positiivisella tavalla yhteydessä mielialaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Onnistumisen

kokemukset liikuntatilanteissa, kehittyneet motoriset perustaidot, tyytyväisyys omaan kehoon, omien liikkeiden hallinta ja yhteenkuuluvuuden tunne omassa vertaisryhmässä liikunnallisen toiminnan aikana parantavat lapsen itsetuntoa. Tulee kuitenkin muistaa, että kohonnut itsetunto ei aina kuitenkaan ole liikunnallisen aktiivisuuden ansiota eikä terve itsetunto ole aina yhteydessä positiivisiin muutoksiin fyysisessä minäkäsityksessä. Itsetunto rakentuu laajasti elämän eri tapahtumien pohjalta, ja liikunnallinen aktiivisuus on vain yksi osatekijä, joka rakentaa lapsen itsetuntoa. (Mantsinen, A. 2010: 16.)

Mantsinen viittaa lisäksi myös Nummiseen, joka toteaa, että lapsen motivaatiota liikkumiseen lisää se, että kasvattaja pyrkii tehtäviä antaessaan ja toiminnan aikana keskittymään lapsen kanssa itse toimintaan eikä lapsen minään. Lapsen itsetunnon kannalta on tärkeää, millaiset seuraukset hänen toiminnallaan on: kehutaanko häntä tai nauretaanko hänelle. Lisäksi jos aikuinen pakottaa lasta toimintaan, aiheuttaa se lapselle jännitteen tunteen eikä toiminnalla ole mielekästä merkitystä. On tärkeää, että aikuinen tuntee lapsen kehitysvaiheen ja hänen motiivinsa liikuntaa kohtaan. Tutkielmassa on lainattu myös Klesgesiä ym. jotka painottavat sitä, että aikuisten suorat käskyt olla aktiivisempi eivät usein tuota tulosta. Aikuisen malli ja osallistuminen lasten liikunnalliseen toimintaan on paras keino vaikuttaa alakouluikäisen lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen. (Mantsinen, A. 2010: 23.)

Liikunnan positiivisiin vaikutuksiin psyykkiselle sekä fyysiselle terveydelle on uskottu jo kauan, mutta tieteellinen näyttö liikunnan terveysvaikutuksista vahvistui kuitenkin vasta 1990-luvulla. Vasta silloin on syntynyt käsite terveyttä edistävästä liikunnasta, terveystuokunnasta. Liikunnan terveydellisen merkityksen arviot perustuvat pääosin aikuisväestölle tehtyihin tutkimuksiin ja niiden pohjalta on laadittu erilaisia terveystavoitteisia liikuntasuosituksia, mutta lähinnä vain aikuisille. Viime vuosina lasten ja nuorten osalta on kuitenkin saatu enemmän tutkimustuloksia fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välisistä yhteyksistä. (UKK-instituutin Internet- sivusto.)

5 Lapsen osallisuus suunnittelussa ja arvioinnissa

Halusimme saada lapset mukaan suunnittelemaan ja arvioimaan liikuntatuokioita. Koimme, että toiminta olisi lapsille mielekkäämpää, kun lapset pääsevät vaikuttamaan liikuntatuokion sisältöön ja saavat myös tuoda ilmi oman mielipiteensä toiminnasta liikuntatuokioiden päätteeksi. Pidämme tärkeänä avata lapsen mukaan ottamista toiminnan suunnitteluun ja arviointiin. Lisäksi teoriaan perehtymisessä huomasimme, että lasten osallisuus suunnittelussa ja arvioinnissa tuodaan nykyisin varhaiskasvatusta ohjaavissa asiakirjoissa esiin useassa eri kohdassa.

Toiminnan suunnittelu ja siihen liittyvä pedagogiikan arviointi tulisi nähdä prosessina, johon aikuiset ja lapset osallistuvat yhdessä. Lapsikohtaisessa pedagogiikan arviointi - mallissa

lapsen omaa osallistumista arviointiin pidetään oleellisena lähtökohtana. Lapsen mukana olemiseen prosessissa kytkeytyy koko varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen merkitys ja päämäärät. Lapsen hyvinvointi edellyttää, että lapsen tarpeita ja näkemyksiä kunnioitetaan ja ne otetaan myös huomioon kasvatuksen ja opetuksen suunnittelussa. Vähitellen lisääntyneen itsenäisyyden myötä lapsi tuntee olevansa lisääntyvässä määrin oman toimintansa ja elämäntapahtumiensa ohjaaja ja aktiivinen osapuoli omassa oppimisprosessissaan. (Heikka ym. 2009: 81.)

Heikka (2009) huomauttaa, että varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvopohjan määrittelyssä todetaan, että kasvattajan on otettava lapsen mielipide toiminnasta huomioon. Lasta tuleekin rohkaista ja ohjata niin, että hänestä vähitellen kasvaa aktiivinen puhuja ja kuuntelija monenlaisissa vuorovaikutustilanteissa ja lapsi myös totuttautuu kertomaan ja keskustelemaan omista tunteistaan, toiveistaan, ajatuksistaan ja mielipiteistään sekä ilmaisemaan suullisesti havaintojaan ja päätelmiään. Lapsia tulee ohjata myös vastuuntuntoisiksi yhteisön jäseniksi ja harjoittelemaan yhteiselämässä tarvittavia taitoja. (Heikka ym. 2009: 81.)

Lasten osallisuutta ja kuulemistä voidaan pitää yhtenä keskeisenä osatekijänä laadukkaassa varhaiskasvatuksessa useista syistä. Nämä perustelut voidaan jakaa kolmeen eri tarkastelukulmaan, jotka ovat yhteiskunnallinen, pedagogisen tarkastelun ja opettajan ammatillisen kehittymisen tarkastelukulma. Yhteiskunnallisessa tarkastelukulmassa etusijalle nousee moderni lapsuuskäsitys, jossa korostetaan lasten pätevyyttä toimijoina ja tasa-arvoisina yhteiskunnan jäseninä sekä siihen liittyen heidän oikeuttaan ilmaista omia näkemyksiään ja osallistua itseään koskevista asioista päättämiseen ikäänsä ja kehitystasoaan vastaavalla tavalla. Edellä mainittu oikeus on kirjattu sekä YK:n Lapsen oikeuksien sopimukseen vuodelta 1989, jonka Suomi myös ratifioi ja saattoi asetuksella voimaanvuonna 1991. Lapsen oikeuksien sopimus normina linjaavat myös maamme opettussuunnitelmia, joiden arvopohjan muodostavat ihmisoikeudet, tasa-arvo ja demokratia. Ne myös ohjaavat kasvattajia tukemaan eri yhteyksissä lapsen osallisuutta ja ottamaan heidän näkemyksensä huomioon arjen kasvatustyössä. (Heikka ym. 2009: 81-82.)

Pedagogisessa tarkastelukulmassa lapsen kuulemistä ja lapsen osallisuuden vahvistamista perustellaan modernin kehitys- ja oppimiskäsityksen perustein. Ajatellaan, että aikuisen tulee ottaa selvää siitä, miten lapsi ajattelee, mistä hän on kiinnostunut ja miten hän toimii vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Tämä auttaa opettajaa suunnittelemaan ja tarjoamaan kullekin lapselle yksilöllistä, merkityksellistä ja sopivan haasteellista toimintaa tukien hänen tiedonrakennusprosessiaan ja lähikehityksen alueella olevien taitojen opettelua. Yksilöllisesti suunniteltu toiminta lisää lapsen onnistumisen kokemuksia, kehittää myönteistä minäkäsitystä ja myös kasvattaa hänen oppimismotivaatiotaan, sitoutumistaan ja oppimiselle otollista emotionaalista viirettä. Näin

ollen lasten omien ajatusten kuuleminen antaa arvokasta tietoa aikuisille heidän kasvatustyönsä perustaksi. Samalla, kun lapsen osallisuutta tuetaan pyytämällä häntä eri yhteyksissä tuomaan esiin omia arvioitaan, mielipiteitään ja kokemuksiaan, mieltymyksiään, toiveitaan ja haaveitaan, ohjataan häntä samalla harjoittamaan oppimisen kannalta tärkeitä metakognitiivisia ajattelutaitojaan eli oman ajattelun ja toiminnan tiedostamista ja pohtimista. Metakognitiivisten valmiuksien kehittyminen edellyttää, että lapset näkevät itsensä aktiivisina ja vastuullisina toimijoina ja heillä on mahdollisuus itse suunnitella ja ohjata omaa toimintaansa. Haasteena onkin lisätä aktiivista ja proaktiivista lasten kuulemistä. Näillä kuuntelutavoilla tarkoitetaan sitä, että aikuiset oma-aloitteisesti pyytävät lapsilta joko meneillään olevasta tilanteesta tai jo etukäteen ideoita ja neuvottelevat niistä heidän kanssaan. Kasvattajien tuleekin tarjota kaikille lapsille yhtäläiset mahdollisuudet osallistumisen kokemuksiin sekä lisäksi osallistumistaidoissa kehittymiseen riippumatta heidän ilmaisukyvyystään. Erityisesti niitä lapsia, joilla erityisvaikeuksiensa vuoksi on muita suurempi riski kokea epäonnistumisia toiminnassaan, tuli pyrkiä tukemaan ja kannustamaan itsensä ilmaisemisessa, osallistumisessa ja vaikuttamisessa myönteisen minäkäsityksen vahvistamiseksi. (Heikka ym. 2009: 83-84 & 87-88.)

Opettajien ja kasvattajien oman ammatillisen kehittymisen tarkastelukulma lasten osallisuuteen ja kuulemiseen ei esiinny kovin vahvasti varhaiskasvatuksen opetussuunnitelma-asiakirjoissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kuitenkin todetaan, että ”lasten kanssa keskustelemalla sekä heitä kuuntelemalla ja havainnoimalla henkilökunnalle itselleen avautuu kanava lasten ajattelun maailmaan”. Lasten osallistuminen toiminnan suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen voidaan siis ymmärtää myös henkilökunnalle tarjoutuvana mahdollisuutena voida tarkastella työtään ulkopuolisin silmin. Keskeisenä edellytyksenä lasten kuulemisen ja osallistumisen mahdollisuuksien lisäämiseksi pidetään kasvattajan oman itseluottamuksen lisääntymistä. (Heikka ym. 2009: 82-83.)

6 Toiminnallinen osuus

6.1 Ohjausmenetelmät

Ohjaajan ei tarvitse olla liikunnan ammattilainen ohjatakseen alle kouluikäisiä lapsia liikkumaan. Ohjaajan taito perustuu oikeastaan siihen, miten ohjaaja saa lapset innostumaan ja kiinnostumaan aiheesta. Ohjaaja on matkalla yhdessä lapsien kanssa, eikä erillisenä henkilönä ryhmän ulkopuolella. Ohjaajan tehtävänä on yleensä lähinnä ohjata ja tarkkailla, kannustaa, kuunnella ja korjata, jotta hän voisi auttaa lapsia ilmaisemaan itseään. Yhteiset pelisäännöt on hyvä luoda aina ryhmän ensimmäisellä toimintakerralla, jotta jokainen tuntee olonsa turvalliseksi ja mukavaksi. (Nuori- Suomi liikuntaleikkikoulun ohjaajakansio. 2005:36.) Lapset tuntevat olonsa turvallisemmaksi silloin kun he tietävät, mitä heiltä odotetaan ja mitä

seuraavaksi tapahtuu. Lisäksi ohjeet ja säännöt opettavat lapselle, mikä on hyväksyttävää käyttäytymistä. (Kupiainen, H. 1997: 32.)

Liikuntatuokioita ohjatessamme pyrimme toteuttamaan lapsikeskeistä työtapaa. Liikuntatuokioiden tavoitteina olivat toisten huomioiminen, vastuun ottaminen, positiivinen minäkäsityksen vahvistuminen, sekä rohkeus kokeilla uusia asioita. Koimme, että näitä tavoitteita on mahdoton toteuttaa vain pelkällä ohjaajajohtoisella työtavalla. Lapset oppivat toistensa huomioimista, kun heille annetaan tilaisuus ratkaista jokin tehtävä yhdessä. Jos toteutetaan ainoastaan aikuisjohtoista ohjaamista, niin lapsen oman minä ja oma ajattelu jätetään silloin sivuun. Lapsikeskeinen työskentely pyrkii ohjaamaan oppimaan oppimiseen. Mitä enemmän lapsia kannustetaan, niin sitä parempia tuloksia yleensä saavutetaan. (Nuori-Suomi liikuntaleikkikoulun ohjaajakansio. 2005:36.) Tästä syystä käytimme apuna myös pari- ja ryhmätyöskentelyä, jolloin lapset pääsivät harjoittelemaan vuorovaikutustaitojaan, joita kuitenkin tarvitaan jokapäiväisessä elämässä. Pidimme tässä työskentelytavassa tärkeänä toisen huomioonottamisen ja hyväksymisen.

Pyrimme tukemaan myös lapsen omaa ajattelua sekä luovuutta, mikä ei kehity, jos kaikki toiminta tehdään vain ohjaajan mallin mukaisesti. Ohjaajan tulisi pyrkiä toimimaan niin, että lapset pääsisivät oivaltamaan itse uusia asioita. Lapsen luovuuden tukeminen vaatii ohjaajalta positiivisen motivaation kehittämistä, erilaisuuden ja omaperäisyyden korostamista ja myös positiivisen ilmapiirin luomista. (Nuori-Suomi liikuntaleikkikoulun ohjaajakansio. 2005:37,38.)

Ohjaustilanteissa kannattaa suosia lapsilähtöisyyttä ja lähteä liikkeelle lasten omien kiinnostusten kohteista. Lasten kanssa yhdessä suunnittelu sopii hyvin vahvan itsetunnon kehittämiseen ja itsetunnon tukemiseen. Kun lapsi pääsee vaikuttamaan toimintaan, tulee hänelle silloin tunne, että hän on arvokas ja hän pystyy. Tällöin lapselle annetaan mahdollisuus uskaltaa jopa epäonnistua, koska silloin lapsi kokee epäonnistumisen haasteeksi. Näin ollen on tärkeää, että aikuinen asettaa lapselle riittävän selkeät odotukset, jolloin toiminnalliseen tilanteeseen saadaan luotua turvallisuutta. (Aho, S. 1996: 54.)

6.2 Toimintakertojen kuvaukset

Opinnäytetyömme toiminta koostui yhteensä kahdeksasta eri liikunnallisesta toimintakerrasta, jotka kestivät noin 15- 30 minuuttia kerrallaan. Järjestämäämme toimintaan osallistui työelämämme ohjaajan oman lapsiryhmän kaikki 5 lasta, joista oli joka kerralla vähintään 3 lasta paikalla, riippuen siitä ketkä lapset olivat paikalla niinä päivinä kun liikuntatuokioita järjestettiin. Liikuntatuokioiden suunnittelu oli toisinaan haastavaa, sillä kaikkia leikkejä ja suunnitelmia ei ollut mahdollista toteuttaa pienen lapsiryhmän kanssa, sillä joihinkin toteutuksiin olisi tarvittu suurempi osallistujia määrä. Liikuntatuokiot järjestettiin yhteistyöpäiväkodin salia, pihaa, sekä lähialueen metsää ja hiekkakenttää hyödyntäen.

Olimme rakentaneet liikunnalliset toimintakerrat saman toimintarungon mukaisesti, jossa aloitus ja lopetus toistuivat saman kaavan mukaan. Tämän avulla pyrimme luomaan lapsille tutun ja turvallisen ympäristön, jotta he tunnistavat jo aloittaessa sen, mitä seuraavaksi tapahtuu sekä milloin toiminta lopetetaan. Jokainen toimintakerta aloitettiin kokoontumalla piiriin, jossa huomioitiin jokainen tuokioon osallistuva lapsi sekä aikuinen. Jokainen sai vuorollaan kertoa oman nimensä ja näyttää haluamansa liikkeen nimen perään, jonka jälkeen muut toistivat nimen ja liikkeen. Liikkeet vaihtelivat käsien taputuksesta yhdellä jalalla seisomiseen. Lopetuksissa kysyimme lapsilta aina mielipidettä heille järjestetystä liikunnasta. Sisällä salissa ollessamme käytimme apuna värillisiä laattoja ja ulkona taas palaute kerättiin lasten liikkeen muodossa, kuten esimerkiksi hyppimällä tai juoksemalla jonkun tietyn esineen luokse. Näiden rutiininomaisten aloitus- ja lopputuokioiden tarkoitus oli antaa mahdollisuus lapsille tuoda oma ääni kuuluviin oman ilmaisun ja mielipiteen muodossa. Aloitus valittiin tukemaan liikunnallisten toimintakertojen tavoitteiden toteutumista ajatellen.

Aloitus- ja lopetusrutiinien väliin pyrimme aina järjestämään noin 2-4 erilaista liikunnallista leikkiä. Toimintakertojen rungon pyrimme rakentamaan niin, että alkuun tulisi aina vauhdikkaampia leikkejä. Näin lapset pääsisivät purkamaan ylimääräistä energiaa, jotta he jaksaisivat keskittyä koko tuokion ajan olemaan mukana. Vauhdikkaiden leikkien jälkeen vuorossa oli aina jokin enemmän keskittymistä vaativa leikki. Loppua kohden toimintaa rauhoitettiin, jotta lapsille ei jäisi niin sanotusti vauhti päälle loppupäivää ajatellen. Pyrimme myös toteuttamaan tuokiot niin, että lapsille oli joka kerralla jo jotain ennestään tuttua, mutta myös jotain uutta. Uusien leikkien ja ideoiden tuominen liikunnallisiin toimintakertoihin antoi myös käyttökelpoisia vinkkejä päiväkotiin käytettäväksi.

Oppimista tukeva liikuntaympäristö muodostuu aina fyysisestä sekä sosioemotionaalisesta ympäristöstä. Fyysinen ympäristö rakentuu lapsen kykyjä ja tarpeita vastaavasta liikuntavälineistä sekä esteettömästä ja selkeästä liikuntatilasta. Kun ympäristö on esteetön, on kaikilla mahdollisuus osallistua ja toiminta on myös turvallista. Liikuntatunnin ilmapiiristä ja ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta muodostuu taas sosioemotionaalinen liikuntaympäristö. Se rohkaisee lasta lähtemään mukaan liikuntaseikkailuun jopa oman tutun salin ulkopuolelle. (Johansson- Heikinaro, P. ym. 2002: 38.)

6.3 Toiminnan arviointi

Marjatta Kallialan kirjassa kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? (2009: 64) puhutaan niin lasten, kuin aikuistenkin sitoutuneisuudesta toimintaan. Kalliala on kirjaan pohjautuvassa tutkimuksessaan selvittänyt muun muassa sitä, kuinka aikuinen voi tavoittaa lapsen kokemuksen - ei vain siitä, mitä lapsi tekee, vaan myös sen, mitä tuo tekeminen hänelle merkitsee? Sitoutuneisuuden käsitettä Kalliala lähestyy varhaiskasvatuksen laadun

näkökulmasta. Kalliala kirjoittaa: ”Varhaiskasvatuksen laatua arvioidaan usein puitetekijöiden ja vaikuttavuuden perusteella”. Suomessa suositaan asiakastyytyväisyyskyselyjä, Belgiassa puolestaan arvioidaan opettajan toimintaa.” Kallialan näkemyksen mukaan näin ei kuitenkaan tavoiteta ”lapsen kokemaa laatua”. Kalliala huomauttaa myös, ettei lapsen kokemusta voi ennustaa etukäteissuunnitelmien tai toimintaympäristön perusteella, saati lapsen rastittamien hymiöiden perustella tai kyselemällä jälkikäteen, millaista oli, eikä myöskään testaamalla, mitä lapsi osaa. Lapsen kokemusta tulee näin ollen arvioida tässä ja nyt. Sitoutuneisuuden aste kertoo siitä, miten merkityksellinen kokemus on lapselle.

Sitoutuneisuus toimintaan voidaan määritellä inhimillisen toiminnan ominaisuudeksi, joka voidaan tunnistaa sinnikkydestä ja keskittymisestä. Motivaatio, lumoutuminen ja osallisuuden kokemus ovat sitoutuneisuuden tunnusmerkkejä, samoin voimakas tunne henkisestä ja ruumiillisesta energiasta. Sitoutuneisuus on laadun kriteeri, joka sopii käytettäväksi erilaisissa tilanteissa. Sitoutuneisuuden astetta voidaan arvioida eri-ikäisillä niin leikissä kuin ohjatun toiminnan tilanteissa. (Kalliala, M. 2009: 64.)

Sitoutuneisuutta arvioitaessa lapsi on keskipisteessä, sillä kun havainnoitsija tavoittaa lapsen kokemuksen, hän kykenee myös arvostamaan sitä. Kysymys ei ole toiminnan sisällöstä vaan sen laadusta. Aikuisen ei tulisi ensisijaisesti tarkkailla, mitä lapsi tekee, miten hyvin hän suoriutuu ”tehtävästään” tai vastaako ”suoritus” hänen ikätasoaan. Sen sijaan aikuisen olisi tärkeää keskittyä lapsen kokemukseen, kysymällä itseltään, miten voimakkaasti lapsi sitoutuu, hän kysyy, miten merkityksellistä ja tärkeää toiminta on lapselle. Sitoutuneisuuden arviointi tekee yksittäisen lapsen näkyväksi ja auttaa vastaamaan hänen tarpeisiinsa. Lapsen sitoutuneisuuden arviointi paljastaa yhtä lailla ikävystymisen kuin toistamisen tarpeenkin ja antaa näin aikuiselle korvaamatonta tietoa oman toimintansa suuntaamiseksi. Sitoutuneisuuden tason arviointi tulee nähdä yhtenä vaiheena tapahtumaketjussa, joka tähtää lapsen hyvinvointiin ja mahdollisuuteen oppia vailla paineita. Havainnoimalla lasten sitoutuneisuutta voidaan tavoittaa laadukkaalle varhaiskasvatukselle keskeisiä tärkeitä asioita. (Kalliala, M. 2009: 65.)

Lasten sitoutuneisuuden taso kertoo lapsen kokemuksesta paljon. Varhaiskasvatuksen laatua ei kuitenkaan voida määritellä pelkästään sitoutuneisuuden avulla, koska emotionaalinen hyvinvointi luo edellytyksen sitoutuneisuudelle ja sitoutuneisuuden kokemus puolestaan lisää emotionaalista hyvinvointia. Lapsen emotionaalinen hyvinvointi ja sitoutuneisuus toimintaan riippuvat eri tavoin aikuisen tavasta toimia. Sitoutuneisuuden ja emotionaalisen hyvinvoinnin käsitteiden kautta laadun arvioinnin monimutkainen ongelma voidaan tiivistää kahteen kysymykseen: Voiko lapsi hyvin? Sitoutuuko hän toimintaan? (Kalliala, M. 2009: 66-67.)

Jokaisella kerralla kirjasimme havaintojamme tuokioiden aikana, paitsi niillä kerroilla jolloin molemmat osallistuivat toimintaan. Havaintomuistiinpanoja kirjoittaessa joutuu tavallaan

katkaisemaan toiminnan ja keskustelun virran. Vaikka muistiinpanoista tekisi mahdollisimman tapahtumia vastaavaksi kuin mahdollista, kuvaukset eivät ole kuitenkaan kokonaan aukottomia tai neutraaleja. Kaikkea havainnoitua ei voi kirjoittaa muistista. Kirjoitetut muistiinpanot ovat epätäydellisiä siinä mielessä, että ne eivät tallennu aivan kaikkien kirjoittajan niille antamalla merkityksillä. Muistiinpanoihin ei tallennu vain muistettavissa oleva vaan kerrottavissa oleva. Niihin sisältyy sellaisia merkityksiä, jotka saattavat jälkeensä palauttaa mieleen jotakin uutta, ei kirjattua. (Ruoppila, ym. 1999: 229.)

Havainnoinnin avulla kirjoitetut muistiinpanot muodostavat osan opinnäytetyön raporttia. Muistiinpanojen tekeminen on siis tavallaan jo tehdyn havainnollistamista (Vilkkä, H. 2006: 100.) Havainnoitsijan ottaa talteen jotakin, joka on jo seuraavassa hetkessä mennyttä ja toistettavissa ainoastaan muistin ja muistiinpanojen varassa.

Tavoitteenamme oli videoinnin avulla saada lisää perspektiiviä liikuntatuokioihin. Vuorovaikutuksellisten liikuntatuokioiden havainnoinnissa koimmekin videoinnin hyvänä apuvälineenä tuokioiden tallentamisessa. Videoinnin avulla pääsee seuraamaan vuorovaikutusta ryhmässä, minkä lisäksi voidaan arvioida myös ohjaajan vuorovaikutusta ohjattavien kanssa. (Heikka ym. 2009:78.) Videoiden läpikäyminen jälkeensä oli hyvin mielenkiintoista, koska näimme paljon uutta niin lasten toiminnasta kuin omasta toiminnastamme. Lasten toiminnassa kiinnitimme huomioita erityisesti heidän eleisiin, ilmeisiin ja heidän sanomisiinsa, jotka muutoin tuokion aikana kirjatusta muistiinpanoista eivät tulleet yhtä selkeästi esille. Myös lasten käyttäytymisen seuraaminen jälkeensä näyttöä laajemmin ja kiinnitimme enemmän huomioita esimerkiksi leikin tuomaan jännitykseen ja lasten liikkumiseen eri leikeissä. Omasta toiminnastamme saimme videoiden avulla uutta näkökulmaa ohjaamisestamme, sillä joistakin kerroista oli saattanut jäädä mieleen ohjaajan näkökulmasta epäonnistunut tunne, mutta videolta näkemisen jälkeen sama tilanne näytti onnistuneelta. Videoinnin avulla saimme myös seurata omia ohjaustaitojamme ja sen myötä pystyimme kehittämään osaamistamme ohjaajina.

Seuraavaksi tulemme kertomaan jokaisen liikunnallisen toimintakerran sisällöistä, jonka jälkeen arvioimme toimintaa. Arvioinnin pohjalla tulee olemaan omat havaintomme, videointi sekä työelämänohjaajamme kanssa käydyt keskustelut jokaisen toimintakerran jälkeen. Havainnointi on ollut sekä osallistuvaa että tarkkailevaa riippuen siitä, että milloin tuokioita on havainnoitu sivusta tai oltu mukana ohjaajan roolissa. Havainnoinnin tukena ovat toimineet omat havaintomuistiinpanot sekä videoinnin avulla tapahtunut havainnointi. Liikuntatuokioista valitut näytteet on valittu sen vuoksi, että olemme halunneet tuoda esille lasten innostuneisuuden sekä toiminnassa vahvasti mukana läsnäolon, eli sitoutuneisuuden.

Ennen ensimmäistä liikunnallista toimintakertaa kävimme tutustumassa tulevan ryhmämme lapsiin. Keräydyimme yhteen ja esittelimme itsemme ja kerroimme hieman siitä mitä heidän

kanssaan tulemme jatkossa tekemään. Lapset saivat itse kertoa millaisesta liikunnasta he pitävät ja me kirjoitimme toiveet muistiin. Tämän avulla halusimme lisätä opinnäytetyömme lapsilähtöisyyttä, kun otimme toiminnallisten kertojen suunnittelussa myös lasten toiveet huomioon. Lapset kertoivat pitävänsä enimmäkseen hippaleikeistä ja juoksemisesta sekä hyppimisestä. Pyrimme lisäämään opinnäytetyömme lapsilähtöisyyttä sillä, että kyselimme lapsilta etukäteen toiveita ja kiinnostuksen kohteita liikunnan suhteen. Lapset olivat liikunnan suhteen erittäin innostuneita ja odottavat innolla tulevia liikuntatuokioita. Lapsilähtöisyys korostui myös viimeisellä ohjaukerralla, koska lapset saivat itse vaikuttaa tuokion sisältöön etukäteen.

7 Opinnäytetyön ohjatut toimintakerrat

7.1 Ensimmäinen toimintakerta: sisäleikkejä

Ensimmäisen toimintakerran tarkoituksena oli tutustua lapsiin helpon ja mukavan toiminnan avulla. Toiminnan tarkoituksena oli myös luoda pohjaa tulevalle toiminnalle, jonka vuoksi ensimmäinen toimintakerta pyrittiin pitämään mahdollisimman yksinkertaisena. Lapsia oli paikalla kolme ja aikuisia toimintaan osallistui kaksi. Aluksi pyysimme lapset piiriin, jonka jälkeen halusimme selvittää ryhmän pelisäännöt yhdessä lasten kanssa. Työelämänohjaaja oli jo etukäteen valmistellut lapsia tuokioita varten ja pyytänyt lapsia käyttäytymään kunnolla. Tämän jälkeen oli helppo luoda yhteiset säännöt, joista esimerkkinä sovimme seuraavaa: kun ohjaaja puhuu, niin muut ovat hiljaa ja kun ohjaaja pyytää lapsia luokseen, niin lapset tulevat suoraan ohjaajan luokse.



Kuva 1: Sali, jossa liikuntatuokiot pidettiin ollessamme sisällä. Lattialle on aseteltu istuin alustoja alkupiiriä varten. Sivummalla on punaisia ja vihreitä laattoja lasten mielipiteen selvittämistä varten tuokion loppupuolella.

Yhteisten sääntöjen luonnin jälkeen nousimme ylös alkupiiriin nimileikkiä varten. Olimme molemmat mukana alkupiirissä, koska halusimme molemmat tulla tutuiksi heti ensimmäisestä toimintakerrasta lähtien. Alkupiirin jälkeen lapset johdateltiin mukaan seuraava johtajaa leikkiin (Bennet, S. 1999: 98). Pyrimme aloittamaan toiminnan mahdollisimman tutulla leikillä, johon kaikkien olisi helppo osallistua ja jokainen saisi vuorollaan vaikuttaa oman luonteensa mukaisesti. Tämän jälkeen otimme mukaan lapsille tutun välineen, ilmapallon. Jokainen lapsen annettiin valita minkä värisen pallon vain halusivat. Ilmapallon kanssa lapset saivat ensin itse leikkiä niin, että palloa pyrittiin pitämään ilmassa mahdollisimman pitkään. Kun tämä alkoi sujua itsenäisesti, saivat lapset valita itselleen parin, jonka kanssa he jatkoivat pallon ilmassa pitämistä. Tässä vaiheessa yhdellä parilla oli yksi pallo ja muut pallot laitettiin sivuun. Ohjaaja kannusti lapsia kokeilemaan pallon lennätystä eri keinoin, hyödyntäen käsiä, jalkoja tai päätä. Lopuksi kokoontuimme kaikki yhteen isoon piiriin, jolloin myös kaikki pallot otettiin mukaan toimintaan. Tarkoituksena oli pitää kaikkia palloja yhdessä ryhmänä ilmassa mahdollisimman pitkään. Kun lapsia oli tässä vaiheessa kolme, niin ilmapalloja oli seitsemän, mikä teki tilanteesta sekä hauskan että haastavan.



Kuva 2 ja Kuva 3: Ilmapallojen ilmassa pitäminen ei aina ole helppoa. Toisinaan se onnistuu!

Tuokion loppuksi pidimme lapsille lyhyen rentoutuksen, jotta he rauhoittuisivat liikunnallisen toimintakerran päätteeksi. Laitoimme rauhallista musiikkia soimaan taustalle ja himmensimme valoja, jonka jälkeen lapset saivat mennä lattialle makaamaan haluamaansa asentoon. Samaan aikaan ohjaajat sivalsivat lapsia pienillä peitoilla. Kun lasta oli hetki sivelty, niin lapsi sai nousta peiton päälle istumaan, jonka jälkeen ohjaaja veti lapsen peiton päällä salin toiseen päähän. Kun jokainen lapsi oli saatu vuorollaan tuotua salin päähän istumaan, niin kysyimme heidän mielipidettään ensimmäisen kerran toiminnasta. Apuna käytimme punaisia ja vihreitä laattoja. Laatat oli laitettu kahteen eri pinnoon, joista lapset saivat itse hakea sen värisen laatan, mitä mieltä he tuokiosta olivat. Punainen laatta tarkoitti, että heillä oli ollut kivaa ja vihreä taas tarkoitti sitä, että heillä ei ollut kivaa.

7.1.1 Toiminnan arviointia

Toimintamme päätavoitteena jokaisella kerralla on luoda lapsille mahdollisuus onnistumisen ja ilon kokemuksiin. Lisäksi tavoitteena on luoda lapsille turvallinen ja rento ilmapiiri, jotta he uskaltaisivat tulla mukaan toimintaan. Nämä tavoitteet korostuivat varsinkin ensimmäisellä toimintakerralla, koska halusimme luoda pohjaa seuraavia toimintakertoja ajatellen. Toiminta itsessään ei myöskään saanut olla liian monimutkaista ja haastavaa, jotta lapset eivät joudu pettymään omaan osaamattomuuteensa.

Ensimmäisen toimintakerran oman lisähaasteensa toi se, että tuokiota oli seuraamassa jopa viisi aikuista, jolloin lasten ja aikuisten välinen niin sanottu suhdeluku oli epätasapainossa. Lasten saapuessa alkupiiriin, oli heistä havaittavissa jännitystä ja pientä levottomuutta, mikä

näkyi hihittelynä ja toiseen lapseen takertumisena. Tähän vaikutti varmasti juuri aikuisten silmäparien määrä, koska suurin osa aikuisista oli lapsille tuntemattomia. Tilanteen rauhoittamiseksi tarvittiin työelämänohjaajan puuttumista, jotta toiminta pystyttiin aloittamaan. Lapset jaksoivat hienosti kuunnella ohjaajaa, mutta he eivät vielä uskaltaneet lähteä kovin paljon mukaan keskusteluun. Ohjaaja joutui ohjailemaan lapsia pelisääntöjen luomisessa, mutta lapset nyökkäsivät kuitenkin ohjaajalle hyväksyvänsä ehdotetut säännöt.

Alkupiirin nimileikki vapautti sopivasti tunnelmaa. Tässä kohtaa olisi voinut miettiä toiminnan aloittamisen järjestystä niin, että olisiko nimileikki voinut olla ennen säännöistä sopimista. Koimme kuitenkin, että säännöt tulisi käydä ensin läpi, ennen varsinaisen toiminnan aloittamista. Kun alkupiirin jälkeen siirryimme seuraavaa johtajaa leikkiin, yllätti meitä lasten yleinen jännittäminen. Leikki oli tuttu kaikille lapsille ja alku sujuikin ihan mukavasti, kun ohjaaja oli ensimmäinen johtaja, joka näytti erilaisia liikkeitä. Tässä vaiheessa lapset olivat innostuneita seuraamaan johtajaa ja tekemään samoja asioita perässä. Johtajan vuoron vaihtuessa lapsien oma mielikuvitus oli vielä jännityksen varjossa. He omalla vuorollaan lähinnä juoksivat ympyrää, jota myös seuraava johtaja jatkoi. Ohjaaja pyrki kannustamaan lapsia näyttämään monipuolisesti liikkeitä, mutta vain osa lopulta uskalsi tehdä muutakin kuin vain juosta ympyrää. Lapset eivät kuitenkaan missään vaiheessa näyttäneet tympääntyneiltä, vaan seurasivat hymyssä suin sen hetkistä johtajaa.

Lapset rakastivat ilmapalloilla touhuamista. Lapset olivat toimintaan erittäin keskittyneitä, jotta ilmapallot pysyivät ilmassa ja he rohkenivat kokeilemaan myös eri tapoja käsitellä ilmapalloa. Lapset kuuntelivat ohjaajan ohjeita ja neuvoja erittäin tarkasti ja toimivat myös niiden mukaisesti, kuten esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi käsitteli ilmapalloa turhan rajusti ja ohjaaja näytti kuinka ilmapalloa tulisi käsitellä jotta se ei tippuisi maahan. Myös parin kanssa toiminta onnistui hienosti ja lapset nauttivat parin kanssa pallottelusta. Kun lapset kokoontuivat pallottelemaan yhtenä ryhmänä, oli toiminta erittäin hauskaa ja yhteishenkeä tukevaa.

”Lapsi A tokaisee: ”Tuol on enemmänki palloj!” ja ohjaaja hakee kaikki ilmapallot mukaan leikkiin, jolloin lapsi A ja lapsi B innostuvat hyppimään tasajalkaa ja tuulettamaan käsillä huutaen: ”otetaan ne kaikki!” Lapsien kasvoilta näkyy puhdas riemu ja he lähtevät säntäilemään ilmapallojen perään, jotta kaikki ilmapallot saataisiin pysymään ilmassa.”

Lapset puhalsivat hienosti yhteen hiileen ja pysyivät saada jatkaa pallottelua lisää. Ilmapallot kerättiin loppurentoutusta varten sivuun, mutta jätimme pallot päiväkodin käyttöön, jos lapset haluaisivat vielä jatkaa niillä leikkimistä.

Loppurentoutuksessa halusimme antaa jokaiselle lapselle huomiota yksilöinä ja henkilökohtaisesti. Lapset nauttivat rentoutumisesta ja peiton kydyssä matkustaminen oli lapsille iloinen kokemus. He olivat erittäin rauhoittuneita, kun he jäivät odottamaan salin päähän tuokion loppumista. Lasten oli helppo valita värilaatoista, mitä mieltä he olivat ensimmäisestä tuokiosta. He ylpeinä kertoivat valitsevansa punaisen laatan, koska olivat pitäneet toimintakerrasta. Lopuksi vielä nostimme laatat yhdessä ylös ja näytimme kaikille minkä värin kukin oli valinnut. Tämän jälkeen annoimme vielä itsellemme suuret aplodit hienosti sujuneesta toiminnasta.

Tuokion pituus ja rakenne oli onnistunut, koska lopetimme, kun lapsilla oli vielä hauskaa. Olimme kokonaisuudessaan tyytyväisiä ensimmäisen kerran toiminnan onnistumiseen, koska koimme, että saimme luotua lapsille iloa. Ohjaajan olisi hyvä kiinnittää huomiota siihen, että ei mene liikaa lasten ehdoilla. Esimerkiksi lapsilta ei tulisi kysyä, että tehdäänkö tällaista vaan jatkossa olisi hyvä vain todeta, että nyt teemme näin. Ohjaajan näkökulmasta aikuisten suuri lukumäärä hieman häiritsi, sillä tuntui että ohjaaja joutui toimimaan suurennuslasin alla, vaikka aikuiset eivät olleet arvioimassa tuokiota.

7.2 Toinen toimintakerta: sisäleikkejä

Toisella liikunnallisella toimintakerralla lapsia oli mukana jälleen kolme. Aloitimme jälleen alkupiirin nimileikillä, joka oli tällä kertaa lapsille tuttu aloitus. Lapset lähtivät leikkiin rohkeammin mukaan ilman sen suurempaa rohkaisua. Aloituksen jälkeen lapset pääsivät leikkimään heille aivan uutta leikkiä Linnut pesään (Koivunen 2008: 73), johon ohjaaja valmisti lapsia kertomalla tarinaa linnuista ja niiden emosta. Saliin oli levitetty neljä hula-hula-vannetta lintujen kotipesiksi. Lapset olivat linnunpoikasia, jotka saivat vapaasti liikkua emolinnun soittaessa rytmikapuloilla tahtia. Musiikin lakattua emo lintu huusi: ”linnut pesään!”, jolloin linnunpoikaset etsivät itselleen pesän. Vanteita poistettiin aina jokaisen kerran jälkeen niin, että lopulta kaikki linnunpoikaset olivat samassa pesässä, emolintu mukaan lukien.

Seuraavaksi vuorossa oli kaikille lapsille tuttu haarahippa (Koivunen 2008: 92), jossa lapset pääsivät pelastamaan toisiaan hipan saadessa jonkun kiinni. Näiden vauhdikkaiden leikkien jälkeen siirryttiin puhaltelemaan pumpulipilven hattaraa. Ohjaajan kertoessa tarinaa taivaalla leijuista pilvistä, puhalsivat lapset samalla toisilleen käsistä käsiin pientä pumpulipalloa. Tarkoituksena oli saada pilvi takaisin taivaalle lapsien avun siivittämänä. Loppurentoutuksessa käytimme apuna jälleen peittoja, mutta tällä kertaa niin, että lapset saivat itse hakea peiton, jonka päälle he asettuivat makaamaan. Laitoimme rauhallista musiikkia soimaan taustalle ja himmensimme salin valoja. Jokaista lasta käytiin keinuttamassa peiton avulla (Koivunen 2008: 66.) niin, että aikuiset pitivät peiton molemmista päistä kiinni. Jokainen lapsi pääsi vuorollaan kokemaan keinutuksen, jonka

jälkeen heidät kannettiin peiton avulla salin toiseen päähän odottamaan loppupalautteen antoa. Käytimme loppupalautteessa samaa toiminnallista menetelmää värilaattoja apuna käyttäen, kuin ensimmäiselläkin kerralla.



Kuva 4: Rentoutuksen jälkeen lapset istuvat vielä peitoilla ja miettivät minkä värisen laatan valitsevat tämänkertaisesta liikuntatuokion arvosteluksi.

7.2.1 Toimintakerran arviointia

Alkupiiri oli nyt toisella toimintakerralla lapsille tuttu edelliseltä kerralta, joten heitä ei enää jännittänyt samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerralla. Lapset osallistuivat rohkeasti näyttämään erilaisia liikkeitä ja heillä tuntui olevan varmempi läsnäolo, johon vaikutti varmasti myös se, että pääsimme aloittamaan hetken ilman samanlaista alkuhässäkkää, kuin edellisellä kerralla. Linnut pesään leikki oli lapsille täysin uusi, jonka vuoksi ohjaaja olisi voinut näyttää konkreettisemmin lapsille esimerkillään miten leikissä toimitaan, ohjeita antaessaan. Lapset kuitenkin osasivat toimia leikissä, eivätkä jääneet ihmettelemään miten leikki etenee.

”Ohjaajan kertoessa linnut pesään leikin sääntöjä lapsi C nyökytteli päätään ymmärryksen merkiksi.”

Lapsia olisi myös voinut kannustaa enemmän, mutta ohjaajan oman jännityksen takia se jäi kovin vähäiseksi. Ohjaaja eli emolintu soitti rytmikapuloita koko leikin ajan, mutta jäimme miettimään, että olisiko joku lapsista voinut myös soittaa rytmikapuloita. Vaihtoehtoisesti olisimme voineet käyttää myös musiikkia, sillä tuntui siltä, että leikki tuntui ohjaajasta joltain osin hieman yksitoikkoiselta. Leikki meni ohi nopeasti, joten sen olisi voinut antaa jatkoa hieman pidempääkin jonkun lapsen soittaessa rytmikapuloita. Lapset lämpenivät leikkiin pikku hiljaa ja lopulta he uskalsivat liikkua monipuolisemmin pesään juoksemisen välillä. Leikin olisi voinut lopettaa ytimekkäämmin, vetämällä yhteen sen, mitä leikissä oli tapahtunut.

”Ohjaajan soittaessa rytmikapuloita, lapset kiertelivät pesiä, niitä samalla tarkkaillen. Lapsi A sanoo: ”mä haluan juosta!” ja alkaa juosta ja lapset B ja C seuraavat perässä. Ohjaajan kannustamana lapset rohkenevat liikkumaan leikissä eri tavoin, lapsi B sanoo: ”mä haluan mennä täs näin! (kontata) ja hän rupeaa konttaamaan ja toiset lapset joko pyörivät tai pomppivat yhdellä jalalla samaan aikaan toisella puolella salia. Musiikin pysähtyessä lapset ryntäävät eri pesiin tyytyväiset ilmeet kasvoillaan. Mitä enemmän pesiä poistetaan, sitä jännittävämpi leikistä muodostuu lapsille, joka ilmeni esimerkiksi lasten keskittymisenä sekä tarkkaavaisuutena musiikin loppumiseen.”

Haarahippaan lapset lähtivät helposti mukaan, mihin vaikutti varmasti se, että leikki oli kaikille jo ennestään tuttu. Vaikka säännöt olivat kaikilla tiedossa, niin sooloilua lasten kesken kuitenkin tapahtui, mutta hyvässä mielessä. Sooloilu toi hauskan lisän mukaan leikkiin, sillä yksi lapsi hippana ollessaan keksi mennä pelastamaan jättämiään lapsia. Parhaimmillaan hippa juoksi toisten haarojen välistä muiden juostessa häntä karkuun. Se loi vapautuneemman ilmapiirin tuokioon, koska kaikki nauroivat avoimesti yhdessä tapahtuneelle, hippa mukaan lukien.

Pumpulinpuhallus oli myös lapsille täysin uusi kokemus ja he pitivät siitä valtavasti. Ohjaajan kertoma tarina siivitti lapset hyvin tunnelmaan ja he olivat erittäin keskittyneitä siihen, ettei pumpuli missään vaiheessa tippuisi maahan. Olimme hämmästyneitä siitä, miten hyvin lapset olivat mukana leikissä ja miten hyvin he jaksoivat keskittyä siihen. Tämän leikin avulla saimme luotua lapsille onnistumisen kokemuksia ja lapset näyttivät innostuneisuudellaan ja ilmeillään sen hyvin selvästi. Kun lapsien oma vuoro tuli puhaltaa pumpulia eteenpäin, niin he kyllä antoivat kaikkensa sen onnistumisen eteen. Tämän rauhallisemman leikin jälkeen pystyimme hyvin siirtymään loppurentoutukseen, jossa pumpulipallon pilvitarina sai jatkoa. Lapset osoittivat ohjaajia kohtaan luottamusta sillä, että he antoivat keinuttaa itseään peiton avulla ilmassa, ilman kieltäytymistä. Loppupalautteessa kaikki lapset valitsivat samanvärisen värilaatan ja niiden mukaan heillä oli kivaa.

7.3 Kolmas toimintakerta: ulkoleikkejä

Kolmannella liikunnallisella toimintakerralla lapsia oli mukana kolme. Hetki ennen toiminnan alkamista jouduimme muuttamaan suunnitelmia tuokion suhteen, koska toinen ohjaajista oli erittäin huonovointinen. Jouduimme vaihtamaan ohjausvastuun ja sen myötä tuokion ohjelman, joka toi oman jännityksensä toiselle ohjaajalle. Toimintatuokio pidettiin tällä nyt ensimmäistä kertaa ulkona, puiston pienellä kentällä. Tuokio aloitettiin rutiininmukaisesti aloituspiirin nimileikillä, joka oli jo jäänyt niiden lapsien mieleen, jotka olivat olleet aikaisemmillä kerroilla mukana.

Aloitustuokion jälkeen lapsille opetettiin kokonaan uusi leikki Aurinko ja Pakkanen (Koivunen 2008: 66). Leikissä yksi lapsista oli pakkasen, joka jäädytti muita karkuun juoksevia lapsia. Pakkasen jäädytettyä lapsen, pystyivät auringot käymään sulattamassa hänet halaamalla. Tämän jälkeen siirryttiin juoksemaan ”kujajuoksua”(Koivunen 2008: 93.). Maahan piirrettiin mahdollisimman pitkä ja mutkitteleva viiva, jonka jälkeen lapset saivat yksi kerrallaan juosta viivaa pitkin toiseen päähän erilaisilla tyyleillä, kuten etuperin juoksemalla, takaperin juoksemalla ja hyppimällä.

Lopuksi lapsista muodostettiin yksi iso lohikäärme (Koivunen 2008: 90.), jonka pää yritti saada omaa pyrstöönsä kiinni. Lapset pitivät toisiaan vyötäröstä kiinni ja he liikkuvat lohikäärmeen pään perässä. Tämän jälkeen kysyimme lapsilta palautetta tuokiosta liikkumisen avulla. Jos lapsilla oli ollut mukavaa, niin he saivat hyppiä vapaasti, mutta jos heillä ei ollut mukavaa, niin he saivat mennä kyykkyyntä istumaan.

7.3.1 Toimintakerran arviointia

Tämä toimintakerta oli hieman haasteellinen juuri viime hetken ohjaajan vaihdoksen sekä kahden uuden lapsen vuoksi, jotka eivät olleet mukana edellisillä kerroilla. Ilmapiiri oli alusta asti hieman jännittynyt ja osalle lapsista alkupiirin nimileikki tuotti hieman vaikeuksia, koska olimme heille uusia ihmisiä, emmekä olleet ehtineet luoda heihin aiemmin oikein kontaktia. Palasimme ikään kuin alkuruutuun toiminnan suhteen.

Aurinko ja pakkasen leikin tilalle olisi voinut ottaa jonkun hieman tutumman ja turvallisemman leikin, koska halaaminen tuotti joillekin lapsille vaikeuksia. Lapset pitivät kujajuoksusta, mutta ohjaaja olisi voinut keksiä juoksulle jonkinlaisen mielikuvitustarinan, esimerkiksi käärmeestä, jota pitkin lapset olisivat saaneet mielikuvituksen avulla juosta. Lapset lähtivät kuitenkin leikkiin mukaan mielellään, mutta jotta leikki olisi ollut mielekkäämpi lapsille, niin ohjaaja olisi voinut antaa hieman selkeämmät ohjeet ja jakaa vuorot jokaiselle lapselle. Leikki olisi pitänyt suunnitella hieman tarkemmin, sillä se oli

ohjaajalle myös uusi leikki, jonka seurauksena olisi pitänyt enemmän miettiä tilannetta etukäteen. Leikistä olisi silloin saatu paljon enemmän irti lapsia ajatellen.

Lohikäärmeleikki oli loistava idea, mutta myös sen suhteen olisi pitänyt ajatella lasten lukumäärää etukäteen. Leikki oli kuitenkin lapsille erittäin mieluinen, vaikka se ei meidän ohjaajien mielestä välttämättä toiminut niin hyvin, mitä isoimmalla ryhmällä se olisi voinut toimia.

”Lapsi D saa lohikäärmeleikissä pyrstön kiinni, jonka jälkeen kuuluu korkea riemun kiljahdus ja lapsi alkaa hyppiä onnistumisen riemusta tasajalkaa ja samalla pyörittämään käsiään.”

Leikin mielekkyydestä kertoo myös se, että lapset olivat leikkineet samaista leikkiä muiden lasten kanssa myöhemmin. Lasten ilmeistä kuitenkin näki ilon tunteita, kun he olivat saaneet lohikäärmeen pyrstön kiinni, mikä oli mukava huomata. Loppupalautteessa lapset ja ohjaajat kaikki hyppivät jälleen yhtäaikaisesti, mikä tarkoitti siis sitä, että kaikilla oli ollut mukavaa.

7.4 Neljäs toimintakerta: ulkoleikkejä

Jatkoimme edeltävän kerran mukaisesti ulkona, tällä kertaa neljän lapsen kanssa. Aloituspäivän nimileikki toteutettiin tällä kertaa pareittain. Jokainen pari sai sanoa ensin oman nimensä, jonka jälkeen näytettiin jokin liike parin kanssa yhdessä. Jokainen lapsi siis käytiin yksitellen läpi, mutta liike tehtiin parityöskentelyn avulla. Tämän jälkeen ruvettiin leikkimään halaushippaa, jossa aikuinen toimi koko ajan hippana ja lapset saivat juosta vapaasti karkuun ympäri kenttää. Hipan saadessa kiinni, nosti hän lapsen kainaloista ilmaan ja pyöritti tätä muutaman kierroksen ympäri, jonka jälkeen lapsi sai jatkaa juoksemista taas vapaasti.



Kuva 5 ja Kuva 6: Linnut pesissään valmiina lentämään toiseen pesään.

Loimme linnut pesään leikistä erilaisen variaation, jossa linnut olivat valmiiksi eri pesissä ja kun emolintu huusi: ”pesän vaihto” (Koivunen 2008: 67), niin pikkulinnut pyrkivät vaihtamaan toiseen pesään. Pesää vaihtaessa emolintu pyrki ottamaan pikkulintuja kiinni ja kantamaan takaisin omaan pesäänsä. Myös tässä leikissä aikuinen toimi jälleen hipan roolissa, mutta lopussa yksi lapsista halusi tulla myös ottamaan muita kiinni. Sitten teimme niin, että lapsi otti muita lapsia kiinni ja aikuinen, lapsen avustuksella kantoi pikkulinnut takaisin pesiinsä. Lopuksi lapset pääsivät kukin omalla vuorollaan kuningastuoliin, jossa kuninkaan kruununa toimi pallo, jonka lapset halusivat pitää sylissä kuningastuolissa kulkiessaan. Kun kaikki lapset oli saatu kannettua kentän halki toiseen reunaan, niin kysyimme jälleen liikkeen avulla palautetta lapsilta. Ohjaaja heitti pallon kentälle ja pyysi lapsia juoksemaan sen luokse, jos heillä oli ollut kivaa. Vaihtoehtoisesti jos lapsilla ei ollut kivaa, niin he saivat jäädä paikoilleen seisomaan.

7.4.1 Toimintakerran arviointia

Aloituspiirin toteutus pareittain oli erittäin hyvä idea, koska lapsia oli parillinen määrä mukana kyseisellä toimintakerralla. Se toi myös uutta mukaan aloituspiiriin, koska kaikki saivat näyttää liikkeen parin kanssa, jolloin nähtiin kokonaan uudenlaisia liikkeitä. Parin lapset saivat valita itse. Mosston ja Ashworth (1986, 72-73) suosittelevat sitä, että lapset valitsevat itse parinsa, koska lapset yleensä nauttivat työskentelystä parin kanssa, jonka he tuntevat ja josta pitävät eniten. (Kupiainen, H. 1997: 41.)

Tällä kertaa lapset innostuivat halaushipasta, vaikka ohjaajina otimme pienen riskin edellisestä kerrasta, kun lapset eivät halaamisesta kovin pitäneet. Kun aikuinen sai lapsen kiinni ja pyöritti häntä ympäri, niin lapset innostuivat siitä niin, että he melkein halusivat jatkuvasti jäädä kiinni pyöritettäväksi.

Pesän vaihto leikissä oli melkein sama periaate sen suhteen, että aikuinen otti taas lapset kiinni saadessaan syyliin ja kantoi heidät takaisin pesiinsä. Lapset olivat jälleen erittäin iloisia ja osallistuvia, mikä näkyi heidän kiljahduksinaan karkuun juostessaan. Lapset elivät leikissä niin mukana, että he riehaantuivat ja alkoivat vaihdella pesiä ja juoksisivat pareittain käsi kädessä aikuista karkuun. Lapset nauroivat äänekkäästi kun heidät oli saatu kiinni. Ohjaaja sai lapset hyvin innostettua mukaan leikkeihin ja ujoimmatkin lapset intoutuivat jäämään hipan apulaiseksi. Lopulta ohjaaja ja yksi lapsista kantoivat toisia lapsia yhdessä takaisin pesiin.

”Pesän vaihto leikissä lapset innostuvat vaihtelevaan pesiä keskenään ohjaajan ottaessa toisia lapsia kiinni. Lapsi C huutaa ohjaajalle: ”lällällällällieruu!” ja lapsi B huutaa: ”ota meidät molemmat kiinni!” kun

ohjaaja reagoi siihen ja saa lapsen B kiinni, niin lapsi D sanoo ohjaajalle: ”me vaihdettiin niinku, ku me oltiin niinku pesässä.” Ohjaajan ottaessa lapsia kiinni, lapsi A huutaa lapsi D:lle ohjaajan selän takana: ”noniin, nyt tuu jo!” jonka jälkeen lapset vaihtavat pesiä keskenään. Lapsi C huutaa leikin päättyessä: ” mull on jano!”

Lopussa lapset pääsivät mukaan kuningastuoliin, mikä toi lasten kasvoille ilon ja onnistumisen kokemuksen omasta itsestään. Kun lapset loivat omalla mielikuvituksellaan pallosta kuninkaan kruunun, niin annoimme ohjaajina lasten toteuttaa ajatuksensa. Lapset alkoivat tällä toimintakerralla todenteolla luottaa ohjaajiin ja se näkyi esimerkiksi kuningastuolissa, koska he uskaltautuivat tulla kyytiin ja todella nauttivat siitä, että he olivat hetken huomion keskipisteenä. Loppupalautteessa kaikki lapset juoksivat reipasta vauhtia pallon luokse kentälle.

7.5 Viides toimintakerta: leikkivarjo

Viidennellä kerralla palasimme takaisin sisälle, tällä kertaa leikkimään leikkivarjon kanssa. Mukana oli kolme lasta ja kolme aikuista. Aloitimme toiminnan jälleen aloituspiirissä, jonka jälkeen siirryimme nimileikkiin. Otimme tämän jälkeen leikkivarjon esiin ja levitimme varjon suureksi lattialle, jotta jokainen lapsi voisi valita itselleen oman paikkansa. Ensimmäisenä leikkinä leikittiin jonglööriä, jossa leikkivarjon päälle laitettiin pallo. Palloa pyrittiin pitämään mahdollisimman pitkään varjon päällä, ilman että se tippuisi maahan. Varjoa sai liikutella vapaasti, jotta pallo pysyisi kuitenkin jatkuvassa liikkeessä.



Kuva 7 ja Kuva 8: Vasemmalla jonglööritään palloa varjolla varovaisesti. Oikealla istutaan sirkuksen karusellissa, joka on juuri lähdössä pyörimään kovaa vauhtia.

Seuraavana leikkinä oli lapsillekin tuttu kissa- ja hiiri-leikki, jossa hiiri sai mennä varjon alle ja kissa taas varjon päälle. Hiiri sai ryömiä karkuun varjon alla, samalla kun kissa koetti napata hiiren kiinni varjon päältä tunnustelemalla. Kissat sekä hiiret vaihtuivat vuorotellen useaan otteeseen. Tämän jälkeen lapset pääsivät mukaan sirkuksen karuselliin. Jokainen vuorollaan sai mennä istumaan leikkivarjon keskelle ja muut pyörittivät varjoa juoksemalla

ympyrää. Keskellä istuttaessa tilanne tuntui kuin karusellikyydiltä. Viimeisenä teimme yhdessä teltan leikkivarjon avulla. Nostimme varjoa ensin yhtä aikaa ylös ja sen jälkeen yhtä aikaa alas. Kun ohjaaja antoi merkin, niin kaikki istuivat yhtä aikaa lattialle ja pitivät varjosta samalla kiinni, jonka seurauksena olimme teltan sisällä istumassa. Teltan sisällä kysyimme värilaattojen avulla lasten mielipiteitä toimintakerrasta. Kaikki lapset ottivat jälleen tyytyväisenä sen värisen laatan, joka merkitsi, että heillä oli ollut mukavaa. Lopuksi vielä annoimme itsellemme yhteiset aplodit hienosta yhteistyöstä ja toiminnasta.



Kuva 9: Koko porukka teltassa

7.5.1 Toimintakerran arviointia

Nimileikki oli lapsille jo todella tuttu edellisiltä kerroilta ja he osallistuivat reippaasti siihen mukaan, ilman sen suurempaa kannustusta. Lapset tiesivät etukäteen, että tulisimme leikkimään leikkivarjon kanssa ja he odottivat innoissaan leikkiin ryhtymistä.

”Kun ohjaaja ottaa tuokion alussa leikkivarjon esiin, lapsi A ehdottaa: ” voidaaks me sit tehdä sitä karusellia?” ja ohjaaja lupaa, että karuselli tehdään tuokion lopulla.”

Ensimmäisenä leikitty jonglöörileikki antoi lapsille haastetta, sillä osoittautui, että palloa ei ollut helppo pitää varjolla niin, että se liikkui. Jäimmekin miettimään oliko leikki sopiva valinta, sillä pallojen tippuessa lapset saattoivat tuntea epäonnistumisen tunteen. Mutta toisaalta lapset naureskelivat hakiessaan palloa lattialta ja heittäessään sen takaisin varjoon.

Vapaaehtoisia kissaksi ja hiireksi löytyi välittömästi kun olimme kertoneet ohjeet lapsille. Varjon alta kuului jatkuvasti hihitystä, joka kertoi lapsilla olleen mukavaa hiirenä ollessaan. Kissa taas sai onnistumisen kokemuksia saadessaan hiiren kiinni varjon alta. Lapset vaihtoivat rooleja useaan otteeseen ja jokainen sai olla kissana ja hiirenä niin monta kertaa kuin halusivat.

”Kissa ja hiiri- leikin alkaessa lapsi D kysyy ohjaajalta: ”konttaa vai seisoo?” ja ohjaaja neuvoo hiirtä konttaamaan varjon alle. Kissan saatua leikin edetessä hiiren kiinni, hiirenä ollut lapsi D kehuu itseään: ”onpas taitava hiiri!” ja ohjaaja toteaa saman asian ääneen.”

Karusellin kyydissä jokainen lapsi sai osakseen huomiota ja samalla toiset lapset saivat harjoitella yhteistyötaitojaan pyörittämällä varjoa yhdessä. Jokainen lapsi näytti nauttivan karusellin kyydissä olemisesta, minkä huomasi esimerkiksi iloisista kasvoista ja kovaäänisestä naurusta.

Kun aloimme rakentaa telttaa varjon avulla, niin aluksi hieman epäilimme onnistuisiko se laisinkaan. Epäilyt osoittautuivat kuitenkin vääriksi, sillä lapset osasivat todella taitavasti muodostaa varjosta teltan. Telttaa kasattaessa varjoa piti heilutella ylös ja alas, ei joka sinällään tuonut lapsille erityisiä onnistumisen kokemuksia, mutta sitäkin enemmän riemua. Teltaan päästyämme kerroimme lapsille kuinka ylpeitä heistä olimme, jolloin lapsista huomasi onnistumisen ylpeyttä. Kaikilla tuntui olevan erityisen hyvät oltavat teltassa, koska he eivät olisi halunneet lähteä teltasta pois lainkaan. Tämä osaltaan vaikutti myös lasten loppupalautteeseen, sillä kaikki osasivat päättää hetkessä minkä värilaatan halusivat valita. Lopputuloksena oli, että kaikilla oli ollut mukavaa.

7.6 Kuudes toimintakerta: valokuvasuunnistus

Tällä kertaa olimme kolmen lapsen kanssa päiväkodin omalla pihalla, jossa toteutimme valokuvasuunnistuksen, mikä oli lapsille uusi kokemus. Olimme jo edellisellä kerralla ottaneet pihan ympäristöstä valokuvia ja valmistanut materiaalit suunnistusta varten. Ennen tuokion aloittamista olimme käyneet laittamassa rastit valmiiksi. Aloitimme jälleen aloituspiirin nimileikillä, johon lapset osallistuivat reippaasti.



Kuva 10 ja Kuva 11: Vasemmalla katsellaan rastipaikkoja. Oikealla kiirehditään jo kertomaan löytynyttä kirjainta rastilta.

Tämän jälkeen kerroimme valokuvasuunnistuksen säännöt ja jaoimme lapset tyttö- ja poikaryhmiin, joissa yksi aikuinen toimi yhden lapsen parina. Ohjaaja näytti lapsille yhden valokuvan kerrallaan, jonka jälkeen lapset miettivät, missä kyseinen paikka on. Kun he keksivät kuvan sijainnin, he saivat juosta katsomaan mitä rastilta löytyy. Olimme piilottaneet rasteille aakkosia, joiden tukena toimivat kuvat. Lapsien tehtävä oli tulla kuiskaamaan ohjaajalle, minkä kuvan he rastilta löysivät.



Kuva 12 ja Kuva 13: Nämä kaikki kirjaimet löytyivät. Mitähän näistä kirjaimista muodostuu?

Lopuksi kävimme yhdessä keräämässä rastit pois, minkä jälkeen kokoontuimme yhteen selvittämään aakkosista muodostunutta sana-arvoitusta. Aikuisen avulla kirjaimet saatiin oikeaan järjestykseen ja niistä muodostui sana kesäloma. Totesimme sen olevan kaikille lähellä. Tämän jälkeen kysyimme lapsilta palautetta hiekkalaatikon äärellä. Jos lapsilla oli ollut kivaa, he saivat mennä seisomaan hiekkalaatikon reunoille, mutta jos heillä ei ollut mukavaa, saivat he mennä seisomaan hiekkalaatikon keskelle.

7.6.1 Toimintakerran arviointia

Alkupiirissä oli haasteena tällä kertaa saada kaikki lapset mukaan toimintaan. Aloitimme kuitenkin tutulla nimileikillä, jolloin kaikki lapset tulivat lopulta mukaan, koska toiminta oli heidän mielestään tarpeeksi mielenkiintoista. Lapset näyttivät olevan lopulta kovin innostuneita alkupiiristä, jonka seurauksena ohjaaja kysyi, että haluaisivatko lapset näyttää vielä toisen liikkeen. Suorana vastauksena lapset sanoivat kuitenkin että ei, koska valokuvasuunnistus oli jo heidän mielessään.

Valokuvasuunnistuksen tavoitteena oli luoda lapsille mahdollisuus varmoihin onnistumisen kokemuksiin. Toiminta onnistui sekä itse ohjaajien että työelämänohjaajan mielestä erittäin hyvin. Toiminta oli lapsille aivan uutta ja ihmeellistä, jolloin pieni lisäjännitys toi tilanteeseen lisää mielenkiintoa. Vaikka tilanne oli lapsille uusi, ohjaaja sai lapset hyvin viritettyä mukaan toimintaan kertomalla heille mitä suunnistuksella yleensä tarkoitetaan. Lapset ymmärsivät ajatuksen erittäin hyvin, eikä heille ollut vaikeaa aloittaa rastien etsimistä. Lapset saivat myös suunnistaa pareittain, jos halusivat.

Suunnistuksessa oli hyvää valitut rastit, joihin toimi lapsille tutut aakkoset ja niihin liittyvät kuvat, koska kirjaimet kiinnostavat lapsia. Ohjaaja pyysi lapsia kuiskaamaan löytämänsä rastit ja lapset eläytyivät tilanteeseen mainiosti, koska he tulivat ikään kuin salaa kuiskaamaan ohjaajalle löytämänsä kuvan ja kirjaimen. Ohjaaja näytti molemmille pareille erikseen eri kuvat, jotta he eivät menisi yhtä aikaa samalle rastille. Kun he olivat kertoneet oikean kirjaimen, saivat he nähdä seuraavan kuvan toisesta rastista.

Lapset juoksivat innoissaan etsimään rasteja valokuvan nähdessään. Olimme pyrkineet luomaan valokuvista hyvin helposti tunnistettavissa olevia rasteja, koska emme tienneet miten hyvin lapset pystyisivät hahmottamaan kuvan oikeassa ympäristössä. Tämä lähinnä sen vuoksi, että lapsilla ei ollut mitään aiempaa kokemusta valokuvasuunnistuksesta. Jälkeenpäin pohdimme, että radasta olisi voinut tehdä hieman haastavamman esimerkiksi niin, että olisimme ottaneet valokuvat vain pienestä osasta rastipaikkaa. Toisaalta taas oli hyvä, että kuvat olivat lapsille tuttuja, koska muuten olisimme voineet joutua ohjailemaan lapsia paljon enemmän rastien löytämiseksi, mikä ei olisi tuottanut yhtä paljon onnistumisen riemua. Oma aktiivisuus on kuitenkin tärkeä osa onnistumisen tunteen kokemuksesta, koska kun lapsi itse oivaltaa, saa hän ilon kokemuksia.

Kun olimme saaneet kaikki rastit kerättyä ja aloimme miettiä kirjaimia, joita löysimme, siinä vaiheessa olisimme voineet antaa lapsille enemmän tilaa kertoa itse mitä kirjaimia rasteilta oikein löytyi. Lapset olivat erittäin taitavia ja he olisivat hyvin voineet itse sanoa kirjaimet, mutta sana-arvoituksen ratkaisemiseen tarvittiin kuitenkin ohjaajan apua. Kirjaimista paljastui sana ”kesäloma”. Loppupalautteessa kaikki lapset löysivät oman paikkansa hiekkalaatikon reunoilta, joten kaikilla oli ollut suunnistuskerralla kivaa.

7.7 Seitsemäs toimintakerta: metsäretki

Toiseksi viimeisellä toimintakerralla oli vuorossa intiaanivaellus, johon osallistui kolme lasta. Valitsimme teemaksi intiaanit, koska lapsilla oli ollut aiemmalla viikolla intiaaniaiheiset kevätjuhlat, johon he olivat valmistautuneet intiaaniaiheisilla toiminnoilla. Olimme käyneet etukäteen kasaamassa metsään intiaanien tiipiin, joka oli pystytetty päiväkodin värikkästä leikkivarjosta. Piilotimme lapsille sinne pillimehut sekä tikkarit.

Päiväkodilla aloitimme toiminnan kasvomaalauksen tekemisellä ja lapset saivat itse valita värit, joilla intiaanimaalaukset heille tehtiin. Tämän jälkeen siirryimme ulos ja lähdimme kävelemään kohti metsää. Metsän reunalla teimme yhdessä alkupiirin, johon sisältyi tuttu nimileikki. Valmistelimme lapsia retkeen kertomalla pienen intiaanitarinan, jonka mukaan olimme kotimatalla pitkältä metsästysmatkalta ja tulevan matkan aikana kaikkien pitäisi liikkua mahdollisimman huomaamattomasti, ettei kukaan tulisi ryöstämään metsästysaalistia. Ennen kuin lähdimme metsään, teimme yhdessä intiaanihuudon, jotta metsän eläimet tietäisivät tulostamme.



Kuva 14 ja Kuva 15 ja Kuva 16: Vaanintaa kiven takana, tarkkailua kalliolla ja löytynyt intiaani koti.

Lähdimme metsään ohjaajan johdattamana yhdessä jonossa ja metsässä kulkiessamme ohjaaja kertoi samalla mielikuvitustarinaa siitä, mitä metsässä samalla olevinaan tapahtuu. Emme juuri kulkeneet polkuja pitkin, vaan hiivimme esimerkiksi puiden takana ja välillä menimme kaikki mahdollisimman kyykkyyyn suuren kiven taakse. Kun lapset olivat lämmenneet leikille, annoimme jokaisen vuorollaan johdattaa intiaanijoukko metsässä eteenpäin, jolloin he saivat itse kertoa mitä metsässä tapahtuu ja kuinka meidän tulisi edetä. Välillä saatoimme hiipiä varpaillamme tai juosta nopeasti puulta toiselle. Koska lapsilla ei ollut tietoa siitä, missä intiaanien koti oli, kiipesimme korkealle kalliolle tähyttämään ympärillemme, jotta saataisimme nähdä intiaanikodin. Kun lapset havaitsivat lopulta kodin, lähti yksi lapsista rohkeasti näyttämään tietä muille.

Tiipiille päästyämme lapset olivat innoissaan kurkkimassa sisälle, että mitähän sieltä mahtaa löytyä. Pillimehut ja tikkarit huomattuaan ei kauaa kestänyt, kun ne olivat jo mahan pohjalla. Eväät syötyään lapset lähtivät itse johdattamaan kaikkia yhdessä päiväkodille salareittejä pitkin. Pysähdyimme metsänreunalla vielä kysymään lapsilta palautetta liikuntatuokiosta. Mikäli lapsilla oli ollut mukavaa, he saivat huutaa intiaanihuudon ja jos ei ollut mukavaa, niin he saivat mennä kyykkyyn.

7.7.1 Toimintakerran arviointia

Ympäristön laatu vaikuttaa olennaisesti lapsen kehitykseen, sillä se muodostaa viitekehyksen, jossa lapsen kokonaisvaltainen kehittyminen tapahtuu. Mitä parhaimpia ympäristöjä lapsen monipuoliselle kehitymiselle on metsä. Metsä on luotu oppimista varten, toisin kuin aikuisten suunnittelemat rakennukset, kuten esimerkiksi päiväkotit. Oman fyysisen toiminnan, luonnossa liikkumisen ja kokemisen kautta on mahdollista löytää uusia ulottuvuuksia itsestämme. (Kokljuschkin, M. 2000: 14-15.)

Saimme luotua hyvän intiaanitunnelman heti kasvomaalauksista lähtien, koska silloin lapsille muodostui jonkinlainen kuva siitä, mitä tulisimme metsässä tekemään. Jotta olisimme kaikki uskottavia intiaaneja, niin myös ohjaajat laittoivat intiaanimaalaukset. Totesimme hyväksi ideaksi sen, että aloitimme itse toiminnan vasta metsän reunalla, koska silloin tuntui paljon luonnollisemmalta viritellä lapsia mukaan toimintaan. Keksimämme tarina toimi hienosti ja lapset innostuivat siitä välittömästi. Lapsien kiinnostuksen aihetta kohtaan näki siitä, kuinka hiljaa ja keskittyneesti he kuuntelivat ohjaajan kertomaa tarinaa. Lapset myös näyttivät intiaanihuudon välittömästi, kun ohjaaja oli kysellyt miten intiaanit viestittävät toisilleen läsnäolostaan.

Metsässä kulkiessamme lapset osasivat hienosti eläytyä tilanteeseen, vaikkakin he hieman kaipailevat tekemiään intiaanipäähineitä. Olimme päättäneet jättää päähineet päiväkodille, koska ilma oli kostea ja sateinen. Lapset osasivat hienosti hiipiä varpaillaan sekä juosta nopeasti jälkiä jättämättä vaikeassakin maastossa ja vain harvoin ohjaajien tarvitsi avustaa lapsia. Kun kiipesimme hieman jyrkemmästä kohdasta, niin lapset auttoivat toisiaan pääsemään korkeasta kohdasta yli. Lapset toimivat yhdessä ryhmänä ja he tarjosivat ystävälle apua vaikean maaston kohdalla.

Lapset saivat itse myös ottaa vastuuta johtamalla ryhmää eteenpäin. Halusimme antaa lasten omalle mielikuvitukselle tilaa, jotta toiminta ei olisi ollut täysin aikuisjohtoista. Jouduimme joissain tilanteissa kuitenkin johdattamaan lapsia oikeaan suuntaan, jotta varmasti tulisimme löytämään intiaanien kodin. Reitin varrella lapset eläytyivät vaihtelevasti toisen johtajan perässä liikkumiseen. Kuitenkin oman johtamisvuoron tullessa he keksivät erilaisia

tapoja edetä metsässä ja eläytyivät siihen paremmin. Tämän huomattessamme vaihdoimme johtajaa useaan otteeseen, jotta kaikki pysyisivät mukana leikin tiimellyksessä. Kun eräs lapsi johdatti meidät korkealle kalliolle ja ohjaaja pyysi lapsia tarkkailemaan ympäristöä, niin tilanne oli hyvin tosi siinä vaiheessa. Lapset halusivat tosissaan löytää intiaanien kodin ja pitkin matkaa he yrittivätkin arvuutella, että miltä koti oikein näyttää.

Koti tiipiille päästyämme lapset olisivat halunneet jäädä vielä leikkimään, koska heidän mielenkiintonsa lisääntyi valtavasti. Heidän mielikuvituksensa alkoi vahvistua eväitä syödessämme ja päätimme tarttua heidän ehdottamaansa leikkiin. Lapset alkoivat keksiä kuvitteellisia salareittejä ympäri metsää ja jossain vaiheessa jouduimme hieman johdattelemaan lapsia liikkumaan päiväkodin suuntaan, koska olimme varanneet vain rajatun ajan toiminnallemme. Olisimme voineet antaa lapsille enemmän aikaa vapaaseen leikkiin intiaanikodilla, koska se olisi voinut olla heille tärkeä kokemus. Toisaalta lapset myös keskenään keskustelivat siitä, että missähän päiväkotia mahtaa olla ja pitäisiköhän heidän jo kohta palata sinne keinumaan. Loppupalautteessa koko ryhmä teki intiaanihuidon lähestulkoon yhtäaikaaisesti, eli kaikilla oli ollut mukavaa.

7.8 Kahdeksas toimintakerta: lasten toivomia ulkoleikkejä

Edellisellä kerralla olimme kysyneet lapsilta, mitä leikkejä he haluaisivat leikkiä viimeisellä kerralla. Päädyimme toteuttamaan viimeisen kerran toivottujen leikkien pohjalta, niin, että jokaisen lapsen toivoma leikki toteutettaisiin. Aloitimme kuitenkin perinteisellä alkupiirin nimileikillä. Ensimmäinen lasten toivoma leikki oli jo aikaisemmin opettamamme pesän vaihto-leikki. Aikuinen toimi jälleen hippana ja lapset saivat juosta pesien välillä. Pesäleikin jälkeen pelasimme polttopalloa (Koivunen 2008: 89), joka oli yksi lasten suosikkileikeistä. Viimeisenä leikkinä leikimme kurkea ja sammakkoa, jota emme olleet leikkineet tuokioissamme aiemmin mutta jota päiväkodissa leikitään usein. Leikki oli monen lapsen toiveena ja lapset kertoivat jo ensimmäisellä kerralla pitävänsä kurki ja sammakko-leikistä (Koivunen 2008: 72), kun kysyimme heiltä mitä leikkejä he toivoisivat tuokioihin.



Kuva 17 ja Kuva 18: Alkupiirin eri liikkeitä

Loppuhuipennuksena kannoimme lapset kukin vuorollaan kuningastuolissa odottamaan kunniakirjojen jakoa. Ennen kunniakirjojen jakoa kysyimme lapsilta heidän mielipidettään viimeisestä kerrasta sekä toiminnasta yleensä. Jos lapsilla oli ollut kivaa saivat he pomppia kuin sammakot ja jos ei ollut kivaa, niin he saivat jähmettyä maahan kuin kivet. Kun oli kunniakirjojen jaon aika, lapset ymmärsivät, että oli viimeinen kerta kun tapaisimme. Loppuun annoimme vielä yhteiset aplodit itsellemme ja toisillemme.



Kuva 19: Kuningastuolin arvoisa istuja



Kuva 20: Onnelliset kuninkaalliset

7.8.1 Toimintakerran arviointia

Kun olimme lähdössä ulos viimeistä toimintakertaa varten, lapset eivät olisi aluksi halunneet lähteä mukaamme, koska se tarkoitti heille sitä, että emme enää tapaisi tämän viimeisen kerran jälkeen. Aloittaessamme lapset olivat erittäin rentoutuneita, kuten myös ohjaajat. Kaikki stressi oli voitettu ja viimeisellä kerralla voitiin nauttia lasten seurasta täysillä.

Viimeisellä toimintakerralla ohjaaja toimi erittäin ammattitaitoisesti ja oli ottanut opikseen saamastaan palautteesta edellisistä kerroista. Tämä näkyi vahvasti siinä, että kun ohjaaja oli kertonut leikin nimen, niin lapset saivat jokainen vuorollaan kertoa miten leikki etenee. Jokainen lapsi osasi ja uskalsi hienosti selittää leikin säännöt. Tämän johdosta lasten ääni pääsi edellisiä kertoja voimakkaammin esille, sillä aikuinen ei tällä kertaa ollut koko aikaa äänessä, vaan hän antoi lapsille mahdollisuuden astua esiin. Koko toimintakerta oli erittäin lapsilähtöinen ja se toteutui odotettua paremmin, koska lapset olivat erittäin innostuneita toivomistaan leikeistä.

Pesänvaihtoleikissä lapset innostuivat heti mukaan, koska he rakastavat erilaisia hippaleikkejä. Jännityksen tunne luo lapsille lisää innostumista toimintaan, kun he pääsevät juoksemaan hippaa karkuun ja jännittämään, että saadaankohan hänet kiinni. Lapset pitivät siitä, että aikuiset olivat hippoina ja he saivat eläytyä linnunpoikasten rooliin ja juosta emoja isälintua karkuun. Seuraavaksi pelasimme yhdessä polttopalloa, josta lapset pitivät

erityisen paljon. Jälleen yksi lapsi sai kertoa pelin säännöt, minkä jälkeen peli sujui kuin itsestään, koska se oli niin tuttu kaikille lapsille. Tässäkin pelissä huomasi upeasti lasten yhteistyökyvyn, koska he taitavasti antoivat pallon välillä vierustoverilleen, joka ei ehkä ollut saanut hetkeen heittää palloa. Pohdimme jälkepäin, että olisiko meidän pitänyt keksiä polttopalloon joku hieman erilainen versio, koska lapset leikkivät päiväkodissa polttopalloa lähes päivittäin. Toisaalta saimme luotua heille paljon ilon tunteita, koska se oli kuitenkin heidän lempipelinsä, jota he olivat kovasti toivoneet.



Kuva 21 ja Kuva 22: Vasemmalla kurki ja sammakko leikissä voi hyppiä vaikka käsi kädessä yhdessä. Oikealla polttopallossa oli taitavia pallon väistelijöitä.

Viimeisenä leikkinä päätimme pitää kurjen ja sammakon, koska se oli lasten keskuudessa myös kova hitti. He ovat aiemmin leikkineet leikkiä vain sisällä, joten leikki toteutettiin uudenaikaisessa maastossa. Se ei tuntunut lapsia häiritsevän, koska leikimme, että polttopallosta jäänyt rinki toimi sopivasti sammakoiden lampena ja he pystyivät eläytymään leikkiin hienosti. Jokainen lapsi sai vuorollaan olla kurkena, mikä oli selvästi kohokohta leikin aikana. Leikeissä ei ollut missään vaiheessa minkäänlaista voittaja-häviöjä asetelmaa, vaan jokainen sai kilpailla itseään vastaan. Lapsille leikit olivat lähinnä hauskaa toimintaa, eikä heitä jäänyt missään vaiheessa harmittamaan, vaikka eivät viimeiseksi selviytyneet esimerkiksi polttopallossa. He vain innokkaana halusivat alkaa uuden kierroksen, kun kaikki oli poltettu.

Loppuhuipenuksena lapset pääsivät matkaamaan kuningastuolissa, joka oli jo aiemmalla toimintakerralla lasten suosiossa. Siinä näkee pelkästään lapsen kasvoilta, kuinka iloinen, onnellinen ja ylpeä hän on sillä hetkellä, kun hän tuoliin istahtaa. Silloin lapsi saa aikuisten huomion täysin itselleen ja se luo hyvän pohjan itsetunnon tukemiselle. Lapset tulivat

rohkeasti mukaan kuningastuoliin, mikä osoitti myös sitä, että olimme ohjaajina onnistuneet luomaan lapsille turvallisuuden tunteen siitä, että meihin voi luottaa, emmekä ole pudottamassa heitä maahan. Pedagogisessa mielessä olisimme voineet miettiä viimeisen kerran kokonaisuutta itsetunnon teemaan liittyen vielä vahvemmin, mutta toisaalta ensimmäinen pesän vaihto leikki ja viimeinen kuningastuolissa kuljettaminen liittyivät itsetunnon tukemiseen vahvasti.



Kuva 23: Loppupalautteessa kaikki hyppivät, koska kaikilla oli ollut kivaa leikeissä.

Loppupalautteen aikana kaikki lapset pomppivat iloisesti yhtä aikaa kuin pienet sammakot. Eli kaikilla oli ollut jälleen kivaa meidän kanssamme. Lapsien kasvoilta heijastui lopussa pieni haikeus, koska kunniakirjat saadessaan he viimeistään ymmärsivät, että tämä oli viimeinen toimintakertamme yhdessä. Toimintakerran onnistuneisuus näkyi myös siinä, että lapset halusivat jäädä vielä lopetuksen jälkeen leikkimään kentälle keskenään hula-hula vanteiden kanssa.

8 Arviointia ja palautetta liikuntatuokioista

Hanna Vilkka ja Tiina Airaksinen (2004: 154-155) kirjoittavat toiminnallinen opinnäytetyö kirjassaan opinnäytetyön kokonaisuuden arvioinnin olevan osa opinnäytetyöprosessia. Ensimmäisenä arvioinnin kohteena on työn idea, johon voidaan lukea työn aihepiirin kuvaus, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys, sekä kohderyhmä. Tärkeimpänä osana toiminnallisen opinnäytetyön arviointia Vilkka & Airaksinen (2004: 154-155) määrittelevät

tavoitteiden saavuttamisen. Seuraavissa kappaleissa tulemme arvioimaan koko opinnäytetyöprosessia. Aluksi arvioimme opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista, minkä jälkeen avaamme saamaamme palautetta työelämänohjaajalta. Lopuksi arvioimme omaa oppimistamme opinnäytetyöprosessin aikana itsearvioinneissamme.

8.1 Yhteenveto opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisesta

Tavoitteenamme oli luoda lapsille mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia liikunnan avulla, mikä parhaimmillaan tukisi heidän kehittyvää itsetuntoaan. Mielestämme onnistuimme luomaan lapsille turvallisen ympäristön, jonka avulla he pääsivät kokeilemaan onnistumisen riemua. Tuokioiden aikana lapsille oli luotu monia mahdollisuuksia onnistumisien kokemuksiin, mikä näkyi erittäin iloisena ja innostuneena ilmapiirinä tuokioiden aikana.

Pohjana onnistuneelle turvalliselle ympäristölle oli liikuntatuokioiden yhtenäinen rakenne. Tuokiot alkoivat joka kerta samalla tavalla, mikä viestitti lapsille sen, että he tiesivät mitä seuraavaksi on luvassa. Tuokioiden ensimmäiset leikit olivat joka kerta tarkoituksenmukaisesti samankaltaisia, koska silloin lapset saivat mahdollisuuden vapaasti ilmaista itseään ja tuntea kuuluvansa mukaan ryhmään sekä toimintatuokioon. Myös lopetus oli joka kerta samantyyppinen, jossa lapsille annettiin varma onnistumisen ja ilon kokemus, joka osaltaan viestitti lapsille tuokion päättymisestä, joka helpotti tulevan ennakoimista. Juuri tuokioiden lopetukset nousivat lasten keskuudessa suureen suosioon, koska heitä huomioitiin erityisesti juuri omina itsenään.

Minäkäsitykseen ja koetun pätevyyden kannalta lasten toimintaan liittyviä kokemuksia pidetään tärkeinä. Onnistumisen kokemukset ovat keskeisellä sijalla Harterin (1981) suoritusmotivaatiomallissa, jonka mukaan onnistuminen toiminnassa lisää kokemusta omasta osaamisesta synnyttäen samalla mielihyvän tunteen, joka osaltaan lisää lapsen osallistumishalukkuutta ja motivaatiota toimintaan. Myös Zimmer (1985; 1989) korostaa affektiivisten kokemusten merkitystä varsinkin varhaislapsuudessa, joihin voidaan vaikuttaa myös siten, että käytetään ohjauksessa lapsikeskeisiä menetelmiä. (Pönkkö, A.1999: 34.)

Keskityimme paljon siihen, että saimme luotua ja rakennettua puitteet lasten mahdollisille onnistumisien kokemuksille. Onnistumisen kokemuksiin vaikutti paljon se, miten pystyimme innostamaan lapset liikunnan pariin. Ryhmämme lapsilla ei kenelläkään ollut negatiivisia ajatuksia liikunnasta yleisesti, vaan päinvastoin he nauttivat liikunnasta erittäin paljon. Mielestämme onnistuimme erittäin hyvin liikuntatuokioiden toiminnan suunnittelussa siltä osin, että lapset saivat joka kerralla monia onnistumisen kokemuksia. Illoisena yllätyksenä koimme, että lapset saivat onnistumisen kokemuksia myös ehkä hieman odottamattomissakin tilanteissa. Olimme ajatelleet, että onnistumisen kokemuksia varten lapsille pitäisi olla erityisiä leikkejä, mutta tosiasiasa ihan tavallinen hippakin pystyy luomaan mahdollisuudet

iloisiin onnistumisiin. Eräänä esimerkkinä yksi lapsista hippana ollessaan alkoikin pelastaa kiinni ottamiaan lapsia, joka oli kaikkien mielestä erittäin hauskaa ja hipan kasvoilta pystyi näkemään onnistumisen ilon ja nautinnon. Eli sillä ei ollut mitään merkitystä loppujen lopuksi, mikä rooli lapsella oli leikin aikana, koska jokaisessa roolissa oli mahdollisuus kokea iloa ja onnistumisia. Vaikka tuokioissa korostui lasten onnistumisten kokemukset, niin olimme saaneet luotua tarpeeksi turvallisen ilmapiirin lasten mahdollisten epäonnistumisten kannalta. Ryhmässä tapahtuneet epäonnistumiset jäivät rennon ilmapiirin johdosta syrjään.

Itsetunnon tukemisen kannalta on tärkeää antaa lapsen tuntee olevansa arvostettu omana itsenään ja sellaisena kuin on. Mielestämme annoimme lapsille useasti mahdollisuuden tuoda oma ääni esille, jolloin he pääsivät toteuttamaan itseään. Esimerkiksi lapset pääsivät tuokioiden aikana kertomaan jo tutun leikin säännöt tai he saivat vahvasti vaikuttaa toimintakertojen sisältöihin jo ennen toiminnan aloittamista, jolloin kyselimme lasten mieltymyksiä eri liikuntamuotoja kohtaan.

Liikunnan merkityksellisyys lapsen kokemuksille on valtava. Kaikki onnistumiset, pettymykset, toiminnallisuus, jännitys, häpeä, ylpeys, oivallukset, itsensä ylittäminen ja onni ovat osana liikuntakasvatusta. Jokainen lapsi kokee kaikki edellä mainitut tilanteet täysin eri tavoin. (Hakala, L. 1999:100.)

Liikuntatuokioissa järjestimme lapsille monia mahdollisuuksia päästä toteuttamaan itseään liikunnan kautta. Hyödynsimme eri tapoja liikkua, kuten esimerkiksi metsässä hiivimme puiden takana ja loikimme pitkin askelin kivien ylitse. Lapset pääsivät myös kokeilemaan esimerkiksi suun motoriikan liikkeitä pumpulia puhaltaessa omista käsistä toisen lapsen käsiin, pienessä ringissä. Jännitystä oli havaittavissa monessa leikissä, esimerkiksi silloin, kun lapset etsivät metsästä intiaanien kotia tai valokuvasuunnistuksessa. Haastoimme lapsia myös oivaltamaan itse erilaisia liikuntamuotoja useiden eri leikkien yhteydessä, kuten esimerkiksi alkupiirissä tai linnut pesään leikissä. Ilmapalloilla taiteillessa lapset joutuivat haastamaan itsensä pitämällä ilmapalloa ilmassa, mikä ei ole helppo tehtävä, koska ilmapallon liikeradat ovat hyvin hitaita, jolloin lasten täytyi keskittyä tarkasti, jotta pallot eivät päässeet putoamaan maahan.

Opinnäytetyöprosessin yksi tavoitteista oli pyrkiä kehittämään yhteistyöpäiväkodillemme pienilaatuinen työkalupakki pitämistämme liikuntatuokioista. Tämän olimme ajatelleet sen takia, että työntekijöille annettaisiin mahdollisuus myös jatkossa tukea lasten itsetuntoa liikuntakasvatuksen avulla. Tulimme kuitenkin siihen lopputulokseen, että työkalupakki ei ollut tarpeen, koska ohjaajamme oli jokaisella liikuntatuokiolla mukana, jonka myötä hän näki kaikki toteuttamamme pelit ja leikit. Ohjaajamme oli myös jo prosessin aikana toteuttanut joitakin ohjaamistamme leikeistä lasten kanssa, joten koimme, että kaikkien leikkien kirjaaminen ohjaajalle olisi ollut turhaa. Aioimme kuitenkin toimittaa päiväkodille

listan heille uusista ja tuntemattomista leikeistä, jotka koimme toimiviksi. Näin myös muut päiväkodin ryhmät pystyvät hyödyntämään toimintakertojemme liikuntaleikkejä.

Toinen meistä ohjasi liikuntatuokion läpi ja toinen havainnoi tuokion tapahtumia sekä lapsia. Havainnoinnin kohteena liikuntatuokioissa tarkkailimme lähinnä lasten ilmeitä ja eleitä, sekä heidän sanallista tai sanatonta viestintää. Ohjaajina tarkkailimme myös ohjaustilanteisiin sopeutumista sekä kuinka paljon kannustimme lapsia toimintatuokion aikana. Yksi tärkeimmistä tavoitteistamme oli myös luoda lapsille mahdollisimman rento ja kannustava ilmapiiri liikuntatuokioiden aikana.

Havainnoimme liikuntatuokioita kahdella eri havainnointi menetelmällä. Liikuntatuokiota ohjaava toteutti osallistuvaa havainnointia ja liikuntatuokion tarkkailija taas tarkkailevaa havainnointia. Tarkkaileva havainnointi on kohteen ulkopuolista havainnointia ja havainnoinnin kohteena ovat ennalta määrättyt asiat ja piirteet tuokion aikana. Osallistuva havainnointi tarkoittaa sitä, että vuorotellen ohjaamme liikuntatuokioita ja osallistumme toimintaan yhdessä lasten kanssa ennalta sovitun ajanjakson. Henkilökohtaisiin havaintoihin perustuvien havaintojen yleistettävyys ei ole osoitettavissa pelkästään havaintoihin perustuen, sillä teorioiden avulla tuotetaan uusia havaintoja. Teoriat ovat tapa tarkastella ja selittää toimintaa ja ne myös avartavat näkökykyä. (Vilkka, H. 2006: 44,80.)

Toteuttamamme pelit ja leikit olivat lapsille tarpeeksi yksinkertaisia, mutta myös haastavia. Jokaiselle lapselle löysimme jotain uusia leikkejä, joista he innostuivat välittömästi. Pelejä ja leikkejä löytyy maailmasta miljoonia, mutta valitsimme kyseiset leikit liikuntatuokioihin, jotta kokonaisuus olisi tarpeeksi monipuolinen itsetunto-teeman puitteissa. Toisaalta olisimme voineet miettiä vielä tarkemmin tuokioiden järjestystä toisenlaiseksi, jotta toiminta olisi muotoutunut haastavammaksi loppua kohden. Sen olisimme voineet toteuttaa esimerkiksi miettimällä toimintakertojen järjestystä niin, että helpoimmat leikit olisivat olleet ensin.

Haastavaa toiminnan suunnittelussa oli se, että lapsia oli vähän, sillä kaikki eivät olleet aina paikalla. Suunnittelussa piti huomioida lasten lukumäärä tarkkaan, koska joihinkin leikkeihin olisi tarvittu enemmän lapsia. Tämän vuoksi jouduimme välillä muuttamaan suunnitelmia. Pohdimmekin neljän toimintatuokion jälkeen, pitäisikö ryhmään ottaa lisää lapsia, mutta päätimme, että ryhmää ei ole hyvä sekoittaa. Ryhmäytyminen olisi pitänyt aloittaa kokonaan alusta, mikä olisi voinut vaikuttaa koko toimintaan negatiivisesti. Päädyimme pienen ryhmän säilyttämiseen, koska toiminta oli onnistunut pienen ryhmän kanssa, eikä itse toimintaa haitannut se, että lapsia oli vähän. Itse suunnittelussa täytyi vain olla erittäin tarkka sen suhteen, että mitä pystyi toteuttamaan ja mitä ei. Esimerkkinä hieman epäonnistuneesta suunnittelusta toimi hyvin lohikäärmeleikki, joka ei mitenkään voinut onnistua niin pienellä ryhmällä, mutta kuitenkin leikki oli lapsista erittäin hauska ja onnistunut. Tärkeä osa leikin onnistumista oli ohjaajan kannustava ja positiivinen ote, koska ilman sitä leikki olisi jäänyt

laimeaksi. Mielestämme kehuimme lapsia runsaasti, mutta oli myös tärkeää muistaa, että niin sanottu turha kehuminen ei tue lapsen itsetuntoa. Pahimmillaan perusteeton kehuminen voi olla jopa vahingollista.

Luomamme turvallinen ympäristö antoi hyvän pohjan luoda samalla rento ilmapiiri liikuntatuokioihin. Tärkeänä osana hyvän ilmapiirin luomista koimme sen, että osallistuimme itse mukaan leikkeihin ja peleihin. Lapsia ei häirinyt osallistumisemme leikkeihin, vaan päinvastoin he tuntuivat pitävän siitä erittäin paljon. Sen huomasi hyvin esimerkiksi joissain hippaleikeissä, kun lapset usein halusivat ohjaajien toimivan hippoina. Marjatta Kallialan (2009) mukaan sitoutunut aikuinen vetää lapsia puoleensa mikä saa myös lapset sitoutumaan toimintaan mukaan. Lasten luottamus meitä ohjaajia kohtaan korostui usein leikeissä mukana ollessamme esimerkiksi niin, että lapset uskaltautuivat heittäytyä syliimme ja pitämään kädestämme kiinni. Mukana ollessamme pystyimme tarvittaessa auttamaan lapsia kohti onnistumisia. Ohjaajina onnistuimme pitämään tuokiot hyvin kasassa, eikä mitään ongelmia lasten kanssa tullut yhdelläkään toimintakerralla. Ensimmäisten ohjauksetojen jälkeen pystyimme paremmin antamaan selkeät ohjeet leikkeihin, minkä myötä tuokioihin mukaan heittäytyminen lisääntyi huomattavasti. Tämä taas johti siihen, että lasten jatkuva rohkaisu ja kannustaminen näkyivät ohjaamisessa selkeämmin. Pyrimme lapsen suorituksen lisäksi kehuaan myös lasta itseään, jotta lapsi kokisi olevansa hyvä juuri omana itsenään.

Jokaisen tuokion jälkeen saimme lapsilta palautetta tuokiosta erilaisin toiminnallisin menetelmin. Lapset kertoivat jokaisen toimintatuokion jälkeen, että heillä oli ollut kivaa. Olisimme kuitenkin voineet miettiä vielä tarkemmin sitä, miten lapsia olisi voinut osallistaa arviointiin vielä enemmän. 5-6-vuotiaat olisivat todennäköisesti osanneet kertoa kokemuksistaan ja tuntemuksistaan tarkemmin kuin ”kyllä ja ei” vastausten muodossa. Toisaalta koimme että lapsia ujoitutti kertoa avoimesti mielipiteensä järjestämästämme toiminnasta.

Sisäleikkikerroilla jotkut lapset eivät olleet välttämättä varmoja värilaattojen väreistä, mutta he kertoivat ensin ääneen, että oli ollut kivaa, jonka jälkeen ohjasimme heitä ottamaan sitä tarkoittavan laatan käteen. Ulkoleikkikerroilla, kun toteutimme palautteen saannin liikunnallisin menetelmin, lapset osasivat paremmin ilmaista mielipiteensä esimerkiksi hyppimisen avulla. Välillä tuntui kuitenkin siltä, että jos yksi lapsi kertoi ensin ja aloitti hyppimisen, niin muut lapset innostuivat mukaan hyppimiseen sen vuoksi. Tässä kohtaa mietimme, että oliko mukana mahdollisesti pienilaatuista ryhmäpainetta sen suhteen, että kun yksi teki, niin muutkin tekivät. Toisaalta kaikista lapsista huokui iloisuus siitä, että tuokio oli ollut heidän mieleensä. Viimeisen toimintatuokion aikana ja sen jälkeen lapset kyselivät jatkuvasti, miksi emme tule enää pitämään heille liikuntaa, mikä myös osoittaa sen, että lapset pitivät järjestämästämme toiminnasta.

Koemme, että onnistuimme toiminnan arvioinnissa yllättävän monipuolisesti. Kirjattujen ja koettujen havaintojen tukena videointi on toiminut hyvänä apuna. Katsoimme loppujen lopuksi videotut toimintakerrat kolmeen kertaan läpi ja kiinnitimme jokaisella kerralla huomioita eri asioihin. Ensimmäisellä kerralla katsoimme tapahtumia yleisesti kirjaten ylös tapahtumia tai tilanteita jotka kiinnittivät huomiomme. Toisella kerralla erityisesti ensimmäisen katselukerran huomioiden varassa kiinnitimme huomioita lasten kokemukseen toiminnasta eleiden, ilmeiden ja toiminnan muodossa. Viimeisellä katselukerralla huomiomme oli suunnattu ennen muuta ääneen ja kirjasimme lasten kommentteja ylös toiminnan havainnollistamista varten.

8.2 Palautetta työelämänohjaajalta

Kävimme aloitus- sekä lopetuskeskustelut työelämänohjaajamme kanssa. Työelämän ohjaajamme päiväkodissa osallistui jokaiseen liikuntatuokioon ja saimme häneltä palautetta heti liikuntatuokioiden jälkeen. Olimme toivoneet, että ohjaajamme kiinnittäisi erityisesti huomiota liikuntatuokioiden yleiseen ilmapiiriin, ohjaustaitoihimme sekä lasten kokemuksiin. Saimme paljon palautetta tuokioiden kokonaisuudesta ja niiden yleisestä toimivuudesta. Ohjaajamme antoi palautetta myös lasten ohjaamisesta meille henkilökohtaisesti. Lisäksi saimme häneltä paljon hyödyllistä tietoa lasten kokemuksista, sillä hän tunsi lapset hyvin.

Ensimmäisillä kerroilla ohjaamisessamme näkyi alkujännitystä, minkä huomasi esimerkiksi niukasta kannustuksesta tuokioiden aikana. Toisaalta myös lapsia jännitti selvästi ensimmäisillä kerroilla, mutta ohjaajien rentoutuessa, kerta kerralta myös lapset vapautuivat selvästi ja ohjaajien kannustaminen lisääntyi huomattavasti. Jännityksestä huolimatta onnistuimme luomaan positiivisen ilmapiirin tuokioihin, mikä näkyi esimerkiksi lasten hyvänä keskittymisenä toimintaan. Tuokioiden hauskat ja hyvät lopetukset näkyivät suurena ilona lasten kasvoilta.

Saimme paljon myönteistä palautetta tuokioiden hyvästä rakenteesta. Työelämänohjaajan mielestä oli tärkeää, että aloitimme tuokiot samalla tavalla jokaisella kerralla, mikä toi lapsille tuttua turvallisuutta. Tärkeä huomio oli myös, että pyrimme suunnittelemaan tuokiot niin, että vauhdikkaimmat leikit tulivat tuokioiden alkuun, jotta lapset pääsivät purkamaan ylimääräisen energiansa. Tämän jälkeen lapset pystyivät keskittymään paljon paremmin haastavampiin leikkeihin. Leikkien suunnittelussa olimme onnistuneet hyvin siinä mielessä, että jokaisella kerralla lapset saivat onnistumisen kokemuksiä.

Lasten kannalta liikuntatuokioiden kohokohtina työelämänohjaajan mielestä olivat ehdottomasti valokuvasuunnistus, lohikäärmeleikki sekä kuningastuolissa kuljettaminen. Toimintakertojen välissä ohjaajamme oli jo ehtinyt kokeilemaan, kuinka lohikäärmeleikki toimii useamman lapsen kanssa ja se oli ollut menestys lasten keskuudessa. Myös vaativampaa

keskittymistä vaativa pumpulin puhallus oli otettu mukaan päiväkodin omaan toimintatuokioon. Todennäköisesti myös valokuvasuunnistusta tullaan toteuttamaan jatkossa, sillä jätimme valokuvat päiväkodin käyttöön ja ohjaajamme kertoi hyödyntävänsä kuvia jatkossa monin eri tavoin.

Lapsilähtöisyyttä liikuntatuokioihin toi erityisesti se, että lapset saivat itse toivoa viimeisen kerran lempileikkinsä. Ohjaajina pystyimme hyvin tasapainoilemaan lasten toivomien leikkien sekä omien suunnitelmien pohjalta. Näin saimme luotua lapsille mieleisen kokonaisuuden, johon he olivat päässeet vaikuttamaan. Kun opimme tuntemaan lapsia jokaisen tuokion jälkeen paremmin, niin loppua kohden pystyimme ennakoimaan lasten kasvoilta heidän innostustaan.

8.3 Ohjaajien itsearvioinnit

Halusimme tehdä erilliset itsearvioinnit, koska olemme olleet ohjaajina alusta lähtien eri vaiheissa. Molemmilla oli omat haasteensa, joten mielestämme omat itsearvioinnit ovat perustelleet. Ensin on Elinan itsearviointi, jonka jälkeen on Miian itserviointi. Olemme itsearvioinneissamme käyneet läpi koko opinnäytetyöprosessia, parityöskentelyä sekä omia ohjauskokemuksia.

Yhteistyö Miian kanssa alkoi oikeastaan hieman yllättäen, kun etsin itselleni työparia opinnäytetyötä varten. Myös Miia tarvitsi itselleen paria, joten päätimme ryhtyä yhdessä toimeen, vaikka emme aiemmin olleet työskennelleet yhdessä. Meillä molemmilla oli kuitenkin sama aihe mielessä, josta halusimme opinnäytetyön tehdä ja se oli itsetunto. Alkupohdinnoissa tuntui, että itsetunto sinänsä on erittäin laaja aihe, joten halusimme jotenkin rajata aihetta. Ehdotin Miialle liikunnan näkökulmaa ja Miia piti ajatuksesta, joten aiheemme hioutui nykyiselleen hyvinkin äkkiä ja olimme molemmat aiheeseen erittäin tyytyväisiä. Liikunta ja itsetunto yhdessä tuntuivat luonnolliselta minulle, koska rakastan liikkumista kaikissa mahdollisissa muodoissa ja itsetunto aiheena on erittäin mielenkiintoinen. En ole aiemmin tämän koulutuksen aikana päässyt juurikaan hyödyntämään tietotaitoani liikunnan suhteen, joten mielestäni oli mahtavaa, että myös Miia hyväksyi ajatuksen.

Työskentely Miian kanssa on ollut alusta alkaen erittäin mukavaa. Olemme tavallaan samanlaisia tekijöitä, mutta toisaalta taas täysin erilaisia, mikä on tuonut työhömmä mielestäni paljon syvyyttä. Erityisen iloinen olen siitä, kuinka joustava Miia on koko prosessin aikana ollut ja varsinkin viimeisinä kuukausina, koska olen joutunut olemaan töissä täyspäiväisesti samalla, kun olemme viimeistelleet opinnäytetyötämme.

Haasteellisinta minulle opinnäytetyössämme on ollut ehdottomasti lapsiryhmien ohjaaminen sekä itse toiminnan suunnittelu. Nämä asiat sen vuoksi, että en ole aiemmin ohjannut näin

pieniä lapsia, vaan olen työskennellyt lähinnä 8-15-vuotiaiden nuorten kanssa. Vanhemmille on helpompaa toimia yleisesti ja heille on helpompi kertoa ohjeita, koska he ymmärtävät yleensä jo ensimmäisellä kerralla heille annetut ohjeet. Toiminnan suunnittelu 5-vuotialle tuntui haasteelliselta sen vuoksi, että kuinka osaisin luoda liikuntatuokioista tarpeeksi yksinkertaisia, mutta samalla tarpeeksi haastavia. Tuokioiden tuli olla sellaisia, että kaikki varmasti osaavat tehdä asiat, mutta toisaalta myös kaikille tuli luoda riittävästi haasteita. Jotta tällainen onnistui, niin se edellytti minulta 5-vuotiaan lapsen kehitysvaiheiden opiskelua ja samalla myös liikuntatuokioihin osallistuvien lapsien tuntemusta.

Toimintakertojen aikana sain itselleni varmuuden siitä, että pystyn toimimaan hyvin myös pienempien lasten kanssa ja tavallaan laskeutumaan heidän tasolleen esimerkiksi ohjeita antaessa tai osallistuessani mukaan leikkeihin. Toiminnan aikana tuntui, että pystyin tavallaan imemään itseni energiaa iloisista ja innostuneista lapsista, joka toi ohjaamiseen omanlaisen ilon. Välillä kuitenkin tuntuu, menenköhän liikaa mukaan lapsien kanssa hassutteluun, viekö hassuttelu jotain pois ohjaajan roolistani. Toisaalta se on tyylini toimia lasten kanssa ja minusta ainakin tuntuu, että lapset nauttivat, kun aikuinen jaksaa hassutella heidän kanssaan. Hassuttelutaito ja hyvä huumorintaju kuuluu mielestäni jokaiselle kasvattajalle, koska se luo lapsen ja aikuisen välille voimakkaamman yhteyden. Kun aikuinen pystyy heittäytymään lapsen mukana erilaisiin leikkeihin ja tilanteisiin, niin lapsi nauttii siitä todella paljon.

Kaiken kaikkiaan koko opinnäytetyöprosessi on ollut mielestäni onnistunut sekä oman oppimisen, että parityöskentelyn kannalta. Olen erittäin tyytyväinen siihen, että olen saanut tehdä opinnäytetyötä juuri Miian kanssa. En välttämättä ole jaksanut stressata opinnäytetyön takia sen suuremmin, joten on ollut tärkeää, että minulla on ollut hyvä työpari, joka tietää missä mennään esimerkiksi aikataulujen suhteen. Olemme selvinneet prosessin läpi ilman mitään kinasteluja, eikä itselläni ainakaan ole mitään valitettavaa, joten työparina olemme siis mielestäni olleet loistavia. Molemmat ovat saaneet tilaa ajatuksilleen ja toiminnan toteutukselle tasapuolisesti, joten työnteke on ollut erittäin mukavaa.

Työhön ryhtyminen Elinan kanssa on ollut mielenkiintoinen ja uusi kokemus, koska emme ole aikaisemmin työskennelleet työparina. Työn idean selvittyä olin hyvilläni siitä, että tekisin työtä juuri Ellin kanssa, koska hänellä on todella paljon kokemusta liikunnan ohjaamisesta lapsille. Pidän liikunnasta kovasti, mutta samalla olen kokenut sen haastavimpana aihealueena varhaiskasvatuksessa. Juuri tästä syystä halusin saada kokemusta liikuntakasvatuksesta ja varsinkin sen ohjaamisesta. Koen työssämme tärkeimpänä sen, että olemme valinneet aiheeksi liikuntakasvatuksen tarkastelun itsetunnon tukemisen näkökulmasta. Tämä aiheena kiinnostaa itseäni suuresti ja on ollut mielenkiintoista perehtyä eri lähteiden kautta aiheeseen.

Kokemukseni lapsiryhmien ohjaamisesta ovat olleet vähäisiä ja olen lähinnä ennen tätä prosessia viettänyt aikaa lasten kanssa, enkä niinkään ohjannut heitä. Ohjaajan rooli oli kuitenkin helppo omaksua, mutta ymmärrys ohjaajan roolin merkityksestä ei ollut alusta asti yhtä selvä kuin nyt prosessin loppuvaiheessa. Ohjaajan merkityksellisyys lapsiryhmän vetäjänä korostui jokaisen ohjauskerran jälkeen enemmän, kun kävimme läpi yhdessä parini ja työelämänohjaajan kanssa onnistumiset ja kehittämisen paikat. Valitsemistani leikeistä sain paljon hyvää palautetta, sillä osa niistä oli ohjaajallemme uusia ja oikein käyttökelpoisia. Kehittämisen kannalta olisin voinut huomioida lapsia vielä enemmän ja paremmin, kuten esimerkiksi lapset voisivat hyvin kertoa leikin säännöt aikuisen äänessä olemisen sijaan. Halusin ottaa virheistäni opiksi ja aina seuraavalla kerralla halusin päästä kokemaan ohjaajan roolin entistä vahvempana.

Ensimmäisillä ohjauskerroillani jännitin todella paljon ja unohdin joitakin seikkoja, joita ohjaajan tulisi ottaa huomioon. Olisin voinut kehua lapsia vielä enemmän tai antaa selkeämpiä ohjeita. Kahden ensimmäisen ohjauskertani katsominen videolta tuntui aluksi ajatuksena epämiellyttävältä. Videolta jälkeensä katsottuna liikuntatuokio ei näyttänyt niin sekasortoiselta, kuin olin sen itse tilanteessa kokenut, mikä oli helpotus. Liikuntatuokioiden loppua kohden kehityin ohjaajana varmempaan suuntaan, mihin varmasti vaikutti jännityksen poistuminen ja virheistä opiksi ottaminen. Rennompi ote ohjaamiseen ja jo tutuksi tulleiden lasten kanssa yhdessä tekeminen tuntui mahtavalta.

Opinnäytetyöprosessimme on ollut pitkäaikainen ja edennyt vaihtelevalla nopeudella eteenpäin. Olemme olleet parini kanssa hyvin samanlaisia työskentelemään ja työtä on tehty aina silloin, kun työskentely on tuntunut hyvältä. Näkemyksemme liikuntakasvatuksen toteuttamisessa ovat olleet pääosin samanlaisia, mutta myös jossakin määrin erilaisia. Olen kokenut tämän tärkeäksi parityöskentelyssämme, koska olen saanut paljon hyviä käyttökelpoisia ideoita liikuntakasvatuksen toteuttamiseen Elinalta. Olen esimerkiksi saanut Elinalta innostusta toteuttaa liikuntakasvatusta ja keinoja värittää tarinaa liikuntakasvatuksen toteuttamisessa.

9 Eettisyys ja luotettavuus

Vaihe, jossa vanhemmilta tiedustellaan lupaa lapsen osallistumisesta, on tutkimuseettisessä mielessä tärkeä. Tällöin vastuu lapsesta siirtyi osin meille ja meidän tuli huomioida tämä vastuu järjestämässämme liikuntatuokioissa. Vaikka vanhemmat tai muut lapsen huoltajat ovat ensisijaisia tutkimusluvan myöntäjiä, tarvitaan tutkimuksen toteuttamiseksi yleensä muitakin lupia. Aina silloin kun lasta tutkitaan jossakin instituutiossa tai laitoksessa, kuten päiväkodissa, tarvitaan tutkimuksen laadusta ja laajuudesta sekä koottavan tiedon luottamuksellisuudesta riippuen lupia hallinnon eri tasoilta. (Ruoppila, ym. 1999: 33.) Haimme lupaa opinnäytetyölle Vantaan kaupungin sivistystoimelta ja myös lasten

vanhemmilta kysyttiin suostumusta lapsen toimintaan osallistumiselle (liite 1 dokumentointilupa). Pyysimme vanhemmilta myös lupaa kuvata liikuntatuokioissa heidän lapsiaan ja ilmoitimme, että tulemme hävittämään kuvatun materiaalin opinnäytetyöprosessin loppuessa. Luvan kysymisellä halusimme kunnioitamme asiakkaan itsemääräämisoikeutta, jotta päätös osallistumisesta toimintaa tulisi lapsen huoltajalta. Toimintakertojen jälkeen vanhemmille annettiin lasten valokuvat nähtäväksi ja heiltä kysyttiin lupaa käyttää niitä raportissamme. Heille myös kerrottiin, että emme tule arvostelemaan lapsia kuvien perusteella, vaan kuvat havainnollistavat järjestettyä toimintaa.

Kun tarvittavat tutkimusluvut on saatu ja kun tutkimuksen ajankohdista ja paikoista on sovittu, seuraavana tehtävänä on kertoa lapsille mistä on kysymys. On tärkeää muistaa, että saaduista tutkimusluvista huolimatta lapsella on myös oikeus kieltäytyä osallistumasta toiminnalliseen osuuteen. Lapsen oikeutta kieltäytyä on kunnioitettava, eikä lasta saa painostaa osallistumiseen. Kun opinnäytetyön toiminnallinen osuus on ohi, tulee siitä selkeästi kertoa toimintaan osallistuneille lapsille ja kiittää heitä sekä muutoinkin antaa lapsille tunnustusta. Tämä on tärkeää, jotta seuraavat mahdolliset opiskelijat voivat päästä toimimaan samojen lasten kanssa. On tutkittu, että jo 5-6-vuotiailla alkaa muodostua tutkimukseen osallistumista koskevia mieli- ja muistikuvia. Siksi olisikin tärkeää, että tällaiset mielikuvat eivät ole negatiivisia, vaan ainakin neutraaleja tai jos mahdollista, myönteisiä. (Ruoppila, ym. 1999: 38-39.)

Kävimme hyvissä ajoin ennen toiminnan alkamista tapaamassa lapsia ja kyselemässä heiltä toiveita tuleviin liikuntatuokioihin. Lapset osallistuivat mielellään järjestämiini liikuntatuokioihimme, eikä heitä pakotettu osallistumaan. Kerroimme lapsille toiseksi viimeisellä kerralla, että seuraavalla kerralla olisi viimeinen kerta kun järjestäisimme heille liikuntatuokioita. Viimeisellä kerralla jaoimme heille kunniakirjat tunnustukseksi osallistumisesta toimintaan, sekä kiitimme hauskoista ja kivoista hetkistä yhdessä.

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallinen opinnäytetyö tulee tehdä tutkivalla asenteella siitä huolimatta, vaikka opinnäytetyössä ei toteutettaisikaan selvitystä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkivalla asenteella tarkoitetaan valintojen tarkastelua ja valinnan perustelua aihetta koskevaan tietoperustaan nojaten. Tietoperustan ja siitä rakentuvan viitekehyksen tulee nousta oman alan kirjallisuudesta. (Vilka & Airaksinen. 2004: 9.)

Läpi opinnäytetyöprosessin olemme olleet tietoisia siitä, että meitä sitoo salassapitovelvollisuus, jota olemme myös kunnioittaneet niin toiminnallisessa kuin raportointi osuudessakin. Salassapitovelvollisuuden lisäksi emme ole työssämme tuoneet ilmi

lasten nimiä ja myös päiväkodin paikkaa ja nimeä koskevat tiedot on salattu. Heti alusta asti sitouduimme opinnäytetyössämme noudattamaan salassapitovelvollisuuden lisäksi myös muita sosiaalialan eettisiä periaatteita koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Tulee muistaa, että tutkija, opinnäytetyön tekijäkin, käyttää aina valtaa ja se tulee myös tiedostaa, sillä kysymys on tutkittavien kunnioituksesta, arvokkaasta kohtelusta, ihmissuhteista ja intimitetistä mutta myös rehellisyydestä. Tutkimuseettiset kysymykset eivät liity tutkijan rooliin vain toiminnallisen osuuden aikana. (Kalliala, M. 2009: 70.) Vallankäyttö alkaa tutkimuksen aiheen valinnasta ja ulottuu muun muassa tutkimuksen tuottavien havaintojen tulkintaan. (Ruoppila, ym. 1999: 26.) Luotettavuutta havaintoihimme tuo se, että kerromme ja kuvailemme tarkasti kaikkea, mitä olemme tehneet ja kokeneet toiminnallisen osuuden aikana. Lisäksi liikuntatuokioiden videointi on tuonut lisää luotettavuutta omien havaintojemme tueksi, kun olemme voineet katsoa jälkepäin eri toimintakertoja. Videokameran olimme asettaneet jalustalle, minkä seurauksena se ei häirinnyt lainkaan lasten toimintaa. Pidimme jalustan käyttöä myös tärkeänä kuvan selkeyden vuoksi.

Tieteellinen havainnointi eroaa arkipäivän havainnoinnista sillä tavoin, että se on järjestellisempää, suunnitellumpaa ja kriittisempää kuin arkipäivän havainnointi. Havainnointi on ennen kaikkea keino uusien havaintojen tuottamisessa. Havainnointia ei voi opiskella pelkästään kirjoista, vaan havainnointitaidon voi saavuttaa vain tekemällä havainnointia käytännön kenttätyössä. Havainnointi on ennen kaikkea tietoista tarkkailua eikä vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä. Taito havainnointiin kehittyy vähitellen omaa havainnointikykyä harjaannuttamalla. Siksi onkin tärkeää saada kokemusta käytännön kenttätyöstä. Kyse on kenttätyötaitoista, joihin kuuluu muun muassa yllättävien vuorovaikutustilanteiden kohtaaminen ja niistä selviytyminen. Oppimisprosessi kuuluu aina havainnointitaitoihin riippumatta siitä, millaista havainnointitapaa käytetään. (Vilkka, H. 2006: 5,16,37.)

Havainnoitsijan on päätettävä, mihin suuntaa huomionsa, sillä tapahtumien virrasta voi parhaimmillaankin vangita vain pisaroita. (Kalliala, M. 2009: 69.) Jotta tämä vaihe voisi olla mahdollisimman tarkka ja luotettava on hyvä käyttää erilaisia apuvälineitä havaintojen tallentamisessa, kuten esimerkiksi videointia (Vilkka, H. 2006: 100.) Tehdyt rajaukset havainnoinnissa vaikuttavat saatuun aineistoon, mikä puolestaan vaikuttaa johtopäätöksiin. Videotallenteisiin voi palata monta kertaa eri tavoin kuin muistiinpanoihin ja videotallenteet ovat valittuja paloja, viiltoja todellisuudesta. (Kalliala, M. 2009: 69.)

Dokumentoinnin välineenä nykytekniikan hyödyntäminen, kuten esimerkiksi videointi, antaa uusia mahdollisuuksia palata jo tapahtuneeseen toimintaan. Nauhoitusten jälkepäin katsominen näyttää paitsi konkreettiset tapahtumat, myös ajatteluprosessit. Näin ollen tilanteeseen palaaminen ei perustu pelkästään henkilön omaan muistiin, vaan dokumentti

auttaa muistamaan ja huomaamaan sellaisiakin asioita, mitä ei itse tilanteessa huomannut. Työntekijä voi jälkepäin havainnoida esimerkiksi omaa toimintaansa ikään kuin ulkopuolisena, mikä ei todellisessa elämässä ole mahdollista. Videoinnin avulla on parhaimmillaan mahdollisuus kokea ahaa-elämyksiä. Kun esimerkiksi reflektoi toiminnalle annettuja tavoitteita, toimintaa ja sen aikana ajattelemaansa on mahdollisuus synnyttää uutta käyttötietoa. Myös henkilön omat toimintatavat auttavat tunnistamaan omaa toimintatapaansa perinteistä palautetta paremmin, koska videoinnin avulla tapahtuva reflektointi on nopea, puolueeton ja tehokas tapa saada palautetta. (Mäkitalo, ym. 2009: 215-216, 219.)

Aluksi luulimme, että emme olleet saaneet nauhoitettua ääntä lainkaan, jonka vuoksi poimimme videolta pätkiä lasten elekielestä toimintamme arvioinnin tueksi. Päätimme kuitenkin katsoa nauhat uudelleen lisämateriaalin toivossa, jolloin saimme kuin ihmeellisesti äänet kuuluviin. Tällä katselukerralla kiinnitimmekin huomiota ääneen ja erityisesti siihen mitä lapset puhuivat liikuntatuokioiden aikana. Vaikka olimme riemuissamme äänten saamisesta videoituun materiaaliin, jäimme miettimään, että loppujen lopuksi se ei olisi ollut suuri harmi, jos äänet eivät olisi kuuluneet. Lapset olivat niin keskittyneitä liikuntaan, että he puhuivat tuokioiden aikana kovin vähän. Lisäksi ulkoleikkikerroilla nauhoitetun materiaalin äänet peittyivät lähinnä linnun lauluun, joka kuului kameran vierestä, koska kameran olimme asettaneet kauemmaksi toiminnasta. Opimme siis videoinnista, että olisi tärkeää katsoa heti videoinnin jälkeen miltä videoitu hetki näyttää kamerassa ja tarpeen tullen korjata seuraavaa videointikertaa varten havaittu asia, kuten esimerkiksi äänenlaadun varmistaminen tai kameran asettaminen niin, että kaikki toiminta näkyisi joka hetki kamerassa.

10 Pohdinta

Ajatus opinnäytetyöhömme tuli yhteistyöpäiväkodiltamme. Olimme pohtineet tekevämme opinnäytetyön lapsen itsetuntoon liittyen ja päiväkodilta tuli idea tiivistää aihetta liikuntaan liittyen, koska itsetunto sinällään on erittäin laaja aihepiiri. Ajattelimme, että liikuntakasvatus rajaisi itsetuntoa aiheena riittävästi, mutta prosessin lopussa ymmärsimme, kuinka pieniin osiin itsetunnon oikeastaan voisi rajata. Aiheen rajaaminen vielä pienemmäksi, olisi helpottanut toiminnan arviointia, koska silloin arviointi olisi voinut olla täsmällisempää. Liikunnan näkökulma aiheeseen tuntui luonnolliselta, koska molemmat meistä viihtyvät liikunnan parissa. Toimintaamme helpotti hieman se, että työelämänohjaajamme oli valmistellut lapsia jo ennen toiminnan aloittamista tulevaan ja lapset tiesivät, että tekisimme yhdessä jotakin kivaa liikuntaan liittyen.

Prosessin alussa olimme hyvin epävarmoja tulevasta, koska kaikki tuntui kovin epämääräiseltä. Kun olimme saaneet ensimmäisten liikuntatuokioiden suunnitelmat valmiiksi, tuntui tuleva toiminnallinen prosessi hyvin selkeältä. Halusimme suunnitella vain muutaman

toimintakerran kerrallaan, jotta saisimme lasten mieltymykset mukaan jokaiselle toimintakerralle. Lapsilähtöisyys oli mielestämme tärkeää toiminnan mielekkyyden kannalta, mutta lopullinen päätösvalta oli kuitenkin jatkuvasti meillä ohjaajilla. Koemme lasten ideoiden ja toiveiden huomioon ottamisen tärkeänä, jotta lapset tunsivat, että heitä kuunnellaan ja heidän mielipiteensä ovat arvokkaita. Ohjaajan kunnioittaessa lasten mielipiteitä ja ideoita, tukee se lapsen itsetunnon kehitystä ja kasvua. Mielestämme otimme lasten toiveet hyvin huomioon sekä ennen toiminnan aloittamista että toiminnan aikana.

Oman haasteen opinnäytetyöhön on tuonut se, että emme ole aikaisemmin työskennelleet yhdessä, vaikka olemme toisemme tunteneetkin. Alusta alkaen yhdessä työskentely on sujunut mutkitta ja saumattomasti. Vaikka olemme ihmisinä erilaisia, niin olemme täydentäneet toisiamme molempien vahvuuksia hyödyntäen. Olemme antaneet toisillemme tilaa suunnitella omat toimintatuokit, jotka olemme kokeneet jälkepäin erittäin hyödylliseksi, koska sen myötä olemme oppineet toisiltamme erittäin paljon hyödyllisiä asioita toistemme ohjaamista seuraamalla. Lisäksi liikuntatuokioiden kokonaisuus oli monipuolisempi sen johdosta, että molemmat saivat tuoda oman näkökulmansa kokonaisuuteen. Olemme myös jakaneet kaikki opinnäytetyöprosessiin liittyvät tehtävät tasaisesti ja hoitaneet ne omaa vahvuusalueitamme hyödyntäen.

Pohtiessamme koko opinnäytetyön prosessia koemme saaneemme paljon eväitä tulevaisuuden varalle niin varhaiskasvatuksen saralla kuin myös itsestämme. Huomasimme, että osaan liikuntaleikistä liittynyt jännitys korostui leikeissä viisi vuotiaille ominaisella tavalla, kun lapset jännittivät esimerkiksi linnut pesään leikissä pesien vähentämistä. Myös suunnittelemamme toiminta oli omiaan juuri viisi- kuusivuotiaille lapsille, sillä toinen meistä ennätti omassa työssään päiväkodissa kokeilla eri leikkejä neljävuotiaiden kanssa ja ero oli huomattava. Neljävuotiaille liikuntaleikit eivät sujuneet juurikaan, kun viisi- kuusivuotiaat pärjäisivät leikissä mainiosti.

Valitsemaamme teoreettiseen viitekehukseen pääsimme perehtymään käytännössä ja saimme huomata miten liikuntakasvatuksen kautta, sekä avulla voidaan järjestää lapsen itsetuntoa tukevaa toimintaa, varsinkin jos sitä toteutetaan suunnitelmallisesti, pitkäjänteisesti ja lasten toiveita kunnioittaen. Liikuntatuokioissamme saimme huomata myös sen, että liikuntakasvatuksen avulla lapsille voidaan taata mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin, mutta lapset osaavat myös itsekin järjestää niitä, jos heille annetaan sopivat ja kannustavat puitteet sekä aikuinen, joka on läsnä. Prosessin myötä meille karttui myös rutkasti lisää itsevarmuutta niin toiminnan- kuin henkilökohtaisella tasolla. Lisäksi yhteistyössä toimiminen yhteistyöpäiväkodin kanssa on ollut hyvä kokemusta sujuvasta yhteistyöstä.

Liikuntakasvatus on loistava väline lapsen kasvun tukemisessa. Liikunta tarjoaa lapsille kehittäviä elämyksiä sekä liikunnan iloa, jonka myötä lapsi kehittyy ja kasvaa omanlaisekseen

yksilöksi. Yhteiskunnan muuttuessa jatkuvasti teknologisempaan suuntaan, lasten luontainen liikkuminen vähenee ja tietokonepelit tulevat jokapäiväiseen arkeen liikkumisen tilalle. Siksi olisi tärkeää saada liikuntakasvatus mukaan varhaiskasvatukseen, koska liikuntakasvatuksen tarkoituksena on saada lapsi tuntemaan oma kehonsa, jonka seurauksena lapsella on mahdollisuus liikkua mitä erilaisimmilla tavoilla. Tomi Mäkinen (2010) painottaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemassa artikkelissaan ”Terve lapsi liikkuu paljon” sitä, miten säännöllinen liikunta lapsuudessa ja nuoruudessa kehittää liikuntataitoja, vahvistaa luustoa, vaikuttaa myönteisen minäkuvan kehittymiseen, opettaa vuorovaikutustaitoja, edistää painonhallintaa ja luo pohjan aikuisiän liikuntatottumuksille. (TerveSuomi Internet-sivut.) Liikunnallisten kokemusten myötä sekä motoriset kyvyt että taidot kohentuvat huomattavasti. Päiväkodissa mahdollistettu liikunta voi olla lapsille ainoa mahdollisuus päivän aikana päästä liikkumaan vapaasti tai ohjatusti.

Kaikkien varhaiskasvatuksen piirissä työskentelevien aikuisten tulisi pohtia omaa suhtautumista ja asenteita lasten liikkumista kohtaan, koska vain silloin voidaan saada paljon aikaa. Luovuutta ja mielikuvitusta käyttämällä päiväkodin tilat, välineet ja ajankäyttö voidaan saada hyödynnettyä parhaalla mahdollisella tavalla, jotta se palvelee lasten liikkumista. Täytyy kuitenkin muistaa, että esimerkiksi päiväkotien henkilökunta tiedostaa lasten luonnollisen liikunnan vähentymisen. Kerran viikossa ohjattu liikuntatuokio ei kuitenkaan riitä siihen, että lapsi saisi itselleen luottamusta yksilönä, oppisi käyttämään kehoaan saadakseen tietoa itsestään tai että motorista kehitystä ehtisi tapahtumaan sen suuremmin. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukselle ominaista on lapsen sisäinen halua liikkua, jonka johdosta lapsi hakeutuu itse erilaisten tehtävien pariin voidakseen kokea uudenlaista mielihyvää liikunnan avulla.

Omat kohokohtamme toiminnallisilla liikuntatuokioilla oli ehdottomasti toisen kerran linnut pesään leikki, pesänvaihto leikki sekä leikkivarjokerta kokonaisuudessaan. Linnut pesään leikki yllätti meidät totaalisesti, koska lapset osasivat erittäin taitavasti mielikuvitusta käyttäen liikkua eri tavoin, kuten juosten, yhdellä jalalla hyppien, pyörien, kontaten yms. Kyseisellä kerralla oli myös hienoa huomata, kuinka lapset suostuivat jakamaan oman pesänsä toisen lapsen kanssa ilman mitään kinasteluja. Pesänvaihtoleikissä lapset riemuitsivat, kun he saivat keskenään juonitella, kuinka he pääsisivät emolintua karkuun. Tuntui, että lapset nauttivat kyseisestä leikistä erityisen paljon. Päällimmäisenä kohokohtana mieleemme tuli kuitenkin leikkivarjokerta, koska silloin koko tuokion ajan oli jotenkin erityisen rento meininki. Lapset iloitsivat ja nauttivat leikkivarjon kanssa touhuamisesta ja kaikki oli erityisen iloisia ja onnellisia juuri tämän tuokion jälkeen.

Päiväkodissa ei käytännössä pystytä takaamaan jokaisen lapsen hyvinvointia, mutta lapsen emotionaalisen hyvinvoinnin eteen voidaan tehdä paljon. Aikuisten tulee pohtia, miten he voivat kannustaa ja osoittaa myönteistä huomiota emotionaalisesti huonosti voivia lapsia

kohtaan. Yhtä tärkeää on kuitenkin myös tarjota mahdollisuuksia niin sosiaalisten taitojen kehittämiseen ja itseilmaisuun kuin fyysisen jännityksen purkamiseen. (Kalliala, M. 2009: 66.)

Lapsen varhaiskasvatusta suunniteltaessa opettajan tulee yhdistää havaintonsa lapsen liikkumisesta varhaiskasvatuksen sisältöihin ja kieleen. Opettajan tehtävänä on suunnitella, miten hän voi hyödyntää lapsen luontaista liikkumista ja liikuntaleikkejä kaikessa toiminnassa ja oppimisessa. Opettajan on suunnittelussaan varmistettava, että lapsen tarve liikkua toteutuu kaikessa varhaiskasvatuksen toiminnassa. (Heikka ym. 2009: 28). Yliopistonlehtori Eira Suhonen (2009) on huomauttanut, että lapsen liikunta olisi hyvä ajoittaa juuri päiväkotipäivään.

Näe, kuuntele, tue, arvosta, luota, iloitse, salli, kokeile, opettele, tutustu, innosta, hyväksy, kehu, usko ja pidä hauskaa. Nämä ovat olleet toiminnallisen opinnäytetyöprojektimme peruspilareita. Pohjana koko toiminnalle olemme pyrkineet pitämään sen, että kaikilla on hauskaa. Marjatta Kallialan (2009) mukaan sitoutunut aikuinen vetää lapsia puoleensa. Kalliala myös huomauttaa, että seuraamalla lapsia aikuinen voi huomata ovatko lapset täysillä mukana, vaikka sitten tuokioissa. Erityisen hyvältä on tuntunut se, että lapset ovat olleet sitoutuneesti mukana toiminnassa ja osallistuneet reippaasti mukaan uusiin leikkeihin. On ollut hienoa nähdä käytännössä, miten paljon lapset nauttivat liikunnasta ja pitivät siitä.

Lähteet

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki. Edita.

Bennet, S & Bennet, R. 1999. 365 Pihaleikkiä. Keuruu. Otava.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki. WSOY.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino.

Heikinaro- Johansson, P. & Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2002. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Heikka, J. & Hujala, E. & Turja, L. 2009. Arvioinnista opiksi - Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Helsinki. Multiprint Oy.

Kalliala, M. 2009. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa?. Tampere. Juvenes Print.

Kalliala, M. 30.10.2009. Luento Varhaiskasvatusmessuilla: Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa?

Keltikangas-Järvinen, L. 1998,1999. Hyvä itsetunto. Juva. WSOY.

Koivunen, P-L. 2008. Leikkejä ja harjoituksia lapsille. Hyvinkää. T:mi ERIKE.

Kokljuschkin, M. 2000. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Kupiainen, H. 1997. Liikuntaryhmä kasvun paikkana. Vantaa. Yliopistopaino.

Laukkanen, A. 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. Liikunta & Tiede 1/2007.

Mantsinen, A. 2010. Varhaiskasvatustieteen pro gradu-tutkielma. Ympäristö liikuttaa lasta. Päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Jyväskylän yliopisto. [WWW-dokumentti]
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24385/URN % 3ANBN % 3Afi % 3Aju-201006102031.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24385/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201006102031.pdf?sequence=1) [viitattu 22.9.2010]

Mäkitalo, A-R.& Ojala, M. & Venninen, T. & Vilpas, B. 2009. Löytöretkellä omaan työhön. Kehittämistä ja tutkimusta päiväkodin arjessa. Helsinki. Yliopistopaino.

Mänttari, J. & Untinen, T. 2009. Opinnäytetyö. Liikka-Laukun kehittäminen 3-5-vuotiaiden lasten liikunnan tukemiseksi

Nuori - Suomi liikuntaleikki ohjaajakansio.2005.

Pönnkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylä. ER-Paino Ky.

Ruoppila, I. & Hujala, E. & Karila, K. & Kinos, J. & Niiranen, P. & Ojala, M. 1999. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Suhonen, E. 30.10.2009. Luento Varhaiskasvatusmessuilla: Oppimisympäristön merkitys lapsen hyvinvoinnille.

TerveSuomi Internet sivusto. [WWW-dokumentti].

<<http://www.terveysuomi.fi/fi/julkaisu/11687>> [Viitattu 18.11.2010]

Ukk- instituutin Internet sivusto. [WWW-dokumentti].

<http://www.ukkinstituutti.fi/fi/lasten_liikunta/629>
[Viitattu 13.4.2010]

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Hämeenlinna. Karisto-Oy:n Kirjapaino.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilkkä, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna. Karisto Oy:n kirjapaino.
Kuvat

Kuva 1: Sali, jossa liikuntatuokiot pidettiin ollessamme sisällä. Lattialle on aseteltu istuin alustoja alkupiiriä varten. Sivummalla on punaisia ja vihreitä laattoja lasten mielipiteen selvittämistä varten tuokion loppupuolella.	25
Kuva 2 ja Kuva 3: Ilmapallojen ilmassa pitäminen ei aina ole helppoa. Toisinaan se onnistuu!.....	26
Kuva 4: Rentoutuksen jälkeen lapset istuvat vielä peitoilla ja miettivät minkä värisen laatan valitsevat tämänkertaisesta liikuntatuokion arvosteluksi.	29
Kuva 5 ja Kuva 6: Linnut pesissään valmiina lentämään toiseen pesään.	33
Kuva 7 ja Kuva 8: Vasemmalla jonglööriin palloa varjolla varovaisesti. Oikealla istutaan sirkuksen karusellissa, joka on juuri lähdössä pyörimään kovaa vauhtia.....	34
Kuva 9: Koko porukka teltassa.....	35
Kuva 10 ja Kuva 11: Vasemmalla katsellaan rastipaikkoja. Oikealla kiirehditään jo kertomaan löytynyttä kirjainta rastilta.	37
Kuva 12 ja Kuva 13: Nämä kaikki kirjaimet löytyivät. Mitäköhän näistä kirjaimista muodostuu?.....	37
Kuva 14 ja Kuva 15 ja Kuva 16: Vaanintaa kiven takana, tarkkailua kalliolla ja löytynyt intiaani koti.	39
Kuva 17 ja Kuva 18: Alkupiirin eri liikkeitä.....	41
Kuva 19: Kuningastuolin arvoisa istuja	42
Kuva 20: Onnelliset kuninkaalliset	43
Kuva 21 ja Kuva 22: Vasemmalla kurki ja sammakko leikissä voi hyppiä vaikka käsikädessä yhdessä. Oikealla polttopallossa oli taitavia pallon väistelijöitä.....	44
Kuva 23: Loppupalautteessa kaikki hyppivät, koska kaikilla oli ollut kivaa leikeissä. ...	45

Liitteet

Liite 1. Dokumentointilupa

Hei vanhemmat!

19.4.2010

Pyydämme teidän lupaanne lapsenne osallistumisesta opinnäytetyöhömmе: Itsetunnon tukeminen liikunnan avulla. Tarkoituksenamme on kerätä opinnäytetyön materiaali pitämällä liikuntatuokioita päiväkodissa 8 kertaa tämän kevään aikana. Tulemme kuvaamaan liikuntatuokiot videokameralla, jotta saamme luotettavaa materiaalia opinnäytetyötämme varten. Tulemme käyttämään videointia apuna lasten liikuntatuokioihin liittyviä kokemuksia havainnoidessa sekä oman ohjaajan roolin itsearviointissa. Emme arvioi yksittäisien lapsien toimintaa.

Lasten nimiä eikä päiväkodin nimeä tulla julkaisemaan tai käyttämään missään vaiheessa opinnäytetyöprosessimme aikana. Videokameralla saadut materiaalit tulevat vain meidän opinnäytetyöntekijöiden käyttöön, eikä niitäkään tulla julkaisemaan missään. Kaikki materiaali tullaan tuhoamaan, kun opinnäytetyö on saatu valmiiksi.

Yhteistyöterveisin

Elina Sormunen ja Miia Vanonen

Sosionomiopiskelijat, Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurila

Leikkaa alaosa viivaa pitkin ja palauta 23.4.2010 mennessä.

Lapseni _____ saa osallistua liikuntatuokioihin

Kyllä Ei

Lastani saa videoida Kyllä Ei