

# HYPPIEN KEIKKUEN

Kuinka rauhoittaa päivähoiton arki?

Kerttu Koivisto, Heidi Marttinen

ja Maria Murtorinne

Opinnäytetyö, syksy 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Koivisto, Kerttu; Marttinen, Heidi & Murtorinne, Maria. Hyppien keikkuen. Kuinka rauhoittaa päivähoidon arki? Pieksämäki, syksy 2014. 56 sivua, opas 32 sivua, 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa toiminnallisista menetelmistä koostuva opas päiväkodin kasvatushenkilöstölle työn tueksi. Oppaaseen koottiin keinoja lapsen rauhoittamiseen toiminnallisten menetelmien avulla. Oppaan tarkoituksena on auttaa kasvatushenkilöstöä haastavissa tilanteissa lasten parissa.

Opinnäytetyössä observointi oli oleellinen osa prosessia. Observointi toteutettiin havainnoimalla päiväkodissa erilaisia tilanteita, jolloin saatiin selville tilanteet, joissa tarvittiin erilaisia toiminnallisia menetelmiä niiden rauhoittamiseksi. Opinnäytetyötä varten haastateltiin kahta lastentarhanopettajaa. Haastatteluiden perusteella nousi esille se, että liikuntaa tulisi lisätä päivähoitoon. Rauhoittamista vaativia tilanteita olivat esimerkiksi siirtymä- ja odotustilanteet. Opinnäytetyön tuloksena syntyi opas toiminnallisista menetelmistä. Opas koottiin omien havaintojen, työntekijöiden haastatteluiden sekä muun materiaalin avulla.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kuopion Englantilaisen Leikkikoulun ja Varkauden Aarrearkku-päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön tavoite oli oppia tunnistamaan päiväkodin levottomuutta aiheuttavat tilanteet ja löytää erilaisia toiminnallisia menetelmiä niiden tueksi.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä opasta voivat päiväkodin kasvatushenkilöstön lisäksi hyödyntää kaikki muutkin lasten parissa työskentelevät henkilöt.

Asiasanat: haastava tilanne, aggressio, liikunnalliset menetelmät, toiminnalliset menetelmät ja observointi

## ABSTRACT

Koivisto, Kerttu; Marttinen, Heidi & Murtorinne, Maria. Oops-a-daisy. How to slow down everyday life in day care. 56 p, guide book 32p, 4 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Autumn 2014. Programme of Social services, Bachelor of social services + Kindergarten teacher competence.

The purpose of this bachelor's thesis was to create a guide book with functional methods for the employees in day care. The guide book was combined with ways to pacify children with functional methods. The purpose of this guide book is to help educational personnel in challenging situations with children.

Observing was a relevant part of the process. Observing was carried out by observing different situations in daycare. This way the situations that would need functional methods to calm them down were seen. Two kindergarten teachers were interviewed and by that way it became obvious that there should be more physical education in day care. The situations that would need calming down are for example displacement and waiting situations. The guide was compiled by our own observations, employees' interviews and with other material.

The thesis was made in co-operation with The English Kindergarten of Kuopio and the Aar-rearkku kindergarten located in Varkaus. The purpose of this thesis was to learn to find out situations that may cause restlessness in day care and find different functional methods to solve them out.

The thesis's guide which was created by the results of the thesis can be used by day care employees and other personnel working with children.

Keywords: challenging situation, aggression, physical methods, functional methods and observing

Lapsi, joka saa hellyyttä, oppii rakastamaan.

Lapsi, jota rohkaistaan, oppii luottamaan itseensä.

Lapsi, jota kiitetään, oppii olemaan kiitollinen.

Lapsi, joka näkee annettavan omasta muille,

oppii olemaan huomaavainen.

Lapsi, joka saa tietoa, oppii tuntemaan viisauden.

Lapsi, joka elää onnellisena, löytää rakkauden.

– Ronald Russell

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	7
2.1 Lapsen haasteellinen käyttäytyminen .....	9
2.3 Impulsiivinen lapsi.....	12
2.5 ADHD.....	14
3 LASTEN LIIKUNTA .....	18
3.1 Lasten liikunnallinen kehitys ikävuosittain .....	18
3.2 Iloinen ja aktiivinen lapsi.....	20
3.3 Päivähoitoliikunta .....	22
3.3.1 Luovuus .....	25
3.3.2 Erilaiset ohjaustyylit.....	25
3.3.3 Oppimistapahtumaan vaikuttavat tekijät.....	26
3.4 Lasten herkkyykskaudet vaikuttavat lasten liikuntaan .....	27
3.5 Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunta .....	28
4 LIIKUNTA JA TOIMINNALLISIA MENETELMIÄ .....	30
4.1 Välineet liikkumisen innoittajina.....	30
4.2 Temppuilu ja tempuradat .....	31
4.3 Satu- ja mielikuviitusliikunta.....	32
4.4 Toiminnalliset menetelmät .....	32
5 KOHDERYHMÄMME JA YHTEISTYÖKUMPPANIMME .....	35
5.1 Kuopion Englantilainen Leikkikoulu .....	35
6 PROSESSIEN KUVAUKSET.....	37
6.1 Opinnäytetyön prosessi.....	37
6.2 Oppaan prosessi .....	38
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	42
8 OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET.....	44
9 TYÖMME ARVIOINTI .....	47
LÄHTEET.....	49
LIITE 1: Vanhemmille jaettu info .....	53
LIITE 2: Haastattelu 12.2.2014 Kuopion Englantilaisessa Leikkikoulussa .....	54

LIITE 3: Havainnointilomake .....	55
LIITE 4: Hyppien keikkuen. Kuinka rauhoittaa päivähoiton arki?- opas.....	56

## 1 JOHDANTO

Päiväkodeissa esiintyy levottomia tilanteita, joka varmasti ainakin osittain johtuu siitä, että lapset ovat jo päivähoitoyksikössä nähneet ja kuulleet sellaista, mikä ei heidän silmilleen ja korvilleen sopisi. Lasten rajattomuus on lisääntynyt, ja se osaltaan aiheuttaa turvattomuuden tunnetta, joka voi purkautua käytöksen kautta.

Ratkaisuna ongelmaan halusimme luoda toiminnallisia menetelmiä sisältävän oppaan (LIITE 4). Opinnäytetyössämme sekä oppaassamme korostuu erityisesti liikunnan tärkeys varhaiskasvatuksessa. Liikunnan on todettu vähentävän lasten levottomuutta ja parantavan keskittymiskykyä. Liikunta on yksi tärkeä osa toiminnallisista menetelmistä, joten olemme kertoneet hyvin tarkasti liikunnasta yleisesti, sen hyödyistä lapsille ja siitä, kuinka liikuntaa voi tuoda lisää päivähoitoon. Liikunnasta kertovaan osioon pääset tutustumaan kappaleessa 3.

Yhdysvalloissa tehdyn lasten lihavuustutkimuksen tulokset ovat huolestuttavia. Sen mukaan esikouluikäisten lasten liikalihavuus on tuplaantunut viimeisten kymmenen vuoden aikana. Kuusikymmentä prosenttia näistä lapsista viettää suuren osan päivästänsä päivähoitossa. (Natale, Page & Sanders 2013, 1.) Suomessa tilanne ei, ainakaan vielä, ole yhtä huolestuttavaa. Tutkimuksen mukaan kaikista Suomen kolmasluokkalaisista 18 prosenttia arvioitiin ylipainoisiksi, kun muutama vuosi sitten vastaava luku oli 13–14 prosenttia. (Yle uutiset 2011.) Tavoitteenamme on, että opinnäytetyössämme esiteltyt toiminnalliset menetelmät saavat lapset liikkeelle ja ovat näin osaltaan ennaltaehkäisemässä lasten lihavuutta.

Opinnäytetyömme on luonteeltaan kehittämispainotteinen. Raporttiosuudessa käsittelemme lasten haastavaa käyttäytymistä teorian pohjalta sekä kerromme monipuolisesti lasten liikunnasta. Olemme pyrkineet löytämään toiminnallisten menetelmien avulla keinoja, joilla olisi mahdollista rauhoittaa tilanteita. Näitä menetelmiä ja esimerkkejä niiden käytöstä kokosimme oppaaseemme. Opasta voivat hyödyntää kaikki lasten parissa työskentelevät, jotka kaipaavat apua haastavien tilanteiden rauhoittamiseen.

Opinnäytetyömme päätavoitteena oli auttaa kaikkia lasten parissa työskenteleviä luomaan lapsille rauhallisen ja virikkeellisen kasvu- ja toimintaympäristön. Levoton ympäristö haittaa työntekijöiden lisäksi myös lapsia. Lapsetkaan eivät pysty keskittymään, jos ympäristö on levoton. Halusimme tehdä konkreettisen oppaan päivähoidon ammattilaisille siitä, kuinka päiväkodin arjessa esiintyviä levottomia tilanteita pystyisi rauhoittamaan. Jokainen, joka on työskennellyt päivähoidon piirissä, tietää, että siirtymä- ja odotustilanteet herättävät lapsiryhmässä levottomuutta. Oppaaseemme olemme koonneet yleisimpiä levottomuutta aiheuttavia tilanteita sekä keinoja niiden rauhoittamiseen toiminnallisten menetelmien avulla.

Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitamme laajempaa menetelmien joukkoa, joita voi käyttää lasten kanssa työskennellessä. Toiminnallisia menetelmiä voivat olla kaikki ideat, jotka jollakin tapaa osallistavat lasta aktiiviseen toimintaan muiden kanssa, esimerkiksi lattiaan teipistä laitettua eläinten jalanjäljet, joita pitkin lapsi voi kulkea. Liikunnalliset menetelmät ovat oleellinen osa toiminnallisia menetelmiä esimerkiksi hyppyt, esteiden ylitykset jne.

Tavoitteena oli myös oman ammatillisen kasvun ja ammatillisuuden kehittäminen. Tullevina lastentarhanopettajan kelpoisuuden omaavina sosionomeina halusimme luoda sellaisen työkalun, jota voisimme hyödyntää sitten myös omassa työssämme. Työn osatavoitteena oli saada toiminnallisista menetelmistä konkreettisia apukeinoja päivähoidon ja nähdä niiden toimivuus päivähoitotyössä. Tavoitteena oli luoda opas, josta olisi mahdollisimman paljon hyötyä kasvatusalan ammattilaisille.

Opinnäytetyötä työstimme eri kaupungeista käsin; kaksi ryhmäläistämme asuu Kuopiossa ja yksi Varkaudessa. Havainnointikäynnit toteutimme yhdessä koko ryhmän kanssa. Raporttia kirjoitimme Googlen Drive -pilvipalvelussa, jossa jokainen pystyi tuottamaan tekstiä samanaikaisesti muiden ryhmäläisten nähdessä reaaliajassa toistensa tekstit. Välillä kokoontuimme myös yhteen työstimään raporttia. Lisäksi pidimme puhelintuokkauksia muutamaan otteeseen.



## 2 HAASTAVAT TILANTEET

Tässä luvussa kuvaamme päivähoitossa esiintyviä haastavia tilanteita ja kerromme muutamia levottomuuteen johtavia syitä.

### 2.1 Lapsen haasteellinen käyttäytyminen

Haastavat tilanteet ovat epämiellyttäviä vuorovaikutustilanteita, joissa aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus katkeaa. Tilanteet etenevät eri osapuolten reagoinnin ja toiminnan mukaan. Tällaiset tilanteet saattavat sisältää esimerkiksi huutoa, kiroilua, itsensä tai toisten satuttamista, tavaroiden heittelyä ym. (Jokimäki, Laitinen & Salo 2011, 3.)

Jokaisessa kodissa sekä päivähoitopaikassa joudutaan joskus lasten kanssa haastavien tilanteiden eteen. Joskus voi tuntua siltä, ettei ole enää keinoja toimia tilanteen ratkaisemiseksi. Tällöin kannattaa pysähtyä miettimään, mistä tilanteet johtuvat ja miksi niitä esiintyy arjessa usein. (Jokimäki, Laitinen & Salo 2011, 2.) Tällaisissa tilanteissa syntyy usein epämiellyttävä vuorovaikutustilanne. Siinä aikuisen ja lapsen välinen yhteys usein katoaa. Ristiriitatilanteet etenevät osapuolien reagoinnin ja toiminnan mukaan. (Jokimäki, Laitinen & Salo 2011, 3.)

Haastava tilanne riippuu siitä, millaiseksi sen itse kokee. Sama tilanne voi kokijansa mukaan tuntua täysin erilaiselta; toiset saattavat kokea tilanteet haastavammiksi kuin toiset. Kokemiseen vaikuttavat ympäristö, kokijan senhetkinen mielentila sekä tapa reagoida asioihin. (Jokimäki, Laitinen & Salo 2011, 3.)

Lapsen haastavan käyttäytymisen takana saattavat olla muun muassa ristiriitaiset tunteet, turvattomuuden tai ahdistuksen tunne tai toistuvat pettymykset. Kun kasvattaja sisäistää tällaisen käytöksen aiheuttajan, hän ymmärtää, että lapsen sopimaton käytös ei ole lapsen syy tai vika. Hyvin usein lapsen haastava käytös johtuu taitovajeesta. Lapsi saattaa kokea motivaation löytämisen hankalana, jos taito tuntuu hänestä vaikealta. Myös lapsen vaikeudet toiminnanohjaustaidoissa voivat purkautua levottomana käytök-

senä. Tällaisessa tilanteessa lapsi ei välttämättä osaa kertoa tarvitsevänsä aikuisen apua. Toiminnanohjaustaitojen vaikeudet voivat arjessa näkyä juuttumisena johonkin tunnetilaan, ajatteluun tai toimintaan, ja lapsen on vaikea päästä siitä yli ilman aikuisen apua. Myös kielelliset vaikeudet voivat osaltaan vaikuttaa lapsen tunteeseen tai motivaatioon. Lapsella voi olla vaikeuksia sanoittaa tunteitaan ja tarpeitaan. Jos lapsella on ongelmia tunteiden säätelytaidoissa, se voi näyttäytyä siten, että ahdistava tunne vyöryy hänen päälleen hallitsemattomana. Lapsen puutteet kognitiivisessa joustavuudessa ilmenevät helposti suuttuvan lapsen reagoinnissa ja toiminnassa. Tällaisessa tilanteessa lapsi toimii ensin ja ajattelee vasta sitten. Toisinaan haastava käytös voi johtua puutteellisista sosiaalisista taidoista. Jos lapsi ei osaa tulkita sosiaalisia vihjeitä oikein, hän saattaa toimia vaistonvaraisesti väärin. (Lundan 2012, 101.)

Vaikeissa tilanteissa on kuitenkin erityisen tärkeää muistaa, että kyse on haastavista tilanteista, eikä haastavista lapsista. Lasta ei saa leimata hankalaksi lapseksi, vaan täytyy muistaa antaa hänelle myös positiivista palautetta. “Vaikeaksi lapseksi” leimaamisen yhteydessä saattaa usein unohtua lapsen hyvät ja positiiviset puolet. Esimerkiksi, jos sama lapsi poistetaan usein aamupiiristä, hän kokee jatkuvia epäonnistumisen tunteita asian vuoksi. (Jokimäki, Laitinen & Salo 2011, 4 & Koivunen 2009, 92.)

Päivähoidon arjessa haastavia tilanteita tulee esille joka päivä. Leikkikoulussa haastattemamme työntekijä mainitsi siirtymätilanteet, kuten ulosmenon, ja sen, että lapsi ei ymmärrä ohjeita, eniten levottomuutta aiheuttaviksi tilanteiksi. Lisäksi hän mainitsi esimerkiksi pitkien aamupiirien herättävän levottomuutta lapsissa. Haastavien tilanteiden merkkejä voivat olla esimerkiksi levottomuus, hikoileminen, loukkaava kielenkäyttö, riidan haastaminen, kärsimättömyys sekä ärtyneisyys (Miina Möttönen (nimi muutettu) henkilökohtainen tiedonanto 12.2.2014; Jokimäki, Laitinen & Salo 2011, 11.)

Lasten käytöshäiriöille on ominaista toistuva ja itsepintainen sosiaalisia normeja rikko-va käytös, esimerkiksi toisten omaisuuden tahallinen tuhoaminen, vilpillisyys ja sääntöjen rikkominen ja aggressiivisuus. Aggressiivinen käytös ilmenee usein tappeluiden aloittamisena, erilaisten aseiden, kuten kivien ja mailojen käyttämisenä, tai fyysisenä julmuutena ihmisiä tai eläimiä kohtaan, sekä pelotteluna ja uhkailuna. (Duodecim terveyskirjasto 2013.)

Lievät käytöshäiriöt voivat korjaantua ilman hoitoa etenkin, jos käytös on reaktio perheen tai ympäristön tilapäiseen stressiin. Vakavammat käytöshäiriöt ovat usein vuosia kestäviä, itsepäisiä ja asteittain pahenevia. (Duodecim terveyskirjasto 2013.)

## 2.2 Levoton lapsi

Tietyt lapsen temperamenttiin kuuluvat tekijät saattavat altistaa lapsen levottomuudelle. Lapsen rauhattomuutta voivat lisätä myös lapsen elämäntilanne sekä lapsen kokema stressi ja väsymys. Tunne-elämän vaikeudet, oppimisvaikeudet, erilaiset oireyhtymät ja neurologiset häiriöt voivat myös lisätä lapsen levottomuutta. Tunne-elämän vaikeuksia ovat masennus, erilaiset pelot sekä ahdistuneisuus. Lapsen keskittymiskyvyn puutteen syynä voivat myös olla muun muassa tarkkaavaisuuden häiriöt, perheenjäsenten ongelmat tai lapsen laiminlyönti. Kasvatuksen näkökulmasta levoton lapsi on hyvin haasteellinen. Lapsi saattaa vaikuttaa myös tottelemattomalta, koska hän ei noudata ohjeita ja sääntöjä. (Koivunen 2009, 72–75.)

Kasvattajan tulisi aina muistaa, että lapsen oireilulla on jokin syvempi merkitys. Kasvattajan tehtävä onkin selvittää, mistä lapsen oireilu johtuu, jotta lapsi saa tarvitsemansa avun. Kyseessä saattaa olla lapsen osaamattomuus ottaa vastaan ohjeita sekä noudattaa niitä. Tällaiselle lapselle tulee opettaa näitä taitoja, vaikka se saattaakin vaatia kärsivällisyyttä. Vaikeassa tilanteessa kannattaa muistaa, ettei lapsi tahallaan ole noudattamatta ohjeita. Levoton lapsi on usein kielteisen palautteen kohteena, ja tämä saattaa aiheuttaa lapsen ja kasvattajan välille kielteisen vuorovaikutuksen. Tällaista palautetta saava lapsi kokee jatkuvia epäonnistumisen ja turvattomuuden tunteita. Levottoman lapsen kasvataminen vaatii kasvattajalta paljon ja kasvattajan olisikin hyvä olla tietoinen lapsen levottomuudesta ja sen syistä, jotta hän osaa suhtautua niihin oikein. Huutamisen sijaan levottoman lapsen voi rauhoittaa pysäyttämällä hänen toimintansa lempeästi, mutta toipakasti. Levottomalle lapselle tulisi antaa mahdollisuus suorittaa pieniä liikunnallisia tehtäviä toiminnan välissä, koska hän ei pysty keskittymään pitkiä aikoja. (Koivunen 2009, 74–77.)

Lapsen levottomuuden syynä voi olla esimerkiksi vaikeudet syy-seuraussuhteiden tunnistamisessa, heikkoudet turhautumisen ja pettymyksen sietokyvyssä, juuttuminen tilan-

teisiin, odottamattomat tilanteet, tarve suoraviivaiseen toimintaan tai rutiiniriippuvuus. (Lundan 2012, 100). Tulee muistaa, että haastavat tilanteet voivat olla myös normaaleja ja ikäkauteen kuuluvia. Omien rajojen kokeilu on alle kouluikäisillä normaalia. Etenkin tahtoiässä olevilla 2-3- vuotiailla aggression tunne voi tulla yllättäen. (Lundan 2012, 37–38.)

### 2.3 Impulsiivinen lapsi

Useimmat ihmiset - niin aikuiset kuin lapset - vaipuvat välillä haaveisiinsa. Kaikilta voi lähteä joskus ajatus harhailemaan, mutta se voi myös olla merkki siitä, että ihmisellä on liian suuri halu paeta pahaa oloaan tai mieltään. Jos lapsi lopettaa leikit päiväunelmien takia tai jättää koulutehtävät tekemättä, on syytä huolestua. Joillakin lapsilla saattaa olla myös ongelmia keskittyä johonkin tiettyyn tarkkaavaisuuden osa-alueeseen. Arkielämässä on monia ilmauksia, jotka kertovat tarpeesta hallita välittömiä impulsseja. Muun muassa Mary Rothbart on osoittanut, että tietyt temperamenttityypit ovat suurelta osin yhteyksissä vauvaikäisten kykyyn hallita impulssejaan. Isoimmilla lapsilla ne ovat yhteydessä myös sosiaalisiin ja emotionaalisiin piirteisiin. (Almqvist, Broberg, Tjus 2005, 264–268.)

Lapsen ensimmäinen ryhmä on perhe, sen jälkeen päivähoitoryhmä, esikoulu, koulu, erilaiset harrasteryhmät jne. Näissä eri ryhmissä lapsilta odotetaan tietynlaista käyttäytymistä, joka voi olla juuri kyseiselle ryhmälle ominaista. Toisinaan pidetään itsestään selvänä, että lapselle on opetettu tai että hän on oppinut tiettyjä normeja; esimerkiksi se, ettei hän keskeytä toisten puhetta, kuuntelee, mitä muut sanovat, istuu hiljaa ruokapöydässä jne. On olemassa keinoja, jotka auttavat tarkkaavaisuusongelmista ja heikosta impulssien hallinnasta kärsivää lasta. (Almqvist, Broberg, Tjus 2005, 264–268.)

Heikosta impulssien hallinnasta kärsivien lasten kyky selviytyä vaihtelee hyvin paljon. On tärkeää muistuttaa siitä, että osa lapsista kykenee hallitsemaan ongelmansa ja selviytyy erittäin hyvin. Merkittävin suojaava tekijä on sellainen vanhempi, joka ymmärtää lastensa vaikeudet. Vanhemmilla on oltava hyvä tukiverkko, jotta vanhemmat kestäisivät lapsen mahdollisista ongelmista seuraavan huolen ja paineen. Lapselle puolestaan merkitsevät todella paljon kaverien lisäksi myös se, että päivähoitopaikka ja koulu pyr-

kivät luomaan suvaitsevan ja ymmärtäväisen ympäristön. Toinen tärkeä tekijä on itse-tunto, joka vahvistuu, jos lapsi kokee selviytyvänsä. Lapsi saattaa olla jollakin toisella alueella lahjakas ja saa siinä taitojensa ansiosta arvostusta, jolloin ongelma ei aina ole etualalla. (Almqvist, Broberg, Tjus 2005, 267–270.)

## 2.4 Aggressiivinen lapsi

Aggressio on yleisnimitys monille haastaville tunteille, kuten pettymykselle, pelolle ja surulle. Aggressio voi näkyä pettymyksenä ja vihana, mutta aina se ei tarkoita väkivaltaa. Tunteet eivät ole tekoja vaan tunteita. Ihmisten tunnekehitystä voidaan kuvata aggression portaiden avulla. (Väestöliitto 2013. A.) Jokainen ihminen kehittyy aggression portaiden kautta kohti aikuisuutta. Lapsi ja nuori rakentaa näiden portaiden avulla omaa identiteettiään, siksi ne ovat tärkeä osa lasten ja nuorten kehitystä. Portaisiin kuuluu kuusi eri kehitysvaihetta, joissa jokaisessa on kolme eri porrasta. Portaissa lapset ja nuoret harjoittelevat vaikeiden tunteiden hallintaa sekä kasvavat samalla kohti aikuisuutta. (Väestöliitto 2013. B.)

Aggressio on ihmisen yksilöllistä käyttäytymistä, joka koskettaa meitä syvästi, kuten ilo, suru tai pelkokin. Aggressiivisuus on joskus hyvinkin rakentavaa ja välttämätöntä, jotta ihminen pystyy puolustautumaan. Se voi kuitenkin olla myös hyvin tuhoisaa ja johtaa vakaviin seurauksiin. Aikuisten tapa suhtautua vihan tunteisiin vaikuttaa paljon siihen, miten lapset ilmaisevat omia vihan tunteitaan. (Almqvist, Broberg, Tjus 2005, 287.)

Sigmund Freudin ja Konrad Lorenzin mukaan aggressiivisuus on alkuperältään ihmisluontoon kuuluva biologinen ilmiö, joka on saatava hallintaan, jotta se ei ole vahingoksi. Se, minkälainen käyttäytyminen käsitetään aggressiiviseksi, riippuu henkilön historiasta. Aggressioon voidaan suhtautua myös sen mukaan, mikä sen on laukaissut. Se, onko aggressiivisuus perinnöllistä, on edelleen kiistanalaista. (Almqvist, Broberg, Tjus 2005, 288–291.)

Kiintymysmalleilla on tärkeä merkitys. Ne lapset, joilla on jäsentymätön kiintymysmalli, käyttäytyvät usein muita lapsia useammin aggressiivisesti. Lapset reagoivat nopeammin vihastumalla, jos ovat esimerkiksi nähneet vanhemman lyövän jotakin toista ihmistä. Lapsena nähdyt ja koetut toiminnat voivat siis johtaa siihen, että aggressiiviset toimintamallit kasvavat. Uudelleen oppiminen ja käyttäytymisen muuttaminen voi olla hyvinkin vaikeaa, sillä pienikin näkö- tai äänivaikutelma siitä tilanteesta, joka muistuttaa lyömistilannetta, herättää lapsessa impulssin aggressiiviseen reaktioon. Nämä assosiaatiot ovat muodostaneet lapselle skeeman ja säilyvät näin muistissa, jonka mukaan uhkaavia tilanteita ratkaistaan. Tämä johdattaa pohtimaan myös väkivaltaohjelmia, joista lapsi oppii väkivallan olevan keino ratkaista ristiriitoja. (Almqvist, Broberg, Tjus 2005, 288–291.)

Lapsen aggressiivisuus on riippuvainen perintötekijöistä, esimerkiksi temperamentista, mutta ennen kaikkea vuorovaikutuksesta lapsen elämään kuuluvien henkilöiden kanssa. Lapsen kannalta on tärkeää, kuinka juuri nämä henkilöt reagoivat lapsen tarpeisiin: auttavatko he hallitsemaan vihan tunteitaan, tarjoavatko vanhemmat hyvän vai huonon mallin ilmaista tunteita. (Almqvist, Broberg, Tjus 2005, 290–291.)

Lapsen aggressiiviseen käytökseen on monia syitä, ja monet tilanteet elämässä voivat laukaista vihan tunteita. Osaltaan myös mallioppiminen ja sosiaaliset taidot vaikuttavat tähän. Tärkeä näkökohta on myös se, kuinka aikuiset tiedostamattaan liittävät poikiin ja tyttöihin erilaisia ominaisuuksia. Esimerkiksi kun vanhemmille näytettiin lasta esittävä video ja kerrottiin lapsen olevan poika, niin sekä naiset että miehet reagoivat samalla tavalla. Lapsi kuvailtiin silloin vahvemmaksi ja aggressiivisemmäksi kuin silloin, kun videolla esiintyvän lapsen sanottiin olevan tyttö. (Almqvist, Broberg, Tjus 2005, 290.)

## 2.5 ADHD

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, on toimintakykyä heikentävä häiriö, jonka oireita ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Häiriön diagnosointiin tarvitaan lapsen tutkimus ja riittävästi tietoa lapsen toimintakyvystä eri tilanteissa. Muita ympäristötekijöitä on myös hyvä tarkkailla. (Käypä hoito 2014.) ADHD:n

kokonaisesiintyvyydeksi ilmoitetaan kansainvälisissä tutkimuksissa 3-6 prosenttia. Pojilla ADHD on 3-4 kertaa yleisempi kuin tytöillä. (Almqvist, Broberg, Tjus 2005, 272.)

Ylivilkas lapsi erottuu ryhmästä hyvin selkeästi. Aamupiirit ovat levottomia, vierustoverin ei anneta istua rauhassa, oman vuoron odottaminen on vaikeaa. Siirtymätilanteissa esiintyy vaikeuksia, on nujakointia ja hoputtamista, joka vaatii kokoaikaista aikuisen läsnäoloa. (adhd-liitto ry i.a.)

Pienen lapsen tarkkaavaisuus siirtyy helposti ärsykkeestä toiseen. Lapselle lyhytjänteinen toiminta on hyvin normaalia. Uhmaikä on lapselle luonnollinen kehitysvaihe, jossa lapsi todella koettelee vanhempiaan. Minä itse -vaihe, jossa lapsi haluaa tehdä ja kokeilla omia kykyjään aiheuttaa hyvin paljon turhautumista ja pettymyksiä. Pikkuhiljaa oma tunteiden hallinta ja toiminnalliset kyvyt kehittyvät. Käyttäytyminen ja tarkkaavaisuuden kehittyminen pohjautuu niin lapsen omaan biologiseen kypsymiseen kuin myös ympäristön vuorovaikutuskokemuksiin. (adhd-liitto ry i.a.)

Lasten ADHD:n Käypä hoito -suosituksen (2012) mukaisesti on tärkeää, että tukitoimet aloitetaan heti, kun lapsella havaitaan oppimiskyvyn tai toiminnan ongelmia. (adhd-liitto ry i.a.) Hoito suunnitellaan yksilöllisesti lapsen tavoitteiden ja tarpeiden mukaan. Keskeisimpiä keinoja ovat tukitoimet, psykososiaaliset hoitomuodot sekä lääkehoito. Tukitoimien aloittaminen ei vaadi diagnoosia. (Käypä hoito 2014.)

ADHD:n kanssa esiintyy monissa tapauksissa muitakin psykiatrisia ja neurologisia häiriöitä. Muut häiriöt on tunnistettava ja otettava huomioon hoidoissa. Hoidon on oltava tarpeeksi pitkäjänteistä ja ADHD-diagnoosin saanutta lasta täytyy tukea eri siirtymävaiheissa. (Käypä hoito 2014.) Aikuisen tuen avulla lapsi oppii säätelemään tunteitaan, käyttäytymistään, keskittymistään ja oman toimintansa ohjaamista. Tämän vuoksi lapsi tarvitsee aikuista arkipäiväisten asioiden tukemisessa. On tärkeää, että aikuinen osoittaa lapselle kiintymystä sanoilla ja teoilla. Lapsen positiiviset tunteet on helppo ottaa vastaan, mutta yhtä tärkeää on aikuisen tuki negatiivisten tunteiden tullessa esiin. (adhd-liitto ry i.a.)

Leikki-ikäisen lapsen luontaisen vilkkauksen ja lyhytjänteisyyden vuoksi voi olla vaikea erottaa tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden pulmiin liittyviä oireita. Lapsen kehittymistä

on todella tärkeää seurata ja tukea jo varhain, jos lapsen käyttäytyminen aiheuttaa huolta. (adhd-liitto ry i.a.)

Se, miksi lapsen on vaikea istua paikallaan ja keskittyä, on pitkään herättänyt kiistaa eri koulukuntien kesken. Monien mielestä lasten ongelmat johtuvat yhteiskuntaa vaivaavasta stressistä, joka vaatimuksineen jättää yhä vähemmän aikaa perheelle. Toiset taas ovat esittäneet syyksi erilaisia aivotoimintojen puutteita, jotka johtuvat keskushermoston heikentyneistä toiminnoista. ADHD:n esiintyminen näyttää liittyvän monitahoiseen verkkoon, jossa tapahtuu pitkäaikaisia yhteisvaikutuksia. Useissa ADHD:tä käsittelevissä tutkimuksissa on selvitetty myös sen yhteyttä biologisiin tekijöihin. Tutkijat ovat monien tutkimusten perusteella vahvasti sitä mieltä, että perintötekijöillä on merkitystä ADHD:n synnyssä. Biologisesti vaikuttavia tekijöitä ovat myös aineet, joille lapsi on altistunut sikiöaikana. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsella on suurempi riski saada ADHD, jos äiti on juonut alkoholia tai polttanut tupakkaa raskausaikana. (Almqvist, Broberg, Tjus 2005, 276–278.)

## 2.6 Motoriikan kehityshäiriöt

Kun näemme lapsen hyppivän, liikkuvan tai juoksevan, pystymme nopeasti tekemään arvion lapsen mahdollisesta kömpelyydestä tai taitavuudesta. Motoriikan tarkempi arviointi vaatii henkilöltä kohtuullisen määrän tietoa motoriikan kehityksestä. Motoristen testien avulla pystytään myös testaamaan lapsen motorisia taitoja. Testien avulla voidaan selvittää vain se, missä kohdin lapsi ylittää tai alittaa keskiarvon tai missä hän täyttää ikätasonsa normit. On yhtä tärkeää tietää motorisen kehityksen päävaiheet kuin myös se, miten lasta tuetaan eri vaiheiden oppimisessa. (Karvonen, 2000, 9-10.)

Motoristen taitojen kehitykseen liittyviä poikkeavuuksia voidaan nimittää motoriikan kehityshäiriöiksi, motorisiksi oppimisvaikeuksiksi tai koordinaatiohäiriöiksi. Arkikielissä käytetään usein nimitystä motorinen kömpelyys. Motorisissa häiriöissä lapsen motoriset taidot ovat selvästi muiden ikäistensä taitoja heikommalla ilman neurologista tai lihasperäistä syytä, ja niistä on selvää arkielämän haittaa. DSM-IV- ja ICD-10 -tautiluokittelut ovat virallisia luokitteluja, jotka kuvaavat kehityksellisiä motorisia samalla tavalla, vaikka käyttävätkin eri nimikkeitä. DSM-luokittelussa puhutaan kehityk-



sellisistä koordinaatiohäiriöistä ja IDC:ssä motoriikan kehityshäiriöistä. DSM-IV-luokittelun mukaan kehitykseen liittyvien koordinaatiohäiriöiden keskeinen oire on ikätasoon nähden selvä vaikeus suoriutua koordinaatiota vaativissa tehtävissä, ja se voi ilmetä kömpelyytenä tai vaikeutena urheilusuorituksissa, motorisen kehityksen hitaute-  
na, esineiden pudottelemisena tai kirjoittamisen vaikeutena. Edellä mainitut vaikeudet haittaavat jokapäiväistä elämää ilman, että ne johtuvat fyysisestä sairaudesta. Motorisille kehityshäiriöille on tyypillistä motorisen ja visiomotorisen toiminnan hitaus ja/tai epätarkkuus, rytmiiikan ja ajoituksen vaikeudet, hankaluudet monivaiheisten tehtävien suorituksessa, ongelmat lihasvoiman säätelyssä, suoritusten välinen suuri vaihtelu ja tukeutuminen muita enemmän näköaistiin ja keskikehon lihaksiin tasapainon säätelyssä. (Ahonen ym. 2000, 12–13.)

Tarkkaa syytä motoristen oppimisen ongelmien syntyyn ei tiedetä. Niiden ei ainakaan katsota olevan seurausta älyllisten toimintojen heikkoudesta, neurologisista sairauksista tai aistitoimintojen häiriöistä. Vaikeudet liittyvät usein raskauden aikaisiin poikkeaviin kehitysmuutoksiin. Motoriset vaikeudet itsessään ja niiden kanssa esiintyvät muut ongelmat voivat olla hyvinkin erilaisia yksilöiden välillä. (Pihlaja & Viitala 2004, 257.)

### 3 LASTEN LIIKUNTA

Tässä luvussa käsittelemme lasten liikuntaa. Liikunta on erityisen tärkeää lapsen fyysiselle kasvulle ja kehitykselle, sekä se on oleellinen osa toiminnallisia menetelmiä. Seuraavaksi kerromme lasten liikunnasta tarkemmin.

#### 3.1 Lasten liikunnallinen kehitys ikävuosittain

Ihminen on luotu liikkumaan, ja liikunta on todella tärkeää jo lapsuudesta asti. Lapsen normaalin kasvun ja kehityksen kannalta liikkuminen on tärkeää. Liikkuminen on fyysistä aktiivisuutta ja se harjaannuttaa tärkeitä motorisia taitoja. Motoriset taidot ovat jokapäiväisessä elämässä selviytymisen kannalta tärkeitä. Hyvä fyysinen kunto myös suojaa useilta eri sairauksilta, ja ihmisellä onkin biologinen tarve liikkua heti syntymästään lähtien. Jo alle yksivuotiaalla lapsella on primaariheijasteita, jotka turvaavat henkiinjäämistä. Ennen motoristen taitojen kehittymistä ei lapsi kuitenkaan osaa vielä toimia itsenäisesti ilman ulkopuolista apua. (Sääkslahti 2005.)

Hermo- ja lihasjärjestelmän, lihaksiston ja luuston kehityksellä on merkittävä vaikutus motoriseen kehitykseen. Osaltaan myös ympäristö vaikuttaa siihen. Kehityssuunta etenee päästä jalkoihin ja keskustasta ääreisosiin. Pään, hartioiden ja niskan liikkeet kehittyvät ensin ja vasta sitten jalkojen ja varpaiden liikkeet. Lapsen motorinen kehitys seuraa myös hermojärjestelmän kehitystä. Aluksi kehittyvät refleksiliikkeet ilman isojen aivojen myötävaikutusta. Isojen aivojen vaikutus kehitykseen näkyy symmetrisissä liikkeissä, jolloin lapsi alkaa tavoittelemaan esinettä molemmilla käsillä. Tahdonalaiset, eriytyneet ja motivoituneet liikkeet ilmentävät jo kehittyntä vaihetta. Tavoitteena on saavuttaa autonominen taso, jolloin lapsen ei tarvitse miettiä, kuinka liikkuu, vaan hän pystyy samaan aikaan tekemään kahta asiaa yhdellä kertaa. (Karvonen 2000, 33–34.)

Lapsi oppii kävelemään keskimäärin vuoden ikäisenä, osa jo aiemmin ja osa vasta lähempänä puolitoistavuotispäiväänsä. Aluksi lapsi kävelee jalat harallaan tanakassa asennossa. Itsenäinen seisominen on lapselle vaativa motorinen saavutus, ja asennon ylläpito vaatii useiden lihasryhmien yhtäaikaista jännittämistä. Kävelemään oppiessa

yläraajojen ja käsien hienomotoriset taidot heikkenevät hetkellisesti. Kun lapsi oppii pitämään asennon vakaana, hän alkaa leikkiessään jälleen käyttää käsiään sekä hienomotorisia taitojaan. Harjoittelu hioo taitoja, ja jo 2-vuotias lapsi osaa kävellä varmasti, osa jo takaperinkin. Taitojen karttuessa innokas tutkija alkaa kiipeillä, juosta, kurotella sekä heitellä ja rikkoa esineitä. Onkin tärkeää, että vaaratilanteet ja -paikat ennakoidaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. a.& Salpa 2007, 9-13.)

Parivuotiaat lapset tutkivat maailmaa liikkumalla. Tällöin aikuisella on tärkeä merkitys lasten turvallisuudessa. Aikuisen tulee asettaa lapselle tiettyjä rajoja ja turvata tämän menoa. Kaksivuotiaana lapsi on täynnä energiaa ja hän uskaltaa kokeilla uusia asioita. Aikuinen joutuu monesti juoksemaan lapsen perässä, mikä voi tuntua aikuisesta raskaalta. Kuitenkin on tärkeää, että lapsi saa liikkueessaan enemmän myönteistä kuin kielteistä palautetta. (Arvonen 2007, 17.) Kaksivuotiaalla liikunnalliset taidot kehittyvät nopeasti. Erot lasten kehityksessä voivat olla huomattavia; jotkut voivat olla ketteriä ja toiset taas kömpelöitä. Lapsi pystyy jo potkimaan ja heittämään palloa. Jumppatuokiota musiikin parissa ovat myös lapsille mieluisia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. b.)

Kolmevuotiaasta aina kouluikään saakka lapsen perustaidot vahvistuvat, ja lapsi oppii vahvistamaan ja yhdistelemään niitä. Hän hallitsee liikkeitään jo paremmin. Useimmat osaavat jo hypätä tasahyppyä ainakin hypyn kerrallaan ja seistä hetkisen ajan yhdellä jalalla. Jotkut lapset ovat innokkaita kävelemään varpaillaan. Kolmevuotias saattaa ajaa jo kolmipyöräistä pyörää tai jopa apupyöräistä pyörää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. c.) Kolme-neljävuotiaan lapsen kanssa voi harjoitella jo helppoja liikuntaleikkejä, ja heille voi opettaa oikeaa tekniikka erilaisissa liikuntamuodoissa, kuten pallon kiinnottoasentoa. (Arvonen 2007, 18.)

Neljä-viisivuotias lapsi alkaa huomioida toisia ihmisiä enemmän. Lapsen liikkeissä on entistä enemmän voimaa. Lapsi on uhkarohkea ja kokeilee uusia asioita. Hän hyppii, kiipeilee, juoksee ja painii. Lapsi voi harjoitella narulla hyppimistä, hiihtämistä, luistelemista, uimista jne. Hän osaa hyppiä vähäsen yhdellä jalalla ja seistä hetken yhdellä jalalla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. d.) Viisi-kuusivuotiaat nauttivat kovasta menosta. Lapsi tarvitsee kisoja ja liikuntaleikkejä energian purkamiseen. Liikuntaleikeistä lapset oppivat toisen huomioimisen sekä kärsivällisyyttä ja pelien sääntöjä. (Arvonen 2007, 19.)

### 3.2 Iloinen ja aktiivinen lapsi

Lapsen kasvua ja kehitystä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Liikunta on lapselle tärkeää, koska sillä voidaan vaikuttaa lapsen fyysiseen kasvuun, motoriseen ja tiedolliseen taitoon sekä persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitykseen. Lapsen kehitykseen vaikuttaa monet tekijät, joita ovat perimä, ympäristö ja lapsen omat kokemukset. Liikunnassa tulisi korostaa turvallisuutta ja arvostusta, koska parhaimmat edellytykset tasapainoisiksi aikuisiksi kasvamiselle on lapsilla, jotka kokevat olevansa arvostettuja ja jotka tietävät voivansa luottaa heitä ympäröiviin aikuisiin. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 9.)

Lapsen liikuntakasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen fyysistä ja motorista kehitystä ja sen lisäksi tukea muuta oppimista ja kehitystä. Tavoitteena liikunnan avulla on lapsen kokonaispersoonallisuuden kehittäminen. Liikuntaharjoitusten avulla on runsaasti mahdollisuuksia luoda kasvatustilanteita, jotka auttavat lapsen sosiaalisen ja tunnealueen kehitystä. Liikunnanopetuksen tehtävänä on sekä vahvistaa että herättää lapsen tietoisuutta omista mahdollisuuksistaan. (Karvonen 2000, 13–14.)

Lapsille liikunta on ominainen tapa toimia. Päivittäinen liikunta on tärkeää niin terveyden kannalta kuin myös fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta. Liikkumalla lapsi hahmottaa suhdettaan omaan kehoon ja ympäröivään maailmaan. Liikuntataidot tukevat lapsen minäkuva ja auttavat itseluottamuksen kehityksessä. Suomessa leikki-ikäisten lasten tulisi liikuntasuosituksen mukaan liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä, sekä liikunnan tulisi olla monipuolista erilaisissa ympäristöissä. Ryhmässä tapahtuvassa ohjatussa liikunnassa myös lasten sosiaaliset taidot kehittyvät. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. e.)

Lapsena aloitettu liikunnan harrastaminen on tärkeä tekijä luomassa pohjaa myös aikuisiän liikunnallisuudelle. Jo lapsena aloitettu liikunnan harrastaminen voi ehkäistä aikuisiässä kehittyviä sairauksia ja niiden riskitekijöitä, esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia. Monissa muissa maissa lasten liikuntasuositus on vain noin tunnin verran päivässä. (LUM, Liikunnan ja urheilun maailma. 2013.) Alle kolmevuotias lapsi liikkuu arjen toimitissa omaehtoisesti, jolloin suositusten mukaiset kaksi tuntia liikuntaa koostuu useimmista lyhyemmistä aktiviteettipätkistä päivän aikana. Pieni lapsi opettelee

uusia taitoja ja puuhailee ulkona mielellään montakin tuntia. Isompi lapsi jää helposti tv:n ääreen tai pelaa tietokonepelejä ulkoilun sijaan. Vanhempien täytyy kannustaa lapsia liikkumaan ja ulkoilemaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. e & Rinta ym 2008, 17.)

Lasten aktiivisuus liikuntaan lisääntyy silloin, kun lapsilla on tilaa leikkiin ja erilaisiin peleihin. (Sääkslahti, 2005, 16.) On tärkeää, että liikunnasta syntyisi lapselle jo lapsena myönteinen kuva, ettei se menisi "pakkopullaksi". Liikunnan ei tarvitse olla kilpailua ja ainaista voittamista, vaan sitä voi toteuttaa leikkimielessä ja ihan huomaamattakin.

Lasten liikunnassa keskeistä on havaintomotoristen ja koordinaatiivisten toimintojen harjoittaminen. Koordinaatiolla tarkoitetaan kykyä yhdistää eri kehonosien liikkeitä sujuvaksi kokonaissuorituksiksi. Sitä parempaa koordinaatio kykyä tarvitaan, mitä monimutkaisempi liike on. Havaintomotorinen oppiminen tarkoittaa aistitoimintojen herkistämistä ja ympäristöstä tulevien ärsykkeiden järjestämistä ja vastaanottamista. (Karvonen 2000, 19–20.)

Lasten hyvien motoristen taitojen on todettu vähentävän lasten tapaturmia. Luuston vahvuuteen vaikuttavat aikuisenakin lapsena tehdyt lukuisat hyppyt ja pomput. (Arvonen 2007, 12.) Monipuolisen liikunnan tavoite on iloinen ja aktiivinen lapsi. Sen avulla lapsi omaksuu erilaisia liikunnallisia taitoja, joilla hän selviää paremmin erilaisissa olosuhteissa. Terveystieteiden näkökulmasta katsottuna liikunnan tulisi tarjota jokaiselle lapselle mahdollisuus hyvään fyysiseen kuntoon. Tiedollisen kehityksen näkökulmasta lapselle täytyy antaa kokemus liikunnasta ja sen kautta heidän tulee ymmärtää liikunnan merkitys. Monipuolisilla liikuntakokemuksilla pyritään kehittämään myös lasten itsetuntoa. (Autio, Nenonen & Louhiala 2007, 27–28, 32–33, 35.)

Liikunnalla on tutkittu olevan vaikutusta oppimiseen, joten jo lapsena omaksuttu liikunnallisuus olisi tärkeää. Lapsi oppii parhaiten liikkumalla. Liikunnalla on suuri määrä positiivisia vaikutuksia. Edellä mainitun lisäksi se parantaa muistia, alentaa diabeteksen riskiä, vähentää sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrää ja vaikuttaa myös psyykkiseen terveyteen. (Opetushallitus 2012, 9.)

Alle kouluikäisten lasten vanhemmilla on suuri merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien oma innostus liikuntaa kohtaan innostaa myös lapsia liikkumaan. Liikunnalliset vanhemmat liikkuvat myös yhdessä lastensa kanssa enemmän ja hankkivat lapsilleen liikuntavälineitä tai vievät heitä erilaisiin liikuntaharrastuksiin. Mutta jos lapsia pakotetaan liikkumaan, se saattaa vähentää usein lasten omaehtoista liikuntaaktiivisuutta myöhemmin. Myös liiat kiellot, rajoitteet ja säännöt vähentävät lasten liikumista. (Sääkslahti 2005, 18.)

Lapsille on tarjolla päiväkodissa monipuolista liikuntaa. Liikuntatuntien määrä päiväkodissa harvoin riittää kuitenkaan liikuntasuosituksen määriin. Liikuntatuokioiden lisäksi lapset tarvitsevat reipasta pihatoimintaa, vapaata juoksentelua, hyppimistä ja pompomista, pallopelejä sekä aktiivisia leikkejä. Kaikki lapset eivät kuitenkaan liiku aktiivisesti ilman aikuisen ohjausta, jolloin aikuisen on hyvä kannustaa lasta liikkeelle. Pojat liikkuvat luonnostaan tyttöjä hieman enemmän. (Arvonen 2007, 12.)

### 3.3 Päivähoitoliikunta

Liikunta on lasten jokapäiväiseen elämään kuuluva perustarve. Varhaiskasvatuksen perusosa on liikuntakasvatus. Liikuntakasvatuksen tavoite on lapsen persoonallisuuden terve ja tasapainoinen kehitys. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 95.) Siksi onkin tärkeää ottaa liikuntaa mukaan myös päivähoidon arkeen toiminnallisten menetelmien tueksi.

Päiväkodissa hoitopäivän aikana lapselle täytyy tarjota mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen. On hyvä, jos ympäristö ja liikuntavälineet vaihtuvat, sillä silloin lapsi jaksaa toistaa tuttuja taitoja lukuisia kertoja. Varhaiskasvattajan tehtävänä on järjestää tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. Sen tulee olla lapsilähtöistä ja monipuolista, erilaisia ympäristöjä hyödyntävää. Päiväkodin liikunnan tulee olla tavoitteellista liikuntakasvatusta yhteistyössä vanhempien kanssa. Päivähoiton henkilökunta on vastuussa liikunnasta päiväkodissa. Päivähoiton henkilökuntaa olisi tarpeen aktivoida erilaisilla hankkeilla ja koulutuksilla. Varhaiskasvattajan täytyy luoda lapsille liikuntaan houkuttava ja turvallinen ympäristö. Päiväkodin eri tiloja voi käyttää hyväksi erilaisissa liikunnallisissa toiminnoissa. Kylminä pakkaspäivinä on hyvä käyttää hyödyksi päiväkodin

käytäviä ja eteistiloja järjestämällä niihin tilaa lasten aktiiviselle toiminnalle. Johonkin nurkkaan voi järjestää mattoja, patjoja ja superlonpaloja lapsille peuhuleikkeihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 17,26 & 31 & Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 95–96.)

Päiväkodin liikuntavälineiden olisi hyvä olla lasten käytössä myös suunnitellun liikunnan ulkopuolella. Lisäksi olisi hyvä, jos päiväkodin liikuntatilat olisivat lasten käytössä muulloinkin kuin kerran viikossa liikuntatuokion aikana. Liikuntamahdollisuuksia lähiympäristössä tulisi myös hyödyntää monipuolisesti. Metsäretket ja puistoissa sekä uima- ja urheiluhalleissa käynnit lisäävät lasten aktiivisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 28 & Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 95–96.)

Varhaiskasvatuksen liikunnalla pyritään tukemaan lasten luontaista liikkumishalua. Varhaiskasvatuksessa myös tutustutetaan lapset erilaisiin liikkumistapoihin ja annetaan lapsille mahdollisuus tutustua omaan kehoonsa ja oppia hallitsemaan sitä. Liikunnan kokonaistavoitteena on lapsen kokonaispersoonallisuuden kehittäminen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96.)

Päivähoidon henkilökunnan on huolehdittava siitä, että lapset saavat tarpeeksi kehitystasolleen sopivaa ja mahdollisimman monipuolista liikuntaa. Henkilökunnan on tarkkaan mietittävä ja toteutettava varhaisvuosien liikunnan toteutusta. Lapsia tulee tukea ja kannustaa liikkumaan. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 97.)

Lapsi elää tässä ja nyt. Siksi aikuistenkin on toimittava jo nyt, sen sijaan että jäisimme odottamaan parempaa huomista. Muutos alkaa pienistä pisa-roista, mutta niistä kasvaa suuria puroja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 32.)

Päivähoidossa liikuntatoiminnan suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon vuodenajat. Jokaisella neljällä vuodenajalla on mahdollista toteuttaa erilaisia liikuntamuotoja. On tärkeää, että lapsi saa kokea erilaisia liikuntamuotoja jo varhaislapsuudessa. Päivähoidossa voidaan laatia liikunnan vuosiympyrä, josta näkee selvästi vuodenaikojen mukaisen liikunnan tarjonnan. On hyvä, jos suunnitelma olisi päivähoitopaikan seinällä, josta vanhemmatkin sen näkevät ja voivat näin varautua oikein varustein. Suunnitelmaan voidaan sisällyttää erilaisia teemoja ja jaksoja, joissa tiettyjä liikuntamuotoa harjoitel-

laan useamman kerran peräkkäin. Hyvänä esimerkkinä voidaan pitää hiihtoloman aikoihin toteutettavaa hiihtoharjoittelua. Lisäksi päivähoitossa on tärkeää huomioida ja hyödyntää myös lähiympäristön liikuntamahdollisuuksia, kuten uimahallin ja liikuntasalin käyttömahdollisuuksia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 99.)

Päiväkodin liikuntatuokiot koostuvat alkuvalmisteluista, toimintaosasta ja lopetuksesta. Tuokiot alkavat yleensä yhteen kokoontumisella, jossa jokainen lapsi huomioidaan. Aluksi voidaan leikkiä joku tuttu leikki, johon lapset saavat purkaa energiaa. Toimintaosa sisältää tempuradan, suunnitellun jumpan, välineliikuntaa tai esimerkiksi jonkin liikuntapelin. Yleensä liikuntatuokiot lopetetaan johonkin rauhalliseen leikkiin tai rentoutukseen. Liikuntatuokion loputtua lapset voivat kerätä välineet pois yhdessä aikuisten kanssa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 101.)

Liikuntatuokioiden kesto päiväkodissa vaihtelee 10–45 minuutin välillä. Ohjaajalla ei kannata olla liian tarkkaa ja joustamatonta suunnitelmaa tuokion toteutuksesta, sillä silloin hän ei voi ottaa huomioon lapsilta nousevia ideoita. Kuitenkin kokonaan pois jätetty suunnittelu ja valmistelu näkyvät negatiivisena lasten käytöksessä. Ohjaajan tulee tietää, mitä hän tekee ja on tekemässä, ettei hänelle synny epävarmaa oloa, joka näyttäytyy myös lapsille. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 101.)

Liikuntaa pitäisi päiväkodissa hyödyntää myös arkipäivän tilanteissa. Sitä voi käyttää monessa tilanteessa niin aktiivisuuden luojana kuin tilanteen rauhoittamisessa. Aina liikunnan ei tarvitse olla järjestettyä toimintaa, vaan se voi olla synkronoituna muutoin päivän toimissa. Lapsen ei tarvitsisi edes aina tietoisesti tajuta, että kyseessä on liikuntatuokio. Tällöin lapsi oppisi liikkumaan ilman tietoista ajatusta siitä, että hän harrastaa liikuntaa juuri sillä hetkellä. On tärkeää tukea myös lasten omaehtoista liikkumista.

Yle uutisissa 17.3.2014 kehoitettiin välttämään turhia kieltoja lasten kasvatuksessa. “Älä juokse, älä kiipeile, älä hypi, istu nyt hiljaa” -kommentit passivoivat lapsen. Uutisissa kerrottiin Mikkelin Suksimäen päiväkodin painottavan toiminnassaan liikuntaa. Suksimäen päiväkodissa lapset opettelevat esimerkiksi erilaisia muotoja liikunnan avulla, esimerkiksi lasten tehtävänä on hyppiä ja tasapainotella lattialle asetetulle muodolle maata koskematta. Päiväkodin johtaja Esa Haikarinen kertoo, että liikunnan avulla opittu tieto menee paremmin päähän kuin pöydän ääressä harjoiteltu tieto. Liikuntakasva-



tuksen dosentti Arja Sääkslahden mielestä lapselle uusien asioiden opettelu sujuu parhaiten liikunnan avulla, jossa lapset voivat käyttää koko kehoaan hyödyksi. (Yle uutiset 2014.)

### 3.3.1 Luovuus

Varhaiskasvattajan luovuus on tärkeä tekijä lasten liikuntaa suunniteltaessa. Lapsiryhmää ohjattaessa liikunnan vetäjällä on oltava itsehillintää, empatiaa, yhteistyökykyä sekä ristiriitojen ratkaisukykyä. Vetäjällä tulee olla tilannetajua, hänen tulee huomata, mikä toimii ja mikä ei. Jos jokin ei näytä toimivan ja on kaoottista, on vetäjän vastuulla improvisoida ja keksiä jokin muu aktiviteetti. Jos lapsiryhmä on motorisesti lahjaton, vetäjän tulee huomata se ja laittaa lapset tekemään motorisia harjoitteita. Jos taas ryhmä onkin motorisesti lahjakas, tulee hänen keksiä sellaisia aktiviteetteja, ettei ryhmä kyllästy. Ryhmän vetäjältä vaaditaan pedagogista silmää ja kekseliäisyyttä, koska harva ryhmä on homogeeninen, jossa samat aktiviteetit sopivat kaikille. Heterogeenisessä ryhmässä vetäjän tulisi huomioida jokaisen yksilölliset tarpeet tuomatta niitä kuitenkaan julki kaikille. Paras olisi, kun jokaisella lapsella olisi omalle kehitystasolleen sopivaa tekemistä ilman, että he itse tajuavat sitä. (Rinta ym. 2008, 25–27.)

### 3.3.2 Erilaiset ohjaustyylit

Ohjaajan on tärkeää olla ohjaustilanteessa oma itsensä, koska lapset huomaavat epäaitouden. Muita tärkeitä asioita ohjaustilanteissa on aito innostus ohjaustyöhön, halu oppia ja itsensä kehittäminen. Tilanteissa on otettava huomioon lasten eri kehitystaso. Ohjaaja toimii aikuismaisesti ja asettaa lapsille myös selkeät rajat, kuinka toimitaan. (Kiviniemi & Mäenpää 2009, 24.) Ohjaajan on hyvä selvittää ryhmälleen selkeästi heti liikuntatuokion alussa, miten toimitaan, että kaikilla olisi mukavaa. Ohjaajan tulee ottaa lapset haltuunsa ja voittaa heidän luottamuksensa. Hyvä ohjaaja on tasapuolinen ja osaa huomioida jokaisen lapsen yksilöllisesti. (Autio 2007, 19.)

Lasten liikunnan vetäjän olisi hyvä liikuntatuokiossaan hyödyntää erilaisia ohjaustyyliä, sillä ne ovat merkityksellisiä lapsen kehityksen kannalta. Tuokio saa monipuolisuutta

käyttämällä erilaisia ohjaustyyliä: muun muassa kannustavaa esikuvallista, toimintaa tukevaa, komentavaa ja ohjattua oivallusta Ohjaustyyliä voi käyttää joko yksittäin tai yhdistettynä. Lisäksi ohjaajan tulee miettiä, onko ohjaustyyli ohjaajakeskeinen vai lapsikeskeinen. Ohjaajakeskeisessä ohjaustyyliässä ohjaaja tekee ratkaisut eikä lapsille jää juurikaan vaikutusmahdollisuuksia. Lapsikeskeisessä ohjaustyyliässä taas lapsella on mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä ja miten hän tekee. Lapsikeskeinen ohjaustyyli kannustaa lasta kokeilemaan luovuuttaan ja keksimään uusia tapoja suoriutua annetusta tehtävästä. (Nuori Suomi i.a. & Rinta ym. 2008, 31–37.)

Kannustavassa tyyliässä ohjaaja huomaa, kannustaa ja pitää yllä lapsen mielenkiintoa annettavaan tehtävään. Toimintaa tukevassa tyyliässä ohjaaja muodostaa apuvälineitä, jotta lapsi onnistuu tehtävässä. Komentotyyliä käytettäessä aikomus on saada kaikki tekemään tehtävät tehokkaasti ja täsmällisesti. Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja antaa lapsille ongelmanratkaisutehtävän. Lapset yrittävät ratkaista tehtävää, minkä jälkeen ohjaaja johdattelee kysymyksillään lapset huomaamaan yhden toivotun suoritusmallin. (Kiviniemi & Mäenpää 2009, 24.)

### 3.3.3 Oppimistapahtumaan vaikuttavat tekijät

Lasten liikkuaessa heidän oppimiseensa vaikuttavat monet tekijät. Ohjaajan merkitys on tällöin suuri. Ohjaaja voi luoda lapsille oppimistapahtuman positiiviseksi ja innostavaksi kokemukseksi. Tällöin lapsi saadaan innostumaan ja motivoitumaan uuden oppimista kohtaan. Positiivinen suhtautuminen opettamiseen ja oppimiseen vaikuttavat väistämättä oppimistulokseen. (Autio 2007, 20.)

Hyvänä opetuskeinona pidetään myös lasten kannustamista liikuntatuokion aikana. Ohjaajalta tullut positiivinen palaute saa lapsia yrittämään yhä uudelleen. Usein lapset nauttivat, kun heitä kannustetaan. Kannustaminen voi olla erilaista; se voi ilmetä sanallisenä kannustuksena, ilmeillä tai eleillä, kuten näyttämällä peukaloa ylöspäin. Kannustusta voi antaa myös fyysisellä kontaktilla, esimerkiksi selkään taputuksella tai ”läpsyllä”. Ohjaajan on hyvä tuntee lapsiryhmä niin hyvin, että tietää, minkälaisen kannustuksen kukin tarvitsee. Henkilökohtaisen kannustuksen lisäksi myös koko ryhmän kannustus on tärkeää. (Autio 2007, 20–22.)

Ohjaajan lisäksi oppimiseen vaikuttavat ympäristö, lapsen mieliala, vireystila, kaverit, vaatetus ja palaute ohjaajalta sekä muilta lapsilta. Oppimistapahtuma on kokonaisuus, jonka suunnittelu täytyy tehdä huolella. Tavoitteena on saada lapsi oppimaan positiivisia asenteita ja arvoja. Opetussuunnitelmat ja menetelmät täytyy luoda siten, että ne auttavat lasten oppimista. Lasten liikuntakasvatus on paljon muutakin kuin vain fyysisten taitojen opettelemista. Liikunnan monimuotoisuuden avulla on mahdollisuus vaikuttaa lasten kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Lapsille on hyvä luoda positiivinen ja turvallinen oppimisilmapiiri, jotta lapset saavat kokea nautinnollisia hetkiä mukavan tekemisen parissa. (Autio 2007, 23.)

Monipuolinen liikuntakasvatusohjelma sisältää erilaisia aktiivisia harjoitteita jokaiselle lapselle. On hyvä yhdistää ja kokeilla lasten kanssa eri osa-alueita, kuten liikuntaa, musiikkia, kuvallista ilmaisua ja luovuutta. Nämä sisältävät urheilua, rytmiä, perusmotoriikkaa, yksilöllisyyttä, ryhmätyöskentelyä, laulua, leikkiä, tanssia, väriä, ilmeitä, eleitä, itkuja ja naurua. Liikuntakasvatukseen tulee olla tasapainoista, mukautuvaa, uudistuvaa sekä erityisesti lapsikeskeistä toimintaa. (Autio 2007, 24.)

### 3.4 Lasten herkkyykskaudet vaikuttavat lasten liikuntaan

Lapsen kehitykseen kuuluu erilaisia herkkyykskausia, ja ne onkin hyvä ottaa huomioon lasten liikunnassa. Joidenkin teorioiden mukaan lasten oppiminen on tehokkainta silloin, kun harjoitukset ovat rutiinitason ja vaikean taitotason rajalla. Vetäjän vastuulla on tehdä havaintoja siitä, ovatko harjoitukset sopivia, liian vaikeita vai helppoja. Liian helpot suoritukset voivat aiheuttaa turhautumista, kun taas liian vaikeat saattavat lannistaa, koska lapsi ei koe onnistumisen tunnetta. (Rinta ym. 2008, 39.)

Erilaisia herkkyykskausia on taidon-, nopeuden-, voiman-, kestävyys- ja liikkuvuuden herkkyykskaudet. Liikunnan vetäjän olisi toimintaansa suunnitellessaan hyvä tietää eri herkkyykskaudet ja ottaa ne huomioon. Ikävuosina 1-6 yleistaidot kehittyvät parhaiten. (Rinta ym. 2008, 39.)

Yleistaidot ovat kykyä hallita ja oppia erilaisia taidollisia vaatimuksia. Nopeus on hyvin vahvasti periytyvä ominaisuus, mutta sitä voidaan kuitenkin kehittää nopeuden herk-

kyyskaudella. Nopeus voidaan jakaa reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikumisnopeuteen. Nopeutta voi harjoituttaa erilaisilla juoksua sisältävillä leikeillä. Alle kouluikäinen ei tarvitse erillistä voimaharjoittelua, mutta lapsena tehty hermoston kehittäminen, esimerkiksi erilaisten hyppyjen ja loikkien avulla luo pohjaa voimakehityksen myöhemmälle kehittymiselle. Voiman herkkyyyskaudella erilaiset hyyt ja hyppelyt ovat tärkeässä roolissa. Jo 5-6 -vuotiaana olisi hyvä alkaa kehittämään keskivartalon lihaksia. Kestävyys jaetaan aerobiseen ja anaerobiseen kestävyteen. Kestävyden kehittäminen lapsuusiällä on todella tärkeää, ja kestävyden herkkyyyskaudella olennaista olisi tehdä lyhytaikaisia aerobisia harjoitteita, jotka vahvistavat sydäntä. Noin 30–60 minuuttia kestäviä aerobista liikuntaa sisältäviä pelejä ja leikkejä olisi hyvä tehdä päivittäin. Liikkuvuus tarkoittaa lapsen kykyä tehdä laajarataisia liikkeitä. Liikkuvuusharjoittelu olisi hyvä aloittaa jo varhain, esimerkiksi erilaisten venyvyyttä lisäävien leikkien avulla. (Rinta ym. 2008, 39–45.)

### 3.5 Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunta

Jokainen meistä on omanlaisensa, individuaalinen yksilö ja olemme kaikki hieman erilaisia. Meillä jokaisella on omanlainen temperamenttimme, joka määrää meidän reagointi- ja käyttäytymismallimme. Tilastojen mukaan jokaisessa lapsiryhmässä on noin 20–30% jollakin osa-alueella erityistukea tarvitsevia lapsia. Yleisin erityistukea tarvitsevien lasten diagnoosi on ADHD eli vilkas ja käytösongelmainen lapsi. ADHD -määrityksen saaneita lapsia on lapsiryhmissä paljon. Vaikka ADHD ei välttämättä näykään liikuntatuokioissa, koska lapsi saattaa purkaa itseään liikkuen, on varhaiskasvattajan kuitenkin hyvä tietää lapsen erityistarve. Nykyään monenlaiset erityistarpeet ovat lisääntymässä, ja varhaiskasvattajan on erityisen tärkeää tunnistaa lapsen yksilöllisyys ja tarpeet, jotta hän voi tukea ja kannustaa lasta oikealla tavalla. Jo pelkästään ylipainoisten lasten määrä on lisääntynyt lapsiryhmissä, ja he tarvitsevat tukea liikuntatuokiosta selviämiseen. Erityistukea tarvitsevan lapsen inkluusio, eli soluttautuminen normaaliin ryhmään, on hyvä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. (Rinta ym. 2008, 11–12.)

Varhaiskasvattajan tulee toimintaa suunnitellessaan ottaa erityisesti huomioon erityistä tukea tarvitsevat lapset. Lapsi voi tarvita tukea esimerkiksi fyysisessä, taidollisessa tai

sosiaalisessa kehityksessä. Tuen tarve voi myös olla tilapäistä ja johtua esimerkiksi vanhempien erosta. Tällaiset tilapäiset tuen tarpeet tulisi ottaa huomioon näissä tilanteissa ja ymmärtää lasta niiden kannalta. Erityislapsi tulisi pyrkiä ottamaan mukaan ryhmään täysipainoisena ryhmän jäsenenä, ilman leimaamista. Ryhmien monimuotoisuus on rikkaus, joka opettaa lapsia hyväksymään erilaisuutta. Tutkimusten mukaan liikunta parantaa keskittymiskykyä; liikkumalla lapset saavat purkaa ylimääräistä energiaansa ja impulsiivista lataustaan. Liikunta opettaa myös lapselle tärkeitä taitoja, ja motoristen taitojen lisäksi se opettaa lasta noudattamaan ohjeita. (Rinta ym. 2008, 13–14.)

Varhaiskasvattajan vastuulla on, että liikuntaharjoitukset ovat virikkeellisiä ja sopivan haasteellisia kaikille ryhmän lapsille. Ryhmän vetäjältä vaaditaan tietynlaista pedagogista herkkyyttä huomata ryhmän jäsenten tarpeet ja erityistoiveet. Ohjeiden tulee olla niin selkeitä, että jokainen ryhmän jäsen ymmärtää ne. Vetäjän tulee ylläpitää positiivista ja kannustavaa henkeä liikuntatuokiossa. (Rinta ym. 2008, 14.)

## 4 LIIKUNTA JA TOIMINNALLISIA MENETELMIÄ

Kerroimme aiemmin liikunnan olevan oleellinen osa toiminnallisia menetelmiä ja kuvailimme lapsen liikunnan kehitystä. Tässä luvussa kerromme mahdollisuuksista liikkumiseen ja kuvaamme myös toiminnallisia menetelmiä. Liikunta on myös tässä luvussa keskeisessä roolissa, koska koemme, että liikunta liittyy oleellisena osana hyvin moneen toiminnalliseen menetelmään.

Haastattelemamme lastentarhanopettaja kertoi hyödyntävänsä liikuntaa, esimerkiksi laittamalla lapset tekemään erilaisia hyppyjä ja hyödyntämällä lorupussia levottomissa aamupiireissä. Lisäksi hän kertoi, että jos mikään muu ei auta, hän pysäyttää lapsen ja sylittelee. Lasten liikuntakasvatuksen oleellinen osa onkin juuri erilaiset pelit ja leikit. Niissä lapsi oppii sosiaalisia taitoja ja sääntöjen hyväksymistä. Lapsi saa myös tuntee leikeissä ja peleissä onnistumisen elämyksiä. On tärkeää, että lapsi oppii ymmärtämään itseään yhteistyötä vaativissa leikeissä sekä erilaisissa kilpailutilanteissa. (Autio 2007, 89.)

Lasten leikit toteutuvat motorisen kehityksen lainalaisuuksien mukaan. Pieni lapsi käyttää leikeissään isoja lihasryhmiä, oppii juoksemaan, hyppäämään, väistämään ja hahmottamaan tilaa, jossa leikkii. Kasvaessa ja taitojen kehittyessä lapset alkavat käyttämään leikeissään enemmän välineitä, palloja ja mailoja. Tällöin lapsilla paranevat myös silmä-käsiyhteistyö, silmä-jalkayhteistyö, ketteryys sekä liikkuvuus. (Autio 2007, 89.)

### 4.1 Välineet liikkumisen innoittajina

Kuopion Englantilaisessa Leikkikoulussa työskentelevä lastentarhanopettaja kertoo, että olisi todella hyvä saada käyttöön lisää erilaisia liikuntavälineitä. Lisäksi ruudukot ja jalanjätkikuvat olisivat hänestä hyödyllisiä heidän tarpeisiinsa. (Miina Möttönen, henkilökohtainen tiedonanto 12.2.2014.)

Välineet tuovat vaihtelua ja elämyksiä lasten liikuntaan. Lapset käyttävät leikkiessään paljon mielikuvitustaan ja luovuuttaan. Pahvilaatikot muuttuvat autoiksi, laivoiksi tai

tunneleiksi ja herne pussit voivat olla aarteita. Liikuntavälineiden avulla saadaan aratkin lapset houkuteltua liikuntaan mukaan. Keskittyminen ja liikkeiden hahmottaminen voi olla välineiden avulla lapselle helpompaa. Välineiden käsittely edistää aistien yhteistoimintaa. Esimerkiksi erilaisilla palloilla leikittäessä monet aistit ovat toiminnassa: kosketus-, tunto-, näkö-, kuulo- sekä kinesteettinen aisti. Lapsi oppii säätelemään voimankäyttöään käsitellessään eripainoisia ja -kokoisia tavaroita. (Karvonen, Tiusanen & Vuorinen 2003, 159–160.)

#### 4.2 Temppuilu ja tempuradat

Lapselle luontaista on erilainen temppuilu ja kisailu. Lasten jokapäiväiseen elämään kuuluu liikkuminen. Lapsi liikkuu usein juosten, hyppiä, heittäen, heiluen ja kiipeillen. Nämä kaikki toiminnot ovat tärkeitä lapsen motoriselle kehitykselle. (Autio 2007, 153.) Lapsella tulisikin olla jo pienestä asti mahdollisuus temppuiluun, koska se auttaa lapsia tuntemaan oman kehonsa toimintakykyä. Temppuilu voi olla vapaata toimintaa ulkona, leikkipuistossa ja myös sisätiloissa. Tarvitaan vain aikuisten myönteistä asennetta lapsen kokeiluihin. Turhia kieltoja tulisi välttää, vaan antaa lapselle mahdollisuus tulla hyväksi temppuulijaksi. (Karvonen, Tiusanen & Vuorinen 2003, 197–199.)

Temppuilu koetaan hyvänä keinona lapsen motoristen taitojen harjoittamisessa. Siinä kukin voi asettaa itselleen omat haasteensa ja tavoitteensa ja kokeilla omia rajojaan turvallisesti. Temppuulussa myös välineellä on merkittävä rooli lapsen fyysisessä kehityksessä. Välineiden tulee olla lapsia houkuttelevia ja mielenkiintoa herättäviä. Lapselle täytyisi tulla tunne, että juuri tätä hän haluaa kokeilla. (Autio 2007, 153.)

Temppuullessaan lapsi oppii hallitsemaan itseään eri asennoissa: hänen lihaksistonsa kehittyy tasapuolisesti sekä liikkuvuutensa kasvaa. Lapsi saa myös runsaasti onnistumisen kokemuksia sekä oppii erilaisia taitoja, joiden avulla hänen itsetuntonsa kasvaa. Temppuulun tavoitteet ovat hauskuus, itsensä voittaminen, perustaitojen eli juoksemisen, hyppäämisen, pyörimisen ja heilumisen vahvistuminen sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys. (Autio 2007, 153, 156–157,160.)

Lapsille voi rakentaa myös tempuradan, jossa vain mielikuvitus on rajana. Rata voidaan rakentaa monin eri tavoin käytettävissä olevien materiaalien avulla. Myös päivä-

kodin ahtaissa tiloissa on mahdollisuus tehdä toimiva tempurata. Ulkona on myös hyvät mahdollisuudet erilaisiin ratoihin, koska metsä ja muu luonto tarjoavat valmiita tempuilupaikkoja. Tempuradassa voi olla muun muassa tunneli, tasapainoilua, renkaan läpi menemistä, alituksia ja ylityksiä. (Karvonen, Tiusanen & Vuorinen 2003, 209–110.)

#### 4.3 Satu- ja mielikuvitusliikunta

Satujumpassa korostetaan ryhtiä ja muita kokonaisterveyteen liittyviä asioita. Sen hyöty lapsen kehitykseen on monipuolinen. Siihen sisältyy myös paljon musiikkia, laulua, rytmejä ja leikkejä. Näin se auttaa lasta eläytymään ja kehittää samalla mielikuvitusta. Se kehittää keskittymis- ja koordinaatiokykyä ja harjoittaa lihaskuntoa ja notkeutta. (Karvonen, Tiusanen & Vuorinen 2003, 219.)

Satujumpassa juonen mukaan liikkumista voi toteuttaa monella tavalla. Se voi olla perinteinen aikuisen suunnittelema satujumppatuokio tai lasten ideoiden pohjalta etenevä tapahtuma. Satuvoimistelu kiinnostaa erityisesti roolileikkivaiheessa olevia lapsia (2-5-vuotiaat). Aiheet satujumppaan tulisi valita iän ja kehitysvaiheen mukaan. (Karvonen, tiusanen & Vuorinen 2003, 218–219.)

#### 4.4 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnalliset menetelmät antavat monia mahdollisuuksia työskentelylle asiakkaan kanssa. Toiminnallisia työtapoja ovat erilaiset luovat menetelmät, kuten musiikki, liikunta, tanssi, teatteri, valokuvaus ja luova kirjoittaminen. Toiminnalliset työtavat voivat esimerkiksi auttaa asiakkaan kohtaamisessa ja tuoda vaihtelua tavanomaiseen vuorovaihtukseen. Työtavan valinta riippuu aina kuitenkin asiakkaasta, hänen tarpeistaan ja luontevasta tavastaan toimia. Niiden avulla on mahdollisuus syventää toimintaa ja antaa asiakkaille erilainen näkökulma tarkastella omaa elämäänsä sekä itseään yksilönä ja yhteisönsä jäsenenä. Toiminnallisia työtapoja voidaan käyttää yhtenä keinona haasteellisten asioiden työstämisessä. (Mäkinen, Rahikka, Raatikainen & Saarnio 2009, 157–158. & Nietosvuori 2008, 136.)



Toiminnalliset menetelmät tarjoavat uusia ulottuvuuksia myös työyhteisön ilmapiiriin ja ryhmän toiminnan rakentamiseen sekä oman ammatillisen persoonan kehittämiseen. Erilaiset luovat menetelmät voivat tuoda tekemisen riemua asiakkaan arkeen ja työntekijän työyhteisöön sekä antaa uskallusta etsiä uutta. Ryhmätoiminnassa niitä käytettäessä panostetaan yhteistoiminnallisuuteen ja yhteiseen tekemiseen, jotka sitten vahvistavat yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Toiminnallisten menetelmien taustalla on usko taiteen ja luovuuden merkitykseen ihmisen elämässä ja tietoisuus siitä, että itse toiminnan tulos ei ole oleellista, vaan se, mitä tapahtuu yhteisen työskentelyn prosessissa. (Nietosvuori 2008, 136.)

Toiminnallisiin menetelmiin kuuluu myös liikunta. Liikunnallisia menetelmiä voidaan hyödyntää erilaisissa tilanteissa. Liikunnan avulla ihminen saa mielekästä toimintaa ja samalla hän myös integroituu yhteiskuntaan. Liikunta synnyttää luontaisia kontakteja harrastajien välillä ja antaa ihmisille tekemistä. Liikunnan avulla saadaan monia erilaisia hyötyjä hyvinvoinnin näkökulmasta, esimerkiksi terveys, hyvä olo, fyysinen kunto ja hyvinvoinnin kokeminen. Ihmisten psykososiaalista tilaa voidaan myös parantaa liikunnan avulla. Liikunnan ollessa menetelmänä tavoitteena on elämänhallinnan ja -laadun parantaminen. (Ylen & Ojanen 1999, 4–7.)

Liikunnallisina menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi jumppaa, ratsastusta, keilausta, tanssia, kävelyä ja pallopelejä. Liikunnalliset menetelmät ovat hyvin soveltava menetelmä, sillä siinä voidaan käyttää luovuutta. Lisäksi liikuntamuoto voidaan valita asiakasryhmän ja heidän taitojensa mukaan. Liikunnallisia menetelmiä voidaan käyttää erilaisille ryhmille, kuten lapsille, aikuisille, vanhuksille ja vammaisille. (Ylen & Ojanen 1999, 10–11.)

Liikunnalliset menetelmät ovat sikäli hyviä, koska niitä voidaan soveltaa lähes kaikille asiakkaille ja asiakasryhmille. Liikunnallisissa menetelmissä voidaan käyttää apuna myös erilaisia välineitä, ja menetelmää voidaan toteuttaa missä tahansa: sisällä, ulkona, maalla, ilmassa tai vaikka vedessä. Liikunnallisia menetelmiä toteutettaessa täytyy vain ottaa huomioon ryhmä ja heidän liikunnalliset taitonsa. Mielestämme työtapana liikunnalliset menetelmät ovat hyviä, sillä niissä sosiaalisuus ja vuorovaikutus näyttäytyvät tärkeässä tehtävässä.

Toiminnallisia, etenkin liikunnallisia menetelmiä on helppo hyödyntää päiväkodin arjessa lasten kanssa työskennellessä. Erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä voi saada isot lapsiryhmät rauhoitettua sekä hoidettua arkiaskareet sujuvammin. Toiminnallisia menetelmiä on hyvä käyttää hyödyksi, kun ohjaaja/liikunnan vetäjä kokee tarvitsevänsä jotain erilaista lapsen mielenkiinnon ylläpitämiseksi, jotta ei syntyisi turhaa hulinaa ja huisketta. Toiminnallisissa menetelmissä ohjaajan täytyy vain käyttää omaa luovuuttaan hyödyksi.

## 5 KOHDERYHMÄMME JA YHTEISTYÖKUMPPANIMME

Tässä kappaleessa esittelemme opinnäytetyömme kohderyhmän ja yhteistyökumppanimme. Opinnäytetyömme pääasiallisena kohderyhmänä olivat Kuopion Englantilaisen Leikkikoulun 4-5 -vuotiaat lapset sekä ryhmässä työskentelevät kasvattajat. Halusimme valita kohderyhmäksemme ikäryhmän, joka jo osaisi liikkua monipuolisesti ja ymmärtäisi ohjausta jonkin verran. Ryhmässä työskentelevät kasvattajat olivat tärkeässä osassa, koska saimme heiltä arvokasta tietoa ryhmän toiminnasta ja levottomuutta aiheuttavista tilanteista. Kävimme tutustumassa myös Varkauden Aarrearkku päiväkotiin, sillä tiesimme, että heillä on käytössään paljon erilaisia toiminnallisia menetelmiä.

### 5.1 Kuopion Englantilainen Leikkikoulu

Kuopion Englantilainen Leikkikoulu on yksityinen, ja se tarjoaa päivähoitoa 4-6- vuotiaille lapsille. Leikkikoulu on perustettu vuonna 1969 ja on nykyään yksi Suomen suurimmista kielikylpymenetelmää käyttävistä leikkikouluista. Leikkikoulua ylläpitää yhdistys nimeltään Kuopion Englantilaisen Leikkikoulun Kannatusyhdistys ry. Yhdistyksen johtokunta koostuu kahdeksan lapsen vanhemmista. Yhdistys kokoontuu kuukausittain suunnittelemaan toimintaa.

Lapset saavat olla päivittäin tekemisissä monikulttuurisuuden kanssa monella tavalla. Leikkikoulussa on töissä myös natiiveja englanninkielen puhujia. Englanninkieltä käytetään erityisen monipuolisesti. Sitä opetellaan leikin keinoin, laulujen ja riimien muodossa sekä muun muassa lukemalla satuja päivittäin.

### 5.2 Päiväkoti Aarrearkku

Aarrearkku kuuluu Aarresaaren päiväkotien ketjuun, joilla kaikilla päiväkodeilla on samat toimintaperiaatteet. Varkauden Aarresaari päiväkoti Aarrearkku on perustettu Varkauteen 1.8.2012. Päiväkotiin kuuluu 66 lasta ja 12 koulutettua kasvatusalan am-

mattilaista. Päiväkoti on jaettu kahteen osaan, talon toisessa päässä on alle 3-vuotiaat lapset, jotka on jaettu kahteen ryhmään. Talon toisessa päässä ovat isommat lapset sekä myös esiopetusryhmä. Yhteensä ryhmiä on kuusi.

Aarrearkun uudet tilat luovat toiminnallisen ja elämyksellisen kasvu- ja oppimisympäristön. Toiminta perustuu hyvin paljon musiikin, liikunnan ja seikkailun varaan. Päiväkodin tilat ovat hyvin avarat ja lapsille todella mielekkäät.

## 6 PROSESSIEN KUVAUKSET

Seuraavaksi kerromme siitä, kuinka meidän opinnäytetyömme sekä oppaamme prosessit etenivät. Kuvaamme prosessien kulun perusteellisesti aiheen valinnasta valmiiseen oppaaseen saakka.

### 6.1 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin syksyllä 2013, jolloin aloimme miettiä aihetta sekä mahdollista yhteistyökumppania. Kysyimme Kuopion Englantilaisesta Leikkikoulusta, olisivatko he kiinnostuneita lähtemään mukaan opinnäytetyöhömmme. Englantilaisen Leikkikoulun suunnalta näytettiin vihreää valoa yhteistyölle. Ehdotimme meitä kiinnostavaa aihetta, josta he kiinnostuivat ja totesivat sen olevan hyödyllinen juuri heidän tarpeisiinsa. Levottomat tilanteet ovat yleisiä päiväkodeissa, joten opas tulisi tarpeeseen olematta kuitenkaan identifioitu pelkästään yhteistyökumppanillemme. Seuraavana aloimme perehtymään aiheeseen sekä etsimään mahdollisimman paljon lähdemateriaalia aiheesta.

Halusimme saada selville tilanteita, joissa tarvittaisiin vinkkejä tilanteiden rauhoittamiseen. Otimme opinnäytetyötämme varten selvää erilaisista toiminnallisista menetelmistä ja selvitimme, mitä menetelmiä päiväkodeissa jo käytetään, vai käytetäänkö mitään. Otimme liikunnan mukaan oleellisena osana, koska koemme sen olevan erittäin tärkeä osa toiminnallisuutta. Tavoitteenamme oli myös oman ammatillisen kasvun ja ammatillisuuden kehittäminen.

Opinnäytetyömme tekeminen jatkui syksyn ja talven mittaan. Otimme menetelmäksi tutkia päiväkotien arkea observoimalla. Observointi eli osallistuva havainnointi tarkoittaa tutkimusmenetelmää, jossa tietoa kootaan seuraamalla ja tekemällä havaintoja. Havaintoja saadaan ihmisten toiminnoista ja käyttäytymisestä. Havaintoja voidaan dokumentoida eri tavoin, tekemällä muistiinpanoja, äänittämällä tai valokuvaamalla. (Koppa Jyväskylän Yliopisto i.a.)

Keväällä 2014 toteutimme observointitilanteet, jolloin myös haastattelimme kahta lastentarhanopettajaa. Havaintomme sekä haastatteluidemme tuotokset antoivat meille hyvän perustan lähteä hakemaan teoriatietoa aiheesta.

Kesällä ja syksyllä 2014 aloimme jäsentämään opinnäytetyön raporttiosuuden tekstiä ja linkittämään oppaan ja opinnäytetyön yhteyttä toisiinsa. Kirjoitimme raporttiin hyvin paljon tietoa lasten liikunnasta, koska koemme sen liittyvän oleellisesti toiminnallisiin menetelmiin.

Opinnäytetyömme tuloksena syntyi; “Hyppien keikkuen. Kuinka rauhoittaa päivähoiton arki?” -opas, jota työstettiin yhtä aikaa raportin kanssa. Opas ja raportti kulkevat käsi kädessä, joten oli helpompaa tehdä niitä samanaikaisesti toinen toistaan täydentäen. Seuraavassa luvussa erittelemme tarkemmin oppaan tekoprosessia.

## 6.2 Oppaan prosessi

Aloitimme oppaan teon tammikuussa 2014, jolloin kävimme havainnoimassa Kuopion Englantilaisen Leikkikoulun lapsia. Samassa kuussa kävimme havainnoimassa myös Aarrearkku-päiväkodissa Varkaudessa. Keräsimme opinnäytetyöhön tarvittavia tietoja lapsiryhmän toiminnasta observoimalla. Laadimme observoinnin tueksi lomakkeen, jota observointitilanteessa oli helppo täyttää. Lomakkeessa oli eriteltyä se, mitä tilanteessa tapahtuu (lyömistä, kiroilua, kaverin häiriköintiä ym.). Lomake on liitteenä opinnäytetyön lopusta. (LIITE 3). Jaoinme observointi käynneillä, että yksi meistä havainnoi tyttöjä, yksi poikia ja yksi yleisesti tilanteita. Jaottelemalla observointiryhmät pystyimme jokainen keskittymään tiettyyn osa-alueeseen tilanteita observoidessamme. Observoimme Aarrearkussa yhden kerran ja Kuopion Englantilaisessa Leikkikoulussa kaksi kertaa, jolloin saimme kattavaa materiaalia ja tärkeää tietoa opasta varten. Halusimme myös nähdä, käytetäänkö kyseisissä paikoissa tällä hetkellä toiminnallisia menetelmiä.

Lasten vanhemmilta kysyimme luvan saada havainnoida lapsia ryhmässä. Ennen kuin teimme käyntejä näihin päiväkoteihin, laadimme kumpaankin päiväkotiin “Info vanhemmille” -paperin, josta vanhemmille selvisi, keitä olemme, mitä aiomme tehdä, miksi ja milloin. Näin vanhemmat tulivat tietoisiksi toiminnastamme ja pystyivät halutessaan

kysymään meiltä lisätietoa. Info vanhemmille -tiedote on liitteenä opinnäytetyön lopusta. (LIITE 1)

Observointitilanteiksi otimme erilaisia toimintatuokioita päivän aikana. Toimintatuokioissa saattaa helposti tulla ristiriitoja ja vaikeita tilanteita lasten kanssa varsinkin, jos kyseessä on iso ryhmä. Havainnoimme, kuinka näissä tilanteissa toimitaan. Observoimme myös tavallisia arkeen kuuluvia hetkiä päiväkodissa, kuten päiväunille siirtymistä ja muita siirtymätilanteita.

Viimeisellä observointikerralla Kuopion Englantilaisessa Leikkikoulussa suunnittelimme lapsille seikkailuradan. Olimme keksineet seikkailulle teeman, jonka mukaan keksimme seikkailulle myös juonen. Seikkailuradan tarkoituksena oli konkreettisesti kokeilla menetelmiä, joita aioimme hyödyntää oppaassamme. Samalla observoimme ja arvioimme menetelmien toimivuutta päivähoitossa.

Haastattelimme ryhmän työntekijöitä. Kysyimme heiltä muun muassa, mitkä tilanteet he itse olivat kokeneet lapsille haastaviksi. Kysyimme myös sitä, miten tilanteet olivat vaikuttaneet heihin. Lisäksi kysyimme, kuinka he itse tilanteissa toimivat. Käytimme haastatteluissa avointa haastattelua, jossa haastateltava sai vastata avoimiin kysymyksiin. Näin ei tapahtunut johdattelua vaan saimme henkilön oman mielipiteen ja äänen kuuluviin. Havaintojen ja haastatteluiden pohjalta aloimme työstää opasta siitä, miten levottomat tilanteet saisi rauhoitettua.

Oppaaseen teimme ensin sisällysluettelon, jonka laitoimme yhteistyökumppanillemme luettavaksi. Yhteistyökumppanimme hyväksyi sisällysluettelon, ja sen jälkeen aloimme tuottaa tekstiä oppaaseemme. Saimme oppaan tekoon vapaat kädet. Tiesimme kuitenkin erään ryhmäläisemme harjoittelukokemuksesta, että yhteistyökumppanimme harjoittaa hyvin käytännönläheistä ja konkreettista tapaa lapsia kasvattaessa, joten päätimme valita myös oppaaseen konkreettisia tapoja, joilla rauhoittaa lapsiryhmän arkea. Kirjallisuuden, haastatteluiden ja havaintojemme pohjalta saimme hyviä ideoita oppaaseen, jonka käyttäminen voisi auttaa päiväkodin arjessa. Emme halunneet ottaa oppaaseen kuvia internetistä, vaan toteutuksesta ja visuaalisesta ilmeestä vastasi toiveidemme pohjalta ryhmällemme tuttu henkilö Olli Taskinen. Halusimme selkeitä kuvia, jotka kuvaavat mahdollisimman hyvin oppaamme viestiä.

Oppaan alussa kerromme, kenelle opas on suunnattu ja millaisissa tilanteissa siitä voisi olla hyötyä. Oppaan alkupuolelle kirjoitimme hieman taustaa haastavista tilanteista, toiminnallisista menetelmistä sekä keinoista arjen haastaviin tilanteisiin. Teoriaosuuden jälkeen keräsimme oppaaseen niitä menetelmiä, jotka olemme itse katsoneet hyödyllisiksi. Keräsimme tietoa muun muassa siitä, miten syömään meno, pukeutuminen ja ulos- ja unille meno sekä aamupiirissä oleminen lasten kanssa voi sujua rauhallisemmin. Kirjoitimme jokaiseen kategoriaan muutamia vinkkejä erilaisista menetelmistä. Oppaassa esittelemme myös, miten erilaisia materiaaleja, kuten jätösäkkejä, teippejä tai luonnosta kerättyjä materiaaleja voi hyödyntää menetelmien tukena.

Menetelmien jälkeen kokosimme oppaaseen tiivistetyn paketin lasten arkiliikunnan hyödyistä sekä esimerkkejä tavallisista, mutta nykyään harvoin leikityistä pihaleikeistä. Oppaan loppuun laitoimme vielä muutamia vinkkejä siitä, mitkä kirjat ja linkit ainakin meitä auttoivat kovasti.

Toivomme, että tekemästämme oppaasta olisi merkittävää hyötyä etenkin varhaiskasvatuksen ammattilaisille ja että he pystyisivät sen avulla löytämään keinoja arjen rauhoittamiseen.

Oppaan oltua lähes valmis kävimme esittelemässä sen yhteistyökumppanillemme Englantilaiseen Leikkikouluun syksyllä 2014. Kysyimme leikkikoulun johtajalta palautetta ja mahdollisia korjausideoita. Halusimme esittää oppaan juuri heille, sillä halusimme saada oppaasta heidän tarpeisiinsa sopivan. Näin ollen heillä oli mahdollisuus antaa oppaasta kommentteja, jotta pystyimme hiomaan opasta vielä paremmaksi.

Olimme tulostaneet oppaan paperille ja nitoneet sen yhteen vihkon muotoisesti. Näin saimme mielestämme oppaan muodon paremmin esille, ja oli myös mukava näyttää opas heille konkreettisesti. Olimme etukäteen miettineet muutamia kysymyksiä, joita halusimme esittää johtajalle oppaaseen liittyen. Jätimme oppaan päiväkotiin, jotta he voisivat perehtyä siihen vielä paremmin ja antaa myöhemmin lisää palautetta sähköpostilla.

Saamamme palautteen mukaan oppaaseen on oltu tyytyväisiä. Opas on ulkoisesti siisti ja juuri päiväkotiin sopiva. Hyvää heidän mielestään oli se, ettei oppaassa ollut liikaa



tekstiä, koska haastavien tilanteiden aikana ei ole aikaa ottaa opasta esiin ja lukea pitkiä tekstejä siitä, kuinka siirtymätilanteet voidaan saada rauhallisemmiksi. Kuvat ovat lasten pariin sopivia.

Opas voisi palvella heidän tarpeitaan päiväkodin arjessa. Näitä menetelmiä voi tuoda päiväkodin arkeen, ja oppaasta saa lisää uusia ideoita, jotka ovat kuitenkin ihan perustason asioita. Hyvä asia on myös se, että olemme esitelleet oppaassamme esimerkiksi menetelmiä, joita voi hyödyntää käyttämällä jättesäkkiä. Aina ei tarvitse olla kalliita ja viimeisen päälle hienoja tavaroita käytössä. On hyvä osata hyödyntää kierrätysmateriaalia-kin. Oppaan ideat on kuulemma kerrottu selkeästi ja kieli on ymmärrettävää.

Oppaan esittelyn aikana emme saaneet vielä mitään parannusehdotuksia, mutta myöhemmin saimme sähköpostilla ehdotuksia, mitä voitaisiin korjata. Oppaan asettelusta ehdotettiin, että sisällys laitettaisiin oikean puoleiselle sivulle. Lisäksi oli muutama kirjoitusvirhe. Teimme korjaukset oppaaseen heidän toiveidensa mukaisesti.

## 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Pohdimme tässä luvussa opinnäytetyömme eettisyyttä ja luotettavuutta. Ne molemmat on tärkeitä ottaa huomioon ja olemmekin huomioineet monia seikkoja prosessien aikana.

Eettisten ratkaisujen tavoitteena on tasa-arvoinen vuorovaikutus, ihmisten kunnioittaminen ja oikeudenmukaisuuden kunnioittaminen. Eettisyys näkyy myös kriittisenä asenteena tarjottuja tietoja kohtaan. Tutkimus- ja kehittämisprosessissa eettisyys merkitsee tapaa, jolla työntekijät suhtautuvat ongelmiin, työhönsä ja niihin henkilöihin, joiden elämäntilanteesta kehittämistä ja tutkimusta tehdään. Eettiset kysymyksenasettelut näkyvät koko opinnäytetyön prosessin ajan. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010.)

Tutkimus- ja kehittämishankkeeseen tietoja antavalta henkilöltä tulee olla virallinen lupa tutkimuksen tekemiseen. Heitä täytyy informoida työn vaiheista ja etenemisestä sekä tavoitteista. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010.)

Eettisistä syistä emme tuoneet opinnäytetyössämme julki lasten emmekä haastateltavien aikuisten nimiä. Tutkimus- ja kehittämishankkeessa mukana olevilla henkilöillä oli oikeus lukea halutessaan antamiensa tietojen pohjalta tehtyä tekstiä.

Validiteetti kertoo sen, miten hyvin käytetty tutkimusmenetelmä mittaa juuri sitä ominaisuutta, jota on haluttu mitata. Havainnoinnin avulla saimme tietoon juuri ne seikat, joita lähdimme hakemaan. Validiteetin voidaan todeta olleen hyvä.

Reliabiliteetti eli luotettavuus ilmaisee sen, miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty menetelmä mittaa haluttua ilmiötä. Käytimme siis observointia menetelmänä tutkiesamme päivähoidon arkea. Otimme huomioon sen, käyttäytyvätkö lapset eri tavalla kun olemme huoneessa heidän kanssaan. Huomasimme havainnoidessamme, että lapset saattoivat ruveta esittämään ja pelleilemään, kun seurasimme heidän touhujaan. Yksi havainnoija oli kuitenkin päiväkodille tuttu, joten hän osasi arvioida tilanteiden olevan normaaleja meistä riippumatta. Teimme havaintoja kuitenkin lisäksi niin, etteivät lapset

huomanneet meitä. Näin saimme luotettavia havaintoja. Lisäksi kävimme havainnoimassa samassa paikassa kolme kertaa, joten se osoitti tulosten toistettavuuden.

## 8 OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä kappaleessa kerromme johtopäätöksiä opinnäytetyöstämme. Käymme läpi asioita, joita opinnäytetyöprosessin aikana on syntynyt. Kerromme tarkemmin, miten toiminnallisilla menetelmillä voisi rauhoittaa siirtymätilanteita, unille menoa, aamupiiriä, ruokailemista sekä pukeutumista. Esittelemme myös, miten muita materiaaleja voisi hyödyntää menetelmien tukena.

Opinnäytetyömme tuloksena syntyi ”Hyppien keikkuen. Kuinka rauhoittaa päivähoiton arki?” -opas. Opas sisältää toiminnallisia menetelmiä päivähoiton arkeen. Havainnointikerroillamme huomasimme, että jotkut tilanteet aiheuttavat toisia enemmän levottomuutta päiväkodissa. Havaintojemme pohjalta teimme oppaan, josta löytyy ratkaisuja haastaviin tilanteisiin.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme huomanneet, että päiväkodissa levottomuutta aiheuttavia tilanteita ovat erilaiset siirtymätilanteet, aamupiiri, toimintatuokiot, ruokaileminen ja pukeutuminen. Oppaassamme olemme esitelleet erilaisia menetelmiä näiden tilanteiden rauhoittamiseksi.

Koska siirtymätilanteet ovat päivähoiton arjessa tärkeitä, otimme ne yhdeksi osa-alueeksi oppaaseemme. Siirtymätilanteista tulee usein levottomia, sillä ison lapsiryhmän siirtyessä paikasta toiseen syntyy monesti juoksemista ja muuta ylimääräistä hälinää. Myös se, että lapsi ei ymmärrä ohjeita, voi osaltaan aiheuttaa levottomuutta ja hämmennyttä. Olemme oppaassamme kertoneet, että siirtymistä voidaan rauhoittaa esimerkiksi erilaisilla esteillä, jotka hidastavat lasta. Huomioidemme mukaan erilaisia hidasteita on hyvä käyttää muun muassa unille menossa, sillä nukkumatiilaan on syytä siirtyä hiljaa ja rauhallisesti, mikä mahdollistaa rauhallisemman tunnelman nukkumatiilassa. Oppaaseemme olemme keränneet toimivaksi havaittuja hidasteita, kuten esimerkiksi oviaukkoon viritellyt teipit tai jätösäkistä leikatut suikaleet. Siirtymätilanteiden eri vaiheita voi toteuttaa monin eri tavoin, kuten kulkemalla lattiaan teipattujen eläinten jälkiä pitkin, eri rytmisä liikkuen tai vaikka laulaen. Oppaassa olemme esitelleet tarkemmin erilaisia toiminnallisia menetelmiä, joita siirtymätilanteissa voi hyödyntää.

Aamupiiriin aikana lapsilla voi olla kiire leikkimään, eivätkä he siksi jaksaa keskittyä kuuntelemaan opettajaa. Se voi näkyä myös aamupiirillä levottomuutena. Aamupiirin tulee olla lapsille mielenkiintoinen ja sopivan mittainen, jotta he jaksavat keskittyä siihen. Aamupiirin vetäjällä tulee olla hyvä lapsiryhmän tuntemus ja tietynlaista herkkyyttä tunnistaa, milloin meneillään olevaa toimintaa on syytä muuttaa. Meidän mielestämme ja havaintojemme pohjalta kasvattajalla on hyvä olla käytössään erilaisia menetelmiä, jos aamupiiri on rauhaton. Aamupiiriin voi sisällyttää erilaisia toiminnallisia menetelmiä: esimerkiksi niin että jokainen lapsi saa vastata yhteen kysymykseen, jonka jälkeen hän saa hyppiä niin monta hyppyä kun hänellä on ikävuosia. Tällöin lapset odottavat kysymyksiä keskittyneemmin, jotta pääsisivät nousemaan ylös ja hyppäämään muutamana hypyn. Ylimääräistä hälinää on mahdollista vähentää myös jakamalla puheenvuoro esimerkiksi pehmolelulla. Tällöin jokainen lapsi tietää, että se, jolla on kädessään nalle, saa luvan puhua. Muut ovat silloin hiljaa. Aamupiirin rauhoittamisestakin löytyy lisää ideoita oppaastamme.

Havaintojemme pohjalta ruokaileminen päiväkodissa suurten lapsiryhmien vuoksi voi joskus tuntua levottomalta ja kaootiselta. Onkin hyvä, että kasvattajilla on käytettävissään erilaisia menetelmiä tilanteen rauhoittamiseen. Aiemmin mainitut keinot siirtymätilanteisiin toimivat mainiosti myös ruokailuun siirryttäessä. Suurten lapsiryhmien vuoksi ruokailuvuorot on syytä jaksottaa. Pienryhmissä meno ruokailuun on usein todettu rauhallisemmaksi, kuin koko porukan ryntääminen ruokapöytiin yhtä aikaa. Hyvä menetelmä on nimetä lapsille istumapaikat, jolloin kukin lapsi tietää oman paikkansa eikä vaeltele päämäärättömästi ruokailutilassa. Ohjaajien tehtävä on pitää ruokailutilanne rauhallisena, koska he ovat itse esimerkkinä lapsille, ja lapset ottavat mallia aikuisista.

Pukeutuminen voi tuntua lapsista tylsältä ja he voivat helposti turhautua siitä. Tällöin on hyvä miettiä menetelmiä, miten voisi pitää lapsen mielenkiintoa yllä myös pukeutumisen ajan. Aikuisen rooli on kannustaa lasta omatoimisessa pukeutumisessa. Lasta voi pyytää esimerkiksi laskemaan, kuinka monta vaatetta hän saa puettua päälle tai kehoittamaan kokeilemaan, että onnistuuko pukeutuminen yhdellä jalalla seisten. Aikuinen voi myös kellottaa aikaa, kun lapsi pukee vaatteita. Lisää menetelmiä pukeutumiseen löytyy oppaastamme. (LIITE 4)

Kerromme oppaassa, mitä kaikkia materiaaleja on mahdollista hyödyntää menetelmien tukena. Materiaalien ei aina tarvitse olla kalliita, vaan ne voivat koostua jopa jättesäkeistä tai teipistä. Uskomme, että jokaisesta päiväkodista löytyy materiaalia, jota voi hyödyntää oppaassamme mainituin tavoin; esimerkiksi teipillä voi tehdä lattiaan erilaisia viivoja, jalanjälkiä ja jonotusnumeroita, joita pitkin lapset voivat kulkea.

Lastenpsykiatri Jari Sinkkosen mukaan liikunta vähentää lasten levottomuutta. Olemme asiantuntijoiden kanssa samaa mieltä siitä, ja myös havaintomme tukevat tätä päätelmää. Liikunnan ja liikkeiden avulla lapsella on mahdollisuus myös tunteiden ilmaisuun ja samalla uusien taitojen oppiminen vahvistaa lapsen itsetuntoa. Jari Sinkkonen toteaa haastattelussa, että jos lapsen levottomuus ei vähene lapsen omaehtoisien ja omista lähtökohdista lähtevän liikunnan myötä, on syytä tehdä tarkempia tutkimuksia. Sinkkosen mukaan lasten levoton käyttäytyminen diagnosoidaan usein ADHD – oireyhtymäksi. (Honkanen 2004.)

## 9 TYÖMME ARVIOINTI

Tässä viimeisessä kappaleessa kerromme kokemuksiamme opinnäytetyöprosessista. Loppuun olemme koonneet myös meidän jokaisen yksilöllisiä ajatuksia työstämme.

Hyppien keikkuen - Kuinka rauhoittaa päivähoidon arki? - prosessi oli meille todella mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus. Aloitimme sen työstämisen syksyllä 2013. Valitsemamme aihe muokkautui prosessin edetessä, mutta pääpiirteissään se on sama kuin projektin käynnistyessä. Olemme olleet loppuun saakka tyytyväisiä valitsemaamme aiheeseen, koska se on mielestämme todella mielenkiintoinen ja monipuolinen. Halusimme aiheen, joka olisi samalla sekä haastava että mielenkiintoinen. Lisäksi halusimme tehdä opinnäytetyön, joka olisi hyödyllinen ja jossa saisimme itse käyttää luovuuttamme. Opinnäytetyön avulla saimme vahvistettua myös omaa ammattitaitoamme ja ammatillista kasvuamme.

Aluksi koko prosessi kuulosti vaikealta, mutta pikku hiljaa meille alkoi selkeytyä se, miten opinnäytetyö on tarkoitus toteuttaa. Lopulta pääsimme kuitenkin tavoitteeseemme, eli saimme laadittua oppaan päiväkodin kasvatushenkilöstölle haastavien tilanteiden tueksi. Työskentelymme aikana saimme itsellemmekin uusia ideoita toiminnallisten menetelmien käytöstä ongelmallisissa tilanteissa. Voimme myöhemmin hyödyntää prosessin aikana opittua tietoa omassa työssämme.

Mielestämme prosessi onnistui mallikkaasti ja tavoitteemme toteutuivat. Myös ennalta suunnittelemaamme aikataulusuunnitelma toteutui. Teimme opinnäytetyömme kolmestaan. Tämä mahdollisti erilaisten näkökulmien syntyvän, sillä jokainen toi työhömmme omat taitonsa, taitonsa ja kokemuksensa. Teimme opinnäytetyötämme Google Drivessä, sillä siinä jokainen näki reaaliaikaisesti opinnäytetyön etenemisen. Teimme opinnäytetyötämme itselle sopivina aikoina, mutta prosessin loppupuolella sovimme tiiminä, milloin työstäisimme yhdessä tehtävää.

Mieltämme lämmittää se, että yhteistyökumppanimme oli innolla mukana koko prosessin ajan ja he olivat tyytyväisiä valmiiseen oppaaseen. Kovan työn jälkeen on mukava

kuulla, että tekemämme työ ei ole turhaa, vaan se pääsee kentälle alan ammattilaisten käyttöön.

”Opinnäytetyöprosessin alku oli hieman hankala, sillä tein ensimmäistä kertaa opinnäytetyötä. Pikkuhiljaa aloin kuitenkin ymmärtämään, mistä tässä onkin kyse. Prosessi oli pitkä, mutta todella opettavainen. Prosessin aikana huomasin sen, miten paljon on olemassa erilaisia menetelmiä lasten rauhoittamiseen. Täytyy vain osata soveltaa menetelmiä tilanteisiin sopiviksi. On myös tärkeää käyttää omaa luovuutta, kun ottaa käyttöön toiminnallisia menetelmiä. Jokaisen meidän panos työhömmе oli kultaakin arvokkaampaa, sillä saavutimme lopulta asetetun tavoitteemme. Olen erittäin tyytyväinen lopputulokseen ja uskon, että jokainen meistä antoi siihen täyden panostuksen.” (Maria, 2014.)

”Opinnäytetyön aloittaminen tuotti hieman haasteita mutta saimmekin yllättävän nopeasti punaisesta langasta kiinni, mitä työltämme haluamme. Syksy 2013 oli hieman aiheen etsimistä ja miettimistä, kuinka aihe rajataan. Tammikuussa pääsimme hyvin käyntiin ja into opinnäytetyötä kohtaan huokui meistä jokaisesta. Mielestäni oppaasta tuli hyvä ja uskon, että siitä on hyötyä monelle. Olen erittäin tyytyväinen meihin jokaiseen ja onnellinen nyt, kun tämä työ on valmis.” (Heidi, 2014.)

“Opinnäytetyön aloittaminen oli mielenkiintoista ja lähdin innolla mukaan prosessiin. Alussa olin hieman hukassa siitä, mistä näin laaja prosessi aloitetaan ja miten sitä lähdetään työstämään. Prosessi meni pääpiirteittäin hyvin, vaikka välillä siinä olikin omat haasteensa ja tuntui, ettei opinnäytetyö etene, vaikka sille uhraisi kuinka paljon aikaa. Hyppien keikkuen – prosessi oli minulle todella opettavainen kokemus, ja koen tämän jälkeen olevani aiempaa valmiimpi työskentelemään päiväkodissa ja kohtaamaan siellä vastaan tulevat haasteet. Mielestäni ryhmämme kommunikaatio sujui hyvin, ja pienet erimielisyydet saimme sovittua hyvässä hengessä. Saimme opinnäytetyön teon sujumaan mutkattomasti siitä huolimatta, että teimme sitä eri kaupungeista käsin. Olen iloinen siitä, että kaikki panostivat työhön tasavertaisesti ja auttoi toinen toistaan.” (Kerttu, 2014.)



## LÄHTEET

- Adhd-liitto ry i.a. Leikki-ikäinen lapsi. Tarkkaavaisuushäiriöinen lapsi päiväkodissa. Viitattu 14.10.2013. <http://www.adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/tietoa-ammattilaisille/paivahoidon-ammattilaisille>.
- Ahonen, Timo; Viholainen, Helena; Cantell, Marja & Rintala, Pauli 2000. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa: Liiku ja opi. Keuruu: PS-kustannus
- Almqvist, Kjerstin; Broberg, Anders & Tjus, Tomas 2005. Kliininen lapsipsykologia. Helsinki: Edita.
- Arvonen, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.
- Autio, Tuire; Nenonen, Pirjo & Louhiala, Liisa 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Viides painos. Lahti: VK-KUSTANNUS Oy.
- Duodecim terveyskirjasto 2013. Lasten ja nuorten käytöshäiriöt. Viitattu 18.10.2013. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00382](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00382).
- Honkanen, Anne 2004. Nuori Suomi ry. Liikunta ja lepo lääkkeenä lasten levottomuuteen. Viitattu 20.10.2014. <http://archive-fi.com/page/250369/2012-08-31/http://nuorisuomi.fi/artikkeli-urheilu?id=16765870-liikunta-ja-lepo-lkkeen-lasten>.
- Jokimäki, Emmi; Laitinen, Marika & Salo, Sanna 2011. Haastavat tilanteet - opas vanhemmille. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi. Viitattu 17.11.2013. [http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/tukeva/kolpeneen-pilotti/HAASTAVAT%20TILANTEET-OPAS%20%20VANHEMILLE\\_oikoluettu\\_MM.pdf](http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/tukeva/kolpeneen-pilotti/HAASTAVAT%20TILANTEET-OPAS%20%20VANHEMILLE_oikoluettu_MM.pdf).
- Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Kasurinen, Riina 2014. “Älä juokse, älä kiipeile, älä hypi, istu nyt hiljaa!” - Turhat kiellot passivoivat lapsen. Yle uutiset. Kotimaa. 17.3.2014. Viitattu 20.3.2013. [http://yle.fi/uutiset/ala\\_juokse\\_ala\\_kiipeile\\_ala\\_hypi\\_istu\\_nyt\\_hiljaa\\_turhat\\_kiellot\\_passivoivat\\_lapsen/7140638](http://yle.fi/uutiset/ala_juokse_ala_kiipeile_ala_hypi_istu_nyt_hiljaa_turhat_kiellot_passivoivat_lapsen/7140638).

- Kiviniemi, Niina & Mäenpää, Päivi 2009. 3-5- vuotiaiden ohjattu liikunta päiväkodeissa - vertailua Vaasan ja Joensuun välillä. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.8.2014.  
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5933/LOPULLINEN%20OPEE.pdf?sequence=1>.
- Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito - työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: PS-Kustannus.
- Käypä hoito 2014. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, lapset ja nuoret). Viitattu 24.3.2014.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50061?hakusana=adhd>.
- Lundan, Arja 2012. Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin. Juva: PS-Kustannus.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.a. Vanhempainnetti. Tietokulma. Lapsen kasvu ja kehitys. 1-2-vuotias. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 14.10.2013.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/1\\_2-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/1_2-vuotias/liikunnallinen_kehitys).
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.b. Vanhempainnetti. Tietokulma. Lapsen kasvu ja kehitys. 2-3-vuotias. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 14.10.2013.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/2\\_3-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/2_3-vuotias/liikunnallinen_kehitys/).
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.c. Vanhempainnetti. Tietokulma. Lapsen kasvu ja kehitys. 3-4-vuotias. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 14.10.2013.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/3\\_4-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/liikunnallinen_kehitys/).
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.d. Vanhempainnetti. Tietokulma. Lapsen kasvu ja kehitys. 4-5-vuotias. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 14.10.2014.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/4\\_5-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/liikunnallinen_kehitys/).
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.e. Vanhempainnetti. tietokulma. Lapsen liikunta. Viitattu 14.10.2013. .  
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>.
- Mäkinen, Päivi; Rahikka, Anne; Raatikainen, Eija & Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.

- Möttönen, Miina 2014. Lastentarhanopettaja. Kuopion Englantilainen Leikkikoulu. Kuopio. Henkilökohtainen tiedonanto 12.2.
- Natale, Ruby; Page, Monica & Sanders, Lee 2013. Nutrition and Physical Activity Practices in Childcare Centers Versus Family Childcare Homes. *Early Childhood Education Journal* 42 (5), 1.
- Nietosvuori, Leena 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa: Leena Viinamäki 2008 (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta. Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja sarja A: raportteja ja tutkimuksia 2/2008. Viitattu 10.9.2014.  
[http://www.metropolia.fi/fileadmin/user\\_upload/Hakutoimisto/Kev%C3%A4t\\_2011\\_NUKO/sote/Viinamaki\\_A\\_2\\_2008.pdf](http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Hakutoimisto/Kev%C3%A4t_2011_NUKO/sote/Viinamaki_A_2_2008.pdf)
- Nuori Suomi i.a. Valitse ohjaustapa tilanteen mukaan. Viitattu 7.8.2014.  
[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuori-suomi/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuori-suomi/Ohjaaja/Valitse+ohjaustapa+tilanteen+mukaan.htm).
- Rinta, Tuire; Lind, Pasi; Lipponen, Henry & Tamminen, Kaisa 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti OY.
- Salpa, Pirjo 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Jyväskylä: Tammi.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Viitattu 1.8.2014.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=D\\_LFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukses\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D_LFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf).
- Syväoja, Heidi; Kantomaa, Marko; Laine, Kaarlo; Jaakkola., Timo; Pyhältö, Kirsi & Tammelin, Tuija (2012). Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus - Lokakuu 2012. Muistiot 2012: 5. Helsinki: Opetushallitus.  
[http://www.oph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf).
- Sääkslahti, Arja 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7- vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 23.3.2014.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI\\_ARJA\\_screen.pdf?sequence=3](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3).

Väestöliitto i.a.a. Nuoret. Aggressio. Viitattu 14.10.2013.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/aggressio/>.

Väestöliitto 2013.b. Nuoret. Aggression portaat. Viitattu 15.10.2013.

[http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/aggressio/aggression\\_portaat/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/aggressio/aggression_portaat/).

Väestöliitto 2013.c. Nuoret. Aggressio. Tunteiden hallinta. Viitattu 15.10.2013.

[http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/aggressio/tunteiden\\_hallinta/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/aggressio/tunteiden_hallinta/).

Väestöliitto 2013.d. Nuoret. Aggressio. Tunteiden hallinta. Tunteiden purkaminen.

Viitattu 16.10.2013.

[http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/aggressio/tunteiden\\_hallinta/tunteiden\\_purkaminen/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/aggressio/tunteiden_hallinta/tunteiden_purkaminen/).

Ylen, Hanna & Ojanen, Markku 1999. Liikunta on hyväksi, jos siltä tuntuu. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena -projekti : ensimmäisen tutkimuskauden tuloksia. Liikuntatieteellinen seura.

Yle uutiset 2011. Tutkija: Suomalaislasten ylipaino on lisääntynyt. Viitattu 17.10.2014.

[http://yle.fi/uutiset/tutkija\\_suomalaislasten\\_ylipaino\\_on\\_lisaantynyt/5409516](http://yle.fi/uutiset/tutkija_suomalaislasten_ylipaino_on_lisaantynyt/5409516).

## LIITTEET

### LIITE 1: Vanhemmille jaettu info

Hei,

Olemme sosionomi-lastentarhanopettaja -opiskelijoita Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Opiskelemme kolmatta vuotta, ja tällä hetkellä tekeillä on opinnäytetyö. Opinnäytetyömme aiheena on liikunnalliset keinot levottomuutta aiheuttavissa tilanteissa päiväkodissa. Tulisimme tekemään havainnointia näihin tilanteisiin Kuopion Englantilaisen Leikkikoulun Hedgehogseille ti 28.1 ja to 30.1. Lasten nimiä ei tule mihinkään näkyviin, vain omia yleisiä havaintojamme, joita teemme päivän aikana. Mikäli tämä ei teille sovi, voisitteko ilmoittaa siitä päiväkodin henkilökunnalle. Jos teille tulee kysyttävää tai muuta aiheeseen liittyvää, voitte ottaa suoraan meihin yhteyttä soittamalla numeroon 0408357312 (Kerttu) tai laittamalla sähköpostia osoitteeseen maria.murtorinne@luukku.com.

Yhteistyöterveisin Kerttu Koivisto, Heidi Marttinen ja Maria Murtorinne

LIITE 2: Haastattelu 12.2.2014 Kuopion Englantilaisessa Leikkikoulussa

Kuinka kauan olet työskennellyt leikkikoulussa?

Minkä ikäisten ryhmässä olet opettajana ja onko ryhmässäsi ylivilkkaita/erityislapsia?

Minkä koulutuksen olet käynyt ja onko sinulla lisäkoulutuksia?

Mitkä tilanteet aiheuttavat levottomuutta?

Minkälaiset tilanteet koet haastavimmiksi?

Minkälaisia keinoja käytät näissä tilanteissa? Kuinka liikuntaa voisi hyödyntää menetelmänä?

### LIITE 3: Havainnointilomake

#### Havainnointi

Tilanteissa, jotka aiheuttavat levottomuutta ja muuta ylimääräistä nujakointia, muun muassa siirtymätilanteet, toimintatuokiot yms.

Millaista käytöstä haastavissa tapauksissa ilmenee? Mitkä ovat ko. tilanteet?

Ruokailu Nukkari Aamupiiri Leikkiaika Ulosmeno/sisääntulo

Lyömistä

Potkimista

Kiroilua

Syrjimistä

Haukkumista

Auttamista

Kilpailua

Juoksua

Huutoa

Riehumista

Jotain muuta:

Miten tilanteisiin tartuttiin?

## LIITE 4: Hyppien keikkuen. Kuinka rauhoittaa päivähoiton arki?- opas





# Hyppien keikkuen

Kuinka rauhoittaa päivähoiton arki? - opas

Kerttu Koivisto, Heidi Marttinen  
& Maria Murtorinne 2014.

# SISÄLTÖ

☺ HYVÄ VARHAISKASVATUKSEN AMMATTILAINEN	5
☺ HAASTAVAT TILANTEET	6
☺ TOIMINNALLISET MENETELMÄT ARJESSA	8
☺ KEINOJA ARJEN HAASTAVIIN TILANTEISIIN	9
- RUOKAILU	10
- PUKEUTUMINEN&ULOSMENO	13
- UNILLE MENO	14
- AAMUPIIRI	16
☺ ERILAISTEN MATERIAALIEN HYÖDYNTÄMINEN MENETELMIEN TUKENA	18
- JÄTESÄKIT	20
- TEIPPI	22
- KIVET, KÄVYT JA PUUN OKSAT	24
- MUITA MATERIAALEJA	26
☺ LASTEN ARKILIIKUNTA	28
☺ PIHALEIKKEJÄ	29
☺ KIRJALLISUUTTA JA HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ AIHEESTA	30
☺ LÄHTEET	31



## HYVÄ VARHAISKASVATUKSEN AMMATTILAINEN,

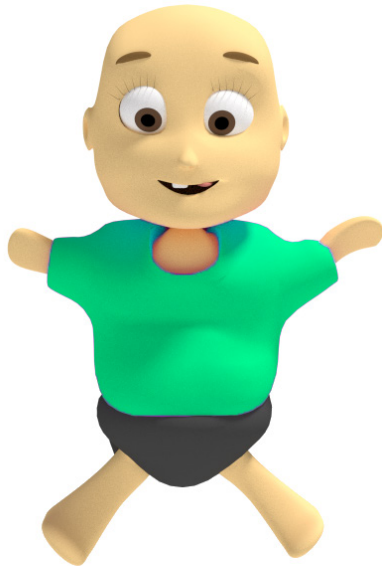
tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka haluat löytää keinoja lapsen rauhoittamiseen toiminnallisten menetelmien avulla. Opas antaa esimerkkejä siitä, millaisia toiminnallisia menetelmiä lasten kanssa työskennellessä voi hyödyntää.

Opas on kehitetty ensisijaisesti auttamaan päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilöstöä, mutta se auttaa myös muita, jotka tarvitsevat keinoja erilaisten pulmien ratkaisuun. Toivomme, että opas auttaa löytämään keinoja arjen rauhoittamiseen. Tarkoituksenamme on, että tähän oppaaseen voi turvautua, kun omat keinot arjen rauhoittamiseksi alkavat olla vähissä.

Toivomme kovasti, että tästä oppaasta on hyötyä kaikille lasten parissa työskenteleville. Toivottavasti löydätte oppaasta sopivia menetelmiä käyttöönnne.

Oppaan alussa kerromme haastavista tilanteista, jonka jälkeen kerromme erilaisia toiminnallisia menetelmiä pulmallisten kasvatustilanteiden ratkomiseksi. Oppaassa on esitetty myös miten erilaista materiaalia voi hyödyntää menetelmän tukena. Näiden lisäksi kerromme lasten liikunnan tärkeydestä sekä loppuun olemme koonneet listan hyödyllisistä kirjoista sekä internet- lähteistä.

Kerttu Koivisto, Heidi Marttinen & Maria Murtorinne



## HAASTAVAT TILANTEET

Jokaisella kasvattajalla tulee toisinaan eteen haastavia tilanteita, joihin ei välttämättä löydy apukeinoja omasta takaa. Jokaisessa kodissa sekä päiväkodeissa joudutaan joskus lasten kanssa haastavien tilanteiden eteen. Joskus voi tuntua siltä, ettei ole enää keinoja toimia tilanteen ratkaisemiseksi. Tällöin kannattaa pysähtyä miettimään, mistä tilanteet johtuvat, ja miksi niitä esiintyy arjessa usein.

Haastavissa tilanteissa syntyy usein epämiellyttävää vuorovaikutusta. Siinä aikuisen ja lapsen välinen yhteys usein katoaa. Ristiriitatilanteet etenevät osapuolien reagoinnin ja toiminnan mukaan.

Haastava tilanne riippuu siitä, millaiseksi sen itse kokee. Sama tilanne voi tuntua ihan erilaiselta kokijasta riippuen. Toiset saattavat kokea erilaiset tilanteet haastavammiksi kuin toiset. Kokemiseen vaikuttavat ympäristö, kokijan sen hetkinen mielentila sekä tapa reagoida asioihin.

Vaikeissa tilanteissa on kuitenkin syytä muistaa, että kyse on haastavista tilanteista, eikä haastavista lapsista. Lasta ei saa leimata haastavaksi tai hankalaksi lapseksi, vaan täytyy muistaa antaa hänelle myös positiivista palautetta. “Vaikeaksi lapseksi” leimaamisen yhteydessä saattaa usein unohtua lapsen hyvät ja positiiviset puolet. Esimerkiksi jos lapsen poistaminen aamupiiristä toistuu usein saman lapsen kohdalla, tällöin lapsi voi kokea jatkuvia epäonnistumisen tunteita asian vuoksi.

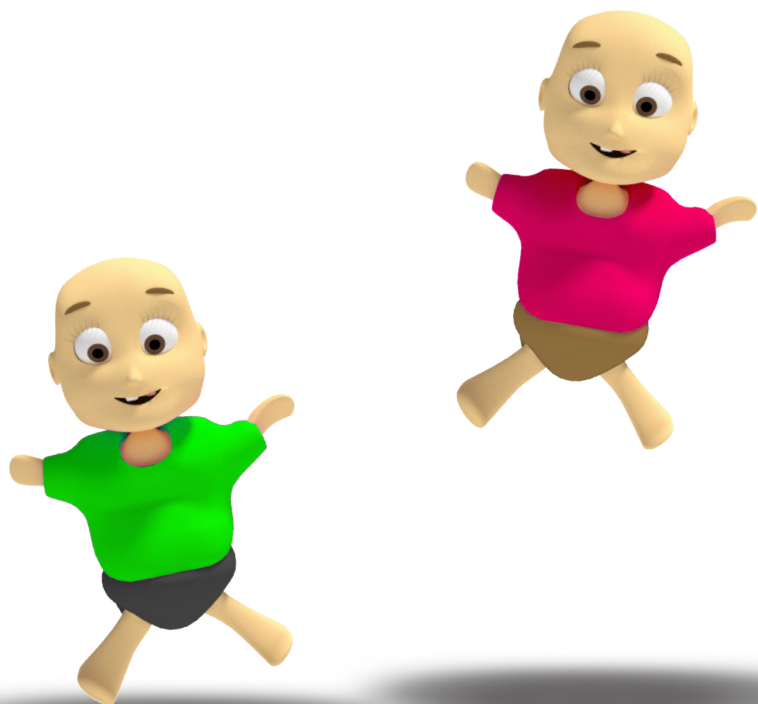
Haastavien tilanteiden merkkejä voivat olla esimerkiksi levottomuus, hiikoileminen, loukkaava kielenkäyttö, riidan haastaminen, kärsimättömyys sekä ärtyneisyys. Lapsen raivotessa kannattaa itse pysyä rauhallisena ja miettiä keinoja, miten voisi tukea lasta tällaisissa tilanteissa.



## TOIMINNALLISET MENETELMÄT ARJESSA

Merkittävässä roolissa lapsen arkikäyttäytymisessä on arjen tarjoamat virikkeet. Jos arki ei tarjoa riittävästi virikkeitä, on riskinä, että lapsi turhautuu ja purkaa turhautumisensa haastavana käytöksensä. Toiminnallisia menetelmiä voi hyödyntää monella eri tavalla, monissa eri tilanteissa.

Toiminnalliset menetelmät voidaan liittää arjen perustoimintoihin siten, ettei lapsi niitä edes tajua. Siten niiden kautta lapsi voi kuitenkin oppia jopa uusia perustaitoja. Samalla saadaan arkeen sujuvuutta, ja siten myös turvallisuutta ilman turhaa levottomuutta.



## KEINOJA ARJEN HAASTAVIIN TILANTEISIIN

Siirtymätilanteet liittyvät arjen perustoimintoihin, kuten ruokailuun, vessassa käyntiin, nukkumaanmenoon tai uloslähtöön. Siirtymätilanteilla tarkoitetaan tilanteita, joissa siirrytään esimerkiksi ulkoa sisälle. Päiväkodissa on monesti myös odotustilanteita, joihin olisi hyvä keksiä lapselle tekemistä, ettei tilanne johda levottomuuteen. Joka päivä päiväkodissa törmätään kyseisiin tilanteisiin ja voidaankin todeta, että ne kuuluvat päiväkodin arkeen. Jotta päiväkodin arki saataisiin sujuvammaksi, on hyvä tietää keinoja, joilla odotus- ja siirtymätilanteita voidaan hallita paremmin.

Jos lasta ei saa hiljaiseksi tai pysymään rauhassa paikoillaan, apukeinona voi käyttää esimerkiksi kuvia, joita katsomalla lapsi rauhoittuu tai tekemällä väliin liikunnallisia harjoitteita. Myös muiden toiminnallisten menetelmien avulla voidaan saada lapsen mielenkiinto pysymään yllä, ja näin ollen tilanteetkin muuttuvat rauhallisemmiksi. Syliin ottaminen saattaa myös auttaa, jos lapsen rauhattomuus johtuu läheisyydenkaipuudesta.

Muiden antama malli ja kasvattajan rauhallisuus auttavat levotonta lasta rauhoittumaan. Usein tilanne pysyy rauhallisempana silloin, kun itse toimii rauhallisesti ja varmasti. Aikuisen rauhallisuus ja varmuus rauhoittavat lastakin. Lasten omia tunteita ei kuitenkaan saa vähätellä, eikä pilkata. Niitä voi esimerkiksi sanoittaa lapsen avuksi sanomalla: "Minä näen, että sinä olet nyt todella vihainen."

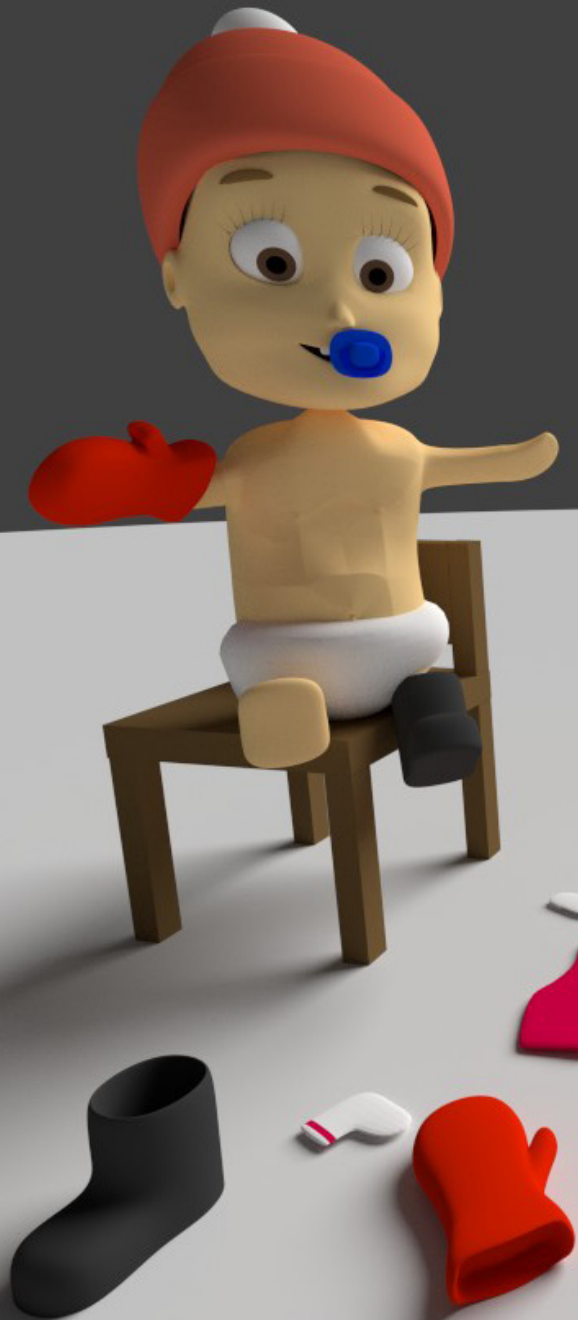
Joskus etenkin pukeminen saattaa lapsesta tuntua tylsältä, ja he saattavat helposti turhautua siitä. Tällöin on hyvä miettiä keinoja, miten pitää lapsen mielenkiintoa yllä myös sen hetken.

# RUOKAILU

- ☉ Ruokailuun menon ja ruokailun on syytä tapahtua rauhallisesti ja jaksotetusti
- ☉ Pöydässä omalla paikalla lapsen nimi
- ☉ Ruokailuhetken rauhallinen ilmapiiri tärkeää, myös aikuiset tärkeässä roolissa
- ☉ Lapsi voi mennä syömään narua tai maton reunaa pitkin
- ☉ Taputetaan rytmi, jonka tahdissa mennään syömään
- ☉ Liikkuminen eri eläinten askelin (hiiri=sipsuttamalla, karhu=isoiin askelin, jänis=hyppien, kettu=vaanien...)

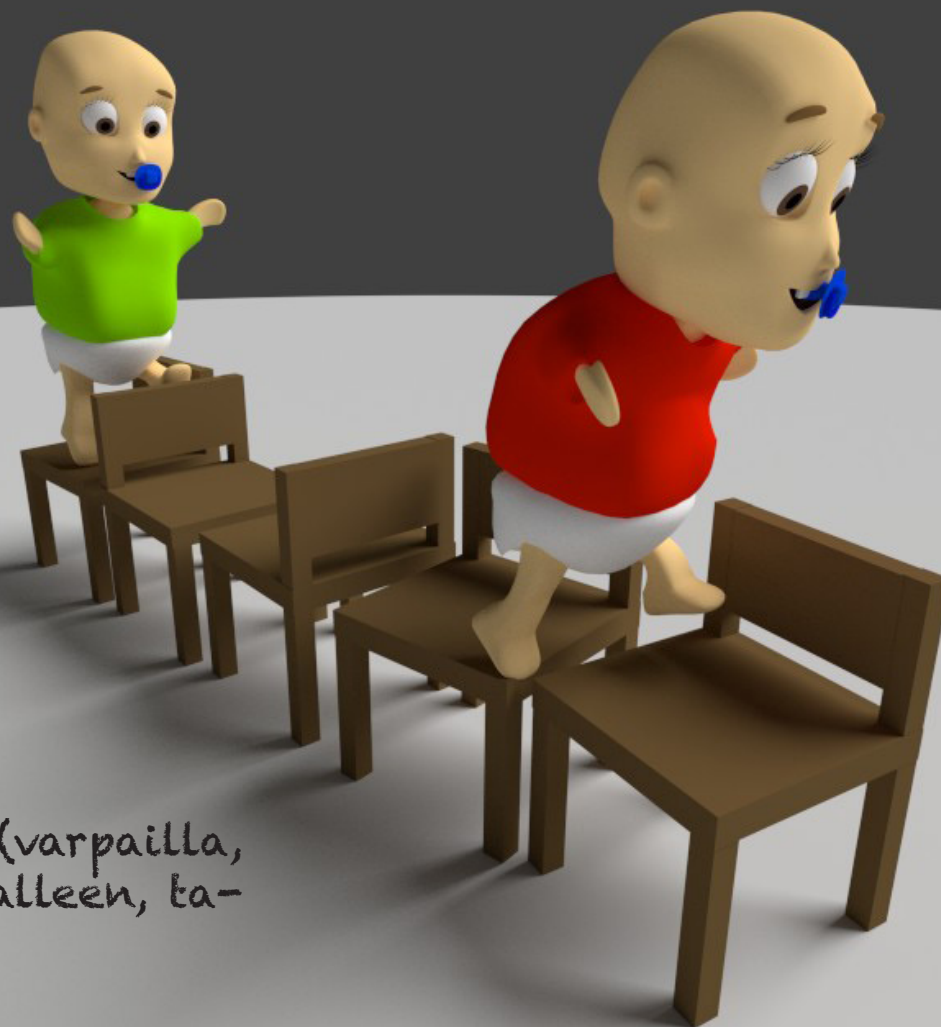
SHH... ANNETAAN  
KAIKILLE RUOKA-  
RAUHA.





## PUKEUTUMINEN & ULOSMENO

- Lasta voi pyytää laskemaan, montako vaatetta hän pukee ylleen
- Pukeminen yhdellä jalalla seisten tai vain toisella kädellä auttaen
- Tuolin päällä seisten pukeminen  
→ tasapaino
- Paripukeutuminen → Luo yhteenkuuluvuutta ja ryhmähenkeä
- Vaatepolku → lapsen vaatteet jonossa lattialla ja lapsi pukee ne järjestyksessä päälleen
- Ajan ottaminen → Aikuinen ottaa aikaa, kun lapsi pukee



## UNILLE MENO

- ◉ Kulkeminen eri tyyleillä (varpailla, kantapäillä, kyykyssä, kontalleen, takaperin, silmät kiinni...)
- > hidastavat lapsen menoa
- ◉ Tunneli nukkarin ovelle
- ◉ Tuolijono -> tasapaino
- ◉ Este hidasteeksi oven suuhun



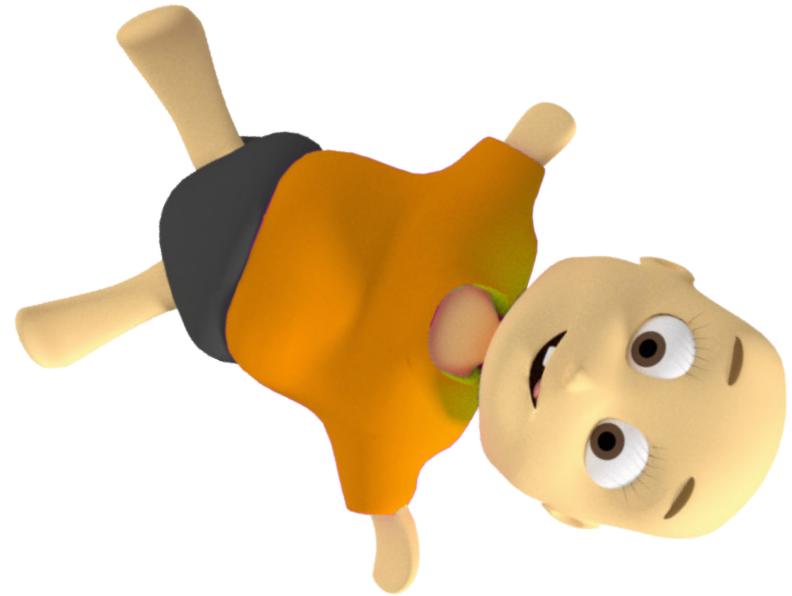
# AAMUPIIRI

- Puheenvuoron voi jakaa antamalla esim. pehmonallen lapselle → lapset tietävät kuka saa silloin olla äänessä
- Omat paikat aamupiirissä
- Erilaisten aktiviteettien sisällyttäminen aamupiiriin pitää lasten mielenkiinnon yllä  
→ lasketaan hyppiä kymmeneen, paikanvaihtoleikki...



## ERILAISTEN MATERIAALIEN HYÖDYNTÄMINEN MENETELMIEN TUKENA

Menetelmien tukena on mahdollista käyttää erilaisia materiaaleja. Osa materiaaleista voi olla sellaisia, jotka kuuluvat päiväkodin sisustukseen. Tällöin menetelmiä on helpompi hyödyntää, ja näin vältetään myös turhalta laitolta sekä pois siivoamiselta. Kuitenkaan kaikkia aiemmin mainittujakaan menetelmä materiaaleja ei voi pitää paikallaan koko aikaa, sillä ne varmasti vievät hyvää leikkitilaa päiväkodin sisältä. Seuraavilta sivulta löydät vinkkejä erilaisten materiaalien hyödyntämiseen.



# JÄTESÄKIT

- ◎ Ovien pieliin voi ripustaa jätesäkeistä leikattuja siivuja → hidastavat lapsen juoksua
- ◎ Lattiaan voi teipata jätesäkeistä "mustetahroja", joita pitkin lapsi voi pomppia.



# TEIPPI

- ◉ Teipistä tehdyllä viivalla lasten tekemä jono pysyy suorempana
- ◉ Talvella voi teipata lattiaan hiihtoladun, jota pitkin lapsi voi "hiihtää"
- ◉ Numeroilla jonotuspaikat lattiaan vessan ulkopuolelle
- ◉ Eriväriset teipit tuovat paljon mahdollisuuksia, niillä saa mitä ihmeellisimpiä kuvioita aikaan
- ◉ Seinään teipillä ympyröitä -> voivat toimia pallonheitossa maaleina.
- ◉ Ovensuuhun teipistä "hämähäkinseitti" -> lapsi pujottelee läpi
- ◉ Ruutuhyppelyruudukko



# KIVET, KÄVYT JA PUUN OKSAT

- ☉ Luonnosta saa mitä ihmeellisimpiä materiaaleja eri käyttötarkoituksiin.
- ☉ Lapset voi viedä retkelle luontoon, jossa heillä on mahdollisuus kerätä erilaisia luonnonmateriaaleja ja tutkia niitä.
- ☉ Kiviä voi laittaa käytävälle viltin alle -> lapsi hidastaa vauhtia tuntiessaan kivet jalkapohjissaan



# MUITA MATERIAALEJA

- ⦿ Lapsi voi kulkea tilaan viritettyjen narujen yli tai ali
- ⦿ Jalanjäljet lattiassa, joita pitkin lapset voivat kulkea
- ⦿ Kävely hernepussi pään päällä



## LASTEN ARKILIIKUNTA

Lasten tulisi suositusten mukaan liikkua kaksi tuntia päivässä.

Liikunnalla on paljon myönteisiä vaikutuksia lapseen. Liikunta tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Se myös vahvistaa luustoa ja lihaksia, kehittää motorisia taitoja, parantaa lapsen keskittymiskykyä sekä tuo lapselle iloa ja onnistumisen tunnetta.

Lapsena aloitettu liikunnan harrastaminen alentaa riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin aikuisena.

Lasten liikunnassa keskeistä on havaintomotoristen ja koordinatiivisten toimintojen harjoittaminen. Koordinaatiolla tarkoitetaan kykyä yhdistää eri kehonosien liikkeet sujuvaksi kokonaissuoritukseksi.

## PIHALEIKKEJÄ

Pihaleikit ovat vähentyneet tai jopa loppuneet kokonaan useimmissa päiväkodeissa. Pihaleikkien avulla lapset saavat hyvää arkiliikuntaa ja samalla he voivat purkaa ylimääräistä energiaa raittiissa ulkoilmassa. Seuraavaksi olemme koonneet muutamia perinteisiä pihaleikkejä, joita lasten tulisi nykyäänkin leikkiä.



## KIRJALLISUUTTA JA HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ AIHEESTA

Jos kiinnostus aihetta kohtaan heräsi, ja haluaisit tutustua siihen vielä lisää, seuraavana olisi ainakin meitä suuresti hyödyttäneitä vinkkejä;

Arja Lundan 2012, Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin. Bookwell oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto – Liikuntaleikit. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten\\_leikit/liikuntaleikit/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/liikuntaleikit/)

Lapsen haastava käyttäytyminen. <http://www.vamlas.fi/wordpress/wp-content/uploads/2013/10/Vauhkonen-041013-Kuopio.pdf>

Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito - työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: WS Bookwell Oy.



## LÄHTEET

Jokimäki, Emmi; Laitinen, Marika & Salo, Sanna 2011. Haastavat tilanteet-opas vanhemmille. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi. [http://www.sosiaalikollega.fi/hankkeet/tukeva/kolpeneen-pilotti/HAASTAVAT%20TILANTEET-OPAS%20%20VANHEMMILLE\\_oikoluettu\\_MM.pdf](http://www.sosiaalikollega.fi/hankkeet/tukeva/kolpeneen-pilotti/HAASTAVAT%20TILANTEET-OPAS%20%20VANHEMMILLE_oikoluettu_MM.pdf)

Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-paino Oy

Koivisto, Kerttu; Marttinen, Heidi & Murtorinne, Maria 2014. HYPPIEN KEIKKUEN. Kuinka rauhoittaa päivähoidon arki? Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK). Opinnäytetyö.

Lundan, Arja 2012. Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin. Juva: Bookwell oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. Liikuntaleikit. Viitattu 1.8.2014. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten\\_leikit/liikuntaleikit/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/liikuntaleikit/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014. Vanhempainnetti. Tukivinkkejä arjen tilanteisiin. Lapsi on uhmaiässä. Viitattu 3.7.2014. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi\\_on\\_uhmaiassa/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi_on_uhmaiassa/)

Kuvat & taitto: Olli Taskinen



