



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukeminen päiväkodissa liikuntaleikkien avulla



Punakivi, Sarianne

2012 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukeminen päiväkodissa liikuntaleikkien avulla

Sarianne Punakivi
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu 2012

Sarianne Punakivi

Neljävuotiaan lapsen itsesäätelyn kehityksen tukeminen liikuntaleikkien avulla päiväkodissa

Vuosi	2012	Sivumäärä	48
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millainen käsitys päiväkodin työntekijöillä on neljävuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen kehityksestä, miten neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaitoja voidaan tukea päiväkodissa liikuntaleikkien avulla ja millainen on aikuisen rooli liikuntakasvatuksessa. Teoreettinen viitekehys muodostuu itsesäätelytaitojen kehityksestä, varhaisesta tuesta, leikistä ja liikuntakasvatuksesta.

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkielma, jonka aineistonkeruumenetelmänä on käytetty teemahaastattelua. Aineisto on analysoitu teemoittain. Tutkielmassa on haastateltu neljävuotiaiden lasten kanssa työskenteleviä päiväkodin työntekijöitä.

Opinnäytetyössäni tulin siihen johtopäätökseen, että neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaidot vaihtelevat melko paljon, ja että osa lapsista tarvitsee vielä paljon aikuista avuksi, pystyäkseen toimimaan päiväkodin arjessa.

Tulosten mukaan liikuntaleikit ovat toimiva menetelmä itsesäätelytaitojen tukemiseen. Liikuntaleikeissä yhdistyvät lapselle mieluisat toiminnat; leikki ja liikunta sekä säännöt ja ohjeet, jotka luovat lapselle selkeät raamit, joissa toimia.

Asiasanat: itsesäätely, varhainen tuki, leikki, liikuntakasvatus

Sarianne Punakivi

Supporting the development of a four-year-child's self - regulation in kindergarten through physical play

Year	2012	Pages	48
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to examine what kind of perception day-care workers of kindergarten have of four-year-old children's self - regulation skills and to examine how we can support the development of self - regulation through physical play, and what kind of role a day-care worker has in physical education. The theoretical frame of this thesis contains development of self-regulation, early support, play and physical education.

The research material of this qualitative thesis was gathered using theme interview. Day-care workers, working with four-year-children were interviewed. The material of interviews was analyzed thematically.

In this thesis I made a conclusion that the self-regulation skills of a four-year-old child, are very variable and some of the children need the support of an adult very much in order to cope with everyday life in kindergarten.

The result of this thesis was that physical play is an effective method of development of self-regulation skills. Physical play gives welcome action to the children, play and exercise, rules and instructions, helping a child to act by creating a clear framework.

Keywords: self-regulation, early support, play, physical education

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Itsesäätely	8
2.1	itsesäätely ja sen kehittyminen lapsella	8
2.2	Kognitiiviset taidot itsesäätelyn pohjana	8
2.3	Vuorovaikutuksen merkitys itsesäätelyn kehitykselle	9
2.4	Tunteiden säätelyn kehitys osana itsesäätelyä	10
2.5	Temperamentin vaikutus itsesäätelyyn	11
2.6	Neljävuotiaan lapsen itsesäätelykyky ja kehityksen haasteet	11
3	Varhainen tuki	14
3.1	Varhainen puuttuminen ja tuki päiväkodissa	14
3.2	Havainnointi ja arviointi	15
3.3	Kasvatuskumppanuus	16
4	Leikki	16
4.1	Leikki ja sen merkitys osana lapsen kehitystä	17
4.2	Neljävuotiaan lapsen leikkitaidot ja siinä ilmenevät haasteet	17
4.3	Aikuisen rooli lasten leikissä	18
5	Liikuntakasvatus	19
5.1	Liikunnan merkitys osana lapsen kehitystä	20
5.2	Liikuntaleikit neljävuotiaan lapsen itsesäätelyn kehityksen tukena	20
5.3	Aikuisen rooli liikuntakasvatuksessa	21
6	Opinnäytetyön toteutus	22
6.1	Tutkimuskysymykset ja tavoite	22
6.2	Tutkimusmenetelmät	23
6.2.1	Teemahaastattelu	24
6.2.2	Analyysimenetelmät	27
7	Tutkimuksen tulokset	29
7.1	Neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaidot	29
7.2	Aikuinen lapsen itsesäätelyn kehityksen tukena	30
7.3	Liikuntaleikit lapsen itsesäätelyn tukena	32
7.4	Aikuisen rooli liikuntakasvatuksessa	33
7.5	Liikuntakasvatuksen kehittämisehdotuksia päiväkotiin	33
8	Yhteenveto	34
9	Pohdinta	38
9.1	Tutkimuksen luotettavuus	39
9.2	Eettiset kysymykset	41
9.3	Tulevaisuuden haasteet ja työn kehittäminen	42
	Lähteet:	46

Liitteet.....	48
Liite 1. Kysymysrunko teemoittain.....	48

1 Johdanto

Tänä päivänä puhutaan paljon varhaisen tuen merkityksestä lapsen kasvussa ja kehityksessä. Mitä aikaisemmin lapsen pulmiin puututaan, sitä parempia tuloksia saadaan aikaan. Viime aikoina on puhuttu lasten levottomuuden lisääntyneen niin päiväkodissa kuin koulussa. Työkentelen itse päiväkodissa ja omat kokemukseni lasten itsesäätelytaitojen kehityksen haasteista ja niiden vaikutuksesta päiväkodin arkeen herättivät kiinnostuksen lähteä tutkimaan aihetta tarkemmin.

Itsesäätelytaidot ovat hyvin merkittävä tekijä lasten tulevaisuuden kannalta, koska itsesäätelytaidot ovat yhteydessä lapsen koulusuoriutumiseen ja -motivaatioon. (Blair 2002, Valiente, Lemery -Chalfant & Swanson 2010.) Jotta lapsi pystyy opiskelemaan, hänen täytyy jollain tavalla kyetä säätelemään omaa toimintaansa ja käyttäytymistään. Lapsen täytyy tiedostaa, että hän itse säätelemällä ohjaa omaa käyttäytymistään eikä tarvitse siihen ulkoista säätelijää. Lapsen täytyy myös ymmärtää, että hän itse päättää kuinka hän missäkin tilanteessa toimii ja käyttäytyy. (Nevalainen, Juvonen - Nihtinen, Lappalainen 2004 : 143.)

Ritva Valtonen (2009) on väitöskirjassaan tutkinut kehityksen ja oppimisen ongelmien varhaisista tunnistamista LENE- arvioinnin avulla, ja tullut siihen tulokseen, että oppimista ja suoriutumista ensimmäisellä luokalla pystyttiin ryhmätasolla ennakoimaan erittäin merkittävästi neljävuotiaan kokonaiskehityksen perusteella. (Valtonen 2009:43.)

Valtosen mukaan neljävuotiaan kokonaiskehitys ryhmätasolla, ennusti merkittävästi opettajien arvioimia osa-alueita ensimmäisen luokan keväällä. Näitä olivat kieli, visuaalinen hahmotaminen, akateemiset taidot, motoriikka, tarkkaavaisuuden säätely ja toiminnan ohjaus. Kuu-sivuotiaan kokonaiskehitys paransi ennustetta akateemisissa taidoissa suoriutumisessa sekä tarkkaavaisuus ja toiminnanohjaustaidoissa, ja tämän perusteella hän toteaaakin, että ikävuodet 4-6 ovat otollisia näiden taitojen varhaiselle tukemiselle. (Valtonen 2009:50.)

Ritva Valtosen väitöskirjan tulosten perusteella sekä oman työkokemuksen perusteella halusin lähteä kartoittamaan päiväkodin toiminnassa niitä tekijöitä, jotka omalta osaltaan voisivat tukea itsesäätelytaitojen kehitystä. Halusin valita neljävuotiaan lapsen tarkastelun kohteeksi, koska tässä iässä aloitettu tuen katsotaan hyödyttävän Valtosenkin tutkimuksen mukaan lasta koulunaloitusvaiheessa.

Koska leikki on suuressa osassa neljävuotiaan lapsen elämää, oli luontevaa lähteä tutkimaan kuinka itsesäätelytaitojen kehitystä voitaisiin tukea leikin kautta. Päiväkotimme on tänä toimintakautena ollut mukana Liikunnasta potkua elämään -hankkeessa, joten liikuntakasvatukseen on kiinnitetty enemmän huomiota sen myötä. Leikki sinällään olisi ollut liian laaja käsi-

te, joten hankkeen myötävaikutuksella päätin rajata opinnäytetyön aiheen käsittelemään liikuntaleikkien kuntouttavaa vaikutusta itsesäätelytaitojen kehityksessä.

Jotta saisimme parhaan ja mahdollisimman kattavan käsityksen aiheesta, olen teoriaosuudessa tuonut esille tietoa lapsen itsesäätelytaitojen kehityksestä aiheesta julkaistun kirjallisuuden avulla. Käsittelemäni aluksi itsesäätelyn sekä kehityspsykologista näkökulmaa, jonka mukaan itsesäätelytaidot kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa erilaisissa ympäristöissä (Aro & Laakso 2011: 7-8) että konstruktiiiviseen teoriaan pohjautuvaa näkökulmaa, jossa korostuu lapsen ja ympäristön vuorovaikutus. Konstruktiiivisen teorian mukaan lapset saavat aktiivisesti tutkia ympäristöään ja näin luoda oman käsityksensä maailmasta ja sen ilmiöistä. Aikuisen tehtävänä on herkistyä kuuntelemaan lapsen ajatuksia ja ideoita. Tämä ei kuitenkaan sulje pois aikuisen merkitystä, mutta se korostaa lapsen osuutta oman oppimisen ohjaajina. Konstruktiiivinen teoria korostaa autenttisen eli arkipäivän oppimisen merkitystä. (Kronqvist 2011: 19 - 20.)

Opinnäytetyön empiirinen osuus on kerätty teemahaastattelun avulla päiväkodin työntekijöitä haastatteleamalla. Tarkoituksena oli kartoittaa työntekijöiden käsityksiä itsesäätelyn kehityksestä sekä sitä, kuinka liikuntaleikit heidän mielestään voivat tukea itsesäätelyn kehitystä.

Avaan käsitteissä varhaisen tuen merkitystä sekä leikin ja liikuntakasvatuksen merkitystä lapsen kehityksessä, sillä ne liittyvät läheisesti varhaiskasvatuksessa tehtävään työhön. Samalla ne kuvaavat sitä prosessia, joka lähtee etenemään, silloin kun lapsella huomataan tuen tarvetta kehityksessään. Koska pieni lapsi tarvitsee vielä paljon aikuisen apua, käsittelemäni myös aikuisen roolia leikissä ja liikuntakasvatuksessa. Teoriaosuudessa olen käsitellyt leikkiä ja liikuntakasvatusta omana osuutenaan, koska leikki on merkittävässä asemassa neljävuotiaalla lapsella liikuntakasvatuksen osana, ja pelkästään liikuntakasvatukseen paneutumalla tästä opinnäytetyöstä oli tullut mielestäni liian yksipuolinen.

Opinnäytetyön tuottaman aineiston perusteella voidaan sanoa, että liikuntaleikit ovat toimiva menetelmä neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaitojen tukemiseen. Liikuntaleikeissä yhdistyvät lapselle mieluisat toiminnat; leikki ja liikunta sekä säännöt ja ohjeet, jotka luovat lapselle selkeät raamit, joissa toimia. Liikuntaleikeissä kaikki lapset pääsevät osallisiksi siitä ilosta ja riemusta, jonka leikki ja liikunta yhdessä voivat tarjota. Samalla lapset harjoittavat itsesäätelytaitojaan.

Tämän opinnäytetyön avainkäsitteitä ovat itsesäätely, varhainen tuki, leikki ja liikuntakasvatust.

2 Itsesäätely

Itsesäätelyn käsitteelle löytyy monta määritelmää riippuen näkökulmasta ja teoreettisesta viitekehyksestä. Opinnäytetyössäni tutkimuksen kohteena on neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaitojen kehitys, ja se kuinka itsesäätelytaitoja voidaan kehittää liikuntaleikkien avulla. Käsittelem aluksi itsesäätelyä ja sen kehitystä, jotta saamme kuvan, mistä itsesäätelyssä on kyse sekä sitä, millaisia haasteita itsesäätelyn pulmat aiheuttavat lapselle.

2.1 itsesäätely ja sen kehittyminen lapsella

Kun puhutaan itsesäätelystä, voidaan sen sanoa tarkoittavan ihmisen kykyä säädellä tunteitaan, käyttäytymistään, ja kognitioitaan ympäristölle suotuisalla ja omien tavoitteiden mukaisella tavalla (Aro & Laakso 2011:16.), toisaalta itsesäätely voidaan selittää myös kykyä estää mielitekoja, kykyä lykätä välitöntä tyydytystä ja toimia suunnitelmallisesti sekä kykyä noudata sääntöjä ja ilmaista tunteita sosiaalisesti suotuisalla tavalla. (Linnilä 2011:62.)

Itsesäätely on kykyä hillitä ja vahvistaa omia tunnereaktioita, kykyä tynnyttää negatiivisia tunteita ja vahvistaa puolestaan positiivisia. Hyvin toimiva itsesäätely auttaa lasta olemaan myös hyvä kaveri, ja itsesäätely vaikuttaa myös omantunnon kehitykseen. Ihminen jolla on hyvät itsesäätelytaidot, pärjää paremmin kaikissa elämän ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa, eikä hän ajaudu jatkuvasti ongelmiin tunnereaktioidensa vuoksi. (Juusola 2011: 66 - 67.)

Itsesäätelytaitojen kehityksessä keskeisiä ovat yksilön myötäsnyntiset ominaisuudet ja reagoitaitapumukset, myötäsnyntinen tarve ymmärtää, jäsentää ja hallita ympäristöään ja itseään, käsitykset itsestä yksilönä ja yhteisön jäsenenä, käsitykset muista ihmisistä, ympäristön palaute ja aktiivinen sosiaalinen toiminta.(Aro & Laakso 2011:16.)

2.2 Kognitiiviset taidot itsesäätelyn pohjana

Varhaisten kognitiivisten kykyjen kehittyminen asettaa rajat miten itsesäätelytaidot voivat kehittyä. Tämän vuoksi on hyvä pääpiirteissään tuntea niitä kognitiivisia toimintoja, joita nykyisin pidetään keskeisinä. Tämä tieto puolestaan ohjaa havaintojamme lapsesta ja auttaa ymmärtämään joko nyt tai tulevaisuudessa kehityksessä nähtäviä vaikeuksia. Tämä puolestaan auttaa tukitoimien suunnittelussa. (Aro & Laakso 2011:45.)

Kognitiiviset eli tiedolliset taidot ovat laaja ja heterogeeninen taitojen luokka, joten sitä on mahdoton käsitellä yhtenäisenä taitoalueena. Kognitiivisiin taitoihin kuuluvat kaikki ymmärtämiseen ja käsittämiseen liittyvät taidot. Perinteisesti kognitiivisilla taidoilla on tarkoitettu

havaitsemisen, ajattelun, kielen ja muistin kehitystä, joihin taas tarkkaavaisuus ja motivaatio keskeisesti liittyvät. (Linnilä 2011:60.)

Kielellisten kykyjen lisääntymisellä ajatellaan olevan erityinen merkitys itsesäätelyn kehityksessä mutta on kuitenkin huomattava että lapsi kykenee itsesäätelyn piiriin laskettaviin toimintoihin jo ennen kuin hän pystyy käyttämään kieltä oman toiminnan ohjaamiseen. Kun aikuinen ohjaa aluksi lapsen toimintaa antamalla ohjeita toiminnasta, muuttuu se lapsen omaksi toiminnan ohjaukseksi aluksi ulkoisen puheen kautta ja myöhemmin sisäisen puheen kautta. (Aro & Laakso 2011: 42.)

Tarkkaavaisuuden taitojen kehityksellä on suuri merkitys itsesäätelyn kehitykselle. Erityisesti kyky ylläpitää tarkkaavaisuutta ja vaihtaa huomionkohdetta, on keskeistä tunteiden säätelyn kehityksessä. Tällöin lapsi voi hyödyntää tarkkaavaisuuden taitoja ja esimerkiksi turhautuessaan kääntää tietoisesti huomion toisaalle. Tarkkaavaisuuden kehityksen myötä lapsi oppii jakamaan huomion kohteen toisen ihmisen kanssa, jolloin lapsi huomaa, että mielen sisältöjä, kuten huomioita, aikomuksia ja tunnetiloja, voidaan jakaa toisen ihmisen kanssa. Tätä kautta lapsi oppii hahmottamaan ympäristön tavoitteita ja sääntöjä sekä rakentamaan kuvaa itsestään ja muista. Uusien kokemusten myötä lapselle syntyy yhä tarkempi kuva siitä millainen toiminta missäkin tilanteessa on toimivaa ja suotuisaa. (Aro & Laakso 2011: 48 - 51.)

2.3 Vuorovaikutuksen merkitys itsesäätelyn kehitykselle

Vanhemman ja lapsen vuorovaikutus pitää sisällään suuren määrän arjen kohtaamisia, joissa vaihdetaan ja välitetään tietoa sekä tunteita. Pienen lapsen kanssa vuorovaikutus tapahtuu arjen tilanteissa. Myöhemmin vuorovaikutussuhteessa alkaa korostua ohjaaminen, kasvattaminen ja opettaminen. Kehityksen alkuvaiheessa vanhemman osuus vuorovaikutustilanteiden säätelyssä on merkittävämpi kuin lapsen, mutta jo aivan pieni vauva vaikuttaa ominaisuuksillaan ja käyttäytymisellä vanhempaansa ja hänen käyttäytymiseen. Itsesäätelyn kehityksen kannalta olennainen osa lapseen liittyvistä tekijöistä, jotka vaikuttavat vanhemman käyttäytymiseen, ovat lapsen yksilöllinen temperamentti ja kognitiiviset toiminnot. (Aro & Laakso 2011:60.)

Tähän itsesäätelytaitojen kehittymiseen vaikuttavista ulkoisista tekijöistä merkittävimmät ovat vanhempien toiminta ja vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhteen laatu. Itsesäätelyn näkökulmasta vanhemman toiminnan olennaisia piirteitä ovat heidän herkkyytensä aistia lapsen tarpeet ja vastata niihin oikea-aikaisesti, ohjaus- ja kasvatukseen lämpimyyttä tai ankaruus sekä lapsen kognitiivisen kehitystä tukevat ohjauskeinot, joilla tarkoitetaan lapsen tarkkaavuuden tukemista, esinetoimintojen mallintamista ja kielellisiä ohjeita. (Aro & Laakso 2011: 63 - 64.)

2.4 Tunteiden säätelyn kehitys osana itsesäätelyä

Tunteiden säätelyä voidaan pitää keskeisenä kaikessa itsesäätelyssä. Tämän vuoksi on hyvä ymmärtää tunteiden säätelyn hermostollinen puoli, sillä sitä kautta voimme ymmärtää niin itsesäätelyn kehitystä kuin sen häiriöitä. Kunhan kuitenkin muistamme, että se on vain yksi vajavainen näkökanta asiaan. Aivojen toiminnan näkökulmasta tunteiden säätelyssä on ensisijaisesti kysymys aivojen kyvystä säädellä toiminnallisten hermoverkkojen avulla aktivaatiota- soa ja kognitiivisia toimintoja. Tunteiden säätelyn kannalta aivojen tärkeimmät osat ovat aivorunko, joka vastaa mm. vireystilan ja aktivaatiotason säätelystä sekä limbinen järjestelmä, joka puolestaan välittää havaintoihin, muistiin ja tunteisiin liittyviä viestejä. Kolmantena toimii vielä aivokuori, joka vastaa mm. tarkkaavaisuudesta, muistista ja tahdonalaisesta kontrollista. Toisaalta eri tunteet näyttäisivät liittyvän eri osiin tunteiden tuottamisen ja säätelyn järjestelmää. (Aro & Laakso 2011: 31.)

Tunteiden ja kognitioiden kehitys kietoutuvat kuitenkin toisiinsa, joten niiden erottaminen myös itsesäätelyn näkökulmasta on keinotekoisia. Kuitenkaan emme voi täysin olla huomioimatta aivojen syvempien osien osuutta tunteiden säätelyssä, koska aivot toimivat kokonaisuutena. Koska pienen lapsen aivojen etuosat kypsyvät myöhään, on ymmärrettävää, että pieni lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteiden kokemiseen ja niiden säätelyyn. (Aro & Laakso 2011: 31-32.)

Pieni lapsi tarvitsee myös aikuisen apua tunteiden tunnistamisessa, nimeämisessä ja ilmaisun säätelemisessä. Sosiaalisesti taitavilla ihmisillä on usein hyvät tunteidensäätelytaidot, jolloin he pystyvät vaikuttamaan tunteiden keston ja voimakkuuteen. He pystyvät siis säätelemään käyttäytymistä, jonka tunnetila aiheuttaa. Tunteiden tukahduttaminen ei ole kuitenkaan tunteiden säätelyä, vaan se on tunteiden työntämistä syrjään, kunnes jossain vaiheessa takalalle työnnetty tunne purkautuu hallitsemattomasti. (Kerola, Kujanpää, Timonen 2009 :152 - 153.)

Lapsella tunnetaitojen puuttuminen näkyy kyvyssä leikkiä, solmia kaverisuhteita ja tulla toimeen ikätovereiden kanssa. Hänellä ei ole kykyä havaita toisen tunteita, eikä hän pysty näkemään tilanteita toisen lapsen kannalta tai ymmärtämään omaa osuutta toisen tunteisiin. Lapsi saattaa myös vaikuttaa tunteettomalta ja hänen on vaikea kontrolloida omia tunnetilojaan ja tunneilmaisuaan. Tämä puolestaan saattaa näkyä riehumisena tai vetäytymisenä. Lapsella voi olla myös vaikeuksia motivoitua yhteiseen tekemiseen ja usein saattaakin käydä niin, että toiset lapset alkavat vältellä lasta, jolla on puutteita tunteiden käsittelytaidoissa. (Kerola ym., 2009:150.)

2.5 Temperamentin vaikutus itsesäätelyyn

Liisa Keltikangas - Järvinen on tehnyt urauurtavaa tutkimusta temperamentista ja sen vaikutuksesta esimerkiksi koulumenestykseen. Keltikangas - Järvinen (2006) kiteyttää temperamentin ihmisen taipumukseksi tai valmiudeksi toimia tietyllä tavalla. Temperamentti saa aikaan sen, että lapset ovat yksilöitä ja säilyvät yksilöinä koko elämänsä ajan. Tämä temperamentin määräämä yksilöllisyys myös kyseenalaistaa yleispätevien, kaikille sopivien pedagogisten menetelmien olemassaolon. (Keltikangas - Järvinen 2006 : 28-29.)

Kuten edellä on tullut esille, tarkkaavaisuus on osa itsesäätelyn tulosta, ja tässä yhteydessä on syytä mainita että tarkkaavaisuushäiriö on Keltikangas - Järvisen (2006) mukaan merkittävintä temperamentin tuottamista oppimisen esteistä. Kun se ilmenee riittävän voimakkaana, lähenee se ADHD - syndroomaa. ADHD - syndroomalla taas tarkoitetaan ylivilkasta, keskittymiskyvyttömyyttä lasta, jolla on matala impulssikontrolli. Kliinisen diagnostiikan tärkeitä haasteita on varsinaisen syndrooman ja äärimmäisen temperamentin ero. Joidenkin tutkijoiden mukaan ADHD :n olemassaolo on kyseenalainen ja kyseessä on ääritemperamentti, jota ei vain ole tunnustettu ajoissa ja eikä ole osattu riittävän varhaisessa vaiheessa tukea. (Keltikangas - Järvinen 2006: 171.)

Careyn ja McDevittin tutkimus, johon Keltikangas - Järvinen(2006) viittaa kirjassaan, varsinaisen ADHD ei ainoastaan ylitä määrältään temperamenttipohjaista käytöstä, vaan se ilmenee aikaisin, on pysyvä tila yli ajan ja tilanteiden ja häiritsee päivän kaikkia aktiviteetteja, ei ainoastaan tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. Merkittävää on, että ongelmia ilmenee kaikilla lapsen elämäalueilla eikä käyttäytyminen muutu vaikka tilannetta ja tehtäviä muokataan lapselle sopivaksi. Temperamenttipohjainen käytös taas ilmenee selkeästi tietyissä tilanteissa ja se muuttuu ympäristöä muuttamalla. Toisin sanoen temperamentin haitalliset vaikutukset kumoutuvat, kun ympäristöä muutetaan temperamentille yhteensopivammaksi. (Keltikangas - Järvinen, 2006: 173.)

Jotta voimme parhaiten tukea lasta, on meidän tiedostettava millaiset itsesäätelytaidot neljävuotiaalla lapsella keskimäärin on ja miten itsesäätelyn pulmat lapsella esiintyvät.

2.6 Neljävuotiaan lapsen itsesäätelykyky ja kehityksen haasteet

Neljävuotiaalle lapselle ero vanhemmista, lelujen jakaminen, muiden huomioon ottaminen ja vuoron odottaminen on aiempaa helpompaa, vaikei aina niin kitkatonta. Lapsi nauttii toisten samanikäisten lasten seurasta, ja erityisen mieluisia leikkejä ovat rooli - ja mielikuvitusleikit, sekä yksinkertaiset sääntöleikit - ja pelit. Häviäminen on vielä ajoittain vaikeaa. Neljävuotias lapsi alkaa jo arvioida omia kykyjään ja taitojaan vertaamalla itseään muihin kavereihin. Hä-

nellä on myös vilkas mielikuvitus, ja hän kertoo välillä villedäkin tarinoita. Neljävuotias lapsi pahoittaa mielensä vielä herkästi sekä pohtii jo hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän eroa sekä erilaisten ilmiöiden syytä ja tarkoitusta. (Järvinen, Laine, Hellman-Suominen 2009:62.)

Tunteiden säätelyssä alkaa tapahtua nopeaa kehitystä erityisesti kolmannen ikävuoden jälkeen. Lapset alkavat tiedostaa, että tietyt kasvoniilmeet liittyvät tiettyihin tunteisiin ja että tunteet vaikuttavat toimintaan. Lapsi alkaa tiedostaa, että tietynlaiset tilanteet herättävät tiettyjä tunteita ja että tunteilla voi vaikuttaa toisten toimintaan. Kielellisten taitojen kehityksellä on suuri merkitys tunteiden säätelylle ja se taas selittää osaltaan kehitystä tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä. Nelivuotiaat osaavatkin jo paremmin kehittää keinoja esimerkiksi kiukun tunteiden säätelyyn, kiinnittämällä huomion muualle tai hakemalla ratkaisua tilanteeseen. Neljävuotiaana lapsi alkaa ymmärtää, että muut eivät ajattele samoin kuin hän eivätkä tiedä tai näe samoja asioita kuin hän. Niin sanotun mielenteorian kautta lapsi ymmärtää, että muilla ihmisillä on omat tunteet ja ajatukset asioista ja tämä puolestaan auttaa häntä ennakoimaan muiden toimintaa ja ymmärtämään heidän motiiveitaan - mikä taas puolestaan lisää hallinnantunnetta itsestä ja ympäristöstä. (Aro & Laakso 2011: 25.)

Silloin kun lapsella on itsesäätelyn pulmaa, voivat ne esiintyä lapsella joko yli- tai alisäätelyinä. Alisäätely näkyy impulsiivisuutena aggressiivisuutena, uhmakkuutena ja käytösongelmina ja ylisäätely puolestaan arkuutena, estyneisyytenä ja pelokkuutena. (Aro & Laakso 2011: 107.)

Lapselle tyypillisimmät ulospäin suuntautuvat käyttäytymisen vaikeudet kuten impulsiivisuus, aggressiivisuus, uhmakkuus ja kiukkukohtaukset ovat huipussaan kolmen vuoden iässä, jonka jälkeen ne useimmiten vähenevät huomattavasti. Pettymysten ja oman osaamisen rajallisuuden kohtaaminen herättää lapsessa tunteita, jotka saattavat nostaa esiin aggressiivisuutta. Joillekin lapsille pettymyksen ja vihantunteiden säätelyn oppiminen on ikätovereitaan hankalampaa. Joillekin taas ongelmaksi muodostuu vaikeus rauhoittua voimakkaan tunnekokemuksen jälkeen. Jos nämä ongelmat jatkuvat voimakkaana, johtavat ne helposti ristiriitoihin ympäristön kanssa. Varhain alkanut aggressiivinen käytös, joka jatkuu ympäristön tuesta huolimatta, on riski lapsen myöhemmälle kehitykselle. (Aro & Laakso, 2011: 107 -108.)

Motorisesti levottoman ja impulsiivisen lapsen toimintaa kuvaa jatkuva liikkuminen nopea siirtyminen paikasta toiseen sekä vaikeus odottaa ja keskittyä yhteen asiaan. Rajan vetäminen normaalin vilkkauksen ja häiriöön viittaavien piirteiden välillä on vaikeaa, koska kyse on samanlaisesta käytöksestä, jonka voimakkuus vaihtelee lasten välillä. Tavanomaisen vilkas lapsi on aktiivinen ja puuhakas, mutta tyypillisesti hallittavissa ja rauhoitettavissa, mutta esimerkiksi jumppasalissa saattaa riehaantua juoksentelemaan ympäriinsä eikä kuuntele aikuisen ohjeita. Ylivilkkaalla lapsella taas riehakas meno ja hallinnan menettäminen on jokapäiväistä

ja ilmenee useissa eri tilanteissa. Tarkkaavaisuushäiriöinen lapsi ei siis käyttäydy toisista lapsista poikkeavalla tavalla vaan hänellä on suurempi vaikeus pysyä paikallaan, hillitä impulssejaan tai ylläpitää tarkkaavaisuuttaan. (Aro & Laakso 2011:111.)

Tarkkaavaisuushäiriötä arvioidessamme meidän onkin huomioitava se, onko käytöksestä lapselle haittaa, eli häiritsevätkö ne lapsen kehitystä, oppimista tai vuorovaikutussuhteita sekä aiheuttavatko ne ongelmia perheessä. Arvioinnissa on otettava huomioon myös lapsen ikä ja milloin ongelmallista käytöstä esiintyy. (Aro & Laakso 2011: 121 - 122.)

Tarkkaavaisuushäiriöt jaetaan nykyisin kolmen ulottuvuuden mukaan, jotka ovat hyperaktiivisuus, impulsiivisuus ja tarkkaamattomuus. Hyperaktiivisuus eli motorinen levottomuus, näkyy silloin, kun lapsi esimerkiksi liikuttelee hermostuneesti käsiään ja jalkojaan, kiemurtelee istuessaan, puhuu koko ajan tai poistuu usein paikaltaan, vaikka tilanteessa edellytettäisiin paikallaoloa. Impulsiivinen käytös on puolestaan tekemistä tai sanomista ilman harkintaa toiminnan soveliaisuudesta. Tyypillistä on myös reagoiminen ulkoiseen ärsykkeeseen, joka ei ole tilanteen kannalta oleellista. Lapsi siis toimii impulsiivisesti, kun hän vastaa kysymykseen ennen kuin se on sanottu loppuun tai hänellä on vaikeuksia odottaa vuoroaan. Yhteistä näille piirteille on että lapsi toimii selvästi vastoin kulloisenkin ympäristön ja ikänsä mukaisia odotuksia. Tarkkaamattomuudella taas tarkoitetaan vaikeuksia kohdistaa tarkkaavaisuutta kulloisenkin tilanteen kannalta olennaisiin asioihin ja ylläpitää tarkkaavaisuutta riittävän pitkään. Lapsi saattaa vaipua ajatuksiinsa tai hänen on vaikea seurata ohjeita ja löytää tehtävästä olennaista tietoa. Huomio saattaa myös kiinnittyä tilanteen kannalta epäolennaisiin ja häiritseviin asioihin. (Aro & Laakso 2011: 112.)

Lapsen vaikeudet voivat ilmetä myös hiljaisuutena tai arkuutena, ja hänellä voi olla vaikeuksia ottaa kontaktia toisiin lapsiin ja aikuisiin. Usein he eivät itse tee aloitetta mutta saattavat leikkiä toisten kanssa, jos joku pyytää heitä leikkiin. (Hujala, Turja 2011:268.)

Itsesäätelyn näkökulmasta katsottuna kyseessä ylisäätelyssä voidaan sanoa olevan vaikeudesta säädellä ja käsitellä pelon, ahdistuksen ja häpeän tunteita. Toisaalta voi olla kyseessä myös tavallista heikommasta liittymisen motivaatiosta. Kaikki lapset kuitenkin pelkäävät jossain vaiheessa elämäänsä ja siksi pelontunteiden hallinta onkin keskeinen lapsuuden kehitystehtävä. Silloin kun pelot kehittyvät niin kohtuuttomiksi että aikuiset pohtivat niiden kehityksellistä mielekkyyttä, voidaan puhua pelko- ja ahdistushäiriöstä. Tällöin pelot ovat voimakkuudeltaan poikkeavia ja aiheuttavat merkittävää sosiaalista haittaa. (Aro & Laakso 2011: 114.)

Lapsilla joilla on itsesäätelytaitojen heikkouksista johtuvaa haastavaa käyttäytymistä, kuten ylivilkkautta, leikkiminen toisten lasten kanssa tuottaa suurta vaikeutta. Heidän on vaikea keskittyä pitkäjänteiseen toimintaan ja ymmärtää ja noudattaa leikin sääntöjä. Toisten lasten

kanssa neuvottelu, vuorottelemine ja jakamine ovat vaikeaa, samoin kuin toisten lasten tunnetilojen ja aikomusten ymmärtäminen. Ja koska heillä on vaikeuksia säädellä impulssejaan, he pyrkivät hallitsemaan ja johtamaan toimintaa omista mielihaluistaan käsin. (Aro & Laakso 2011: 236.)

3 Varhainen tuki

Varhaisella puuttumisella on kaksi ulottuvuutta; toisaalta sillä pyritään ennaltaehkäisemään ongelmien syntyä ja toisaalta se on myös korjaavaa toimintaa. Päivähoidolla on nämä kaksi tehtävää, sillä päivähoitojärjestelmä turvaa lapsen hoidon, kasvatuksen ja opetuksen sekä vanhemmille mahdollisuuden työhön eli päivähoito toimii ennaltaehkäisevänä instituutioon yhteiskunnassamme. Tuen tarpeen havaitseminen ja siihen puuttuminen on korjaavaa toimintaa. Korjaava toiminta päiväkodissa tarkoittaa olosuhteiden muuttamista, erityislastentarhanopettajan ohjausta tai eri asiantuntijatahojen suorittamaa kuntoutusta. Korjaava toiminta vaihtelee kestoaltaan ja sen toteuttaminen päiväkodissa voi tapahtua joko yksilö- tai ryhmätasolla. Tuloksellisuuden kannalta kuntoutuksen tulisi kattaa koko lapsen elämänpiiri. (Huhtanen 2009:45.)

3.1 Varhainen puuttuminen ja tuki päiväkodissa

Päiväkodissa kaikki lapset ovat erilaisia, mutta jokaisella heistä on tarpeita, joihin pyritään vastaamaan kasvatuksen, opetuksen ja hoidon keinoin. On kuitenkin lapsia, joiden käyttäytymisen ja kehityksen turvaaminen edellyttää erityistä tukea. Aina tätä tuen tarvetta ei tunnisteta, vaan ajatellaan vaikeuksien ja ongelmien liittyvän lapsen kehitykseen ja odotetaan lapsen kasvavan ja tuen tarpeen sitä myöten katoavan. Myöhemmin saatetaan ihmetellä, miksi ongelmiin ei ole aiemmin puututtu. On toki muistettava, että lapsi on päivähoitoikäisenä vielä kehittyvä persoonallisuus, jolloin kehityksen myötä tietyt oireet voivat väistyä tai muuttua kokonaan, mutta varhaisen puuttumisen arvo on kuitenkin siinä, että ongelmiin tartutaan heti ensioireiden ilmaantuessa. (Huhtanen 2004:9.)

Ylipäättänsä määriteltäessä lapsen tarvitsemaa tukea, on määrittelyn oltava riittävän laajaa, jotta lasta ei sijoiteta valmiisiin luokkiin, eikä oppimista ja kehitystä normiteta esimerkiksi vanhoihin oppimisteorioihin nojaten. Aina on kyse siitä miten ympäristön mahdollisuudet ja lapsen kehityksen valmiudet kohtaavat. On siis muistettava, että ympäristö muokkaa näitä valmiuksia ja taitoja, eivätkä ne ole vakiot. (Aljoki & Pihlaja 2011: 262.)

Lapsen käyttäytymisen herättämä huoli antaa toki aihetta varhaiselle puuttumiselle, joka lähtee liikkeelle huolen puheeksi ottamisella. Varhaisen puuttumisen kriteerit lähtevät arvioinnista, jossa pohditaan kärsiikö lapsi vai onko lapsella paha olla, tai onko lapsella oppimisen

tai muiden taitojen esteitä ja tarvitseeko lapsi apua. Varhaisen puuttumisen kautta kasvattaja voi toivoa lapsen muuttumista, jolloin omien tunteiden ja toimintatapojen arviointi ja tutkiminen jää toteutumatta. (Koivunen 2009:89.)

3.2 Havainnointi ja arviointi

Jokaisella päivähoidon kasvatus - ja ohjaushenkilöstöön kuuluvalla on olemassa pohjatietoa lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Lapseen tutustutaan ja hänen persoonallisuutensa, toimintatapaansa, fyysiseen kehitykseensä ja sosiaalisuutensa perehdytään tekemällä arkihavaintoja lapsesta. Pedagogisena tehtävänä on kasvattaa ja ohjata näiden tarpeiden mukaisesti. Täytyy muistaa kuitenkin, että havainnointi ja arviointi ovat asioita, joissa yhdistyy työntekijöiden, vanhempien ja lasten tiedot ja käsitykset. Olennaista onkin etsiä pedagogisesta arjesta näitä havaintoja, jolloin tehdään ero ”kovemman arvioinnin” (testaamisen) ja pedagogisen arvioinnin välille. Havainnot tulee kuitenkin aina suhteuttaa tilanteeseen, lapsen ikään ja kehityksellisiin mahdollisuuksiin. (Pihlaja 2001:20.)

Lapsi on kokonaisuus, jossa keskeisintä ovat hänen luonteensa, persoonallisuutensa, sekä kehittyvä minäkäsitys ja itsetunto. Lapsen kehityksen jakaminen eri osa-alueisiin on kuitenkin vain teoreettinen yritys, joka toimii lähinnä työntekijöiden työvälineenä, eikä lapsen kokemuksena itsestään. Kokemus itsestä on lapsella kokonaisvaltainen, ja taitava kasvattaja löytää kasvatuksen sisällöt lapsen kiinnostuksista ja menetelmät lapsen tavoista oppia. (Pihlaja, 2001: 20,21.)

Silloin kun kasvattaja havaitsee lapsen käyttäytymisessä ongelmia, olisi syytä ensin kysyä, kenen ongelmasta on kysymys. Onko kyseessä lapsen kehitykseen liittyvä vaikeus, lapsen elämänpiiriin liittyvä ongelma, lapsiryhmän tai toimintaympäristön ongelma vai onko kysymys kasvattajan omasta näkemyksestä, jolloin kyseessä onkin kasvattajan ongelma. (Koivunen, 2009:88.) Pedagogien taidot tulevatkin esille omaan kasvatustyöhön liittyvässä arvioinnissa. (Pihlaja 2001:20.)

Päivähoidossa on perinteisesti aina painotettu lapsen kokonaisvaltaista huomioimista. Tämä perustotuus on käyttökelpoinen myös arvioinnissa, jossa arvioidaan taitoja, joilla on todellista merkitystä - taitoja, joilla on käyttöä lapsen jokapäiväisessä ympäristössä joko juuri nyt tai myöhemmin tulevaisuudessa. Arviointi ei kuitenkaan saisi rajoittua vain lapsen kehityksen arviointiin vaan yhtä tärkeää on arvioida fyysistä ympäristöä tai lapsen saamaa opetusta sekä sitä, miten nämä ovat keskenään vuorovaikutuksessa. (Viitala, 2001:114,115.)

Jotta päiväkodin työntekijät voivat parhaiten tukea lapsen kasvua ja kehitystä, edellyttää se hyvää yhteistyötä lapsen vanhempien kanssa kasvatuskumppanuuden hengessä. Vanhempien

mukaanotto tukitoimenpiteitä mietittäessä on tärkeää, jotta saadaan kokonaisvaltainen kuva lapsen pulmista ja niiden esiintymisestä muissa yhteyksissä.

3.3 Kasvatuskumppanuus

Varhaisen puuttumisen perusideaan liittyy vahvasti näkemys lapsesta ja perheperusteisesta työtavasta. Perhe muodostaa lapsen elämän keskipisteen ja perheessä hän oppii elämän taitoja ja hänen perustarpeensa tulevat tyydytetyksi. (Huhtanen 2004:71.)

Perheperusteinen toimintatapa ei merkitse vain perheen huomioimista ja mukanaoloa prosessin eri vaiheissa vaan vanhempien tietoista sitoutumista lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukemiseen. Oleellista on lasten, työntekijöiden ja vanhempien vuorovaikutus ja kasvatuksellinen kumppanuus. (Huhtanen, 2004:75.)

Kasvatuskumppanuus on siis suhde, jossa ammattilaiset ja vanhemmat sitoutuvat lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseen tasavertaisina mutta kuitenkin erilaisina asiantuntijoina. Kasvatuskumppanuus rakentuu kuulemisen, kunnioituksen, dialogisuuden ja luottamuksen periaatteelle. Työntekijä asettuu tällöin kuulemaan vanhemman asiaa, ajatuksia ja puhetta, sekä uskaltaa ottaa vastaan erilaisia viestejä. Kunnioitus myös ilmenee työntekijän lasta ja vanhempia arvostavina ajatuksina ja tekoina. (Määttä, Rantala 2010:130.)

Lapsen kokonaisvaltaista kehitystä arvioitaessa on siis kuultava vanhempien ajatuksia ja havaintoja lapsestaan, sekä pohdittava yhdessä niitä keinoja, joilla lasta parhaiten voidaan tukea niin päiväkodissa kuin kotonakin. Parhaimmat tulokset saavutetaan yhdessä tekemällä.

4 Leikki

Halusin opinnäytetyössäni tuoda arjen kuntouttavaa merkitystä näkyväksi ja siksi valitsin opinnäytetyöni yhdeksi tutkimuskysymykseksi liikuntaleikkien mahdollisuudet tukea lapsen itsesääätelytaitojen kehitystä. Koska leikki on suuressa osassa neljävuotiaan lapsen elämää, oli luontevaa lähteä miettimään arjen tukikeinoja leikin avulla. Leikki on käsitteenä hyvin laaja, joten päätin rajata opinnäytetyöni aiheeksi liikuntaleikit, koska näissä yhdistyvät kaksi lapselle mieluisaa toimintaa, leikki ja liikunta.

Käsittelen lyhyesti leikin merkitystä osana lapsen kehitystä, sekä kuvailen neljävuotiaan lapsen leikkitaitoja, jotta saamme kokonaisvaltaisemman kuvan tämän ikäisen lapsen leikkitaidoista. Tämän jälkeen tuon esille aikuisen roolin merkitystä lapsen leikissä.

4.1 Leikki ja sen merkitys osana lapsen kehitystä

Leikkiä voidaan käsitellä useista näkökulmista mutta sen tyhjentävä määrittely on varmasti mahdotonta. Vapaaehtoisuus, sisäinen motivaatio, sekä toiminnan ensisijaisuus suhteessa tuotokseen mainitaan useimmiten leikin tunnusmerkkinä. Leikki liitetään yleensä lapseen, vaikka aikuisetkin voivat leikkiä. (Aro & Laakso 2011: 236.)

Leikin arvokkain merkitys on oppiminen jolloin se on toiminnan, välineiden, paikan, ajan, sosiaalisten suhteiden, sääntöjen, ja tunteiden hallinnan opettelua. Leikin merkitys korostuu juuri siinä hetkessä kun sitä leikitään. Leikkiminen on etenkin lapsuuteen liittyvä piirre, johon kuuluu tekemisen, kokemisen näkemisen, ja kuulemisen kautta opittuja uusia asioita ja vanhan kertausta. (Manninen, Burman, Koivunen, Kuittinen, Luukannel, Passi, Särkkä 2007: 96.)

Lapselle leikkiminen on elämän opettelua, jossa hän valitsee paikat leikille, ja oppii tietämään eri vuodenaikoihin sopivimmat leikit ja tarvikkeet. Hän solmii ystävyyssuhteita ryhmässä ja oppii käyttäytymään leikin sääntöjen mukaan sekä kohtaa leikissä omat kehittyvät kykynsä matkia aikuisia ja lapsia. Leikkimällä lapsi kokee myös tunteita ja oppii itkemään ja nauramaan. Hän kokeilee ja oppii vuorovaikutteisia suhteita muihin lapsiin, aikuisiin sekä ympäristöönsä. (Manninen ym. 2007: 96.)

Leikissä yhdistyvätkin kaikki kehityksen piirteet, liikkuminen, tunteet, ajattelu, ja sosiaaliset suhteet. Leikkiessään lapsi on myös aktiivinen ja tavoitteellinen, mutta lapsi ei kuitenkaan leiki kehittyäkseen vaan siksi, että leikki tuottaa hänelle tyydytystä, huvia ja iloa. (Autio 1995:15.)

4.2 Neljävuotiaan lapsen leikkitaidot ja siinä ilmenevät haasteet

Neljävuotias lapsi alkaa huomioida toisia eikä ole niin itsekäs kuin ennen. Lapsi nauttii toisten lasten seurasta ja erityisen mieluisia leikkejä on rooli- ja mielikuvitusleikit sekä yksinkertaiset sääntöleikit ja -pelit. Häviäminen on kuitenkin vielä vaikeaa. Tunteita voikin välillä olla vaikea hallita ja lapsi voi joskus olla leikeissään aggressiivinen huutaa ja töniä. Tämän ikäinen alkaa käyttää kuitenkin yhä enemmän sanoja ajautuessaan riitaan kaverin kanssa. Neljävuotias lapsi on innokas liikkuja joka hyppii, kiipeilee, juoksee, painii, sekä harjoittelee narulla hyppimistä, hiihtämistä, luistelua, uimista ja apupyörillä pyöräilyä. (MLL, vanhempainnetti.)

Lapsi, jolla on tarkkaavaisuuden ylläpitämiseen ja oman toiminnan ohjaukseen liittyviä pulmia, voi aloittaa monenlaisia leikkejä, mutta hänen on vaikea pysähtyä kunnolla mihinkään leikkiin pidemmäksi aikaa. Leikin suunnitelmallinen eteneminen voi olla haastavaa ja leikki

muuttuu helposti päämäärättömäksi riehumisiksi. Lapsella on usein vaikea vuorotella rooleissa, sietää toisten ideoita tai kestää pettymyksiä leikeissä. (ADHD - liitto ry. 2011:25.)

Lukuisat epäonnistumiset yhteiseen toimintaan osallistumisessa ovat tuttuja lapsille, joilla on pulmia itsesääätelytaidoissa. Impulsiivisuus aiheuttaa lapselle vaikeuksia, sillä vaikka hän ymmärtääkin leikin tai pelin idean ja säännöt, hän ei malta pitäytyä niissä. Tämä taas puolestaan horjuttavat lapsen luottamusta omii taitoihin ja itseensä ja saattavat saada lapsen tuntemaan itsensä ulkopuoliseksi. Tästä johtuen ylivilkas lapsi tai haastavasti käyttäytyvä lapsi voi joko eristäytyä tai joutua eristetyksi omasta vertaisryhmästään. (Aro & Laakso 2011:247.)

4.3 Aikuisen rooli lasten leikissä

Leikkiä voidaan tarkastella pedagogisena toimintana, jossa oleellista on lapsen oppiminen ja aikuisen rooli. Leikkiä pidetäänkin lapselle ominaisena toimintatapana ja sillä on oma itseisarvo lapsen elämässä. (Aro & Laakso 2011:224.)

Koska leikkiminen on lapselle ominainen tapa toimia ja se täytyy myös ottaa huomioon varhaiskasvatustoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Leikille pitää olla riittävästi aikaa, sillä se tukee lapsen oppimista monipuolisesti. Leikissä lapsi ilmaisee ajatuksiaan ja käsityksiään ympäröivästä maailmasta. Samalla hän harjoittelee sosiaalisia ja kielellisiä taitojaan sekä vuorovaikutustaitoja. Leikki kehittää ongelmanratkaisukykyä ja se tiivistää olemassa olevia taitoja sekä tietoja. (Piironen - Malmi, Strömberg 2008: 83.)

Leikit voidaan jakaa pääosin luoviin leikkeihin, joihin kuuluvat roolileikit ja rakenteluleikit ja sääntöleikkeihin, joihin kuuluvat puolestaan liikuntaleikit ja didaktiset leikit. Vastaavasti voidaan puhua vapaasta leikistä ja ohjatuista toiminnoista. (Aro & Laakso 2011: 242 - 243.)

Aikuisen tehtävänä onkin miettiä miten lasten omien leikkiteemoja voidaan yhdistää aikuisen suunnittelemaan ja ohjaamaan toimintaan. Mikäli aikuisella on riittävästi pedagogisia taitoja, leikki toimii hyvänä motivointikeinona erilaisten toimintojen ja oppimisen välillä. (Piironen - Malmi, Strömberg 2008:90.)

Ylivilkkaat lapset tarvitsevat keskittymistä ja paikallaan pysymistä vaativien leikkien lomaan fyysistä toimintaa, ja siksi varhaiskasvatuksessa tulisi luoda ympäristöjä, joissa lapset voivat leikkiä fyysisiä leikkejä. Ylivilkkaalla lapsella on usein myös vaikeuksia rauhoittua voimakkaan fyysisen leikin jälkeen, ja tähän hän tarvitseekin aikuiseen tuen, kunnes lapsi oppii tekemään sen omatoimisesti.(Aro & Laakso 2011:249.)

Tarkasteltaessa ylivilkkaiden lasten leikkimisen haasteita, nousee vääjäämättä esille se kysymys, millaiset mahdollisuudet ja keinot aikuisella on tukea näiden lasten leikkejä. Aikuisten roolista, sen merkityksestä ja hyödystä, ei ole kuitenkaan yksimielisyyttä. On todettu, että arat ja vetäytyvät lapset hyötyvät aikuisten tuesta leikkiin osallistumisessa ja leikin ideoimisessa. Tosiasia kuitenkin on että päiväkotiryhmässä saattaa olla hyvinkin suuria eroja leikki-taidoissa ja ne lapset, jotka ovat taitavia leikkijöitä, pystyvät hyödyntämään leikkiajaj hyvin, mutta usein on tilanteita, joissa joku lapsista jää leikin ulkopuolelle. Aikuisen kehotukset ottaa kaikki leikkiin mukaan eivät välttämättä johda pitemmän päälle mihinkään ja aikuinen saattaa tuntea neuvottomuutta leikin pedagogisessa ohjaamisessa. (Aro & Laakso 2011:253.)

Leikin tukemisen lähtökohta onkin, että leikki on osa lapsiryhmän arkea, eikä sitä tule tarkastella muusta toiminnasta irrallisena. Ryhmässä sovitut säännöt ja ryhmään muodostunut ilma-piiri, sosiaaliset suhteet ja lasten kokemus osallisuudesta muodostavat pohjan sosiaalisille suhteille kaikessa toiminnassa, myös leikissä. Leikkiin suunnattujen tukitoimien merkitys voi-kin jäädä merkityksettömäksi, jos ryhmän yleinen toimintakulttuuri ei tue lasten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Aikuisen tehtävänä onkin rakentaa ja tukea lasten keskinäisiä suhteita kaikissa tilanteissa ja varmistaa, että jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia lapsiryh-mässä. Läsnäolollaan aikuinen luo leikkitalanteista turvallisia. (Aro & Laakso, 2011:253.)

Aikuisen tehtävänä on myös huolehtia leikkirauhasta, sillä lapsi, jolla on itsesäätelyn pulmia, reagoi herkemmin ympäristön ärsykkeisiin. Aikuisen tehtävä on mahdollistaa, että jokainen lapsi pääsee leikkiin mukaan ja saa osakseen ilon ja onnistumisen kokemuksen, jonka leikki vain voi antaa. (Aro & Laakso, 2011: 256 - 261.)

Seuraavaksi käsittelen lyhyesti päiväkodin liikuntakasvatusta sekä liikuntaleikkien merkitystä lapsen kasvun tukijana sekä aikuisen ja ympäristön vaikutusta liikuntaleikkien onnistumiselle.

5 Liikuntakasvatus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin on kirjattu päivittäisen liikunnan merkitys lapsen hyvinvoinnin ja kasvun perustana. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteita ja oppii uusia asioita. Liikkuminen on myös lapselle ominainen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä, jolloin tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta luo poh-jaa terveelle itsetunnolle. Kasvattajayhteisön toiminnassa ja arjen valinnoissa on tärkeää, että lapsille annetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen sekä luodaan lapsille liikuntaan virittävä ympäristö, joka kannustaa vähän liikkuvia lapsia sekä opettaa turvallista liikkumista lapsen oppimisympäristössä. (Stakes, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005 : 22-23.)

Seuraavaksi avaan liikunnan merkitystä osana lapsen kehitystä sekä liikuntaleikkien mahdollisuuksia tukea itsesäätelytaitojen kehitystä. Tämän jälkeen avaan aikuisen roolia liikuntakasvatuksessa.

5.1 Liikunnan merkitys osana lapsen kehitystä

Liikkuminen ja leikki ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa ensimmäisten ikävuosien aikana. Lapsi luo spontaanistikin liikkumisestaan leikin, joka voi sisältää saman asian toistamista, mielikuvia, ääntelyä, puhetta ja lauleskelua. Leikeissä lapsi oppii myös esineiden käsittelyä ja ominaisuuksia. Leikki vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen, sillä leikkiin sisältyy iloa, jännitystä ja riemunkiljahduksia. Tällaiseen toimintaan lapset myös useimmiten haluavat osallistua. Perusliikuntataidot kehittyvät leikissä, koska niihin sisältyy juoksemista, kävelemistä, heittämistä ja hyppäämistä. Myös kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus paranevat ja juoksuleikeissä lapset saavat samalla kuntoliikuntaa, koska lapsi voi säädellä nopeuttaan ja voimaa liikkeessään. Lisäksi niihin sisältyy usein tasapainon, reaktiokyvyn, rytmikyvyn ja kehontuntemuksen harjoitusta. (Karvonen, Siren - Tiusanen, Vuorinen 1995: 137 - 138.)

Lapsi oppii myös leikeissään käsitteitä, alkeellisia sääntöjä, vuoron odottamista ja yhteistyötä. Jotkut leikit puolestaan vaativat erityisesti keskittymistä, muistia, rohkeutta ja itsehallintaa. Leikeissä lapset voivat toteuttaa myös omia ideoitaan. (Autio 1995: 138.)

Monet liikuntatilanteet, kuten pelit, leikit ja kisailut herättävät vahvoja tunteita. Ryhmään tai joukkueeseen kuuluminen lisää yhteenkuuluvuuden tunteita ja samalla se harjaannuttaa myös tunteiden ilmaisun säätelyä, sillä muuten leikki ei luista. Liikuntatilanteet ruokkivat lasten koko tunteiden kirjoa ja monet liikuntaleikit perustuvat sille ajatukselle, että joku voittaa tai häviää. Tästä syystä liikunta antaa oivallisen mahdollisuuden opetella sietämään häviötä ja toisaalta iloitsemaan maltillisesti voitosta. Voittoa tulee ja menee - se kuuluu peleihin ja leikkeihin. Seuraava kiva leikki menee ohi, jos jää liikaa miettimään edellistä asiaa. (Hujala, Turja 2011: 138,146.)

5.2 Liikuntaleikit neljävuotiaan lapsen itsesäätelyn kehityksen tukena

Tässä iässä lapset alkavat leikkiä liikunnallisia sääntöleikkejä. Lapset käsittävät leikin ohjeita suhteellisen helposti ja nopeasti, yhä enemmän sanallisen selityksen mukaan. Säännöt voivat olla aikaisempaa monimutkaisempia ja ne ovat myös lapsille tärkeitä. Tilankäyttö sujuu jo helposti sillä lapset osaavat jo etsiä tyhjää tilaa, juosta törmäilemättä, vaihtaa suuntaa ja pysähtyä. Myös nopeus, kestävyys ja koordinaatiokyvyt ovat kehittyneet. Leikkejä ja pelejä voi valikoida jo hyvin monipuolisesti mutta pisteiden ja maalien laskemista ei tarvitse vielä korostaa. Leikeissä pitää olla jännitystä ja turvallisuus on huomioitava. Tällaisia leikkejä

löytyykin perinteistä ja kirjallisuudesta, mutta ylipäänsä kaikenlaiset pallopelit, hippaleikit ja suunnistusleikit ovat mieluisia. (Karvonen ym. 1995: 141.)

Tämä ikävaihe on mielikuvituksen ja roolileikkien aikaa, ja lapset kykenevät jo vähitellen kuvittelemaan asioita, joita he eivät juuri sillä hetkellä näe tai aisti. Havainnoimiskyvyn kehittymisen kautta he kykenevät yhä tehokkaampaan jäljittelyoppimiseen. Mielikuvat ovat konkreettisia eloisia ja tunnepitoisia. Tämän ikäisillä lapsilla alkaa olla myös kielellistä luovuutta ja he nauttivatkin hauskoista sanakäänteistä ja sepittelevät mielellään lauluja ja kertomuksia. (Karvonen ym. 2003:63.)

Linnilän (2011) mielestä itsesäätelyä tulee opettaa ja harjoittaa tavoitteellisesti, ja siihen leikit, pelit ja liikunta ovat parhaita itsesäätelyn oppimisen harjoitteita. Niissä lapsi oppii säätelemään itseään ensin ulkopuolisen virikkeen avulla ja sitten sisäisen eli itsesäätelyn avulla. Samalla opitaan tuntemaan kehoa ja hallitsemaan liikkeitä, ja tätä kautta lapsi oppii vähitellen käyttämään itsesäätelyä myös sosiaalisissa yhteyksissä. Keskeistä itsesäätelyssä onkin, että lapsi oppisi huomaamaan mikä hänen tekemiseensä vaikuttaa ja miten. (Linnilä 2011:104 - 105.)

5.3 Aikuisen rooli liikuntakasvatuksessa

Aution (1995) mukaan aikuinen on tärkein tekijä lasten liikunnan ohjauksessa ja oppimisprosessissa. Aikuisen laaja-alaisella ja jäsentyneellä otteella opetustapahtumaan on suurempi merkitys kuin sillä mitä menetelmää käytetään. Aikuinen parhaimmillaan ohjaa lasta oppimaan, ymmärtämään oppimisen merkityksen ja näkemään sen positiivisena asiana. Aikuisen tulee olla tasapuolinen ja huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti jossakin tuokion vaiheessa, näin lapsi kokee saavansa jakamatonta huomiota. Aikuisen tehtävä on myös tehdä oppimistapahtuma lapselle positiiviseksi ja innostavaksi kokemukseksi ja parhaiten se tapahtuu positiivisen ja iloisen suhtautumisen avulla itse opettamiseen. Tämä puolestaan vaikuttaa suoraan oppimiseen. Aikuisen tehtävänä onkin liikuntahetkellä kannustaa ja antaa positiivista palautetta silloin kun lapsi toimii ja käyttäytyy halutulla tavalla. (Autio 1995 :19 - 20.)

Aikuisen vahvaa ohjausta tarvitaan nimenomaan sääntöjä sisältävissä leikeissä ja peleissä sillä niissä tasapainoillaan lasten innostuksen ja sääntöjen kanssa. Sääntöjen tuleekin olla sellaisia, että lapset pystyvät noudattamaan niitä aikuisen tukemana. Aikuisen läsnäolo ryhmän johtajana on tarpeellista, jotta lapset eivät ota ohjaksia käsiinsä. Lapsen toimiminen sovittujen sääntöjen mukaan tai kyky kontrolloida omaa käytöstään, vaatii turvalliset rajat ja säännöt, joita myös johdonmukaisesti noudatetaan ja joihin myös ohjataan. (Hujala, Turja 2011:271.)

Pienen lapsen liikkumisessa ympäristön merkitys on todella tärkeä. Leikki - ja liikuntaympäristön tulee vastata, niin fyysisiin kuin psyykkisiin kuin sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Rikas ympäristö herättää halun tutkia ja oppia uusia asioita. Lapsen ja ympäristön vuorovaikutus on luonteeltaan aktiivista ja leikkiessään ja liikkuessaan lapsi samalla muokkaa ympäristöään omien tarpeidensa mukaan. Päiväkodin työntekijät ovat omalta osaltaan vastuussa lapsen toimintaympäristön kehittämistä niin, että se ei estä lasta liikkumasta ja harjoittelemasta kehityksessä olevia taitoja. (Hujala, Turja 2011:148.)

6 Opinnäytetyön toteutus

Seuraavaksi kuvaan sitä prosessia, jonka aikana opinnäytetyöni on valmistunut raportointivaiheeseen. Aluksi esittelen tutkimuskysymykseni, jonka jälkeen kerron niistä menetelmistä, joilla olen aineistoni hankkinut.

6.1 Tutkimuskysymykset ja tavoite

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia päiväkodin työntekijöiden käsityksiä neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaitojen kehityksestä sekä saada tietoa, millainen käsitys työntekijöillä on liikuntaleikkien mahdollisuuksista tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä. Koska itsesäätelytaidot kehittyvät hyvin paljon vuorovaikutuksessa, tavoitteena oli myös tutkia työntekijöiden käsityksiä aikuisen roolin merkityksestä lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa.

Tavoitteena oli saada selville seuraavat tutkimuskysymykset päiväkodin työntekijöiden omien käsitysten perusteella:

1. Millaiset itsesäätelytaidot neljävuotiaalla lapsella on?
2. Miten työntekijä voi tukea neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaitoja?
3. Miten liikuntaleikit tukevat lapsen itsesäätelyn taitoja?
4. Millainen rooli työntekijällä on liikuntakasvatuksessa lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tuen kannalta?
5. Miten liikuntakasvatusta voisi työntekijöiden mielestä kehittää?

Näihin kysymyksiin tulen vastaamaan tässä opinnäytetyössä teoreettisen viitekehyksen ja haastatteluista tuotetun aineiston analyysin avulla. Tutkimusmenetelmissä avaan laadullisen tutkimuksen käsitettä, teemahaastattelua, analyysimenetelmiä sekä kuvailen omaa opinnäytetyöprosessiani.

6.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni on muodoltaan laadullinen tutkielma, jossa aineiston keruussa käytetään menetelmiä, jotka vievät tutkijan lähelle tutkittavaa kohdettaan. Tavoitteena on tuoda esille tutkittavien näkökulma sekä heidän näkemyksensä kyseisestä ilmiöstä. (Kiviniemi, 2001:68) Empiirisen aineiston hankinnan menetelmänä olen käyttänyt teemahaastattelua, jota käsitte-len omana lukunaan edempänä.

Laadullisessa tutkimuksessa teoreettiset lähtökohdat voivat olla väljemmät kuin määrällisessä tutkimuksessa. Tutkija laatii työnsä teoreettiseksi perustaksi kirjallisuuskatsauksen, joka liittyy tutkimustehtävän kannalta oleelliseen kirjallisuuteen. Lähtökohtana ovat aikaisemmat tutkimukset, joista laaditaan kokonaiskuva tutkimuksessa käytettävistä käsitteistä ja teorioista. Näin tutkimuksen teoriaosa muodostuu johdonmukaisesti etenevistä käsitteistä. Tutkimuksessa käytettävät käsitteet tulee määritellä selkeästi, jotta lukijakin tietää, mitä ollaan tutkimassa. (Tuomi, Sarajärvi 2009: 154 - 155.)

Yleensä kirjallisuuskatsauksessa selvitetään missä viitekehyksessä tutkimus tapahtuu, ja näin ollen se antaa myös viitteitä siitä, mitkä ovat tutkimuksen keskeisiä käsitteitä. Keskeiset käsitteet ilmaistaan yleensä jo tutkimuksen otsikossa ja kirjallisuushaun perusteella keskeiset termit varmentuvat ja tiivistyvät tutkijalle. Käsitteiden merkitys tutkimuksessa on oleellinen sillä ilman tarkasti määriteltyjä käsitteitä, kukaan toinen tutkija ei pysty suorittamaan täysin samanlaista tutkimusta. (Metsämuuronen 2006:34,36.)

Oman opinnäytetyöni käsitteet muodostuivat teoriatietoon perehtyessäni. Koska aiheena oli tutkia itsesääätelyn kehityksen tukemista, oli selvää, että itsesääätelytaidot ovat käsitteenä ehdottomasti opinnäytetyössäni. Käsitteet muodostavat selkeän jatkumon siinä prosessissa, missä varhaiskasvatuksessa toimitaan päivittäin. Havaitessamme jollain lapsella pulmaa kehityksessään, arvioimme tilannetta ja pohdimme millaisilla menetelmillä voimme lapsen kehitystä tukea. Tämä puolestaan on varhaista puuttumista, josta muodostui seuraava käsite työleni. Koska opinnäytetyöni aiheena ovat liikuntaleikit, on molempia, sekä leikkiä että liikuntakasvatusta, syytä avata myös käsitteissä.

Valitsin laadullisen tutkimusmenetelmän siksi, että uskoin näin saavani parhaiten todellisia vastauksia tutkimuskysymyksiini. Päiväkodin henkilökunnalla on runsaasti kokemuksia lasten itsesääätelytaidoista, sillä he työskentelevät näiden asioiden parissa päivittäin. Rajasin tutkielmastani pois lasten vanhemmat, koska tämän tutkimuksen kontekstina on päiväkotia, ja halusin opinnäytetyössäni tutkia nimenomaan työntekijöiden käsityksiä kyseisestä ilmiöstä. Laadullisen tutkimuksen tyypillisimpiä aineistonkeruun muotoja ovat haastattelut tai havainnointi, tarkoituksena löytää kohde, jonka kautta tarkasteltavana olevaan ilmiöön ajatellaan

voitavan mielekkäästi ja syvällisesti perehtyä. Aineiston käsittelyssä pyritään kokonaisvaltaisuuteen sikäli, että tutkittavaa ilmiötä pyritään ymmärtämään suhteessa kontekstiinsa ja tutkittujen tapahtumien erityispiirteisiin. Laadullisessa tutkimuksessa näkökulmat ja tulkinnat kehittyvät vähitellen tutkijan tietoisuudessa tutkimusprosessin edetessä. (Kiviniemi 2001: 68.) Laadullinen tutkimus kohdistuu nimenomaan laatuun, ei määrään. (Tuomi, Sarajärvi 2009:150.)

Tämän opinnäytetyön aineisto on tuotettu työntekijöiden haastatteluista ja aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta. Tarkoituksena on ollut saada kirjallisuuden pohjalta teoretietoa lapsen itsesääätelyn kehityksestä sekä siihen liittyvistä pulmista sekä kartoittaa työntekijöiden käsityksiä kyseisestä ilmiöstä. Opinnäytteen tavoitteena on ollut tuoda samalla työyhteisölle tietoa lasten itsesääätelyn kehityksestä ja sen tukemisesta liikuntakasvatuksen avulla. Opinnäytetyössäni rajasin tuen menetelmäksi liikuntaleikit, sillä niissä yhdistyvät lapselle tärkeät elementit, leikki ja liikunta. Halusin tutkia liikuntaleikkien mahdollisuutta itsesääätelyn kehityksen tukemisessa sekä aikuisen roolia tässä prosessissa.

Valitsin opinnäytetyön empiirisen osuuden menetelmäksi teemahaastattelun, sillä uskoin näin saavani vastaukset parhaiten omiin tutkimuskysymyksiini.

6.2.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelua käytettäessä on suunnitteluvaiheen tärkeimpiä tehtäviä suunnitella haastatteluteemat. (Hirsjärvi, Hurme 2000:66.)

Omassa opinnäytetyössäni teemat muodostuivat luontevasti käsitteiden kautta, joiden muodostumista olen kuvannut tutkimusmenetelmä osuudessa. Omassa haastattelussa teemoiksi nousivat neljävuotiaan lapsen itsesääätelykyky, aikuisen tuki, liikuntaleikkien mahdollisuus tukea lasta sekä liikuntakasvatuksen kehittämisehdotukset omassa päiväkodissamme. Teemahaastattelun avulla varmistin, että saisin kaikkiin tutkimuskysymyksiini myös vastauksen.

Teemahaastattelussa on myös se etu, että se ei sido haastattelua tiettyyn leiriin, kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen, eikä se ota kantaa myöskään haastattelukertojen määrään tai siihen, miten syvälle aiheen käsittelyssä mennään. Nimi kertoo siitä, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Tämä vapauttaa pääosin haastattelijan tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavien näkökulman kuuluviin ja näin ollen tulee ottaneeksi huomioon ihmisten tulkinnat asiasta. Haastateltavien antamat merkitykset asioille ovat keskeisiä ja merkitykset myös syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi, Hurme 2000:48.)

Teemahaastattelu on lähempänä strukturoimatonta kuin strukturoitua haastattelua, joten teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä siksi, että haastattelun teemat ovat kaikille samat. Teemahaastattelusta puuttuu kuitenkin strukturoidulle lomakehaastattelulle luonteenomainen tarkka järjestys ja muoto, mutta se ei kuitenkaan ole niin vapaa kuin syvähaastattelu. (Hirsjärvi, Hurme 2000:48.)

Laadin haastattelurungon (Liite 1.) valmiiksi teemoittain, jotta aineiston käsittely ja analyysi olisi helpompaa. Näin kaikki ilmiöön liittyvät osa-alueet tulivat kaikkien haastateltavien kanssa läpikäytyksi, mutta kysymykset eivät olleet kuitenkaan liian yksityiskohtaisia. Näin myös haastateltavien omille spontaanisti mieleen nouseville ajatuksille oli enemmän tilaa. Kysymysrunko kuitenkin helpotti aiheessa pysymistä ja antoi haastattelulle struktuurin jota noudattaa.

Teemahaastattelua käytettäessä on suunnitteluvaiheen tärkeimpiä tehtäviä haastatteluteemojen suunnittelu. Haastattelurunkoa laatiessamme, ei tarkoituksena ole laatia yksityiskohtaista kysymysluetteloa, vaan teema - alueluettelo. Tällöin teema - alueet edustavat teoreettisten pääkäsitteiden alakäsitteitä tai - luokkia. Ne ovat varsin iskusanamaisia luetteloita ja haastattelutilanteessa ne toimivat haastattelijan muistilistana ja tarpeellisena keskustelua ohjaavana kiintopisteenä. (Hirsjärvi, hurme 2000:66.)

Haastattelua voidaankin hyvin luonnehtia kahden ihmisen väliseksi viestinnäksi, joka perustuu kielen käyttöön. Haastattelussa vuorovaikutus koostuu ihmisten sanoista ja niiden kielellisestä merkityksestä ja tulkinnasta (Hirsjärvi, Hurme 2000:48).

Teemahaastattelun luonteeseen kuuluu että molemmat, sekä tutkija että haastateltava toimivat tarkentajina ja teema - alueiden tulisi olla niin väljiä, että se moninainen rikkaus, joka tutkittavaan ilmiöön sisältyy, myös mahdollisimman hyvin paljastuisi. (Hirsjärvi, Hurme 2000:67.)

Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien määrä on harkinnanvarainen, koska tarkoituksena on yleistysten sijasta pyrkiä ymmärtämään jotakin tapahtumaa syvällisemmin, saamaan tietoa jostakin paikallisesta ilmiöstä tai etsimään uusia teoreettisia näkökulmia tapahtumiin tai ilmiöihin. Muutamaa henkilöä haastatteleamalla voidaan jo saada merkittävää tietoa aikaan. (Hirsjärvi, Hurme 2000: 59.)

Usein laadullisen tutkimuksessa tähdennetään toiminnan ja päätösten joustavuutta ja avoimuutta tutkimuksen eri osavaiheissa, ja tämä koskee myös haastateltavien valintaa. (Hirsjärvi, Hurme 2000:59.)

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tarkoitukseni oli haastatella työntekijöitä tiimeittäin, mutta kuten jo suunnitteluvaiheessa arvelin, yhteisen ajan löytäminen oli hankalaa. Siksi pyysin haastatteluun sellaisia haastateltavia, jotka tällä hetkellä työskentelivät neljävuotiaiden lasten kanssa. Näin ollen sain haastateltavaksi työntekijöitä kahdesta ryhmästä. Koska aikataulu opinnäytetyölleni oli tiukka, ei minulla ollut mahdollisuutta uhrata haastatteluihin suunnattomasti aikaa, ja tutkimuslupaa odotellessani kallisarvoista aikaa kului hukkaan. Tämä taas johtui vain ja ainoastaan omasta aikataulustani, joka oli tarkkaan mitoitettu.

Sain haastateltavakseni kolme työntekijää, joiden kanssa kävin yksilöhaastatteluna läpi kysymykset, ja kaikilla haastateltavilla oli haastatteluhetkellä kiitettävästi aikaa paneutua haastatteluun. Olin varannut kuhunkin haastatteluun tunnin, mutta käytännössä äänitettyä materiaalia oli noin kolmekymmentä minuuttia/ haastattelu.

Lisäaineiston hankkiminen haastattelujen avulla olisi ollut perusteltua koska siten olisin saanut selville, tuottavatko uudet haastateltavat uusia näkökulmia asiaan, mutta valitettavasti oma aikatauluni ei antanut tähän periksi. Haastattelujen myötä selvisi myös että itsesääätelyn käsite on hyvin laaja ja kukin ihminen ymmärtää sen omalla tavallaan. Siksi myös käsitykset asiasta saattavat erota toisistaan. Näitä käsityksiä olisin luonnollisesti halunnut kuulla lisää uusien haastattelujen kautta.

Haastattelun tekeminen oli opinnäytetyöni antoisimpia hetkiä, sillä harvoin työssä ollessa on aikaa paneutua yhden asian äärelle pitkäksi aikaa. Haastateltavat osoittautuivat myös hyvin motivoituneiksi haastatteluihin, sillä kenelläkään ei tuntunut olevan kiire, ja he kertoivat myös hyvin oma-aloitteisesti aiheesta ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Haastattelut suoritettiin päiväkotimme tiloissa kahden päivän aikana.

Aloittaessani haastattelua, kerroin haastateltaville aluksi mitä opinnäytetyöni käsittelee, ja selostin heille pääpiirteittäin millaisia tutkimuskysymyksiä opinnäytetyöhöni liittyy. Tämän jälkeen kävimme läpi teemat haastattelurungon mukaisesti. Haastattelut sujuivat mielestäni hyvin, vaikka välillä minulla oli vaikea pitää itseni tutkijan roolissa, koska työskentelemme yhdessä päivittäin ja yhteisiä havaintoja ja kokemuksia ilmiöstä oli myös olemassa. Tavoitteena oli pitää itsensä mahdollisimman avoimena ottamaan vastaan haastateltavien ajatuksia, mutta kuten edellä mainitsin, se oli välillä hankalaa.

Äänitin haastattelut puhelimeni muistiin ja litteroin haastattelut samana päivänä, jolloin haastattelut olivat myös hyvin muistissa. Litterointi vei suunnilleen kaksi työpäivää ja omasta mielestäni se oli tutkimuksen työläisyyden osuus, sillä sanatarkka kirjoitus vei yllättävästi aikaa. Tutkimuksen tuloksiin olen kirjoittanut tekstin hyvää suomen kieltä käyttäen, sillä mielestäni kaikkien äännähtelyiden kirjoittaminen valmiiseen opinnäytetyöhön on lukijalle raskasta.

Samoin puhekielellä kirjoittaminen olisi mielestäni rikkonut kokonaisuutta, jolloin helposti käy niin, että lukija keskittyy vain haastatteluosuuksiin tai hyppää ne yli, koska ne poikkeavat varsinaisesta leipätekstistä. Kuten Hirsjärvi ja Hurme (2000) toteavat, niin kauan kuin haastatteluosuuksien merkitystä ei muuteta, lainauksia voidaan ns. toimittaa.

Kuten edellä mainitsin, haastatteluiden tekeminen oli opinnäytetyöni mielenkiintoisin osuus, sillä oli erittäin antoisaa haastatella työkavereita ja kuunnella ja keskustella heidän kanssaan. Haastattelujen jälkeen tuli myös mieleen, että omassa työyhteisössäni on paljon tietoa, jonka jakamiseen meillä työaikana ei useinkaan ole valitettavasti mahdollisuutta. Opinnäytetyöni toivottavasti korjaa tämän puutteen ainakin itsesäätelyn osalta. Seuraavaksi käsittelen aineiston analyysimenetelmiä.

6.2.2 Analyysimenetelmät

Aloitteleva tutkijalla on monta hankalaa kohtaa edessään tutkimusprosessinsa aikana. Varsinkin laadullista tutkimusta tekevällä aloittelevalla tutkijalla tuntuu olevan monta ylämäkeä edessään. Aineiston purkamisen jälkeen edessä on kaikkein jyrkin mäki, nimittäin aineiston analyysi. Haastattelun jälkeen edessä on kasa puhuttua tekstiä, josta olisi tarkoitus saada jotain tutkimukseksi kelpaavaa. Miten ihmeessä tällaisesta aineistosta edetään kelvolliseen analyysiin ja sitä kautta vielä mainioon raporttiin? (Aaltola, Valli, 2001;134.) Tämän kysymyksen edessä olin itsekkin kaiken aineistoon tutustumisen jälkeen. Onnekseni löysin Juhani Aaltolan ja Raine Vallin (2001) toimittaman Ikkunoita tutkimusmetodeihin - kirjan, joka selvensi minulle yksinkertaisesti miten minun tulisi aineiston analyysissä edetä.

Tosiasiahan aineistosta ei nouse esiin yhtään tulosta eivätkä erilaiset analyysiohjelmatkaan ratkaise tilannetta samalla tavalla kuin vaikka kvantitatiivista tutkimusta tehdessä. Tutkijan on siis itse aktiivisesti työstettävä aineistosta analyysinsä ja tulkintansa. (Aaltola ym. 2001:135.) Laadullista tutkimusta analysoivalla tutkijalla onkin edessään joukko valintoja, sillä tutkimusten tekeminen on päättämistä isoista ja pienistä kysymyksistä. Tutkijan on selvitettävä mitä hän aineistostaan hakee ja minkä takia hän on sen kerännyt. (Aaltola ym.2001:136.)

Koska oma tutkimusmetodini oli teemahaastattelu, oli ensimmäinen tehtävä järjestää aineisto teemoittain. Olin myös laatinut kysymykset teemoittain, joten minun oli helppo kerätä haastateltavien vastaukset kunkin teeman kohdalle peräkkäin.

Periaatteessa tämä tapahtuu poimimalla jokaisesta vastauksesta teemaan liittyvä kohta, mutta välttämättä tämä ei ole helppoa, sillä haastattelu ei aina ole edennyt teemasta teemaan, vaan vastauksia ja kommentteja voi löytyä eri puolilta yksittäistä haastattelua. Niinpä haas-

tattelut tuleekin lukea huolella läpi. Tämä onnistuu helposti tekstinkäsittelyohjelmalla kahta asiakirjaa käyttäen leikkaa - liimaa, eli kopioi - liitä, menetelmällä. Aineisto niin sanotusti järjestetään uudelleen. (Aaltola ym. 2001: 144.)

Tutkijan on tässä vaiheessa pyrittävä löytämään haastatteluvastauksen olennainen sisältö. Toisaalta muistiin merkitty tieto on jo läpäissyt kirjoittajan seulan eli kirjoittaja on valinnut mitä tallentaa ja mitä jättää pois. Samasta teemasta saattaa syntyä keskustelua haastattelun eri vaiheissa, siksi teemahaastatteluaineiston parhain jatkokäsittelijä on haastatteliija itse. (Hirsjärvi, Hurme 2000:142.)

Järjestin haastatteluaineiston uudelleen ja sain tulokseksi yhdeksän sivua analysoitavaa tekstiä. Haastattelut olivat pääosin toteutuneet hyvin järjestelmällisesti, sillä vastaukset oli helppo asetella uudelleen teemoittain.

Laadullisessa tutkimuksessa tiivistäminen yleensä selkiyttää aineistoa, ja selkeys on puolestaan edellytyksenä pätevien ja antoisien johtopäätösten tekemiselle. Vaikka aineisto tiivistetään, mitään tutkimuksen kannalta merkittävää ei saa kadottaa. Aineisto tyypitellään ja luokitellaan, ikään kuin pelkistetään. Tätä tyypittelyä, ryhmittelyä tai luokittelua voidaan kutsua klusteroinniksi. Se yhdistää samanlaiset aineiston osat toisiinsa.(Pihlaja 2006: 96.)

Tutkija lukee aineistonsa riittävän monta kertaa ja tekee siitä oman tulkintansa. Analyysin tehtävänä on tiivistää aineisto niin että mitään olennaista ei jää pois vaan sen informaatioarvo kasvaa. Tämän jälkeen seuraa vaihe, jossa tutkijan on poimittava tärkeimmät kohdat aineistostaan. Laadullisessa tutkimuksessa tämä vaihe käsittää aineiston mielenkiintoisimpien kohtien esiin nostamista. Niinpä tutkijan on jotenkin valittava nämä kohdat aineistostaan. Yleensä kannattaa lähteä liikkeelle aineiston parhaasta kohdasta sen sijaan että etenisi haastattelujärjestyksessä. Eli lähdetään valitsemaan kustakin teemasta antoisimmaksi arvioitu vastaus ja katsotaan mitä siitä saadaan irti. Tätä täydennetään toiseksi antoisammalla vastauksella, kunnes koko aineisto on käyty läpi. Toimitaan siis analyttisen induktion ideaa soveltaen, eräänlaisella lumipallotekniikalla, jossa ensin luodaan kova ydin ja tämän päälle muista haastatteluista pyöritetään lisää massaa. (Aaltola ym.2001: 148.)

Tämän jälkeen aineistosta kirjoitetaan auki edellisessä vaiheessa työstettyjen omien analyysien parhaat palat ja kirjoitetaan omin sanoin tulkinnat siitä mitä aineistossa on, mutta selvää on, että analyysi ja tulkinta eivät voi jäädä tähän vaiheeseen vaan mukaan on tuotava yhteydet teorioihin ja vaikkapa aikaisempiin tutkimuksiin. (Aaltola ym. 2001: 150.)

Tämän jälkeen on sitten edessä alamäkeä, eli tekstin kirjoittamista ja hiomista. Jossain vaiheessa tutkijan on myös osattava laittaa työlleen piste. Toki aineistoa voi pyörittää loputto-

miin vaihtamalla tarvittaessa näkökulmaa, teoriaa tai analyysimenetelmää, mutta jossain vaiheessa joutuu päättämään, että tämä työ on valmis. (Aaltola 2001: 153.) Seuraavaksi esittelen haastattelujen kautta tuotetun aineiston.

7 Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksen tuloksissa esittelen ensin haastatteluista saamani aineiston teemojen mukaan jaotellen. Olen opinnäytetyöni teoria -osuudessa, erottanut leikin ja liikuntakasvatuksen omaksi luvukseksi, koska uskon näin lukijalle muodostuvan kattavamman kuvan kyseisestä ilmiöstä. Tutkimuskysymyksissä käsitteet liikunta ja leikki on yhdistetty, koska tutkimusaiheena olivat liikuntaleikit, joissa puolestaan yhdistyvät luontevasti molemmat käsitteet. Neljävuotiaan lapsen leikissä on lähes aina liikuntaa ja liikunnassa puolestaan leikkiä. Seuraavaksi esittelen haastattelujen tuottaman aineiston teemoittain.

7.1 Neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaidot

Kaikkien haastateltujen mielestä yksilölliset erot itsesäätelyn kehityksessä olivat todella suuria ja ne vaihtelivat hyvin paljon lasten välillä. Temperamenttierot ja kasvuympäristön merkitys mainittiin kehitykseen vaikuttavina tekijöinä. Lasten itsesäätelytaitojen erot myös tulevat haastateltavien mielestä hyvin esiin päiväkodissa, sillä päiväkodin hektiset tai muuten haastavat tilanteet vaikuttavat eniten juuri niihin lapsiin, joiden taidot eivät ole vielä kehittyneet.

”Yksilölliset erot ovat hirveän suuria, joka tapauksessa ovat vasta kehittymässä.”

”Hyvinkin vaihtelevia, toisilla voi olla hyvinkin kehittyneet ja toiset menee siinä tunteen mukana, joku pystyy sitä paremmin hillitä ja joku jää siihen mylläkkään kiinni.”

Päiväkodissa lasten itsesäätelytaitojen eroavaisuudet näkyivät haastateltavien mielestä kokonaisvaltaisesti lapsen käytöksessä. Voimakkaimmin ne tulivat esiin erilaisissa siirtymätilanteissa, kuten pukemis- ja riisumistilanteissa mutta myös kaikenlaisissa vuorovaikutustilanteissa. Eräs haastateltavista mainitsi, että monesti itsesäätelytaitojen kehityksen pulmat korostuvat ryhmässä ja se tulee näkyviin juuri niiden lasten kohdalla, joiden taidot eivät ole vielä kehittyneet. Tilanteet ovat usein myös sellaisia, että niihin on puututtava, sillä ne aiheuttavat paljon epäjärjestyä arjen tilanteissa.

” Jos sitä ajattelen niin kyllä se näkyy kaikessa vuorovaikutuksessa, oikeasti ihan kaikessa vessassa käynnistä lähtien.”

” Näkyy ihan läpi kaiken toiminnan päivän kuluksa”

” Se voi olla yksi sana tai se, että kurahousunlahje menee huonosti, ja silloin tulee täydellinen pultti.”

Kun lapsen itsesäätelytaidot ovat kehittyneet hyvin ja lapsen itsesäätelytaidot ovat kehittyneet ja lapsi osaa hillitä itsensä ja tunteensa, ei aikuinenkaan kiinnitä häneen välttämättä erityistä huomiota. Vaarana onkin, erään haastateltavan mielestä, että tällainen lapsi jää ilman aikuisen huomiota, koska kaikki ”paukut menevät niiden haastavien lasten kanssa”. Haastateltavan mielestä niin ei kuitenkaan saisi käydä.

7.2 Aikuinen lapsen itsesäätelyn kehityksen tukena

Kaikki haastateltavat korostivat vastauksissaan aikuisen tuen merkitystä monella tavalla. Kaikki vastaajat mainitsivat rajojen asettamisen ja johdonmukaisten sääntöjen ja ohjeiden antamisen tärkeimmäksi tekijäksi lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa. Kaksi vastaajista mainitsi fyysisen lähellä olon merkityksen ja tilanteen sanoittamisen lapselle niin, että lapsi ymmärtää mitä häneltä odotetaan.

” Se on paljon aikuisesta kiinni se säätely, että miten sinä reagoit...”

”...aikuisen läsnäolo, kosketus, ja rauhallisuus on tärkeitä ja empaattisuus, että pystyy asettumaan myös sinne lapsen asemaan.”

”...näytetään sitten ihan kädestä pitäen, että näin toimitaan.”

” Tavallaan se struktuuri ja selkeys, siinä että lapsille ei ole epäselvää, että mitä nyt tehdään.”

” aikuinen asettaa siinä ne rajat, me tehdään tässä nyt näin..”

Varsinkin silloin kun lapsella on alisäätelyn pulmaa, eli lapsi on esimerkiksi impulsiivinen, aggressiivinen tai uhmakas, rajojen asettamisen tärkeys korostui lapsen kanssa tehtävien yhteisten sääntöjen sopimisella ja niistä kiinnipitämisellä. Eräs haastateltavista mainitsi sääntöjen toistojen merkityksen, jolloin lapsi oppii muistamaan yhdessä sovitut säännöt ja näin pikkuhiljaa sisäistämään säännöt ja sen kautta hallitsemaan omaa käytöstään.

” Vähän sellaista kädestä taluttamista henkisesti, sellaista tiivistä ohjausta ja sanottamista, että mitä tapahtuu.”

” Jos se sama asia toistuu, joka päivä, että käydään ne säännöt läpi, niin luulen että se jää sinne, se hallinta ehkä.”

” Koska se lapsi ei pysty laittamaan niitä rajoja.”

Eräs haastateltavista otti esiin pienryhmiin jakamisen osana lapsen itsesäätelytaitojen kehittämistä. Näin aikuinen rajaa ympäristön ja lapsen vuorovaikutussuhteiden ja kontaktien määrän

lapselle paremmin hallittavaan kokonaisuuteen. Hän mainitsi ns. kokopäiväpedagogiikan, jolloin koko lapsen päivä olisi hyvin hallittu ja siinä olisi otettu huomioon ennakoiden kaikki päivän tilanteet, joissa lapsella on haasteita. Oman työn arvioinnin sekä lapsen päivän toimivuuden kannalta olisi hänen mielestään myös tärkeää pohtia, jos jokin kohta päivässä ei toimi, jotta tarvittavat muutokset ympäristössä ja toimintatavoissa voitaisiin tehdä.

”.. ympäristön selkeys ja kaikenlainen tukeminen siihen pienryhmissä toimimiseen.”

” Tietenkin tarvitsee selkeät rajat ja johdonmukaiset säännöt, ja tiivistä aikuisen läsnäoloa.”

Eräs haastateltavista mainitsi työntekijän tarvitsevan pitkää pinnaa ja aikaa lapselle suorittaa annettu tehtävä loppuun ilman kiirehtimistä, sillä usein aikuisen hoputus vain lisää lapsen ylikierroksia.

” ..jos siinä on kiire, ja aikuinen vielä kiirehtää, niin lapsihan menee ihan ylikierroksille.”

Yksi haastateltavista otti esille myös aikuisen oman tunnetilan merkityksen erilaisissa tilanteissa lapsen tunteiden säätelijänä.

” ..pitäisi olla sen aikuisen ylikorostetun rauhallinen, jos siitä vähän tarttuisi lapseenkin.”

Silloin kun lapsella on ylisäätelyn pulmaa, eli lapsi on arka tai pelokas, kaikki haastateltavat korostivat ajan antamista lapselle, niin että hänellä on aikaa itse omassa rauhassaan tutkailla maailmaa. Eräs haastateltavista totesikin, että vain pitkäjänteisellä työllä ja sen hyväksymisellä, että tuloksia harvoin saadaan nopeasti aikaan, aikuisen tulee tehdä työtään tällaisen lapsen kanssa. Kaikki haastateltavat korostivat aikuisen antamaa tukea, niin että lapsi aikuisen sensitiivisellä tuella, uskaltautuisi uusiin ja ehkä pelottaviin tilanteisiinkin mukaan.

” Tarvitsisi myös sitä aikuista, tarvitsisi hirveästi aikaa, ja sellaista sensitiivistä aikuista, joka oikeasti tuntisi hänet.”

”.. ymmärtämystä, että se on oikeasti vaikeata, ja sellaista yhdessä kulkemista, rinnalla kulkemista, että aikuisen osittaisella tuella, selviäisi siitä.”

” Aikaa ja toistoja, kun on uusi tilanne, niin pikkuhiljaa ei koe sitä enää vieraaksi.”

Myös aikuisen antama positiivinen palaute ja kannustaminen koettiin haastateltavien mielestä hyväksi keinoksi tukea lasta. Lapsen rohkaisu ja rinnalla kulkeminen koettiin tärkeäksi, jotta lapsi pikkuhiljaa voisi rohkaistua menemään toimintaan mukaan itsenäisesti muiden lasten kanssa. Eräs haastateltava totesikin, että ”paapomisen” ja tuputtamisen raja on veteen piirretty viiva. Yksi haastateltavista mainitsi myös temperamentin eron lapsen luonteissa. Arankin lapsen kohdalla mainittiin pienryhmätoiminta lasta tukevana toimintana, sillä usein arat lapset eivät haastateltavan mielestä uskalla välttämättä avautua isossa porukassa.

”.. aikuisen antama positiivinen palaute ja antaa sitä, vaikka se ei sitä heti tee..”

Kaikki haastateltavat olivat myös omassa työssään muokanneet lapsen toimintaympäristöä, siten että se parhaiten tukisi lapsen kehitystä. Yksi haastateltavista mainitsi ympäristön turvallisuuden varsinkin retkillä ja sen, että ympäristössä ei saa liikaa ärsykeitä, jotka vetävät lapsen huomion puoleensa. Ylipäänsä arjen struktuurin merkitys ja selkeys siinä mitä kulloinkin tehdään, niin että lapsi voi myös itse kiinnittyä omaan tekemiseensä rauhassa. Ympäristön tietoinen rajaus, sekä aikuisen antama työ- ja leikkirauha, koettiin tärkeäksi tekijäksi lapsen päivässä. Näiden tekijöiden katsottiin auttavan sekä impulsiivista että arkaa lasta.

” ..rajataan konkreettisesti johonkin tilaan ja paikkaan..”

”...vilkkaalle lapselle, sellaista mahdollisimman karsittua, ettei ole liian paljon mielenkiintoista siinä ympäristössä, joka sitä huomiota sinne vetää, ja tietysti rauhallinen seesteinen ympäristö..”

” ..arallekin, ajattelisin, että hänkin tarvitsee rauhallista, sillä ei se auta hirveästi, jos on hirveä melu ja äänet.”

7.3 Liikuntaleikit lapsen itsesäätelyn tukena

Haastatellessani työntekijöitä, tuli esille, että kaikki haastateltavat pitivät liikuntaa hyvänä kehityksen tukimuotona, sillä liikunta liittyy olennaisesti lapsen elämään. Liikunnan nähtiin kehittävän lasta hyvin monella tavalla.

” Siis motoriset taidot, se on ihan ykkösjuttu,..se on aika laaja juttu, mitä siellä liikuntaleikeissä voidaan tukea, vaikka sehän vaan tuntuu, että me mennään sinne juoksemaan ja heitellään palloa..”

” Siinä tulee ne nimeämiset, ajattelut, ja se leikin opettelu ja sääntöjen oppiminen ja kuunteleminen..”

” siinä tulevat voittamisen ja häviämisen elementit, mitkä osaltaan koului lasta ja sitten joukkue- ja ryhmätyöskentelyä myös..”

Kaikki haastateltavat totesivat liikunnan olevan merkittävässä osassa neljävuotiaan lapsen elämässä. Liikunnan todettiin olevan lapselle luontaista ja eräs haastateltava totesikin, että koska liikuntaan liittyy riemu ja ilo, luo se samalla myös otollisen maaperän erilaisten taitojen oppimiseen.

” Se on varmaan aika hyvä, sillä se on lapselle luontaista se liikkuminen ja kun yhdessä liikutaan, se on sellaista välitöntä ja vapaata, ja se impulsiivinen saa purettua sitä tarvetta liikkua ja se arka, saa olla siellä porukassa, ja pääsee sinne massaan sekoittumaan.”

”..liikuntaan liittyy se riemu ja ilo, ja sehän on hyvä maaperä tuoda kaikkea muutakin..”
 ”.. liikuntaleikki, niin siinä on sellaista riemua, jos ei ole kauheata kilpailua.”
 ”..vähän tuotaisi sellaisiakin leikkejä, joissa onnellalla ja tuurilla olisi isompi merkitys kuin taidoilla.”

7.4 Aikuisen rooli liikuntakasvatuksessa

Aikuisen rooli liikuntakasvatuksessa koettiin kaikkien haastateltavien mielestä erittäin tärkeäksi. Aikuinen vastaa ohjatusta toiminnasta liikuntatuokiossa ja jokaisella liikuntahetkellä toistuvat rutiinit ja struktuuri, nousivat esille haastateltavien vastauksista. Etukäteissuunnittelu liikuntahetkille sekä ennakointi esimerkiksi parien valinnassa auttaa saamaan liikuntahetkestä samalla lapsille mieluisan mutta myös kaikin tavoin toimivamman tilanteen kaikille.

”...etukäteissuunnittelu, että mitä sillä liikunnalla hakee ja millaisiin asioihin haluaa vaikuttaa..”
 ”.. katsoo vähän ennakoiden ketä laittaa pariksi, että ei välttämättä kahta impulsiivista yhteen, ja aremman pariksi joku rohkaiseva..”

7.5 Liikuntakasvatuksen kehittämisehdotuksia päiväkotiin

Oma päiväkotimme toimii koulun yhteydessä, joten salia käyttävät myös koululaiset. Sali on aktiivisessa käytössä, joten päiväkodin käytössä sali on aina yhden aamupäivän viikossa. Salivuorot on jaettu kolmen ryhmän kesken, joten saliaikaa jää jokaiselle ryhmälle keskimäärin neljäkymmentäviisi minuuttia viikossa.

Keskustellessamme kehittämisestä eräs haastateltavista toikin esille, että salivuoro kaksi kertaa viikossa antaisi mahdollisuuden lapsiryhmän jakamisen pienempiin ryhmiin, jolloin lasten havainnointi olisi helpompaa ja lapset saisivat yksilöllisempää huomiota.

Pienryhmät nähtiin myös liikuntahetkellä ehdottomasti tärkeimmäksi työn kehittämisen kannalta, sillä itsesäätelytaitojen pulmat tuntuvat lisääntyvän lapsilla ja näin tuen antaminen olisi tässäkin helpompaa.

”..tietenkin pienet ryhmät pitäisi olla, ettei tarvitsisi isoa porukkaa liikuttaa koko ajan..”
 ” Kaksi salipäivää olisi hyvä, sillä lapset tykkää liikunnasta ja silloin voisi jakaa porukkaa, että tänään tämä ja huomenna toinen, silloin voisi intensiivisemmin havainnoida lasta ja aikuisella oli enemmän aikaa ohjata ja näyttää..”

Eräs haastateltavista totesi aiheen mielenkiintoiseksi, ja totesi sen olevan jopa hyvä koulutuksen aihe.

Liikuntaleikkien antama tuki lasten itsesäätelyn kehittäjänä olikin erään haastateltavan mielestä hyvä nostaa esiin, koska liikunta liittyy olennaisesti päiväkodin arkeen ja samalla myös lapsen arkeen.

8 Yhteenveto

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia päiväkodin työntekijöiden käsityksiä neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaitojen kehityksestä ja sitä kuinka aikuinen omalla toiminnallaan voi tukea tätä kehitystä liikuntaleikkien avulla päiväkodissa. Yhteenvedossa esittelen merkittävimmät tulokset teoria - aineistoon peilaten.

Haastattelujen perusteella itsesäätelytaitojen kehityksen tukemista pidettiin tärkeänä osana päiväkodin arjen toimintaa. Kaikkien haastateltavien puheesta kuului se, että itsesäätelytaidoissa näkyvät pulmat ovat niitä, jotka eniten aiheuttavat levottomuutta lapsiryhmässä sekä vaativat aikuisilta eniten huomiota. Varsinkin siirtymätilanteet ja erilaiset vuorovaikutustilanteet lasten kesken koettiin haastaviksi, ja näissä myös lasten yksilölliset erot itsesäätelytaidoissa tulivat eniten esille.

Haastateltavien mielestä itsesäätelytaidot neljävuotiailla lapsilla ovat hyvin vaihtelevia. Toisilla ne ovat kehittyneemmät, kun taas toisilla oli nähtävissä kokonaisvaltaisesti itsesäätelyn pulmaa kaikessa toiminnassa. Lisäksi pulmat tuntuivat korostuvan päiväkodin hektisissä tilanteissa.

Kaikki haastateltavat toivat esille aikuisen tuen merkityksen monella tavalla. Mielenkiintoista oli, että kaikki haastateltavat toivat esille rajojen asettamisen ja johdonmukaisten sääntöjen ja ohjeiden antamisen tärkeimmäksi tekijäksi lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa. Haastateltavat ovat oman kokemuksensa mukaan nähneet tämän parhaimmaksi tavaksi toimia näiden haasteellisten lasten kanssa.

Aron ja Laakson (2011) mukaan, lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa arjen kohtaamisissa, joissa aikuisen herkkyyys aistia lapsen tarpeita, ja vastata niihin oikea-aikaisesti, luo pohjan itsesäätelyn kehitykselle.

Haastateltavien vastauksista nousi esille fyysisen läsnäolon ja tilanteen sanoittamisen tärkeys lapselle, jotta lapsi ymmärtää mitä häneltä odotetaan. Varsinkin silloin kun lapsi on impulsiivinen tai muuten uhmakas, rajojen asettamisen tärkeys korostuu yhteisillä sääntöjen sopimisella ja niistä johdonmukaisesti kiinnipitämisellä. Haastateltavien mielestä näissä tilanteissa

aikuisen rauhallisuus auttaa myös lasta säätelemään tunteitaan. Silloin kun kyseessä on arka tai pelokas lapsi, aikuisen läsnäolon merkitys koettiin haastateltavien mielestä erittäin tärkeäksi. Ajan antaminen lapselle sekä positiivinen kannustus ja rohkaisu olivat haastateltavien mielestä hyviä keinoja tukea lapsen kehitystä.

Vaikka vain yksi haastateltavista toi esiin temperamentin vaikutuksen lapsen itsesäätelyn kehitykseen, kaikki työntekijät olivat kokemuksen perusteella muokanneet lapsen ympäristöä paremmin lapselle hallittavaksi pienryhmiä käyttämällä ja tilaa rajaamalla. He olivat tehneet havaintoja lapsesta ja toimineet sen mukaan. Selkeät säännöt ja ohjeet olivat käytössä kaikkien lasten kanssa, ja nämä koettiin hyödyttävän eniten itsesäätelyn tukemista tarvitsevien lasten kanssa. Toisaalta selkeiden sääntöjen ja ohjeiden todettiin tuovan turvallisuutta kaikille lapsille.

Tämä kuva hyvin sitä maailmaa, joka päiväkodissa tulee esille joka päivä. Me aikuiset teemme havaintoja ja arvioimme lähes päivittäin niitä tilanteita, joiden toimimattomuuden huomaamme käytännössä. Jos joku lapsi ei pysty esimerkiksi pukemaan yhdessä muiden lasten kanssa, järjestämme hänelle rauhallisen paikan, jossa pukeminen voi onnistua. Näin muokkaamme ympäristöä lapselle helpommaksi hallita, ja samalla tuemme hänen omaa kehitystään.

Koska tuen tarve määrittyy aina arkisten ongelmien kautta, ei tukitoimien suunnitteleminen ja käynnistämien edellyttä diagnoosin asettamista. Tuen suunnittelussa keskeisiä ovat lapsen jokapäiväisessä elämässään kohtaamat vaikeudet. (Aro & Laakso 2011: 108.) Nämä arkiset tilanteet myös toistuvat päivittäin, jolloin myös taitojen harjoittelu on jokapäiväistä.

Edellä kuvattu toiminta kuvaa hyvin myös sitä varhaisen puuttumisen pedagogiikkaa, jonka mukaan annettu tuki on sekä ennaltaehkäisevää, että korjaavaa toimintaa, ja että varhaiskasvatuksen tukitoimet tulisi nähdä oman perustyön tietoisena tehostamisena, toimintaympäristön sekä kasvatustoiminnan mukauttamisena (Määttä, Rantala 2010:125) niin, että ne parhaiten vastaavat lapsen tarpeita.

Tehtävänäme päivähoitossa on vastata tähän tarpeeseen, muokkaamalla ympäristöä siten, että lapsi pystyy toimimaan siellä hänelle parhaimmalla tavalla. Tarkoituksena ei ole muuttaa lasta, vaan muuttaa aikuisten käyttäytymistä ja ympäristöä, niin että se parhaiten tukee lapsen kehitystä. Liisa Keltikangas - Järvisen (2006) mukaan temperamenttipohjainen käytös ilmenee aina tietyissä tilanteissa, ja sen haitalliset vaikutukset kumoutuvat, kun ympäristöä muutetaan temperamentille yhteensopivammaksi. Tämä erottaa temperamenttipohjaisen käytöksen ADHD tyyppisestä käytöksestä.

Haastateltavien käsitykset puoltavat niitä havaintoja, joita myös Aro ja Laakso (2001) ovat tuoneet esille arvioidessamme lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä. Arvioidessamme näitä taitoja, joudumme pohtimaan lapsen temperamentin, yleisen kehityksen ja elämäntilanteen sekä tilannetekijöiden osuutta havaintoihimme. Rajan vetäminen iänmukaisen kehityksen ja häiriön välille vaatii monen asian huomioimista ja lasta tuntevien ihmisten yhteistyötä. (Aro & Laakso 2011:106.)

Kuten myös Viitala (2001) toteaa, on tärkeää arvioida lapsen taitojen lisäksi fyysistä ympäristöä sekä opetusta ja näiden vuorovaikutusta kokonaisvaltaisesti. Päiväkodissa se tarkoittaa työntekijöiden oman pedagogisen työn arviointia sekä sitä, kuinka se vastaa kunkin lapsen tarpeita.

Kaikki haastateltavat kokivat liikuntaleikit toimivaksi menetelmäksi tukea lapsen itsesäätelyn kehitystä. Liikuntaleikeissä yhdistyvät leikin ja sääntöjen opettelu sekä ilo ja riemu yhteisestä tekemisestä. Liikunnan todettiin olevan yleensä lapselle mieluista toimintaa, joten se on myös hyvä maaperä opettaa lapselle erilaisia taitoja. Liikuntakasvatus sinänsä on kuulunut päiväkodin toimintaan perinteisesti, mutta oma käsitykseni on että, useimmiten sitä ajatellaan enemmän motoristen taitojen kehittämisen kannalta kuin vaikkapa itsesäätelyn kehittämisen kannalta. Tämä tuli esille myös haastatteluaineistosta, mutta koska haastateltavat tiesivät opinnäytetyöaiheeni, päätin heidän vastauksistaan, että he pohtivat vastauksiaan liikuntakasvatuksesta ehkä enemmän itsesäätelyn kannalta.

Haastattelujen myötä minulle syntyi vaikutelma, että myös haastateltavat kokivat jonkinlaisen ahaa-elämyksen liikuntaleikkien käyttökelpoisuudesta lapsen itsesäätelyn kehitykselle. Liikunta kuuluu niin itsestään selvästi lapsen elämään, että aina ei tulla ajatelleeksi, miten monipuolisesti liikunta voi lapsen kehitykseen vaikuttaa. Liikuntaleikeissä kaikki lapset pääsevät luontevasti osaksi yhteistä leikkiä, eivätkä lasten erilaiset taidot korostu, koska säännöt ja ohjeet luovat hyvän pohjan yhteiselle toiminnalle.

Kuten Linnilä (2011) toteaa, itsesäätelyä tulee opettaa ja harjoittaa tavoitteellisesti ja siihen leikit, pelit ja liikunta ovat parhaita harjoitteita. Leikeissä lapsi oppii säätelemään itseään ensin ulkopuolisen virikkeen avulla ja tämän jälkeen sisäisen eli itsesäätelyn avulla. Pikkuhiljaa tämä taito yltää myös sosiaalisiin suhteisiin. Keskeistä on, että lapsi oppii huomaamaan mikä hänen tekemiseensä vaikuttaa ja miten. (Linnilä 2011:104 - 105.)

Neljävuotias lapsi on kehityksessään jo siinä vaiheessa, että hänellä on kykyä noudattaa yksinkertaisia sääntöjä, ja liikkuminen ja leikki ovat muutenkin kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Hujala ja Turja (2011) tuovat esille itsesäätelyyn, tärkeänä osana kuuluvan, tunteiden sääte-

lyn harjaannuttamisen liikuntaleikeissä. Voitot ja häviöt leikeissä antavat oivallisen mahdollisuuden harjoitella myös erilaisia tunteita.

Aikuisen roolin merkitys liikuntakasvatuksessa oli kaikkien haastateltavien mielestä merkittävä. Haastateltavien mielestä aikuinen vastaa toiminnasta liikuntahetkellä, ja hänen tehtävään on luoda liikuntahetkelle toimivat rutiinit ja struktuuri, jotka toistuvat joka kerralla. Etukäteissuunnittelu ja ennakointi vaikkapa parien valinnassa eri toimintoihin koettiin tärkeäksi, jotta liikuntahetkestä tulisi kaikille lapsille mieluisa ja kaikin tavoin toimiva.

Myös aikuisen antama positiivien palaute ja kannustus ovat niitä keinoja, joita aikuisen tulisi haastateltavien mielestä liikuntahetkellä käyttää, jotta hetkestä muodostuisi lapselle kaikin tavoin mukava kokemus.

Myös Autio ja Kaski (2005) korostavat aikuisen roolia liikuntakasvatuksessa. Aikuisen tulisi pyrkiä luomaan lapselle tilanteita, joissa hän saa ilmaista itseään sekä sanallisesti että liikkeen kautta. Tällä vahvistetaan lapsen itsetuntemusta, joka puolestaan luo pohjaa tasapainoiselle ryhmässä toimimiselle. Liikunnassa lapsi joutuu tilanteisiin, jossa toisen lapsen huomioon ottaminen, auttaminen, sääntöihin sopeutuminen sekä johtajana, että johdettavana oleminen, ovat olennainen osa kokonaisuutta. (Autio, Kaski 2005 : 79-80.) Nämä puolestaan kehittävät lapsen vuorovaikutus - sekä itsesäätelytaitoja.

Vuorovaikutustaitojen oppiminen edellyttää aikuisen johdonmukaista kasvatuksellista toimintaa liikuntahetkellä. Tämä puolestaan koskee opetusmenetelmien valintoja, palautteen antamista, positiivista vahvistamista ja arviointia. Aikuisen tuleekin rakentaa tuokiot niin turvalisiksi, että jokainen lapsi voidaan hyväksyä omine liikuntavalmiuksineen. Tässä auttaa fyysisen turvallisuuden varmistaminen ja opetuksen eriyttäminen lapsen ja ryhmän tarpeita vastaavalla tavalla. (Autio ym. 2005: 80.)

Lopuksi kysyin haastateltaviltani, millaisia kehittämissuhteita heillä olisi liikuntakasvatukseen päiväkodissa.

Kaikkien haastateltavien mielestä pienemmät ryhmät olisivat ehdoton edellytys, jotta havainnot lasten taidoista voitaisiin tehdä intensiivisemmin ja sen myötä tukea heidän yksilöllistä kehitystään kunkin lapsen tarpeita vastaavalla tavalla. Liikunnan todettiin olevan lapselle mieluisaa toimintaa, ja siksi myös sille pitäisi olla enemmän aikaa ja mahdollisuuksia myös tilojen suhteen.

Eräs haastateltavista toi esiin opinnäytetyön aiheeni herättämän kiinnostuksen liikuntaleikkien mahdollisuuksista tukea itsesäätelyn kehitystä, sillä tuntuma lasten lisääntyvistä itsesäätelyn pulmista on olemassa ja hänen mielestään tässä voisi olla jopa hyvä koulutuksen aihe.

Aineiston perusteella voi päätellä, että liikuntaleikit tarjoavat lapselle hyvän menetelmän opetella itsesäätelyä erilaisten sääntöjen ja ohjeiden kautta. Liikuntaleikeissä yhdistyvät lapselle mielekäs toiminta, kognitiiviset taidot, vuorovaikutus sekä tunteiden säätely, jotka puolestaan liittyvät oleellisesti itsesäätelyn kehittymiseen.

Lapsi, jolla on itsesäätelytaidoissa pulmaa, ei välttämättä pysty osallistumaan vapaaseen leikkiin täysipainoisesti, koska leikkitaidot eivät ole niin kehittyneet, että leikkiminen onnistuisi yhteisten sääntöjen puitteissa. Liikuntaleikit tarjoavat tällöin hyvät puitteet opetella leikkitaitoja, sillä niissä yhdistyvät luontevalla tavalla leikki, liikunta ja yhteiset säännöt. Nämä puolestaan antavat raamit, joissa kaikkien lasten on helpompi osallistua yhteiseen tekemiseen ja siten saada onnistumisen ja ilon kokemuksia, jotka ovat tärkeitä lapsen itsetunnon kannalta.

Johdannossani viittasin tutkimuksiin, joiden mukaan itsesäätelytaidot ovat merkittävässä osassa lapsen kouluasuoriutumista ja että neljävuotiaana aloitettu varhainen tuki hyödyttää lasta merkittävästi myöhemmässä vaiheessa elämäänsä. Olen opinnäytetyöprosessin aikana vakuuttunut siitä, että liikuntaleikit, yhdistettynä aikuisen vahvaan läsnäoloon, ovat toimiva menetelmä lapsen itsesäätelytaitojen kehittämiseen, Liikuntaleikeissä lapsen motivaatio toimintaan on kohdallaan ja näin kaikki lapset, erilaisista taidoista huolimatta, voivat kokea liikunnan ja leikin tuoman ilon ja riemun, ja samalla harjoittaa leikin kautta itsesäätelytaitojaan.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli nostaa esiin arjen kuntouttava merkitys näkyväksi ja uskon sen merkityksen avautuvan tämän opinnäytetyön myötä myös muille. Arjen toiminta haastaa lasta oppimaan käytännön tilanteissa ja samalla hän saa olla vuorovaikutuksessa oman vertaisryhmänsä kanssa. Tämä jos mikä motivoi varmasti lasta, koska ”palkinto” seuraa välittömästi. Leikkiin mukaan ottaminen ja leikin hallitseminen antaa lapselle tunteen oman kehon ja elämän hallinnasta, jotka puolestaan lisäävät itsetuntoa. Tämä puolestaan lisää lapsen uskallusta ja rohkeutta ja näin myönteisyyden kehä tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Tätä kehitystä meidän jokaisen aikuisen tulisi pyrkiä tukemaan jokaisen lapsen kohdalla.

Seuraavaksi käyn läpi opinnäytetyöni luotettavuutta sekä eettisiä kysymyksiä, joita jokaisessa tutkimuksessa täytyy ottaa huomioon. Lopuksi pohdin opinnäytetyöprosessin herättämiä ajatuksia sekä mahdollisia tulevaisuudennäkymiä.

9.1 Tutkimuksen luotettavuus

Aineiston keruussa tutkimuksen laadukkuutta voidaan tavoitella etukäteen, siten että tehdään hyvä haastattelurunko. Eduksi on myös se, että mietitään ennalta miten teemoja voidaan syventää. Haastattelun aikana laatua voidaan parantaa huolehtimalla haastatteluvälineiden kunnossapidosta, ja että äänityslaitteisto toimii. Haastattelun jälkeen puolestaan luotettavuutta lisää haastatteluaineiston litterointi mahdollisimman pian haastattelun jälkeen. (Hirsjärvi, ym, 2000: 188.)

Omassa tutkielmassani tein haastattelurungon jo suunnitteluvaiheessa, jossa suunnittelin kysymykset käsitteiden kautta syntyneiden teemojen mukaan. Yritin miettiä etukäteen, miten saisin haastateltavilta mahdollisimman monipuolisen aineiston tutkimuskysymysteni kannalta. Aluksi tein liian yksityiskohtaisen haastattelurungon, mutta ensimmäisen haastattelun jälkeen karsin haastattelurungosta turhat kysymykset pois. Halusin jättää tilaa myös haastateltavien itse nostamille ajatuksille aiheesta. Kuten yhteenvedossa mainitsin, uskon haastateltavien vastauksiin vaikuttaneen tiedon opinnäytetyöni aiheesta ja uskon sen myös jonkin verran ohjanneen heidän vastauksiaan. Koska haastateltavia oli vain kolme, en päässyt testaamaan millaista lisämateriaalia uudet haastateltavat olisivat esille tuoneet.

Tarkistin myös aina ennen haastattelua, että puhelimessa oli akkua ja että äänitystoiminta oli päällä. Litteroin haastattelut samana päivänä itse, jolloin haastattelut olivat hyvässä muistissa.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on edelleen pyrittävä siihen, että se paljastaa tutkittavien käsityksiä ja heidän maailmaansa niin hyvin kuin mahdollista. Tämän tulee kuitenkin tapahtua tietoisena siitä, että tutkija vaikuttaa saatavaan tietoon jo tietojen keruuvaiheessa, ja että kyse on tutkijan tulkinnoista ja käsitteistöstään, johon hän yrittää tutkittavien käsityksiä sovittaa. Tutkijan on siis kyettävä dokumentoimaan miten hän on päätenyt luokitteamaan ja kuvaamaan tutkittavien maailmaa niin kuin hän on sen tehnyt. Tämä kaikki on pysyttävä perustelevaan uskottavasti, mutta joku toinen tutkija voi silti päätyä erilaiseen tutkimustulokseen ilman, että sitä voi pitää tutkimuksen heikkoutena. (Hirsjärvi, ym. 2000 :189.)

Omassa tutkielmassani haastateltavat oli valittu, siten että heillä on kokemusta neljävuotiaiden lasten kanssa työskentelystä, ja että he työskentelevät neljävuotiaan lapsen ryhmässä.

Opinnäytetyöprosessin aikana oli itselleni noussut esille usein se ajatus, että tutkijalla on suuri valta päättää jo aikaisessa vaiheessa oman käsitteistönsä ja peilata aineistoaan sen kautta. Eli tutkijana teemme tietoisia valintoja siitä, millaisia asioita nostamme esiin ilmiötä käsiteltäessä. Olen kuitenkin pyrkinyt perustelemaan oman aineistoni käsitteiden valinnat selkeästi teoria - ja tutkimusmenetelmäosuudessa. Näihin valintoihin on varmasti vaikuttanut oma pitkä työkokemukseni varhaiskasvatuksen parissa, jolloin toimintamalli ja polku, lapsen tuen tarpeen herätessä on itselleni selkeä.

Reliaabelius, jossa tutkimuksessa kaksi arvioijaa päättyy samaan tulokseen, koskee kvalitatiivisessa analyysissä, tutkijan toimintaa, ei haastateltavien vastauksia. Toisin sanoen kuinka luotettavaa tutkijan analyysi aineistosta on. Reliaabelius koskee sitä, onko kaikki käytettävissä oleva aineisto otettu huomioon ja onko tiedot litteroitu oikein. Samoin on tärkeää, että tulokset heijastelevat mahdollisimman tarkasti haastateltavien ajatusmaailmaa. Kuitenkin on muistettava että haastattelujen tulos on aina seurausta haastateltavien ja haastattelijan yhteistoiminnasta. (Hirsjärvi ym. 2000:189.)

Opinnäytetyössäni haastetta tulkinnoille toi se, että työskentelen haastateltavien kanssa samassa työpaikassa. Tietoa haastateltavien ajatusmaailmasta on jo ennestään jonkin verran. Toisaalta haastattelujen tekeminen oli helppoa tuttujen ihmisten kanssa, vaikka aluksi haastattelijan roolissa pysyminen oli vaikeaa. Haastattelujen edetessä tämäkin puoli helpottui, ja haastatteluaineistoa analysoidessani pyrin toimimaan ikään kuin ulkopuolisena tarkkailijana ja tuottamaan haastatteluanalyysin mahdollisimman totuudenmukaisesti.

Omassa opinnäytetyössäni olen käyttänyt triangulaation toimintatapaa, jossa haastattelemalla saatuja tietoja vertaillaan muista lähteistä saatuihin tietoihin. Kun saadaan tietty yksimielisyys, voidaan todeta että henkilön antama tieto tai käsitys, on saanut vahvistusta. Samalla on kuitenkin todettava, että saman ihmisen käsitykset todellakin voivat vaihdella samasta kohteesta melko lyhyessä ajassa. (Hirsjärvi ym. 2000:189.) Tähän vaikuttaa varmasti ihmisen saama lisäinformaatio tai kokemukset aiheesta, jotka puolestaan muuttavat aiempia ajatus-tapoja.

Ylipäänsä ihmisten käsitysten tutkiminen on äärettömän vaikeaa, vaikka käsitykset ovatkin tutkimuskohteena pysyvämpiä ja kielellisiä, verrattuna ihmisen kokemuksiin. Käsitykset ovat kuitenkin osittain tiedostamattomia, emmekä pysty kertomaan kaikkia käsityksiämme. Käsityksiä tutkittaessa on tavoiteltava myös piileviä käsityksiä. Silloin kun tutkija tutkii ihmisen käsityksiä, hänen tulee tehdä samanlaiset kysymykset; millaisia haastateltavan käsitykset ovat luonteeltaan ja miten niihin päästään käsiksi. (Moilanen, Rähä 2001: 44.)

Omassa tutkimustyössäni tulkitsin, että haastateltavien käsitykset itsesäätelyn käsitteestä saattoivat erota toisistaan. Jonkun mielestä itsesäätelyssä nousi esille enemmän tunteiden

säätely ja toisen mielestä oman toiminnan ohjaus. Haastateltavien käsitykset itsesäätelystä olisi voinut nostaa yhdeksi tutkimuskysymykseksi, sillä olisin uskonut sen tuovan tutkielmalle lisää luotettavuutta, kun olisi tiedetty puhummeko samasta asiasta. Nyt käsittelyssä olivat neljävuotiaan itsesäätelytaidot, yli- ja alisäätelyn osalta, ja haastateltavien käsitykset niistä.

9.2. Eettiset kysymykset

Tutkimuksen eettiset kysymykset kulkevat tavalla tai toisella mukana kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Etiikka moraalisisina valintoina ja päätöksinä kattaa koko tutkimusprosessin aiheen valinnasta tutkimuksen tuloksiin saakka. Tiede on inhimillistä toimintaa siinä missä mikä tahansa ihmisen luoma ja ylläpitämä instituutio. (Kuula 2006:11,29.)

Itselleni eettiset kysymykset olivat hyvin selkeät, sillä kuten Kuula (2006) kirjoittaa, tutkimusetiikka voidaan määrittellä tutkijoiden ammattietiikaksi, johon kuuluvat eettiset periaatteet, normit, arvot ja hyveet, joita tutkijan tulee noudattaa harjoittaessaan omaa ammattiaan. (Kuula 2006: 23.) Omassa työssäni olen päivittäin tekemisissä eettisten periaatteiden kanssa, joten näiden tekijöiden huomioiminen on muodostunut toimintatavaksi.

Totuuden etsimistä ja tiedon luotettavuutta ilmentävät normit ohjaavat tutkijoita noudattamaan tieteellisen tutkimuksen menetelmiä ja esittämään luotettavia tuloksia, joiden oikeellisuus on tiedeyhteisön tarkistettavissa. Olennaista on myös toisten tutkijoiden kunnioittaminen. (Kuula 2006: 24.)

Olenkin opinnäytetyössäni välttänyt tekemästä suoria lainauksia toisilta tutkijoilta, ja niiltä osin kuin olen lainannut, olen merkinnyt ne asianmukaisin viittein. Olen muutenkin pyrkinyt löytämään omille väittämilleni taustaa muilta tutkijoilta, jotta en esittäisi omina ajatuksina sellaista tietoa mitä en itse ole tuottanut.

Päätin jo opinnäytetyötäni aloittaessa, että en tutkimuseettisistä syistä ryhdy havainnoimaan tai muulla tavalla käsittelemään päiväkodissamme hoidossa olevia lapsia. Rajasin tutkielmani koskemaan ainoastaan työntekijöitä ja heidän käsityksiään ilmiöstä. Itsesäätelyn käsitettä ja toimintatapoja sen suhteen tuotiin esille aineiston analyysissä hyvin yleisellä tasolla, eikä näistä vastauksista pysty ketään tunnistamaan.

Hyvän tutkimuseettisen tavan mukaan hankin oman kuntani sivistystoimenjohtajalta tutkimusluvan opinnäytetyölleni, jossa kerroin aiheen, menetelmän ja haastatteluotannon siinä päiväkodissa, jossa tutkimukseni suoritin. Koska aikatauluni oli tiukka, tämä kohta oli opinnäytetyössäni heikoin lenkki, sillä jouduin odottamaan tutkimuslupaa jonkin aikaa ja näin ollen

haastattelujen tekemiseen ei jäänyt paljon aikaa. Tämä ei ollut kuitenkaan viranhaltijan syytä vaan kyseessä oli ainoastaan oman aikatauluni kiireellisyys.

Tutkimusluvan saatuani, otin yhteyttä haastateltaviini ja sovin haastatteluajan. Haastattelun aluksi informoin haastateltavia seuraavana olevan listan mukaisesti. Koska tutkittavien informointi muodostaa olennaisen osan käytännön tutkimustyön tulosta, on olennaista että tutkitaville informoidaan haastatteluaineiston jatkokäsittely. Suulliset lupaukset ovat tästä aivan yhtä päteviä kuin kirjalliset. Haastateltaville on kerrottava seuraavat asiat; tutkimuksen tavoite, taustaorganisaatio, osallistumisen vapaaehtoisuus, arvioitu aika, sekä aineiston käyttötarkoitus. (Kuula 2006 : 121.)

Kerroin myös haastateltaville, että tulen käyttämään aineistoa ainoastaan opinnäytetyöhöni niin, että ketään ei tunnisteta ja että tulen hävittämään haastatteluaineiston heti tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

Tutkimuksen laatu ja sen perusteella esitetyt väitteet kuuluvat tutkimusetiikkaan ja hyvän tieteellisen käytännön alueelle. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, niiden esittämisessä, sekä tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa. Tutkimus on suunniteltava, toteutettava, ja raportoitava yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaan. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom - Yläne, Paavilainen 2011: 152.)

Tutkimuksen laatu ja sen hahmottaminen, millä alueilla tutkimuksen tulokset ovat päteviä ja yleistettäviä, ovat keskeisiä tutkimustiedon käyttäjälle (Ronkainen, ym. 2011: 153).

Tutkijan eettiseen vastuullisuuteen kuuluu kertoa, että ihmistieteellinen tieto on vain harvoin olla silkkaa faktaa tai puhdasta tietoa ja että se on vain yleensä rajallista ymmärrystä ilmiöstä. Tutkimustieto voi auttaa päätöksenteossa, avata keskustelua tai antaa tukea ihmisen itseyymmärrykselle ja sosiaaliselle toiminnalle. Tiedon varassa voidaan innovoida, suunnitella uutta tekniikkaa ja toimintatapoja tai arvioida vanhoja. Kaikki tämä kuitenkin tarkoittaa, että tieteellisen tiedon tulee olla luotettavaa ja tutkijan pyrittävä myös ylläpitämään tätä luottamusta (Ronkainen 2011: 153.) Tähän eettiseen toimintatapaan olen myös omassa opinnäytetyössäni pyrkinyt.

9.3. Tulevaisuuden haasteet ja työn kehittäminen

Opinnäytetyöni aikana on väkisinkin noussut mieleen, miksi lasten itsesääätelytaidoissa tuntuu olevan niin paljon puutteita tänä päivänä. Kuinka paljon vaikuttaa lasten ja perheiden passi-

voitunut vapaa-aika, mistä niin paljon myös julkisuudessa on puhuttu. Samaan aikaan myös lasten oppimisvaikeudet ovat lisääntyneet kouluissa.

Ajatellessani omaa lapsuuttani 1970 - luvulla, jossa suurin osa vapaa - ajasta kului ulkona pelaten ja leikkien, on ero nykyaikaan selvä. Kun nyt opinnäytetyöni tässä vaiheessa tiedän, liikuntaleikkien vaikutuksen lasten itsesääätelykykyyn, tulee mieleen, että ehkä niitä puutettiin, joita varhaisessa vuorovaikutuksessa on saattanut silloin olla, on korjattu lasten kesken yhteisissä leikeissä. On ollut pakko noudattaa sääntöjä, jotta on päässyt mukaan leikkeihin. Ei silloin ole mietitty leikkien kehittävyttä, vaan ne kuuluivat kiinteästi lasten arkeen. Siihen aikaan ei ollut päivittäisiä kahden tunnin liikuntasuosituksia, koska niitä ei yksinkertaisesti tarvittu. Olen vakuuttunut, että näillä tekijöillä on omalta osaltaan yhteyttä. Liikunnan avulla lapsi oppii tunnistamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja samalla säätelemään sitä, joten mielestäni tätä näkökulmaa asiaan ei voi ohittaa.

Lapsen koulunaloitusta ajatellen on tärkeää, että lapsi oppii keskittymään tehtäviinsä, mutta se ei saisi olla mielestäni itsetarkoitus. Uskon, että tällä on tekemistä myös ryhmän hallittavuuden kanssa, sillä on helpompi hallita 21 lapsen ryhmää, jos he tekevät rauhallisesti töitään. Syntyhän lasten leikeistä ja liikkumisesta myös paljon melua.

Kuitenkin lapsella on luontainen tarve liikkua, ja siksi aikuisten tulisi järjestää toiminta niin, että se tarjoaa lapselle mahdollisuuden myös liikkumiseen. Silloin kun lapsella ei ole mitään psyykkisiä tai fyysisiä esteitä koulun aloitukseen, uskon että hän pystyy istumaan koulunpenkillä, jos hän on saanut harjoittaa luontaista liikkumistaan kaikkien kehitysvaiheiden aikana. Tämän takia aion tulevaisuudessa omassa työssäni lisätä lasten liikuntaa, sillä olen vakuuttunut liikunnan merkityksestä lapsen kehityksen tukijana. Myös liikunnan merkitys lasten oppimiseen olisi kiintoisa tutkimusaihe.

Samaan aikaan kun tein opinnäytetyötäni Helsingin Sanomien Vieraskynä palstalla Timo Aho-nen ja Marit Korkman, joista ensin mainittu on Jyväskylän yliopiston kehityspsykologian professori ja Korkman puolestaan Helsingin Yliopiston neuropsykologian emeritusprofessori, ottivat esille varhaisen puuttumisen merkityksen oppimisvaikeuksia kartoitettaessa jo silloin kun lapsi on päiväkodissa tai koulun ensimmäisellä luokalla. He toivat esiin niinkin kauaskantoisen vaikutuksen kuin nuorten syrjäytymisen ehkäisyn. He totesivat että lastenneuvolajärjestelmästä ja varhaiskasvatuksesta on pidettävä huolta, sillä varhainen puuttuminen kannattaa myös taloudellisesti, vaikka tulokset näkyvät vasta paljon myöhemmin. (HS 1.4.2012.)

Mielestäni tämä, jos mikä, tuo esiin varhaisen puuttumisen tärkeyden. Nuorten syrjäytyminen on vakava epäkohta yhteiskunnassamme ja jokainen nuori, joka sieltä pelastetaan, on voitto meille ja nuorelle. Siksi varhaisen puuttumisen tärkeys omassa työssämme on syytä nostaa

erityisesti esiin, sillä varhaiskasvatuksen työntekijöinä, olemme avainasemassa pienten lasten elämässä nyt ja tulevaisuudessa. Vanhemmat ovat lastensa parhaita asiantuntijoita, mutta voimme omalla työllämme tukea heidän kasvatustaan, ja nostaa esille huolestamme, jos siihen on aihetta.

länikuinen kysymys on resursseista, sillä kuten kaikki varhaiskasvatuksessa työskentelevät tietävät, lapsiryhmät ovat isoja ja henkilökuntaa tuntuu olevan liian vähän. Mielestäni tässä olisikin päättäjillä itsetutkiskelun paikka, sillä heidän päätöksistään riippuu millaisilla resursseilla työtä jatkossa tehdään. Siihen asti on meidän työntekijöiden pystyttävä miettimään uusia tapoja tehdä työtä niillä resursseilla, jotka meillä on. Kuten haastateltavilta tuli esille, pienryhmätoiminta on yksi ratkaisu tähän ja olisikin mielenkiintoista tutkia, olisiko sillä vaikutusta myös itsesäätelyn kehitykseen.

Lopuksi esitän vielä muutaman sanan opinnäytetyön teosta.

Opinnäytetyöprosessi on ollut varmasti tähänastisen elämäni suurin ponnistus opiskelun saralla. Vaikka työ on ollut kova ja haastava, on se antanut mahdollisuuden paneutua aiheeseen syvällisesti. Välillä olen tuntenut itseni salapoliisiksi, joka yrittää etsiä johtolankaa, joka avaisi mysteeria vielä lisää ja joskus on tuntunut, että en osaa enkä jaksa ikinä saattaa tätä loppuun. Työni on matkannut pääni mukana niin lomamatkoille kuin uniin ja usein parhaat ideat ovat syntyneet lenkkipolulla.

Opinnäytetyön tässä vaiheessa voin sanoa, että prosessi on ollut antoisa. Sillä samalla kun olen tutkinut opinnäytetyön aihetta, olen myös saanut tutkia omaa työtäni ja omia valintojani siinä. Suurin anti on ollut oman ammatillisuuden kehittyminen opiskeluvuosien aikana, joista suurimman osan olen saanut toimia lastentarhanopettajana. Siitä kiitos työnantajalleni, ja niille kahdelle työyhteisölle, joissa olen opiskelujeni aikana saanut toimia. Näin olen saanut peilata oppimaani myös käytännön työssä ja sitä kautta oppia lisää.

Opintojenikin aikana kissanhännänveto sosionomin ja lastentarhanopettajan koulutuksen eroista ja paremmuudesta on ollut tapetilla. Oman ammatti-identiteettini olen kuitenkin löytänyt ja todennut sen olevan ehkä piirun verran enemmän sosiaalipuolella. Haluan muistuttaa, että lapsi on ennen kaikkea perheensä jäsen ja se huomioiminen, mistä lapsi joka aamu hoitoon tulee, on mielestäni otettava huomioon lasta havainnoidessamme ja hänen kehitystään arvioidessamme. Toivon omassa työssäni osaavani tuoda tätä näkökulmaa huomioon niin että voisimme jokainen työyhteisön jäsen tukea toisiamme ja tätä kautta tarjota entistä laadukkaampaa päivähoitoa perheille. Mielestäni jokainen työyhteisön jäsen, koulutukseen katsomatta, on oman alansa asiantuntija, ja siten omalla työpanoksellaan yhtä tärkeä.

Samalla kun olen saanut itselleni uuden ammatin, olen myös tehnyt matkan omaan itseeni. Joskus on tuntunut tehtäviä tehdessä, että kaikki omat ja toisten elämäkokemukset on koulun aikana käytetty loppuun. Välillä on saanut mennä hyvinkin syvissä vesissä itsensä kanssa, mutta kertaakaan en ole kuitenkaan opiskeluani katunut. Sen myötä olen saanut paljon uusia elämäkokemuksia, ystäviä ja tunteen siitä, että minä pystyn ja osaan. Opiskelun myötä itse-tuntoni ja rohkeuteni toimia on kohentunut huomattavasti ja toivon, että pystyn hyödyntämään niitä myös työelämässä.

Tässä vaiheessa on myös todettava, että olisin voinut tehdä opinnäytetyössäni myös vielä paljon enemmän. Olisin voinut haastatella enemmän ihmisiä, ja lukea vielä enemmän kirjoja. Mutta elämän realiteetit on kuitenkin otettava huomioon. Oma perhe on saanut näiden kolmen ja puolen vuoden opiskelun myötä joustaa, sillä aina on ollut joku työ kesken, mikä on pitänyt tehdä. Siksi esitänkin suurimman kiitoksen läheisilleni, jotka kukin tavallaan ovat tukeneet minua opintojeni aikana. Samalla kiitos myös ystäville ja sukulaisille, jotka ovat jakaneet ajatuksiaan kanssani. Lopuksi kiitos haastateltaville, jotka vapaaehtoisesti osallistuivat opinnäytetyöni tekemiseen sekä kiitos ohjaajalleni ja opponentille opinnäytetyöprosessin aikana saamastani opastuksesta.

Lähteet:

- Aaltola Juhani, Valli Raine,(toim.) 2001, Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Autio Tuire ,1995, Liiku ja leiki - Motorisia perusharjoitteita lapsille, Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Autio Tuire, Kaski Satu,2005, Ohjaamisen taito,Helsinki: Edita Prima Oy
- ADHD - liitto ry.,2011, ARKI TOIMIMAAN- vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen, Porvoo: Kirjapaino Uusimaa
- Alijoki & Pihlaja 2011:262, kirjassa Varhaiskasvatuksen käsikirja, Hujala & Turja, 2011,(toim.) Juva: Ps - Kustannus
- Blair,2002;Valiente,Lemery-Chalfant & Swanson kirjassa Taaperosta taitavaksi toimijaksi, Aro & Laakso,(toim.) 2011, Porvoo: Niilo Mäki Instituutti
- Tuija Aro & Marja-Leena Laakso (toim.),2011, Taaperosta taitavaksi toimijaksi - Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen, Porvoo: Niilo Mäki Instituutti
- Hirsjärvi Sirkka, Hurme Helena, 2000, Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö, Helsinki: Yliopistopaino
- Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko, Sajavaara Paula, 2001, Tutki ja kirjoita, 15.painos, Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino oy
- Hujala Eeva, Turja Leena, 2011, (toim.), Varhaiskasvatuksen käsikirja, Juva: PS -Kustannus
- Huhtanen Kristiina, 2004, Varhainen puuttuminen-erityisen tuen tarpeen kohtaaminen päivähoitossa, Tampere: Tammer-Paino
- Helsingin Sanomat 1.4.2012 (viittaus pohdinnassa)
- Juusola Mervi, Vahvaksi rakastetut lapset, 2011, Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy,
- Järvinen Mervi, Laine Anne, Hellman-Suominen Kirsi, 2009, Varhaiskasvatusta ammattitaidolla, Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy,
- Karvonen Pirkko, Siren - Tiusanen Helena, Vuorinen Riitta, 2003, Varhaisvuosien liikunta, Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Keltikangas- Järvinen Liisa, 2006, Temperamentti ja koulumenestys, Juva: WS Bookwell Oy,
- Kerola Kyllikki, Kujanpää Sari, Timonen Tero, 2009, Autismin kirjo ja kuntoutus, Juva: WS Bookwell Oy
- Kiviniemi Kari kirjassa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, 2001, Aaltola, Valli (toim.)Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Koivunen Pirjo- Leena, 2009, Hyvä päivähoito - työkaluja sujuvaan arkeen, Jyväskylä: PS - Kustannus
- Kuula Arja, 2006, Tutkimusetiikka - aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys, Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Linnilä Maija-Liisa, 2011, Kumpi on valmis -lapsi vai koulu, Mediapinta

Manninen Jyri, Burman Anne, Koivunen Annukka, Kuittinen Esko, Luukannel Saara, Passi Sanna, Särkkä Hanna, 2007, Oppimista tukevat ympäristöt - Johdatus oppimisympäristöajatteluun, Vammala: Vammalan Kirjapaino

Metsämuuronen Jari, 2006, (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja, Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 1. Laitos, 1. Painos

MLL, vanhempainnetti, www.mll/vanhempainnetti.fi

Moilanen Pentti, Rähä Pekka, 2001, kirjassa ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, aaltola, Valli (toim.) Jyväskylä : Gummerus Kirjapaino Oy

Määttä Paula, Rantala Anja, 2010, Tavallisen erityinen lapsi - Yhdessä tekemisen toimintamalleja, Juva: PS-Kustannus, Ws Bookwell Oy,

Nevalainen Vesa, Juvonen - Nihtinen Maarit, Lappalainen Ulla kirjassa Sanat sekaisin (toim. Tuija Aro), 2004, Juva : WS Bookwell, 3. Painos

Pihlaja Päivi kirjassa Työkaluja päivähoiton erityiskasvatukseen, 2001, Sosiaali - ja terveysministeriö, Julkaisuja 2001:14, Helsinki: Edita Oyj

Piironen - Malmi Ulla, Strömberg Seija, 2008, Välittämisen pedagogiikka, Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Ronkainen Suvi, Pehkonen Leila, Lindblom - Yläne Sari, Paavilainen Eija, 2011, Tutkimuksen voimasanat, Helsinki : WSOY pro

Stakes, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2005, Oppaita 56,2005, Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy

Tuomi Jouni, Sarajärvi Anneli, 2009, Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Valtonen Ritva, 2009, Kehityksen ja oppimisen ongelmien varhainen tunnistaminen LENE-arvioinnin avulla, Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Väitöskirja.

Viitala Riitta, kirjassa Työkaluja päivähoiton erityiskasvatukseen, 2001, Sosiaali - ja terveysministeriö, Julkaisuja 2001:14,Helsinki: Edita Oyj

Litteet

Liite 1. Kysymysrunko teemoittain

Kysymysrunko teemoittain

Itsesäätelytaidot:(käsitykset / havainnot)

Millainen käsitys sinulla on neljävuotiaan lapsen itsesäätelytaidoista?

Millaisia havaintoja olet tehnyt lasten itsesäätelytaidoista?

Kerro esimerkkejä?

Millaisia kokemuksia sinulla on lasten itsesäätelytaitojen pulmista?

Kerro esimerkkejä?

Tuki:

Millaista tukea mielestäsi tarvitsee lapsi, jolla on alisäätelyn pulmia, kuten impulsiivisuus, aggressiivisuus, käytösongelmat, uhmakkuus?

Millaista tukea tarvitsee lapsi, jolla on ylisäätelyn pulmia kuten arkuus, pelokkuus tai estyneisyys)?

Kerro esimerkkejä tai omia havaintoja?

Miten aikuinen toiminnallaan tukee itsesäätelytaitojen kehitystä?

Millaisia asioita mielestäsi täytyy ottaa huomioon ympäristössä toimintaa suunniteltaessa?

Liikuntakasvatus:

Millä tavalla liikuntaleikit voivat mielestäsi tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä?

Millaiset liikuntaleikit tukevat mielestäsi lapsen itsesäätelytaitoja?

Millainen rooli aikuisella mielestäsi on liikuntahetkessä?

Miten liikuntakasvatusta voitaisiin mielestäsi kehittää?