

Anu Piirainen ja Jenni Suutari

**Sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikunnan avulla päiväkodin 4-6-
vuotiaiden lasten integroidussa erityisryhmässä**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2009



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan ko
Tekijä(t) Anu Piirainen ja Jenni Suutari	
Työn nimi Sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikunnan avulla päiväkodin 4- 6-vuotiaiden lasten integroidussa erityisryhmässä	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveysliikunta Liikuntamatkailu ja yritysryhjä	Ohjaaja(t) Takala Katri Toimeksiantaja Sotkamon kunta, varhaiskasvatuksen esimies vs. Niskanen Heikki
Aika Syksy 2009	Sivumäärä ja liitteet 64+14
<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä liikuntaintervention aikana. Sosioemotionaalisten taitojen määrittelyssä käytimme tutkijoiden Zins, Bloodworth, Weissberg ja Walberg (2004) tutkimuksessa esiin tulleita sosioemotionaalisten taitojen pätevyysalueita. Tässä tutkimuksessa keskityimme tutkimaan sosioemotionaalisiin taitoihin lukeutuvia itse- ja ihmissuhteiden hallintaa. Ne tarkoittivat vuoron odottamista, tappion kestämistä, kuuntelua, auttamista, yhteistyön tekemistä ja kontaktin ottoa aikuisiin tai muihin lapsiin. Lisäksi tutkimme millainen ilmapiiri liikuntatuokioilla oli liikuntaintervention aikana.</p> <p>Liikuntainterventio kesti kymmenen viikkoa. Liikuntatuokioiden tavoitteena oli harjoittaa sosioemotionaalisia taitoja. Yhden liikuntatuokion kesto oli noin 45 minuuttia ja jokainen tuokio koostui samanlaisen perussuunnitelman pohjalta. Tuokio koostui aiheen esittelystä, alkuverryttelystä, toimintaosiesta ja loppuleikistä, rauhoittumisesta sekä palautekeskustelusta.</p> <p>Tulokset osoittavat, että lasten sosioemotionaaliset taidot paranivat kolmessa (kuuntelu, tekee yhteistyötä, auttaminen), mutta heikkenivät kahdessa (vuoron odottaminen, tappion sietäminen) osa-alueessa. Yksi taito pysyi samana koko tutkimuksen ajan (ottaa kontaktia). Huomioitavaa on se, että 91,7 %:lla (11 lasta) sosioemotionaaliset taidot paranivat vähintään yhdellä osa-alueella. Lapsista 25 % (3 lasta) paransi taitojaan kahdella osa-alueella ja 8,3 %:lla (1 lapsi) taidot kehittyivät neljällä osa-alueella. Toiseen tutkimusongelmaan tutkijoiden päiväkirjamerkinnät tuokioiden ilmapiiristä toivat esille innostuneisuuden, malttamattomuuden, turvallisuuden ja kielteisenä asiana motivaation puuttumisen.</p> <p>Tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikunnalla voidaan kehittää lasten sosioemotionaalisia taitoja. Lasten liikuntatuokioiden ilmapiirin tulee olla innostava ja mielenkiintoinen sekä tuokioiden monipuolisia ja turvallisia. Tuloksia ei voida yleistää pienen otannan vuoksi. Tutkimusta voidaan hyödyntää päiväkotiryhmissä sekä kouluissa muokkaamalla liikuntatuokioita kohderyhmille sopiviksi.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	sosioemotionaaliset taidot, liikuntatuokio, interventio, erityisryhmä, lapset
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Ammattikorkeakoulujen Theseus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Author(s) Piirainen Anu and Suutari Jenni	
Title Developing Socioemotional Skills through Physical Activity in an Integrated Special Group of 4–6-Year-Old Preschool-Children	
Optional Professional Studies Health-Promoting Physical Activity Entrepreneurship and Tourism	Instructor(s) Takala Katri
	Commissioned by Municipality of Sotkamo, Locum Supervisor of Early Childhood Education (deputy) Niskanen Heikki
Date Autumn 2009	Total Number of Pages and Appendices 64+14
<p>The aim of this thesis was to investigate the development of children's socioemotional skills through physical activity (PA) intervention. The classification of socioemotional skills is based on the research made by Zins, Bloodworth, Weissberg and Walberg (2004). This research focuses on self-management and relationship management. These skills include waiting for one's turn, dealing with losing, listening, helpfulness, cooperation during pair and group work, and making contact with adults or other children. The second research problem was what kind of atmosphere the PA sessions created during the ten-week intervention?</p> <p>The PA intervention project lasted for ten weeks. The aim of the PA sessions was to train socioemotional skills. Each session was based on the same basic plan and lasted for 45 minutes. The sessions consisted of introduction, warming up, action, ending, cooling down and feedback.</p> <p>The results indicated that three aspects of the children's socioemotional skills, i.e. listening, cooperation and helpfulness, improved, whereas two of the aspects, i.e. waiting for turn and dealing with losing, deteriorated. One of the skills, i.e. making contact, remained unchanged. It must be pointed out that 91.7 % of the children (i.e. 11 children) improved at least one of their socioemotional skills. 25 % of the children improved two of their socioemotional skills, and 8.3 % improved four of their socioemotional skills. The researchers' diaries on the atmosphere during the sessions highlighted enthusiasm, impatience and safety as well as lack of motivation.</p> <p>The results showed that physical activity can improve children's socioemotional skills. The atmosphere during PA sessions needs to be inspiring and interesting and the sessions diverse and safe. The results cannot be generalized because of the size of the target group. However, this research can be used in other pre-schools and schools if the PA sessions are altered according to the needs of the target group.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	social and emotional skills, intervention, special group, children
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Theseus Database at Universities of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VARHAISKASVATUKSEN TAVOITTEET	3
2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	3
2.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset	4
3 SOSIOEMOTIONAALISET TAIDOT	6
3.1 CASEL -tutkimusorganisaatio	6
3.2 Sosioemotionaalisten taitojen pätevyysalueet	7
3.2.1 Itsehallinta	8
3.2.2 Ihmissuhteiden hallinta	10
3.2.3 Tietoisuus itsestä, sosiaalinen tietoisuus ja vastuullinen päätöksenteko	11
4 LASTEN SOSIOEMOTIONAALISTEN TAIDOJEN KEHITTÄMISEN HYÖDYT	14
4.1 Sosioemotionaaliset taidot tutkimuksissa	14
4.2 Liikunnan vaikutus lapsen sosioemotionaalisiin taitoihin	16
5 INTERGOITU ERITYISRYHMÄ	18
5.1 Ryhmän erityispiirteet	19
6 TUTKIMUSONGELMAT	21
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
7.1 Kohderyhmä	22
7.2 Tutkimuksen ote	23
7.3 Havainnointilomake	25
7.4 Liikuntaintervention toteuttaminen	25
8 AINEISTON KÄSITTELY	27
8.1 Määrällinen aineisto	27
8.2 Laadullinen aineisto	28
9 TULOKSET	30

9.1 Sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen	31
9.2 Sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen taitokohtaisesti	32
9.3 Ilmapöyrin kehittyminen liikuntatuokioiden aikana	43
10 ARVIOINTI JA EETTISYYS	47
11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	50
LÄHTEET	58
LIITTEIDEN LUETTELO	64

1 JOHDANTO

Kuuntelevaiset, toisia auttavat ja oman käytöksensä hallitsevat lapset ovat jokaisen kasvattajan tavoite nopeasti muuttuvassa yhteiskunnassa. Kasvattajat haluavat lasten menestyvän ja itsenäistyvän elämässä. He toivovat lapsille taitoja luoda myönteisiä ihmissuhteita ikätovereihin ja aikuisiin. (Payton, Wardlaw, Graczyk, Bloodworth, Tompsett & Weissberg 2000, 179.) Menestyksen avaimia ja mahdollisuuksia taitojen harjoittamiseen tarjoutuu lapsille joka päivä. Sosiaalisissa tilanteissa itsensä hallitseminen ja toisten huomioinen, ovat avainasemassa oikeiden ratkaisujen löytämiseksi. Hyvät sosioemotionaaliset taidot eivät kuitenkaan kehity itsestään. Liikunnalla voidaan vaikuttaa lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen (Takala, Kokkonen & Liukkonen 2009).

Lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen on tärkeimpiä varhaiskasvatuksen tavoitteita. Hyvinvoinnin tukemisen lisäksi huolehditaan lapsen toimintakyvystä ja terveydestä unohtamatta lapsen perustarpeita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15, 16.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) tukevat omalta osaltaan ajatusta lapsen hyvinvoinnin tukemisesta liikunnan ja leikin avulla.

Opinnäytetyömme tavoitteena on 4-6-vuotiaiden erityislasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikunnan avulla. Ohjenuorana sosioemotionaalisille taidoille käytämme tutkijoiden Zins, Bloodworth, Weissberg ja Walberg (2004) määrittelemiä pätevyysalueita. Pätevyysalueisiin kuuluvat tietoisuus itsestä, sosiaalinen tietoisuus, vastuullinen päätöksenteko, itsehallinta ja ihmissuhteiden hallinta. Takalan ym. (2009) mukaan liikuntatuokioilla pitäisi huomioida entistä enemmän sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen eikä keskittyä lasten motoristen taitojen kehittämiseen. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla lasten sosioemotionaalisia taitoja ryhmässä kymmenen viikon liikuntaintervention aikana.

Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetensseihin tukien meillä on hyvät perustelut opinnäytetyöllemme. Liikuntaosaamisemme vahvistuu sovellettaessa liikunnan perustietoja ja -taitoja erityisryhmälle sopivaksi ottamalla huomioon liikuntatuokioilla lasten psykomotorisen, kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehittymisen. Ymmärrämme liikunnan mahdollisuutena ja välineenä lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä. Hyvinvointi- ja terveystuokioita kehittäen liikuntasuunnitelmia tehtäessä, joissa huomioidaan ne tekijät, jotka vaikuttavat ihmisen kasvuun, kehitykseen sekä

käyttäytymiseen. Opinnäytetyöllämme osoitamme liikunnan olevan oiva mahdollisuus sosioemotionaalisten taitojen kehittämiseen motoristen taitojen ohella. Liikunnan ja sosioemotionaalisten taitojen yhdistäminen ja tämän yhteyden esittäminen päiväkodissa edistää liikunnan asemaa varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön aikana kehitämme pedagogista ja liikuntadidaktista osaamistamme suunnittelemalla ja toteuttamalla ihanteellisia oppimisympäristöjä 4-6-vuotiaiden erityisryhmän lapsille. Osaamme arvioida ja tarkastella totuudenmukaisesti liikunnan opetuskokonaisuuksia ja toimintamalleja.

Toimeksiantajan tavoitteena on saada tietoa sosioemotionaalisten taitojen kehittämisestä liikunnan avulla. Tieto lisää lasten kanssa työskentelevien aikuisten ymmärrystä liikunnan merkityksestä sosioemotionaalisten taitojen kehityksessä. Lisäksi päiväkodin henkilökunta saa käyttökelpoisia liikuntatuokioita ja suuren määrän yksittäisiä harjoitteita, joita vähän muokkaamalla syntyy taas uusia harjoitteita. Tuokioita voidaan pitää myös tavallisille päiväkotiryhmille muissakin kunnan päiväkodeissa ja tuokioita on helppo soveltaa oman ryhmän tarpeisiin sopiviksi.

2 VARHAISKASVATUKSEN TAVOITTEET

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005) mukaan varhaiskasvatuksella tarkoitetaan pienten lasten elämänpiiriin sijoittuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksen tavoitteena on mahdollistaa lasten tasapainoinen kasvu, kehitys ja oppiminen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) ja Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) antavat valtakunnallisia ohjeita kuinka toteuttaa varhaiskasvatuksen sisältöjä. Suunnitelmien tavoitteena on edistää lasten hyvinvointia, kasvua ja oppimista.

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tärkeimmät painopisteet ovat lapsuuden vaaliminen ja ohjaaminen ihmisenä kasvamiseen. Lasten kasvattajien tehtävänä on huolehtia, että Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden asiat tulevat huomioituksi jokaisen lapsen elämässä. Jokainen lapsi on oikeutettu henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja kaikkien yksilöllisyyttä tulee kunnioittaa. Henkilökohtainen hyvinvointi turvaa sen, että lapsi voi kehittyä ja toimia omana yksilöllisenä kokonaisuutenaan. Toisten huomioimista tukevien käyttäytymistapojen vahvistamisella lapsi oppii välittämään ja ottamaan toiset huomioon. Kolmas tärkeä kokonaisuus on itsenäisyyden opetteleminen lapsen edellytykset huomioiden. Omaan kehitystasoonsa nähden lasta kannustetaan ottamaan vastuuta ja tekemään elämäänsä koskevia valintoja ja päätöksiä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 13.)

Lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen on tärkeimpiä varhaiskasvatuksen tavoitteita. Hyvinvoinnin tukemisen lisäksi huolehditaan lapsen toimintakyvystä ja terveydestä, unohtamatta lapsen perustarpeita. Tasapainoinen ja hyvä hoito sekä kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuus edistävät lapsen positiivista minäkuvaa, sosioemotionaalisia taitoja sekä ajattelun kehittymistä. Lapsen päivään kuuluvat erilaiset vuorovaikutustilanteet. Leikki sekä arjen pienet työtehtävät ovat hyviä kasvun ja oppimisen tilanteita. Kasvattajien tehtävänä on tuoda lapsen päivän eri vaiheisiin opetuksen ja kasvatuksen näkökulmia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15, 16.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) korostaa kasvatuskumppanuutta. Tällä tarkoitetaan henkilöstön ja vanhempien sitoutumista yhteistoimintaan tuettaessa lasten kasvun,

kehityksen ja oppimisen kokemuksia. Kasvatuskumppanuus edellyttää luottamusta, toisten kunnioittamista ja tasavertaisuutta. Vanhemmat tuntevat parhaiten oman lapsensa ja heillä on ensisijainen kasvatusoikeus. Henkilöstöllä taas on koulutuksen tuoma ammatillinen osaaminen ja tieto. Kasvatuskumppanuuden perustana ovat lapsen tarpeet. Yksi tärkein tavoite onkin havaita ja tunnistaa mahdollisimman varhain lapsen mahdollinen tuen tarve jollain kasvun, kehityksen tai oppimisen alueella. Kaiken kaikkiaan lapsen hyvinvointia voidaan tukea kehittämällä hänen sosioemotionaalisia taitojaan.

2.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat omalta osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2005). Suosituksissa kuvataan miten lasten kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tuetaan kokonaisvaltaisesti fyysisellä toiminnalla, eli liikunnan ja leikin avulla. Suositukset painottuvat lähinnä päivähoitoon, mutta ovat tarkoitettu myös ohjaamaan kaikkea alle kouluikäisten lasten elämässä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Päiväkoti-ikäinen lapsi liikkuu paljon luonnostaan. Liikkuminen on edellytys lapsen fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus on hyväksi tulevaisuutta ajatellen, sillä jos aktiivinen elämäntapa opitaan jo lapsuudessa, sitä on helppo toteuttaa läpi elämän. Kansainvälisiin suosituksiin pohjautuen päivittäisen liikunnan kokonaismääräksi on suositeltu vähintään kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Liikkuminen voidaan koostaa useammasta lyhyemmästä aktiviteettijaksosta. Aikuisen tehtävä on huolehtia riittävän päivittäisen liikunnan toteutumisesta vaihtelevassa ja liikuntaan innostavassa ympäristössä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10, 11.)

Lapsi on vastavuoroisessa suhteessa ympäristönsä kanssa. Harjaantunut kehonhallinta näkyy hyvinä motorisina perustaitoina ja niiden sujuvana muunteluna ympäristön haasteita vastaaviksi. Kehon hahmottaminen luo perustan oman kehonkuvan syntymiselle, joka on yksi keskeinen tekijä myönteisen minäkuvan kehittymiselle. Myönteisen minäkuvan myötä lapselle kehittyy terve itsetunto. Hyvä minäkuva ja terve itsetunto auttavat lasta huomioimaan toisia ja säätelemään omaa toimintaa ja tunteiden ilmaisua leikeissä toisten kanssa. Aikuisen tulee tukea alle kouluikäisen lapsen fyysisistä ja psyykkistä kehitystä. Lasta pitää rohkaista liikku-

maan mahdollisimman paljon erilaisissa ympäristöissä yksin ja itsenäisesti sekä yhdessä toisten lasten kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13, 15.)

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa keskeistä on lapsilähtöisyys, monipuolisuus sekä tavoitteellisuus. Vain näiden asioiden avulla voimme tukea lapsen sekä fyysistä että psyykkistä, mutta myös sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. Lapselle pitää antaa mahdollisuus osallistua ohjattuun toimintaan, jota olisi hyvä olla kaksi kertaa viikossa, kerran sisätiloissa ja kerran ulkona. Aikuisen roolina on seuranta ja lasten tarkkailu, kannustus, rohkaiseminen ja lapsen yksilöllinen ohjaaminen liikuntatuokion aikana. Turvallisuus, tilannetaju ja oikeaan aikaan tilanteeseen puuttuminen ovat aikuisen vastuulla. Alle kouluikäisen liikuntaympäristön tulisi olla vaihteleva ja liikunnan tulisi olla monipuolista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17, 24, 25-27.)

Vanhemmilla on iso merkitys lapsen liikkumisessa ja siksi tieto liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä pitäisi mennä kotiin saakka. Vanhemmat ja lapset yhdessä liikkuen ja leikkien päivähoitopäivän jälkeenkin takaavat tarpeellisen määrän liikuntaa lapselle päivittäin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 32.)

3 SOSIOEMOTIONAALISET TAIDOT

Tässä kappaleessa tarkastelemme lähemmin sosioemotionaalisia taitoja. Kuvaamme aluksi Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning tutkimusorganisaatiota, joka on tehnyt merkittävää työtä sosioemotionaalisten taitojen oppimisen tutkimisessa ja taitojen tärkeyden tunnettavuuden esille tuomisessa. Kuvaamme yksityiskohtaisesti niitä sosioemotionaalisia pätevyysalueita, joita on havainnoitu tässä tutkimuksessa. Pätevyysalueet ovat itsehallintaa ja ihmissuhteiden hallintaa. Kokonaiskuvan helpottamiseksi kuvaamme kappaleessa 3.2.3 lyhyesti myös muut sosioemotionaaliset pätevyysalueet.

3.1 CASEL -tutkimusorganisaatio

Daniel Goleman perusti vuonna 1994 kansainvälisen voittoa tavoittelemattoman Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) organisaation yhdessä kollegoidensa kanssa. Organisaation tarkoituksena oli kerätä tutkimustietoa sosioemotionaalisen oppimisen vaikutuksista koulumenestykseen, terveyteen, hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin. Vuosien myötä tutkimusten painoarvo on siirtynyt sosioemotionaalisen oppimisen tutkimiseen. (About CASEL.)

CASEL:n tutkijat kokosivat sosioemotionaalisten taitojen pätevyysalueet pohjautuen tieteellisiin tutkimuksiin, jotka paljastivat että, 1) ihmissuhteet ovat tärkeitä oppimisessa, 2) koulu voi opettaa lapsille kuinka hallita tunteita, luoda hyviä ihmissuhteita ja tehdä vastuullisia päätöksiä ja 3) sosioemotionaalisten taitojen oppiminen tukee koulumenestystä ja selviytymistä niin kotona kuin yhteiskunnassa. (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning...) Sosioemotionaalisten taitojen kehittämisestä ei ole hyötyä vain kouluikäisille, vaan taitoja voidaan harjoittaa jo päiväkodissa (Payton ym. 2000, 180).

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning –organisaatio on maailman johtavin tutkimusorganisaatio, joka edistää tutkimusta, koulukäytänteitä ja yleistä näkökantaa kehitettäessä lasten sosioemotionaalisia pätevyysalueita. CASEL tukee tarkkaa, opettavaista ja todisteisiin pohjautuvaa lähestymistapaa, joka yhdistää lasten sosioemotionaalisten taitojen kehityksen oppimisen ja kasvun prosessiksi. (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning 2009.)

Organisaation yksi päätavoitteista on vakiinnuttaa sosioemotionaalisten taitojen opetus aina esikoulusta lukioon saakka. Lisäksi tavoitteina ovat sosioemotionaalisen oppimisen (SEL =social and emotional learning) tutkimisen edistäminen, tutkimustiedon muuttaminen käytännön harjoitteiksi ja tiedon jakaminen hyvistä oppimisstrategioista. (Payton ym. 2000, 180.)

3.2 Sosioemotionaalisten taitojen pätevyysalueet

Sosioemotionaaliset taidot tarkoittavat kykyä tunnistaa ja hallita tunteita, ratkaista tehokkaasti ongelmia ja solmia myönteisiä ihmissuhteita. Sosioemotionaaliset pätevyysalueet ovat yhdistelmiä käyttäytymisestä, tunteista ja ajattelusta. Tämä tarkoittaa, että sosioemotionaalisten taitojen oppiminen on prosessi, johon kuuluvat tiedon omaksuminen ja tehokas soveltaminen, tarvittavat asenteet ja taidot tunteiden tunnistamiseen ja hallitsemiseen, toisista välittäminen ja huolehtiminen, vastuullisten päätösten teko, hyvien ihmissuhteiden luominen ja kyky käsitellä haastavia tilanteita. (Zins & Elias 2006, 1; Payton ym. 2000, 179.) Sosioemotionaaliset taidot ovat tärkeitä luotaessa ja ylläpidettäessä ihmissuhteita, joita tarvitaan turvallisessa ja mukavassa päiväkodissa ja luokassa (Elias & Weissberg 2000, 187).

Tutkijat Zins, Bloodworth, Weissberg ja Walberg (2004) ovat määritelleet viisi pätevyysaluetta sosioemotionaalisisista taidoista. Seuraavalla sivulla oleva taulukko 1 kuvaa tarkemmin tutkijoiden määrittelemiä sosioemotionaalisten taitojen pätevyysalueita.

Taulukko 1. Sosioemotionaalisten taitojen pätevyysalueet (Zins ym. 2004).

Pätevyysalue	Määritelmä
<i>Tietoisuus itsestä</i> (self-awareness)	Osa-alueita ovat tunteiden tunnistaminen ja havaitseminen; todenmukainen minäkuva; vahvuuksien, heikkouksien ja arvojen tunnistaminen; omiin kykyihin uskominen sekä henkisyys.
<i>Sosiaalinen tietoisuus</i> (social awareness)	Osa-alueita ovat toisen asemaan asettuminen, empaattisuus, erilaisuuden hyväksyminen ja toisten kunnioittaminen.
<i>Vastuullinen päätöksenteko</i> (responsible decision making)	Osa-alueita ovat ongelmien tunnistaminen ja tilannetaju. Ongelmanratkaisu, arviointi ja itsearviointi sekä yksilön eettinen ja moraalinen vastuu.
<i>Itsehallinta</i> (self-management)	Osa-alueita ovat äkkipikaisuuden säätely, stressin sietokyky, motivointi, itsekuri, tavoitteiden asettelu ja järjestelykyky.
<i>Ihmissuhteiden hallinta</i> (relationship management)	Osa-alueita ovat keskustelutaidot, ihmissuhteiden luominen, yhteistyökyky, sosiaalinen vuorovaikutus, johtaminen neuvottelu-, ristiriita- ja konfliktilanteissa sekä avun antaminen ja pyytäminen.

Tässä tutkimuksessa keskitymme sosioemotionaalisiin pätevyysalueisiin itsehallintaan ja ihmissuhteiden hallintaan. Näiden taitojen osa-alueet on huomioitu käyttämässämme sosioemotionaalisten taitojen havainnoivassa mittarissa.

3.2.1 Itsehallinta

Itsehallintataidot ovat tarpeellisia käsiteltäessä moninaista informaatiota sosiaalisissa kanssakäymisissä. Toiset huomioiva päätöksenteko on helpompaa itsehallinnan avulla ja omien tun-

teiden sivuuttaminen on luonnollista eikä vaikuta päätöksentekoon. Itsehallintataidot korostuvat lähestyttäessä toisia vaikeissa tilanteissa ilman, että aiheutetaan suuttumusta ja mielihäilyä. Itsehallintataitoihin kuuluvat myös kyky noudattaa ohjeita, itsensä rauhoittaminen stressitilanteissa, vihantunteiden hallitseminen ja toisia kunnioittava ja selkeä keskustelutaito. (Elias, Zins & Weissberg 1997, 27.)

Negatiiviset ja positiiviset tuntemukset voivat tarvita hallintaa, jos tunteet uhkaavat ottaa valtaansa tai tunteiden yksipuolisuutta pitää laajentaa. Itsehallinnan avulla lapset oppivat muistamaan tai parantamaan niitä tunteita, jotka ovat oleellisia ja hyödyllisiä. Toisaalta he oppivat vaimentamaan tunteita, jotka ovat tilanteessa asiaankuuluvia, mutta eivät tilannetta auttavia ja heikentämään tunteita jotka ovat epäolennaisia. Tällaiset itsehallintataidot auttavat lapsia kokemaan hyvinvoivia ja molemmin puolin tyydyttäviä kaverisuhteita. (Denham & Weissberg 2004, 18.)

Pienet lapset reagoivat tunnevaltaisesti asioihin. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että lapsi tuntee esimerkiksi onnistumisen jälkeen iloa, joka ei edellytä kognitiivista päättelykykyä. Toisin sanoen lapsi ei ajattele mitkä asiat vaikuttivat onnistumiseen. Pienet lapset usein arvioivatkin toisten ihmisten käyttäytymistä tunnereaktioiden avulla. Alle kouluikäiset lapset pystyvät tulkitsemaan vain tunteiden ääripäitä, positiivisia (onnellinen) ja negatiivisia (surullinen) reaktioita. Toisten käyttäytymistä tulkitaan enimmäkseen tapahtuman tuloksesta riippuvalla tavalla, esimerkiksi hymyilevä ihminen on kiltti ja kiukutteleva ihminen paha. Iän myötä myös toisten tunteita aletaan ymmärtää yhä paremmin. (Aho & Laine 1997, 91, 92.)

Tässä tutkimuksessa itsehallintataitoja harjoiteltiin erilaisilla peleillä, tehtävillä ja temppeurilla. Harjoitteiden tavoitteena oli kehittää lasten taitoja vuoron odotuksessa ja tappion sietämisessä. Vuoron odottamista arvioimme lapsen maltillisuudella odottaa omaa vuoroaan yksilö- ja paritehtävissä. Taidolla tarkoitetaan muun muassa sitä, ettei lapsi etuile jonossa ja hän malttaa odottaa suoritusvuoroaan omalla paikalla. Tappion kestämistä havainnoimme erilaisissa peleissä ja leikeissä sekä lasten tavoitellessa samaa pelivälinettä. Havainnoitaessa yhteistyötä tarkastelimme lapsen kykyä tehdä yhteistyötä ryhmä- ja paritehtävissä.

3.2.2 Ihmissuhteiden hallinta

Ryhmätoiminta on ihmissuhteiden hallinnan perusta. Ihmissuhteiden hallinnan taitoihin kuuluvat sosiaalinen vastuu, rakentava tehtäväorientoitunut toiminta ryhmässä ja mielekkäiden ystävyysuhteiden rakentaminen. Ihmissuhteiden hallintaan kuuluvat myös luottamuksen, avun ja kannustamisen tunnistaminen ja aikaansaaminen. Lisäksi toisten mielipiteiden ja näkökulmien hyväksyminen ja viisas ystävyysuhteiden valinta ovat osa ihmissuhteiden hallintaa. Ryhmätilanteissa hyvää taitojen hallintaa osoittaa odottaminen, jakaminen ja osallistuminen sekä avun pyytäminen ja antaminen. (Elias ym. 1997, 27; Elias & Weissberg 2000, 186)

Ihmissuhteiden hallintaan kuuluvat myönteinen lähestyminen leikkikavereihin, keskustelun aloittaminen ja ylläpitäminen, aktiivinen kuuntelu, yhteistyö, jakaminen, vuorottelu, neuvottelu ja kyky sanoa tarvittaessa ”ei” ja avun pyytäminen. Lapsi tarvitsee monia näistä taidoista selvitäkseen eteen tulevista sosiaalisista haasteista. (Denham & Weissberg 2004, 22.)

Varhaislapsuudessa ystävyysuhteet ovat monenlaisia. Ystävyysuhteiden avulla lapsi kokee kuuluvansa ryhmään ja kokee keskinäistä yhteenkuuluvuutta. Päiväkoti-ikäisen lapsen ystävyysuhteet leikkivereihin voivat olla hyvinkin pysyviä ja tiiviitä. Jokainen lapsi on kuitenkin omanlaisensa, toisella ystäviä voi olla kymmeniä ja toisella on vain yksi hyvä ystävä. Ystävyysuhteiden luominen on parhaimpia keinoja harjoitella ihmissuhteiden hallintaa. (Ikonen 2006, 151-153.)

Päiväkoti-ikäinen lapsi leikkii mielellään yhdessä toisten kanssa. Leikki on tärkeimpiä asioita lasten keskinäisessä ihmissuhteiden hallinnassa. Leikki luo ympäristön, jonka avulla lapset oppivat rakentamaan ystävyysuhteita ja vertaisyhteisöjä. Sääntöjä keksitään itse ja niitä noudatetaan, vaikka ne saattavat muuttua leikin aikana. Lapsi pelaa mielellään erilaisia pelejä ja haluaa aina voittaa. Esikouluikässä lapsi pystyy melko pitkäjänteiseen ryhmäleikkiin, kortti- ja sääntöpeleihin. Kuusivuotias lapsi osaa odottaa vuoroaan ja kestää hiukan häviötäkin. Useimmiten esikoululainen sopeutuu ryhmään. (Vilkkö-Riihelä 1999, 233, 234; Zimmer 2001, 73; Ikonen 2006, 160-164.)

Ryhmässä lapsi oppii tunteiden hallintaa ja empatiakykyä, jotka ovat tärkeitä peruspilareita ihmissuhteiden hallinnassa. Toisten kanssa leikkiessä lapsi oppii monenlaisia taitoja: seuraamaan toisia, olemaan johtaja sekä tekemään yhteistyötä ongelmanratkaisutilanteissa. Jos ryhmä koostuu erilaisista persoonista, se edesauttaa lapsia kehittämään ihmissuhdetaitojaan.

Toimiminen erilaisten lasten kanssa auttaa lasta hyväksymään toisenlaiset toimintatavat ja opettaa lasta suvaitsevaisemmaksi. (Numminen 2005, 183, 184; Ikonen 2006, 153.)

Meidän tutkimuksessamme ihmissuhteiden hallintaa harjoiteltiin liikuntatuokioiden aikana monin eri harjoittein. Suunnittelimme liikuntatuokioille muun muassa useita eri paritehtäviä, joissa lapset saivat työskennellä joko joukkueena tai pareittain yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Tuokion aluksi ohjaaja kertoi mitä tuokiolla tehtäisiin ja mihin asioihin lasten tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Tällöin lasten kuuntelutaidot joutuivat koetukselle. Lisäksi ihmissuhteiden hallintataidot saivat harjoitusta tehtävissä, joissa lapset pelasivat yksin toisiaan vastaan (hippaleikit).

Kuuntelutaidossa tarkkailimme kuinka lapsi kuuntelee ohjeita ja osaako hän toimia annettujen ohjeiden mukaan. Lisäksi huomioimme kykyä olla vastavuoroisessa keskustelussa toisten lasten kanssa. Auttamista arvioimme lapsen omaehtoisella toiminnalla auttaa toista esimerkiksi tehtävässä. Lisäksi auttavaisuuteen sisältyi aikuisten avustaminen välineiden poiskorjaamisessa. Kontaktinotossa tutkimme lähestyykö lapsi sanoin tai koskettamalla aikuista tai toista lasta.

3.2.3 Tietoisuus itsestä, sosiaalinen tietoisuus ja vastuullinen päätöksenteko

Tässä kappaleessa kuvailemme vielä lyhyesti tutkimuksemme ulkopuolelle jääneet sosioemotionaalisten taitojen pätevyysalueet. Tutkimukseemme eivät kuuluneet tietoisuus itsestä, sosiaalinen tietoisuus ja vastuullinen päätöksenteko.

Tietoisuus itsestä. Sosioemotionaalisisissa taidoissa yksi keskeisimpiä taitoja on tunteiden tunnistaminen. Tietoisuus itsestä sisältää tunteiden kokemisen ja ilmaisun sillä tavoin, että saadaan aikaiseksi vuorovaikutuksellista toimintaa. Lapset jotka pystyvät tasapainoilemaan positiivisten ja negatiivisten tunteiden välillä saavat kasvattajilta isommat arvostukset ystävällisyydessä ja itsevarmuudessa ja pienemmät aggressiivisuudesta ja surullisuudesta. Lisäksi nämä lapset vastaavat paremmin parin tunteisiin ja ovat pidettyjä yhteistyökumppaneita. (Denham & Weissberg 2004, 18.)

Tietoisuus itsestä vaihtelee ikäkausittain. Keskeistä oman tietoisuuden kehityksessä on, että lapselle muodostuu johdonmukainen kuva itsestä. Lapsi ymmärtää olevansa muista erillinen yksilö. Hänellä on oikeus esittää omia mielipiteitä ja tehdä omia ratkaisuja. Tietoisuus itsestä

kehittyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Jarasto & Sinervo 1997, 78, 80; Vilkkö-Riihelä 1999, 223.)

Sosiaalinen tietoisuus. Varhaislapsuudessa toverisuhteiden avulla lapsi kehittää ja harjoittaa omia sosioemotionaalisia taitojaan. Lasten sosiaalisen tietoisuuden lisääntyminen on sidoksissa älyllisiin taitoihin ja sosiaalisiin kokemuksiin. (Aho & Laine 1997, 170, 171; Poikkeus 1995, 122.) Varhaisimpina vastavuoroisuuden pirteinä voidaan pitää konkreettisten asioiden tasa- puolista vaihtamista lasten välillä. Tietyt sosioemotionaaliset taidot kehittyvät vain lasten välisissä leikeissä. (Aho & Laine 1997, 172, 173; Poikkeus 1995, 125, 126.)

Sosiaalinen tietoisuus kehittyy huomaamatta leikin varjolla. Ryhmän mukana lapsi oppii tulemaan toimeen niin toisten kuin itsensäkin kanssa. Yhteisleikit valmentavat lasta toisten huomioimisessa ja kuuntelussa, vuoron odotuksessa, leikkivälineiden jakamisessa, valintojen tekemisessä ja eri roolien hahmottamisessa. Yhteinen toiminta ja toisten lasten seura ovat lapselle niin tärkeitä ja mukaansa tempaavia, että omat ja toisten tarpeet löytävät omat paikkansa yrityksen ja erehdyksen kautta. (Jarasto & Sinervo 1997, 164.)

Vastuullinen päätöksenteko. Ajattelu ja tunteet kulkevat käsi kädessä. Nykyajan päiväkodit ovat intensiivisiä ja moninaisia hoitopaikkoja, joissa lasten päätöksentekotaidot joutuvat koetukselle. Pienten lasten olisi hyvä oppia tulkitsemaan sosiaalisia tilanteita, asettamaan sosiaalisia tavoitteita ja käyttämään tehokkaita keinoja ongelmatilanteissa. Esikouluikäinen ei ole liian nuori oppimaan ja käyttämään näitä taitoja, jotka auttavat häntä selviämään eteen tulevista sosiaalisista tilanteista. Lapset yrittävät jatkuvasti ymmärtää omaa ja toisten käytöstä sekä tunteita. Saamiensa tietojen avulla lapsi pyrkii toimimaan parhaalla katsomallaan tavalla. (Denham & Weisberg 2004, 21.)

Olennaista vastuullisen päätöksenteon opettelussa on, että lapsi havainnoi koko ajan tärkeitä tietoja toisten käytöksestä, tunteista ja aikeista. Lapsi tulkitsee toisten käyttäytymistä, heidän keskinäistä suhdettaan, lapsen omaa vireystilaa ja tunteiden voimakkuutta. Seuraavaksi lapsi asettaa tavoitteita, joiden avulla hän pyrkii saavuttamaan haluamansa tuloksen. Jos lapsi ei pysty säätelemään tunteitaan, hän voi ongelmatilanteissa suunnitella kostoa tai vetäytyä passiivisesti tilanteista. Kummassakaan tapauksessa lopputuloksena ei ole onnistunut kanssakäyminen eikä vastuullinen päätöksenteko. Lapsi joka pystyy säätelemään tunteitaan, kykenee helpommin tekemään vastuullisia ja sosiaalisuutta lisääviä päätöksiä. (Denham & Weisberg 2004, 21.)

Tietoisuus itsestä, itsehallinta, sosiaalinen tietoisuus, ihmissuhteiden hallinta ja vastuullinen päätöksenteko täydentävät toisiaan. Esikoululainen joka joutuu ärsytetyksi, tuntee olonsa hyväksi hallittuaan omat tunteensa. Ilman hyviä päätöksentekotaitoja hän ei osaa päättää kuinka toimia tilanteessa. Jos lapsi tuntee vihaa ja kokee tulleensa loukatuksi, hän voi enemmän valita muita toimia kuin vastuulliseen käytökseen kannustavia sosioemotionaalisia taitoja. Toisin sanoen esikouluikäinen, jolla useimmiten on hyviä ideoita ongelmanratkaisuun, ei vihastuessaan ja suuttuessaan pystykään käyttämään opittuja sosioemotionaalisia taitoja hyväksi eikä tekemään vastuullisia päätöksiä. (Denham & Weissberg 2004, 22.)

4 LASTEN SOSIOEMOTIONAALISTEN TAITOJEN KEHITTÄMISEN HYÖDYT

Tarve kasvattaa lapsista vastuullisia, tietäviä, välittäviä, eettisiä, väkivallattomia ja terveitä yhteiskunnan jäseniä on hyvin sisäistetty. Suuri enemmistö uskookin, että yleiset koulut perustettiin kasvattamaan lapsista vastuullisia kansalaisia. Kuitenkin pelkkä akateemisen tietoisuuden lisääminen ilman oleellista huomiota lasten sosioemotionaaliin ja opetuksellisiin tarpeisiin, ei tuota haluttua lopputulosta. Tutkimuksiin pohjautuvat harjoitteet sosioemotionaalisten taitojen parantamiseksi auttavat kasvattajia saamaan lapsista vastuullisia kansalaisia ja aikaansaavia aikuisia. (Zins, Payton, Weissberg & O'Brien 2007, 376; Elias ym. 1997, 31.)

Sosioemotionaalisten taitojen kehittämisellä lapset oppivat sopeuttamaan ajatteluaan, tunnekuohujaan ja käytöstään. Lisäksi sosioemotionaalisten taitojen kehittämisen avulla lapset saavat mahdollisuuden harjoitella ja soveltaa sosioemotionaalisia taitoja. Antamalla lapsille hyvät sosioemotionaaliset taidot, annamme paremmat mahdollisuudet saavuttaa hyvää koulumenestystä, fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja ehkäistä terveydelle haitallista käytöstä. (Zins ym. 2007, 379, 385; Elias ym. 1997, 32.)

4.1 Sosioemotionaaliset taidot tutkimuksissa

Alle kouluikäisten lasten sosioemotionaalista kehitystä liikunnan avulla on tutkittu vähän niin Suomessa kuin muuallakin. Liikunnan vaikutuksia lasten motoriseen ja kielelliseen kehitykseen on tutkittu paljonkin, mutta sosioemotionaaliset taidot ja niiden kehitys liikunnan avulla on jäänyt tutkimuksissa taka-alalle (katso Iivonen 2008 ja Lepistö 2009). Kuitenkin kouluikäisten ja sitä vanhempien lasten ja nuorten sosioemotionaalisia taitoja ja niiden kehitystä on tutkittu jonkin verran viime vuosina.

Esiopetuksessa toteutetun liikuntaintervention tulokset osoittavat, että jo varsin lyhyellä aikavälillä saadaan positiivisia tuloksia lasten sosioemotionaalisten taitojen kehityksessä. (Hietala & Tolonen 2006.) Sosioemotionaalisia taitoja tukevaa liikuntakasvatusta päiväkotikäisille lapsille ei ole tutkittu ahkerasti, mutta Hietalan ja Tolosen pro gradu -tutkielma osoittaa, että taitojen kehittäminen on mahdollista ja suositeltavaa liikuntakasvatuksen yhteydessä. Myös Takala, Kokkonen ja Liukkonen (2009) ovat saaneet myönteisiä tuloksia tutkiessaan

3–4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisia taitoja liikuntatuokioiden aikana. Tulokset osoittavat, että lasten, niin tyttöjen kuin poikienkin sosioemotionaaliset taidot kehittyivät liikuntaintervention aikana.

Ala-asteikäisille lapsille tehdyllä sosioemotionaalisen kehityksen tutkimuksella on saatu myönteisiä tuloksia. Peruskoulun viidennelle luokalle suunnatun tutkimuksen tulokset osoittavat, että oppilaat oppivat jonkin verran tunnetaitoja ja muutaman oppilaan itsearvostus vahvistui. Lisäksi monien tunteiden ilmaisu lisääntyi ja yhteistyötaitoja sekä erilaisuuden hyväksymistä opittiin jonkin verran. Ryhmän turvallisuus parani, koska kiusaaminen vähentyi ja toverisuhteet paranivat. (Siponen 2005.) Samankaltaisia tuloksia on saatu myös tutkimuksessa, jossa lasten sosiaalisia taitoja kehitettiin Skidikantti-ohjelman avulla. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että assertiivisella (tunteisiin vetoavalla, tunnepitoisella) toimintatavalla on positiivinen yhteys muihin sosiaalisiin taitoihin kuten yhteistyökykyyn. Myönteisiä vaikutuksia havaittiin erityisesti pojilla. (Hynninen 1999.) Pietilän & Saarisen (2004) tutkimuksessa tulokset osoittivat sekä myönteisiä että kielteisiä muutoksia lasten sosiaalisissa suhteissa intervention jälkeen. Kuitenkin opettajille suunnattu kysely antoi viitteitä siitä, että liikuntaohjelmalla voisi olla myönteistä merkitystä oppilaiden yhteistoimintaan, auttamiskäyttäytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Viitteitä siitä oli löytynyt muun muassa liikuntatuntien ilmapiirin parantumisena ja tyttöjen sekä poikien välisen yhteistyön paranemisena.

On myös tehty tutkimuksia, joissa tutkittavat kohteet ovat opettajia oppilaiden sijaan tai molempia. Erään tutkimuksen tulokset osoittivat, että liikunnanopetus mahdollisti monipuolisen sosioemotionaalisen kasvun tukemisen, jos vain tilaisuutta osattiin käyttää järkevästi hyödyksi. Tutkimuksen perusteella oppilaiden sosioemotionaalisen kasvun tukeminen edesauttoi myönteisen ilmapiirin syntymistä, vaikutti yksilöllisten taitojen kehittymiseen ja lisäksi oppilasryhmän sosiaaliseen toimintaan. (Kauko 2005.) Tätä tutkimustulosta tukivat tunnekasvatuskokeilututkimuksen tulokset, jotka osoittivat, että tunnekasvatusta voidaan toteuttaa kouluissa luontevalla tavalla yhdistämällä se opetukselle asetettuihin tavoitteisiin ja sisältöihin. Tutkijat olivat sitä mieltä, että positiivisten tutkimustulosten vuoksi lisätutkimukset tunnekasvatuksen kehittämiseksi olisivat tarpeellisia. (Autio & Tikkakoski 1999.)

Tutkimuksia sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä liikunnan avulla lasten erityisryhmissä ei löytynyt. Kuitenkin muutamat tutkimukset sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä muulla tavoin saivat myönteisiä tuloksia. Kolmelle autistiselle lapselle tehty interventiotutkimus paransi kahden lapsen sosiaalista vuorovaikutusta (Scattone, Tingstrom & Wilc-

zynski 2006). ADHD- (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) lapsille tehty kahdeksan viikon mittainen interventio kehitti lasten yhteistyötaitoja (Antshel & Remer 2003). Neljälle Asperger-lapselle tehty tutkimus sosiaalisen kanssakäymisen vahvistamisesta osoitti lasten hyötynneen interventiosta (Bock 2007).

Tutkimustulokset ala-asteikäisille antavat myönteisiä tuloksia lasten sosioemotionaalisen kehityksen tukemisesta. Tunteiden ilmaisu, erilaisuuden hyväksyminen, yhteistyökyky ja sosiaalisten suhteiden parantuminen ovat yksittäisiä kulmakiviä ihmisen kasvussa ja kehityksessä tasapainoiseksi aikuiseksi. Liikunta luo monipuoliset edellytykset näiden piirteiden kehittämiseen ja vahvistamiseen yhteisen tekemisen kautta. Nuorimmat edellä mainittuihin tutkimuksiin osallistuneista olivat esiopetusikäisiä, eli noin 6-vuotiaita. Meidän kohdejoukkonamme olivat 4–6-vuotiaat erityislapset, joiden sosioemotionaalisisissa taidoissa toivoimme näkemämme kehitystä liikuntatuokioiden aikana. Lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen lapsuudesta saakka on tärkeää niin koulun kuin yhteiskunnankin näkökulmasta.

4.2 Liikunnan vaikutus lapsen sosioemotionaalisiin taitoihin

Liikunnalla on lukemattomia mahdollisuuksia tarjota lapsille vuorovaikutuksellista yhteistointaa tukevia harjoitteita. Organisoituun liikuntaan osallistumisen on havaittu kehittävä auttamishalukkuutta, toisten huomioimista ja empaattisuutta. Sosioemotionaalisen kasvun kannalta lasten ja aikuisten välinen vuorovaikutus on tärkeää, mutta merkityksellisempää on lasten keskinäinen yhteistyö ja vuorovaikutus.(Mertaniemi & Miettinen 1998, 14.)

Lasten liikkeelle saaminen ei ole ongelma, sillä pienellä lapsella on liikkumisen tarve, joka motivoi häntä liikuntaan. Lasten liikunnan vahvimmat haettavissa olevat hyödyt ovat muun muassa psykososiaalisissa vaikutuksissa, tuki- ja liikuntaelimestön kehittymisen sekä liikuntatottumuksen muotoutumisen lisäksi. Hyvin suunniteltu liikuntatuokio voi vahvistaa lapsen sosioemotionaalisia taitoja. Yhdessä leikkiminen ja joukkuepelit mahdollistavat yksilöiden välistä vuorovaikutusta ja opettavat toisten huomioonottamista. Lisäksi lapsen sosiaalista pääomaa täydentävät yhdessä oleminen ja ystävyysuhteet. (Numminen 1996, 91; Fogelholm 2005 167, 168; Sääkslahti 2007, 39, 40; Telama & Laakso 1995, 285.)

Päivähoitoikäinen lapsi saa uudessa ympäristössä kokea erilaisia sosiaalisia tilanteita. Uusien tilanteiden kautta lapsella on mahdollisuus oppia uudenlaisia keinoja tunteiden hallitsemiseen

ja ilmaisemiseen. Jotta lapsi kasvaisi sosiaaliseen ympäristöön, hän tarvitsee toisten lasten seuraa. Erityisesti eri-ikäisistä lapsista koostuvat ryhmät luovat oivat puitteet tunteiden opettelulle. Vaikka liikunta ja liikunnalliset leikit on todettu erityisen sopiviksi tähän tarkoitukseen, ne eivät itsessään opeta lapsille sosioemotionaalisia taitoja. Tuokioiden tulee olla suunnitelmallisia ja ohjaajien tulee opastaa lapsia taitojen opettelussa. (Numminen 1996, 84; Zimmer 2001, 26-28; Kuusela, Lintunen & Heikinaro-Johansson 2002, 10, 11.)

Lasten liikunnassa tulisi välttää liiallisia kilpailutilanteita, koska kilpailun korostaminen voi vaikuttaa kielteisesti sosioemotionaaliseen kasvuun (Mertaniemi & Miettinen 1998, 14). Kilpailutilanteissa tulisi muistaa, että lapsella on erilainen käsitys kilpailemisesta kuin aikuisella. Kilpailuhenkinen ilmapiiri korostaa onnistumista voittamisen kautta. Kilpailun ja voittamisen korostaminen voivat rajoittaa lapsen mahdollisuuksia kokea onnistumisia ja elämyksiä. Lapselle on tärkeämpää osallistua toimintaan kuin tavoitella voittoa. Kilpailutilanteiden tulisi olla lyhytkestoisia ja niiden tulisi kattaa vain pieni osa koko liikuntatuokiosta. (Telama 2000, 71, 72; Jaakkola 2002, 14.)

5 INTERGOITU ERITYISRYHMÄ

Erityisryhmän lapsista puhuttaessa moni ajattelee lasta, jolla on monia apuvälineitä ja selviä viivästyksiä kehityksessä. Heinämäki (2004) osoittaa, että itse asiassa suurimmat lapsiryhmät erityistä tukea tarvitsevilla ryhmissä ovat puheen ja kielen vaikeudet sekä sosioemotionaaliset vaikeudet. Varhaislapsuudessa voidaan ennakoita ja lieventää koulussa eteen tulevia ongelmia. Kielellisen kehityksen vaikeus saattaa aiheuttaa lapselle sosioemotionaalisia ongelmia ja itsetunnon heikkenemistä. Kielelliset ongelmat voivat lieventyä myöhemmin koulussa, mutta sosioemotionaaliset ongelmat ja sen kehityksen häiriintyminen voi jäädä pysyväksi. Ammattitaitoinen päiväkotihenkilökunta pystyy auttamaan lapsen kehitystä jo silloin kun ongelmien arviointi on vielä kesken. (Heinämäki 2004, 48; Svärd 1997, 92, 93)

Lapsen tuen tarvetta arvioidaan yhdessä vanhempien ja kasvatushenkilöstön kanssa. Tukea voidaan tarvita fyysisen, tiedollisen, taidollisen tai sosioemotionaalisen kehityksen osaluilla. Tuen tarvetta arvioitaessa on tärkeä tunnistaa ja määritellä lapsen yksilöllinen toimintakyky eri tilanteissa, jotta tuen ja ohjauksen tarve voidaan kartoittaa. Tukitarpeiden selvittämisen lisäksi on hyvä huomioida lapsen vahvuudet ja häntä kiinnostavat ja innostavat asiat. Asiantuntijoiden avulla pohditaan mikä olisi lapselle paras päivähoitomuoto ja mitä tukitoimia lapsi saattaa tarvita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 35; Pihlaja 1997, 126, 127; Pihlaja 2006, 9.)

Erityistä tukea tarvitseva lapsi voidaan sijoittaa tavalliseen perhepäivähoitoryhmään, lapsen kotona järjestettävään hoitoon, tavalliseen päiväkotiin tai päiväkodin erityisryhmään. Erityisryhmässä voi olla vain erityistä tukea tarvitsevia lapsia tai erityishoitoa tarvitsevia lapsia yhdessä muiden lasten kanssa. Ryhmän henkilökunnalla tulee olla erikoistumiskoulutus ja lapsiryhmän koko määritellään lasten tarpeiden mukaan. Useimmiten erityisryhmät ovat integroituja erityisryhmiä, mikä tarkoittaa, että ryhmässä on mukana muitakin kuin erityistä tukea tarvitsevia lapsia. (Svärd 1997, 96, 97; Heinämäki 2004, 59, 60.)

5.1 Ryhmän erityispiirteet

Tässä kappaleessa käsittelemme päiväkotiryhmän erityispiirteitä. Tarkoituksenamme ei ole kuvailla kuinka piirteet ilmenivät juuri tässä ryhmässä tai kuinka vahvasti ne vaikuttivat ryhmän toimintaan, vaan esittelemme kuvaukset lyhyesti ja ytimekkäästi kokonaiskuvan helpottamiseksi.

Epilepsia

Epilepsia on sairaus, jossa henkilö saa epileptisiä kohtauksia. Epileptinen kohtaus on aivo toiminnan ohimenevä häiriö, joka voi ilmetä tajunnan, motoriikan, aistitoimintojen, psyykkisten ja/tai autonomisen hermoston häiriöinä. Epileptiset kohtaukset vaihtelevat huomaamattomista poissaolokohtauksista tajuttomuus-kouristuskohtauksiin. (Larsen & Iivanainen 1994, 10.)

Lapsuudessa epilepsia on hyvin monimuotoinen ilmiö, jossa syyt, ennuste ja kohtausten ilmenemismuodot vaihtelevat yksilöllisesti. Epilepsian varhainen toteaminen on tärkeää, jottei sairaus hidasta ja jopa pysäytä lapsen kehitystä. Useimmiten nykyaikaisten hoitomenetelmien avulla sairaus saadaan kohtauksettomaksi. Lapsen kehityskulku noudattaa epilepsiasta huolimatta samoja vaiheita kuin lasten kehitys yleensäkin. Esimerkiksi epilepsialla ei ole todettu olevan yhteyttä lapsen ajattelun kehitykseen eikä sairaudella ole vaikutusta sosiaaliseen ajatteluun. (Eriksson, Gaily, Hyvärinen, Nieminen & Vainionpää 2008, 6, 27.)

Aspergerin oireyhtymä

Aspergerin oireyhtymän määritelmistä on selvästi havaittavissa seuraavat pääkohdat: henkilöllä on vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä, kielellisiä ongelmia, kaavamaisia käyttäytymismalleja ja heikentynyt ei-kielellinen kommunikaatio. (Gillberg 1999, 17-22.) Pojat eivät yleensä osoita olevansa lainkaan kiinnostuneita toisista lapsista. He vetäytyvät mielellään omiin oloihinsa eivätkä ole huolestuneita vaikka jäisivät yhteisten leikkien ulkopuolelle. Asperger-lapsi voi tunkeutua muiden seuraan ja ottaa heiltä haluamansa tavaran, hän tönii tai käyttäytyy muuten epäsosiaalisella tavalla. (Gillberg 1999, 40, 41.) Suurin ero tyttöjen ja poikien välillä on se, että tytöt ovat jonkin verran kiinnostuneita sosiaalisesta kanssakäymisestä. Lapsi ei kuitenkaan osaa luontevasti tulla leikkeihin mukaan, vaan saattaa jäädä passiivisesti seisoskelemaan ryhmän laitamille ja tarkkailla sitä. Lapsi voi yrittää jäljitellä toisten käyttäy-

tymistä päästäkseen osaksi ryhmää. (Gillberg 1999, 42.) Lähes kaikilla Asperger-henkilöllä on jonkin asteisia motorisia vaikeuksia. Vaikeudet voivat ilmetä esimerkiksi tasapainovaikeuksina, haparoivuutena ja kömpelyytenä. Varsin yleinen häiriö on aistiärsykereaktiot. Esimerkiksi jotkin arkipäiväiset äänet (viheltäminen, ikkunaruudun raapaisu, pölynimurin ääni) voidaan kokea hyvin vihloviksi tai kammottaviksi. Toiset äänet voivat tuntua miellyttävän kiihottavilta. Heikot äänet voidaan kokea hyvin äänekkäiksi, mutta toisaalta kovatkin äänet voivat jäädä kuulematta. (Gillberg 1999, 74.)

Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Henkilöllä on olennaisia vaikeuksia oppia ja ylläpitää päivittäiseen elämään liittyviä toimia. Kehitysvammaisuudelle on ominaista selvästi keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky, johon liittyy rajoituksia myös kahdessa tai useammassa seuraavista taidoista: kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, itsehallinta, terveys ja turvallisuus, oppimiskyky, työ ja vapaa-aika. (Kehitysvammaisuus 1995, 15.) Kehitysvammaisuus ei ole pelkästään hermoston vammoja tai vaurioita. Hermoston kehityshäiriöt ovat kuitenkin merkittävin kehitysvammaisuuden ryhmä ja niistä tärkeimpinä ovat aivojen kehityshäiriöt. Aivojen kehityshäiriöt eli älyllinen kehitysvammaisuus on tila, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on epätäydellinen tai estynyt. Älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä yhdessä tai yksinään minkä tahansa muun psyykkisen tai fyysisen tilan kanssa. (Kaski, Manninen, Mölsä & Pihko 2001, 20, 21.)

Puhehäiriöt

Hyvänlaatuinen puheenkehityksen viivästyminen on melko tavallista, mutta sekin voi aiheuttaa lapselle ongelmia jokapäiväisessä elämässä. Älyllisen kehitysvammaisuuden yhteydessä esiintyy yleensä puheen ja kielellisen kehityksen häiriöitä. Kehitysvammaisista henkilöistä noin 60 prosentilla on jonkinasteisia ongelmia puheen tai kommunikaation kanssa. (Kaski ym. 2001, 162.)

6 TUTKIMUSONGELMAT

Tarkoituksenamme oli selvittää lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä liikuntaintervention aikana. Sosioemotionaalisten taitojen määrittelyssä käytimme tutkijoiden Zins ym. (2004) tutkimuksessa esille tulleita sosioemotionaalisten taitojen pätevyysalueita, joita olivat tietoisuus itsestä, sosiaalinen tietoisuus, vastuullinen päätöksenteko, itsehallinta ja ihmissuhteiden hallinta. Tässä tutkimuksessa keskityimme tutkimaan sosioemotionaalista taidoista itsehallintaa ja ihmissuhteiden hallintaa. Suunnittelemiemme liikuntatuokioiden tavoitteena oli kehittää lasten itsehallinta ja ihmissuhteiden hallinta taitoja liikunnallisten leikkien ja tehtävien avulla.

Tutkimusongelmat olivat:

1. Kuinka lasten sosioemotionaaliset taidot kehittyvät kymmenen liikuntatuokion aikana?
2. Millainen ilmapiiri tuokioilla oli kymmenen viikon liikuntaintervention aikana?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksemme ote oli toimintatutkimus. Tässä tutkimuksessa toimintatutkimuksen piirteet tulivat vahvasti esille siinä, että olimme osa päiväkotilasten ja -henkilökunnan arkea suunnittelemana ja järjestämällä kerran viikossa heille noin 45 minuutin liikuntatuokion. Liikuntatuokioiden harjoituksilla kehitimme lasten sosioemotionaalisia taitoja, painopisteinä olivat itsehallinta ja ihmissuhteiden hallinta. Sekä havainnointi että muutokseen pyrkivä toiminta olivat perusteita tutkimuksemme otteelle.

Tutkimukseemme kuului sekä kvantitatiivinen että kvalitatiivinen osuus. Kvantitatiivinen osuus koostui sosioemotionaalisia taitoja arvioivan havainnointilomakkeen tuloksista (katso liite 1). Tulokset kirjattiin Microsoft Excel-ohjelmaan tilastollisten tietojen saamiseksi. Jokaiselta liikuntatuokiolta havainnoitiin kahden sosioemotionaalisen pätevyysalueen kuutta eri osa-aluetta. Liitteessä 2 on tarkennettuna havainnoitavien asioiden selitykset. Käytettävissä oleva havainnointilomake on suunniteltu arvioimaan juuri sosioemotionaalisia taitoja (katso Takala ym. 2009). Kuvaamme tuloksia ensin kvantitatiivisesti ja syvennämme saatuja tuloksia kvalitatiivisilla aineistoilla, joita ovat tutkijoiden päiväkirjat sekä ohjaajilta saadut palautteet. Toisen tutkimusongelman aineisto on saatu puhtaasti kvalitatiivisella aineistonkeruumenettelmällä.

7.1 Kohderyhmä

Tutkimukseemme kuului 12 lapsen ryhmä, jossa oli kahdeksan poikaa ja neljä tyttöä. Lapset olivat iältään 4–6-vuotiaita integroidun päiväkotiryhmän reippaita touhuajia. Saadun pohjatiedon perusteella joidenkin ryhmän lasten kehitystaso oli hieman jäljessä sen ikäisten lasten normaalikehityksestä. Melkein kaikilla ryhmän lapsilla ongelmia liittyivät kielenkehitykseen (ymmärrys ja puheentuotto), motoriikkaan ja silmä-käsikoordinaatioon. Ryhmässä joillakin oli 11-vuotinen oppivelvollisuus ja lisäksi ryhmässä oli epileptikko ja ei diagnosoitu Asperger-lapsi. Edellä mainittujen haasteiden lisäksi ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen oli melko vaikeaa näille lapsille, joten niitä taitoja oli harjoiteltu päiväkodissa ahkerasti.

7.2 Tutkimuksen ote

Tutkittavien osallistuminen tutkimusprosessiin, muutokseen pyrkiminen ja käytännön tekeminen ovat tunnusomaisia piirteitä toimintatutkimukselle. Tutkimus on tyyliltään yhteisöllinen prosessi, jossa tutkija voi osallistua tutkittavan yhteisön toimintaan. Tutkimusmuodolle ominaista on jatkuvuus, jossa ensimmäisen toteutusvaiheen tulisi olla alku jatkuvalle kehittämistyölle. Päämääränä ei ole vain tutkiminen, vaan tarkoituksena on myös toiminnan kehittäminen. Ei ole olennaista tuottaa pelkästään uutta tietoa, vaan edistää ja parantaa tutkimuskohteiden tämän hetkistä tilaa (Kuula 2001, 10, 11.) Prosessi on altis reagoimaan monenlaisiin muutoksiin. Toimintatutkimus on joustava prosessi, joka mukautuu tilanteen vaatimalla tavalla. (Kiviniemi 1999, 64, 68; Heikkinen 2001, 170.)

Toimintatutkimukseen liittyy keskeisesti yhteisöllisyys. Tutkimuksessa on tehtävä selvä raja sen suhteen milloin tutkija on tutkija ja milloin hän toimii osallistujana tai toimijana. Tutkijan roolia ei ole tarkasti määritetty, vaan tutkija voi itse päättää minkä verran osallistuu toimintaan. Tutkimusmuotoa käytetään useimmiten sosiaalisen toiminnan tutkimiseen. Lyhyesti sanottuna tarkoituksena on kehittää ja tutkia ihmisten yhteistoimintaa. (Kiviniemi 1999, 65; Ruoppila 1999, 48; Heikkinen 2001, 171.) Meidän tutkimuksessamme tämä tarkoittaa lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä tutkimuksemme aikana.

Interventio on yksi osa toimintatutkimusta. Sillä tarkoitetaan toimintaa, jolla pyritään vaikuttamaan jonkin ryhmän tai yksilön käyttäytymiseen (Suomen kielen perussanakirja 2004). Tutkimuksessa interventio tarkoittaa sitä, että tutkija osallistuu esimerkiksi havainnoimalla tutkittavien elämään (Vilka 2006, 119; Heikkinen & Jyrkämä 1999, 44). Interventiolla on kahdenlainen tehtävä, toisaalta muutetaan todellisuutta, että sitä voidaan tutkia, toisaalta tutkitaan todellisuutta, että sitä voidaan muuttaa. Omassa tutkimuksessamme kehitimme lasten sosioemotionaalisia taitoja liikunnan avulla. Käytimme liikuntaa opetusmenetelmänä, jonka vaikuttavuutta edellä mainittuihin taitoihin havainnoimme.

Interventioiden kesto ja laajuus vaihtelevat, suppeimmillaan kesto voi olla hyvin lyhyt yksittäinen opetustuokio. Tällaiset tutkimukset voivat olla joko laadullisia tai määrällisiä. Kvantitatiivisissa tutkimuksissa käytetään tilastollisia menetelmiä, satunnaisesti valittuja tutkimushenkilöitä sekä kontrolliryhmiä. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tarkemmin kuinka eri muuttujat ovat intervention aikana yhteydessä keskenään. (Rajala 2007, 25.)

Muutettaessa totuttua toimintaa ryhmässä alkaa ilmaantua sellaisia piirteitä, joita ei ennen ole havaittu. Intervention tarkoituksena on paljastaa jotain sellaista mikä ei ole ennen ollut näkyvässä. Toimintatutkimuksen tarkoituksena ei ole tehdä minkälaisia muutoksia tahansa, vaan aina on tarkoitus muuttaa suunta paremmaksi. Muutos ja tutkimus kulkevat käsi kädessä. Tutkimus ja toiminnan kehittäminen ovat pari, jolloin molemmat hyötyvät toisistaan. Kuten jo edelle mainitsimme, toimintatutkimus on kehittyvä prosessi, joka ei jää ikinä paikoilleen, vaan saatu tulos on tilapäinen vaihe kunnes löydetään uusi vielä parempi tapa toimia. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 45.)

Havainnointi on yksi osa toimintatutkimusta. Yksi havainnoinnin etu on, että sen avulla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden ja ryhmien toiminnasta sekä käyttäytymisestä. Voidaan sanoa, että havainnointi on todellisen elämän ja maailman tutkimista, sillä sen avulla päästään luonnollisiin tapahtumapaikkoihin. Tutkimuksessa havainnoimalla pyritään saamaan aineistoa tietystä ongelmasta tai aiheesta ja sen eri tekijöistä. Menetelmänä havainnointi on erinomainen sillä sen avulla voidaan tutkia muun muassa vuorovaikutusta sekä tilanteita, jotka ovat vaikeasti ennakoitavissa ja nopeasti muuttuvia. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 208; Grönfors 2001, 124, 127; Vilka 2006, 38.)

Karkeasti jaettuna havainnointi voidaan jakaa osallistuvaan havainnointiin ja pelkkään eli systemaattiseen havainnointiin. Me käytämme tutkimuksessamme havainnointia ilman varsinaista osallistumista toimintaan. Tutkittavat tietävät, että heitä havainnoidaan, mutta tutkijan toiminta ei vaikuta lainkaan tai juuri lainkaan tutkittavien toimintaan. Systemaattinen havainnointi on ollut käytetyin havainnoinnin muoto kasvatustieteellisissä tutkimuksissa. (Hirsijärvi ym. 2008, 210, 211; Grönfors 2001, 130.) Meidän tutkimuksessamme havainnoinnin kohteena oli lasten toiminta ja käyttäytyminen liikuntatuokioiden aikana.

Kirjoitimme myös päiväkirjaa jokaisesta liikuntatuokiosta. Päiväkirja oli vapaamuotoinen ja siihen kirjoitimme liikuntatuokioiden tapahtumia. Molemmat tutkijat kirjoittivat omaa päiväkirjaa ja vertailemalla päiväkirjoja saimme varmistusta molempien havainnoille sekä mittarista saaduille tuloksille. Päiväkirjojemme avulla saimme tutkimustuloksimme lisää luotettavuutta tutkijatriangulaation avulla. Laadullisesta aineistosta saimme toisen tutkimusongelman, joka nousi esille vasta aineiston käsittelyvaiheessa.

7.3 Havainnointilomake

Tutkimuksessa käytimme Takalan, Kokkosen ja Liukkosen (2009) kehittämää sosioemotionaalaisia taitoja arvioivaa havainnointilomaketta. Havainnointilomakkeen avulla arvioimme lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Havainnointilomake koostui neljäportaisesta asteikosta (1= ei esiinny tuokiolla, 2 = ei onnistu vielä, 3 = onnistuu vaihtelevasti, 4 = onnistuu), jonka avulla lasten sosioemotionaalaisia taitoja arvioitiin (katso liite 1).

Opinnäytetyössämme havainnoimme kahta keskeisintä sosioemotionaalista pätevyysaluetta, itsehallintaa ja ihmissuhteiden hallintaa. Näiden pätevyysalueiden pohjalta Takala ym. (2009) ovat kehittäneet havainnointilomakkeen, jota käytimme tutkimuksessa. Sosioemotionaalisten pätevyysalueiden pohjalta oli havainnollistettu ja muokattu kolmesta helposti havainnoitavasta muuttujasta. Meidän tutkimuksessamme havainnoimme vain kuutta ensimmäistä muuttujaa, sillä ne olivat oleellimmat taidot tämän tutkimuksen kannalta. Havainnoitavat taidot olivat vuoron odottaminen, tappion kestäminen, kuunteleminen, auttaminen, yhteistyön tekeminen ja kontaktinotto aikuisin/muihin lapsiin. Tutkimuksen liitteissä on Takalan ym.(2009) kehittämän havainnointilomakkeen operationaalistettujen taitojen selitykset (liite 2) ja liitteestä selviää tarkemmat kuvaukset havainnoitavista sosioemotionaalista taidoista.

7.4 Liikuntaintervention toteuttaminen

Liikuntainterventio kesti kymmenen viikkoa. Suunnittelimme ja toteutimme viisi erilaista sosioemotionaalaisia taitoja harjoittavaa liikuntatuokiota. Liikuntatuokiot toistuivat intervention aikana siten, että ensimmäinen, viides ja kymmenes tuokio, toinen ja kuudes, kolmas ja seitsemäs sekä neljäs ja kahdeksas tuokio pidettiin saman suunnitelman mukaan. Yhdeksäs tuokio suunniteltiin lasten toiveiden pohjalta. Tuokioiden teemat olivat tempurata, huivileikit, vannepelit ja lasten toivomat leikit. Lisäksi tuokioiden teemaan lisättiin yksi sosioemotionaalinen taito, johon lasten tuli kiinnittää erityistä huomiota, esimerkiksi kuunteleminen.

Yhden liikuntatuokion kesto oli noin 45 minuuttia ja jokainen tuokio koostui samanlaisen perussuunnitelman pohjalle. Tuokio alkoi aiheen esittelyllä ja alkuverryttelyleikillä/pelillä. Alkuleikin jälkeen vuorossa oli toimintaosio, jossa lapset tekivät joko yksin tai parin kanssa harjoitteita ja tehtäviä. Toimintaosio koostui useimmiten kahdesta tai kolmesta eri harjoit-

teesta tai pelistä. Jokaisen tuokion päätti loppuleikki tai rauhoittuminen. Aivan tuokion lopussa kokoonnuttiin yhteiseen piiriin ja kerrattiin tuokion aihe ja lapset saivat kertoa tunteuksiaan tuokion kulusta ja mukavista hetkistä. Sosioemotionaalisen taidon konkretisoimiseksi piirsimme kuvia joissa käsiteltiin jotain tiettyä taitoa (esimerkiksi vuoron odottaminen katso liite 14). Tuokion lopussa lapset saivat kertoa näkemyksiään kuvasta ja peilata niitä omiin tunteuksiinsa.

Liikuntatuokioita pidettiin kerran viikossa. Meidän tehtävänäme oli suunnitella tuokiot, piirtää kuvat loppukeskustelua varten, valmistella liikuntatila ja havainnoida tuokion kulkua kirjoittamalla päiväkirjaa ja täyttämällä havainnointilomaketta. Liikuntatuokiot ja piirretyt kuvat löytyvät liitteiden luettelosta (alkaen liite 6) Päiväkotiohjaajien tehtävänä oli ohjata tuokiot omien tapojensa ja mieltymystensä mukaan suunnitellun liikuntatuokion puitteissa. Lisäksi pyysimme antamaan rakentavaa palautetta ja luomaan positiivisen ilmapiirin liikuntatuokioille.

Tuokioiden suunnittelussa käytimme ohjenuorana ja vinkkinä Kaikki linnut lentämään – opasta, jonka tavoitteena on lapsen kokonaisvaltaisen kasvun tukeminen. Haatainen, Kaltiainen, Lehtola-Kettunen, Siipola & Takala (2004) ovat tehneet oppaan osana Liikunta- ja terveyskasvatusprojektia vuonna 2004. Jokaisen liikuntatuokion tarkasti ja hyväksyi ohjaava opettaja Katri Takala.

8 AINEISTON KÄSITTELY

Tutkimuksen tärkeimmät asiat ovat kerätyn aineiston analyysi, tulkinta sekä johtopäätösten teko. Analyysivaiheessa tutkija saa vastauksia asettamiinsa kysymyksiin ja tässä vaiheessa tutkijalle selviää olisiko ongelmat pitänyt asettaa toisin. (Hirsjärvi ym. 2008, 216.) Alakappaleet käsittelevät kuinka tutkimuksemme määrällinen ja laadullinen aineisto on käsitelty.

8.1 Määrällinen aineisto

Aineistoon kuuluva kvantitatiivinen osuus koostui lasten sosioemotionaalisia taitoja arvioivasta havainnointilomakkeesta ja sen kautta saaduista arvoista. Syötimme arvot Microsoft Excel – ohjelmaan. Ohjelman avulla saimme selkeitä ja luotettavia arvoja tuloksista. Havainnointilomakkeiden aineisto jaettiin kahteen suurempaan kokonaisuuteen. Viisi ensimmäistä kertaa ja viisi viimeistä kertaa muodostivat omat kokonaisuutensa, alku- ja loppumittauksen. Lisäksi arvioimme jokaisen lapsen kehitystä erikseen. Tuloksissa vertasimme alku- ja loppumittauksessa saatuja keskiarvoja toisiinsa sekä ryhmänä että yksilöinä. Lisäksi arvoista laskettiin keskihajonta ja vaihteluväli. Keskihajonta kuvasti minne arvot sijoittuvat keskiarvoon nähden ja vaihteluvälillä ilmaistiin kuinka paljon mittaustulokset vaihtelivat (Valli 2001, 52; Heikkilä 2004, 85, 86).

Lähestymistapamme oli sekä selittämiseen että ymmärtämiseen pyrkivä. Selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käsitellään määrällistä aineistoa ja ymmärtämiseen pyrkivässä analysoidaan vastaavasti laadullista aineistoa. (Hirsjärvi ym. 2008, 219.) Meidän tutkimuksemme selittämiseen pyrkivä lähestymistapa tarkoitti havainnointilomakkeella saatuja tuloksia sosioemotionaalisista taidoista. Päiväkirjamerkintämme liikuntainterventiosta kuuluivat ymmärtämiseen pyrkivään lähestymistapaan.

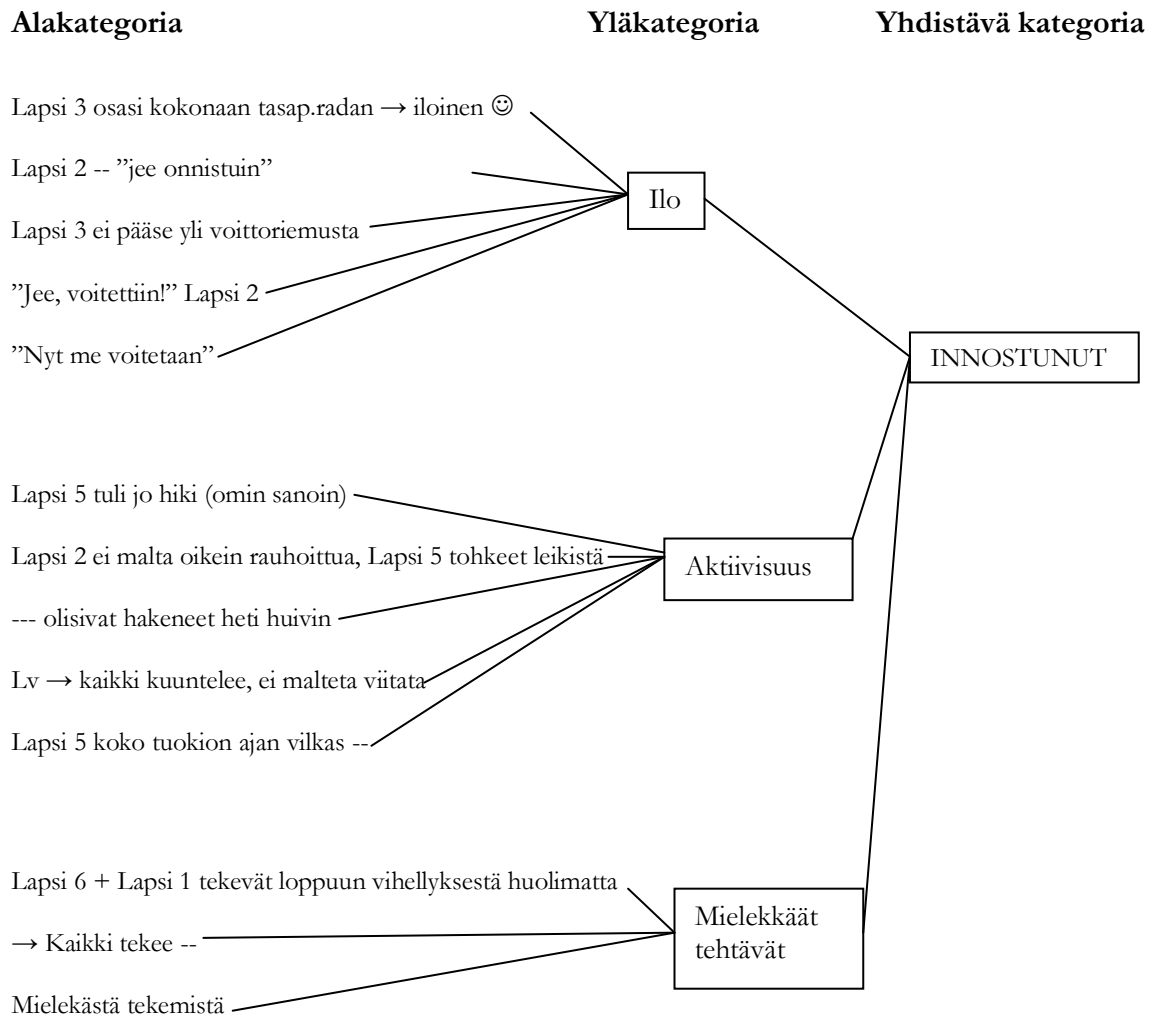
8.2 Laadullinen aineisto

Kvalitatiivisen aineiston käsittelyyn kuului analysointiosuus, joka koostui päiväkirjamerkin­nöstämme. Analysointiin kuuluva tietojen tarkistaminen tehtiin jokaisen liikuntatuokion jäl­keen vertailemalla päiväkirjamerkintöjämme. Kyngäs ja Vanhanen (1999) ovat käsitelleet si­sällön analyysiä, jonka mukaan toteutimme oman laadullisen analyysiprosessin. Päiväkirja­merkinnöistä saimme induktiivisen aineiston, jonka analyysiyksiköksi määriteltiin ajatusko­konaisuudet. Ensimmäinen vaihe aineiston käsittelemiseksi oli litterointi. Kirjoitimme aineis­to kokonaan puhtaaksi sana sanalta. Litterointia seurasi aineiston aktiivinen lukeminen. Ai­neistoon tutustumisen jälkeen huomasimme sen antavan meille deduktiivista tietoa määrälli­sen aineiston tukemiseksi, mutta myös induktiivista tietoa ilmapiirin kehittymisestä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Deduktiivista sisällön analyysiä ohjasi havainnointilomakkeen operationaalistetut taidot. Muodostimme kategoriat mittariin määriteltyjen taitojen mukaan ja käsitelimme aineistoa samoin kuin induktiivista aineistoa. Pelkistimme ohjaajilta saadun palautteen molempien tut­kijoiden näkemysten avulla. Päiväkirjamerkintöjemme pelkistämistä emme katsoneet tarpeel­liseksi lyhyiden virkkeiden vuoksi. Merkitsimme sivujen marginaaleihin jokaiselle virkkeelle kategorian. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5, 7.) Aineistoon tutustuessamme teimme jo alusta­via valintoja etsimällä tekstin olennaisimpia osia. (Hirsjärvi, ym. 2008, 219, 220; Moilanen & Rähä 2001, 53.)

Marginaalimerkintöjen jälkeen keräsimme aineistot listoiksi. Listat ryhmittelimme erilaisuuk­sien ja yhtäläisyyksien löytämiseksi. Annoimme kategorialle sen sisältöä kuvaavan nimen ja tässä vaiheessa tapahtui jo aineiston käsitteellistämistä, eli abstrahointia. Kategorioiden ni­meämiseen käytimme deduktiivista päättelyä ja yläkategoriat määräytyivät havainnointilo­makkeen operationaalistettujen taitojen mukaan. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5, 6.)

Käsitelimme toisen tutkimusongelman aineistoa induktiivisen aineiston käsittelyn mukaan. Nimesimme yhdistävän kategorian kuvaamaan yläkategorioista muodostuneita käsitteitä. Ai­neiston luotettavuutta lisätäksemme kvantifioimme aineiston, eli laskimme kuinka monta kertaa kategorian sisältämä asia päiväkirjamerkinnöissä ilmenee (Kuvio 12). (Kyngäs & Van­hanen 1999, 7, 9.) Seuraavan sivun kuvio 1 havainnollistaa tekemäämme aineiston abstra­hointia.



Kuvio 1. Esimerkki ilmapiirin kategorioiden abstrahoinnista.

9 TULOKSET

Ensimmäinen tutkimusongelma oli kuinka lasten sosioemotionaaliset taidot kehittyvät kymmenen liikuntatuokion aikana. Tutkimukseen valitut kuusi yleisimmin esiintyvää muuttujaa olivat vuoron odottaminen, tappion kestäminen, kuunteleminen, auttaminen, yhteistyö sekä kontaktinotto aikuisiin tai muihin lapsiin. Tulokset osoittivat, että lasten sosioemotionaaliset taidot paranivat kuuntelussa, auttamisessa ja yhteistyössä. Taidot heikentyivät vuoron odottamisessa ja tappion sietämisessä. Yksi taito, kontaktinotto pysyi samana koko tutkimuksen ajan. Huomioitavaa oli se, että 91,7 %:lla (11 lasta) sosioemotionaaliset taidot paranivat vähintään yhdellä osa-alueella. Lapsista 25 % (3 lasta) paransi taitojaan kahdella osa-alueella ja 8,3 %:lla (1 lapsi) taidot kehittyivät neljällä osa-alueella. Tutkimuksemme tulokset osoittivat, että liikunta antoi sopivan oppimisympäristön ja mahdollisuuden lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämiseen.

Toisena tutkimusongelmana oli millainen ilmapiiri tuokioilla oli kymmenen viikon liikuntaintervention aikana. Liikuntatuokioiden aikana ilmapiiri oli koko ajan turvallinen ja innostunut. Malttamaton sekä motivaation puuttuminen ilmenivät intervention aikana tuokion sisällöstä riippuen. Tulokset ilmapiiristä viittasivat siihen, että lasten liikuntatuokioiden ilmapiirin tulisi olla innostava ja mielenkiintoinen sekä tuokioiden vaihtelevia ja turvallisia.

Tutkimuksemme otoksena oli 4–6-vuotiaiden päiväkotilasten integroitu erityisryhmä. Ryhmän koko oli 12 lasta, kahdeksan poikaa ja neljä tyttöä. Toteutimme tutkimuksen kymmenen viikon mittaisena interventiona päiväkodin omissa tiloissa. Liikuntatuokioita pidettiin kerran viikossa ja yksi tuokio kesti noin 45 minuuttia. Tutkimukseemme osallistui ryhmän kaikki lapset. Jokaisella tuokiolla täytimme sosioemotionaalisia taitoja havainnoivan lomakkeen jokaisesta paikalla olleesta lapsesta. Lisäksi kirjoitimme jokaisella tuokiolla vapaamuotoista päiväkirjaa. Saimme määrällisiä tuloksia havainnointilomakkeen tulosten avulla. Laadullisia tuloksia saimme päiväkirjamerkinnoista, joilla perustelimme ja tuimme määrällisiä tuloksia. Toisen tutkimusongelman aineisto saatiin kokonaan päiväkirjamerkinnoista.

Jaoin liikuntatuokioiden tulokset kahteen osaan, alku- ja loppumittaukseen. Viisi ensimmäistä tuokiota muodostivat alku- ja viisi viimeistä tuokiota loppumittauksen. Jokaisesta havainnoidusta taidosta laskimme sekä yksilön että ryhmän keskiarvon. Vertasimme alku- ja loppumittauksen keskiarvoja keskenään yhtenä ryhmänä. Vertasimme yksilöiden keskiarvoja

vain omaan kehitykseen, eli yksittäisten lasten kehitystä emme vertailleet. Tulossiossa esittelemme sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä ryhmässä ja yksilön heikentynyt kehitys sekä yksilön myönteinen kehitys. Liikuntatuokioiden ilmapiiriä havainnollistamme tulososion lopussa kuvioin ja laadullisen aineiston suorilla lainauksilla.

9.1 Sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen

Sosioemotionaalisten taitojen yhteiset keskiarvot alku- ja loppumittauksessa eivät merkittävästi eronneet toisistaan. Isoina kokonaisuuksina tuloksemme eivät ole valaisevia eivätkä ne kerro jokaisen taidon yksittäisestä kehityksestä. Kuviossa 2 havainnollistamme alku- ja loppumittauksen keskiarvot. Seuraavissa luvuissa käymme taidot läpi yksityiskohtaisesti laadullisen aineiston tukemina.



Kuvio 2. Lasten sosioemotionaalisten taitojen keskiarvot alku- ja loppumittauksessa.

Keskihajonta ja vaihteluväli näkyvät seuraavan sivun taulukosta 2. Tutkimuksemme keskihajonta oli kokonaisuudessaan pientä. Tuloksemme kuitenkin osoittivat, että hajontaa löytyi kontaktinottoa lukuun ottamatta alku- ja loppumittauksen välillä. Vaihteluväli oli pienimmillään yksi ja suurimmillaan kolme mittarinasteikon ollessa neliportainen.

	Vuoron odottaminen		Kestää tapon		Kuuntelu		Auttaminen		Tekee yhteistyötä		Ottaa kontaktia	
	Alku	Loppu	Alku	Loppu	Alku	Loppu	Alku	Loppu	Alku	Loppu	Alku	Loppu
Keskihajonta	0,24	0,36	0,29	0,58	0,51	0,58	0,43	0,19	0,39	0,14	0	0
Vaihteluväli	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	0	0

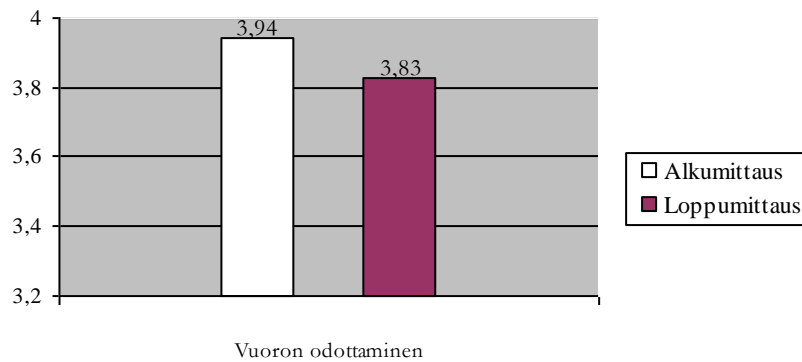
Taulukko 2. Sosioemotionaalisten taitojen keskihajonta ja vaihteluväli alku- ja loppumittauksessa.

9.2 Sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen taitokohtaisesti

Alkumittauksen tuloksilla selvitimme lasten sosioemotionaalisten taitojen lähtötason. Loppumittauksen avulla selvitimme lasten sosioemotionaalisten taitojen lopputasen liikuntaintervention päätteeksi. Erittelimme jokaisen tutkitun taidon alakappaleissa tarkemmin määrällisillä tuloksilla ja syvensimme tuloksiamme laadullisen aineiston avulla.

Vuoron odottaminen

Arvioimme vuoron odottamista liikuntatuokioilla lapsen maltillisuudella odottaa omaa vuoroaan yksilö- ja paritehtävissä. Maltillisuudella tarkoitimme muun muassa sitä, ettei lapsi etuillut jonossa ja hän malttoi odottaa omalla paikallaan suoritusvuoroa. Kuvio 3 havainnollistaa vuoron odottamisen keskiarvot alku- ja loppumittauksessa. Alkumittauksessa vuoron odottamisen keskiarvoksi laskimme 3,94 ja vastaavasti loppumittauksessa 3,83. Vuoron odottamisen keskihajonta ja vaihteluväli näkyivät taulukosta 2.



Kuvio 3. Vuoron odottamisen keskiarvot alku- ja loppumittauksessa.

Vuoron odottaminen osoittautui yhdeksi heikentyneistä taidoista. Päiväkirjoistamme saamamme merkinnät kertoivat, että yhtenä tekijänä voitiin pitää innokkuutta tehdä mahdollisimman monta suoritusta tuokion aikana. Yksilötehtävää suorittaessa vuoroa maltettiin odottaa muun muassa ohjaajan kehotuksesta. Yksin odottaminen oli paljon hankalampaa kuin parin odottaminen ryhmässä.

”Lapsi 7 malttoi odottaa käskystä renkaat+puolap.”

”Lapsi 3 huutelee Lasta 12 → joutuu odottamaan pitkään”

”Lapsi 6 & Lapsi 4 leikkivät odotellessa”

Vuoron odottamisen tulosten heikentymiseen vaikutti myös hitaampien kavereiden ohittaminen tai yritys mennä heidän edellä. Tämä tuli ilmi silloin kun kyseessä oli enemmän taitoa vaativat tehtävät. Lasten taitotasot vaihtelivat ryhmän sisällä, joten taitavammat lapset kokivat pientä turhautumista vuoroa odottaessaan.

”Lapsi 11 yritti etuilla hernepussin kuljetuksessa”

”Lapsi 10 ei malttanut odottaa vuoroaan (Lapsi 5. vuoro ensin) yritti työntyä väliin”

Uudet ja ennestään tuntemattomat pelit sekä leikit saivat lapset unohtamaan vuoron odottamisen. Erityisen hyvin tämä tuli ilmi toiseksi viimeisellä tuokiolla, jonka suunnittelimme lasten esittämien toiveiden mukaan. Myös kuuntelutaidot kulkivat käsi kädessä vuoron odottamisen kanssa, ainakin kun kyseessä olivat lapsille uudet tehtävät. Näitä kahta taitoa emme aina pystyneet erottamaan toisistaan, emmekä voineet eritellä oliko kyse vain toisesta taidosta.

”Lapsi 12 siirtyi hernepussin kantamisesta nyrkkeilyyn ennen pillin vihellystä”

”Lapsi 10 oli menossa keilaamaan, vaikka oli nyrkkeilypisteellä”

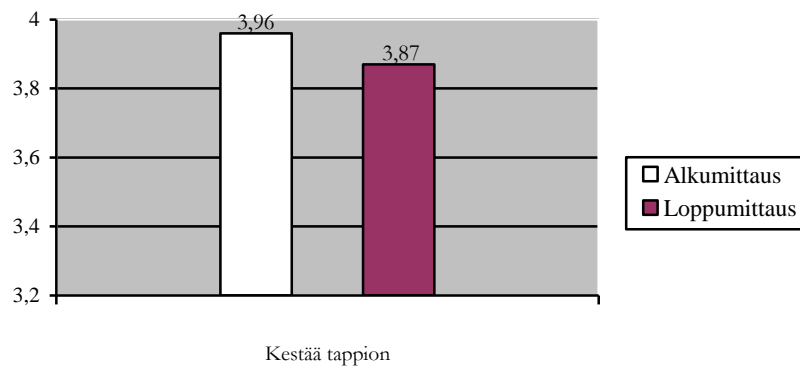
Yllä esitettyjen päiväkirjamerkintöjemme lisäksi päiväkotihenkilökunnalta saamamme palautteen perusteella voimme vuoron odottamisen heikentymistä selittää tuokioiden sisältöjen toistoilla. Ohjaajien havaintojen mukaan tuokioiden toistuminen ja kertaaminen johtivat mahdollisesti motivaation puutteeseen.

”Tuokioiden etenemisjärjestys oli minulle yllätys siis toistot ja se näkyi mielestäni lapsissa siten, että uutuuden viehätys tehtävissä oli ohi ja lapsissa näkyi toistoissa tiettyä hutilointia tehtävien tekemisessä” Ohjaaja 1

”Olisiko ollut kuitenkin parempi, jos teeman sisältö olisi ollut toisella kertaa erilainen? Olivatko he toisella kertaa enää niin motivoituneita?” Ohjaaja 2 ja Ohjaaja 3

Kestää tappion

Tappion kestämistä havainnoimme erilaisissa peleissä ja leikeissä sekä lasten tavoittellessa samaa pelivälinettä. Pelit ja leikit olivat joko yksilö- tai joukkue tehtäviä. Tuloksemme kertoivat, että tappion kestäminen oli yleisesti onnistunutta alkumittauksen aikana. Alkumittauksen keskiarvoksi saimme 3,96 ja loppumittauksen keskiarvoksi saimme 3,87. Tulokset ovat havainnollistettu kuviossa 4. Lisäksi keskihajonta ja vaihteluväli näkyivät taulukosta 2.



Kuvio 4. Kestää tappion keskiarvot alku- ja loppumittauksessa.

Alkumittaukseen verrattuna tappion kestäminen oli toinen huonontuneista taidoista. Tappiota siedettiin yleisesti paremmin, jos se koettiin ryhmänä. Joukkuepeleissä tappio ei saanut isoa roolia ja kaverin puolesta osattiin myös iloita. Yksi syy tähän voi olla, että ryhmässä häviö jakautui monen lapsen kesken eikä kukaan ottanut tappiota henkilökohtaisesti.

”Hävinnyt joukkue ok”

”Vastapuolen Lapsi 4 hyppii ja haluaa voittajajoukkueen kaveria - -”

Jos tappion sietäminen kohdistui yksilö- tai paritehtäviin, lapsilla oli hankaluuksia peitellä tunteitaan. Tappion sietäminen saattoi olla lapsille uusi kokemus, sillä päiväkodissa oli minimoitu kilpailulliset tilanteet. Tappio suututti lapsia niinkin paljon, että kaveria loukattiin sanoin tai teoin esimerkiksi lyömällä pelivälineellä.

”Lapsi 8 rupesi itkettämään kun ei saanut kärpäsiä kiinni”

”Lapsi 7 ja Lapsi 12 haukkuu kelt. joukkuetta tyhmäksi - -”

”Lapsi 1 ei taputa voittajajoukkueelle - - juoksi vastustajan kimppuun hakkaamaan palloja kädestä”

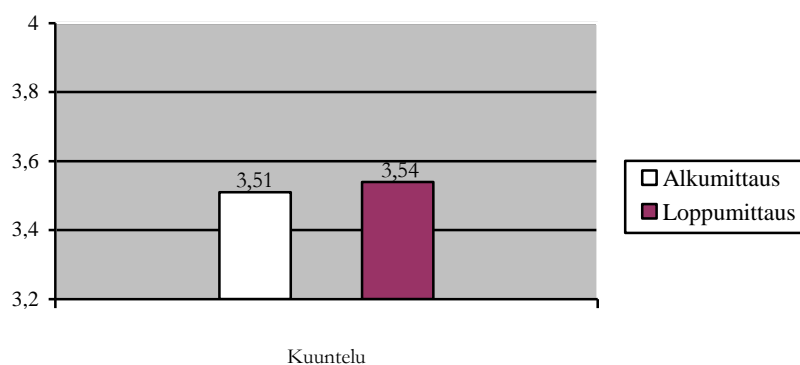
Joillekin lapsille tappion sietäminen oli vaikeaa niin yksilö-, pari- kuin ryhmätehtävissä. Tappiosta ei myöskään päästy yli, vaan se jäi vaivaamaan lopputuokion ajaksi. Loppukeskusteluissa lapset osasivat kertoa miltä häviö tai tappio heistä tuntui.

”Lapsi 7 ei haluaisi viedä alustaa (potkii alustaa)”

”Tuntuu kurjalta, kun häviää” (Lapsi 6)

Kuuntelu

Kuuntelutaidossa tarkkailimme kuinka lapsi kuunteli ohjeita ja osasiko hän toimia annettujen ohjeiden mukaan. Lisäksi kuuntelussa huomioimme kykyä olla vastavuoroisessa keskustelussa ja mielipiteiden vaihdossa toisten lasten kanssa. Kuuntelemisen vaikeus nousi esille jo ennen varsinaisen liikuntaintervention alkamista päiväkotiryhmän ohjaajien kanssa käydyssä koulutuksessa. Koulutuksessa ohjaajat kertoivat kuuntelemisen olevan eniten kehitystä kaipaava taito. Tuloksemme kertoivat kymmenen viikon liikuntaintervention vaikuttaneen positiivisesti taidon kehittymiseen. Kuviossa 5 ovat kuuntelun keskiarvot alku- ja loppumittauksessa. Saimme alkumittauksen keskiarvoksi 3,51 ja loppumittauksen keskiarvoksi 3,54. Kuuntelun keskihajonta ja vaihteluväli löytyivät taulukosta 2.



Kuvio 5. Kuuntelun keskiarvot alku- ja loppumittauksessa.

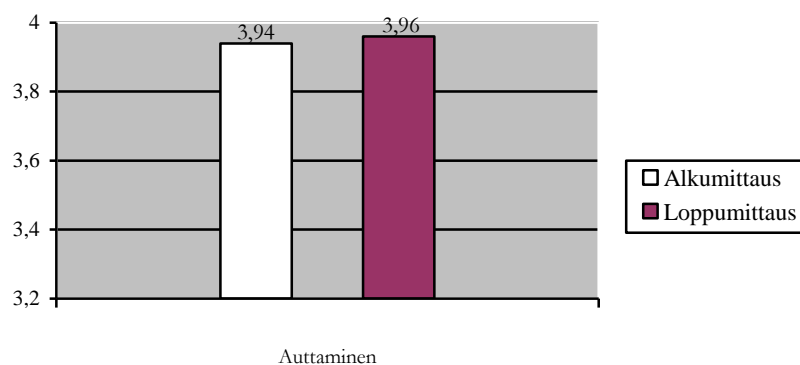
Kuuntelutaidot näkyivät liikuntatuokioilla muun muassa seuraavilla tavoilla:

”Kaikki seuraavat joen ylitystä”

”Lapset viittaavat vuorollaan palautteessa”

Auttaminen

Auttamista arvioimme lapsen spontaanilla toiminnalla auttaa toista kaveria esimerkiksi tehtävässä. Lisäksi auttavaisuuteen sisältyi aikuisten avustaminen välineiden poiskorjaamiseksi annettujen ohjeiden mukaan tuokion lopussa. Alkumittauksessa auttamisen keskiarvoksi saimme 3,94. Loppumittauksessa keskiarvoksi saimme 3,96. Keskiarvot näkyvät kuviossa 6, keskihajonta ja vaihteluväli olivat taulukossa 2.



Kuvio 6. Auttamisen keskiarvot alku- ja loppumittauksessa.

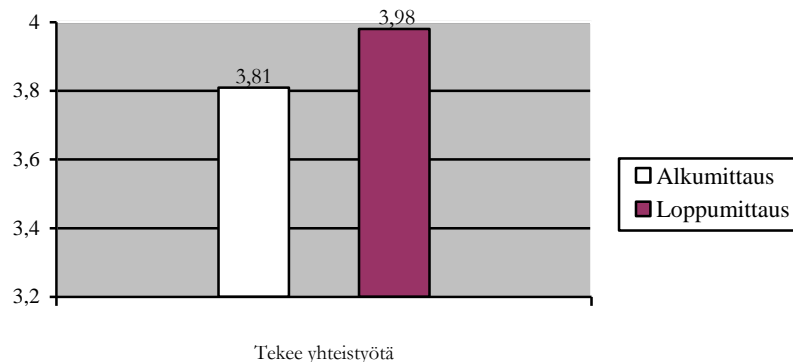
Auttaminen näkyi erilaisissa tehtävissä melko tasaisesti koko intervention ajan. Lapset osallistuivat varsin innokkaasti loppusiivoukseen, myös toisten auttaminen oli lapsille luontevaa.

”Lapsi 4 auttoi Lapsi 8 vannesirkuksessa”

”Kaikki 9 lasta auttaa loppusiivouksessa - -”

Tekee yhteistyötä

Havainnoidessamme yhteistyötä tarkastelimme lapsen kykyä tehdä yhteistyötä ryhmä- ja pari-tehtävissä. Kuvio 7 kertoo yhteistyön keskiarvoksi alkumittauksessa 3,81 ja loppumittauksessa 3,98. Taulukosta 2 löytyivät yhteistyön keskihajonta ja vaihteluväli.



Kuvio 7. Tekee yhteistyötä keskiarvot alku- ja loppumittauksessa.

Sosioemotionaalisisista taidoista yhteistyö kehittyi eniten. Yhteistyön kehittyminen oli helposti havaittavissa muun muassa siitä, että lopputuokioilla lapset eivät valikoineet parejaan vaan myös vastakkaisen sukupuolen kanssa toimiminen onnistui sujuvasti. Alkumittauksen tuokioilla yhteistyö oli varovaista.

”Lapsi 8 + Lapsi 3 (ei onnistu, haparoiden)”

”Lapsi 2 & Lapsi 4 → yhteistyö vaikeaa”

Yhteistyön kehittymisen myötä merkinnät päiväkirjoissamme vähenivät tai olivat positiivisia. Päiväkodilta saatu palaute osoitti, että yhteistyön kehittymisen havaitsivat myös päiväkotiohjaajat.

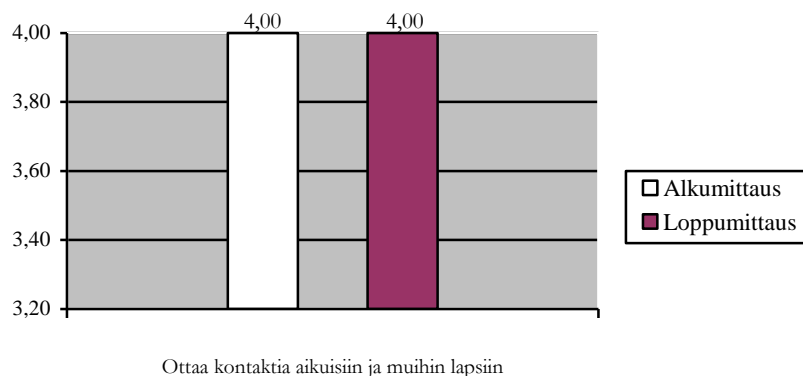
”Yhteistyö toimii kaikilla hyvin 😊”

”Lapsi 7 + Lapsi 4 hyvä”

”Sen näin harjoitusten edetessä hyvänä asiana, että kaveria ei valkattu tehtävän tekemiseen vaan kuka tahansa seuraava kelpasi” Ohjaaja 1

Ottaa kontaktia aikuisiin/muihin lapsiin

Kontaktinotossa tutkimme lähestyykö lapsi sanoin tai koskettamalla aikuista tai toista lasta. Kuviossa 8 havainnollistamme kontaktinoton keskiarvot alku- ja loppumittauksessa. Alkumittauksessa taito sai keskiarvoksi 4,00. Liikuntatuokioiden aikana kontaktinotossa ei tapahtunut muutoksia, joten myös loppumittauksen keskiarvo oli 4,00. Keskihajonta ja vaihteluväli olivat nähtävillä taulukosta 2.



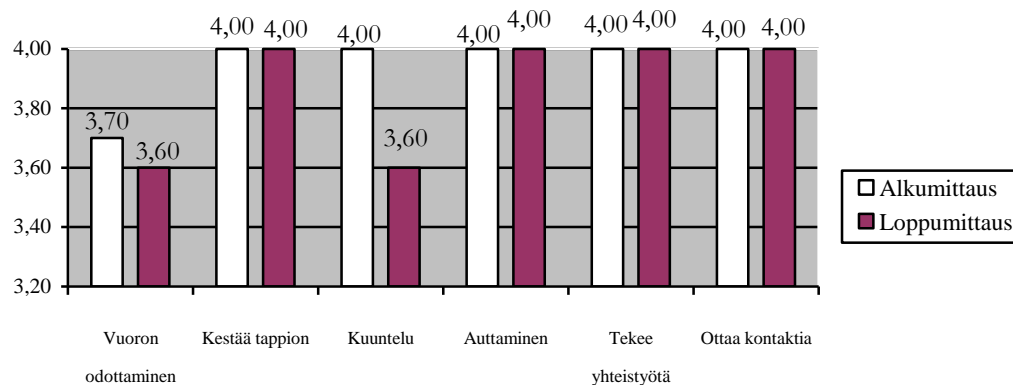
Kuvio 8. Tekee yhteistyötä keskiarvot alku- ja loppumittauksessa.

”Kontaktinotto ok kaikilla”

”Lapsi 3 juttelee heittopisteellä hoitajan kanssa 'ei mennyt'”

Yksilön heikentynyt taitojen kehitys

Lapsi 10 taidoista neljä pysyi samana ja kaksi taitoa heikkeni alkumittaukseen verrattuna. Hän osallistui alkumittauksen kolmelle tuokiolle ja kaikille loppumittauksen tuokioille.



Kuvio 9. Lapsi 10 sosioemotionaalisten taitojen arvot alku- ja loppumittauksessa.

Heikentyneet taidot olivat vuoron odottaminen ja kuunteleminen. Päiväkirjamerkintämme tukivat tulosta siitä, että vuoron odottaminen onnistui paremmin alkumittauksessa. Onnistuneesta vuoron odottamisesta kertoivat päiväkirjamerkintöjemme vähyys kyseisestä lapsesta. Alla oleva ensimmäinen suora lainaus on alkumittauksesta ja toinen loppumittauksesta. Kuten koko ryhmää koskevat tuloksemme vuoron odottamisesta osoittivat, voidaan tämänkin lapsen taitojen heikentymisen olettaa johtuneen kyllästymisestä ja motivaation puuttumisesta.

”Lapsi 10 odottelee & käveleksi”

”Lapsi 10 -- istuvat välillä”

Kuuntelutaidot olivat alkumittauksessamme yksi lapsen parhaimmista taidoista. Loppumittauksessamme herpaantumista kuuntelutaidoissa tapahtui jonkin verran. Lisäksi päiväkirjamerkinnöistämme esille nousi tilanteita, joissa lapsen kuuntelutaitojen heikentyminen voisi selit-

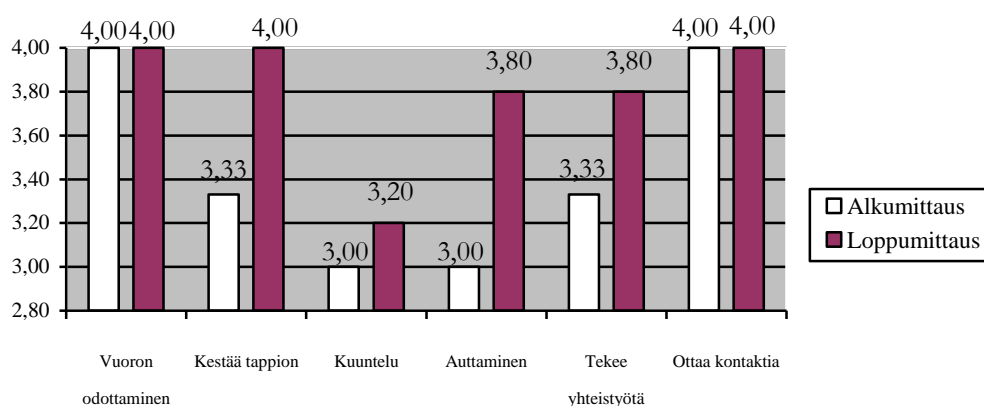
tyä sillä, että hän keskittyi enemmän kavereiden kanssa touhuamiseen kuin ohjeiden kuuntelemiseen.

”-- lapsi 10 eivät oikein kuuntele...taaskaan”

”Lapsi 10 ei kuunnellut, mihin joukkueeseen kuuluu”

Yksilön myönteinen taitojen kehitys

Lapsi 1 osallistui kolmelle alkumittauksen tuokiolle ja kaikille viidelle loppumittauksen tuokiolle. Kuviossa 10 on esitetty lapsen saamat keskiarvot mitattavista taidoista.



Kuvio 10. Lapsi 1 sosioemotionaalisten taitojen arvot alku- ja loppumittauksessa.

Hän paransi taitojaan neljällä eri osa-alueella kuudesta. Myönteistä tämän lapsen kehityksessä oli se, että vuoron odottaminen sekä kontaktinottaminen pysyivät arvossa neljä koko intervention ajan. Lisäksi loppumittauksessa lapsen tappion kestäminen sai arvon 4 kun se alkumittauksessa oli 3,3. Alkumittauksen aikana lapsi ei osannut käsitellä tappiota onnistuneesti.

”Lapsi 1 ei taputa voittajajoukkueelle & pettynyt ilme - -”

Loppumittauksessa päiväkirjamerkinnoistämme ei löytynyt hänen osalta negatiivisia merkintöjä tappion sietämisestä. Ilman erityistä mainintaa päiväkirjoissamme lapsen kohdalla osoitti sen, että taito oli onnistunut ongelmitta jokaisella kerralla. Ainoa koko ryhmää koskeva myönteinen päiväkirjamerkintämme tuki saatua tulosta määrällisestä aineistosta.

”Tappion sietäminen eka kierroksella ok”

Tutkimustuloksemme osoittivat kuuntelemisen parantuneen hieman, vaikkei kehitystä liikuntatuokioilla huomannutkaan. Lapsen kohdalla kuunteleminen oli saanut arvon 3 alkumittauksesta lähtien. Pienikin muutos myönteisempään suuntaan oli lapsen kehitystä ajatellen hieno asia. Ensimmäinen esimerkki on alkumittauksesta ja osoittaa kuuntelun olleen vaikeaa. Toinen päiväkirjamerkintämme kuvastaa kuuntelutaidon kehittymistä liikuntaintervention aikana.

”- - Lapsi 1 → kuuntelu levotonta”

”Kaikki kuuntelee → tekevät niin kuin pitääkin”

Lapsen kohdalla auttaminen parani alku- ja loppumittauksen välillä huomattavasti. Arvo 3 ”vaihtelevasti” muuttui melkein arvoksi 4 ”onnistuu”. Auttaminen näkyi lopputasolla muutenkin kuin pelkästään yhteisenä loppusiivouksena. Suorat lainaukset päiväkirjamerkinnoistämme osoittivat auttamisen parantuneen alku- ja loppumittauksen välillä.

”Lapsi 1 siivoaa kehotuksesta, muut omasta halusta”

”Lapsi 1 auttoi Lasta 6 nostamaan keilat - -”

Yhteistyö kehittyi tällä lapsella jonkin verran. Suurin muutos yhteistyön kehittämisessä näkyi sukupuolten välisen vuorovaikutuksen lisääntymisessä. Aluksi yhteistyö oli melko varovaista ja epävarmaa, joita havainnollistaa kaksi ensimmäistä päiväkirjamerkintäämme. Liikuntaintervention loppua kohden yhteistyö muuttui varmemmaksi ja luontevaksi osaksi liikuntatuokioita.

”Lapsi 5 + Lapsi 1 vaikeaa”

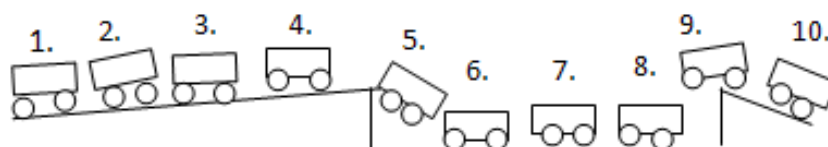
”Lapsi 1 ja Lapsi 12 aloitusongelmia hernepussin kuljetuksessa - -”

”Lapsi 4 + Lapsi 1 = ok”

Lapsi 1 tulokset olivat hyvin kannustavia jatkamaan ja kehittämään lisää lasten sosioemotionaalisia taitoja liikunnan avulla. Jo varsin lyhyt liikuntatuokioiden jakso mahdollisti taitojen tavoitteellisen kehittämisen.

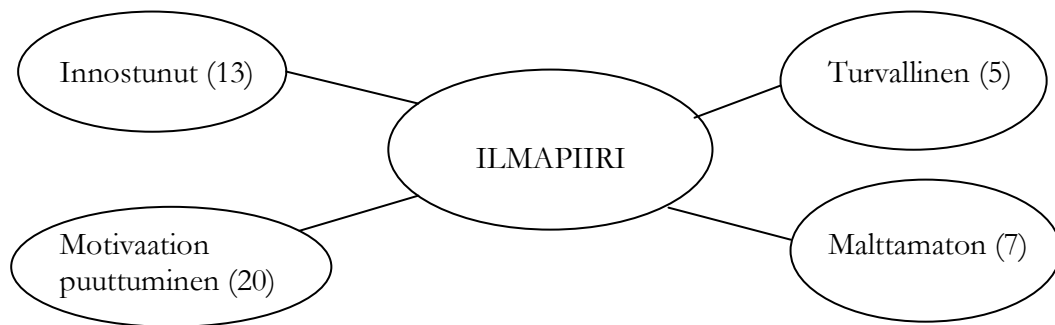
9.3 Ilmapiirin kehittyminen liikuntatuokioiden aikana

Toisena tutkimusongelmana oli kuinka liikuntatuokioiden ilmapiiri kehittyi kymmenen liikuntatuokion aikana. Tulokset saimme laadullisena aineistona päiväkirjamerkinnöistämme ja päiväkotiryhmän ohjaajien palautteista. Mielestämme tuokioiden ilmapiirin kehittymistä voisi kuvailla vuoristoratana. Radan alussa mentiin tasaisesti ja mahdollisesti nousiin hieman korkeammalle. Keskvaiheilla tapahtui notkahdus alaspäin, jossa matka jatkui tasaisesti kohti lopun pientä ylämäkeä. Radan lopussa matka päättyi loivaan alamäkeen.



Kuvio 11. Tutkijoiden näkemys ilmapiirin kehittymisestä liikuntatuokioiden aikana.

Liikuntatuokioiden aikana päiväkirjamerkinnoistämme nousi esille neljä päätuntemusta. Eniten ilmapiiristä nousi motivaation puuttuminen, josta teimme yhteensä 20 havaintoa. Vastavasti innostuneisuus ja malttamattomuus kuvastivat tuokioiden aikana myönteisiä tekijöitä. Innostumisella tarkoitimme tässä tutkimuksessa spontaania toimintaa ja malttamattomuudella kuvasimme tietoista toimintaa. Lapsi tiesi mitä piti tehdä, mutta ei yksinkertaisesti malttanut toimia ohjeiden mukaan. Turvallisuus kuvasti lasten uskallusta tehdä harjoitteita ja toimia hyvässä hengessä keskenään. Kuvio 12 havainnollistaa ilmapiirin osa-alueet ajatuskartan avulla.



Kuvio 12. Ilmapiiri oli liikuntaintervention aikana innostunut, turvallinen sekä malttamaton. Lisäksi ilmapiirissä näkyi motivaation puuttuminen.

Liikuntajakson alussa lapset olivat hyvin innokkaita ja motivoituneita uusien harjoitteiden suorittamiseen. Ensimmäiset neljä tuokiota olivat lapsille täysin uusia ja se näkyi tekemisessä. Päiväkirjamerkinnoistämme käy ilmi kuinka lapsilla oli aitoa innostusta harjoitteiden tekemiseen. Kokonaisuudessaan liikuntatuokiot olivat lapsille hyvin mielekkäitä ja tuokioille tultiin iloisin mielin.

”→ kaikki tekee, ovat innoissaan”

”Lapsi 2 ’innokas’ koko ajan ’jee onnistuin’ ”

Suunnittelimme liikuntatuokiot alusta alkaen siten, että ilmapiiri pystyi kehittymään turvallisesti ja luomaan lapsille otolliset puitteet harjoitteiden tekemiseen. Pelkällä hyvällä suunnitellulla emme kuitenkaan voineet tehdä kaikkea, vaan jokainen lapsi ja ohjaaja auttoivat omalla toiminnallaan tuokioiden ilmapiirin syntymisessä. Ilman turvallisuutta ja avointa ilmapiiriä monet harjoitteet olisivat menettäneet tarkoituksen ja tehokkuuden. Hyvä esimerkki turvallisuudesta oli kolme kertaa toistunut kalanruotorentoutus, josta lapset pitivät kovasti. Kalanruotorentoutus oli jopa ryhmänohjaajille yllätys, sillä lapset osallistuivat mielellään rentoutukseen.

”Kokonaisuudessaan prosessi oli kiva työstää ja tuokioiden pito oli helppoa lähinnä selkeiden ohjeiden myötä.” Ohjaaja 1

”Rauhoittuivat ihanasti loppurentoutukseen!”

”Lapsi 12 uskalsi jo hienosti liukumäkeen”

Tuokioiden toistumisen myötä lapsissa oli selvästi havaittavissa pientä mielenkiinnon herpaantumista tehtäviä kohtaan. Tutkimuksemme liikuntatuokiot toistui siten, että ensimmäinen, viides ja kymmenes kerta sisälsivät temppuradan, toinen ja kuudes kerta olivat ilmapalloselejä, kolmas ja seitsemäs olivat huiviselejä, neljäs ja kahdeksas kerta olivat vannepelejä ja yhdeksäs kerta oli suunniteltu lasten toiveiden mukaan.

Toisen kierroksen alkaessa lasten motivaatio alkoi vähentyä. Päiväkirjamerkinnoistämme oli selvästi havaittavissa levottomuutta ja huolimattomuutta tehtävien tekemisessä. Toistuvat harjoitteet kävivät lapsille liian helpoiksi ja haasteellisuus puuttui. Saman havainnon teimme tuokioiden loppukeskusteluista, joissa tuokion teema käytiin lasten kanssa läpi kuvan avulla. Kuvia oli yhteensä neljä kappaletta ja kuvien tehokkuus väheni toistojen myötä.

”Lapsi 12 on levottomampi tänään, kuin aikaisemmin”

”Lapsi 11 naputtaa vanteella lattiaa & katselee muualle → rauhaton”

”Kuva olisi voinut olla aina erilainen. -> kuvat tulivat lapsille tutuiksi, vastaus osattiin ja muistettiin jo ulkoa.” Ohjaaja 2 ja Ohjaaja 3

”Olisin ollut sillä kannalla, että joka tuukio olisi ollut hyvä olla erilainen.” Ohjaaja 1

Uuden tuokion ja erilaisten tehtävien mielekkyys korostuivat yhdeksännellä tuokiolla, joka koostui lasten toiveista. Ohjaajat kyselivät lapsilta mitä he haluaisivat tehdä toiseksi viimeisellä tuokiolla. Kirjoitimme lasten toiveet ylös ja suunnittelimme tuokion toiveiden pohjalta. Uudenlaiset tehtävät saivat lapset todella innostumaan ja malttamattomiksi.

”Lapsi 2 ei oikein malta rauhoittua, Lapsi 5 tohkeet leikistä”

”Lapsi 8, Lapsi 2 + Lapsi 9 aloittavat ennen pillin vihellystä”

10 ARVIOINTI JA EETTISYYS

Huonosti toteutettu tutkimusteksti voi viedä pohjan koko hyvin tehdyttä aineiston keräyksestä ja analyysiltä. Aineiston tutkinta- ja tulkintavaiheessa on hyvä kiinnittää huomiota siihen mitä tutkija haluaa sanoa tutkimuskohteesta. Tutkijan on hyvä pitää mielessä varsinainen tutkimustehtävä, mutta on syytä myös huomioida mikä on tutkimuskohteeseen sopiva esittämistapa. Esittämistavan huomioiminen on erityisen tärkeää laadullisessa tutkimuksessa. (Vilka 2006, 103.)

Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat, vaikka tutkimuksessa pyrittäisiin minimoimaan virheiden syntymistä. Tässä vaiheessa puhutaan reliabeliuksista ja validiuksista. Reliabelius tutkimuksessa tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. (Hirsjärvi, ym. 2008, 226) Reliabelius voidaan todeta monella eri tapaa. Meidän tutkimuksessamme reliabelius tuli esille, jos molemmat havainnoijat päätyivät samanlaiseen tulokseen mittaustulosten sekä päiväkirjamerkintöjensä kanssa. Validius tarkoittaa havainnointilomakkeen pätevyyttä ja tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä mitä on tarkoituskin mitata. Mittari aiheuttaa tuloksiin virheitä, jos tutkija käsittelee saatuja tuloksia yksipuolisesti eikä arvioi tuloksia eri näkökulmista. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä kertomalla tarkasti ja totuudenmukaisesti kaikki tutkimuksen vaiheet. (Hirsjärvi, ym. 2008, 226, 227)

Tutkijan tulee aina pitää lupauksensa tutkimukseen osallistuvilla. Tutkijan tulee aina noudattaa lupaamaansa vaitiolovelvollisuutta ja tutkittavien anonymiteettiä. Ehdot perustuvat periaatteeseen ihmisen yksityisyyden kunnioittamisesta ja suojaamisesta. Myös tutkimustekstissä tulee huomioida, ettei tutkija tahtomattaan loukkaa tai vahingoita tutkittavia. Tutkittu voi kokea tulleensa loukatuksi ei pelkästään julkaistun tiedon perusteella, vaan myös ilmaisutyylin vuoksi. Lisäksi kielteinen ilmaisutyylillä voi leimata koko tutkittavan ryhmän. (Vilka 2006, 113, 114.)

Lapsitutkimuksissa on omia erityiskysymyksiä liittyen tutkimuksen ongelmanasetteluun, tutkimusmetodiikkaan ja havaintojen tulkintaan. Eettiset kysymykset koskevat koko tutkimusprosessia. Ihmisten keskinäiset suhteet ovat yksi tutkimuksen etiikan perusarvoista. Tutkija, niin myös opinnäytetyön tekijä, käyttää aina valtaa, tämä on hyvä tiedostaa prosessin eri vaiheissa. Lapsiin kohdistuvissa tutkimuksissa ohjenuorana voidaan käyttää Yhdistyneiden Kansakuntien Lapsen oikeuksien yleissopimusta. (Ruoppila 1999, 26, 27.)

Tutkimuksen kannalta olennaisia artikloita ovat 12., 13. ja 16. artikla. Lasten oikeuksien sopimuksen (1989) mukaan 12. artikla antaa lapselle oikeuden tulla kuulluksi häntä koskevissa asioissa huomioiden lapsen iän ja kehitystason. 13. artiklan mukaan lapsella on oikeus ilmaista vapaasti mielipiteensä, vapaus hakea, vastaanottaa ja levittää tietoja ja ajatuksia haluamassaan muodossa. 16. artiklan perusteella lapsen yksityisyyteen ei saa puuttua mielivaltaisesti, eikä hänen kunniaan tai mainetta saa tahallisesti halventaa.

Meidän tutkimuksessamme liikuntatuokioiden pidettiin päiväkotiryhmän omana liikuntapäivänä. Tutkimusasettelu antoi lapsille mahdollisuuden olla luontevasti omana itsenään. Jokaisen tuokion lopuksi jokainen lapsi sai kertoa mietteitään tuokiosta. Kenenkään lapsen yksityisyyteen ei puututtu ja jokaisen lapsen tuloksia ja havaintoja käsitelimme nimettöminä.

Tutkittaessa lapsia on syytä kiinnittää erityistä huomiota siihen, että lapsia suojellaan kaikelta mahdolliselta haitoilta jota tutkimuksesta saattaa seurata. Hyvinvoinnin ja normaalin kehityksen tukeminen ja ylläpitäminen on kaiken lapsitutkimuksen tärkein edellytys. (Ruoppila 1999, 29.) Tässä tutkimuksessa tutkimme lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä liikunnan avulla. Tutkimuksemme tarkoituksena oli tukea ja kehittää lasten normaalia kehitystä. Joten Ruoppilan (1999) esittämät edellytykset lasten suojaamiseksi oli otettu hyvin huomioon ja tutkimuksen asettelu tuki lasten hyvinvointia.

Ensimmäinen askel tutkittaessa lapsia on kirjallisen luvan tai suostumuksen saaminen lapsen huoltajilta. Suostumusta varten huoltajille tulee kertoa ytimekkäästi, mutta riittävän tarkasti mitkä ovat tutkimuksen tavoitteet, käytettävät menetelmät ja niistä aiheutuvat lapsiin kohdistuvat odotukset. Lisäksi suostumuksessa kerrotaan kuinka tiedot käsitellään ja raportoidaan sekä kuinka lasten ja perheiden anonymiteetti suojataan. Lupalomakkeeseen on hyvä liittää tutkijoiden yhteystiedot ja kertoa miksi tutkimus tehdään sekä mihin tutkimusaineistoa käytetään. Tutkijoiden on syytä muistaa, että luvan saatuaan vastuu lapsista tutkimustilanteissa siirtyy osaksi tutkijoille. (Ruoppila 1999, 32, 33.)

Kysyimme kirjallisen luvan tutkimuksen tekemiseen varhaiskasvatuksen esimieheltä, päiväkodin johtajalta ja jokaisen lapsen huoltajilta. Kirjallinen lupa sisälsi tietoa tutkimuksesta ja tutkijoiden yhteystiedot lisätietoja varten. Lupalomakkeet löytyvät liiteluettelosta. Lisäksi päiväkotiryhmän omalla ilmoitustaululla oli tutkijoiden kuvat ja lyhyt tietopaketti tutkimuksesta. (Katso liitteet 3-5)

Tutkimusaineistoja ja tutkimuksen julkaisemista koskevissa eettisissä kysymyksissä muistutetaan, että tutkimusaineiston käsittelyn ja analysoinnin pitää tapahtua huolella, jotta aineisto ei joutu ulkopuolisten käsiin. Tutkittavien anonymiteetti tulee suojata kaikissa vaiheissa ja turvallisin tapa toteutukselle on laittaa tiedot lukkojen taakse. Lisäksi raportointivaiheessa on noudatettava normeja, jotka sisältävät kirjoittajien tekijänoikeudet raportin kieliasuun saakka. Tarkemmin kerrottuna tutkimuksen tekijänoikeudet kuuluvat niille, jotka kantavat päävastuun tutkimuksen suunnittelusta, aineiston kokoamisesta ja käsittelystä havaintojen tulkinnan ja raportoinnin kera. (Ruoppila 1999, 41.)

Tekijänoikeuksiin sisältyy oikein merkittyjen lainausten ja viittausten taito, jotta toisten tekstejä ei plagioida. Esimerkiksi oikea viittaustapa kertoo kirjoittajan luottavan tietolähteeseensä ja tällöin ainakin osa tiedon oikeellisuudesta on alkuperäisen tekstin kirjoittajan vastuulla. Tutkimus tulee olla toistettavissa, joka tarkoittaa tutkimuksen havaintojen tarkkaa kuvailemista. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät ja aineistot ovat kaikkien muidenkin tutkijoiden käytettävissä, jotta tutkimus voidaan toistaa tarkistaen havaintojen olemassaolo sekä oikeellisuus. (Ruoppila 1999, 42; Hirsjärvi ym. 2008, 26.)

Eettiset normit koskevat myös tutkimuksen julkaisemista siten, että kaikki havainnot on julkaistava täydellisinä (Hirsjärvi 2008, 26). Etiikassa on taas kiinnitetty huomiota kirjoitusasuun sekä tutkittujen henkilöiden kuvaamiseen. Kuvaus ei saa olla muun muassa negatiivissävytteinen tai merkitykseltään stereotyyppinen. Tärkeää on, että tutkija arvostaa tutkittuja henkilöitä. (Ruoppila 1999, 44.)

11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää kuinka lasten sosioemotionaaliset taidot kehittyivät kymmenen liikuntatuokion aikana sekä millainen ilmapiiri tuokioilla oli kymmenen viikon intervention aikana. Tutkimustulostemme mukaan lasten sosioemotionaalisia taitoja voitiin tukea liikunnan avulla. Sosioemotionaalisista taidoista kuuntelu, auttaminen ja yhteistyö paranivat ryhmällä jonkin verran. Tutkimuksemme tulokset osoittivat, että 97,1 %:lla lapsista taidot kehittyivät vähintään yhdellä osa-alueella. Lapsista 25 % paransi sosioemotionaalisia taitojaan kahdella osa-alueella ja 8,3 %:lla taidot kehittyivät neljällä osa-alueella. Voimme siis sanoa, että luomalla sopivan oppimisympäristön liikunta antoi mahdollisuuden taitojen tavoitteelliseen kehittämiseen. Takala ym. (2009) sekä Hietala & Tolonen (2006) ovat saaneet yhteneväisiä tutkimustuloksia meidän tutkimuksemme kanssa liikunnan vaikutuksista lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä.

Alle kouluikäisille lapsille tehdyt tutkimukset kertovat, että sosioemotionaalisia taitoja kannattaa harjoittaa ja se on jopa suotavaa. Hietalan & Tolosen (2006) tutkimuksessa lyhyemmälläkin liikuntainterventiolla oli mahdollista kehittää lasten sosioemotionaalisia taitoja. Heidän tutkimuksessa taidot paranivat tappion kestämässä, kuuntelussa, auttamisessa, yhteistyössä ja kontaktinotossa. Myönteisiin tuloksiin päätyivät myös Takala ym. (2009), joiden kohderyhmänä olivat 3–4-vuotiaat päiväkotilapset. Lasten sosioemotionaaliset taidot paranivat intervention aikana koko ryhmällä. Nämä edellä mainitut tulokset tukevat saamiamme tutkimustuloksia lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämisestä liikunnan avulla. Vuoron odottaminen ja tappion kestäminen huonontuivat tässä tutkimusryhmässä, joka poikkeaa Takalan ym. (2009) ja Hietalan & Tolosen (2006) tutkimusten tuloksista.

Vuoron odottamisen, tappion kestämisen ja kuuntelemisen lisäksi meidän tutkimukssamme liikuntatuokioiden sisältö suunniteltiin kehittämään myös auttavaisuutta ja kontaktinottoa. Liikuntatuokioilla huomioimme lasten välisen yhteistyön ja vuorovaikutuksen merkityksen. Tässä tutkimusryhmässä auttavaisuus parani hieman ja laadullisen aineiston avulla selvisi, että lapset auttoivat spontaanisti toinen toistaan. Mertaniemi ja Miettinen (1998) ovat havainneet organisoidun liikunnan kehittävän auttamishalukkuutta ja toisten huomioimista. Lasten välisen yhteistyön ja vuorovaikutuksen on todettu olevan merkityksellisempää ja kasvattavampaa kuin aikuisen ja lapsen välinen yhteistyö ja vuorovaikutus. Eliaksen ym. (1997, 39) mukaan aikuisen roolia ei pidä kuitenkaan väheksyä lapsen varhaisvuosien kehityksessä.

Aikuisen tulee olla läsnä ja ottaa vastuuta sekä toimia ohjaajana lasten vuorovaikutustilanteissa.

Myönteiset tutkimustuloksemme kertoivat liikuntatuokioiden suunnittelun onnistuneen kokonaisuutena. Tuokioiden liikuntaympäristöistä tuli motivoivia ja virikkeellisiä sekä tuokioiden sisältö koostui tehtävistä ja peleistä, jotka tukivat lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Edellä mainituilla asioilla oli suuri merkitys lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle (Numminen 1996; Zimmer 2001; Kuusela ym. 2002). Lisäksi ohjaajat pystyivät luomaan omalla toiminnallaan myönteisen ilmapiirin, joka innosti lapsia liikkumaan. Hyvä suunnittelu ja onnistunut toteutus sekä ohjaajien myönteinen toiminta tukivat omalta osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2005).

Heikentyneet taidot vuoron odottamisessa voivat johtua tuokioiden toistuvuudesta. Alkumittaukseen sisältyneiden tuokioiden toistuminen osittain loppumittauksessa heikensi lasten suoritusmotivaatiota ja yhdeksän tuokion ollessa lasten toiveiden mukainen, sai se lapset liiankin innokkaiksi. Näin omaa vuoroa ei maltettu odottaa, kun tuokiolla oli paljon erilaista näkemistä ja kokemista aikaisempiin tuokioihin verrattuna. Tappion kestämisen heikentymistä voisi selittää sillä, että ryhmään kuului lapsia, joilla oli vaikeuksia käsitellä tappiota. Osalle lapsista yksilökisailuissa tappion sietäminen oli vaikeaa. Taidon heikentyminen johtui mahdollisesti siitä, että näin selkeää yksilökisailua ei esiintynyt alkumittauksen aikana. Kilpailutilanteita ja tappion sietämisestä oli päiväkodissa tietoisesti varottu. Siitä huolimatta taitoa tulisi harjoitella turvallisessa ympäristössä esimerkiksi liikuntatuokioilla. Ajatusta tukee Zinsin ym. (2007) näkemys sosioemotionaalisten taitojen kehittämisestä, jolloin lapset oppivat käsittelemään ajatteluaan, tunteen purkauksiaan ja käytöstään.

Toisena tutkimusongelmana oli millainen ilmapiiri tuokioilla oli kymmenen viikon liikuntaintervention aikana. Ilmapiirin tutkiminen nousi esille päiväkirjamerkinnöistämme sisällön analyysin jälkeen. Tuloksemme osoittivat ilmapiirin olleen innostava, mutta aika-ajoin myös tylsä, josta kertoivat merkintämme motivaation ja mielenkiinnon vähenemisestä. Koko tutkimuksemme ajan tuokioiden ilmapiiri säilyi turvallisena huolimatta motivaation laskemisesta tai malttamattomuudesta.

Ilmapiirin vaihtelu alkumittauksen innostuksesta loppumittauksen motivaation puuttumiseen selittyi alkumittauksen tuokioiden toistumisilla loppumittauksessa. Toisella kerralla tehtävät ja leikit olivat lapsille jo tarpeeksi helppoja ja uutuudenviehätys oli haihtunut, eikä tehtäviin jaksettu kunnolla panostaa toisella kerralla. Vastaavasti yhdeksäs tuokio oli lasten toiveiden

pohjalta suunniteltu sisältäen erilaisia ja uusia harjoitteita. Tämä näkyi innokkuutena ja malttamattomuutena tehtäviä kohtaan. Kuvio 11 havainnollisti hyvin liikuntaintervention ilmapiirin muutokset. Ilmapiirin eläminen tutkimuksen aikana oli havaittavissa jo ennen sisällön analyysiä. Päällimmäisenä liikuntatuokioista tutkijoiden mieleen jäi kuva motivaation heikentymisestä intervention loppua kohden. Lopullisen päiväkirjojemme analysoinnin jälkeen tutkijoille selvisi ilmapiiriin vaikuttaneet muutkin tekijät.

Saamamme tulokset osoittivat, että liikuntatuokioiden ilmapiirin tulee olla innostava ja mielenkiintoinen. Tuokioilla tulee olla monipuolisia tehtäviä ja lapsen pitää tuntea olonsa turvalleksi koko tuokion ajan. Liikuntatuokioiden suunnittelussa olisi hyvä käyttää jaksosuunnitelmaa, jolloin isompia kokonaisuuksia ja tärkeimpiä tavoitteita on helpompi hallita. Hyvän suunnittelun myötä liikuntatuokioiden tavoitteellisuus ja kohderyhmän huomioiminen onnistuvat parhaiten. Zins & Elias (2006, 3) ovat kiinnittäneet myös huomioita sosioemotionaalisten taitojen oppimisilmapiiriin. Heidän mukaansa taitoja opitaan parhaiten välittävässä, auttavassa ja hyvin suunnitellussa oppimisympäristössä.

Meidän tutkimuksemme tuloksia ei voida yleistää, sillä tutkitun ryhmän otos oli pieni. Yleistävän tutkimuksen tekeminen ei missään vaiheessa ollut tutkijoiden tavoitteenakaan. Vaikka tutkimuksemme on tehty päiväkodin integroidulle erityisryhmälle, ovat tuokiot sovellettavissa muihin päiväkotij- ja kouluryhmiin. Tutkimuksemme tuloksia voidaan hyödyntää kasvattajien ajattelutavan muutoksessa liikuntatuokioiden sisällöistä. Liikuntatuokioiden painotuksen ei tarvitse aina olla motoristen ja fyysisten taitojen kehittämisessä, vaan sosioemotionaaliset taidot ovat aivan yhtä tärkeitä, koska ne on helppo ottaa osaksi liikuntatuokioita. Tärkeintä on taitojen jatkuva harjoittaminen ja sisäistäminen, jotta käyttäytymismalleihin saataisiin pysyviä muutoksia. Heinämäki (2004, 48) korostaa sosioemotionaalisten taitojen harjoittamisen merkitystä jo varhaislapsuudessa. Hänen mukaansa ongelmat ovat havaittavissa jo varhaislapsuudessa ja sosioemotionaalisiin ongelmiin puuttuminen hyvissä ajoin lieventää mahdollisia ongelmia koulumaailmassa.

Mielenkiintoista on, että integroidut erityisryhmät koostuvat enenevässä määrin lapsista joilla on ongelmia sosioemotionaalisissa taidoissa (Heinämäki 2004, 48). Meidän tutkimuksemme osoittaa, että taitojen harjoittamiseen tulisi kiinnittää huomiota. Kasvattajat voisivat tehdä ennaltaehkäisevää työtä ja puuttua hyvissä ajoin mahdollisiin ongelmiin. Tavoitteena voisi olla sosioemotionaalista ongelmista koostuvien erityisryhmien pienentäminen tai tutkitun tiedon vieminen sinne missä sitä eniten tarvitaan.

Tutkimuksemme ote oli toimintatutkimus. Tutkimusotteelle on tyypillistä jatkuvuus ja muutokseen pyrkiminen. Tutkimuksessamme halusimme selvittää voidaanko liikunnalla kehittää lasten sosioemotionaalisia taitoja. Suunnittelemamme tuokioiden herättivät päiväkotiohjaajissa uusia ajatuksia. Käytännön kautta ohjaajat huomasivat kuinka ryhmä onnistui uusissa harjoitteissa ennako-odotuksia paremmin. Kuten tuloksemme ja teoriapohjamme (katso muun muassa Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005) osoittavat liikuntatuokion harjoitteiden tulisi olla monipuolisia ja vaihtelevia. Liian paljon samanlaisina toistuvat tuokioiden heikentävät lasten motivaatiota ja erityisesti sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikunnan avulla ei ole enää niin tehokasta.

Toimintatutkimuksen periaatteiden mukaan toiminnan tulisi olla jatkuvaa. Tutkimuksemme kautta päiväkotiryhmäohjaajat ovat saaneet tutkijoilta valmista materiaalia liikuntatuokioiden suunnittelua varten. Materiaalin avulla he voivat jatkaa hyvin alkanutta prosessia ja toivottavasti tutkimustulokset kannustavat heitä jatkamaan tavoitteellista sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä. Liikunta ei ole vain pelkkää liikkumista ja motoristen taitojen harjoittamista, vaan oikeilla tavoitteilla ja huolellisella suunnittelulla liikuntatuokioiden sisältöihin voidaan lisätä myös sosioemotionaalisten taitojen harjoittaminen.

Tutkimuksemme kielteisenä asiana oli liikuntatuokioiden toistuvuus. Tutkimuksellisista syistä halusimme toistaa liikuntatuokioiden kaksi ja yhden tuokion kolme kertaa. Tämä ei ollut lasten kannalta paras vaihtoehto, vaan heistä oli havaittavissa selvää pitkästymistä ja mielenkiinnon herpaantumista toisella ja ennen kaikkea kolmannella kerralla. Myös päiväkotiryhmän ohjaajat olivat tutkijoiden kanssa samaa mieltä siitä, että tuokioiden kertaaminen ei ollut paras vaihtoehto. Ehkä tuokioiden teema olisi voinut olla sama, mutta harjoitteet olisivat voineet vaihtua. Uskomme, että sillä olisi ollut jo paljon vaikutusta lasten motivaatioon ja keskittymiseen.

Toisaalta tuokioiden kertauksessa oli hyvää se, että täysin uudet leikit ja pelit olivat ensimmäisellä kerralla lapsille melko vaikeita. Ensimmäisellä kerralla lasten oli vaikea hahmottaa ja ymmärtää sääntöjä, joten pelin ja leikin tarkoitus kärsi ja sosioemotionaalista tavoitetta oli vaikea havainnoida. Uuden pelin tai leikin kohdalla oli vaikea arvioida kuunteliko lapsi vai eikö hän ymmärtänyt mitä piti tehdä ja sen vuoksi toimi vastoin annettuja ohjeita. Näissä tapauksissa kuuntelutaidon arvioiminen ja havainnoiminen oli meille haasteellista. Myönteis-

tä liikuntatuokioiden toistumisessa oli selvät havainnot siitä, että ensimmäisellä kerralla vaikeina koetut pelit onnistuivat selvästi paremmin toisella kerralla.

Yhtenä osana tutkimusmenetelmiä oli liikuntatuokioiden havainnointi. Molemmilla tutkijoilla oli mielestään hyvät valmiudet havainnoimiseen. Observointi on yksi osa liikunnanohjaajakoulutusta ja uskoimme, että tutkimuksen havainnointi ei olisi paljon haasteellisempaa kuin opintojaksoilla tehty havainnointi. Havainnoimme liikuntatuokioita salin reunalta mahdollisimman huomaamattomasti ja häiritsemättä lasten ja ohjaajien tekemistä. Opinnäytetyömme on molempien tutkijoiden ensimmäinen tutkimus. Mielestämme kokemattomuus näkyy ainakin havainnoinnissa. Meidän olisi pitänyt paneutua observointiin entistä tarkemmin ja selvittää jokaista yksityiskohtaa myöten miten olisi pitänyt havainnoida. Kokemattomuudesta johtuen päiväkirjamerkintämme ovat hyvin puhekielimäisiä ja todella tiivistettyjä lauseita. Tämä käy hyvin ilmi tuloksia luettaessa. Emme kuitenkaan usko, että kokemattoman havainnoinnin vuoksi tuokiolta olisi jäänyt jotain oleellista huomioimatta.

Molemmilta tutkijoilta löytyi samantyylinen merkintä, jos tuokiolla oli tapahtunut jotain poikkeavaa. Havainnoinnissa keskityimme enemmän kielteisiin tapahtumiin, myönteisten ja arkipäiväisten tapahtumien jäädessä taka-alalle. Tulosten analysointivaiheessa totesimme päiväkirjamerkintöjemme olevan todella suppeita ja pelkistettyjä. Jos olisimme ymmärtäneet minkälaisia ja kuinka tarkkoja havaintoja tarvitsemme tulostemme tueksi, olisimme varmasti kirjoittaneet päiväkirjoihimme jokaisen pienenkin niin positiivisen, negatiivisen kuin neutraalin tapahtuman.

Määrällisten tulosten saamiseksi käytimme Takala ym. (2009) tekemää sosioemotionaalaisia taitoja havainnoivaa mittaria. Mittari koostui neliportaisesta asteikosta ”ei esiinny tuokiolla”, ”ei vielä”, ”vaihtelevasti” ja ”onnistuu”. Mielestämme mittari oli liian jyrkkä ja rajoittava. Esimerkiksi jos lapsi malttoi koko alkutuokion ajan kuunnella annettuja ohjeita ja loppuren-
toutuksessa kuuntelu herpaantui, saa hän mittarin mukaan arvon ”vaihtelevasti”. Mielestämme ”vaihtelevasti” kuvastaa enemmän kuin yhden kerran epäonnistumista. Lapselle ei kuitenkaan voinut antaa ”onnistuu”, koska taito ei ollut moitteeton koko tuokion ajan. Tulevaisuudessa mittarista voisi tehdä ainakin viisiportaisen, jolloin ”vaihtelevasti” ja ”onnistuu” väliin voisi tulla arvo ”onnistuu usein”. ”Onnistuu usein” korostaisi sitä, että taito on onnistunut tuokion aikana hyvin, mutta muutamia kertoja taitoa ei ole esiintynyt. ”Vaihtelevasti”

korostaisi sitä, että taito todellakin esiintyy vaihtelevasti, esimerkiksi tilanteista puolet onnistuu.

Tutkimuksessamme liikuntatuokioita pidettiin kymmenen viikon ajan, mikä on todella lyhyt aikajakso tulosten saamiseksi. Tuloksemme osoittavat, että liikuntainterventiolla oli vaikutusta lasten sosioemotionaalisten taitoihin. Tuloksiamme tarkasteltaessa pitää kuitenkin muistaa, että sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen on osa lapsen normaalia kehitystä, eikä voida yksiselitteisesti sanoa, että sosioemotionaalisten taitojen kehitys oli pelkästään liikuntatuokioidemme ansiota. Erityisesti tutkimuksessamme huomiota kannattaa kiinnittää intervention lyhyteen ja sitä kautta tarkastella tuloksia kriittisesti.

Suomalaisia tutkimuksia sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä liikunnan avulla tarvitaan lisää. Sosioemotionaalisiin taitoihin ollaan kuitenkin kiinnittämässä entistä enemmän huomiota. Muutamia tutkimuksia varhaiskasvatuksessa on tehty, mutta kodin vaikutusta taitojen kehittämiseksi ja vahvistamiseksi ei ole tutkittu. On sanomattakin selvää, että päiväkotiyksinään ei pysty takamaan lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä, vaan koti ja vanhemmat tarvitaan mukaan toimintaan. Tiedon vieminen päiväkodista koteihin olisi seuraava askel sosioemotionaalisten taitojen kehityksen turvaamiseksi. Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista tutkia millaisia tuloksia päiväkotiyksin ja vanhemmat saisivat yhdessä aikaan.

Tutkimuksessamme keskityimme pelkästään sosioemotionaalisten taitojen kehittämiseen liikuntatuokioiden aikana. Liikunta ei ole ainoa vaihtoehto näiden taitojen kehittämiseksi, vaan sosioemotionaalisia tavoitteita voidaan asettaa monipuolisesti päiväkodin arkeen. Lisäksi jokaiselle lapselle voitaisiin laatia henkilökohtainen opetussuunnitelma (HOPS). HOPS:n avulla saataisiin selvitettyä jokaisen yksilöllinen sosioemotionaalisten taitojen kehittämisen tarve. Näin saataisiin määriteltyä jokaiselle lapsiryhmälle ne sosioemotionaaliset taidot, joita pitää ryhmässä harjoittaa.

Meidän tutkimuksemme käsitteli itsehallintaa ja ihmissuhteiden hallintaa. Zinsin ym. (2004) määrittelemiin pätevyysalueisiin kuuluvat myös vastuullinen päätöksenteko, sosiaalinen tietoisuus ja tietoisuus itsestä. Tulevaisuudessa olisi hyvä paneutua myös näiden pätevyysalueiden tutkimiseen.

Opinnäytetyöprosessimme aikana olemme kehittäneet huomasti liikuntaosaamistamme. Lasten liikunta on tullut osaksi molempien ammattitaitoa. Opinnäytetyöprosessimme on auttanut meitä syventämään omaa osaamistamme siitä, mihin lasten liikunnassa tulee kiinnittää huomiota. Ymmärrämme, että lapsi liikkuu luonnostaan, mutta ilman tavoitteita ja ohjattua toimintaa emme tue lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Vaikka tutkimuksessamme käsitelimme vain alle kouluikäisten lasten liikuntaa, saimme opinnäytetyömme myötä paljon ideoita kuinka kehittää myös nuorten liikuntaa. Sosioemotionaaliset taidot eivät ole vain varhaiskasvatuksen tavoitteita, vaan taitojen merkitystä tulisi korostaa aina nuoreen aikuisuuteen saakka.

Opinnäytetyömme teorian ja käytyjen opintokokonaisuuksien kautta olemme saaneet kattavan pohjan alle kouluikäisen lapsen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä. Onnistuimme hyvin liikuntatuokioiden suunnittelussa. Osasimme huomioida lasten kasvun ja kehityksen vaiheet sekä ryhmän erityispiirteet. Nämä asiat huomioiden rakensimme tuokiot heidän taidoilleen sopiviksi. Niin aikuinen kuin lapsikin on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Jokainen osa-alue tukee toinen toistaan ja hyvinvoinnin perusta on tasapainoinen kokonaisuus. Suunnittelemalla kohderyhmälle sopivia tuokiota tuimme osaltamme lasten kokonaisvaltaista kehitystä.

Liikuntakasvatuksen opintokokonaisuus jäsenyi pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen kautta. Tuokioiden sisältöä suunniteltaessa huomioimme erilaisia ohjaustyyliä. Suurimmaksi osaksi liikuntaintervention tuokiot olivat ohjaajajohtoisia, mutta muutamissa harjoitteissa lapsille annettiin vastuuta harjoitteen toteutuksesta, esimerkiksi seuraa johtajaa- ja peilileikissä. Yhtenä liikuntatuokioiden tavoitteista oli luoda optimaalisia oppimisympäristöjä. Mielestämme oppimisympäristöt olivat hyviä, mutta toiston myötä harjoitteiden tehokkuus laski. Opinnäytetyömme opetti arvioimaan kriittisesti omia jaksosuunnitelmataitoja. Tavoitteellisen ja mielenkiintoisen liikuntaintervention luomiseksi hyvän jaksosuunnitelman merkitys korostui tutkimuksen lopussa.

Liikunnan yhteiskuntaosaaminen herätti tutkijoiden ajatuksia opinnäytetyöprosessin aikana ja liikunta yhteiskunnassa opintojakso konkretisoitui syvemmin opinnäytetyön jälkeen. Lasten käsissä on tulevaisuus ja jos nyt on jo havaittavissa merkittäviä muutoksia lasten hyvinvoinnissa, niin missä tilanteessa olemme esimerkiksi kymmenen vuoden kuluttua. Liikunnan asema yhteiskunnassa on vakiintunut, mutta sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen lii-

kunnan avulla voisi luoda uuden kanavan liikunnan aseman monipuolistamiseksi. Sosioemotionaalisten taitojen merkitystä lasten hyvinvoinnille ei tule vähätellä vaan se tulee nähdä keino edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa.

Liikuntaintervention kesto oli vain kymmenen viikkoa. Vaikka saimmekin kymmenessä viikossa jo joitakin tuloksia, ei niillä ole kauaskantoisia vaikutuksia. Zins ym. (2007) ovat tutkimuksissaan osoittaneet, että alle vuoden mittaisilla interventioilla on harvoin pitkäkestoisia vaikutuksia. Tästä johtuen sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen ei saisi jäädä vain yksittäisten tutkimusten mittaisiksi, vaan taitoja tulisi harjoitella aktiivisesti ja tavoitteellisesti aina päiväkodista lukioon saakka. Kuten tutkimuksemme osoittaa ei sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen tarvitse olla ihmeellisempää kuin suunniteltujen ja tavoitteellisten tavalisten liikuntatuokioiden toteuttaminen.

“We know the way: what we need now is the will”

Maurice J. Elias & Roger P. Weissberg

LÄHTEET

About CASEL » Overview. 2000-2009. Viitattu 10.9.2009. www.casel.org/about/index.php

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Antshel, K. & Remer, R. 2003. Social Skills Training in Children With Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Randomized-Controlled Clinical Trial. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. Vol. 32, No. 1, 153–165.

Autio, M. & Tikkakoski, N. 1998. “Kipinän se jätti” Tunnekasvatuskokeilu ala-asteella. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.

Bock, A. 2007. The Impact of Social–Behavioral Learning Strategy Training on the Social Interaction Skills of Four Students With Asperger Syndrome. *Focus on Autism and Other Developmental disabilities*. Vol. 22, No. 2, 88-95.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning... Leading the worldwide movement to bring SEL to classrooms and communities. What is SEL, What is CASEL? Viitattu 12.10.2009. <http://www.casel.org/news.php>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Past. Present. Future. 2009. CASEL 15-year Annual Report. Viitattu 12.10.2009. <http://www.casel.org/news.php>

Denham, S. A. & Weissberg, R. P. 2004. Social-Emotional Learning in Early Childhood. What We Know and Where to Go from Here. Teoksessa Chesebrough, E., King, P., Gullotta T. P. & Bloom, M. (toim.) *A Blueprint for the promotion of prosocial behavior in early childhood*. New York: Kluwer Academic/Plenum publisher.

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P. 1997. Promoting Social and Emotional Learning–Guidelines for Educators. Virginia, USA. Association for Supervision & Curriculum Development.

Elias, M. J. & Weissberg, R. P. 2000. Primary Prevention: Educational Approaches to Enhance Social and Emotional Learning. *Journal of School Health*. Vol. 70, No. 5.

- Eriksson, K., Gaily, E., Hyvärinen, P., Nieminen, P. & Vainionpää, L. 2008. Lapsi ja epilepsia. Julkaisija Epilepsialiitto. Painotalo Auranen Oy.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori, I. (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskus. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Gillberg, C. 1999. Nörtti, nero vai normaali? Aspergerin oireyhtymä lapsilla, nuorilla ja aikuisilla. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Grönfors, M. 2001. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Heikkinen, H. L. T., 2001. Toimintatutkimus- toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heikkinen, L. T. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva. WSOY-kirjapainoyksikkö.
- Heinämäki, L. 2004. Erityinen tuki varhaiskasvatuksessa. Erityispäivähoito – lapsen mahdollisuus. Stakes oppaita 58. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hietala, S. & Tolonen, S. 2006. Tunnetaitojen kehittäminen esiopetuksessa liikunnan avulla. Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Hynninen, T. 1999. Lasten sosiaalisten taitojen kehittäminen koulussa Skidikantti-ohjelman avulla. Psykologian ammatillinen lisensiaatintutkimus. Kehitys- ja kasvatustieteiden erikoistutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto.

- Ivonen, S. 2008. Early Steps- liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Ikonen, M. 2006. Lasten vuorovaikutus ja leikki yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A. R. & Rasku-Puttonen, H. (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Jaakkola, T. 2002. Osaava ohjaus antaa onnistumisen kokemuksia. *Liikunta & Tiede* 39 (3), 14.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kaski, M., Manninen, A., Mölsä, P. & Pihko, H. 2001. Kehitysvammaisuus. Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Kauko, K. 2005. Liikunnanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia oppilaan sosioemotionaalisen kasvun tukemisesta liikuntatunneilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Kehitysvammaisuus. Määrittely, luokitus ja tukijärjestelmät. 1995. Kehitysvammaliitto ry. Helsinki. Hakapaino Oy.
- Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva. WSOY-kirjapainoyksikkö.
- Kuula, A. 2001. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere. TammerPaino Oy.
- Kuusela, M., Lintunen, T. & Heikinaro-Johansson, P. 2002. Tunnetaitoja liikunnanopetukseen. *Liikunta & Tiede* 39, 10-11.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* Vol. 11, No. 1.
- Larsen, T. A. & Iivanainen, M. 1994. Johdanto. Teoksessa Larsen, T. A., & Iivanainen M. (toim) Epilepsia. Keuruu. Kustannusyhtiö Otavan painolaitokset.

- Lepistö, T. 2009. Motoristen taitojen ja oppimisvaikeuksien välinen yhteys esikouluikäisillä lapsilla ja liikuntaintervention vaikutus lasten motorisiin taitoihin peruskoulun ensimmäisellä luokalla. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Miten liikunta tukee kasvua ja kehitystä. Teoksessa Mertaniemi, M. & Miettinen, M. (toim.) Suuntana hyvinvointi. Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Jyväskylä. PainoPorras Oy.
- Moilanen, P. & Räihä, P. 2001. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere. Pilot-kustannus Oy.
- Payton, J. W., Wardlaw, D. M., Graczyk, P.A., Bloodworth, M. R., Tompsett, C. J. & Weissberg, R. P. 2000. Social And Emotional Learning: A Framework for Promoting Mental Health and Reducing Risk Behavior in Children and Youth. Journal of School Health Vol. 70, No. 5.
- Pietilä, S. & Saarinen, I. 2004. Yhteistoiminnan, auttamiskäyttäytymisen ja oppilaiden sosiaalisten suhteiden edistäminen esi- ja alkuopetuksen yhdysluokalla liikuntakasvatuksen avulla. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö.
- Pihlaja, P. 1997. Suunnitelma lapsen hoidosta ja kasvatuksesta. Teoksessa Pihlaja, P. & Svärd, P-L. (toim.) Eriyiskasvatus varhaislapsuudessa. Porvoo. WSOY Kirjapainoyksikkö.
- Pihlaja, P. 2006. Puutteista oppimisen mahdollisuuksiin. Varhaiserityiskasvatuksen käsitteitä, käytäntöjä ja ohjeistusta. Teoksessa Pihlaja, P. & Kontu, E. (toim.) Arjen moninaisuutta. Eriyisryhmät päiväkodissa. Stakesin julkaisuja. Helsinki. Valopaino Oy.
- Poikkeus, A-M. 1995. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa Lyytinen, P. & Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo. WSOY.

- Rajala, A. 2007. Yhdessä ajattelu ja osallistuminen. Interventiotutkimus yhteistoiminnallisen oppimisen kehittämisestä kahdessa alakoulun pienryhmässä. Soveltavan kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Helsingin Yliopisto.
- Ruoppila, I. 1999. Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Teoksessa Ruoppila, I., Hujala, E., Karila, K., Kinos, J., Niiranen, P. & Ojala, M. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Scattone, D., Tingstrom, D. & Wilczynski, S. 2006. Increasing Appropriate Social Interactions of Children With Autism Spectrum Disorders Using Social Stories™. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities. Vol. 21, No. 4, 211-222.
- Siponen, U. 2005. Sosioemotionaalisen kasvun tukeminen. Tunnetaitoprojekti peruskoulun viidennellä luokalla. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.
- Suomen kielen perussanakirja. Ensimmäinen osa. 2004. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Svärd, P-L. 1997. Erityisopetus ja kuntoutus osana suomalaista varhaiskasvatusta. Teoksessa Pihlaja, P. & Svärd, P-L. (toim.) Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Porvoo. WSOY Kirjapainoyksikkö.
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Takala, K., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Liikunta & Tiede Vol. 46, No. 1.
- Telama, R. & Laakso, L. 1995. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa: Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo. WSOY.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisissä? Teoksessa: Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä. PainoPorras Oy.

- Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. Helsinki. Yliopistopaino Oy.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyke. Psykologian käsikirja. Porvoo. WSOY Kirjapainoyksikkö.
- Yleissopimus lapsen oikeuksista. 1989. Yhdistyneet Kansakunnat. Viitattu 16.10.2009.
http://www.unicef.fi/Lapsen_oikeuksien_sopimus_koko
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna. Karisto Oy:n kirjapaino.
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P. & Walberg, H. J. 2004. The Scientific Base Linking Social and Emotional Learning to School Success. Teoksessa Zins, J. E., Weisberg, R. P, Wang, M. C. & Wallberg, H. J. (toim.) Building Academic Success on Social and Emotional Learning. What Does the Research Say? New York. Teachers College Press.
- Zins, J. E. & Elias, M. J. 2006. Social and Emotional Learning. Teoksessa Bear, G. G. & Minke, K. M. (toim.) Children's Needs III. Development, Prevention, and Intervention. National Association of School Psychologists. (Bethesda, Md)
- Zins, J. E, Payton, J. W, Weissberg, R. P & O'Brien, M. U. 2007. Social and Emotional Learning for Successful School Performance. Teoksessa Matthews, G., Zeidner, M & Roberts, R. (toim.) The Science of Emotional Intelligence. Knowns and Unknowns. New York. Oxford University Press.

LIITTEIDEN LUETTELO

LIITE 1 Sosioemotionaalisten taitojen havainnointilomake

LIITE 2 Havainnointilomakkeen sosioemotionaalisten taitojen selityksiä

LIITE 3 Lupalappu päiväkodille

LIITE 4 Lupalappu lasten vanhemmille

LIITE 5 Lupalappu päiväkodin johtajalle

LIITE 6 Liikuntasuunnitelma 1 (tempurata)

LIITE 7 Liikuntasuunnitelma 2 (ilmapallo)

LIITE 8 Liikuntasuunnitelma 3 (huivi)

LIITE 9 Liikuntasuunnitelma 4 (vanne)

LIITE 10 Liikuntasuunnitelma 5 (lasten toiveet)

LIITE 11 Kuva auttaminen

LIITE 12 Kuva kuunteleminen

LIITE 13 Kuva kestää tappion

LIITE 14 Kuva vuoron odottaminen

LIITE 1

Lapsen havainnointilomake.

Tarkkaile lapsen käyttäytymistä liikuntatuokion aikana ja merkitse havainnot oheiseen asteikkoon.

Päivämäärä: _____

Lapsi ja ikä: _____ v.

	EI ESIINNY TUOKIOILLA	EI VIELÄ	VAIHTELE- VASTI	ONNISTUU
1. vuoron odottaminen	1	2	3	4
2. kestää tappion	1	2	3	4
3. kuuntelu	1	2	3	4
4. auttaminen	1	2	3	4
5. tekee yhteistyötä	1	2	3	4
6. ottaa kontaktia aikuisiin/muihin lapsiin	1	2	3	4
7. samaistuu toisen tunteisiin	1	2	3	4
8. pyytää oma-aloitteisesti anteeksi	1	2	3	4
9. pyytää anteeksi toisen puolesta	1	2	3	4
10. toisen itku ärsyttää	1	2	3	4
11. välineet, tila motivoi	1	2	3	4
12. lapsi pomppii	1	2	3	4
13. sinnikäs	1	2	3	4

LIITE 2

HAVAINNOITAVIEN ASIOIDEN SELITYKSIÄ:

- ☐ Vuoron odottaminen - lapsi maltaa odottaa vuoroaan esim. telineradalla
- ☐ Kestää tappion - lapsi kestää tappion peleissä ja leikeissä, esim. viesteissä sekä kahden lapsen tavoittellessa samaa välinettä
- ☐ Kuuntelu - lapsi kuuntelee ohjeet ja osoittaa olevansa tietoinen, mitä tehdään toimien ohjeiden mukaan; lapsi kuuntelee tovereidensa mielipidettä sekä palautetta
- ☐ Auttavainen - lapsi auttaa välineiden paikalleen laittamisessa, siirtelyssä, poiskorjaamisessa sekä auttaa toista harjoitteessa
- ☐ Tekee yhteistyötä - lapsi tekee yhteistyötä pari- ja ryhmätehtävissä
- ☐ Ottaa kontaktia - lapsi ottaa kontaktia aikuisiin ja muihin lapsiin puhumalla tai koskettamalla
- ☐ Samaistuu toisen tunteisiin - lapsi silittää toista, juttelee myötätuntoisesti
- ☐ Pyytää oma-aloitteisesti anteeksi - lapsi pyytää anteeksi loukatessaan toista lasta tai aikuista
- ☐ Pyytää anteeksi toisen puolesta - lapsi pyytää anteeksi toverin puolesta, jos huomaa, että toveri on loukannut toista
- ☐ Toisen itku ärsyttää - lapsi reagoi toisen itkuun kyselemällä toverin vointia tai miksi toveri itkee
- ☐ Välineet, tila motivoi - lapsi toimii välineen kanssa tai tilassa motivoituneena ollen aktiivisesti mukana
- ☐ Pomppii - lapsi innostuu tuokiosta/ sen sisällöstä ja pomppii, innostuu
- ☐ Sinnikäs - lapsi jaksaa yrittää epäonnistumisista huolimatta, ei anna periksi

LIITE 4

Hei,

Olemme kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teemme opin-
näytetyötä lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä liikuntatuokioiden avulla. Täs-
sä tutkimuksessa sosioemotionaaliset taidot ovat auttaminen, vuoron odottaminen, pari- ja
ryhmätyöskentely, kontaktin ottaminen toiseen sekä kuuntelu.

Tutkimuksemme kuuluu kymmenen liikuntatuokion suunnittelu ja havainnointi. Ohjaamis-
tehtävät hoitavat ryhmän omat ohjaajat. Liikuntatuokioiden pidetään kerran viikossa päiväkodin
omassa salissa. Tarkoituksemme on videoida liikuntatuokioita 2-3 kertaa havainnointimme
tueksi. Havaintojemme avulla arvioimme lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä.
Missään vaiheessa tutkimustamme yksittäisten lasten tietoja tai tuloksia ei julkaista eikä lasta
pysty tunnistamaan tulosten perusteella. Liikuntatuokioiden pidetään kevään 2009 aika-
na.

Lasten henkilötietoja ja videokuvaa ei tulla julkaisemaan missään, vaan kaikki materiaali jää
vain tutkijoiden käyttöön. Olemme myös vaitiolovelvollisia kaikista päiväkodilla tapahtuvista
ja lapsiin liittyvistä asioista.

Vastaamme mielellämme kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Kiitos yhteistyöstä ja mukavaa kevättä toivottaen,

Anu Piirainen Jenni Suutari
puh. puh.
Kajaanin AMK
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Leikkaa tästä

Lapseni _____

Saa osallistua tutkimukseen.

Ei saa osallistua tutkimukseen.

Huoltajien allekirjoitus ja nimenselvennys

Palautettava päiväkodilla viimeistään 30.3.2009 mennessä!

LIITE 5

Hei,

Olemme kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämisestä liikuntatuokioiden avulla.

Tutkimukseemme kuuluu kymmenen liikuntatuokion suunnittelu, ohjaus ja havainnointi. Liikuntatuokiot pidetään kerran viikossa päiväkodin omassa salissa. Tarkoituksemme on videoida liikuntatuokioita 2-3 kertaa havainnointimme tueksi. Havaintojemme avulla arvioimme lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Missään vaiheessa tutkimustamme yksittäisten lasten tietoja tai tuloksia ei julkaista eikä lasta pysty tunnistamaan tulosten perusteella. Liikuntatuokiot tullaan pitämään kevään 2009 aikana.

Pyydämme lupaa tutkimuksen toteuttamiseen päiväkodissa. Vastaamme mielellämme kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Yhteistyöterveisin

Anu Piirainen

puh.

slo6sanup@kajak.fi

Jenni Suutari

puh.

jenni.suutari@kajak.fi

Liikunnanohjaajaopiskelijat Anu Piirainen ja Jenni Suutari saavat luvan toteuttaa opinnäytetyönsä X päiväkodissa.



kyllä



ei

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

LIITE 6

Liikuntasuunnitelma 1				
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Tunnin aiheena on temppurata. Tunnin tavoitteena on kehittää lasten motorisia taitoja, vartalon hallintaa, yhteistyökykyä ja vuoron odottamista. Kognitiivisena tavoitteena on, että lapsi sisäistäisi palautekeskustelussa esille tulevan sosioemotionaalisen taidon.				
TAVOITTEET	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA	ARVIOINTI JA PALAUTE
S.E.: Tilaan tutustuminen, ohjeiden kuuntelu ja vuoron odottaminen. P.M.: Energian purkaminen ja virittäytyminen tulevaan tuokioon. KOG.: Mitä eri pisteillä tehdään.	Aloitus: - Lapset saavat juosta hetken vapaasti salissa - Lapsille kerrotaan tuokion sisältö ja tavoite keskittymällä ydin kohtiin (mm. vuoron odottaminen) - Jokainen näyttää vuorollaan yhden toimintapisteen	- lapset piirissä salin keskellä jokaisella oma istuinalusta	10 min	- Malttavatko lapset kuunnella ohjeita? - Osaavatko lapset toimia ohjeiden mukaan? - Onnistuuko vuoron odottaminen?
S.E.: Vuoron odottaminen, tappion kestäminen (jos ei uskalla hypätä) P.M.: Tasapaino ja kehohallinta KOG.: Oppii p.m.-taitoja	Temppurata: 1. Hyppääminen pukin päältä patjalle	- temppurata rakennetaan saliin - lapset kiertävät rataa Välineet: - paksu patja - pukki	20 min	- Autetaanko kaveria? - Otetaanko kontaktia puhumalla tai koskemalla toisiin lapsiin tai ohjaajiin? - Kestävätkö lapset tappion?
S.E.: Vuoron odottaminen, kontaktin ottaminen P.M.: Lihasvoima ja vartalon hallinta. KOG. Apuvälineellä liikuminen	2. Maton ylitys köyden avulla	- köydet - mattoja x2		
S.E.: Vuoron odottaminen, kontaktin ottaminen, tekee yhteistyötä, auttavainen. P.M.: Kehon hahmottaminen. KOG.: Yhteistyön oppiminen ja kommunikointi parin kanssa.	3. Paritehtävä: hernepussein kuljetus parin kanssa (suorituspisteitä 2)	- hernepusseja - kartiot		
S.E.: Vuoron odottaminen. P.M.: Koordinaation kehittäminen. KOG.: Tekemiseen keskittyminen.	4. Kiipeily puolapuilla renkaiden läpi	- vanteet - teippiä		
S.E.: Vuoron odottaminen. P.M.: Kehohallinta. KOG.: Turvallisuus.	5. Liukumäki	- penkki vasten puolapuita -mattoja		
S.E.: Vuoron odottaminen. P.M.: Kehon motoriikan parantaminen.	6. Tunneli	- tunneli - mattoja		
S.E.: Vuoron odottaminen. P.M.: Tasapainon kehittäminen	7. Kävely penkillä	- pitkä penkki		
S.E.: Vuoron odottaminen, ottaa kontaktia. P.M.: Tasapainon hallin-	8. Tasapainokävely (kivet, jalan ja käsien kuvat)	- kivet - käsien ja jalkojen kuvia		

<p>ta, kehon hallinta, erilaisilla pinnoilla kävely. KOG.: Kehonhallinta.</p> <p>S.E.: Vuoron odottaminen, tappion kestäminen, kontaktin ottaminen. P.M.: Silmäkäsikoordinaatio, itsehillintä. KOG.: Käden saattaminen heitettäessä ja voimankäyttö.</p> <p>S.E.: Toisen huomiointi ja hyväksyminen, vuoron odottaminen, ottaa kontaktia, tekee yhteistyötä. P.M.: Rauhoittuminen tuokion jälkeen. KOG.: Opetellaan rauhoittumista ja toisen lähellä olemista.</p> <p>S.E.: Kuuntelu, vuoron odottaminen, kontaktin ottaminen, auttaminen. KOG.: Tuokion tavoitteen ja sosioemotionaalisen taidon mieleen palauttaminen ja sisäistäminen.</p>	<p>9. Tarkkuusheitto hernepusseilla renkaaseen (3 osumaa ennen kuin saa jatkaa) (suoritusasteita 3)</p> <p>Loppurentoutus: Kalanruoto rentoutus - Lapset menevät selälleen lattialle ja ohjaaja asettaa lapset siten, että toisen lapsen pää on toisen lapsen vatsan päällä. Kuunnellaan toisen vatsasta kuuluvia ääniä. - Voisiko joku ohjaajista olla ensimmäinen jonossa?</p> <p>Palautekeskustelu ja siivoaminen - Kuvan avulla lapsilta kysellen (vuoron odottaminen). - Istutaan piirissä aloituspaikoilla. - Keskustelun jälkeen jokainen lapsi hakee kaksi tavaraa oman alustan lisäksi ja vie ne esimerkiksi varaston oven eteen.</p>	<p>- steppilautoja - penkki?</p> <p>- hernepusseja - vanteita x3</p> <p>- lattialla, ei välineitä</p> <p>- kuva vuoron odottamisesta - ohjaajajohtoisesti - lapset piirissä lattialla oman alustan päällä</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>	<p>- Maltetaanko rauhoittua tuokion jälkeen? - Siedetäänkö toisen läheisyyttä?</p> <p>- Ymmärsivätkö lapset mitä kuvassa tapahtuu? - Löytyikö samoja asioita omasta toiminnasta? - Auttaako lapsi tavaroiden paikoilleen laittamisessa?</p>
---	--	---	----------------------------	---

LIITE 7

Liikuntasuunnitelma 2				
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Tunnin aiheena ovat ilmapalloseikat. Tunnin tavoitteena on kehittää lasten yhteistyötaitoja, kehon hahmotusta ja silmä-käsikoordinaatiota.				
TAVOITTEET	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA	ARVIOINTI JA PALAUTE
<p>S.E.: Ohjeiden kuuntelu.</p> <p>P.M.: Energian purkaminen.</p> <p>KOG.: Lapset tietävät mitä tuokiolla tehdään.</p>	<p>Aloitukset:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lapset saavat juosta hetken vapaasti salissa - Lapsille kerrotaan tuokion sisältö ja tavoite keskittymällä ydin-kohtaan (tekee yhteistyötä). 	<ul style="list-style-type: none"> - Lapset piirissä salin keskellä jokaisella oma istuinalusta. 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Maltetaanko kuunnella tuokion sisältö?
<p>S.E.: Lapsi kuuntelee, ottaa kontaktia ja on auttavainen.</p> <p>P.M.: Tulee lämmin, hahmotuksen ja silmä-käsi-koordinaation paraneminen.</p> <p>KOG.: Lapsi oppii käsitteitä heittää, ottaa kiinni, ylöspäin pomputtelu ja potkaiseminen. Lisäksi oppii, mitä liikkeitä voi tehdä ilmapallolla.</p>	<p>Alkuverryttely:</p> <ol style="list-style-type: none"> Oman ilmapallon pomputtelu ja tunnustelu <ul style="list-style-type: none"> - heittäminen - kiinniotto - pomputtelu ylöspäin - potkiminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Vapaasti salissa. - Välineet: ilmapallo. 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Kuunnellaanko ohjeita? - Tekevätkö lapset niin kuin on ohjeistettu? - Osataanko huomioda toiset lapset?
<p>S.E.: Tappion kestäminen, tekee yhteistyötä, ottaa kontaktia ja kuuntelu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Ilmapallon pomputtelu ilmassa pareittain. <ul style="list-style-type: none"> - Parit muodostetaan siten, että lapset ovat rivissä. Ensimmäinen ja viimeinen lapsi ovat pari, toinen ja toiseksi viimeinen lapsi ovat pari, jne. - Parittomaksi jäänyt lapsi pomputtelee aikuisen kanssa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vapaasti salissa. - Välineet: ilmapallo. 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Onnistuuko parityöskentely?
<p>S.E.: tekee yhteistyötä, kuuntelu, ottaa kontaktia, auttavainen, tappion kestäminen</p> <p>P.M.: Tulee hiki ja lapsi hengästyy.</p> <p>KOG.: Opitaan pelin säännöt, käsite välissä ja vartalon osia.</p>	<p>Harjoitus:</p> <ol style="list-style-type: none"> Paritehtäviä <ul style="list-style-type: none"> - Ilmapallon kuljetusta parin kanssa - Vatsojen välissä, selkien välissä, kämmenien välissä, peppujen välissä, vapaavalintainen kuljetustapa. - Parin kanssa ilmapallon puhaltaminen maata pitkin. - Parin kanssa ilmapallon pitäminen ilmassa puhaltamalla. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pareittain vapaasti salissa - Välineet: ilmapallo 	10 min	
	<ol style="list-style-type: none"> Oma puoli puhtaana ilmapalloseika - Kaksi joukkuetta ja jokaisella oma ilmapallo. Lisäksi annetaan muutama ylimääräinen pallo. Pillin vihellyksestä palloja toimitetaan vastajoukkueen puolelle heittämällä, lyömällä, tms. Oma puoli pyritään pitämään tyhjänä palloista. Pillin vihellyksestä peli seis ja lasketaan kummalla jouk- 	<ul style="list-style-type: none"> - Rajatulla alueella, joukkueet omilla puolillaan. - Välineet: kartiot, ilmapalloja. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Suututtaako tappio? - Kuinka mahdollisen suuttumus ilmaistaan?

LIITE 8

Liikuntasuunnitelma 3				
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Tunnin aiheena ovat erilaiset leikit huivia apuna käyttäen. Tuokion tavoitteena on kehittää lasten kuuntelutaitoja ja kerrata jo aikaisemmin opittuja sosioemotionaalaisia taitoja. Kognitiivisena tavoitteena on rohkaista lapsia luovaan toimintaan. Psykomotorisena tavoitteena on kehonhahmotuksen harjoittaminen.				
TAVOITTEET S.E.: Tilaan tutustumisen ja ohjeiden kuuntelu. P.M.: Energian purkaminen ja virittäytymisen tulevaan tuokioon. KOG.: Lapset tietävät, mitä tuokiolla tehdään.	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT Aloitus: - Lapset saavat juosta hetken vapaasti salissa - Lapsille kerrotaan tuokion sisältö ja tavoite keskittymällä ydin kohtiin	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLI-NEET - Lapset piirissä salin keskellä jokaisella oma istuinalusta.	AIKA 5 min	ARVIOINTI JA PALAUTE - Seuraavatko lapset ohjeiden antoa?
S.E.: Ohjeiden kuuntelu P.M.: Saada lämmin ja tutustua välineeseen. KOG.: Opitaan erilaisia liikkeitä ja kehon osia.	Alkuverryttely - Lapset juoksevat salissa vapaasti. Huivi voi olla esim. vatsan edessä, kainalossa, jalkojen välissä ja lopuksi kädessä.	- Huivit	5 min	- Tietävätkö lapset mitä tehdään? - Tuleeko lämmin? - Hengästyvätkö lapset?
S.E.: Tappion kestäminen, ottaa kontaktia, kuuntelu P.M.: Tulee hiki ja hengästyttää. Koordinaation kehittäminen. KOG.: Opitaan pelin säännöt.	Lämmittelyleikki - Ryöstä huivi ja kiipeä: huivi häntänä, ryöstetyt hännät vietään puolapuilla, puolapuilta saa hakea uuden hännän. Puolapuilta olijalta ei saa varastaa häntää.	- Huivit - Puolapuiden merkkaukseen hyppynaruja. - Mahdollinen aluerajaus kartioilla.	10 min	
S.E.: Tekee yhteistyötä, kuuntelu ja odottaa vuoroa. P.M.: Kehon- ja liikkeidenhahmotus. KOG.: Luovuuden ja uskalluksen kehittäminen	Harjoitteet: - Peili-leikki: parit vastakkain, pelataan toisen tekemistä - Ohjaaja muodostaa parit. - Seuraa johtajaa: jokainen on vuorollaan johtaja, liikutaan vapaasti salissa. - Huivin heitto ilmaan ja annetun tehtävän suoritus ennen huivin kiinniottoa. (istumaan, mahallaan, hyppy ilmaan, ympäri pyörähdys, taputus x2, vapaavalintainen) - Käydään ensin kaikki vaihtoehdot muutaman kerran läpi ja lopuksi ohjaaja huutelee tehtäviä haluamassaan järjestyksessä. (jos aikaa riittää)	- Huivit - Ohjaaja johtoinen - Parit vapaasti salissa. - Yksintehtävät leikit iso piiri.	15 min	- Onnistuuko yhteistyö? - Keksitäänkö omia liikkeitä/uskalletaanko tehdä? - Ymmärretäänkö tehtävän ohjeet?
S.E.: Yhteistyö, vuoron odottaminen, ottaa kontaktia ja kuuntelu. P.M.: Rauhoittuminen tuokion lopuksi. KOG.: Opitaan olemaan rauhallisesti toisen lähellä.	Loppurentoutus - Huivipeitto: jokainen lapsi vuorollaan peitetään huiveilla. Palautekeskustelu ja siivoaminen - Kuvan avulla lapsilta kysellen (kuuntelu). - Istutaan piirissä aloituspaikoilla. - Keskustelun jälkeen kerätään yhdessä huivit ja istuinalustat varaston oven eteen.	- Huivit - Lapsijohtoinen, ohjaajat tukena. - Iso piiri. - Istuinalustat - Piiri	10 min	- Maltetaanko rauhoittua ja malttavatko lapset tehdä rauhallisesti? - Keskitytäänkö tekemiseen?

LIITE 9

Liikuntasuunnitelma 4				
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Tuokion aiheena ovat erilaiset pelit ja harjoitteet vanetta apuna käyttäen. Tunnin tavoitteena on harjoittaa lasten tappion sietämistaitoja, kehittää lasten kehonhahmotusta ja silmäkäsi-koordinaatiota.				
TAVOITTEET S.E.: Ohjeiden ja tuokion sisällön kuuntelu. P.M.: Energian purkaminen. KOG.: Lapset tietävät mitä tuokiolla tehdään, kun toiminta alkaa. S.E.: Tappion sietäminen, ottaa kontaktia. P.M.: Tulee lämmin. KOG.: Tiedetään pelin säännöt. S.E.: Tappion sietäminen, kuuntelu. P.M.: Kehon hahmotus, välineen hallinta ja motoriiikan harjoittaminen. KOG.: Ohjeiden ymmärtäminen. S.E.: Vuoron odottaminen, yhteistyö, kuuntelu. P.M.: Kehon hahmotus, tasapaino ja karkeamotoriikka. KOG.: Opitaan käsitteet läpi, ylä- ja alakautta.	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT Aloitus: - Lapset saavat juosta hetken vapaasti salissa - Lapsille kerrotaan tuokion sisältö ja tavoite keskittymällä ydin-kohtaan (tappion sietäminen). Alkuverryttely Tervapata - Vanteista muodostetaan ympyrä. Jokainen lapsi hakee itselleen vanteen ja muodostetaan iso piiri. - Yksi lapsista/ohjaaja aloittaa pelin pudottamalla hernepussin jonkun piirissä seisovan vanteen sisään. Piirissä seisotaan nenä kohti piiriin keskustaa, taakse saa kurkata vasta kun piiriin kiertäjä on mennyt ohi. - Kun hernepussi on pudotettu lähtee leikkijä juoksemaan hernepussin kanssa kiertäjää vastaan yrittäen ehtiä takaisin omalle paikalleen ennen pudottajaa. - Jos pudottaja ehtii ensin tulee hernepussin kantajasta uusi pudottaja. Muuten sama pudottaja jatkaa. - Pudottaja liikkuu myötäpäivään ja kantaja vastapäivään. Harjoitukset 1. Vannepiiri - Vanteet asetetaan piiriin, yksi vähemmän kuin leikkijöitä. - Soitetaan musiikkia/ tai tuotetaan itse esim. lyömällä rumpua. Kun musiikki lakkaa lapset yrittävät ehtiä vanteisiin. Yksi lapsi yhdessä vanteessa. - Illman vanetta jäänyt joutuu pelistä pois. Pelistä poistuneet saavat leikkiä vanteella vapaasti salissa tai katsoa kun muut pelaavat. - Joka kierroksella vähennetään yksi vanne. 2. Vannesirkus - Ohjaajat + lapset piirissä, jokaisella vanne. - Aikuiset pitävät vanetta vaakatasossa irti lattiasta, lapset pitävät vanetta pystyssä vanne kiinni lattiassa. - Vanteista on tarkoitus mennä läpi suoraan, ylä- tai alakautta.	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET - Oma istuinalusta. - Piiri. - Välineet: hernepussi, vanteet. - Välineet: vanteet, musiikki ja radio / soitin. - Välineet: vanteet.	AIKA 5 min 10 min 5 min 5 min	ARVIOINTI JA PALAUTE - Maltetaanko kuunnella ohjeita? - Ymmärretäänkö pelin idea? - Tuleeko tiukkoja kilpailutilanteita? - Suututtaako jos joutuu pelistä pois? - Maltetaanko omaa vuoroa odottaa?

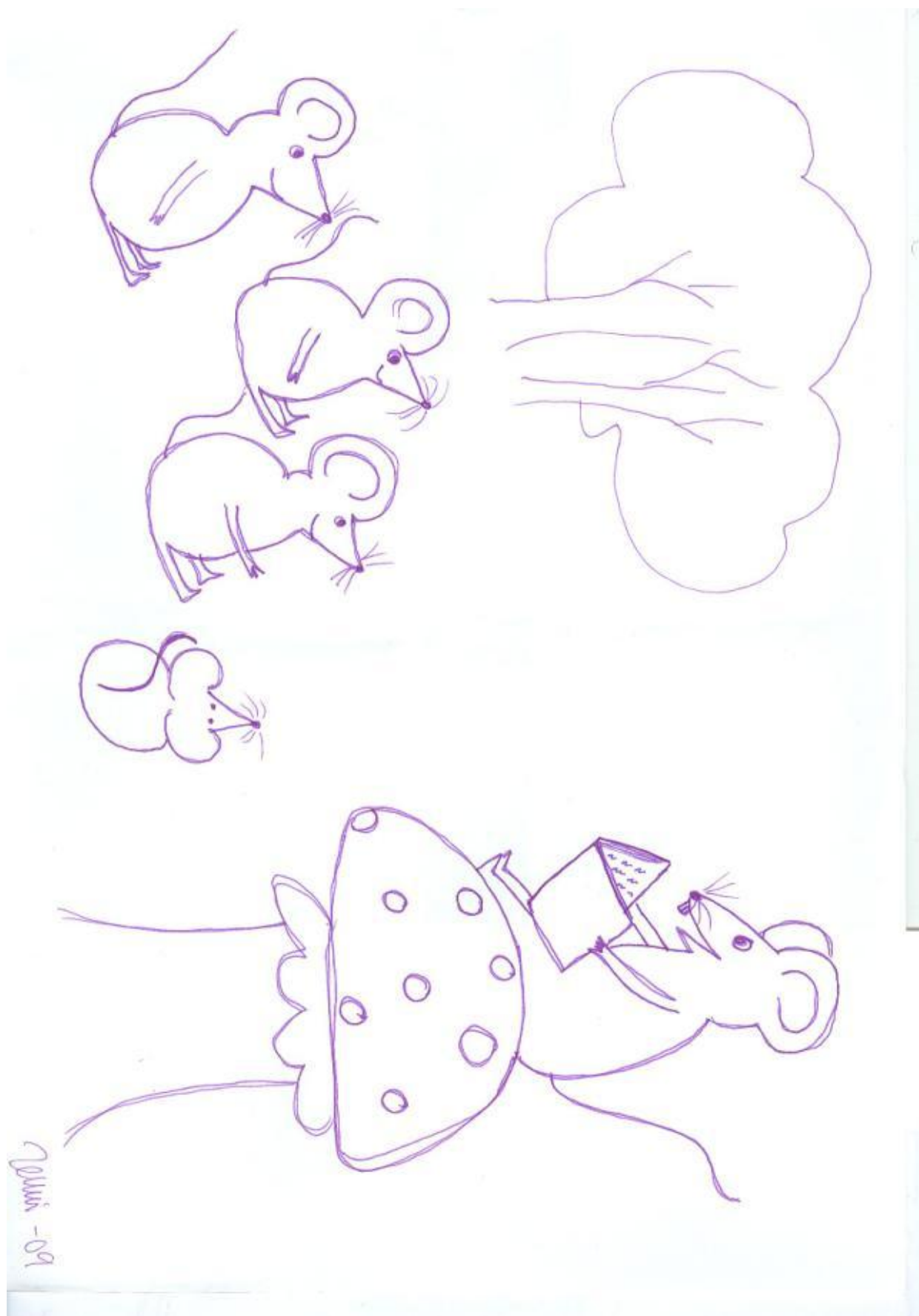
<p>S.E.: Tekee yhteistyötä, tappion sietäminen, ottaa kontaktia, auttavainen, kuuntelu.</p> <p>P.M.: Silmäkäsikoordinaatio.</p> <p>KOG.: Voimankäytön hahmottaminen.</p> <p>S.E.: Vuoron odottaminen, kuuntelu, auttavainen, ottaa kontaktia, yhteistyö</p> <p>P.M.: Vartalon hallinta.</p>	<p>3. Vannepommi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanteen sisään laitetaan kaksi isoa palloa. Pallot yritetään saada pois vanteesta heittämällä alakautta pienemmillä palloilla. - Palloja heitetään merkatulta alueelta. - Joukkueet muodostetaan pareittain, joukkueet pelaavat toisiaan vastaan. - Jokaisella joukkueella on oma vanne ja pallot. - Ensimmäisenä vanteen tyhjentänyt saa pisteen ja peli alkaa alusta. Eniten pisteitä kerännyt joukkue voittaa. <p>Loppurauhoittuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jokainen käy laittamassa oman vanteensa lattialle. Vanteista on tarkoitus muodostaa polku isolle patjalle. - Lapset hyppivät vanteita pitkin yksitellen isolle patjalle rauhoittumaan. - Jokainen kertoo mikä oli tänään mukavinta tuokiolla. <p>Palautekeskustelu ja siivoaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuvan avulla lapsilta kysellen (tappion sietäminen). - Palautekeskustelu tehdään isolla patjalla. - Tuokion loppuksi jokainen hakee yhden vanteen ja oman istuinalustan varaston oven eteen. 	<p>- Välineet: vanteet, pallot, kartiot, teippi.</p> <p>- Välineet: iso patja, vanteet, kuva.</p>	<p>10 min</p> <p>10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tehdäänkö yhteistyötä? - Miltä häviäjistä tuntuu? - Opitaanko heittämään palloa? - Syytetäänkö paria, jos hävietään? <p>- Maltetaanko rauhoittua?</p>
---	--	--	--------------------------------	---

LIITE 10

Liikuntasuunnitelma 5				
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Tunnin aiheena ovat monenlaiset pelit ja tehtävät. Tunnin tavoitteena on, että lapset malttavat kuunnella ohjeita ja toimia annettujen ohjeiden mukaan. Psykomotorisena tavoitteena on kehittää lasten motorisia taitoja monipuolisilla harjoitteilla.				
TAVOITTEET	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA	ARVIOINTI JA PALAUTE
<p>S.E.: Ohjeiden kuuntelu. P.M.: Energian purkaminen. KOG.: Lapset tietävät mitä tuokiolla tehdään.</p>	<p>Aloitus: - Lapset saavat juosta hetken vapaasti salissa - Lapsille kerrotaan tuokion sisältö ja tavoite keskittymällä ydin-kohtaan (kuuntelu).</p>	<p>- Lapset piirissä salin keskellä jokaisella oma istuinalue.</p>	5 min	- Maltetaanko kuunnella tuokion sisältö?
<p>S.E.: Ohjeiden kuuntelu. Kontaktin otto. P.M.: Tulee lämmin. KOG.: Tiedetään pelin säännöt.</p>	<p>Alkuverryttely: 1. Sammakkoleikki - Lapsista valitaan 3 sammakkoa. - Jokaisella sammakolla on oma pesä salin eri nurkissa. - Muut leikkijät (kärpäset) juoksevat vapaasti salissa. Merkin saatuaan lähtevät sammakot ottamaan kärpäsiä kiinni. Kiinnijoutuneet kuljetetaan kädestä taluttaen omaan pesään. Leikin lopussa kukin sammakko laskee oman saaliinsa.</p>	<p>- Vapaasti salissa - Välineet: kartiot pesien merkeiksi.</p>	5 min	- Tuleeko lapsille lämmin? - Otetaanko kaikkia kiinni vai ottavatko tytöt tyttöjä ja pojat poikia?
<p>S.E.: Auttaminen, kuuntelu, vuoron odottaminen ja ottaa kontaktia. P.M.: Monipuolisesti karkeamotoriikan harjoittaminen. KOG.: Muistetaan pisteiden tehtävänannot.</p>	<p>Toimintapiste-rata - Lapset kiertävät rataa pienryhmissä. Yhdellä pisteellä ollaan esimerkiksi 5 minuuttia, vaihto pillin vihellyksestä.</p>	<p>- Välineet: tasapainokivet, käsien ja jalkojen kuvia, hernepusseja, muovipussi.</p>	25 min	- Maltetaanko omalla pisteellä tehdä koko ajan? - Mikä piste on lapsista mukavin? Miksi?
	<p>1. Tasapainokivet + puolapuut - Tasapainoilu kivillä sekä käsien ja jalkojen kuvilla. Kannetaan hernepusseja eri tavoin radan läpi ja viedään loppuksi puolapuiden yläpäässä olevaan pussiin. Pyritään käyttämään käsiä mahdollisimman vähän.</p>	<p>- Välineet: tasapainokivet, käsien ja jalkojen kuvia, hernepusseja, muovipussi.</p>		
	<p>2. Keilaus - Keilataan merkin takaa. Oman suorituksen jälkeen käydään nostamassa keilat pystyyn oikeille paikoille. Keilojen paikat on merkitty lattiaan.</p>	<p>- Välineet: keilat, erikoisia palloja, teippiä.</p>		
	<p>3. Puolapuupujottelu ja hyppäys isolle patjalle - Puolapuihin tehdään kiipeilyrata vanteiden avulla. Kiipeilyn loppuksi saa laskeutua korokkeelle ja hypätä isolle jumppapatjalle.</p>	<p>- Välineet: puolapuut, vanteita, iso patja, narua /teippiä, koroke.</p>		
	<p>4. Sukkahousunyrkkeily - Sukkahousujen sisään laitetaan lentopallo, jota lapsi saa nyrkkeillä. Sukkahousut kiinnitetään köysiin. - Pisteelle laitetaan pehmeä patja, jolla voi käydä välillä huilaamassa.</p>	<p>- Välineet: sukkahousut x3, lentopallo x3, köydet.</p>	5 min	



60- mm - 09



60-09

