



Lasten tunnetaidot ja perheliikunta päiväkodissa

**Heidi Perämäki
Johanna Sutinen**

Opinnäytetyö

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Heidi Perämäki, Johanna Sutinen	
Työn nimi Lasten tunnetaidot ja perheliikunta päiväkodissa	
Päiväys 29.5.2013	Sivumäärä/Liitteet 33/25
Ohjaaja(t) Anne-Leena Juntunen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Päiväkoti Lumilinna	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö vastaa Iisalmen kaupungin Lumilinnan päiväkodin henkilöstön ja lapsiperheiden tarpeeseen tunnetaitojen tukemisesta perheliikunnallisin menetelmin. Tavoitteena oli tuottaa varhaiskasvatuksen henkilökunnalle perheliikunnallisia liikuntamuotoja sisältävä opas. Perheliikunnalliset toiminnot ovat suunniteltu soveltuvaksi 3–6-vuotiaille lapsille sekä heidän perheilleen.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä, jonka viitekehyksenä oli tunnetaitojen tukeminen ja perheliikunnan merkityksen tiedottaminen sekä toiminnallisten tuokioiden ohjaaminen lapsiperheille. Tunnepupun perheliikunta -opas on suunniteltu ja toteutettu toiminnallisen syklin rakennetta mukaillen. Oppaan sisältämät kuusi tuokiota suunniteltiin ja toteutettiin Lumilinnan päiväkodin lapsiryhmiin ja heidän perheisiin.</p> <p>Tunnepupun perheliikunta-opas on jaettu kolmeen teemaan, joita ovat tunteiden ilmaisu, nimeäminen sekä tunnistaminen. Jokainen tuokio sisältää teemojen mukaisia perheliikuntatoimintoja. Toteutuksien perusteella tuokioista laadittiin opas, jota varhaiskasvatushenkilökunta ja lapsiperheet voivat hyödyntää omassa toiminnassaan.</p>	
Avainsanat varhaiskasvatus, tunnekasvatus, sosioemotionaaliset taidot, perheliikunta	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Heidi Perämäki, Johanna Sutinen			
Title of Thesis Children's emotional skills and family exercise in day care center			
Date	29.5.2013	Pages/Appendices	33/25
Supervisor(s) Anne-Leena Juntunen			
Client Organisation/Partners Day care center Lumilinna			
<p>Abstract</p> <p>The thesis responds to the need of workers of Iisalmi city's day care center Lumilinna and families with children in supporting emotional skills with family exercise methods. The aim was to produce a guide that includes family exercise form of physical activities for workers in early childhood education. The family exercise actions were planned to be suitable for children from 3 to 6 years old and for their families.</p> <p>The thesis was carried out as a functional work whose framework was to support emotional skills and inform of the meaning of family exercise and guide the functional actions for families with children.</p> <p>The guide called Emotion bunny's family exercise was planned and made by imitating a functional cycle. The guide includes six actions that were planned and made to Lumilinna day care center's groups of children and their families.</p> <p>The Emotion bunny family exercise guide was divided to 3 themes which are expression, nomination and recognition of emotions. Every action includes family exercise functions in accordance with the theme. The guide with the actions was made on the strength of the execution. The workers of early childhood education and the families with children can use the guide in their own activities.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Early childhood education, emotional education, socio-emotional skills, family exercise</p>			

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Lumilinnan päiväkoti ja liikuntakasvatus.....	7
1.2	Opinnäytetyö tavoitteet ja tarkoitus.....	8
2	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	10
2.1	Varhaiskasvatus yhteiskunnassa.....	12
2.2	Perheliikunta varhaislapsuudessa	12
3	TUNNEKASVATUS PÄIVÄKODEISSA	15
3.1	Tunne-elämän kehittyminen varhaiskasvatuksessa	15
3.2	Tunneäly ja tunnetaidot pohjana tunneälykkyyden kehittämiseksi.....	16
3.3	Tunnekasvatuksessa sosioemotionaalisen tunneällyn osa-alueiden ja tunnetaitojen merkitys.....	18
3.4	Minäviestinnän merkitys varhaiskasvatuksessa	20
4	TUNNEPUPUN PERHELIIKUNTA -OPAS.....	23
4.1	Perheliikuntaoppaan suunnittelu- ja ideointivaihe	23
4.2	Perheliikunta -oppaan luonnostelu- ja kehittelyvaihe.....	25
4.3	Pohdintaa toiminnallisesta osuudesta Lumilinnan päiväkodilla	26
5	POHDINTA	28
	LÄHTEET	31

LIITTEET

Liite 1. Pedagoginen suunnitelma

Liite 2. Kirje vanhemmille

Liite 3. Palautelomake

Liite 4. Tunnepupun perheliikunta -opas ja Tunnepupu-kortit

1 JOHDANTO

Fyysisellä aktiivisuudella vaikutetaan sosioemotionaaliseen kehitykseen ja sitä kautta myös hyvien tunnetaitojen kehittymiseen. Vähäinen liikunnan määrä on yhdistettävissä tunne-elämän häiriöihin, mutta myös muihin, kuten sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavaisuus- ja käytöshäiriöihin. Fyysinen harjoittelu ja toiminta tuo tekijälleen mielihyvää ja iloa, jolloin suoritus ei jää pelkäksi fyysiseksi kokemukseksi. Vaan vahvistaa myös itsetuntemusta sekä lisää oman elämän hallintaa. (Roxendal & Winberg 2002, 60.)

Aristoteles uskoi aikoinaan, että tunteilla on myönteinen merkitys tasapainoisessa ihmiselämässä. Hän onkin erottanut tunteiden kehittymisessä luontaiset ja yhteisössä opitut tunteet, joiden merkitys näkyy kasvatuksessa. (Puolimatka 2004, 42–43.) Nykyisin aihe nousee usein esille mediassa ja sanomalehdet julkaisevat kirjoituksia tunne-elämästä ja sen kehittämisestä varhaiskasvatuksesta lähtien. Muun muassa tunnetaitoja tukevaa työtä puoltaa ja edistää Suomen mielenterveysseura. Suomen mielenterveysseura on käsitellyt aihetta kirjoittamalla tiedotteen, joka on julkaistu Suomen mielenterveysseuran Internet-kotisivujen lisäksi Helsingin Sanomissa 4.6.2012, ”Kasvu ympäristön pitäisi kehittää tunnetaitoja”. Tiedotteessa kasvatustieteiden lisensiaatti Marjo Hannukkala sekä psykiatrian dosentti Kristian Wahlbeck kuvaavat sitä, kuinka tärkeää lapsen ja nuoren olisi oppia tunnetaitoja kasvu ympäristönsä luontaisissa paikoissa. Kuten varhaiskasvatusikäisillä lapsilla päiväkodeissa. Tekstissä kiinnitetään huomiota palveluntuottajien ja perheiden väliseen vuorovaikutukseen.

Yhteinen kasvatuskumppanuus nähdään tulevaisuuden kehittämiskohteena ja haasteena. Tarvitaan uusia malleja, työvälineitä ja rakenteellisia muutoksia. Mielenterveys on terveyden ydintä ja merkittävää yhteisöllistä pääomaa, jonka saavuttamiseksi tarvitaan yhteistä ymmärrystä ja tahtoa vahvistaa tunne- ja sosiaalisia taitoja. (Hannukkala & Wahlbeck 2012.) Tähän paneudumme myös opinnäytetyössämme ja tukena käytämme Kuuselan väitöskirjaan pohjautuvaa teorian tietoa sosioemotionaalista kehityksestä tunne-elämän osa-alueilla liikunnan avulla. Kuusela tuo esille kuinka sosioemotionaalinen tunneäly on pohjana tunnetaitojen kehittymisessä. (Kuusela 2005, 37.)

1.1 Lumilinnan päiväkoti ja liikuntakasvatus

Lumilinnan päiväkoti on yksi Iisalmen kaupungin päiväkodeista, jossa on noin 40 hoitopaikkaa. Päiväkoti on avoinna kello 6.00–17.30. Päivähoitolaki edellyttää kuntia järjestämään päivähoidon alle kouluikäisille. (Perusopetuslaki 1998, L 1998/628.) Päiväkodissa on liikuntasali sekä liikuntavälinevarasto, josta löytyy monia erilaisia välineitä liikuntaan. Nämä tarjosivat työn toiminnalliselle osuudelle hyvät edellytykset toteuttaa perheliikuntaa. Aidatulla piha-alueella on liikuntateline, liukumäki, kiikkuja, leluaitta, hiekkalaatikko, jalkakivetykseen maalattu ruutuhyppely, iso puinen auto ja laiva sekä katos ja kota. Piha-alue on laaja, joten tilaa on myös vapaamuotoisiin leikkeihin, kuten hippaan ja piirileikkeihin.

Päiväkodin toimintaa ohjaa liikuntakeskeinen periaate sekä varhaiskasvatussuunnitelma, joka on laadittu valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. Lisäksi jokaisella kunnalla on velvoite laatia oma, valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin perustuva varhaiskasvatussuunnitelma, johon yksikkökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman on myös perustuttava. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 7.) Varhaiskasvatussuunnitelmissa otetaan huomioon lapsen kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys, mutta opinnäytetyön tavoitteet kohdistuvat erityisesti liikunnallisiin tavoitteisiin sekä tunnetaitojen tukemiseen. Yksikkökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma on kunnan suunnitelmaa yksityiskohtaisempi. Siinä kuvataan varhaiskasvatuksen lähtökohdat ja toteutuminen päivittäisissä kasvatuskäytännöissä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 8–9.) Lumilinnan päiväkodissa huomioidaan liikunnan osalta valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaiset suositukset jokapäiväisissä toiminnoissa. Perusteista ilmenee liikunnan merkitys lapsen hyvinvointiin ja terveeseen kasvuun. Liikkuessaan lapsi oppii ilmaisemaan tunteitaan, kokee iloa sekä oppii uutta. Liikkuessaan lapsi tulee myös tietoisemmaksi kehostaan, joka vaikuttaa itsetunnon kehitykseen. Kasvattajien on tarjottava lapsille mahdollisuus päivittäiseen liikuntaan, jossa ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22–23.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan lapsen tulee liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä 3–6 vuoden iässä. Liikuntasuositukset huomioidaan päiväkodin joka päiväisessä toiminnassa. Liikunnan tulee olla hengästyttävää ja omaehtoista, jotta oppimista ja kehittymistä tapahtuu motorisen kontrollin kaikilla osaluilla, havaintomotorisilla sekä motorisilla että kognitiivisilla perustaidon alueilla (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 4–5).

1.2 Opinnäytetyö tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Lumilinnan päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunnalle helppokäyttöinen opas, joka sisältää toiminnallisia tuokiosuunnitelmia perheliikunnallisiin tapahtumiin, mutta myös toimii käytännöllisenä perheliikunta-oppaana päiväkotikäisten lasten perheille. Isokorven ja Viitasen (2001, 134–136) mukaan lapsen tunnetaitojen kehittyminen tapahtuu pitkällä aikavälillä, joten perheliikunta-oppaan mahdollistaminen perheiden arkeen koetaan merkityksellisenä. Lasten tunnetaitojen tukeminen tukee sosioemotionaalista kasvua, jolloin positiivisia vaikutuksia ilmenee myönteisen minäkuvan muodostumisessa, vastuullisessa käyttäytymisessä sekä ihmissuhteiden ylläpitämisessä. Varhaisessa vaiheessa tunnetaitoja tukemalla voidaan ehkäistä yleisimpiä sosiaalisia ongelmia, kuten syrjäytymistä ja häiriökäyttäytymistä. (Kauko & Klemola 2006, 40–41.)

Opinnäytetyössä toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön menetelmää hyödyntäen. Käytännön toteutus koostui kuuden toiminnallisen liikuntatuokion suunnittelusta ja testauksesta sekä tuotteen eli oppaan tuotteistamisprosessista. Pyrimme toiminnallamme tukemaan päiväkotikäisten lasten kykyä tunnistaa, nimetä ja ilmaista tunteitaan liikunnallisilla menetelmin yhdessä vanhempiensa kanssa. Liikunnalliset toimintakerrat pohjautuvat perheliikunnan työmenetelmän ympärille. Tuokiot toteutimme kahdelle päiväkotilapsiryhmälle ja heidän perheilleen. Työn toimeksiantajana toimi Iisalmen kaupungin Lumilinnan päiväkotiyksikkö. Työn aihe, päiväkotikäisten lasten tunnetaitojen tukeminen perheliikunnallisilla menetelmin, nousi opiskelijoiden sekä Lumilinnan päiväkodin henkilökunnan yhteisistä intresseistä.

Perehdymme tunnetaitojen tukemiseen, koska sillä on tärkeä merkitys lasten kehityksessä. Toimintamme pohjautuu todennettuihin tutkimustuloksiin ja johtopäätöksiin sosioemotionaalisuuden kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden yhteydestä. Sosioemotionaalisten taitojen kehittämisen tutkimuksissa on todettu liikuntatuntien tarjoavan luonnostaan erinomaisen ympäristön sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle. Liikuntaryhmän kokoonpano luo lisähaasteita sosioemotionaaliseen kehitykseen. (Lintunen & Kuusela 2009, 185.) Myös Hietalan ja Tolosen tekemän pro gradu-tutkielman mukaan lasten tunnetaitojen kehitykseen voidaan vaikuttaa liikunnan keinoin. Liikunnallisella aktiivisuudella toteutettu tunnetaitojen kehitys antoi tutkimuksen mukaan myönteisiä vaikutuksia kehitykseen. (Hietala & Tolonen 2006, 77–83.) Lisäksi Lahtinen ja Nyystilä (2004, 64–66) kertovat pro gradu -tutkielmassaan samoista johtopäätöksistä, kuin Hietala ja Tolonen (2006,

77–83). Lahtinen ja Nyystilä toteavat tunteiden säätelyn oppimisen vievän enemmän aikaa kuin vain yhden lukuvuoden verran. Opinnäytetyömme tuote suunniteltiin perheiden arkikäyttöön soveltuvaksi, mutta myös kasvatushenkilökunnalle soveltuvaksi. Pitkällä aikavälillä tunnetaitojen harjoittaminen ohjatusti tuo positiivisia tuloksia tulevaisuudessa esimerkiksi koulumenestyksessä, motivaation paranemisessa, vastuunotto- ja ongelmanratkaisukyvyssä sekä käyttäytymiseen ohjautuissa tilanteissa (Lintunen 2004, 15).

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Perinteisissä kyläyhteisöissä on ollut tapana, että eri sukupolvet tekivät yhteistyötä ja erilaisia töitä yhdessä. Aikuiset ja lapset viettivät vapaa-aikaansa yhdessä kisataen ja puuhaillen, aikuisten ja vanhempien leikkimallit siirtyivät nuoremmille. Näin perinteet siirtyivät luonnostaan nuoremmalle sukupolvelle. Nykyisin perheiden elämä on kiireellisempää ja eriytyneempää, sukulaiset asuvat kaukana, lapsilla ja aikuisilla ei ole mahdollisuutta viettää vapaa-aikaa toistensa kanssa. Leikkimallit opetetaan päiväkodeissa ja kouluissa. (Arvonen 2007, 7.) Leikkiminen kehittää lapsen mielikuvitusta ja liikunnasta saadaan mielekästä. Sen tulee olla vapaata, tällöin leikit ovat vilttejä, kokonaisvaltaisia sekä täynnä intoa (Skinnari 2001, 99). Leikki kehittää liikkumista, ajattelua, tunteita ja sosiaalisia suhteita (Autio 2007, 15). Leikki on lapsille työtä, se on lapselle mieluinen ja lapsen kehitykselle tärkeä tapa oppia uutta (Helenius 2008, 67).

Perheiden elämänrytmiin vaikuttaa todella paljon vanhempien työ. Vanhempien arki koostuu monesta osasta, työstä, perheen kanssa yhdessä olemisesta, omasta hyvinvoinnista sekä omista intresseistä. Lasten kanssa vietetty aika on hektistä, yhdessä matkalle tai retkille ja hankitaan muita erilaisia virikkeitä. Lapset ja nuoret tarvitsevat kuitenkin sellaista yhdessäoloa, jolloin vanhemmat kiinnittävät kaiken huomionsa heihin. Perheen kasvatustyötä voidaan tukea ammattitaitoisesti ohjatun perheliikunnan keinoin. (Arvonen 2004, 11.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen yhteistyössä Nuori Suomi ry:n kanssa julkaisemassa artikkelissa, Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia 2012, kerrotaan lasten liikuntamäärän nykytilanne. Arvioiden mukaan lähes joka toinen lapsi ei liiku riittävästi suhteutettuna kehitystarpeen ja terveytensä ylläpitämiseen vaativaa määrää. Liikkumattomuudella on pitkäkantoisia vaikutuksia lasten elämään. Mikäli lähes joka toisen lapsen liikunta jää vähäiseksi, niin mitkä ovat tulevaisuuden näkymät yhteiskunnassamme? Liikkumattomuus altistaa muun muassa ylipainolle, fyysiseen terveyteen kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien lisääntymiseen, psyykkiseen terveyteen kuten oppimiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

Varhaislapsuuden liikkumisessa huomioitavana asiana suosituksissa mainitaan lasten liikunnan määrä ja liikkumisen luonne. Liikunnan tulee olla lapsen omaehtoista toimintaa. Toiminnalla tarkoitetaan liikunnan tekemistä, jonka lapsi tekee omasta halusta ja mielenkiinnosta. Liikunta nähdään osana lasten arkipäivän toimintoja ja

hoitotilanteita. Aikuisen tulee antaa lapselle tilaa ja aikaa liikkua hänen omien liikkumisedellytystensä mukaisesti aina kun olosuhteet niin sallivat. Mielekkään liikunnan edellytyksenä koetaan lyhyistä aktiviteettijaksoista koostuva koko päivän suositus aika, kaksi tuntia, vaihtelevissa ja innostavassa ympäristössä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 11.)

Liikuntaan kohdistuva mielenkiinto ja kipinä ovat kiinni liikkujan motivaatiosta. Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio on tärkeä liikuntaharrastukseen sitoutumisessa ja harrastuksessa mukana pysymisessä, merkittävin on pätevyyden kokeminen. Lapsi haluaa uskoa omiin kykyihinsä, pätevyys liittyy lapsen tavoitesuuntautuneisuuteen. Ulkoinen motivaatio on palkkioiden tai pakotteiden vuoksi toimimista. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 11.)

Lapsi on aktiivinen ja utelias, lapsi oppii liikkumalla. Kehityksessä on havaittavissa valmius- ja herkkyykskausia, silloin oppiminen on helpompaa kuin muuna aikana (Autio 2007, 53). Vanhemmat, ympäristö ja liikunta tukevat lapsen motorista kehitystä, joka kehittyy eri kehitys- ja herkkyyksvaiheissa. Lapsi tutkii ympäristöään samalla kun liikkuu, joten motoriseen kehitykseen liittyvät kiinteästi myös tiedollinen ja sosiaalinen kehitys. Esimerkiksi kun konttaava lapsi oppii seisomaan, hän nousee ylös ja hänen edessään avautuu maailman aivan uudesta perspektiivistä. (Arvonen 2007, 12.)

Oleellista varhaiskasvatuksessa on lasten, heidän vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön vuorovaikutus ja kasvatuksellinen kumppanuus. Kasvatuskumppanuuteen liittyvät luottamus, kunnioitus ja kuuleminen. (Koivunen 2009, 153.) Varhaiskasvatusta toteutetaan laajan, perhettä palvelevan, verkoston kanssa. Yhteistyössä ovat sosiaali-, terveys- ja opetustoimi sekä osallisina on erilaisia lapsia ja perheitä tukevia järjestöjä, yhteisöjä ja seurakuntia. Keskeisimmäksi tavaksi toteuttaa varhaiskasvatusta on noussut päivähoitotoiminta muun muassa päiväkotiympäristöissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 9; Stakes 2005, 11.)

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää painottaa lapsuuden itseisarvoista luonnetta ja vaalia lapsuutta sekä ohjata lasta ihmisenä kasvamisessa. Varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaavien yksittäisten sisältö- ja kasvatustavoitteiden yläpuolelle sijoittuvat toimintaa yhteen kokoavat kasvatuspäämäärät. Kasvatuspäämääriä on kolme, henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatappojen vahvistaminen sekä itsenäisyyden asteittainen lisääminen. Nämä päämäärät käsittävät koko elämänkaarta kantavia

elementtejä ja taitoja pärjäävänä ihmisenä maailmassa. Näiden kasvatuspäämäärien toteutumisesta vastaavat päiväkodeissa lastentarhanopettajat ja heidän tulee huolehtia, että nämä päämäärät viitoittavat toimintaa tasapainoisesti ja riittävän syvällisesti. (Stakes 2005,13.)

2.1 Varhaiskasvatus yhteiskunnassa

Suomalaisen varhaiskasvatuksen arvopohja perustuu kansainvälisiin lapsen oikeuksia määritteleviin sopimuksiin, kansallisiin säädöksiin sekä muihin ohjaaviin asiakirjoihin. Säädösten pohjalta on luotu varhaiskasvatuksen, lapsen oikeuksia konkretisoivat keskeiset velvoitteet ja periaatteet. Lisäksi monissa valtioneuvoston päätöksissä on tehty linjauksia, joista seuraa velvoitteita toteuttaessa varhaiskasvatusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 15; Stakes 2005, 12.)

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan pienten lasten, eri elämänpiireissä, tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kehitystä, kasvua ja oppimista. Lasten ensisijainen kasvatusvastuu ja -oikeus on vanhemmilla, jota yhteiskunnan tarjoamat varhaiskasvatuspalvelut, esimerkiksi neuvolat ja päiväkodit tukevat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 9; Stakes 2005, 11.)

Varhaiskasvatuksen kokonaisuus yhteiskunnan järjestämänä, tukemana ja valvomana koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Se on tavoitteellista ja suunnitelmallista yhteistoimintaa ja vuorovaikutusta, missä lapsen omaehtoisella leikillä on keskeinen asema. Varhaiskasvatuksen lähtökohtana on kasvatustieteellisen, erityisesti varhaiskasvatuksellisen, mutta myös laaja-alaiseen, monitieteellisiin tutkimuksiin, tietoihin ja pedagogisiin menetelmiin perustuva kokonaisvaltainen näkemys lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 9; Stakes 2005, 11.)

2.2 Perheliikunta varhaislapsuudessa

Perheliikunta tarkoittaa perheen yhteistä, aktiivista yhdessäoloa eri ympäristöissä, eri lajikokeiluissa ja eri vuodenaikoina (Arvonen 2007, 7; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 293). Aktiivista toimintaa ovat muun muassa perinneleikit, piha- ja kotityöt, yhteiset jumppatuokiot, ulkoilu sekä osallistuminen perheille tarkoitettuihin

tapahtumiin. Perheen liikkussa yhdessä sekä aikuinen että lapsi oppii liikkumaan oman kuntonsa mukaisesti, luontevasti sekä terveyttä edistävästi. Yhdessä liikkussa huomioidaan muut perheenjäsenet ja tuetaan toista liikkumaan, perheliikunta voi parantaa perheiden yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä perheiden välistä vuorovaikutusta. (Arvonen 2007, 7.)

Perheliikunta on yksi suuri osa opinnäytetyötämme, koska koemme asian olevan todella tärkeä sekä haluamme tukea lasten ja aikuisten yhdessä olemista ja vuorovaikutusta. Perheliikuntaa on käytetty muun muassa erilaisissa urheiluseuroissa ja työväenopistoissa sekä Suomen uimaopetuksessa ja seurakuntatoiminnassa. Ohjeita perheliikuntaa löytyy Nuoren Suomen ja SvoLi:n liikuntakoulu -ohjelmista. (Karvonen ym. 2003, 294.) Olemme käyttäneet opinnäytetyömme toimintakerroissa paljon apuna Nuoren Suomen -opasta.

Ohjatun perheliikunnan tavoitteina on lisätä lasten ja nuorten sekä aikuisten liikunta-aktiivisuutta, tarjota terveystueta sekä lapsille että aikuisille. Perheliikunta tukee myös lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja ohjaa elinikäisen liikunnan pariin, tukee vanhemmuutta sekä perheen kasvatustyötä (Arvonen 2004, 34). Perheliikunnan sisältö, tavoite, tarve sekä merkitys vaihtelevat eri elämänkaarivaiheissa. Kolme- ja neljävuotiaat ovat todella mielikuvitusrikkaita, he eläytyvät elämäänsä koko kehonsa voimin. He luovat kehonsa avulla erilaisia eläinhahmoja, kertomuksia ja tarinoita sekä mielikuvitushahmoja. Kolme- ja neljävuotiaat opettelevat mielellään erilaisia loruja, kertomuksia ja lauluja. Lasten kanssa voidaan viettää myös rauhallisempia hetkiä, heidän keskittymiskykynsä riittää esimerkiksi rentoutumiseen, jos toimintaan johdattaa jokin mielikuva tai tarinahahmo. (Arvonen 2004, 29–30.)

Viisi- ja kuusivuotiaat ovat seikkailijoita. He nauttivat erilaisista kisoista, liikuntaleikeistä, sekä he saavat purkaa energiaa. Lapset ovat kiinnostuneet ympärillä olevasta luonnosta ja he haluavat kokeilla erilaisia lajeja. Vanhempien kanssa on turvallista ja helppoa lähteä kokeilemaan jotakin uutta. Harrastukset ja liikuntaleikit on lapsille erittäin hyvä oppimisympäristö, he opettelevat tulemaan toistensa kanssa toimeen sekä he oppivat myös syy-seuraussuhteita ja kärsivällisyyttä. (Arvonen 2004, 31.)

Perheliikunnan internetsivuilla Paula Salmela kertoo artikkelissaan, että lapset liikkuvat liian vähän. Kyselytutkimuksessa (LATE) tuli ilmi, että 88 % vanhemmista ajattelee, että heidän 3-vuotiaansa liikkuu tarpeellisen määrän, vaikka vanhempien täyttämän ajankäyttöpäiväkirjan (Laps Suomen 2001–2005) mukaan puolet

arkipäivien liikunnasta jää pois. Tutkimus paljastaa lasten todellisen fyysisen aktiivisuuden, joka on kaukana suosituksista. Salmelan mukaan viikonloppuisin yhteistä liikkumista on enemmän kuin viikolla, vanhemmat vievät poikia enemmän liikuntapaikkoihin kuin tyttöjä. Kolme- ja kuusivuotiaiden urheilun ja liikunnan harrastaminen on kasvanut noin 30 % viimeisten 15 vuoden aikana. Suurin osa heistä, 74 %, harrastaa liikuntaa noin kerran viikossa. (Salmela 2013.)

Perheliikunnasta on monenlaista hyötyä, tärkein on se, että harjoitetaan lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta. Vuorovaikutus saa toiminnan keinoin aivan uusia ulottuvuuksia, aikuinen kiinnittää kaiken huomionsa lapseen, näin he oppivat tuntemaan toisensa hyvin eri olosuhteissa. Perheenjäsenten välinen luottamus ja usko toisen kykyihin lisääntyvät. Rakennetaan luottamusta yhteistoiminnan onnistumiselle. Yhdessä toimiminen on hauskaa, sekä vanhempi että lapsi kokee onnistumisen kokemuksia, luovuus, kekseliäisyys ja itsetuntemus kehittyvät. (Arvonen 2004, 36.) Perheliikunnalla saadaan sopiva annos terveystoimintaa sekä aikuisille että lapsille. Liikkuminen kehittää perusliikuntamuotoja ja liikehallintatekijöitä (Arvonen 2007, 7; Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 175), vanhemmat huomaavat konkreettisesti lasten nopean kehityksen ja lapset oppivat ympäristön-, luonto- ja ilmastoasioita toiminnan avulla. Yhdessä liikkumalla huomataan, että yhdessä tekeminen on hauskaa ja siihen ei välttämättä tarvitse erillisiä tiloja tai välineitä ja parhaiden materiaalien onkin todettu olevan yleensä yksinkertaisia. (Arvonen 2007, 7; Sheridan 2011, 84.)

3 TUNNEKASVATUS PÄIVÄKODEISSA

Tunnetaitojen opettaminen ja kehittäminen on todella tärkeää, liian moni pohtii tunneristiriitojaan ja kärsii sosiaalisten pelkojen puristavasta voimasta. Tunteiden käsittelyn opetteleminen ja opettaminen tulee aloittaa jo lapsena. Lapsen olisi hyvä kestää turhaumia ja vaikeuksia sekä tunnistaa omia tunteitaan. Ilman tunteita emme tule toimeen, ihmisellä tulee olla kyky samastua toisen asemaan, osata tunnistaa miltä toisesta tuntuu. Samastumisen hallitessaan ihminen pystyy sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Jalovaara 2006, 10–11, 38.) Tasapainoinen tunne-elämä rakentuu kyvystä myötäelää toisen ihmisen tunnekokemuksia ja ymmärtää, että omat tunneilmaisut herättävät vastakaikua ympäristössämme. Tunteiden avulla osaamme toimia moraalisesti oikein, uhrautumaan rakkaimpien puolesta ja auttaa hädässä olevia. (Kokkonen 2010, 13, 19.)

Ohjatessamme lapsia tulee muistaa, että oikeita ja väriä tunteita ei ole. Lapsen ja aikuisen tuntema tunne on aina oikea ja aito. Tunteista puhuttaessa ei ajatella, että jokin tunne olisi kielletty tai jokin tunne olisi parempi kuin toinen. Voi olla jopa vaarallista ihmisen henkiselle hyvinvoinnille, jos ei koskaan saisi näyttää tunteitaan kuten vihaa tai iloa. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 13.) Päiväkodeissa kehitetään vuorovaikutustaitoja tunnekielen avulla. Tehtävät perustuvat oman ja toisen tunteiden nimeämiseen, tunteisiin tutustutaan kokemusten ja elämysten avulla. Toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin tunnetaitojen opettamiseen, esimerkiksi ryhmätilanteessa harjoitellaan toisen asemaan asettumista sekä vuorovaikutustaitoja. (Jalovaara 2006, 96–97.)

3.1 Tunne-elämän kehittyminen varhaiskasvatuksessa

Tunne-elämä on kehityksen pohja, jolle kaikki muu rakentuu. Läheisyys, sekä fyysinen vastustava sekä välttelevä käyttäytyminen, on todettu vaikuttavan tunne-elämän kehittymiseen ensimmäisen vuoden aikana (Silvén & Kouvo 2010, 80). Tunne-elämän kehitys on yksi osa lapsen sosiaalista kehitystä, joka vaikuttavat lapsen vuorovaikutussuhteiden ja toverisuhteiden kehittymiseen, niitä on hyvin vaikeaa erotella toisistaan (Keltikangas-Järvinen 2010, 24; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 116).

Tunne-elämää voi kehittää ja tarkastella myös erilaisilla menetelmillä, joita on tutkittu jo psykologian historiassa kautta aikojen. Erik Erikssonin mukaan tunne-elämän

kehitys, vauvaiästä kouluikään, jaetaan viiteen eri kauteen. Nämä ovat; vahvuus, toivo, tavoitteellisuus, tahto, ja pystyvyys. Tarkastelemme kuitenkin kolmea ensimmäistä kautta, koska ne kuuluvat varhaiskasvatuksen alaisuuteen. Näiden eri kausien aikana rakennetaan tunne-elämää. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 101-102 ;Laurila 1992, 36.)

Ensimmäisen ikäkauden vahvuus joka kehittyy ensimmäisen puolentoista vuoden iässä, on toivo. Eriksonin mukaan toivo on uskomus siitä, että tarpeet, jotka ovat elämän kannalta välttämättömiä, tulevat tyydytetyiksi. Tunne-elämän itsenäisyys, itsenäisyydessä epäonnistumisen, häpeän tunne ja ympäristön mielipiteiden riippuvuus kehittyvät varhaislapsuudessa eli puolestatoista vuodesta kolmeen vuotta. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 102; Laurila 1992, 36.)

Seuraava vahvuus, joka kehittyy, on tahto. Varhaislapsuudessa minäkäsitys kehittyy, lapsi huomaa, että hän pystyy hallitsemaan ja säätelemään ympärillään olevaa maailmaan. Hän alkaa muodostaa käsitystä itsestään, joko itsenäisenä yksilönä tai ihmisenä. Lapsi tarvitsee jatkuvaa tukea ja turvaa, sillä omien heikkouksien ilmi tuleminen pelottaa. Tahdon kehittyessä, jos tilanne sallii, on todella tärkeää, että lapselle annetaan mahdollisuus harjoittaa omaa tahtoaan sekä suorittaa omia valintojaan. (Kronqvist 2007, 102; Laurila 1992, 36.)

Leikki-iässä kehittyy kolmas vahvuus, tavoitteellisuus. Oma-aloitteisuus kehittyy, samalla lapsi kokee syyllisyyttä oma-aloitteisuuden epäonnistuessa. Eriksonin mukaan tavoitteellisuus on sitä, että nähdään sekä pyritään saavuttamaan omat päämäärät niin, ettei lapsi tunne lapsuudessa hankittuja syyllisyyden tunteita tai että päämäärien näkemisestä ja saavuttamisesta rangaistaisiin. Lapsi alkaa hahmottaa aloitteellisuutensa ja itsenäisen yrittämisen, onko se hyväksyttyä vai rangaistavaa. Aikuisen ei tule moittia ja rajoittaa lasta liikaa, sillä seurauksena on taipuvaisuus tuntee syyllisyyttä myöhemmin elämässään. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 103; Laurila 1992, 37.)

3.2 Tunneäly ja tunnetaidot pohjana tunneälykkyyden kehittämiseksi

Amerikkalainen psykologi, Rouven Bar On, kokosi yhteen 1980-luvun alusta lähtien teorian tietoa ja tutkimustuloksia ihmisten menestymisestä ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä neljän vuosikymmenen ajan. Teoriamuodostusvaiheensa perusteella Bar On määritteli tunneällyn joukoksi henkilökohtaisia, emotionaalisia sekä sosiaalisia kykyjä ja taitoja, jotka vaikuttavat yksilön kykyyn selviytyä onnistuneesti ympäristön

vaatimuksista ja paineista. Näin määriteltynä tunneäly on taktinen taito, jota tarvitaan selviytymiseen tässä ja nyt tilanteissa. Menestykseen ja hienojen suunnitelmien toimivuuteen tarvitaan tunneälyä, jolla taktikoidaan tilanteissa. Sitä voidaan kutsua myös niin sanotusti maalaisjärjeksi. (Saarinen 2001, 24–25.)

Intrapersonalliset tekijät tunneälyssä tarkoittavat persoonaamme ja ihmisen minän kokemiseen ja hahmottamiseen liittyviä tekijöitä. Sisäisen minän eheys ja toimivuus määrää sen, miten hyvin ihminen voi olla kosketuksissa omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Eheys ja toimivuus ilmenee kyvystä ilmaista tunteita ja ajatuksia. Eheys ja toimivuus ovat selviytymistä itsenäisesti vaikeista päätöksentekotilanteista sekä kyvystä nauttia hyvän itsetunnon aikaansaamasta varmuudesta kohdata haasteita. Eheys ja toimivuus auttavat kestäämään myös epäonnistumisia. Mikäli nämä taidot ovat varhaislapsuudesta lähtien olleet sulkeutuneena ja estyneinä. Mikäli lapsi ei ole päässyt esimerkiksi liian ankaran kotikasvatuksen tai vanhempien liiallisen innostuksen takia toteuttamaan ja tuomaan esille omia tarpeitaan ja toiveitaan. Joutuu lapsi tällöin jo hyvin varhain tarpeistaan ja toiveistaan luopumaan ja ne hylkäämään. Tämä tulee ilmi esimerkiksi pakkoharrastamisena, jota vanhemmat haluavat, mutta lapsi ei. Vanhemmat ovat tyytyväisiä, mutta lapsi ei. Tällaisen elämänhistorian tuloksena syntyy paljon ihmisiä, jotka eivät löydä esimerkiksi oikeaa työpaikkaa. Eivät kykene juuri toteuttamaan itseään muillakaan elämän osa-alueilla. Tunneälyä voidaan kuitenkin kehittää, joten varhaisvuosien aiheuttamaan estyneisyyteen ja sulkeutumiseen voidaan myöhemmin vaikuttaa esimerkiksi aikuisiällä. Se voi olla aikaa vievää ja raskasta, mutta se kannattaa. (Isokorpi 2004, 19–23; Kuusela 2002, 13; Saarinen 2001, 36–37.)

Interpersoonalliset tekijät, eli yksilön vuorovaikutus- ja ihmissuhdetekijät, ovat niin sanotusti ponnahduslautana tunneällyn muutokselle ja kehittämiselle. Interpersoonallisista tekijöistä muutos lähtee liikkeelle, mutta yleensä ne ovat myös suurin este tunneällyn muutokselle. Oman toimintatapansa ja itsensä hahmottaminen ulkoa käsin on haasteellista. Työvälineet tähän problematiikkaan on kuitenkin löydettävissä ihmisen omasta elämästä hyvinkin läheltä, esimerkiksi parisuhteesta, ystäväistä ja työtovereista. Näitä Saarinen nimittää tukiresursseiksi, joiden tehokkaaseen hyödyntämiseen ja muutoksen mahdollistamiseen tarvitaan myös interpersoonallisia tunneälytaitoja. Interpersoonalliset tekijät viittaavat kykyyn hyödyntää ihmisen omia sosiaalisia taitoja; miten yksilö suhtautuu ja miten hyvin hän toimii interpersoonan pohjalta vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Onko hän persoonastaan huolimatta vetäytyvä vai kontaktia ottava, kykeneekö tai pystyykö hän lukemaan toisten ajatuksia ja tunteita sekä hallitseeko hän niin sanotun small talk-

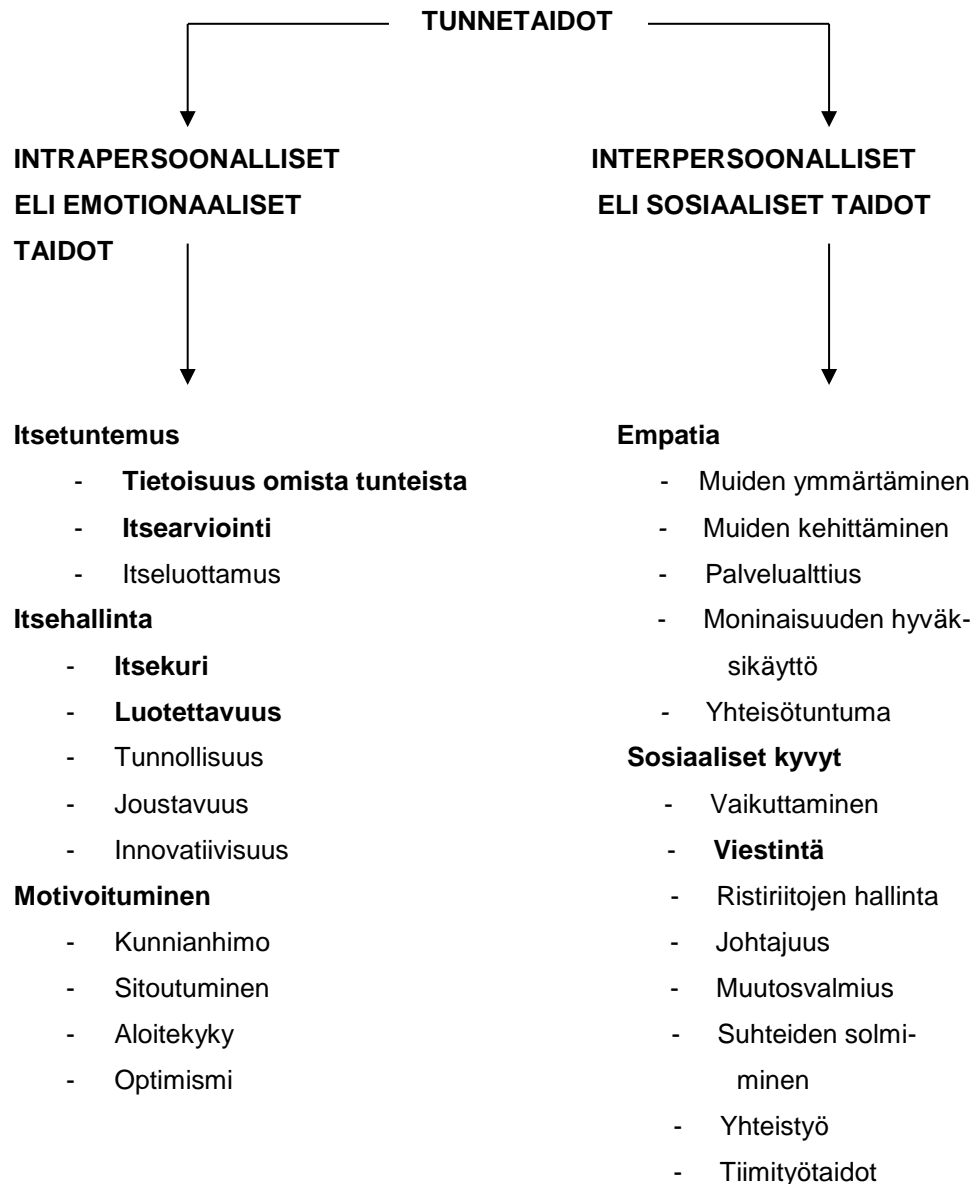
keskustelun ja etiketin erilaisissa tilanteissa. Vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitoiset ihmiset kykenevät ottamaan luonnostaan vastuuta itsensä lisäksi myös muista. Interpersoonallisten tekijöiden taito ilmenee kyvyssä ymmärtää sanattomia viestejä ja kyvyssä luoda luottamuksellinen ilmapiiri ympäristöön, niin henkilökohtaisella kuin tiimitasollakin. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 17; Saarinen 2001, 37–38.) Yhtä tärkeää on oppia hillitsemään tunteitaan kuin oppia tunnistamaan ja käyttämään niitä (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 14-15). Intrapersoonallisen tekijöiden kehittyminen vaikuttaa tunteiden esille tuomiseen ja hallitsemiseen. Vanhemman on helpompi käsitellä ja tukea lapsen emotionaalista kehittymistä kun hänen oma emotionaalinen kyvykkyytensä on kehittynyt hyvin. Vanhemman tukiessa lapsen emotionaalista kehitystä, lapsen on helppo tuoda esille myönteisiä tunteitaan, lapsi tuntee olevansa hyväksytty tuntiessaan erilaisia tunteita. (Hughes 2011, 149; Jalovaara 2006, 96.)

3.3 Tunnekasvatuksessa sosioemotionaalisen tunneällyn osa-alueiden ja tunnetaitojen merkitys

Kirjallisuudessa käytetään tunne-elämään liittyvistä aihealueista monia erilaisia määritelmiä ja alue on laaja-alainen riippuen aina siitä, miltä osin aihetta halutaan tarkastella. Tutkimuksissa voidaan perehtyä vastamaan tunne-elämän kysymyksiin fysiologisesta ja biologisesta näkökulmasta, sosiaalisesta tai subjektiivisesta näkökulmasta. Ihmisen sosioemotionaalinen tunneälykkyys rakentuu tunneällyn osa-alueiden intrapersoonallisiin tekijöihin eli oman sisäisen maailman tuntemisena sekä interpersoonallisiin tekijöihin eli vuorovaikutus- ja ihmissuhdekyvykkyuteen. Sosioemotionaalisen tunneällyn osa-alueet luovat pohjan tunnetaitojen tukemiseen ja kehittämiseen. (Dunderfelt 2008, 50; Kuusela 2002, 13–14.)

Kuusela on väitöksessään, *Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen perusopetuksen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla (2002)*, tuonut esille tunnekasvatuksessa tunnetaitojen merkityksen. Ihmisten tunneäly rakentuu inter- ja intrapersonaalisten tekijöiden kokonaisuudesta. Tunneällyn kokonaisuudesta voidaan poimia tunnetaitoja kehittäviä tekijöitä. Tunnekasvatusta voidaan siten toteuttaa tunnetaitoja harjoittamalla. Tunnetaidot ovat kursivoitu Golemanin tunnetaitoluokitus kuvioon (kuvio 1). (Kuusela 2002, 13–14.) Kuviosta on havaittavissa inter- ja intrapersoonaalisten tekijöiden sosioemotionaalinen kokonaisuus (Kuusela 2002, 14–15). Kuuselan (2002) mukaan Goleman jakaa tunneällyn viiteen osa-alueeseen; itsetuntemus, itsehallinta, motivoituminen ja empatia sekä sosiaaliset kyvyt. Tunneällyn avulla ihminen kykenee säätelemään, milloin mitäkin tunnetilaa on hyvä ja soveliasta käyttää ja missä määrin. Hän lisää

vuorovaikutuksen ymmärrykseen, suostuttelukykyyyn, aloitteellisuuteen, itseluottamukseen ja yhteistyökykyyn. Tunnetaito kuvastaa opittuja taitoja, jotka perustuvat tunneällyn sosioemotionaaliseen kokonaisuuteen. Näiden tunnetaitojen tarkoituksen mukainen käyttäminen ja soveltaminen käytännön tilanteissa kuvaa ja ilmentää puolestaan tunneälykkyyttä. (Isokorpi 2004, 16; Kuusela 2002, 13–15.) Pelkkä tunneäly ei takaa sitä, että ihminen olisi omaksunut tunnetaidot (Kuusela 2002, 13–14).



KUVIO 1. Golemanin tunnetaitoluokitus (Kuusela 2002, 14)

Tunnetaidot Kuusela esittää syntyvän opitusti, sosioemotionaalisen tunneällyn osa-alueen, intrapersoonallisen tekijöiden kautta keskeisiksi taidoiksi nousevat itsetuntemus, itsehallinta ja motivoituminen. Interpersoonallisten tekijöiden kautta, jossa keskeisiksi sosioemotionaalisuuden tunneällyn osa-alueiksi nousevat empatia ja sosiaaliset taidot. Nämä sosioemotionaalisen tunneällyn osa-alueet luovat pohjan tunnetaidoille, jotka ovat havaittavissa lihavoituina Golemanin tunnetaitoluokitus kuviosta. (Kuusela 2002, 14–15.) Kuusela kertoo tutkimuksessaan tunnetaitojen tarkoittavan yleisesti itsetuntemusta, vastuunottamista, viestintätaitoja sekä yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaitoja (Isokorpi 2004, 15, 24; Kuusela 2002, 13–14). Tunneälykkyyks ilmenee kykynä tulla toimeen itsensä ja toisten kanssa, jolloin intra- ja interpersoonalliset tekijät ovat päässeet yksilössä kehittymään kokonaisvaltaisesti, tunneällyn osalta, mutta myös tunnetaitojen osalta (Saarinen & Kokkonen 2003, 17).

3.4 Minäviestinnän merkitys varhaiskasvatuksessa

Kuten Kuuselan (2002) väitöskirjasta käy ilmi, tarkoitetaan tunnetaidoilla itsetuntemusta, viestintätaitoja, vastuunottamista sekä yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaitoja. Nämä opetellut ja käytetyt tunnetaidot jakautuvat henkilökohtaisiksi ja sosiaalisiksi taidoiksi ja näiden avulla kanssakäyminen itsen ja toisten kanssa pyritään saamaan tasapainoon. Viestinnässä tunnetaitojen käyttäminen ymmärretään kyvyksi tunnistaa omat tunteet ja toisten tunteet. Taidoksi ilmaista verbaalisesti eli kielellisesti ja non-verbaalisesti eli kehon eleillä ja liikkeillä. Esimerkiksi liikkuen, musiikillisesti tai muulla ulospäin ilmenevällä tavalla omat tunteet, ajatukset, tarpeet huomioiden. (Isokorpi 2004, 24; Kuusela 2001, 15; Petrie 2011, 72–73.) Tunnetaitojen alituisella, suunnitelmallisella ja päämäärällisellä käyttämisellä on tarkoituksena saavuttaa ajattelun, tahdon, tunteiden sekä viestinnän ja toiminnan yhteensopivuutta (Kuusela 2001, 15).

Jotta viestintää voidaan tuoda tietoisesti ilmi minäviestinnän kautta ja niitä osa-alueita harjoittaa, on ensin ymmärrettävä viestinnän eri muotoja. Viestinnän eli vuorovaikutuksen ”väyliä” ovat puheviestintä, fyysinen viestintä, intuitiivinen viestintä ja tunneviestintä. Opinnäytetyössä integroimme näitä viestinnän muotoja käytännössä toteuttamiimme liikunnallisiin toimintakertoihin. Painotimme opinnäytetyössämme sosioemotionaalisesen tunne-elämän tukemista koska vuorovaikutuksella ja viestinnällä on tunne-elämän sosiaalisen tutkimusnäkökulman kannalta oleellinen merkitys. (Dunderfelt 2008, 50.)

Puheviestintä on verbaalista viestintää, joka muodostuu sanojen ja puhekielen merkityksistä. Kuten millaisia sanoja käytetään, puhutaanko sanoilla vai termeillä ja kuinka sanat välittävät informaatiota. Puheellaan ihmiset välittävät toisilleen valtavat määrät erilaista tietoa; informaatiota, merkityksiä, tunnetiloja, ideoita, ajatuksia ja niin edelleen. Sanotaan, että puheviestintä muodostaa vain murto-osan ihmisten välisestä kommunikaatiosta, mutta sen merkitys on kuitenkin keskeisen tärkeä. (Dunderfelt 2001, 18–20.) Toimintakertoihin sisällytämme elävän kuuntelun sekä eläytymisen ja ohjaamme vanhempia toimimaan lastensa kanssa positiivisessa merkityksessä puheviestinnän osa-alueella; positiivista palautetta lapselle ja selkeää, helposti ymmärrettävää kieltä. Rohkaisemme vanhempia toimimaan ja tuottamaan puheviestinnässään positiivisia elementtejä, joista lapsen on hyvä ottaa esimerkkiä ja sisällyttää näitä kokemuksia omiin viestintätapoihin.

Fyysinen viestintä on kaikkea sitä, mikä ilmenee ja tapahtuu suoraan fyysisen kehon keinoin. Tähän liittyy läheisesti esiintymistaito. Esimerkiksi saatamme tavata lapsia, jotka ovat ujoja tai arkoja esiintymään ihan arkipäivän tilanteissa. He saattavat kokea epävarmuutta taidoissaan ja kehonhahmotuksessaan, jolloin heikko tai alentunut itsevarmuus lapsen omasta minuudesta näkyy kuulijalle. Fyysiseen viestintään ei suoranaisesti voida vaikuttaa tai sitä ei voida mekaanisesti kouluttaa. Liikunnallisten toimintakertojemme kautta tuemme lasten minäkuvan kehittymistä ja kehonhahmotusta, jolloin minäkuva kehittyy ja näin ollen tämä antaa valmiuksia vahvaan fyysiseen viestintään. (Dunderfelt 2001, 21–22.)

Intuitiivinen viestintä on sitä viestintää, jota usein kuvataan arjessa ”samalla aaltopituudella” olemisella. Intuitiivinen viestintä koostuu fyysisen viestinnän ja puheviestinnän kautta välittyvistä merkityksistä, ideoista ja sisäisen läsnäolon laadusta. Tämä viestintä koetaan suorana yhteytenä ihmisten välillä, ilman että joutuu kovin paljon ponnistelemaan yhteisymmärryksen saavuttamiseksi. Tällöin ihminen kokee voivansa puhua vapaasti, uskaltaa olla erimieltä ja riidelläkin voimakkaasti näkemyksistään ja mielipiteistään. Tämän viestinnän avulla välittyy tietoomme luottamusta, arvostusta ja kunnioitusta toista ihmistä kohtaan. Vaikeampaa kanssakäyminen on silloin, jos intuitiivinen yhteys ei pelaa tai kun se puuttuu kokonaan. Tämä johtaa tyhjään ja turhautuneeseen oloon. Jotta lapselle ja vanhemmalle syntyisi hyvä intuitiivinen suhde, niin se vaatii aikaa ja läsnäoloa vanhemmalta. Tästä syystä koemme perheliikuntamuodon toimintakerroissamme oivallisena työmenetelmänä. (Dunderfelt 2001, 22–26.)

Tunneviestinnän alueeseen kuuluu tunnelmien, tunteiden, olotilojen ja ”fiilisten” aistimista. Tunneviestinnän kanava on non-verbaalista viestintää, jolloin ”tuntosarviemme” avulla aistimme esimerkiksi ryhmän tunnetiloja ja ilmapiiriä. Tunneviestinnän kautta saamamme olettamus tai tieto toisen ihmisen olemuksesta saa meidät ottamaan muihin ihmisiin herkemmin yhteyttä ja kontaktia kuin toiseen. Saatamme esimerkiksi lähestyä helpohkosti ihmistä, jonka aistimme olemukseltaan niin sanotusti lämminhenkiseksi. (Dunderfelt 2001, 28.)

4 TUNNEPUPUN PERHELIIKUNTA -OPAS

Toiminnallisen opinnäytetyömme muodostui Jämsän ja Mannisen (2000) osaamisen tuotteistamisen etenemisen pohjalle. Teoksen mukaan tuotekehitysprosessissa on erotettavissa viisi eri vaihetta. Vaiheet ovat; kehittämistarpeen tai ongelman tunnistamisen vaihe, ideointi-vaihe, tuotteen luonnostelu-vaihe ja kehittäminen sekä viimeistely-vaihe. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

Jämsä ja Mannisen tuotekehitysprosessin pohjalta olemme tehneet mukaillun suunnitelman kansiomme tuotteistamiseksi. Tuotekehitysprosessia mukaillessa voimme parhaiten varmistua tuotteen asianmukaisesta laadusta. Laadukas tuote on käyttäjän näkökulmasta tarpeita vastaava sekä tyydyttää hänen odotuksensa tuotteen tuomasta ja aikaansaavasta vaikutuksesta. (Jämsä & Manninen 2000, 127).

4.1 Perheliikuntaoppaan suunnittelu- ja ideointivaihe

Liikuntatuokioiden suunnitelmat sekä toteutuskuvaukset kirjassimme ja laadimme Savonia ammattikorkeakoulun pedagogisen ohjauksen suunnittelurungon kaavakkeelle (liite 1). Lomakkeen mukautimme tarkoitukseemme soveltuvaksi. Lomake sisältää suunnitelmaosion, josta ilmenee tavoitteet, motivointi, ryhmittely, sosiaalimuoto, toiminnan vaiheet, toiminnan konkreettinen kuvaus ja kesto sekä huomiot että välineet.

Suunnitelmissa apuna käytimme teoretista tietoa varhaiskasvatuksen liikunnasta, perheliikunnasta, tunneälystä ja tunnetaidoista sekä sosioemotionaalisuuteen perustuvasta tunneälykkyyden taidoista. Taustatietoja lapsiryhmästä perheliikuntaohjauksen toteuttamiseen saimme ammatillisen työharjoittelujakson aikana Lumilinnan päiväkodin työntekijöiltä sekä omien havaintojen kautta. Ammatillinen harjoittelu sijoittui ajallisesti opinnäytetyömme toimintakertojen kanssa samoihin aikoihin. Heikinaro-Johansson ja Huovinen (2007, 104–105) kertovat teoksessaan siitä, kuinka ohjaaja tarvitsee tietoa ryhmään osallistuvien lasten taidoista sekä erityispiirteistä, jotta sopivat tavoitteet voidaan laatia. Selkeä tavoitteiden määrittely antaa suuntaa välineiden valinnoille sekä tuokioiden sisällölle. Ennen toimintatuokioiden aloittamista esittelimme tulevan toimintamme ja opinnäytetyö-aiheemme Lumilinnan päiväkodin vanhempainillassa lasten vanhemmille. Informoimme vanhempia tulevista toiminnoista kirjeellä (liite 2), jotka päiväkodin henkilökunta jakoi lasten lokeroihin kotiin vietäväksi. Lisäsimme tiedotteeseen osion, jossa pyysimme vanhempien suostumusta toiminnan aikana

otettuiden valokuvien julkistamista opinnäytetyössämme. Päiväkodin henkilökunta muistutti vanhempia toiminnoista lastenhakutilanteissa.

Liikuntatuokiot suunniteltiin noin 40 päivähoitolapsen perheelle siten, että perheet tulivat liukuvana aikana paikalle. Osa liikuntatuokioista toteutettiin aikana, jona vanhemmat tulivat lapsen hakemaan päiväkodista. Liikunnallisia tuokioita oli yhteensä kuusi, joista jokaiselle kerralle oli oma teema. Kukin teema sisälsi yhden yhtäjaksoisen ulkoliikuntatuokion, jossa perhe yhteistyönä suoritti tehtäviä. Tehtäviä ja pisteitä suunniteltiin toimintakertakohtaisesti jokaiselle kerralle eri määrä. Teemoiksi valittiin tunteiden nimeäminen, tunnistaminen sekä ilmaiseminen. Myös Peltonen ja Kullber-Piilola (2005, 12–33) kertovat teoksessaan siitä, että kuinka omien tunteiden ilmaisu ja säätely sekä toisten tunteiden tulkinta ovat osa tunnetaitoja. Toimintamme sisälsi erilaisia liikuntavälineitä, sillä Karvosen ym. (2003, 159–160) mukaan välineet motivoivat lasta liikkumaan saaden aikaan iloa ja elämyksiä. Lapsien luonteenomainen kokeilunhalu ja ideoiminen erilaisia käyttötarkoituksia välineille edistävät käsi-silmä-koordinaation kehittymistä, avaruudellista hahmottamista, mielikuvituksen kehitystä ja aistien sekä lihasten yhteistoimintaa (Autio 2007, 109, 133, 153).

Toimintakertojemme tuokiot noudattivat samaa rakennetta sisältäen aloituksen ja ohjeistuksen annon, teeman mukaisen perheliikuntaosuuden sekä palautteen antamisen. Aloitimme toiminnan perheiden kanssa siten, että odotimme jokaisen osallistuvan perheenjäsenen paikalle ja keskustelimme perheen lasten kanssa sen kertaisesta tuokiosta ja ohjeistuksista, samalla orientoiden lapset sen kertaiseen teemaan. Karvosen ym. (2003, 101–102) mukaan aloitus pitää toteuttaa yhteiskokoontumisella, jossa jokainen lapsi tulee huomioiduksi ja kohdatuksi. Aloituksen jälkeen seurasi perheliikunnan sekä teemakohtaisten pisteiden osuus, jossa lapset pääsivät purkamaan energiaa, joka Karvosen ym. (2003, 101–102) mukaan auttaa lasta keskittymään tulevaan toimintaan. Liikuntatapahtuma oli järjestetty pisteiden muodossa siten, että eri pisteiden välillä toteutui liikunta-osuus ja energian purkaminen, jotta keskittyminen pisteellä teematehtävien parissa sujuisi paremmin. Tehtävien toiminta sisälsi teeman mukaista toimintaa vaihtelevasti, joiden tavoitteena oli tunnetaitojen tukeminen sekä perheliikunnallisuus. Tuokion jälkeen perheille pidettiin mahdollisuuksien mukaan lopetustilanne, jossa keskusteltiin teemasta yhdessä lasten ja vanhempien kanssa sekä kerättiin palautteet.

Palautelomake (liite 3) noudatti samaa kaavaa jokaisella toimintakerralla. Se sisälsi kysymyksen koko tapahtumasta, oliko toimintakerta hyvä, ok vai huono. Palautteessa

kysyttiin myös piste kohtaista mielipidettä, mikä piste oli perheen mielestä paras ja mistä syystä. Teeman mukaisia pisteitä oli toimintakerrasta riippuen eri määrä. Lisäksi lomake sisälsi osion: mikä oli huonoa ja mistä perhe ei tykännyt sekä osion muuta, johon perhe sai vapaaehtoisesti kirjoittaa kokemuksiaan sen hetkisen kerran tapahtumasta.

4.2 Perheliikunta -oppaan luonnostelu- ja kehittelyvaihe

Jämsä ja Manninen (2000, 43) kertovat teoksessaan tuotteen luonnosteluvaiheen käynnistyvän, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote aiotaan suunnitella ja valmistaa. Luonnostelulle ominaista on analyysi siitä, mitkä eri näkökohdat ja tekijät ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistamista. Jämsä ja Manninen tuovat teoksessa esille tuotteen (liite 4) luonnostelua ohjaavat näkökohdat. Tuotteen laatu taataan ottaen huomioon luonnostelua ohjaavat lähtökohdat. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Tuotteen luonnosteluvaiheen aloitimme asiakasprofiilin selkiyttämällä. Jämsän ja Mannisen (2000, 44) mukaan tavoitteena on selvittää, ketkä ovat suunniteltavan tuotteen ensisijaiset hyödynsaajat sekä tuotteen käyttäjät. Tehokkaimmin tuotteen käyttäjäryhmää palvelee tuote, joka on suunniteltu ottaen huomioon asiakkaiden ominaisuudet, kyvyt sekä tarpeet. Luonnosteluvaiheessa on selvitettävä kohderyhmän ikään sekä kehitystasoon liittyvät näkökohdat, sillä siirtyminen esimerkiksi siirtyminen luokka-asteelta toiselle muuttaa oppilaiden tarpeita. (Jämsä & Manninen 2000, 44.) Tähän perustuu oppaamme käyttäjäkunta. Pohdimme aihealuetta yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa ja otimme huomioon sieltä nousevia tarpeita. Jämsän ja Mannisen mukaan viimeistään luonnosteluvaiheessa ilmenee tarve neuvotella niiden ammattilaisten kanssa, joilla on kokemusta suunnitteilla olevasta tuotteesta (Jämsä & Manninen 2000, 50).

Tuotteen suunnittelussa kiinnitimme huomiota palvelujen tuottajan toiminnan ja odotusten analysointi-osioon. Koemme, että mitä selkeämpi kansio ja ohjeistukset ovat, sitä helpompi työntekijöiden on sitä käyttää ja sitä suurempi hyöty siitä on käyttäjälle, kun toiminnot toimivat selkeästi. Jämsä ja Manninen toteavat palvelujen tuottajan toiminnan ja odotusten analysoinnin ilmenevän palvelujen tuottajien sekä tarjoajien tarpeet ja näkemykset huomioiden. Hyöty asiakkaille ei tule suoraan, vaan välillisesti työntekijöiden kautta. (Jämsä & Manninen 2000, 44.) Päiväkodin työntekijöiden toive oli, että heille suunnattu tuote olisi konkreettinen oppaan-

muodossa, sillä he kokivat sen sähköistä helpommaksi ja käytännöllisemmäksi arjessa.

Tuotteen tekemisessä hyödynsimme moniammatillisen asiantuntijatiedon keskustelemalla tuotteemme toteutuksesta ja sen sisällöstä yhdessä päiväkodin työntekijöiden kanssa. Tämän tärkeydestä kertovat myös Jämsä ja Manninen (2000, 50) kuvaillessaan moniammatillisuuden hyödyntämistä laadukkaan tuotteen takeena. Henkilökunnalta saimme idean tuottaa liikuntakertoja, jotka ovat sidoksissa sosioemotionaaliseen tunneälykkyyteen ja sen tukemiseen. Heiltä saimme myös ehdotuksia toimintakertojen runkoon ja suunnitteluun sekä toimivaan toteutukseen.

4.3 Pohdintaa toiminnallisesta osuudesta Lumilinnan päiväkodilla

Pohdimme toimintatuokioita oman kokemuksen, perheiltä saatujen palaute-lomakkeiden sekä päiväkodin henkilökunnan palautteiden pohjalta. Jokakertainen palautteiden kerääminen, sekä niiden pohtiminen antoi parempia valmiuksia seuraaville toimintakerroille. Ensimmäisellä kerralla saimme paljon positiivista palautetta, joka varmasti johtui toimintakerran seikkailu-ratamaisuudesta. Lapset pääsivät kokeilemaan monia erilaisia toimintoja. Toisalta sitten taas ensimmäinen toimintakerta koettiin kestoltaan pitkäksi, joka johtui osittain pisteiden ruuhkautuneisuudesta, sillä perheitä saattoi olla toiminnassa samaan aikaan noin 30 perhettä.

Toisen toimintakerran järjestimme kestoltaan lyhyemmäksi, jolloin osassa palautteista ilmeni, että toimintaa pidettiin liian lyhyenä. Suurin osa palautteista oli kuitenkin positiivista ja viesti-liikunnasta pidettiin. Kolmas ja neljäs toimintakerta oli pidetty ja palaute oli enimmäkseen positiivista, mikä varmasti selittyy osittain sillä, että toimintamme järjestettiin yhdessä päiväkodin järjestämiin pikkujoulu-iltoihin. Tapahtumassa käytetyt sisäukset oli havaintojen perusteella monen lapsen mielestä mielekkäät ja niillä lapset hiihtivät useampaankin otteeseen tapahtuman aikana.

Jokaisen toimintakerran jälkeen reflektoimme toimintaamme sekä tuokion kulkua, painottaen samalla käytännön toimivuutta. Kiinnitimme huomiomme pohdinnassa toiminkertojen toimivuuteen ja sujuvuuteen suhteessa tilaan sekä osallistujamäärään, käytettävissä oleviin välineisiin sekä toiminnan keston. Pohdinnassa esille nousseita parannusideoita kirjattiin kansioon pedagogisen suunnittelulomakkeiden pohdintaosioon.

Opinnäytetyön tavoitteemme mukaisesti laadimme tuotteena oppaan Lumilinnan päiväkotilasten perheille sekä päiväkodin omaan käyttöön. Huomioitavaa ja tärkeää mielestämme on, että opas on toimiva, arkipäivään soveltuva, ulkoasultaan selkeä sekä motivoiva. Tuote toteutettiin oppaan muotoisena sekä sähköisenä versiona, jotta se olisi perheiden saatavilla sekä päiväkodin käytettävissä. Kansion, johon kokoamme jokaisen toimintakerran pedagogiset suunnittelulomakkeet, toimintojen ohjeistukset ja tunnepuput, annamme päiväkotia Lumilinnan käyttöön. Tuotteen selkeys sekä visuaalisuus ovat meille tärkeitä, joten liitämme oppaaseen teema-aiheisia piirustuksia sekä tunnekortit, jotka olemme itse piirtäneet ja suunnitelleet.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut haastava ja kehittävä. Olemme oppineet kehittämään toimintatapaamme toimintakertojen edetessä. Viitekehys työlle löytyi nopeasti sillä ideamme sopi toimeksiantajalle alusta asti. Yhdessä toimeksiantajan kanssa pohdimme työmme viitekehystä ja rakennetta. Alusta asti oli selvää, että opinnäytetyömme on toiminnallinen. Viitekehysten löytyttyä selkeni myös tavoitteet työllemme. Viitekehysten ja tavoitteiden pohjalta kokosimme teoriaa työhön.

Opinnäytetyöprosessin aikana haasteita ilmeni toiminnallisten tuokioiden osuuksissa, joihin osallistujien ryhmäkoko ei ollut määritelty ja osallistujat saapuivat toimintaan päivän aikana liukuvalla aikataululla. Haasteeksi koimme myös tilajärjestelyt suhteessa osallistujamäärään, jolloin toiminnan laatu kärsi. Aiheen laajuus sekä aiherajaukset loivat myös haasteita, jolloin opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa työmme nimi muuttui useaan otteeseen. Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa saimme rajattua työmme aihetta sekä työmme nimi vakiintui nykyiseen muotoon.

Opinnäytetyöprosessin aikana sovelsimme teoreettista tietoa toiminnan suunnittelussa ja toteutimme kohderyhmällemme tavoitteellista toimintaa. Toiminta tukee lasten tunnetaitojen kehittymistä perheliikunnan keinoin. Teoreettisen tiedon omaksuminen ennen toimintakertojen suunnittelua ja toteutusta helpotti tuokioiden tavoitteellista suunnittelua, jolloin koimme kokonaisuuden helpommin kasassa pidettäväksi.

Pohdimme opinnäytetyönämme toteuttamien toiminnallisten tuokioiden vaikutuksien ja hyötyjen olevan merkityksellisiä monien eri tekijöiden näkökulmasta. Yksilötasolla lapset saivat hyötyä ja tukea tunnetaitojen kehitykseen sekä perheliikunnan avulla mahdollisesti vaikutettiin lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Yhteisötasolla perheet hyötivät samanaikaisesta perheliikuntatapahtumasta, koska samaan aikaan osallistuvat perheet olivat vuorovaikutuksessa keskenään ja voivat vaihtaa ajatuksiaan esimerkiksi tapahtumakerran teemasta ja aiheista.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet yhä enemmän soveltamaan teoretietoja käytännön tasolle toiminnallisten tapahtumien suunnitteluiden ja tavoitteiden myötä. Esimerkiksi lapsen kehityksen teoretiedon soveltaminen käytäntöön toimintakertojen myötä on ollut hyödyllistä oppimisemme kannalta. Koimme ja ymmärsimme teoreettisen tiedon tärkeäksi ja merkittäväksi osa-alueeksi

jo toiminnallisten tuokioiden suunnitteluvaiheessa. Suunnitteluvaiheessa ilmeni tärkeäksi arvioida suunnitelmien toteutumista suhteessa kirjoittamaamme teoriapohjaan sekä muuhun teoretietoon. Reflektointikyvyn tärkeys ja merkitys korostui jo toteutettua toimintaa pohtiessa, mikä oli onnistunutta, missä koimme haasteita ja mikä olisi kaivannut muutosta. Näiden pohdintojen ja reflektoinnin avulla muokkasimme seuraavan kerran toimintakertaa. Toimintaa jälkikäteen reflektoidessa huomasimme kuinka merkittävä rooli ohjaajan omalla vaikutuksella on ryhmän toimintaan, toiminnan onnistumiseen sekä tavoitteiden saavuttamiseen.

Toimintakertamme oli perheille suunnattuja, joten vastuu lapsista oli lapsen perheellä, joten lapsen tunteiden ilmaisusta ja käsittelystä vastuu oli perheen vanhemmilla tai muulla aikuisella. Ohjaajina autoimme toiminnassa, mutta suurimman osan ajasta perheet saivat yhdessä tehdä toimintoja. Kaikenlaisien tunteiden ilmaisu oli toimintakertojen aikana sallittua, emmekä halunneet rajata ilmenevien tunteiden käsittelyä. Tunneilmaston luomista pidimme tärkeänä toimintakertojemme aikana, joten toimintakertoihin luotiin Tunnepupu-hahmo, jolla saimme toimintakertoihin tuttuutta ja turvallisuutta, mutta myös loogisen jatkumon.

Ohjaaminen tarkoittaa käytännöllisen opastuksen antamista ja toimiminen ohjauksen alaisena (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 15). Hyvän ohjaajan toiminta perustuu kannustavuudelle, avoimuudelle, rehellisyydelle, turvallisuudelle ja luotettavuudelle. Toiminta pienten lasten kanssa tulee olla turvallista ja vanhempien on pystyttävä luottamaan ohjaajaan (Autio & Kaski 2005, 65–66). Ohjatessaan lasta ohjaajan tulee tehdä yhteistyötä vanhempien kanssa, jotta molemmat osapuolet voivat luottaa toisiinsa ja arvostaa toisen työtä. Tätä kutsutaan kasvatuskumppanuudeksi. Palautteen vastaanottaminen ja antaminen on tärkeää, jotta voidaan tarjota lapsille heidän kasvun ja kehityksen mukaisia liikuntatuokioita. (Lind, Lipponen, Rinta & Tamminen 2008, 29–30.)

Toiminnallisen osuuden myötä saimme kokemusta erilaisista ohjaustilanteista perheiden ohjaukseen. Palautetta saimme perheiltä ja päiväkodin työntekijöiltä niin kirjallista kuin suullistakin. Suurimmaksi osaksi palautteet olivat toimintakertojen jälkeen positiivisia, mutta kehitysehdotuksiakin ilmeni. Haasteellisin toimintakerta oli luistelu, sillä paikalle ei saapunut yhtään perhettä. Toimintakerrasta oli tiedotettu hyvissä ajoin perheitä sekä päiväkodista muistutettu tapahtumasta, mutta perheet eivät olleet innokkaita lähtemään toimintaan. Perheiden innottomuuteen on saattanut vaikuttaa tapahtuman ajankohta, sillä se järjestettiin keskellä viikkoa, keskiviikko-

iltana. Koimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden hyväksi mahdollisuudeksi kehittää omaa asiantuntijuutta sosiaalialan työntekijänä.

Koimme perheliikunnan mielekkäänä ja oivallisena keinona tukea lasten tunnetaitoja, sillä yhä enemmän varhaiskasvatuksessa puhutaan vanhempien ja lasten välisestä vuorovaikutuksesta ja niistä aiheutuvista tunnehäiriöistä. Pohdimme, että perheliikuntatoimintaa olisi hyvä hyödyntää ja tarjota tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen palvelujen toimesta yhä enemmän. Yhteiskuntatasolta voitaisiin siten vahvistaa ja tukea perheiden yhteenkuuluvuutta ja ennaltaehkäistä lasten ja nuorten lisääntyntä pahoinvointia.

LÄHTEET

- Autio, T. 2007. *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. Vaajakoski: VK-kustannus.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. *Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Ohjaamisen taito*. Helsinki: Editia Prima Oy.
- Arvonen, S. 2004. *Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja*. Helsinki: Editia Prisma Oy.
- Arvonen, S. 2007. *Meidän perhe liikkuu. Nauti liikunnasta lasten kanssa. Kymmenittäin liikuntavinkkejä perheliikuntaan. Käytännön ohjeita hiihtoon, luisteluun ja uintiin*. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Dunderfelt, T. 2001. *Intuitio ja tunneviestintä. Ihmisten välinen näkymätön yhteys*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Dunderfelt, T. 2008. *Intuitio. Sisäinen viisaus*. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.
- Gallahue, L., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. *Understanding motor development*. New York: McGraw-Hill.
- Hannukkala, M. & Wahlbeck, K. 2012. *Tiedotteet. Kasvuympäristön pitäisi kehittää tunnetaitoja* [verkkajulkaisu]. Mielenterveysseura [viitattu 9.9.2012]. Saatavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/tiedotteet/kasvuympariston_pit_aisi_kehittaa_tunnetaitoja.1316.news
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos*. Helsinki: WSOY.
- Helenius, A. 2008. Lapsi kehittyy toiminnassa. Teoksessa Helenius, A. & Korhonen, R. (toim.). *Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 67–150.
- Hietala, S. & Tolonen, S. 2006. *Tunnetaitojen kehittäminen esiopetuksessa liikunnan avulla*. Oulu: Oulun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Hughes, D.A. 2011. *Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen*. Tampere: Tammerprint Oy.
- Isokorpi, T. 2004. *Tunneoppia. Parempaan vuorovaikutukseen*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. *Tunnevoimaa!* Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Jalovaara, E. 2006. *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Pilot-kustannus Oy.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Vantaa: Tammi.
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. *Liikunnalliset perustaidot*. I-print Oy.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Jyväskylä: VK-kustannus.

Kauko, K. & Klemola, U. 2006. *Oppilaiden sosioemotionaalisen kasvun tukeminen – liikunnanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia*. Liikunta & tiede.6, 40–46.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Juva: WS Bookwell Oy.

Koivunen, P.-L. 2009. *Hyvä Päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen*. Juva: WS Bookwell Oy.

Kokkonen, M. 2010. *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. Juva: Bookwell Oy.

Kuusela, M. 2002. *Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen perusopetuksen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla* [verkkajulkaisu]. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Väitöskirja [viitattu 30.4.2013]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/9387>

Kronqvist, E.-L. & Pulkkinen, M.-L. 2007. *Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen*. WSOY oppimateriaali Oy.

Lahtinen, A. & Nyystilä, R. 2004. *Tunteet tutuksi – toimintatutkimus tunnepainotteisesta liikuntakerhosta 1.–2. luokille*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksenlaitos. Pro gradu -tutkielma.

Laurila, A. 1992. *Minäkin opin: varhaiskasvatuksen esiopetus*. 2 .painos. PB Printing

Lind, P., Lipponen, H., Rinta, T. & Tamminen, K. 2008. *Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille*. Kerava: Spurtti.

Lintunen, T. 2004. *Tunteita pulpetille – sosioemotionaalinen oppiminen tukee hyvinvointia*. Liikunta & tiede.4, 14–16.

Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmässä. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 185.

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2000. *Tunnemuksu*. Jyväskylä: Kirjapaja.

Perusopetuslaki. L 1998/628. Finlex. Lainsäädäntö. Esiopetus 2009; L 1998/628, momentti 1; L 1973/36, momentti 1 [verkkajulkaisu]. Finlex [viitattu 30.4.2013]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Petrie, P. 2011. *Communication Skills for Working with Children and Young People Introducing Social Pedagogy*. London UK: Jessica Kinsley Publishers.

Puolimatka, T., 2004. *Kasvatus, arvot ja tunteet*. Helsinki: Tammi.

Roxendal, G. & Winberg, A. 2002. *Levande människä. Basal kroppskännedom för rörelse och vila*. Stocholm: Natur och culture.

Saarinen, M. 2001. *Tunne älysi älyä tuntevasi*. 2. painos. Helsinki: Wsoy Bookwell Oy.

Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. *Tunneäly. Kohti kokonaista elämää*. Juva: WS Bookwell Oy.

Salmela, P. 2013. *Elämäntapojen urautuminen alkaa jo kolmevuotiaana* [verkkoulkaisu]. Perheliikunta [viitattu 25.2.2013]. Saatavissa: http://www.perheliikunta.fi/ajankohtaista/ajankohtaista_artikkeli?id=32323021

Sheridan, M. 2011. *Play in early childhood from birth to six years*. Abingdon, Oxon: Routledge.

Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. 2007. *Motor control. Translating Re-search into Clinical Practice*. 3rd edition. Baltimore: Williams & Wilkins.

Silvén, M. & Kouvo, A. 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Silvén, M. (toim.). *Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 65–89.

Skinnari, S. 2001. Ihmisyyteen heräämisen alkutaival steinerpedagoginen varhaiskasvatus. Teoksessa Karila, K., Kinos, J. & Virtanen, J. (toim.). *Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia*. Juva: Bookwell Oy, 86–111.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. *Valtioneuvoston periaatepäätös. Varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista*. Julkaisuja 2002:9. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. Helsinki.

Stakes. 2005. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2012. *Kasvun kumppanit. Lasten hyvinvointia vahvistamassa. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia*[verkkoulkaisu]. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 9.12.2012]. Saatavissa:http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. *Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen*. Helsinki: Edita Prima.

Pedagoginen ohjaus

Toiminnan suunnittelulomake

Ohjaajat: Heidi Perämäki ja Johanna Sutinen **Pvm.:** 9.10.2012

Aihe: Perhesuunnistus
vanhempansa

Kohderyhmä: Päiväkoti Lumilinnan lapset ja heidän

Tavoitteet: Tavoitteena on, että lapsi opettelee toimintapisteillä tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan eri tunteita yhdessä vanhemman kanssa. Tavoitteenamme on myös, että vanhemmat oivaltavat kuinka tärkeää yhdessä liikkuminen lapsen kanssa on.

Menetelmät: Liikunta

Orientointi ja motivointi

Ohjaajan oma kannustava ja motivoiva toiminta. Ohjeistukset pisteillä ovat selkeitä ja toiminta on mielenkiintoista. Toiminta on suunniteltu siten, että lapsi ja vanhempi voivat yhdessä toteuttaa pisteillä tapahtuvat toiminnot.

Ryhmittely ja sosiaalimuoto

Toiminta tapahtuu perhekunnittain, perheenjäsenet toteuttavat toiminnot ohjaajan avulla.

Toiminnan vaiheet ja kesto

Yhdelle toimintapisteelle on varattu aikaa noin 5 min ja suunnistusradan suorittamiseen on varattu aikaa noin 30-45 min, jokainen saa kuitenkin suorittaa radan omaan tahtiin.

Esikoululaisille pisteet on merkattu päiväkodin pihasta tehtyyn suunnistuskarttaan, pienemmille pisteet on havainnollistettu pihasta otettujen valokuvien avulla. Pisteitä on viisi ja ne ovat numeroitu suoritusjärjestyksen mukaisesti.

Pisteiltä toiselle siirrytään erilaisin liikunnallisin menetelmin, kuten yhdelle jalalla hyppien.

Lopussa keräämme palautteen lomakkeiden avulla.

Toimintavaiheiden konkreetti kuvaus / tilanteen eteneminen käytännössä

Suunnistus on jaettu viiteen eri toimintapisteeseen; ongintaan, pantomiimiin, nalle perhe - tehtävään (keksi nallelle nimi ja etsi nallen perhe), tunnetilan piirtämiseen sekä asiayhteydestä tunteiden tunnistamiseen, jotka ovat merkittynä luontoon nimikko rasteina esimerkiksi pahville on kirjoitettu onginta. Jokaisella rastilla on leimasin, jolla lapsi yhdessä vanhempansa kanssa voivat merkitä rastin suoritetuksi tunnetempaus-passiin.

Toiminta alkaa sinisiltä penkeiltä ohjeiden annolla. Jokaisella pisteellä on omat ohjeistukset, jotka vanhempi lukee lapselle. Aloituspisteeltä ensimmäiselle pisteelle siirrytään yhdellä jalalla hyppien.

Yksi viidestä toimintapisteestä on ongintapiste, jossa toiminta tapahtuu puuongella, onkimalla magneeteilla varustettuja tunnekuvia. Tunnekuvan ongittuaan lapsen tulee tunnistaa ja nimetä kuvassa oleva tunne ja sen jälkeen lokeroita tunne oikeaan laatikkoon. Tunnekuvat ja lokerot käsittelevät iloa, surua, vihaa ja pelkoa/hämmennystä. Ongintapisteellä tavoitteena on tukea lasta tunnistamaan sekä nimeämään tunteita; ilo, suru, viha/hämmennys. Lisäksi tavoitteena on lisätä perheiden yhteistä liikkumista.

Ensimmäiseltä rastilta toiselle siirrytään palloa potkimalla.

Pantomiimirastilla perheenjäsen vuorollaan nostaa maasta lapun, jossa on nallekuva, joka hänen tulee esittää ja toisen tulee arvata mikä tunne on kyseessä. Pantomiimi pisteellä tavoitteena on tunteiden tunnistaminen, nimeäminen sekä itseilmaiseminen. Lisäksi tavoitteena on lisätä perheiden yhteistä liikkumista.

Toiselta rastilta kolmannelle siirrytään renkaiden ja narun päällä tasapainoillen, tämän jälkeen matka taitetaan alustojen, ”kivien”, päällä hyppien tasajalkaa.

Nalleperhe- rastilla on erilaisia nallekortteja, jotka kuvaavat erilaista tunnetilaa. Lasten tulee nimetä tunne ja keksiä hahmolle nimi, esimerkiksi Rouva Äkäinen. Nimeämisen jälkeen lapsi etsii nalleille perheet, iloiset nallet ovat yksi perhe, surulliset nallet toinen perhe ja niin edelleen. Nalleperhe pisteen tavoitteena on nimetä sekä tunnistaa tunteet. Lisäksi tavoitteena on lisätä perheiden yhteistä liikkumista.

Kolmannelta pisteeltä neljännelle siirrytään heittämällä hernelpusseja merkityille reitille merkityille kohdille.

Piirtämis- pisteellä lapset ja heidän vanhempansa saavat piirtää tunteen, mitä tuntevat sillä hetkellä, mitä toiminta tuo heidän mieleensä tai miltä on tuntunut aamulla . Lapset voivat kertoa

vanhemmalleen mitä kuva esittää ja keskustella aiheesta. Piirtämis- pisteellä tavoitteena on itse ilmaiseminen piirtämällä. Lisäksi tavoitteena on lisätä perheiden yhteistä liikkumista.

Neljänneltä pisteeltä viidennelle pisteelle siirrytään juoksemalla tasapainoilu tangolle, tasapainoillaan tanko alusta loppuun ja siirrytään viidennelle pisteelle.

Asiayhteydestä tunteiden tunnistaminen tapahtuu tarinoiden avulla. Pisteellä on ohje kuinka toimitaan, ensin luetaan pieni tarinan pätkä luomaan tunnelmaa, joka jälkeen lapsi poimii maasta lyhyitä jatkotarinoita. Lauseiden välistä puuttuu sanoja, tunteita, jotka lapsen tulee keksiä asiayhteydestä. Esimerkiksi:

Nallen Puh kävellessään metsässä hän huomasi, että hänen hunajapurkkinsa on kadonnut. Nalle Puh tunsu olonsa hyvin _____(surulliseksi). Nasu saapuu paikalle ja lohduttaa ystäväänsä ja sanoo: "Hommataan sinulle uusia hunajapurkkeja, älä huoli, minä autan sinua".

Tarinointi pisteen tavoitteena on tunteiden tunnistaminen. Lisäksi tavoitteena on lisätä perheiden yhteistä liikkumista.

Viidenneltä pisteeltä loppupisteelle, palautepisteelle, siirrytään karhukävelyllä.

Palaute pisteeltä löytyy palautelomakkeet, jotka lapsi täyttää yhdessä vanhempansa kanssa.

Materiaalit, välineet, tilajärjestelyt, avustavat henkilöt

Tarvitsemme toimintaamme: itse piirretyt tunnekortit, yleiset nallekortit, rastimerkit pahvista, palautelomakkeet, onki, magneetit, pressu/jätesäkki, tarinakortit, laatikot onginta pisteelle, paperia ja kyniä piirtämiseen, leimasin, tunnetempaus-passi, kyltti "tunnemetsään", renkaat, naru, pallot, hernepussit, hernepussien heittomerkit, laatat eli "kivet".

Huomioitavaa (eriyttäminen, varasuunnitelma, turvallisuus)

Päiväkodin alue on aidattu turvalliseksi

Hoi lapset ja vanhemmat!

Tervetuloa seikkailemaan sosionomi opiskelijoiden järjestämiin Tunteiden kohtaamis- tempauksiin, jotka järjestetään tämän syksyn ja ensi kevään aikana. Tempauksia on kuusi, joissa seikkaillaan yhdessä lapsen ja vanhemman kanssa tunteiden monikirjoisessa maailmassa ja opetellaan tunteiden nimeämistä, tunnistamista ja ilmaisemista.

Tempauksien ajankohta on seuraavanlainen

- 9.10.2012 Perhesuunnistus (Lapsia haettaessa)
- 5.11.2012 Yhdessä pelaten (Lapsia haettaessa)
- 11/12.12.2012 Jouluseikkailu (Huom. päivämäärä sinisiivet ja kultasiivet)
- 16/23.1.2013 Perheluistelu (Ajankohta ilmoitetaan myöhemmin)
- vko 9 Perhehiihto (Ajankohta ilmoitetaan myöhemmin)

Seikkailuja odotellen!

Heidi Perämäki ja Johanna Sutinen

Sosionomi opiskelijat, Savonian ammattikorkeakoulu

Suostun antamaan oikeuden käyttää tempauksissa otettuja valokuvia, jossa mukana on myös lapseni.

Kuvia käytetään opinnäytetyössä:

Päiväkoti-ikäisten lasten tunnetaitojen tukeminen perheliikunnallisilla menetelmin.

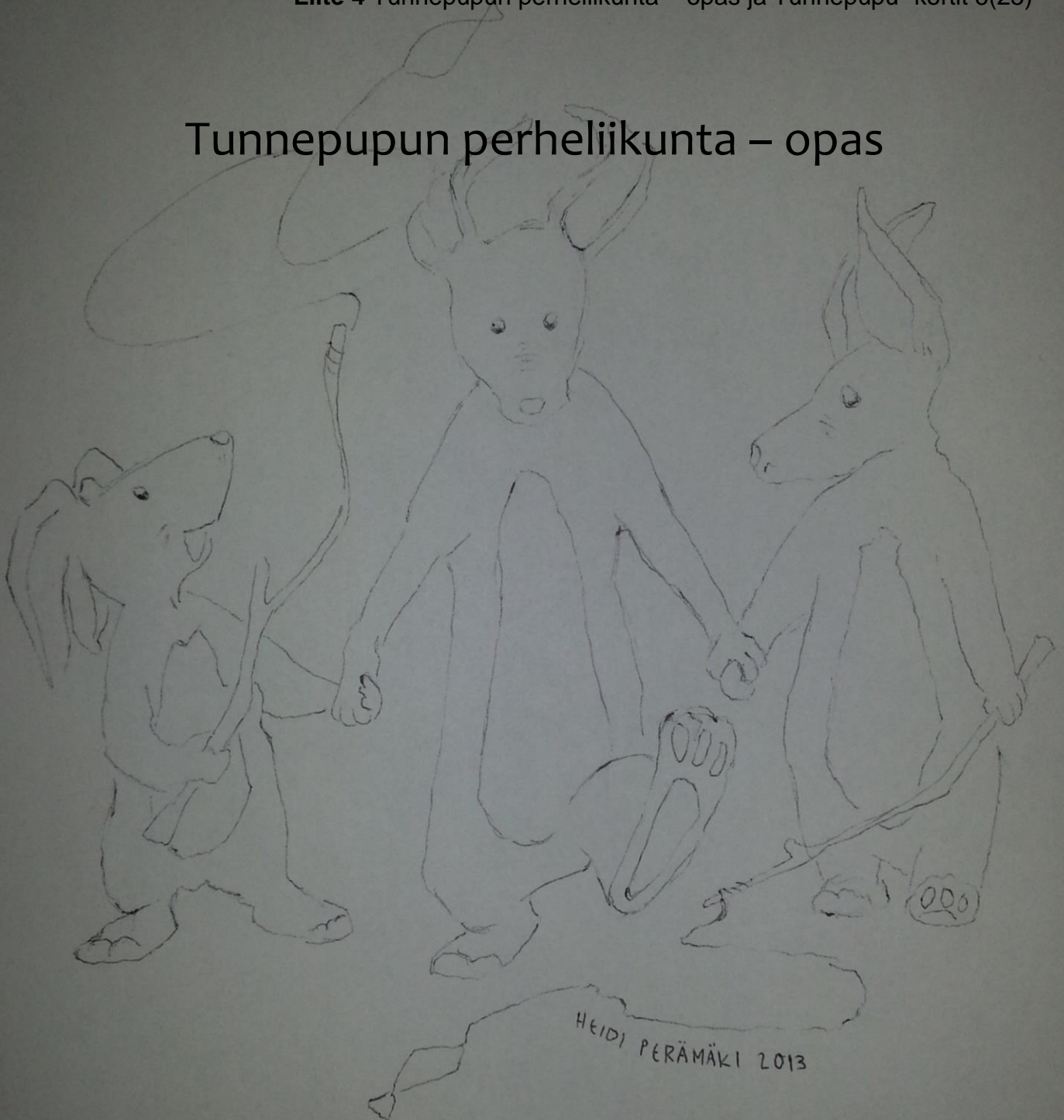
Tekijät: Heidi Perämäki ja Johanna Sutinen, Savonian ammattikorkeakoulu.

Aika/ Paikka

Allekirjoitus/ Nimenselvitys

Liite 4 Tunnepupun perheliikunta – opas ja Tunnepupu -kortit 6(25)

Tunnepupun perheliikunta – opas



Heidi Perämäki

Johanna Sutinen

Sisältö

Lukijalle.....	3
Tunnepupun perhesuunnistus.....	4
Tunnepupu -viesti.....	7
Tunnepupun jouluseikkailu.....	8
Tunnepupu ja perheluistelu.....	10
Tunnepupu ja perhehihto.....	12
Lähteet.....	14

Lukijalle

Perheen liikkua yhdessä sekä aikuinen että lapsi oppii liikkumaan oman kuntosu mukaisesti, luontevasti sekä terveyttä edistävasti. Yhdessä liikkua huomioidaan muut perheenjäsenet ja tuetaan muita perheenjäseniä liikkumaan. Perheliikunta voi parantaa perheiden yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä perheiden välistä vuorovaikutusta. (Arvonen 2007, 7.)

Tunnepupun perheliikunta -oppaan tarkoituksena on tarjota vanhemmille toimintatuokioita, joiden tavoitteena on tukea lasten tunnetaitoja perheen yhteisillä liikunnallisilla tuokioilla ja lisätä perheliikunnan merkityksen tärkeyttä. Toimintatuokiot on suunniteltu niin, että toimintaan voi osallistua koko perhe. Toimintatuokioita voi soveltaa sisä- sekä ulkotiloihin.

Oppaan toimintatuokiot on koottu opinnäytetyön toimintakerroista. Olemme suunnitelleet toimintakerrat ja testanneet tuokioita Lumilinnan päiväkodin kolme-kuusi-vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen. Toimintakerrat toteutuivat päiväkodin alueella sekä lähiympäristössä.

Tunnepupun perheliikunta -oppaan on tehnyt kaksi Savonia ammattikorkeakoulun Iisalmen yksikön sosionomi (AMK)-opiskelijaa osana opinnäytetyötä.

Iisalmi 2013

Heidi Perämäki ja Johanna Sutinen

Tunnepupun perhesuunnistus

Kesto: 45 min

Tavoitteet: Tarinointi-pisteen tavoitteena on tunteiden tunnistaminen (ilo, suru, viha ja pelko) sekä perheiden yhteinen liikkuminen.

Välineet: Pupukortit, pistemerkit, onki, jätesäkki, tarinakortit, paperia ja kyniä piirtämiseen, renkaat, narut, pallot, hernepussit, laatat eli ”kivet”.

Toiminta: Suunnistus on jaettu viiteen eri toiminpisteeseen; ongintaan, pantomiimiin, pupuperhe-tehtävään (keksi pupulle nimi ja etsi pupun perhe), tunnetilan piirtämiseen sekä tarinaan.

Ongintapiste: Toiminta tapahtuu puuongella, onkimalla esimerkiksi koukulla varustettuja tunnekuvia. Tunnekuvan ongittuaan lapsen tulee tunnistaa ja nimetä kuvassa oleva tunne. Tunnekuvat käsittelevät iloa, surua, vihaa ja pelkoa. Ongintapisteeltä Pantomiimipisteelle siirrytään palloa potkimalla.

Pantomiimipiste: Perheenjäsen vuorollaan nostaa maasta lapun, jossa on pupun kuva, joka hänen tulee esittää ja toisen tulee arvata mikä tunne on kyseessä. Pantomiimi pisteeltä Pupuperhe-pisteelle siirrytään renkaiden ja narun päällä tasapainoillen, tämän jälkeen matka taitetaan alustojen, ”kivien”, päällä hyppien tasajalkaa.

Pupuperhe- piste: Pupukortit kuvaavat erilaisia tunnetiloja. Lasten tulee nimetä tunne ja keksiä hahmolle nimi, esimerkiksi Rouva Äkäinen. Nimeämisen jälkeen lapsi etsii pupuille perheet, iloiset puput ovat yksi perhe, surulliset puput toinen perhe ja niin edelleen.

Pupuperhe- pisteeltä Piirtämis-pisteelle siirrytään heittämällä hernepusseja merkityille reitille merkityille kohdille.

Piirtämis-piste: Lapset ja heidän vanhempansa saavat piirtää tunteen, mitä tuntevat sillä hetkellä, mitä toiminta tuo heidän mieleensä tai miltä on tuntunut

aamulla. Lapset voivat kertoa vanhemmalleen mitä kuva esittää ja keskustella aiheesta.

Piirtämis-pisteelle Tarinapisteelle siirrytään juoksemalla tasapainoilutangolle, tasapainoillaan parru alusta loppuun.

Tarina-piste: Luetaan pieni tarinan pätkä luomaan tunnelmaa, joka jälkeen lapsi poimii maasta lyhyitä jatkotarinoita. Lauseiden välistä puuttuu sanoja, tunteita, jotka lapsen tulee keksiä asiayhteydestä.

Tarina: Olipa kerran metsä nimeltä puolen hehtaarin metsä, joka sijaitsi kauniin järven vieressä. Puolen hehtaarin metsässä asutavat ystävykset Nalle Puh, Nasu, Ihaa, Tiikeri, Pöllö ja Kani. Mitähän ystävykset mahtavat puuhastella tällä hetkellä, otetaan siitä selvää:

- Nallen Puh kävellessään metsässä hän huomasi, että hänen hunajapurkkinsa on kadonnut. Nalle Puh tunsikin olonsa hyvin _____(surulliseksi). Nasu saapuu paikalle ja lohduttaa ystäväänsä ja sanoo: ”Hommatan sinulle uusia hunajapurkkeja, älä huoli, minä autan sinua”.
- Puolenhehtaarin metsässä vietetään Nasun syntymäpäivää, ystävykset Tiikeri ja Ihaa tulevat Nasun syntymäpäiville ja Nasu on hyvin _____(iloinen, onnellinen) heidät nähdessään.
- Ystävykset Nasu, Tiikeri ja Kani ovat kokoontuneet Pöllön luo pelaamaan yhdessä hauskoja pelejä. Päivän kääntyessä iltaan, tulee kotiinlähdön aika. Ulkona on jo kovin pimeää ja Nasua alkaa _____(pelottamaan), kun hän lähtee kävelemään yksin kotiin.
- Tiikeri hyppii iloisesti metsässä, eikä huomaa Kanin istuttamia porkkanoita ja hyppii vanhingossa niiden päältä. Kani huomaa tapaukse ja hän on hyvin _____(vihainen) Tiikerille. Kanin toruessa Tiikeriä, Tiikeri tuntee olonsa _____(surulliseksi).

- Pöllö on saanut postia veljeltään ja lukee kirjeen innoissaan muille ystävyksille ääneen. Kirjeessä kerrotaan, että Pöllön veli on tulossa käymään huomen illalla ja Pöllö on hyvin _____ (iloinen) saadessaan tietää, että tapaa veljensä pian.
- Ystävykset ovat kokoontuneet suuren puun juurelle syömään eväitä ja kertovat toisilleen omista perheistään. Ihaa kertoo, että kuinka hänellä on ikävä siskoaan ja aikoo mennä tapaamaan häntä ylihuomenna. Nasu kertoo, että hänen äiti ja isä asuvat viereisessä metsässä ja heillä on tosi iso talo. Muiden kertoessa perheistään Tiikeri alkaa pohtia omaa perhettään. Hän ei ole kuullut perheestään mitään pitkään aikaan ja tulee kovin _____ (surulliseksi). Muut ystävykset huomaavat Tiikerin mielipahan ja aikovat ilahduttaa Tiikeriä pukeutumalla itse Tiikereiksi. Ja Tiikeri tulee taas _____ (iloiseksi).



Kuva 1. Rata. Valokuva Johanna Sutinen 2012

Tunnepupu-viesti

Kesto: 15–20 min

Tavoitteet: Lapsi oppii toimintakerralla tunnistamaan ja nimeämään surullisen tunteen sekä kiusaamista käsitteleviä asioita.

Välineet: Vapaamuotoisesti askarreltu surullinen tunnepupu-palapeli ja tarina

Toiminta: Palapelin palat asetetaan maahan, palaset haetaan viesti-pelimenetelmää hyödyntäen. Palaset haettua kuvio kootaan ja tunnistetaan. Kuvion tunnistamisen jälkeen aikuinen lukee lapselle tarinan, jonka pohjalta he käsittelevät kiusaamis-teemaa.

Tarina: Päiväkoti vihermetsässä koitti syksyinen maanantai päivä. Päiväkodin lapset Salla siili, Kimmo-karhu, Kalle-kettu ja Tunnepupu pääsivät ulos leikkimään, päiväkodin pihalle. Opettajan Herra pöllö katseli lasten leikkimistä ja ihmetteli, minne tunnepupu oli hävinnyt. Herra pöllö löysi tunnepupun leikkimästä yksinään pienen kuusen juurelta. Herra pöllö kysyi tunnepupulta: Miksi olet surullinen, miksi et ole leikkimässä muiden lasten kanssa?

Tunnepupu vastasi hyvin hiljaa niiskuttaen: Minä olen surullinen, koska muut kiusaavat minua. He tönivät minua ja eivät ota mukaan leikkiin. Kuinka tarina voisi mielestäsi jatkua?

Kysymyksiä tarinaan liittyen: Tiedätkö mitä kiusaaminen on? Onko sinua koskaan kiusattu? Tiedätkö miltä tuntuu kun joutuu kiusatuksi? Mitä mielestäsi tulee tehdä, jos näät tai kuulet, että joku kiusaa toista?

Tunnepupun jouluseikkailu

Kesto: 25 min

Tavoitteet: Lapsi opettelee toimintapisteillä tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan eri tunteita yhdessä vanhemman kanssa.

Välineet: Tuoksuttelu rasiat, tunnustelu laatikot, tontturadan tarvikkeet; tunneli, penkkejä, hyppynaru, mattoja, viltti, tasapainoiluparru, pensselit, siveltimet

Toiminta: Tunnepupun jouluseikkailu on jaettu kuuteen eri toimintapisteeseen. Neljä pistettä; luottamusrata, lumipallojen heittäminen, kuperkeikkojen tekeminen, karkkitanko-hyppely, aistien maailma ja rentoutus on järjestetty isoon tilaan ja kaksi pistettä; aistien maailma ja rentoutus on järjestetty erilliseen tilaan. Tiloihin kiinnitettävä huomiota.

Luottamusrata: Lapsi laittaa silmilleen huivin, jottei näe mitä seuraavaksi on edessä. Aikuinen ohjeistaa lasta koko luottamusradan ajan. Ensimmäisenä luottamusradalla on tunneli, jonka lapsi konttaa yksin läpi. Seuraavaksi tulee tasapainoparrulle nousu, lapsi kävelee tangon päästä päähän pitäen tarvittaessa vanhemman kädestä kiinni. Tämän jälkeen lapsi seisoo selkä kohti aikuista, aikuinen ottaa lasta kainaloista kiinni ja pyytää lasta kaatumaan taaksepäin. Luottamus-kaatumisen jälkeen on kellonviisarit, aikuinen ottaa lasta kainaloista kiinni ja keinuttaa lasta edestakaisin, jos aikuisia on kaksi lasta voi ottaa sekä käsistä että jaloista kiinni.

Luottamuspisteeltä siirrytään lumipallojen heittämiseen luistelemalla villasukat jalassa lattiaan merkityllä radalla.

Lumipallojen heittäminen: Lumipallojen (hernepussien) heittäminen joulupukin rekeen (koriin). Jokainen heittää vuorollaan neljä pussia.

Lumipallojen heittämisestä kuperkeikkojen tekemiseen siirrytään rekiretkellä, lapsi asettuu viltin päälle istumaan ja aikuinen kuljettaa lasta lattiaan merkittyä rataa pitkin.

Kuperkeikkojen tekeminen: Jokainen tekee vuorollaan kuperkeikkoja.

Kuperkeikkojen tekemisestä karkkitankohyppelyyn siirrytään hyppelemällä liukkaita kiviä (lattiaan merkittyjä tarroja) pitkin.

Karkkitanko-hyppely: Jokainen vuorollaan hyppelee puolelta toiselle.

Karkkitanko-hyppelystä luottamusradalle siirrytään hiihtämällä pahvista tehdyillä suksilla.

Aistien maailma piste: Huoneesta löytyy tunnustelulaatikat (laatikoista löytyy erilaisia materiaaleja esim. pumpulia) sekä tuoksuttelupurkit. Tunnustelija pohtii mitä tunteita herättää kun koskettaa esimerkiksi karheaa esinettä. Huoneesta löytyy myös tuoksuttelupurkit, tuoksuttelija pohtii mikä tuoksu on kyseessä ja mitä tunteita tuoksut herättää.

Rentoutuspiste: Huoneessa kuuluu rauhallista musiikkia, lattialle on laitettu mattoja. Lapset asettuvat lattialle makaamaan ja aikuinen sivelee lasta erilaisilla siveltimillä, pensseleillä, huiveilla.



Kuva 2. Jouluseikkailu rata. Valokuva Johanna Sutinen 201

Tunnepupu ja perheluistelu

Kesto: 1 tunti, tarkoituksena on luistella ja tehdä tehtäviä useammin kuin kerran.

Tavoitteet: Lapsi opettelee toimintapisteillä tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan eri tunteita (esimerkiksi sinnikkyys, anteeksianto, luottamus) yhdessä vanhemman kanssa.

Välineet: Luistimet

Toiminta: Luistelukentälle on merkitty neljä erilaista pistettä; luottamus, sinnikkyys, anteeksianto ja seuraa johtajaa.

Luottamuspiste: Aikuinen työntää lastaan selästä eteenpäin, sama toteutetaan myös toisinpäin. Tehtävänä on myös pyöriä parin kanssa ympyrää käsi kädessä.

Seuraa johtajaa -piste: käydään läpi erilaisia tunteita. Perheenjäsenen vuorotellen miettii jonkin eläimen ja tunteen, jota haluaa esittää ja muut tekevät sen perässä. Ensimmäinen johtaja esittää esimerkiksi vihaista karhua, vihainen karhu luistelees esimerkiksi hitaasti kyyryssä ja samalla murisee vihaisesti tai johtaja esittää iloista kissaa, iloinen kissa luistelees vauhdikkaasta nauraen ja kehräten.

Sinnikkyys-piste: Oman sinnikkyuden löytämistä harjoitellaan erilaisten liikunnallisten toimintojen kautta. Tarkoituksena on harjoitella luistelutekniikkaa; kaatumisharjoituksia, luistelupotkut, jarruttaminen, tasapainoilua ja joustoharjoituksia, takaperin luisteleminen aikuisen avustamana, kaarreluistelu aikuisen johdolla. Luistelurata on kentän laidasta laitaan.

Anteeksianto-pisteellä: Harjoitellaan anteeksiantamista -Anteeksi – Saat anteeksi. Tässä mukana on Tunnepupu. Tehtävä suoritetaan eläytymällä tarinaan, eli jos tarinassa Tunnepupu kaatuu, kaatuu perhekin. Tarinan lopussa Tunnepupu pyytää ystävältänsä anteeksi ja ystävä antaa anteeksi – näin toimii myös perhe eläytyessään tarinaan. Luistelu voidaan toteuttaa kentällä vapaasti luistelemalla, perhe voi itse päättää reittinsä.

Tarina:

Tunnepupu on ystävänsä Viuhtin kanssa luistelemassa. He luistelevat vauhdikkaasti ympyrää (luistele pientä ympyrää muutama kierros). Vauhdikas pyöriminen loppuu Tunnepupun ja Viuhtin kaatumiseen. (Kaadu) Tämä ei ystävyksiä häiritse, vaan he nousevat ripeästi ylös ja puhdistelevat lumipölyt turkistaan. (Nouskaa ylös ja puhdistakaa vaatteita, ravistelkaa itseänne, jotta lumet tippuvat). Kaverusten luisteluvauhti jatkuu, he kaartelevat ja jarruttelevat vuoronperään (luistele haluamaasi suuntaan kaarreluistelun tapaan, muistakaa välillä jarrutella.) Kaarteluiden lomassa Tunnepupu tarttuu ystävänsä selästä kiinni ja antaa ystävänsä vauhtia (Sopikaa kumpi työntää) Hurjan vauhdin siivittämä ystävykset viilettävät luistelukenttää eteenpäin – HUPS! Ystävykset pyllähtivät kumoon (kaatukaa). Ripeä nousu pystyyn ja taas mennään! Tunnepupu tahtoo yrittää työntää Viuhtia takaperin eteenpäin. Viuhti empii, uskaltaako vai ei.. ? (Sopikaa yhdessä, haluaako lapsi kokeilla. Aikuinen työntää lasta. Pyydä lasta seisomaan etupuoli sinuun päin, kädet alhaalla ja ryhti suorassa. Ota tukeva ote lapsen keskivartalosta ja työnnä lasta eteenpäin hänen ollessa selkä menosuuntaan. Tehtävä vaatii varovaisuutta.) Takaperin luistelun tiimellyksessä Tunnepupu horjahtaa ja työntää ystävänsäkin kumoon. (Kaatukaa). Tunnepupua alkaa harmittaa ja haluaa pyytää anteeksi kömpelyyttään, sillä Viuhtin polveen sattui. Tunnepupu menee Viuhtin luo, haluaa ja kertoo olevansa pahoillaan:

-Anteeksi, olin kömpelö, kun kaadoin sinut

-Saat anteeksi, polveenkaan ei enää satu sanoo Viuhti. (Aikuinen pyytää anteeksi kömpelyyttään, johon lapsi vastaa) Näin saivat ystävykset pahan mielen ja harmin sovittua, jälleen on hyvä heidän matkaa jatkaa rintarinnan!

Tunnepupu ja perhehiihto

Kesto: 1 tunti, tarkoituksena on suorittaa tehtäviä useammin kuin kerran.

Tavoitteet: Lapsi opettelee toimintapisteillä tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan eri tunteita (esimerkiksi sinnikkyys, luottamus, anteeksianto) yhdessä vanhemman kanssa.

Välineet: Hiihtovälineet

Toiminta: Hiihtoladuille merkitään neljä pistettä; luottamus, sinnikkyys, anteeksianto, seuraa johtajaa -leikki.

Luottamus-piste: Aikuinen työntää lastaan selästä eteenpäin, sama toteutetaan myös toisinpäin. Toinen tehtävä on, että aikuinen vetää hiihtosauvasta lasta perässään yhden kierroksen.

Seuraa johtajaa -piste: Perheenjäsenet vuorotellen miettivät jonkin eläimen ja tunteen, jota haluaa esittää ja muut tekevät sen perässä. Ensimmäinen johtaja esittää esimerkiksi vihaista karhua, vihainen karhu hiihtää esimerkiksi hitaasti kyyryssä ja samalla murisee vihaisesti tai johtaja esittää iloista kissaa, iloinen kissa hiihtää vauhdikkaasta nauraen, hyppien ja kehräten.

Sinnikkyys-piste: Oman sinnikkyiden löytämistä harjoitellaan erilaisten liikunnallisten toimintojen kautta. Tarkoituksena on harjoitella hiihtotekniikkaa; kaatumisharjoituksia, luistelupotkut, jarruttaminen, tasapainoilua ja joustoharjoituksia.

Anteeksianto-piste: Harjoitellaan anteeksiantamista -Anteeksi – Saat anteeksi. Tässä mukana on Tunnepupu. Tehtävä suoritetaan eläytymällä tarinaan, eli jos tarinassa Tunnepupu kaatuu, kaatuu perhekin. Tarinan lopussa Tunnepupu pyytää ystävältänsä anteeksi ja ystävä antaa anteeksi – näin toimii myös perhe eläytyessään tarinaan.

Tarina:

Tunnepupu on ystävänsä Viuhtin kanssa hiihtämässä (hiihtäkää hiihtoalueella). He hiihtävät vauhdikkaasti eteenpäin (vauhdikasta hiihtoa). Vauhdikas hiihto loppuu Tunnepupun ja Viuhtin kaatumiseen (kaadu). Tämä ei ystävyksiä häiritse, vaan he nousevat ripeästi ylös ja ravistelevat lumipölyt turkistaan. (Nouskaa ylös ja puhdistakaa vaatteita, ravistelkaa itseänne, heiluttakaa käsiä ja jalkoja, jotta lumet tippuvat). Kaverusten hiihto jatkuu! Edessä on korkea mäki, josta he aikovat selviytyä kiipeämis- tekniikalla, sukset haara-asennossa. (Kiivetkää kuviteltua jyrkkää mäkeä). Kaverukset pääsevät mäenharjalle ja pitävät venyttelytaunon. He laskevat sauvat käsistään ja tekevät sukset jalassa ylösnousuja kyykystä. (Laske sauvat käsistä. Tee kyykky-nousuja viisi kertaa.) Tämän jälkeen Tunnepupu pyörittelee vanhasti käsivarsia, jotta hartiat vetreytyvät ja Viuhti seuraa esimerkkiä (pyöritelkää käsivarsia). Viuhti alkaa innoissaan pomppimaan sukset jalassa (pomppikaa paikallanne). Tämän jälkeen Tunnepupu kurottua kypäliään kohti suksen kärkiä (venyttele ja kurkota käsiäsi kohti suksen kärkiä, kurkota myös sivuille). Nyt veri kiertää ja hyvä aloittaa mäenlasku! He laskevat syöksyasennossa mäkeä alas pitkän matkaa (menkää kyykkyyyn syöksyasentoon) ja jarruttelevat vauhdin noustessa liian hurjaksi (jarrutus-tekniikka). Mäenlaskun aikana Tunnepupu laskee niin lähellä ystävänsä Viuhtia, että horjahtaa ja tarttuu ystävänsä selästä kiinni tukea hakien. Hurjan vauhdin siivittämänä ystävykset pyllähtävät kumoon – HUPS! (Sopikaa kumpi horjahtaa toista päin ja tuuppaa varovasti toisen kumoon). Tunnepupua alkaa harmittaan tapahtunut ja haluaa pyytää anteeksi kömpelyyttään, sillä Viuhtin polveen sattui. Tunnepupu menee Viuhtin luo, haluaa ja kertoo olevansa pahoillaan: Anteeksi, olin kömpelö, kun kaadoin sinut -Saat anteeksi, polveenkaan ei enää satu sanoo Viuhti. (Aiemmin horjahtanut pyytää anteeksi ja toinen vastaa anteeksipyyntöön) Näin saivat ystävykset pahanmielen ja harmin sovittua, jälleen on hyvä heidän matkaa jatkaa rintarinnan! Ei muuta kun eteenpäin, vielä on hiihtomatkaa jäljellä. Vastahan sitä ollaan mäen puolella välissä! (Hiihtäkää alueella ja antakaa mielikuvituksen lentää korkeiden mäkien, jyrkkien laskujen, kaatumisien ja nousujen merkeissä. Tehkää syöksylaskuja, jarrutuksia, kiipeämis-tekniikkaa, kaatukaa jne.)

Lähteet

Arvonen, S. 2007. *Meidän perhe liikkuu. Nauti liikunnasta lasten kanssa. Kymmenittäin liikuntavinkkejä perheliikuntaan. Käytännön ohjeita hiihtoon, luisteluun ja uintiin.* Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.



