

Jenna-Riikka Mäkinen

KEHOLLISUUDEN KAUTTA ONNISTUMISEEN

Oppilaan minäpystyvyyden vahvistaminen kehollisin menetelmin

KEHOLLISUUDEN KAUTTA ONNISTUMISEEN

Oppilaan minäpystyvyyden vahvistaminen kehollisin menetelmin

Jenna-Riikka Mäkinen
Opinnäytetyö
Kevät 2024
Tanssinopettaja
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, kansantanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Jenna-Riikka Mäkinen

Opinnäytetyön nimi: Kehollisuuden kautta onnistumiseen

Työn ohjaaja: Petri Hoppu ja Anni Heikkinen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2024

Sivumäärä: 31 + 1 liite

Tämä opinnäytetyö on raportti pedagogisesta projektista, jossa toteutin kehollisten menetelmien hyödyntämistä osana perusopetusta. Työn tavoitteena oli tarjota erilaisia kehollisten menetelmien harjoitteita, jotka tukisivat sekä vahvistaisivat oppilaan yksilöllistä minäpystyvyyttä. Kehollisuuden kautta opittu tieto voi kehittää yksilön uskomuksia omiin kykyihinsä ja täten parantaa hänen koulu-menestystään.

Tutkimuskysymykseni on, millaisin kehollisin menetelmin voidaan vahvistaa erityistä tukea tarvitsevan oppilaan minäpystyvyyttä?

Tutkimukseni toteutettiin erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa. Loin tutkimusta varten kehollisten menetelmien materiaalipankin, jonka harjoitteet olivat osana tutkimusta. Tutkimukseen rakennetut harjoitteet ovat suunniteltu kolmen eri oppiaineen perusteella alkuluokkien taitotasolle sopiviksi. Harjoitteet perustuvat opetukseen soveltuviksi oppimisen työkaluiksi.

Pedagogisen projektin tutkimuksen ja analysoinnin perusteella voidaan todeta, että kehollisuus osana oppimiskokemusta voi tarjota oppilaalle syventävän tavan opiskella. Myönteiset oppimiskokemukset ovat avainasemassa minäpystyvyyden vahvistumisessa. Rakentamani tutkimus ja jälkikäteen tehty analyysi todistavat, että keholliset menetelmät toimivat oppimisvälineenä tehokkaasti.

Tehty tutkimus antaa aihetta pohtia kehollisten menetelmien hanketta, joka materiaalipankin avulla voisi tarjota koko perusopetukseen kehollisten menetelmien kurssin. Tutkimus vaatisi ehdottomasti myös isompien opetusryhmien kokeilujakson. Suurena pääpainona hankkeessa olisi myös luokkatilan toteutus kätevästi avoimemmaksi kehollisten menetelmien oppitilaksi, jonka vuoksi tämänkaltaisia opetusmenetelmiä olisi vaivatonta tarjota laajemmin perusopetuksessa.

Asiasanat: minäpystyvyys, keholliset menetelmät, erityinen tuki, materiaalipankki, oppimiskokemukset

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education

Author: Jenna-Riikka Mäkinen
Title of thesis: Learning through bodily experience
Supervisors: Petri Hoppu ja Anni Heikkinen
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2024
Number of pages: 31 + 1 appendix

This thesis serves as the research basis for a pedagogical project in which I implemented the use of embodied methods as a part of basic education. Through the way of learning embodied methods, I followed the strengthening of students' self-efficacy. Based on the research and analysis of the pedagogical project, it can be concluded that embodiment as part of the learning experience can be an in-depth way of studying for many learners. Positive learning experiences play an important role in strengthening the students' self-efficacy.

My research question is how to strengthen the self-efficacy of students' in need of special support by using the embodied methods.

My research was carried out with comprehensive school students in need of special support, but I still want to emphasize the possibility of embodied learning for every individual. For my pedagogical project, I built a material bank which includes exercises that are designed for the skill level of first grades. The exercises have been made for three different subjects and are based on a tool for learning embodied methods.

Keywords: Self-efficacy, embodiment practices, special education, material bank, learning experiences

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TERMINOLOGIA JA TEORIA.....	7
2.1	Minäpystyvyys käsitteenä.....	7
2.2	Keholliset menetelmät	9
2.3	Erytynen tuki perusopetuksessa.....	10
3	PEDAGOGISEN PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS	12
3.1	Tutkimukseen osallistunut ryhmä	12
3.2	Tuntien suunnittelu ja tutkimuksen harjoitteet.....	14
3.3	Aikataulu ja tarpeisto	16
4	TUTKIMUKSEN ANALYYSI	18
4.1	Ryhmän toiminnan olennaiset piirteet.....	18
4.2	Tutkimukseen osallistuneen ryhmän ja koulunkäynnin ohjaajien palaute.....	20
4.3	Oman toiminnan analyysi	22
4.4	Toimintaympäristö	23
4.5	Erytisen tuen tarpeen huomioiminen tunneilla	24
4.6	Kehollisten menetelmien soveltuvuus	25
5	POHDINTA	27
	LÄHTEET.....	29
	LIITTEET	31

1 JOHDANTO

Suomalainen perusopetus perustuu pitkälti opettajajohtoiseen oppimiseen luokkatilassa, josta sain innostuksen tutkia kehollisia opetusmenetelmiä. Opinnäytetyöni aihe lähti omasta ideasta kokeilla oppiaineiden opiskelua vapaassa tilassa ja kehollisin menetelmin. Uskon, että koulumenestykseen vaikuttaa pitkälti se löydetäänkö oppilaalle yksilöllinen tyyli ja toimintatapa, joka tukee juuri hänen kasvuaan ja kehitystään. Haluan tarjota perusopetukseen vaihtoehdon, joka kannustaa oppilaita liikkumisen ja kehollisuuden kautta opiskelemaan uusia asioita ja tätä kautta syventymään opetuksen ytimeen erilaisesta oppimisen lähtökohdasta. Tässä opinnäytetyössä tutkin, millaisin kehollisin menetelmin voidaan vahvistaa erityistä tukea tarvitsevan oppilaan minäpystyvyyttä.

Kerättävän teoreettisen tiedon ja aineiston pohjalta loin kehollisten menetelmien tutkimuksen, joka syventyy harjoittelemaan perusopetukseen kuuluvia oppiaineita kehollisuuden ja liikkeellisyyden kautta. Kutsun tätä tutkimusta pedagogiseksi projektiksi. Opinnäytetyön tutkimusosiossa seurasin ja analysoin neljän projektiin osallistuvan oppilaan oppimista ja heidän onnistumisten kokemuksia liikkeellisten viriketehtävien avulla. Kävin tekemässä tutkimustani kuuden oppitunnin verran erityiskoulussa, joissa pidin ryhmälle 45 minuutin mittaisia oppitunteja. Tutkimukseen osallistuvilla oppilaille on erilaisia oppimisvaikeuksia, jonka vuoksi he tarvitsevat perusopetuksessaan erityistä tukea. He olivat sopiva ryhmä pedagogiseen projektiin, sillä erilaisia oppimisvaikeuksia omaavat henkilöt hyötyvät usein toiminnallisesta opetuksesta, johon he itse pääsevät aktiivisiksi osallistujiksi mukaan. Opinnäytetyöni harjoitteet perustuivat osittain valmiiksi rakennettuihin harjoitteisiin, joita sovelsin tutkimukseen osallistuvalla ryhmällä sopiviksi. Suurimman osan harjoitteista olen rakentanut oman osaamiseni pohjalta osana pedagogista projektia. Tutkimusmenetelmänäni tämän pedagogisen projektin osalta käytin havainnointia.

2 TERMINOLOGIA JA TEORIA

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyössä käyttämiäni keskeisiä käsitteitä. Kerron minäpystyvyyden rakentumisesta Albert Banduran (1997) teorian mukaan, sekä avaan mitä tarkoitan kehollisilla menetelmillä. Lisäksi kerron miten erityinen tuki perusopetuksessa rakentuu.

2.1 Minäpystyvyys käsitteenä

Kakkosen (2016) mukaan Banduran (1986) sosiaalikognitiivisen teorian perusteella minäpystyvyys tarkoittaa henkilön käsitystä omista taidoistaan ja kyvyistään suoriutua erilaisista tehtävistä ja tilanteista. Minäpystyvyys vaikuttaa esimerkiksi siihen, minkä taitotason tehtäviä henkilö valitsee ja millaisia hän puolestaan välttelee. Minäpystyvyydessä tarkoitetaan henkilön omaa uskomusta suoriutumisestaan, eikä sen ajatella liittyvän taitojen mittaamiseen. Minäpystyvyys on yhteydessä henkilön omaan itsevarmuuteen ja itsetuntoon, joita parhaani mukaan yritän vahvistaa pedagogisen projektini aikana, sillä se on myös yhteydessä henkilön kokonaiskuvaan hänestä itsestään. Tutkiesseen minäpystyvyyttä Banduran (1997) mukaan oppimista voidaan erotella neljän eri osaprosessin kokemuksellisuuden mukaan.

Minäpystyvyyden kannalta erityisen hyödyllisinä pidetään hallinnan kokemuksia erilaisissa vastoinkäymisissä, sillä ne osoittavat kuinka epäonnistumiset voidaan kääntää menestykseksi taitoja vahvistamalla. Onnistumisten ja epäonnistumisen kohdalla merkittävintä on ihmisen oma tulkinta niistä. (Bandura 1997, 80.) Sen vuoksi on tärkeää kuulla, mitä oppilas kertoo omista onnistumisen tai epäonnistumisen kokemuksista, sekä miten hän kertoo ja näyttää käsittelevänsä niitä. Usein ihmiset, joilla on paljon epäilyksiä omaa minäpystyvyyttä kohtaan, ovat itselleen ankaria jopa onnistuessaan. Tällaisilla oppilailla voi olla vaikeuksia muuttaa omia käsityksiä henkilökohtaisesta pystyvyydestään, sillä ajatus itsestään yhteydessä epäonnistumisiin on käynyt jo tutuksi. Negatiiviset tunteet tulevasta tehtävästä voivat laskea oppilaan pystyyden tunnetta, heikentää oppilaan sitoutumista annettuun tehtävään ja sitä kautta vaikuttavat suoritukseen, jolloin syntyy negatiivinen itseään toteuttava kierre. (Määttä 2015, 73.)

Sijaiskokemukset ovat sosiaalisten mallien tarjoamia kokemuksia, jotka voivat sekä vahvistaa että heikentää henkilön minäpystyvyyttä. Mallien vaikutus minäpystyvyyteen perustuu erityisesti tarkkailijan havaintoon heidän keskinäisestä vertaisuudestaan ja samankaltaisuudestaan. Kun henkilö näkee itseensä verrattavan mallin menestyvän kärsivällisten ponnistelujen kautta, hän uskoo myös paremmin itse pystyvänsä tehtävän suorittamiseen. Jos hän puolestaan näkee samankaltaisen mallin ponnistelevan, mutta silti epäonnistuvan, hänen pystyvyyssuskomuksensa laskevat. (Bandura 1997, 59.) Vaikka sijaiskokemukset eivät ole yhtä voimakkaita minäpystyvyyden lähteitä kuin hallinnan kokemukset, niillä on merkittävä vaikutus erityisesti silloin, kun ihmisellä on vain vähän kokemusta jostain asiasta, tai hän on uudessa tilanteessa ja on epävarma omista kyvyistään. Tarkkaillessaan kyvykkäitä malleja, ihminen saa tietoa sekä oppii uusia taitoja esimerkiksi ongelmatilanteiden käsittelyyn liittyen. Tärkeänä pidetään taitojen mallintamisen sijasta mallioppimisen motivoitunutta asennetta. Sosiaalinen vuorovaikutus ja toimintaympäristöt ovat mallioppimisessa keskeisessä roolissa. Niin myös oppilaan psykologiset ja kognitiiviset prosessit. (Bandura 1997, 60.)

Yksi minäpystyvyyden kehittävästä tekijöistä on verbaalinen ja sosiaalinen palaute (Bandura 1997, 62). Kouluympäristössä se tarkoittaa, että myönteisen palautteen rinnalle on tarjottava lisäksi rakentavaa palautetta. Mitä enemmän ja välittömämmin oppilaat saavat palautetta, sitä korkeampia käsityksiä oppilaille syntyy heidän henkilökohtaisesta pystyvyydestään. (Schunk 1985.) Sanallinen rohkaisu ja kannustus voivat saada aikaan sen, että oppilas näkee enemmän vaivaa tehtävän suoritukseen ja on siinä sinnikkäämpi. Tämä kuitenkin edellyttää sitä, että oppilaille todella on mahdollista saavuttaa ne taidot, joissa häntä rohkaistaan. Ansaitsematon kiitos ei vaikuta minäpystyvyyden vahvistamiseen, vaan saattaa pahimmassa tapauksessa heikentää sitä. Kun oppilas näkee vain vähän vaivaa ja saa siitä kiitosta, hänelle välittyy viesti siitä, että on kiitettävää olla näkemättä vaivaa, tai hän itse huomaa kiitoksen olevan ansaitsematon. Tämä johtaa voi siihen, että kiitoksen antava ihminen menettää uskottavuuttaan oppilaan silmissä, ja etenkin opettajan roolimallin kohdalla se ei ole toivottua. Keskeistä olisi, että lapsi itse huomaa opettajan avustuksella omat onnistumisensa. (Schunk 1985.)

Neljäs Banduran esittämä pystyvyyssuskomusten informaatiolähde on fysiologiset ja affektiiviset tilat, sillä ihmiset luottavat myös niihin arvioidessaan omia kykyjään (Bandura 1997, 61). Kun ihminen kokee esimerkiksi stressireaktion tai on jännittynyt, hän voi yhdistää tunteet mahdollisuudeksi epäonnistumiselle. Oppilaan tuntiessa väsymystä ja kipua tehtävän parissa, joka vaatii voimaa ja kestävyyttä, hän voi tulkita olevansa fyysisesti heikko. Myös erilaiset tunteet vaikuttavat pystyvyyssuskomuksiin, sillä ollessaan positiivisella mielellä ihminen arvioi pystyvyytensä vahvemmaksi, kuin

ollessaan alakuloisella mielellä. Ihmiset, joiden pystyvyysuskomukset ovat vahvoja, tulkitsevat herkemmin omat tunnetilansa energisoivaksi, kun taas oman suorituksen epäilyn tunteeseen takertuneet ihmiset tulkitsevat usein tunnetilansa suoritusta heikentäväksi asiaksi. (Bandura 1995, 4.) Tämän vuoksi on tärkeää rohkaista ja kannustaa oppilaita tehtävän suorittamiseen ja pitää palautteenantoa tunneilla luontevana jatkumona. Näiden yllä mainittujen pystyvyysuskomusten perusteella lähdän tarkastelemaan minäpystyvyyden vahvistamista kehollisin menetelmin.

2.2 Keholliset menetelmät

Kehollinen oppiminen tarkoittaa sitä, että oppiminen tapahtuu koko kehossa, koko ihmisessä, ja ihmisten välisissä sosiaalisessa ja fyysisessä todellisuudessa, jonka vuoksi kehollinen toiminta on oleellinen osa oppimistapahtumaa. Kehollisiin menetelmiin ja oppimiseen on yhdistetty myös ruumiin fenomenologia, jossa ihminen nähdään kokonaisuutena, ja jonka havainnoinnin pääkeskukseksi toimii koko keho. Keholliset menetelmät tukevat liikkeen ja toiminnan tuottamia aistikokemuksia sekä havaintoja ja oppimista oman kehon kautta, minkä seurauksena fyysinen ja sosiaalinen todellisuus kohtaavat. (Anttila 2013, 31.)

Esikielellisen ja esireflektiivisen tietoisuuden tason kietoutuminen yhteen reflektiivisen, kielellisen tietoisuuden tason kanssa on kehollisen oppimisen perusajatus. Samalla kun ihminen liikkuu, hän ajattelee. Hän aistii ja havainnoi asioita antamalla niille merkityksiä. (Anttila 2013, 42–43.) Ihminen toimii kokonaisuutena, jossa kehollinen oppiminen tapahtuu tiedon luomisesta, sen käsitteellistämistä sekä käyttämisestä (Anttila 2013). Täten yhteys eri tietoisuuden tasojen välillä vahvistuu. Kehollisessa oppimisessa tieto ja toiminta tekevät yhteistyötä. Yhteys tietoisuuden eri tasojen välillä voi vahvistua. (Thompson 2007.)

Kehollisuus on vahvasti yhteydessä liikuntaan ja urheiluun. Lastuvirta & Seppänen (2017) kertovat teoksessaan Minäpystyvyyden tukeminen sosiaalisen pedagogiikan keinoin, kuinka minäpystyvyys on yksi tärkeä osa lapsen liikunnassa, sillä se vaikuttaa tehtävän suorittamiseen ja sinnikkyyteen. Itse ajattelen kehollisen menetelmän tukevan oppijoita niin, että he liikkumisen kautta pystyvät säätämään uutta oppimaansa. Jos esimerkiksi kellon hahmotus tuntuu oppilaasta hankalalta,

voimme kehollisesti rakentaa kellon liikuntasaliin ja hypätä itse viisareiksi ja täten havainnoida, miten kello liikkuu ja kuinka aikaa voi hahmottaa. Minun opetukseni tarkoitus on selkeyttää opetuksen ydinajatus ja kehoa toimimaan informaation kanssa yhdessä.

Minäpystyvyydellä ja onnistumisen kokemuksilla on selkeä yhteys liikunnan näkökulmasta. Fyysisessä aktiivisuudessa minäpystyvyyden taustalla on välttämätöntä ymmärtää yksilöiden kehitys ja pitää yllä heidän pystyvyyssuomuksiaan etenkin erilaisissa liikunnallisissa kilpailutilanteissa. (Feltz & Magyar 2006, 164.)

2.3 Erityinen tuki perusopetuksessa

Oppimisvaikeudet ovat tekijöitä, jotka haittaavat oppilaan oppimista esimerkiksi lukemisessa tai laskemisessa. Vaikeudet ajattelussa, oppimisessa, keskittymisessä ja käyttäytymisen hallinnassa sekä fyysisistä vammoista aiheutuvat haasteet ovat erilaisia syitä oppimisvaikeuksille, jolloin perusopetukseen on tarvetta tarjota erityistä tukea. (Moberg ym 2009).

Erityinen tuki perusopetuksessa muodostuu erityisopetuksesta sekä oppilaan tarvitsemasta muusta tuesta. Erityisopetus on ensisijaisesti pedagogista oppimisen tukea ja muu tarvittava tuki on koulunkäynnin tukea. Erityisopetus ja oppilaan saama muu tuki muodostavat järjestelmällisen ja suunnitelmallisen tehostetun tuen kokonaisuuden. Erityinen tuki voidaan antaa yleisopetuksessa, mutta myös erityisluokalla, siksi se on osittain siirretty perusopetuksen ulkopuolelle. (Takala 2011, 22.) Oppilaan saadessa erityistä tukea tarvitsevan päätöksen, hänelle tehdään henkilökohtainen opetussuunnitelma eli HOJKS (henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma) yhteistyössä huoltajien ja kaikkien hänen opettajiensa kanssa. HOJKS:in oppiaineosassa kaikki yksilöllistämiset kuvataan oppiaineittain. Takala mainitsee kirjassaan, että tavoitteet asetetaan koulun opetussuunnitelman pohjalta, mutta realistisesti oppilaan kykyihin nähden (2011, 28). Erityistä tukea tarvitsevan oppilaan opetuksen yksi tavoite on kehittää ja kasvattaa heitä yksilöllisesti kognitiivisten, emotionaalisten, sosiaalisten ja psyykkisten edellytysten mukaisesti. Tämä edellyttää opetuksen tavoitteiden ja sisältöjen yksilöllistämistä mahdollisimman tarkasti sekä tavoitteiden saavuttamisen jatkuvaa seuraamista. Tärkeää on luoda oppilaalle elinikäinen oppiminen ja hyvän elämän edellytykset. Tavoitteena on vaalia oppilaan osallisuutta yhteiskunnan täysivaltaisena ja kykeneväisenä jäsenenä. (Ikonen 2007, 68.)

Tukipalveluiden tarpeen lisääntyessä erityisopetuksen antaminen on laajentunut ja monipuolistunut. Oppimisen puutteiden diagnosointi on edistynyt ja erityispedagogiikan tutkimustieto on lisääntynyt muun muassa dysfasian, autismin ja ADHD:n osalta. Tiedon lisääntyminen on helpottanut oppimisvaikeuksien tunnistamista ja niiden tukemista. (Ikonen 2007, 52.) Tulevan tutkimukseni kannalta on hienoa, että myös tunne-elämän häiriöt sekä sosiaalinen sopeutumattomuus ovat viime vuosikymmenen aikana osattu erotella omana erityisen tuen tarpeena. Lähivuosina Suomessa on siirrytty myös uudistuneisiin oireyhtymien luokitteluun, jonka myötä on otettu huomioon myös esimerkiksi lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet, matemaattisten asioiden vaikeudet, vieraan kielen vaikeudet, maahanmuuttajien tukiopetus sekä sairaalaopetus. (Ikonen 2007.)

3 PEDAGOGISEN PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS

Oman kokemukseni mukaan peruskoulussa opetus perustuu pitkälti opettajajohtoiseen opetustapaan. Opettaja luokan edessä luennoi opettaen uutta asiaa, ja oppilaat istuvat pulpeteissaan paikallaan kuunnellen opettajaa. Tämänkaltaisessa opetuksessa ei ole mukana kehollisuutta, eikä siinä juuri oteta huomioon erilaisia tapoja oppia. Oppimisvaikeuksia omaavan oppilaan voi olla haasteellista istua paikallaan ja ymmärtää puheen seasta uutta informaatiota. Lisäksi mallioppiminen voi olla hankalaa ihmiselle, jolla on tarkkaavuuteen liittyviä ongelmia, sillä puheen seasta voi olla vaikea poimia tärkeitä asioita. Sen vuoksi haluan tarjota perusopetuksen oppimisympäristöön materiaalipankin, jonka oppisisällössä mahdollistuu liikkuminen, avara vapaa tila, sekä oppiaineiden kehollistaminen, jonka kautta mahdollistetaan kehollinen kokemus uudesta asiasta. Kehollinen kokemus voi tarjota syvemmän yhteyden asian ytimeen ja mahdollistaa onnistumisen kokemuksia asian ympärillä. Onnistumisen kokemukset ovat suoraan yhteydessä minäpystyvyyden vahvistamiseen. Tämän ilmiön innoittamana rakensin materiaalipankin pedagogisen projektin pohjalta, jonka toteutin eräässä erityiskoulussa syksyllä 2023. Tutkimuslupa tähän projektiin myönnettiin 30.10.2023. Tutkimusmenetelmänäni tämän pedagogisen projektin osalta käytin laadullista tutkimusta.

3.1 Tutkimukseen osallistunut ryhmä

Tässä projektissa tutkimukseen osallistunut ryhmä koostui neljästä alakouluikäisestä lapsesta, jotka olivat iältään 7–9-vuotiaita erityiskoulun oppilaita. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat määritteli kyseinen koulu itse. Minusta oli hyvä ratkaisu, että tutkimukseen saatiin pienryhmä, jonka jäsenet olivat jo aiemmin tehneet yhteistyötä, sillä tutkimuksen ollessa lyhyt ei aikaa tarvinnut käyttää oppilaiden ryhmäytymiseen. Projektiin osallistuvat oppilaat valikoituivat kahdelta eri luokalta. Minulle tärkeää tutkimuksen suunnittelun kannalta oli, että oppilaat ovat kehitystasoltaan suurin piirtein samalla asteella, jotta saisimme harjoitteista parhaimman hyödyn irti, eikä mahdollista opetuksen eriyttämistä tarvitsisi lyhyen projektin kannalta miettiä.

Opetuksen eriyttämisen koen toisinaan hyödylliseksi, jos tilanne sitä vaatii. Ajatellen perusopetuksen suuria luokkamääriä isompien ryhmien kannalta se olisikin suotavaa, varsinkin jos ryhmän sisällä on mittavia taiteroja. Eriyttämistä voi hyödyntää myös oppimistaitojen kanssa. Minusta on myös tärkeää huomioida oppilaiden opiskelutaitoja ohjeistuksien perusteella, eikä peilata niitä liikaa opetettavan aineen yleisiin tavoitteisiin.

Ryhmälle oli eduksi myös joukon sisäiset kaverisuhteet, jotka automaattisesti vaikuttavat ryhmän ilmapiiriin, yhteishenkeen ja motivaatioon, yleensä positiivisella tavalla. Ryhmän hyvä yhteishenki on suuressa osassa harjoitteiden suorittamisen näkökulmasta ja turvallinen toimintaympäristö on kaikille eduksi. Turvallisuus on yksilön ja ryhmän tila, jossa on mahdollisimman vähän oppilaan minuutta uhkaavia tekijöitä, jotka voisivat mahdollisesti synnyttää pelkoa, häpeää, syyllisyyttä ja arvottomuuden tunnetta. Uhan puuttumisen lisäksi, se viestii yksilölle selvää tietoisuutta hyväksytyksi tulemisesta. (Salovaara & Honkonen 2011, 84.)

Minulle oli myös tärkeää pedagogisessa projektissani pitää osallistuvien oppilaiden lukumäärä suhteellisen pienenä. Neljän henkilön ryhmä toimi mielestäni harjoitteisiin edukkaasti. Ryhmän kokoa suunnitellessani nojasin Määtän (2015) toteamukseen, sillä ryhmäkoko voi vaikuttaa oppilaiden omiin pystyvyyssuomuksiin. Erityisesti oppilaille, joiden minäpystyvyys on yleisesti matala tai kohdalainen, voi käsitys omasta tehtäväkohtaisesta pystyvyydestä vaihdella hyvin voimakkaasti sen perusteella työskenteleekö hän yksin, pienryhmässä vai koko luokan kanssa. (Määttä 2015, 69.) Pienryhmässä työskentely saattaa tarjota oppilaille tarpeellisia mahdollisuuksia keskustella ja arvioida kykyään pärjätä tehtävässä, jonka vuoksi tulevaan tutkimukseen halusin jättää keskustelulle tilaa, sillä ryhmäläisten tuki ja palaute voivat tukea yksittäisen oppilaan minäpystyvyyttä.

Pedagogiseen projektiin osallistuvan ryhmän sisällä oli jokaisella oppilaalla yksilöllisiä oppimisen haasteita. En kuitenkaan halunnut tietää mahdollisista diagnooseista tai tukitoimista etukäteen, enkä myöskään tutkimuksen aikana. Mielestäni on tärkeää tarkastella kehollista oppimista jokaiselle henkilölle suunnattuna, eikä ainoastaan oppimisen haasteita omaaviin tekijöihin perustuen. Hyödynsin pedagogisen projektin suunnittelussa ja toteutuksessa osaamistani aikaisemmista opinnoistani, joissa sain kattavaa perehdytystä sekä ohjausta erityisoppilaiden opetuksen tukemiseksi. Minulla on sosiaali- ja terveysalanperustutkinto, jossa lähihoitajana olen suuntautunut lasten ja nuorten hoitoon sekä kasvatukseen.

3.2 Tuntien suunnittelu ja tutkimuksen harjoitteet

Projektia laatiessani ja harjoitteita rakentaessani tukeuduin aluksi jo valmiina oleviin harjoitteisiin, joiden pohjalta osa pedagogisen projektin käytetystä materiaalista on suunniteltu. Opetan tällä hetkellä itse Tempoa Tenaviin – musiikkiliikuntaa, jonka toiminnan pohjalle on luotu monipuolinen kirjo erilaisia liikkeellisiä harjoitteita sekä virikkeitä. Tempoa Tenaviin SEIKKAILU (Moilanen & Wrangén 2020) materiaalista poimin valikoituja harjoitteita, joita hyödynsin osana tutkimuksen toteutusta. Toinen käyttämäni lähde oli Tanssien läpi lukkarin (Perttu & Riekkinen 2012). Teokseen on koottu eri oppiaineiden pohjalta liikemateriaalia ikä- ja luokkajakoisesti. Koin, että valmiiden harjoitteiden pohjalta oli turvallista ponnistaa suunnittelemaan omaa materiaalipankkia pedagogiseen projektiin. Kolmantena lähteenä käytin Opi matematiikkaa leikkien, esi- ja alkuopetuksessa (Ikäheimo, Aalto & Puumalainen 1998). Teokseen on monipuolisesti kasattu erilaisia matematiikan harjoitteita kehollisia toteutustapoja käyttäen. Huomasin valitsevani näistä kolmesta valmiista materiaalista harjoitteita, joissa oppilas nähdään aktiivisena ja vaikuttavana osatekijänä harjoituksen sisällön kannalta. Pedagogista projektia rakentaessani, törmäsin ilahduttavaan ilmiöön. Lasten tutkimukseen liittyvät tieteelliset käsitykset ovat muuttuneet keskeisesti viime vuosikymmenien aikana. Lasta ei enää kohdella passiivisena aikuisen toiminnan kohteena ja keskeneräisenä ihmisenä, vaan lapsi nähdään aktiiviseksi ja ajattelevaksi toimijaksi. Voidaan siis todeta, että käsitys lapsesta ja lapsuudesta on monipuolistunut. 2000-luvulla on alettu painottamaan lapsen toimijuutta, osallisuutta sekä voimaantumista. Informanteina ja ympäristöönsä vaikuttajina nähdään nykyään myös lapset. (Karlsson 2012, 41.)

Erityisoppilaiden ohjaukseen valmistuin etenkin tarkkojen siirtymien rakentamisessa ja ytimekkäiden ohjeistuksien laatimisessa. Minulle oli alusta asti tärkeää, että oppilaille suunnatut harjoitteet ovat selkeät ja ryhmäläisten ymmärrettävissä. Luontevien siirtymien ansioista, projektin tutkimustunnit saivat eheän kaaren. Projektissani pääsin toteuttamaan kuusi 45-minuuttista tutkimustuntia, jotka jakaantuivat kolmeen eri oppiaineeseen.

Toisena tärkeänä huomiona erityislasten ohjaukseen halusin tarjota tunteihin rauhoittumisen tilan. Tähän aiheeseen tutustuin syvemmin lukemalla Aitlahden ja Reinikaisen kirjoittaman teoksen Polkuja rauhoittumiseen – Läsnaolotaitoja lapsille ja nuorille (2018). Hektinen, liikkuva ja meluisa peruskouluympäristö tuo erityisoppilaalle paljon erilaisia ärsykeitä koulupäivien aikana, joten halusin pedagogisessa projektissani tarjota erilaisia rauhoittumisen keinoja, joiden toteuttamista voi tarkastella yksilökohtaisesti.

Kun tutkimukseen osallistuvan ryhmän jäsenet olivat selvillä, tutustuin perusopetuksen opetussuunnitelmiin. Perusopetuksen perusteisiin perehdyin Opetushallituksen (Opetushallitus 2014) sivuilta. Tutkin, mitä asioita on ikävuosittain rakennettu yleiseen perusopetuksen opetussuunnitelmaan ja mitä tavoitteita se sisältää. Projektini perustui erityistä tukea tarvitseville oppilaille, jonka vuoksi vertasin tutkimukseni tavoitteita perusopetuksen 1–3 luokan opetustavoitteisiin ja valitsin sen perusteella oppiaineet, sekä tuntikohtaiset opeteltavat asiat tutkimukseeni. Tein myös etukäteen haastattelun, jossa tiedustelin koulun henkilökunnalta, mitä asioita oppilaat käyvät tällä hetkellä oppiainekohtaisilla tunneilla, jotta harjoitteet sekä oppimisen tavoitteet olisivat heille mahdollisimman ajankohtaisia. Valitsemani oppiaineet haastattelun perusteella olivat matematiikka, suomen kieli ja ympäristöoppi.

Tutkimukseen valitut harjoitteet sisältyivät jokaisen ryhmän jäsenen henkilökohtaiseen opetussuunnitelmaan. Harjoitteiden tarkoitus oli mahdollistaa oppilaille kehollinen kokemus sekä kehollisen oppimisen muoto ja tätä kautta tukea heidän minäpystyvyyttään. Harjoitteet valikoituivat haastattelun lisäksi monipuolisen oppisisällön vuoksi, ja niistä jokainen on sovellettavissa eri taitotasolle ja kokoisille ryhmille. Pedagogisen tutkimusprojektini harjoitteet löytyvät Kehollisuuden kautta onnistumiseen – Materiaalipankki (liite 1).

Valitut harjoitteet ovat jaoteltavissa kolmeen erilaiseen toimintatapaan, joista olen tehnyt visuaalisen kuvan tämän kappaleen alapuolelle (kuva 1). Harjoitteista yksi osa on suunniteltu tukemaan oppilaan itseohjautuvuutta, luovuutta ja improvisaatiota. Perusopetukseen on mielestäni tärkeä tuoda myös hetkiä, jolloin mahdollistetaan oppilaalle itsenäistä ratkaisun tekoa, itseohjautuvuutta sekä vapautta luovaan toimintaan ja itseilmaisuuksiin. Ryhmä- ja parityöskentelyn otin myös yhdeksi teemaksi harjoitteiden valitsemisessa, sillä työskentelymuoto tarjoaa vertais- ja mallioppimista. Yhteistyön harjoittelua ja vuorovaikutusta muidenkin, kuin oppilaan ja opettajan välille oppimistuokioissa on tärkeää tarjota. Tarkoitukseni oli nimenomaan seurata oppilaiden vuorovaikutusta oppimisen keskellä, eikä arvioida vain saavutettua lopputulosta esimerkiksi projektityöskentelyn tapaisesti. Kolmantena teemana valituissa harjoitteissa toimi yksilöllisten onnistumisten huomiointi. Harjoitteissa mahdollistettiin yksilökohtaisen oppimisen seuraamista ja oman oppimisen reflektointia, sekä palautteen antamista ja vastaanottamista. Nämä asiat ovat suoraan yhteydessä minäpystyvyyden vahvistamiseen ja liittyvät vahvasti sijaiskokemuksiin sekä verbaalisen ja sosiaalisen palautteen saamiseen.



Harjoitteiden pääteemat ja toimintatavat

Luovat harjoitteet

Luova toiminta,
itseohjautuvuus,
improvisaatio,
itseilmaisu

Ryhmätyöskentely

Mallioppiminen,
vertaisoppiminen,
vertaiskokemus,
vuorovaikutus,

Onnistumisen kokemukset

palautteenanto, oman toiminnan
reflektointi, vuorovaikutus,
yksilöllisen oppimisen
seuraaminen

Kuva 1. Harjoitteiden pääteemat ja toimintatavat.

3.3 Aikataulu ja tarpeisto

Aikataulun koin aika tiukaksi pedagogisen projektini osalta ja tämän vuoksi tutkimuksen oppiaineiksi valikoitui vain kolme ainetta. Tutkimuksen aikataulun selvittyä oli kuitenkin selvää käyttää projektissa toistoja, niin että harjoitteiden tekemiseen tarjotaan oppilaille ainakin kaksi mahdollisuutta. Teimme tutkimuksessani ryhmän kanssa aina kaksi kertaa sisällöltään saman tunnin. Tutkimuksen analysoinnin kannalta ajattelin sen myös olevan tärkeää, sillä jälkimmäisellä tunnilla pystyisin mahdollisesti paremmin havainnoimaan minäpystyvyyden vahvistumista, kun harjoite oli oppilaille jo hieman tuttu.

Tulevana tanssinopettajana työskentelen paljon musiikin parissa ja halusin ehdottomasti musiikin yhdeksi elementiksi pedagogiseen projektiini. Musiikilla on useita erityisominaisuuksia, joita opettaja voi huomioida ja käyttää tietoisesti tukeakseen oppilaan kokonaisvaltaista kasvua. Musiikki heijastetaan sosiaalisuuteen, luovuuteen ja elämyksellisyyteen (Saarikallio 2011, 227). Musiikin voidaan siis todeta olevan otollinen oppiaine tukea oppilaan minäpystyvyyden tunnetta ja oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ja hyvinvointia. Honkalan (2015) havainto siitä, että oppilaat liittävätkin tunnemerkitä musiikkiin lähinnä vapaa-ajalla, saa pohtimaan voisiko koulun musiikinopetuksella

luoda syvempiä yhteyksiä oppilaiden vapaa-ajan musiikin ja koulussa järjestettävän musiikinopetuksen välille. Tutkimustuntien suunnitteluvaiheessa halusin jättää vielä avoimeksi harjoitteeseen liitettävän musiikin, jossa mahdollisesti voin hyödyntää oppilaiden omia toivekappaleita. Pohdin paljon myös sitä, valitsenko musiikin yhdeksi oppiaineeksi pedagogiseen projektiin, mutta lopulta päädyin vaihtoehtoon, jossa musiikki on oleellinen osa harjoitteita oppiaineesta riippumatta.

Tiedustelin etukäteen tutkimukseen sijoittuvalta koululta heidän liikuntavälineistänsä ja sain onnekseni hyödyntää heiltä erilaisia tarpeistoja osana tutkimustani. Projektiin käytettävä välineistö oli suurimmaksi osaksi tilan rajaukseen ja yksittäisten paikkojen merkkamiseen tarvittavia välineitä. Esimerkiksi tunti alkoi aina alkupiiristä, jonka paikat olivat merkattu pienillä pyöreillä matoilla. Matematiikan ja suomen kielen tutkimustunneilla hyödynsin oppilaille etukäteen tuttuja laminoituja numero- ja kirjainlappuja. Tuttujen välineiden käyttö voi olla myös oppilaalle merkittävä asia ja sen hyödyntäminen voi ohjata kohti parempaa oppimiskokemusta, mutta välineet ja tarpeisto eivät silti ole välttämättömiä kehollisten opetusmenetelmien kannalta. Etukäteistyönä mietin tarkkaan, milloin välineet ovat oppimisen kannalta merkityksellisiä ja miten niitä voisi harjoitteissa hyödyntää eri tavoin. Olin innokas kokeilemaan tutkimuksessani opetuksen välineenä kuvakortteja, jotka olen kokenut aikaisemmissa opetuksessani tukevan erityisesti kommunikaatiota. Kuvakorteiksi tutkimukseen valitsin erilaisia tunnetiloja ilmentävät MAHTI-tunnekortit (Kehitysvammaisten Tukiliitto).

4 TUTKIMUKSEN ANALYYSI

Analysoidessani pedagogista projektiani, huomaan tarkastelevani omia havaintojani erityisesti oppilaiden kokemuksellisuuden sekä kehollisen viestinnän ja siitä saadun informaation kautta. Tällaisessa tapauksessa on mahdotonta näin lyhyellä ajalla saada tarkkaa tulosta siitä, vahvistuiko oppilaiden minäpystyvyys näiden kuuden oppitunnin aikana. Voin kuitenkin analysoida aihealuetta oppilaista saatujen havaintojen, kokemusten ja haastattelukysymyksieni perusteella. Analysoinnin perusteella tuotan havaintoja tutkittavasta ilmiöstäni ja tarjoan sen perusteella uutta tietoa näkyväksi.

4.1 Ryhmän toiminnan olennaiset piirteet

Tutkimustuntieni perusteella ryhmä oli aktiivisesti ja innokkaasti mukana harjoitteessa. Selkeästi kaikista liikunnallisimmat ja luovimmat harjoitteet olivat innostavia, ja tarvetta vapaalle liikkumiselle oli havaittavissa. Rauhallisimpiin ja keskustelua vaativiin harjoitteisiin tarvittiin paljon kannustusta ja rauhoittumista ennen kuin niitä voitiin toteuttaa. Tutkimuksen edetessä ohjeistuksien sisältöä piti tiivistää sekä jaksottaa. Tietyt harjoitteet, joissa opetuksen eteneminen oli hitaampaa, kaipasivat etenkin tutkimuksen alkupuolella motivointia ja kannustusta tehtävään ryhtymiseen. Yleinen työskentelytahti tehtävien suorituksessa kaipasi ripeyttä ja yksinkertaisuutta.

Opettajan sijoittumisella tilassa oli myös huomattavia eroja. Mitä lähempänä oppilaita olin, sitä paremmin sain heihin kontaktin. Lempeä ääni rauhoitti ja erilaiset äänenpainot motivoivat selkeästi. Kokemukseni mukaan oppilaat altistuvat koulupäivien aikana isoille melutaajuuksille ja korkealle sekä kovaääniselle puheelle. Yksi oppilaista kertoi, kuinka pehmeä puheeni tuntuu hänestä kivalta. Tämä palaute sai tietysti huomioni ja pyrin aktiivisesti toteuttamaan oppilaalle miellyttävää äänen-
taajuutta koko tutkimuksen ajan.

Toinen tärkeä nosto, jonka haluan tehdä, oli oppilaan ja minun välillä oleva yhteys asettuessani hänen kanssaan samalle tasolle. Ollessani toispolvisesti lattiatasolla vuorovaikuttamassa, hän hakeutui aktiivisemmin luokseni, kosketti herkemmin ja hakeutui selvästi lähemmäksi. Hän kertoi loppuvaiheessa kokevansa tunnit turvalliseksi, kun opettaja oli lähellä. Tämä oli tärkeä informaatio

tutkimuksen aikana, sillä aluksi tulkitsin oppilaan varautuneen läsnäolon vaivaantuneeksi ja vältteleväksi. Täten tärkeä havainto on, että tunnilla kontaktia välttelevä oppilas ei välttämättä ole epämotivoitunut, vaan käyttäytymisen takana saattaa olla tarve läheisyydelle ja hyväksynnälle. Oppilaat, jotka vaikuttavat epäkiinnostuneilta tehtävistä tai eivät tartu tehtävän suorittamiseen, saattavat tosiasiasa vain suojella itseään. Taustalla uskon silloin olevan työn välttely, joka tarjoaa sen, ettei mahdollista epäonnistumista tarvitse kohdata ja täten oppilaan asenne saattaa ilmetä toiminnan vastustamisena. Tämä tarjoaa opettajalle tarpeen nostaa tällaiset toimintamallit esiin ja varmistaa, että ongelmaan tarttuminen johtaa oppilaan kanssa vuorovaikutukselliseen keskusteluun, jonka sisällä oppilaan omia tunteita kunnioitetaan. Tämän asian äärellä on tärkeää todeta, että opettajan omalla malliesimerkillä ja optimistisella asenteella on rohkaisevia vaikutuksia oppilaisiin ja tehtäviin ryhtymiseen.

Asioiden mallintamisella käytännössä on myös huomioideni perusteella tärkeä painoarvo. Tämän toteamukseni vuoksi minusta keholliset menetelmät opetuksessa ovat tärkeitä, sillä meille mahdollistuu vielä avartavammin käytännön mallintaminen. Omien kokemuksieni ja havaintojen mukaan luokkatilanteissa usein saatetaan sanallistaa kehitysehdotuksia, kuten esimerkiksi ”Hienoa että tällä tunnilla keskityitte pikkuisen paremmin.” jonka takia oppilas ei välttämättä tiedosta, mitä tarkoittaa pikkuisen parempi keskittyminen. Ohje voisi olla ”Huomaatteko kuinka tarjosimme kaikille työskentelyrauhan olemalla hieman hiljempaa ja viittaamalla, kun tarvitsimme apua. Tehdään näin myös ensi tunnilla.” Tässä ohjeistuksessa on konkreettinen asia mistä kiitetään, sekä ohje miten toimitaan.

Ryhmä oli aktiivisesti osana ratkaisujen ja vaihtoehtoisten tapojen toteuttamisessa. Välillä innokkuutta piti hillitä, mutta pääsääntöisesti yritin toteuttaa oppilaiden omat ideat ja ehdotukset. Minulle tämä tapa välittyi motivaationa harjoitteita kohtaan, sekä tarpeena tuoda itsensä kuuluviin ja osalliseksi ryhmän sekä tunnin toimintaa. Koin tärkeäksi keskustella oppilailta tulleista ratkaisuehdotuksista. Vastaukseksi saatoin sanoa ”Vau, hieno ehdottamasi idea. Mitä varten meidän kannattaisi mielestäsi kokeilla tätä tapaa?” Toisinaan oppilaiden oli vaikea sanallistaa miksi juuri tämä ehdotus olisi oppimisen kannalta hyväksi, mutta siinä kohti yleensä tarjosin oppilaille johdattelevia apukysymyksiä. Tärkeää on löytää kehitysehdotukselle syy, jotta löydämme ratkaisulle syyn ottaa se yhteiseen käyttöön. Salovaara ja Honkonen (2011) huomauttavat, että tärkeää on oppilaan oma osallistuminen ratkaisujen keksimiseen. Opettaja voi ohjata oppilasta artikuloimaan omaa ajatteluaan, tavoitteitaan ja kysymyksiään ja sitä kautta antaa oppilaan tehdä itse ratkaisuja.

4.2 Tutkimukseen osallistuneen ryhmän ja koulunkäynnin ohjaajien palaute

Pedagogisen projektin lomassa pyrin keräämään toiminnastani palautetta. Tunneilla oli pääsääntöisesti joka kerta mukana koulun henkilökuntaa. Yksi tai kaksi koulunkäynnin ohjaajaa, jotka työskentelevät tutkimuksen osallistuneiden oppilaiden luokissa. Tutkimuksen ensimmäisellä tunneilla tein lyhyitä haastettuja oppilaiden henkilökohtaisista tarpeista, jotta tunnit etenisivät mahdollisimman luontevasti ja turvallisesti. Tutkimuksen loppuun kysyin henkilökunnalta palautetta omasta toiminnastani.

Koulun henkilökunnalta saadusta palautteesta suurin osa liittyi yleiseen palautteenantooni tunnilla, sekä luontevaan läsnäoloon oppilaiden kanssa. Olen tyytyväinen, että antamani palaute koettiin rakentavana ja opetusta edistävänä. Tanssinopetuksessa olen myös tehnyt paljon töitä palautteen eteen, erityisesti kehujen antamisen kanssa. Olen tehnyt havaintoja, kuinka nykyihmiskunnassa erityisesti sähköisen viestinnän kautta sanojen painon merkitys on hieman muuttunut kevyemmäksi. Tämän voi huomata etenkin sosiaalisessa mediassa, jossa mielestäni hyvin matalalla kynnyksellä asioita ylistetään, rakastetaan ja ihannoidaan. En kuitenkaan tarkoita tällä, että hyvän huomioimista pitäisi vähentää, päinvastoin. Hyvän huomaamista ja ihannointia saa levittää ympärilleen, itse haluan vain aina tutkia sen painoarvoa. Kokemuksieni ja havaintojeni mukaan konkreettinen kannustus vahvistaa minäpystyvyyttä ja antaa samalla käytännön apua tavoitteen toteuttamiseksi. Tämän vuoksi minusta oli tärkeää kannustuksen vuoksi enemmänkin rohkaista oppilaita. Tällöin ohjeeseen yhdistetään joku konkreettinen apu ja tuki asian eteenpäin saamiseen, sekä taidon harjoitteluun, ennemmin kuin ainoastaan yleiseen kehumiseen. Kehun antoon on myös tärkeää mielestäni liittää sanallisesti itse toiminta. Sen sijaan, kun sanoisi vain ”hyvä”, voi sanoa ”hyvä huomaitko, kuinka itsenäisesti osasit ratkaista pulman?”.

Tutkimuksessa toteutin myös tapaa, jossa pyrin viestimään kehollista kannustamista sanojen sijaan. Tästä minulla on antaa yksi tutkimustunneilla tapahtunut esimerkki. Oppilaalla oli ehkä mahdollisesti ollut hieman levottomampi aamupäivä, ja huomasin hänen olevan myös hieman huonolla tuulella. Yhden harjoitteen kohdalla hänen oli vaikea kohdistaa keskittymistään tehtävään, eikä suorituksesta meinannut tulla luovutusten kanssa mitään. Edellisen viikon tutkimustunnilla hän oli suoriutunut harjoitteesta hyvin, jonka vuoksi tiesin hänellä olevan tarpeeksi taitoa harjoitteen suorittamiseen. Kannustuksen ja muutamien yritysten jälkeen hän onnistui. Tämän jälkeen en sanonut mitään, laskin käteni hänen olkapäälleen, ja hymyilin oppilaan ollessa kainalossani. Hän tokaisi ”Sinä olet iloinen, kun minä onnistuin” Tämä on mielestäni hyvä esimerkki siihen, että kehonkieleni

kertoi palautteen hänelle. Tällä kertaa se oli juuri siihen tilanteeseen riittävä, eikä hän luultavasti kaivannut tehtävän suorittamiseen sanallista tsemppaamista, vaan läheisyyttä ja rauhallista kosketusta.

Sain myös positiivista palautetta siitä, miten keskustelimme oppilaiden kanssa tunneilla käydyistä oppimiskokemuksista, sillä tämä on suoraan yhteydessä oppilaan itsearviointiin. Kun sitä mahdollisuutta tarjotaan oppilaille, he huomaavat oman kehityksensä. Kehityksen huomaamisen halusin silti usein ohjata ennemminkin ryhmätyötaitoihin tai ongelmanratkaisukykyihin, kun suoraan johonkin oppiaineeseen. Keskustelut olivat hedelmällisiä ja minua ilahdutti eniten se, että oppilaat myös nostivat keskusteluun esiin myös koulukaverin onnistumisia.

Tutkimuksen lomassa keräsin myös aktiivisesti ryhmältä palautetta työskentelystäni. Alkuvaiheessa palautteen liittyvät kysymykset tulivat selkeästi heille liian suorilta, jolloin oppilailla ei ollut vielä antaa valideja vastauksia. Tutkimuksen jatkoa ajattelen, upotin palautteenkyselyä harjoitteiden ohelle. Saamani palautteen perusteella tutkimukseen osallistuneet oppilaat pitivät yleisesti tunteista. He toivoivat enemmän tilassa liikkumista ja tanssillisia harjoitteita. Tämä tarve on mielestäni hyvä nostaa pinnalle ja pohtia, voisiko tätä toteuttaa yleisesti kouluarjessa. Oppilaat kertoivat, että jotkut harjoitteista tuntuivat toisinaan liian pitkiltä, joka antaa minulle aihetta tutkia harjoitteiden pituutta sekä mahdollisia ratkaisuja samanaikaisesti tehtäväsuorituksiin ja opetuksen eriyttämiseen. Yksi oppilaista sanoi, että tämän jakson ansiosta hän ymmärtää nyt mitä verbit ja adjektiivit tarkoittavat. Kaikista kivointa heidän mielestään oli yhdessä tekeminen ja pienryhmätoiminta. He kehuivat tutkimustunneilla ollutta työskentelyrauhaa sekä kivoja harjoitteita. Oman oppimisen reflektointi oli oppilaille selkeästi aluksi haastavaa ja he kokivat sen myös välillä vaikeaksi. Hienona ilmiönä haluan nostaa sen, miten kaverin kannustus ja rohkaisu olivat luonnollisesti osana tuntia, ja sen myös oppilaat halusivat nostaa myös yhdeksi kivaksi asiaksi tunneilla. Tutkimuksen loppuvaihetta kohti oman toiminnan reflektoinnissa oli havaittavissa parempia muutoksia. Suurin osa ryhmän jäsenistä kertoi tuntien olleen kouluviikkojen kohokohta.

4.3 Oman toiminnan analyysi

Luin paljon etukäteen ennen tutkimusta minäpystyvyydestä ja pyrin tarkastelemaan aihetta erilaisista näkökulmista koko pedagogisen projektini suunnittelu- sekä toteutusvaiheessa. Tein myös itselleni analyysia omasta tämänhetkisestä minäpystyvyydestäni ja yritin sen kautta peilata tutkimukseen tarvittavia pedagogisia hetkiä. Tämän pohjalta oivalsin, että minäpystyvyyden tukemiseksi opettajan tulee tukea oppilaiden itsenäistä toimijuutta ja ohjata ottamaan myös vastuuta omasta oppimisestaan. Oppilaan ei missään kohti pitäisi ajatella olevansa koulussa suoritusten ja osaamisen näyttöjen vuoksi, vaan oman oppimisen ja taitojen opettelujen kannalta.

Albert Bandura (1997) kertoo mallioppimisen olevan yhtenä osana henkilön minäpystyvyyttä. Sen tiedon pohjalta, koin rakentaneeni itselleni tietynlaisen opettajan roolin osana tutkimusta. Opettajan roolissani yhtenä isoimpana tavoitteenani oli altistaa oppilaat hyville vertaiskokemuksille, tarjota itse innostavia malleja oppitunneille sekä huomioida onnistumiset. Koska jokainen ihminen on yksilö, on tärkeää tarjota erilaisia malleja, jotta jokainen oppilasta voi kokea samaistumista. Tutkimukseen osallistuneen ryhmän kohdalla yksi oppilaistani kaipasi selkeästi epäonnistumisten kokemuksiin mallia, joka auttaa negatiivisten tuntemuksien ylipääsemisessä. Hänellä minäpystyvyys välittyi taipumuksena rakentaa itselleen epärealistia pystyvyyssuskomuksia, sekä ajatella olevansa taitavampi kuin on. Hänen oli vaikea kohdata epäonnistuminen ja päästä ikävästä tunteesta eteenpäin. Erityisesti tämän oppilaan kohdalla minun oli oltava tarkkana palautteesta, jotta mahdollinen epärealistinen kannustus ei olisi haitallista hänen oppimiselleen sekä minäpystyvyyden vahvistumiselle.

Tunnetilalla on voimakas merkitys pystyvyyden tunteeseen. Merkittävässä osassa ovat positiiviset tuntemukset tehtäväkohtaisissa asenteissa ja tehtävään sitoutumisessa. Minulla oli tutkimuksessa harjoitteita, jotka rohkaisivat oppilaita luovaan tekemiseen ja itseilmaisuun. Näiden harjoitteiden kohdalla tein havaintoja, että tehtävän antoon sisällytetty motivointi ja minun oma innostukseni harjoitetta kohtaan, vaikutti myös oppilaiden sitoutumiseen tehtävän suorittamiseksi. Oppilaan tunteet vaikuttivat myös havaintoni perusteella vahvasti palautteen vastaanottamiseen, jonka vuoksi huomioin, että selvästi väsynyt ja rauhaton oppilas ei juuri siinä hetkessä tarvinnut minulta yhtään lisää taakkaa hartiollleen kannettavaksi, vaan esimerkiksi harjoitteen aikana rauhallinen käteni hänen olkapäällään viesti hyväksynnän ja kosketuksen lämmintä voimaa.

4.4 Toimintaympäristö

Tutkimuksen toimintaympäristönä meillä toimi koulun avara liikuntasali. Havainnoin, että oppilaiden oppimiseen vaikuttaa myös erilaiset fyysiset tekijät kuten tilan valot, äänet sekä lämpötila. Usein loppurentoutuksiin sammutin valot ja tämä selvästi rauhoitti oppilaita tunnin lopuksi. Myös rauhallisiin loppujäähdyttelyihin toi miellyttävää tunnetta lämpimät vaatteet, jotka liikkuvimmissa harjoitteissa oli tarpeen riisua. Ylimääräiset äänet tai ulkopuolisten henkilöiden vierailut ovella veivät heti huomion ylimääräiseen toimintaan, ja sen palautumiseksi vaadittiin toisinaan selkeää orientoitumista takaisin harjoitteisiin. Ryhmälle oli myös tärkeää omat alkupiirin matot ja tietyt värit, eikä niiden muuttaminen ollut mieluista. Tämän kaiken perusteella totean, että tutut rutiinit ja ympäristö on tärkeä osa oppimistapahtumaa. Tutkimuksen tunnit olivat aina klo 12–12.45, mikä vaikutti olevan tutkimisryhmälle oikein sopiva aika. Toisinaan jotkut heistä kertoivat jo koulupäivän tuntuneen pitkältä siinä kohti ja välillä väsymys painoi mieltä. Näihin hetkiin erityisesti rohkaisu, motivointi ja kannustus olivat tärkeitä. Vireystila oli yleisesti tuohon ajankohtaan ryhmälle sopiva.

Tein havaintoja musiikin käytöstä harjoitteissa. Yksi oppilas selkeästi reagoi voimakkaasti musiikkiin, jonka vuoksi harkitsin sen käyttöä ja tarkastelin musiikin soveltamista harjoitteissa. Aluksi tarkkailin, oliko kyseessä liian kova äänenvoimakkuus tai tietyt soittimet, joihin hän reagoi, mutta lopputulemani oli se, että ylimääräinen ääniraita triggeröi häntä ja keskittyminen sen takia herpaantui. Tämän pohjalta muokkasin muutamia harjoitteita, jotka loppupeleissä toimivat myös hyvin ilman musiikkia.

Etukäteen olin halukas antamaan oppilaille mahdollisuuden ehdottaa harjoitteeseen käytettävää musiikkia, mutta lopputuloksena ehdin toteuttamaan kyseistä tapaa vain kerran. Teimme yhden tunnin lopuksi maalausharjoitteen, johon oppilaat saivat itse yhdessä toivoa musiikkia. Se selvästi loi heille syvemmän yhteyden ja motivaation harjoitteen tekemiseen. Olisin toivonut hyödyntäväni tätä vielä enemmän projektin aikana, mutta tässä tutkimuksessa se ei onnistunut niin laajasti. On mielestäni tärkeää, että oppilas kokee olevansa harjoitteeseen vaikuttava osallinen.

4.5 Erityisen tuen tarpeen huomioiminen tunneilla

Tutkimustuntien aikana otin opetukseeni mukaan tukitoimia, jotka koin ryhmälle sopiviksi. Siirtymät harjoituksesta toiseen vaativat etukäteissuunnittelua, sekä tarkkaa tunnin rakennetta. Luontevat jatkumot harjoituksesta toiseen koin tärkeiksi. Lyhyet ja ytimekkäät ohjeistukset olivat ryhmälle toimivia ja lisäohjeistusten antaminen vasta harjoitusten etenemisessä oli heille toimiva ratkaisu. Aikaa varasin harjoitteille riittävästi, jotta ajattelulle ja uuden asian sisäistämiseksi tarjotaan juuri sen verran aikaa mitä se vaatii. Kiireen tunnun välttäminen oli yksi tavoitteistani. Koen, että ohjeistuksen paranivat ja hioutuivat vielä kirkkaammiksi tutkimustuntien aikana. Oivalsin jälleen, miten tärkeää on ohjeistukseen sisällyttää tapa, jolla toimitaan, eikä kääntää ohjeistusta kielteiseksi. Olen havainnoinut, miten paljon yleisesti käytetään kielteisiä ohjeistuksia työn lomassa. Tästä esimerkki ”Ei juosta käytävillä” kun sen sijaan olisi tärkeä ohjeistaa oppilasta siitä, miten pitää toimia ”Kävelään käytävillä” Kielteiset ohjeistukset pitävät negatiivista ilmapiiriä yllä. Ohjeistus, joka sisältää tiivistetyn informaation myönteisellä tavalla on oppilaille huomattavasti toimivampi ratkaisu.

Rituaalit ja tutut tavat olivat oppilaille tärkeitä. Sukat riisuttiin aina samalla kohtaa salia, alkupiiri oli omilla värikoodatuilla matoilla ja samalla paikassa. Tuntien rakenne oli samankaltainen ja toistoja tarjoava. Minusta on tärkeää tarkkailla ryhmälle ominaisia ja sopivia työskentelytapoja ja pitää niitä yllä.

Tutkimustunneilla oli mukana aina yksi tai kaksi koulunkäynninohjaajaa. Toiseksi viimeisellä tutkimustunnilla oli kuitenkin poikkeus ja olimme oppilaiden kanssa keskenään. Minua kiinnosti kovin havainnoida sitä, miten heidän läsnäolonsa puuttuminen vaikuttaa ryhmän toimintaan. Selkeästi yksi oppilasta reagoi heidän poikkeukselliseen poissaoloonsa. Kyseessä oli varmasti rituaalista poikkeava muutos, joka herätti oppilaassa levottomuutta. Tilanteeseen reagoi oppilas oli tunnilla kärsimättömämpi, sillä koen että hän nojautui vahvasti koulunkäynninohjaajien tukeen ja apuun tuntien aikana. On tärkeää pohtia, miten paljon aikuisina tuemme ja autamme oppilasta harjoituksen äärellä. Antamalla oppilaalle liikaa apua, joka jo ratkaisee ongelman, saattaa huomaamatta heikentää oppilaan ratkaisukykyä ja oppimista. Kyseisellä tunnilla halusin erityisesti keskittyä siihen, että juuri tätä oppilasta autan vain sen verran, että hän pääsee työssään eteenpäin. Minusta oli hienoa, miten aistin uuden tavan äärellä olossa pientä vaikeutta aluksi, mutta luottaessaan omiin kykyihin ja taitoihin, oppilas selviytyi moitteettomasti tunnin harjoitteista. Täten voimme todeta, että toimeenpaneva palaute on tärkeä olla ohjausta sisältävä suunnan näyttö kohti oppilaan omaa rat-

kaisua. Olen kuitenkin sitä mieltä, että tuttujen aikuisten läsnäolo teki ryhmän olon tunneilla turvallisiksi ja varmemmaksi. Koulunkäynninohjaajien välittämä innokkuus tutkimusta kohtaan vaikuttaa oppilaiden motivaatioon positiivisella tavalla.

4.6 Kehollisten menetelmien soveltuvuus

Kaikien tarkkailuni pohjalta voin vahvasti seistä sen takana, että kehollisuus ja keholliset menetelmät tukevat oppimista ja edistävät onnistumisen kokemuksia erityistä tukea tarvitsevien kanssa, joka puolestaan on suoraan yhteydessä minäpystyvyyden vahvistumiseen. Miltei missään kohti tutkimukseni aikana en kokenut tai havainnoinut, että kehollisen menetelmän oppimisvaihtoehto olisi vaikuttanut negatiivisesti oppimiskokemukseen tai haitannut oppimista.

Kaksi yksittäistä hetkeä harjoitteiden lomassa olivat sellaisia, että yksi oppilaista ei kokenut tehtävää miellyttäväksi tai jäi itse harjoituksesta pois ja kieltäytyi tehtävästä. Minusta oli myös tärkeää kohdata oppilaiden epämiellyttävät tuntemukset tutkimuksen aikana ja seurata miten he reagoivat ja miten tilanne etenee. Kyseiset harjoitteet olivat osiosta Äimänä äikkää ja nimeltänsä ”Me teemme kaikki niin” sekä ”Kerron tarinan” (liite 1). Molemmissa harjoitteissa ollaan katseen alaisena ja toiminta perustuu improvisaatioon sekä oppilaan itseohjautuvuuteen. Ne olivat yhdelle oppilaista selkeästi uusia asioita, jotka herättivät jonkin verran epämiellyttävää oloa. Minulle oli koko pedagogisen projektin ajan tärkeää, että oppilailla oli tutkimustunneilla turvallinen ympäristö, jonka vuoksi painotin, ettei mitään harjoitteista ole pakko tehdä. Näiden kahden harjoitetapausten kohdalla oppilas meni tilanteesta sivuun seuraamaan harjoitetta ja pötkötteli tehtävän ulkopuolella rauhallisen oloisesti. Hän tuli mukaan kuitenkin muihin tunnin toimintoihin. Lopputunnista oli mielestäni tärkeää keskustella epämiellyttävistä tunteista tunnin aikana, sekä keskustella ryhmän kesken miten sellaisissa tilanteissa toimitaan.

Havainnoin, että negatiiviset tunteet harjoitteesta laskevat oppilaan pystyvyyden tunnetta ja sitä kautta vaikuttavat suoritukseen, sillä tehtävään sitoutuminen on tällöin huomattavasti heikompa. Juuri tämän vuoksi oppilaiden havainnointi keholähtöisesti antoi minulle myös paljon informaatiota esimerkiksi oppilaan tämänhetkisestä mahdollisesta vireystilasta. Kehohavainnoilla tarkoitan oppilaan havainnointia kehon kannatuksen ja yleisen olemisen perusteella. Hitaan liikehännän ja ryhdittömyyden tulkitisin alhaisen vireystilan keho viestinnäksi. Myös katsekontaktia välttelevä oppilas

voi kehollaan viestiä epämotivaatiota tai väsymystä sekä ahdistunutta mieltä. Vaeltava katse voi olla merkki epämiellyttävästä olotilasta. Puolestaan innostunut ja motivoitunut oppilas kantaa kehoa ryhdikkäämmin, on tilaan ja hetkeen selkeästi avoinna, on aktiivisena vuorovaikuttajana läsnä ja seuraa opetusta. Kehoviestinnän kautta sain tutkimuksen analysointiin paljon irti.

Oppilaiden innokkuus ja tekemisen ilo vakuuttivat minut tämänkaltaisesta oppimistavasta. Koulunkäynnin ohjaajat kehuivat myös oppilaiden käyttäytymistä tutkimuksen aikana ja olivat positiivisesti yllättyneitä yksilöllisistä onnistumisista tunneilla. Yhden oppilaan kohdalla oltiin etenkin vakuuttuneita siitä, että hän hyötyy kehollisesta oppimisesta ja selkeästi syventyy aiheisiin liikkuvan kehon kautta paremmin.

5 POHDINTA

Havainnot pohjustavat tutkimuksen onnistuneeksi, vaikkakin tilastollisia vastauksia emme tämän-tapaisessa pedagogisessa projektissa voi saada. Tekemäni analyysi tarjoaa kuitenkin johtopäätök-sen siitä, että keholliset menetelmät osana perusopetusta voivat vahvistaa yksilöllisesti oppilaan minäpystyvyyttä. Havaitsin tutkimukseni perusteella, että tehtävän tekotapaan valittu kehollinen menetelmä ei tarvitse olla mikään erityisen suuria valmisteluja vaativa tapa toimiakseen ja edis-tääkseen oppimista. Oppilaan oppimisen tukemiseen voi riittää sekin, että hän saa konkreettisen välineen oppimisen tueksi tai mahdollisuuden tuottaa keholla liikettä, joka on sidoksissa tehtävään ja tavoitteeseen. Tämän vuoksi minua kiinnostaisi tutkia jatkossa myös sitä, saisiko normaalista luokkatilasta toteutettua ympäristön, joka mahdollistaisi kehollisten menetelmien opetusta ilman suurempia siirtymiä ja järjestelyitä. Tämän perusteella koulun henkilöstön olisi helpompi toteuttaa kehollisten menetelmien kautta perusopetusta ja sisällyttää sitä osaksi oppitunteja.

Kehittämisehdotuksena voisi toimia jokin hanke, joka rakennettaisiin tarjoamaan peruskouluun liik-kuvampaa tilaa oppimistavaksi. Hankkeeseen voitaisiin suunnitella myös välineet ja tarpeisto, jotka jaettaisiin luokanopettajille kokoamani materiaalipankin tueksi. Minua kiinnostaisi kovasti analy-soida hankkeen jälkeen oppilaiden kokemuksia ja oppimistuloksia, joita voisi peilata minäpystyvyy-den vahvistumiseen. Hanke mahdollistaisi myös kehollisten menetelmien kokeilujakson isompien ryhmien kesken. Erilaisia tuloksia saataisiin luultavasti peruskoulujen sekä erityiskoulujen välille. Tämän työn tutkimusosiossa pääsin ainoastaan seuraamaan ja analysoimaan neljän hengen ryh-män toimintaa, mutta erilaisia lopputuloksia olisi voitu saada esimerkiksi 20- oppilaan ryhmästä. Isommat ryhmäkoot mahdollistaisivat opetuksen eriyttämisen, jonka vuoksi materiaalipankin har-joitteita päästäisiin kokeilemaan isomman ryhmäkoon sekä opetuksen eriyttämisen näkökulmasta.

Palatakseni vielä tutkimuskysymykseeni ”Millaisin kehollisin menetelmin voidaan vahvistaa oppi-laan minäpystyvyyttä?” haluan nostaa harjoitteiden pääteemat ja toimintatavat esille (kuva 1, 16). Luovat harjoitteet yhtenä pääteemana mahdollistavat oppilaille itseilmaisun ja improvisaation ko-kemuksia. Luovaa toimintaa tukevat harjoitteet tarjoavat oppilaille itseohjautuvuutta, sekä mahdol-lisuuksia vaikuttaa opetuksen sisältöön ja itse oppimistapahtumaan. Koen tärkeäksi oppilaiden osallistamisen jossain määrin opetuksen kulkuun ja sisältöön. Erityistä tukea tarvitsevien oppilai-den kanssa toiminnallinen ohjaus ja oppilaan osallistamisen ja toimijuuden huomioiminen ovat ta-poja, joista oppimisvaikeuksia omaavat usein hyötyvät. Toisena teemana ollut ryhmätyöskentely,

on tutkimukseni perusteella selkeästi erilaista mihin normaalissa luokkatilanteessa oli totuttu. Kehollisten menetelmien tunnilla ryhmätehtävissä ei lähtökohtaisesti yritetä mennä lopputulosta kohti, vaan tärkeämmässä osassa on oppilaiden mallioppiminen, vertaiskokemuksellisuus luokkakaverien kanssa sekä vuorovaikutus. Me ihmiset havainnoimme yllättävän paljon ympäristöämme, mutta emme juurikaan analysoi ja keskustele siitä. Tutkimustunnilla ryhmätyöskentelyä sisältävän toiminnan jälkeen pidetty keskustelupiiri, oli täynnä oivalluksia ja havaintoja luokkakaverin toiminnasta tai onnistuneesta yhteistyöstä. Onnistumisten kokemukset viimeisenä teemana ovat kuitenkin ehkä yksi isoin tekijä minäpystyvyyden vahvistamisen näkökulmasta. Koulupäivät, jossa oppilas pääsee reflektoimaan omaa toimintaa, saa oppimista tukevaa palautetta ja harjoittelee palautteenantoa myös muille, ovat toimintoja joihin hän vertaa omaa pystyvyyttään. Kehollisten menetelmien liittämistä osaksi oppituntia, lähtisin valmistelemaan sisältöä näiden kolmen päätavoitteen kautta.

Liukkonen nostaa teoksessaan 9-luokkalaisten yleinen minäpystyvyys ja sen lähteet (2022) esille pohdinnan siitä, kuinka tärkeää olisi minäpystyvyytutkimusten jakaminen laajemmin koulujen henkilökunnan lisäksi. Hän pitää tärkeänä vanhempien, koulutuksen järjestäjien sekä koulutuksen päättäjien tietoisuudesta osana minäpystyvyytutkimuksia. Olen tästä samaa mieltä, sillä koen että minäpystyvyytutkimuksille on tarvetta tulevaisuudessa vieläkin enemmän. Olen iloinen siitä, että tehtyjen tutkimusten näkökulmana on ollut aktiivinen ja osallistuva oppilas, joka nähdään kokonaisvaltaisena henkilönä. Opetuksessa on mielestäni jatkoa ajatellen myös hyvä pysähtyä seuraamaan yksilön matkaa kohti oppimistavoitteita, ei ainoastaan määränpäättä ja saatua tulosta. Tämä työ todistaa sen, että oppimisen matkalle mahtuu paljon.

LÄHTEET

Aitlahti, Kaisa & Reinikainen, Satu 2018. Polkuja rauhoittumiseen. Läsnaolotaitoja lapsille ja nuorille. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Anttila, Eeva 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Hakupäivä 31.8.2023. https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6065/Acta_Scenica_37.pdf.

Bandura, Albert 1997. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.

Feltz, Deborah & Magyar, T. Michelle 2006. Self-efficacy and adolescents in sport and physical activity. Teoksessa Self-efficacy beliefs of adolescents (toim. Frank Pajares & Tim Urdan). Greenwich: IAP - Information Age Pub, 161–179.

Honkala, Anniina 2015. Seitsemäsluokkalaisten oppilaiden musiikkiminä koulun musiikinopetuksessa. Tampere: Tampereen yliopisto. Maisterintutkielma. Hakupäivä 12.10.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97551/GRADU-1435329822.pdf>

Hedman, Sara 2022. Oppilaan minäpystyvyyden tukeminen positiivisen pedagogiikan avulla koulukontekstissa. Oulun yliopisto. Kandidaatintutkielma. Hakupäivä 6.4.2023. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202205101879.pdf>.

Ikonen, Oiva 2007. Erilainen oppija -yhteiseen kouluun. Kokemuksia yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden kehittämisestä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ikäheimo, Hannele, Aalto, Airi & Puumalainen, Kirsi 1998. Opi matematiikkaa leikkien esi- ja kuopetuksessa. Helsinki: Oopperi.

Kakkonen, Oona 2016. Lasten ja nuorten matemaattinen minäpystyvyys. Itä-Suomen yliopisto. Kandidaatin tutkielma. Hakupäivä 15.10.2023. https://luma.uef.fi/wp-content/uploads/sites/11/2018/03/Kakkonen_Oona_gradu.pdf

Karlsson, Liisa 2012. Lapsinäkökulmaisen tutkimuksen ja toiminnan poluilla. Teoksessa Sukelluksia lapsinäkökulmaiseen tutkimukseen ja toimintaan (toim. Liisa Karlsson & Reeli Karimäki). Jyväskylä: Suomen kasvatustieteellinen seura, 17–63.

Kehitysvammaisten Tukiliitto. MAHTI-tunnekortit.

Lastuvirta, Sampo & Seppänen, Aliina 2017. Minäpystyvyyden tukeminen sosiaalisen pedagogian keinoin. Oulun yliopisto. Kandidaatintutkielma. Hakupäivä 5.4.2023. <https://oulu-repo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/9675/nbnfioulu-201705302188.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Liukkonen, Carita 2022. 9-luokkalaisten yleinen minäpystyvyys ja sen lähteet. Lapin yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Hakupäivä 14.4.2023. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65166/Liukkonen_Carita.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Moberg, Sakari, Hautamäki, Jarkko, Kivirauma, Joel, Lahtinen, Ulla, Savolainen, Hannu & Vehmas, Simo 2009. Erityispedagogiikan perusteet. Helsinki: WSOY.

Moilanen, Kirsi & Wrangén, Jutta 2020. Seikkailu. Virikkeitä ja harjoitteita Tempo Tenaviin – toimintaan. (toim. Elina Weckström, Riia Niemelä, Joonas Pokkinen). Helsinki: Suomen Nuorisoseurat.

Mäkinen, Jenna-Riikka 2024. Kehollisuuden kautta onnistumiseen. Harjoitteita materiaalipankkiin oppitunneille.

Määttä, Elina 2015. Setting young children up for success. Approaching motivation through children's perceptions of their ability. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.

Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Hakupäivä 5.9.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>

Perttu, Sari & Riekkinen, Reeta 2012. Tanssien läpi lukkarin. Tanssikasvatuksen menetelmäopas perusopetukseen. Vantaa: Vantaan kaupunki ja Taikalamppu.

Saarikallio, Suvi 2009. Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Hakupäivä 26.9.2023. <https://fisme.fi/wp-content/uploads/2017/08/Musiikki-ja-nuoren-psykososiaalinen-kehitys-Saarikallio.pdf>

Salovaara, Reija & Honkonen, Tiina 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Jyväskylä: Santalahti.

Schunk, Dale H. 1985. Self-efficacy and classroom learning. Psychology in the Schools. Hakupäivä 3.1.2024. https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/D_Schunk_Self_1985.pdf.

Takala, Marjatta 2011. Erityispedagogiikka ja kouluikä. Helsinki: Palmenia.

Thompson, Eva 2007. Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind. Cambridge: Belknap Press.



KEHOLLISUUDEN KAUTTA ONNISTUMISEEN
MATERIAALIPANKKI OPPITUNNEILLE

SISÄLTÖ

- **Mainiota matikkaa**
Materiaalipankki matematiikan tunneille
- **Äimänä äikkää**
Materiaalipankki suomen kielen tunneille
- **Yhdennetään ympppää**
Materiaalipankki ympäristöopin tunneille

TIIVISTELMÄ

Tärkeintä harjoitteiden parissa on myönteinen ja kannustava ilmapiiri. Rohkaiseva tuki oppimiseen ja sen oivaltamiseen ovat avainasemassa. Tärkeintä on, että harjoitteiden tavoitteet ovat kohderyhmän saavutettavissa.



**Materiaalipankin harjoitteet ovat tekijämerkattuja.
Tete: Tempoa Tenaviin – materiaali
TA: Tanssien läpi lukkarin – tanssin menetelmäopas
OML: Opi matematiikkaa leikkien – esi- ja alkuopetuksessa
J-R: Jenna-Riikka Mäkisen suunnittelemat harjoitteet**

MAINIOTA MATIKKAA

NUMEROT

MUODOT JA VÄRIT

YHTEEN- JA VÄHENNYSLASKUT

MAINIOTA MATIKKAA NUMEROT

HARJOITUS 1: Raketti Alkuperäinen lähde: Tete

Aluksi opettaja antaa ohjeistuksen millä tavalla lähdetään liikkumaan tilassa. Kun musiikista alkaa kuulua lähtölaskenta 10..9..8..
Aloitetaan laskemaan musiikin mukana ja etsitään samalla penkki, jonka päälle nouseaan. Penkin päällä valmistaudutaan lähtölaskentaan, ja kun musiikista kuuluu 2..1..0..Nyt! Hypätään penkiltä alas niin kuin raketit ja lähdetään liikkumaan tilassa uudella määrättyllä tavalla. Oppilaat voivat vuorotellen keksiä tilassa erilaisia liikkumisen tapoja.

Tavoitteet: Lukujen toistaminen suurimmasta pienimpään kehittää matemaattista ajattelua. Tilan käyttö ja sen hahmottaminen. Harjoitus toimii hyvänä lämmittelynä.

Tarvikkeet: Iso penkki tai jokaiselle oma tuoli. Musiikintoistolaite.
Musiikki: Avaruuden rajalle – säv. & sov. Jaonas Ojajärvi

HARJOITUS 2: Järjestetään luvut kimpassa Alkuperäinen lähde: J-R

Jokaiselle oppilaalle (ryhmän koon mukaan. Tässä esimerkissä 4 oppilasta + opettaja) jaetaan kaksi laminoitua numerolappua, jossa jokaisessa on yksi numero 1–10 väliltä. Vuorotellen käydään kiinnittämässä seinään sinitarraa oma lappu, niin että lopuksi seinällä on järjestyksessä luvut 1–10. Opettaja voi haastaa oppilaitaan antamalla ohjeen "Vie omalla vuorollasi se numero kumpi on suurempi". Vuorot eivät ole lukujärjestyksessä ja täten oppilaiden hahmotusta haastetaan, sillä ensimmäisenä seinälle saatetaan käydä kiinnittämässä esimerkiksi numero 7.

Tavoitteet: Lukusuoran hahmottaminen, suurempi-pienempi-erottelu, oman vuoron odottaminen, yhteistyö ryhmän kesken. Kuvien käyttö tukee toiminnanohjausta.

Tarvikkeet: Laminoidut numerolaput ja sinitarra.

HARJOITUS 3: Mikä luku on piilossa? Alkuperäinen lähde: OML Soveltanut: J-R

Harjoituksessa rakennetaan pienistä pyöreistä matoista rykelmä, jaista jokaisen maton keskelle laitetaan yksi edellisessä harjoituksessa käytetty laminoitua numerolappua. Numerot eivät ole järjestyksessä, vaan sekaisin eri matoilla. Yksi oppilaista saa vuorollaan olla Piilottaja-peippo, joka muiden pitäessä silmiä kiinni, käy viltin avulla peittämässä yhden numeroista. Muiden oppilaiden tehtävänä on tämän jälkeen miettiä mikä luku on piilossa ja arvata se mallintamalla omasta kehosta kyseisen numeron. Opettaja voi johtaa tilannetta niin, että jokainen pääsee vuorollaan arvaamaan piilossa olevan numeron ja esittämään sen kehollisesti.

Tavoitteet: Lukusuoran hahmottaminen, lukujen tunnistaminen ja päättelyminen. Kuvien käyttö tukee toiminnanohjausta.

Tarvikkeet: matot, laminoidut numerolaput, viltti.

MAINIOTA MATIKKAA MUODOT JA VÄRIT

HARJOITUS 1: Minulta löytyy _____ Alkuperäinen lähde: J-R

Ennen harjoitusta opettaja jakaa salissa jokaiselle pyöreälle matolle eri värisiä ja eri muotoisia laminoituja paloja. Mattoja on tilassa saman verran kuin oppilaita. Harjoituksen aluksi jokainen oppilas etsii itsellensä matallisen paikan ja esittelee vuorollaan muille, mitä hänen paikaltaan löytyy. (Esim. keltainen neliö, punainen kolmio, vihreä ympyrä) Kun kaikki ovat esitelleet omansa, opettaja antaa toiminnallisen ohjeen. "Vie 5 jättiläisen askeleella (isot askeleet) vihreä muoto tilaan." Tarkoitus on saada kaikki laminoituneet muodot eri puolille tilaa. Askeleina voidaan käyttää myös hiiren askeleita (pienet askeleet) sekä ihmisen askeleita (tavalliset askeleet)

Tavoitteet: Muotojen ja värien oppiminen ja erottelu. Oman vuoron odottaminen. Eri kokoisten askeleiden toteuttaminen.
Tarvikkeet: Matot, laminoituneet muodot.

HARJOITUS 2: Etsi tilasta _____ Alkuperäinen lähde: OPL Sovellettu: J-R

Tämä harjoitus sopii hyvin edellisen jatkoksi. Tilassa ympäröivä on eri värisiä ja eri muotoisia paloja. Opettaja laittaa taustalle musiikin ja antaa oppilaille ohjeita, miten liikutaan ympäri tilaa. Tähän sopii eri dynaamiset kävelytahdit sekä eri askelmitat. Kun musiikissa kuuluu selkeä dynamiikan vaihdos, opettaja antaa toiminnallisen ohjeen "Etsi keltainen muoto" Kun tämä sujuu, harjoitukseen voi lisätä haastetta "Etsi keltainen kolmio" jolloin tehtävän ohjeistus tarkentuu. Joka kerta kun kaikki ovat löytäneet paikalle annetaan yhdessä onnistumis-aplodit.

Tavoitteet: Muotojen ja värien harjoittelu, muiden huomiointi ja kannustus.
Tarvikkeet: Laminoituneet muodot, musiikintolalaite.
Musiikki: Cookin' - Dansspettters

HARJOITUS 3: Kehonosat muodoille _____ Alkuperäinen lähde: J-R

Tämä harjoite sopii hyvin edellisen jatkoksi. Ympäri tilaa on lattialla eri värisiä ja muotoisia paloja. Musiikilla liikutaan eri tavoilla tilassa, opettajan ohjeiden mukaisesti. Kun musiikissa tulee dynamiikan vaihdos, opettaja antaa toiminnallisen ohjeen, jossa on mukana kehonosa. Esimerkiksi "Etsi vihreä neliö ja kosketa vasemmalla polvella sitä". Kun tämä sujuu, voi harjoitteeseen lisätä haastetta ryhmätyöskentelyn kannalta "Etsi punainen ympyrä ja vie siihen 3 polvea ja 2 kyynärpäätä" Harjoituksen käydessä tutummaksi, voi oppilaista yksi kerrallaan tulla keksimään toiminnallisen ohjeistuksen.

Tavoitteet: Kehonosien tunnistus, ryhmätyöskentely. Harjoittelun kohteena on värit, muodot, määrät.
Tarvikkeet: Laminoituneet muodot, musiikintolalaite.
Musiikki: Cookin' - Dansspettters

MAINIOTA MATIKKAA YHTEN- JA VÄHENNYSLASKUT

HARJOITUS 1: Legopalikat Alkuperäinen lähde: J-R

Harjoituksessa käytetään legopalikoita, joita on jaettu jokaiselle oppilaalle noin 20 kappaletta. Opettaja antaa toiminnallisia ohjeita yksilöllisesti oppilaille. Esimerkiksi: "Poimi legopalikoista 10 kappaletta eteesi. Tämän jälkeen ota palikoista 3 vihreää pois. "Montako palikkaa Kalle (nimi keksitty) sinulla nyt on?" Oppilaita voi haastaa antamalla ohjeistuksia nopeammalla syötöllä, jolloin kuuntelun ymmärtämiseen ja sen seurauksena laskutoimitukseen jää lyhyempi aika.

Tavoitteet: Tavaroiden vähentäminen ja lisääminen matematiikan lähtökohdasta. Sanallisten ohjeiden kuuntelu ja kuuntelun ymmärtäminen. Yksilöllinen ohjaus.

Tarvikkeet: Legopalikat.

HARJOITUS 2: Hyppäät! Alkuperäinen lähde: J-R

Harjoituksessa oppilaat asettuvat ensiksi lattialla pitkänä olevan narun jommalle kummalle puolelle. Opettaja seisoo narun etupäässä. Narun toisella puolella on vihreä matta, joka osoittaa sen puolen olevan yhteenlasku ja toisella puolella on punainen matta, joka osoittaa sen puolen olevan vähennyslasku. Opettaja näyttää ensiksi esimerkiksi numerolappua 2 ja sen jälkeen laskutoimituksen vastausta eli 5. Oppilaiden tehtävänä on miettiä onko laskutoimitus yhteen- vai vähennyslasku ja hypätä sen narun puolelle kumpaa arvaa. Opettaja voi kysyä yksittäiseltä oppilaalta suoraan laskutoimitusta "Kalle, minkä laskutoimituksen teit?" "Kalle vastaa: $2+3=5$ "

Tavoitteet: Päässälaskenta, yhteen- ja vähennyslaskujen eron ymmärrys. Kuvien käyttö tukee toiminnanohjausta.

Tarvikkeet: Laminoidut numerolaput ja naru.

HARJOITUS 3: Lautapeli Alkuperäinen lähde: J-R

Matoista on rakennettu tilassa kiemurteleva reitti, jonka tarkoituksena on olla lautapelin alusta. Oppilaat ovat ikään kuin lautapelin nappuloita. Harjoitteeseen tarvitaan pehmonoppa, jota jokainen vuorollaan heittää. Nopan heitosta paljastuu esiin jokin luku. Tämän jälkeen oppilas arvaa opettajalta oikeaa tai vasenta kättä, jonka mukaan opettaja paljastaa sen puolen kädessä olevan joko + tai - merkki. Tämä kertoo meneekö oppilas eteenpäin nopan osoittaman luvun pelilaudalla vai joutuuko hän palaamaan pelialustalla takaisinpäin. Aluksi voidaan ottaa muutama kierros ainoastaan + merkkiä, jotta jokainen oppilaista pääsee pelilaudalla liikkeelle. Reitin varrelle voi joihinkin väleihin laittaa "spesiaalimattoja" joissa on jonkinlaisia erikoistehtäviä tai haastavampia matemaattisia laskuja. Niihin oikein vastanneena, voi saada extra-pisteitä etenemiseen. Oppilaille on hyvä painottaa, että pelissä tärkeintä ei ole päästä maaliin ensimmäisenä, vaan kaikki pelilaudalla tapahtuva on osa matematiikan harjoittelua.

Tavoitteet: Yhteen- ja vähennyslaskujen kehollinen harjoittelu. Oikean ja vasemman tunnistus.

Tarvikkeet: Pyöreät matot tai esim. hulaantteet, pehmeä iso noppa.

ÄIMÄNÄ ÄIKKÄÄ

KIRJAIMET

ADJEKTIIVIT

VERBIT

ÄIMÄNÄ ÄIKKÄÄ KIRJAIMET

HARJOITUS 1: Maalausmestari Alkuperäinen lähde: J–R

Tässä harjoitteessa käytetään pensseleitä ja tilan keskelle tarvitaan ämpäri tai jokin kori, esittämään maalipurkkia. Mielikuvaharjoittelun lailla, jokainen käy hakemassa purkista maalia ja maalaa mielikuvitus-maalilla oman nimensä lattiaan. Harjoitetta voidaan tehdä vaihdellen tasoa tai paikkaa, mihin oma nimi kirjoitetaan. Väillä voidaan myös kirjoittaa tosi isosti ja väillä tosi pienesti. Klassinen musiikki tarjoaa harjoitukseen taiteellista tyyliä, sekä kannustaa luovuuteen ja maalaamiseen.

Tavoitteet: Kirjaimien hahmotus, mielikuvaharjoittelu, ison ja pienen liikkeen erottelu motorisesti.

Tarvikkeet: Maalipensselit, ämpäri/kori.

Musiikki: In The Hall Of The Mountain King – London Symphony Orchestra

HARJOITUS 2: Kehokirjaimet Alkuperäinen lähde: TA Soveltnut: J–R

Tämä harjoitus tehdään pareittain. Oppilaille jaetaan esimerkiksi 5 eri lappua, johon on piirretty jokaiseen eri kirjain. Laminoidut kirjainlaput toimivat tässä harjoitteessa myös mainosti. Oppilaiden tehtävänä on keksiä, miten kirjaimen voisi näyttää kehollisesti. Kun kaikki parit ovat valmiita, jokainen pari saa näyttää muille kekokirjaimet ja tämän jälkeen kaikki kokeilevat yhdessä kirjainasentoja. Harjoitteen lopuksi tehdään haaste, jossa pyritään saamaan joku olemassa oleva sana, jokaisen oppilaan tarjoillessa eri kirjainasentoa.

Tavoitteet: Oppilaan itseohjautuvuus. Kirjaimien toteutus kehollisesti, parityöskentely, esillä olo. Luova harjoittelu.

Tarvikkeet: Laminoidut kirjainlaput.

HARJOITUS 3: Salaviesti Alkuperäinen lähde: J–R

Käydään istumaan lattialle jonoon. Opettaja antaa jonon viimeiselle kuvan, jossa näkyy numero ja kirjain. Jonon viimeinen piirtää etummaisesta selkään sormella mahdollisimman selkeästi näkemänsä numeron ja kirjaimen. Viesti kulkee jonon viimeisestä henkilöstä jonon ensimmäiseen henkilöön. Kun ensimmäisenä jonossa olijan selkään on saatu piirretty viesti, hän nousee ja käy kirjoittamassa tuntemansa viestin sisällön seinällä olevaan salaviestipohjaan. Numero kertoo kuinka mones kyseinen kirjain on selvitettävissä salaviestissä. Sen jälkeen jonon ensimmäinen menee viimeiseksi ja saa uuden vihjeen. Tarkoituksena on ratkaista seinälle oleva sana-arvoitus, niin että kaikki oppilaista ovat olleet jonon jokainen osa.

Tavoitteet: Looginen päättely, numeron ja kirjaimen tunnistus ja piirtäminen. Kuvien käyttö tukee toiminnanohjausta.

Tarvikkeet: Laminoidut numero- ja kirjainlaput. Seinälle kiinnitettävä salaviestipohja, esim kartongille piirretty pohja, missä yhteen laatikkoon tulee aina yksi kirjain.

ÄIMÄNÄ AIKKÄÄ ADJEKTIIVIT

HARJOITUS 1: Susikortit _____ Alkuperäinen lähde: J-R

Kyseiseen harjoitukseen soveltuu MAHTI-tunnekortit, joissa esiintyy susi erilaisin tunnetiloin. Oppilaiden kanssa on hyvä kerrata ennen harjoitetta, mitä adjektiivit ovat. Yhdessä porukalla nostetaan susikortteja ja keskustellaan minkälainen susi kustakin kortista paljastuu. Harjoitteeseen kannattaa ensiksi ottaa vahvoja ääritunteita ja kun niiden tunnistus käy oppilailta helposti, voi ottaa mukaan myös tulkinnanvaraisempia kortteja. Harjoituksessa on tarkoitus tutkia suden asentoa ja mallintaa sitä kehollisesti. Lisäksi harjoite tarjoaa mahdollisuuden pohtia ryhmänä yhdessä ääneen miten erilaiset tunteet näkyvät kehonkielessä.

Tavoite: Tunteiden ilmaisu kehollisesti ja sanallisesti. Adjektiivien harjoittelu. Kuvien käyttö tukee toiminnanohjausta ja kielen kehitystä.

Tarvikkeet: MAHTI-tunnekortit. Tukiliitto.

HARJOITUS 2: Tulkaapa sudet tänne _____ Alkuperäinen lähde: TA

Soveltanut: J-R

Tämä harjoitus sopii hyvin edellisen jatkoksi. Opettaja tai yksi vapaaehtoisista oppilaista seisoo tilan keskikohdassa ja muut oppilaat ovat salin toisessa päässä yhdessä rivissä. Keskellä oleva hihkaisee "Tulkaapa sudet tänne" johon oppilaat vastaavat "Millä tunteella?" Keskellä oleva nostaa korttipakasta yhden kortin ja vastaa sen osoittamalla tunteella esimerkiksi "ärsyyntyneesti" jonka jälkeen oppilaat liikkuvat salin poikki kehollista ärsyyntynyttä tunnetilaa. Harjoitteen tarkoitus on miettiä kehonkielellä tunteita ja tulkita niitä itsestä lähtien. Oppilaiden kanssa voi olla myös hyvä keskustella, että minkälaisia tunteita he tuntevat eri tilanteissa.

Tavoite: Tunteiden nimeäminen sekä ilmaisu kehon kielellä. Adjektiivien taivutus. Kuvien käyttö tukee toiminnanohjausta ja kielen kehitystä.

Tarvikkeet: MAHTI-tunnekortit. Tukiliitto

HARJOITUS 3: Vastakohtat _____ Alkuperäinen lähde: TA.

Soveltanut: J-R

Harjoituksessa oppilaat liittyvät "kuvaan" yksi kerrallaan. Aluksi voidaan nimetä jokin miljö, mihin lähdetään rakentamaan kuvaa/maisemaa. Mukaan liitytään yksi kerrallaan sanomalla jokin adjektiivi sekä substantiivi, ja tämän jälkeen asettumalla johonkin valitsemalleen hahmalle sopivaan asentoon. Esimerkiksi "Minä olen pieni tiikeri". Seuraavana kuvaan liittyvän oppilaan on kerrattava vastakohta adjektiiville ja toistettava ennen sitä edellisen oppilaan sanoma. "Jos sinä olet pieni tiikeri, niin minä olen iso lohikäärme" sitten seuraava liittyjä saa keksiä kokonaan uuden adjektiivin, johon hän jälkeensä kuvaan tuleva kertoo vastakohtan.

Tavoite: Vastakohtien tunnistaminen ja sanoittaminen. Oppilaan itseohjautuvuus. Itsensä ilmaisu ja esillä olo. Improvisaatio ja vuorovaikutus ryhmän kesken.

ÄIMÄNÄ AIKKÄÄ VERBIT

HARJOITUS 1: Tulkaapa sudet tänne Alkuperäinen lähde: TA
Sovelletnut: J-R

Sama harjoitus kun adjektiivi-osiossa, mutta tällä kertaa harjoitellaan verbejä. Opettaja tai vapaaehtoinen oppilas seisoo tilan keskellä ja muut ovat salin toisessa päässä rivissä. Keskellä oleva hihkaisee oppilaille "Tulkaapa sudet tänne" johon oppilaat vastaavat "Millä tavalla?" Keskellä oleva valitsee jonkun verbin ja ilmaisee sen esimerkiksi "hyppiä" jonka jälkeen oppilaat liikkuvat salin poikki erilaisia hyppyjä tehden.

Tavoitteet: Verbien nimeäminen ja ilmaisu kehollisesti.

HARJOITUS 2: Kerron tarinan Alkuperäinen lähde: J-R

Harjoitus tehdään pareittain. Toinen parista on ensin tarinan kertoja ja toinen liikkuja. Muut ryhmäläiset seuraavat aina yhden parin tarinatuokiota. Kertojan on tarkoitus verbejä painottaen ohjata pariensa toteuttamaan kehollisesti tarina, jonka hän keksii juuri siinä hetkessä. Liikkuja yrittää kehollisesti tehdä kertojan sanallistamia asioita esimerkiksi "Kalle nousi aamulla sängystä ja meni pesemään hampaat. Hänen mahansa kurni, joten hän söi paljon aamupalaa" Muiden ryhmäläisten on tarkoitus laskea tarinassa käytettyjen verbien määrä. Jos oppilaat aluksi vierastavat muille esiintymistä, voi harjoitteen hyvin toteuttaa myös kaikkien pariensa samanaikaisella tarinatuokiolla.

Tavoitteet: Verbien harjoittelu tarinan ohella, muiden edessä esiintyminen, tarinan kerronta ja heittäytyminen. Yhteistyö ja vuorovaikutus parin kanssa.

HARJOITUS 3: Me teemme kaikki niin Alkuperäistä lähdettä muokannut: J-R

Tässä harjoitteessa verbien sanallistamisen sijaan, viestimme keholla eri tekemisiä. Oppilaista yksi kerrallaan on piirin keskellä leikkimässä opettajaa. Muut laulavat ja liikkuvat piirissä samanaikaisesti myötäpäivään, esimerkiksi hyppyaskelin kädet käsissä. Kun laulussa tulee kohta "Hän mitä tekee meille, me teemme kaikki niin" näyttää piirin keskellä oleva jonkun liikkeen, missä kuvataan tekemistä esimerkiksi ajaa autoa. Muut mallintavat keskellä olevan liikkeen. Sen jälkeen valitaan uusi opettaja piirin keskelle.

Laulun sanat:

Tää tanssi mielestämme on varsin sopiva,
ja opettajanamme on (nimi) oleva.

Hän mitä tekee meille, me teemme kaikki niin.
Hän mitä tekee meille, me teemme kaikki niin

Tavoitteet: laululeikki osana tuntia, äänen ja liikkeen yhdistäminen, liikkeen tuottaminen ja mallintaminen, katseen alaisena oleminen, kuviassa liikkuminen

YHDENNETÄÄN YMPPIÄ

**SUOMEN ALUEET
JA ILMANSUUNNAT**

VUODENAJAT

IHMISEN KEHONOSAT

YHDENNETÄÄN YMPPÄÄ SUOMEN ALUEET JA ILMANSUUNNAT

HARJOITUS 1: Mistä Suomi koostuu? Alkuperäinen lähde: J-R

Harjoitteeseen tarvitaan etukäteen tulostettu noin A5 kokoinen Suomen kartta, joka kiinnitetään seinälle. Opettaja alustaa harjoitetta kysymällä mikä maa on kyseessä ja mitä muotoa maarajat muistuttavat. Sen jälkeen yhteistyöllä oppilaiden kanssa merkataan karttaan Suomen pääkaupunki, ja jos oppilailla on muistaja joistakin muista Suomen kaupungeista, niin kirjataan ja paikannetaan karttaan myös ne. Seuraavaa harjoitetta varten opettajalla on etukäteen askarrellut tunnusmerkit Suomen maakuntiin liittyen, jotka myös sijoitetaan kartalle.

Tavoitteet: Kuvien käyttö tukee toiminnanohjausta. Suomen kartta ja maaraja, kaupunkien nimeäminen ja sijoittaminen oikealle paikalle. Maakuntiin tutustuminen ja sijoittaminen karttaan.

Tarvikkeet: Suomen kartta tulostettuna. Suomen maakuntien paikantamiseen käytettävät merkit.

HARJOITUS 2: Matkustan ympäri maakuntia Alkuperäinen lähde: J-R

Harjoituksessa opetellaan ensin liikkeet, jotka opettaja voi keksiä omat harjoituksen apusanoista. Esimerkiksi opettajan sanoessa Karjala, lapset alkavat tekemään karjalanpiirakoiden rypytystä. Jokaiselle Suomen maakunnalle on siis oma liikkeensä ja tarkoitus on oppia suomalaista kulttuuria alueellisissa muodoissa. Harjoitukseen voi lisätä haastetta sanomalla maakunta ripeämmällä tahdilla, se joka tekee eri liikettä kuin maakunnan liikettä tai on selvästi myöhemmin liikkeen parissa, voi tulla kisasta ulos hihkaisemaan maakuntia.

Tavoitteet: Suomen maakuntien tunnistus ja kulttuuritietämyksen laajentaminen.

Lappi: Tunturi
Pohjanmaa: Jussipaita
Savo: Linna
Karjala: Karjalanpiirakat
Keski-Suomi: Näköalapaikat
Häme: Historia
Kymenlaakso: Kotka
Uusimaa: Puisto
Pirkanmaa: Musta makkara
Satakunta: Hiekkaranta
Varsinais-Suomi: Meri

HARJOITUS 3: Suomen kartta Alkuperäinen lähde: J-R

Tulostettu Suomen kartta laitetaan liikuntatilan lattialle ja sen ympärille laitetaan matot osoittamaan pääilmansuuntia (Pohjoinen, Etelä, Itä ja Länsi) Koko ryhmä menee ensiksi seisomaan vaikka Pohjoisen matolle ja opettaja kertoo ryhmälle pääilmansuunnat. Sen jälkeen matkustetaan esimerkiksi Itä-matolle ja lopulta käydään koko kierros läpi. Aina yhden maton kohdalla voidaan keskustella, mitkä Suomen maakunnista yltävät tälle alueelle tai mitä isompia kaupunkeja alue sisältää. Kun neljä pääilmansuuntaa ovat tuttuja, opettaja antaa liikkeellisiä ohjeita. Esimerkiksi "Pöyri etelään" jonka jälkeen oppilaat pyörivät Etelä-matolle.

Tavoitteet: Pääilmansuunnat tutuiksi ja maakuntien kertaus. Opetuksen syventyminen liikkeelliseen muotoon.

Tarvikkeet: Suomen kartta tulostettuna, neljä mattoa ilmansuunniksi.

YHDENNETÄÄN YMPÄÄ VUODENAJAT

HARJOITUS 1: Vuodenajat _____ Alkuperäinen lähde: J–R

Opettaja pyytää oppilaita nimeämään eri vuodenajat. Vuodenaikojen nimeämisten jälkeen keskustellaan oppilaiden kanssa siitä, mitä jokaisena vuodenaikana voi tehdä. Tärkeää on kehollistaa oppilaita ilmenevät asiat. Tutkitaan yhdessä, miten salissa voidaan mielikuvituksellisesti talvella luistella, syksyllä leijailla niin kuin lehdet, keväällä kasvaa maasta kuin kukat ja kesällä uida.

Tavoitteet: Vuodenajat tutuiksi. Mielikuvitus osana kehollisuutta. Kehollinen mallintaminen

HARJOITUS 2: Mitä tein? _____ Alkuperäinen lähde: J–R

Värikkäistä matoista saa oivat tukikohdat vuodenojoille, jotka sijoitellaan tilaan esimerkiksi neliö-muodon jokaiseen kulmaan.

sininen matto = talvi keltainen matto = kevät.

vihreä matto = kesä. oranssi matto = syksy

Maton väri auttaa oppilaita hahmottamaan vuodenaikaa. Tässä harjoitteessa mukana neljä oppilasta, joten jokainen oppilas sijoittuu yhdelle matolle. Oppilaille annetaan tehtäväksi miettiä jokin asia mitä kyseisenä vuodenaikana voi tehdä. Oppilas voi vapaasti käyttää aiemmasta harjoitteesta läpikäytyjä tekemisen kohteita. Tämän jälkeen jokainen esittää pantomiimina keksimäänsä tekemistä ja muut yrittävät arvuutella mistä asiasta on kyse. Kun opettaja hihkaisee "Vuodenajat vaihtoon" niin jokainen oppilas kirmaisee vasemmalla puolella olevalle matolle ja saa eri vuodenajan. Kierroksia pelataan niin kauan, kunnes jokainen oppilas on käynyt kaikki vuodenajat läpi ja saanut kehollisen muiston jokaisesta vuodenaikasta.

Tavoitteet: Vuodenaajat kehollisiksi, ryhmän edessä oleminen. Oppilaan itseohjautuvuus

Tarvikkeet: Matot.

HARJOITUS 3: Veden olomuodot _____ Alkuperäinen lähde: TA

Soveltanut: J–R

Oppilaat makaavat salin lattialla selällään. Opettaja lukee alla olevan tarinan, jonka sisällön perusteella oppilaat liikkuvat itseään. Opettaja voi painottaa aluksi ettei tärkeintä ole miettiä sitä mitä näyttää, vaan miltä liike tuntuu sekä kehottaa pitämään ajatusta vain itsessään välittämättä siitä mitä vieruskaverit tekee.

"Kuvittele olevasi kevyt vesihöyry lattianpinnassa. Jokainen raajasi on leijaileva ja voit hengitellä vapaasti tässä olomuodossasi. Olet nyt vesihöyryä, joka voi hivenen liikutella omia käsiä ja jalkoja lattian pinnassa. Vesihöyryn liikehdintä saa myös selkäksi liikkeelle. Vesihöyry liikkuu koko ajan aktiivisemmin ja aktiivisemmin omassa tilassaan ja pikkujijaa se nousee hieman ylemmäs. Voit nousta rauhallisesti istumaan ja pitää silmät kiinni. Kuvittele että on kesä ja ympärilläsi alat vähitellen kuulla laineiden liplatusta. Vesihöyry on muuttanut muotoaan nyt kiinteäksi vedeksi ja voit tuntea, kuinka pikkujijaa laineet saavat sinut keinahtelemaan puolelta toiselle omalla paikallasi. Kuuma kesäpäivä viilentyy pikkujijaa syksyisemmäksi ja tunnet kuinka olkapäillesi alkaa tipahdella pieniä lumihutaleita. Ensimmäisen hutaleita alkaa tipahdella niin isoon tahtiin, että sinun on pakko nousta seisomaan, jotta et jää lumikasojen alle. Voit nyt avata silmäsi ja lähteä liikkumaan tilassa. Muista että reitilläsi on jo paljon lunta, jonka vuoksi joudut nosteamaan jalkojasi tavallista enemmän. Pakkanen kiristyy ja vesi alkaa saavuttamaan kalmatta olomuotoaan. Koko ajan tunnet enemmän kylmyyttä ja sinä kääriytyä pieneen kivalta tuntuvaan myttykasaan. Silmäsi menevät takaisin kiinni. Kippura asentosi lämmittää sinua ja olomuoto jää rakentaa päällesi iglun, johon ei kovimmatkaan pakkaset pääse. On hiljaista, voit hengitellä mukavassa myttyrässä vielä muutamia syviä hengityksen ja sen jälkeen availla pikkujijaa silmiäsi"

Tavoitteet: Veden kolme eri olomuotoa tarinan kautta, mielikuvaharjoittelu, kuuntelun ymmärtäminen ja liikkeiden toistaminen

Musiikki: Butterfly Waltz (Piano and Violin Duet) – Johann Pachelbel

YHDENNETÄÄN YMPPÄÄ

KEHONOSAT

HARJOITUS 1: Pääkallojumppa Alkuperäinen lähde: Tete

Tämä harjoitus toimii hyvänä lämmittelyinä. Harjoituksessa käytetään musiikkia, joka kertoo tehtävät liikkeet. Musiikissa jumppa mennään kolme kertaa läpi ja jokaisella kierroksella musiikin tempo nopeutuu, joka tarjoaa haastetta liikkeiden toistamiseen.

Liikkeet:

Pääkallolla, kylkiluut ja polvet – kosketaan kyseisiin kehonosiin

Miekkakädet – kädet ylhäällä heilutetaan mielikuvitusmiekkajoja

Puujalat – jalkojen tömistys lattiaan

Eteenpäin – kävellään eteenpäin, kädet nyrkissä ylös

Hyökätään – kävellään eteenpäin, kädet nyrkissä ylös

Taaksepäin – pyöritään peruuttaen ”omalle paikalle”

Ankkurit – vedetään ankkurin naru merestä kumartuen eteenpäin

Purjeet – kurkotetaan vuorokäsin ylöspäin ja vedetään käyttöä alas

Tavoitteet: Kehonosien tunnistus tanssin muodossa. Tempojen vaihtelut osana liikkeen tehokkuutta

Musiikki: Pääkallojumppa – säv. Olli Liimatainen & san. Janne Jukarainen

HARJOITUS 2: Patsaan veistäjä Alkuperäinen lähde: J-R

Harjoitus tehdään pareittain. Ensimmäinen parista on savea ja toinen patsaan veistäjä. Patsaan veistäjä saa keksiä, mitä taideteos tulee esittämään ja aluksi koskettamalla ohjata pariensa toivottuun asentoon. Patsaan rakennukseen annetaan hetki aikaa. Kun opettaja sanoo ”Patsaat menevät lämpökäsittelyyn” on veistäjien aika tulla opettajan luokse ja tämän jälkeen lähdetään patsaskierrokselle, niin että kaikki kuvanveistäjät käyvät kiertämässä patsasnäyttelyä ja yhdessä arvuutellaan mitä kukin patsas esittää.

Ryhmän kaivatessa lisää haastetta, harjoitus voidaan toteuttaa myös niin, että kuvanveistäjä antaa patsaalle toiminnallisia ohjeita esimerkiksi ”siirrä oikeaa jalkaasi taakse ja nosta vasen kätesi ylös”

Tärkeää on, että parit pääsevät toteuttamaan molempia rooleja

Tavoitteet: Kehonosien tunnistus, parikontakti, luova toiminta ja itseohjautuvuus

HARJOITUS 3: Maalataan Alkuperäinen lähde: J-R

Tämä harjoitus toimii hyvänä loppurentoutuksena ja tehdään pareittain. Toinen parista käy ensin mahalleen lattialle pötköttämään mukavaan asentoon ja toinen parista on maalari. Maalarit saavat yhden siveltimet ja esimerkiksi värikkäistä ämpäreistä tai mataista saamme mielikuvitukselliset maalipurkit. Opettaja antaa maalajille ohjeistuksia ”Käy hakemassa maalipurkista lempiväriäsi ja maalaa sillä parisi selkään ruusuja” Oppilaille on hyvä painottaa mielikuvituksen merkitystä ja kannustaa myös ajatukselliseen luovuuteen. Tarkoitus on maalata eri merkityksin kaverin selkäpuoli varpaista päähän asti. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja.

Tavoitteet: Luovat valinnat ohjeistuksien perusteella ja parityöskentely

Tarvikkeet: Maalisiveltimet ja ämpärit/matot

Musiikki: Search for Inner Peace – Raimond Lap

LÄHTEET:

Moilanen, Kirsi & Wrangén, Jutta 2020. Seikkailu. Virikkeitä ja harjoitteita Tempoa Tenaviin-toimintaan. (toim. Elina Weckström, Riia Niemelä, Joonas Pokkinen). Helsinki: Suomen Nuorisoseurat.

Perttu, Sari & Riekkinen, Reeta 2012. Tanssien läpi lukkarin. Tanssikasvatuksen menetelmäopas perusopetukseen. Vantaa: Vantaan kaupunki ja Taikalamppu.

Ikäheimo, Hannele, Aalto, Airi & Puumalainen, Kirsi 1998. Opi matematiikkaa leikkien- esi- ja alkuopetuksessa. Helsinki: Oy Oopperi ab.

Kehitysvammaisten Tukiliitto. MAHTI-tunnekortit.

Mäkinen, Jenna-Riikka 2023. Kehollisuuden kautta onnistumiseen. Harjoitteita materiaalipankkiin oppitunneille.



Musiikit:

Avaruuden rajalle – säv. & sov. Joonas Ojajärvi

Butterfly Waltz (Piano and Violin Duet) – Johann Pachelbel

Cookin' – Dansspetters

In The Hall Of The Mountain King – London Symphony Orchestra

Pääkallojumppa – säv. Olli Liimatainen & san. Janne Jukarainen

Search for Inner Peace – Raimond Lap