

Sofia Autio

VAINUA LIIKETTÄ

Opas vanhemmille lapsen hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden tukemiseksi

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus, kouluhyvinvointi ja kuraattorityö

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Sofia Autio
Työn nimi	Vainua liikettä: Opas vanhemmille lapsen hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden tukemiseksi
Toimeksiantaja	Päiväkoti Vilppula, Savonlinna
Vuosi	2025
Sivut	58 sivua, liitteitä 36 sivua
Työn ohjaaja(t)	Hannele Pulkamo

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Kerimäellä sijaitsevaan päiväkoti Vilppulaan työkalu lasten hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden tukemiseksi kotona. Tarkoituksena oli luoda tuote, joka toimisi kodin ja varhaiskasvatuksen välisen yhteistyön tukena. Opinnäytetyön prosessin ja tuotoksen tavoitteena oli myös lisätä lapsiperheiden iloisen yhdessäolon määrää arjessa liikunnallisten leikkien kautta.

Opinnäytetyön teoriapohjana käytettiin ajankohtaista tutkimustietoa mielenterveydestä ja hyvinvoinnista sekä asiantuntijätietoa ja ohjeistuksia vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Oppaan kehittämismenetelmänä käytettiin palvelumuotoilua ja lapsikeskeistä palvelumuotoilua. Palvelumuotoilun prosessin tarkoituksena oli saada käyttäjäryhmän edustajat osallistumaan tuotekehitysprosessiin ja siten varmistaa valmiin tuotteen toimivuus ja tarpeellisuus.

Tiedon tuottamisen menetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Havainnoinnin avulla oli tarkoitus selvittää, mitkä asiat lisäävät lasten innostusta liikunnallisia leikkejä kohtaan. Aikuisten osallistuminen, tavoitteellinen liikunnan ohjaaminen, lasten aloitteellisuuden tukeminen ja tunteiden säätelyssä avustaminen osoittautuivat tärkeimmiksi tekijöiksi, kun halutaan lisätä lasten kiinnostusta liikkumista kohtaan. Tietoa hyödynnettiin leikkiohjeiden valinnassa ja suunnittelussa. Lisäksi toteutettiin kysely vanhemmille ja varhaiskasvatuksen henkilökunnalle oppaan arvioimiseksi ja kehittämiseksi. Kyselyn perusteella selvisi, että opinnäytetyö vastaa hyvin kehittämistarpeeseen. Tuotosta voidaan hyödyntää myös muissa varhaiskasvatuksen yksiköissä, joissa on samanikäisiä lapsia.

Opinnäytteen tuotoksena valmistui opas, jossa on tietoa unesta ja levosta, liikkumisesta, ravinnosta, leikkimisestä, tunteista, arvoista ja rytmeistä. Oppaassa on myös liikunnallisia leikkiohjeita. Lisäksi oppaassa on tietoa alueen tukipalveluista lapsiperheille.

Asiasanat: hyvinvointi, liikunta, varhaiskasvatus, kasvatusyhteistyö

Degree title	Bachelor of Social Services
Author	Sofia Autio
Thesis title	Have a hunch about movement, A guide for parents to support their child's well-being and physical activity
Commissioned by	Daycare center Vilppula, Savonlinna
Time	2025
Pages	58 pages, 36 pages of appendices
Supervisor	Hannele Pulkamo

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to create a toolkit for daycare use to support wellbeing and physical activity in home environment. The tool was developed for daycare center Vilppula, located in Kerimäki. The purpose was to create a product that would support the collaboration between home and early childhood education. Process and output of this thesis was also to increase families' quality time in everyday life through physical activity and play.

The theoretical basis of the thesis was current research information on mental health and well-being, as well as expert information and guidelines on cooperation with parents. The guide was developed using service design and child-centered service design. The purpose of the service design process was to get representatives of the user group to participate in the product development process and thus ensure the functionality and necessity of the finished product.

Data generation method was participatory observation. The Goal of the observation was to find out what reinforces child's enthusiasm for playful physical activity. Primary factors were adult participation, goal-oriented physical activity instruction, initiation of physical activity of children and help with emotional regulation. The information was used in the selection and planning of play instructions. Parents and early-childhood personnel were given a questionnaire for evaluating this guide to further development. The survey revealed that the thesis responds to the development need. The output can also be used in other early childhood education units with children of the same age group.

The thesis resulted in a guide containing information about sleep and rest, movement, nutrition, play, emotions, values and rhythms. The guide also includes physical play instructions. The guide also contains information about support services for families with children in the area.

Keywords: Wellbeing, physical activity, early-childhood education, collaborative education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJA JA KOHDERYHMÄ.....	7
3	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
3.1	Tavoitteet ja tarkoitus.....	8
3.2	Varhaiskasvatusta ohjaavat lait ja suunnitelmat	8
3.3	Liikuntakasvatuksen valtakunnalliset tavoitteet.....	9
4	LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTI.....	10
4.1	Hyvinvointi on arkinen asia	10
4.2	Mielenterveyden määritelmä.....	11
4.3	Mielenterveyden käsi.....	12
4.4	Uni ja lepo.....	12
4.5	Liikunta	14
4.6	Ravinto ja ruokailu	18
4.7	Leikki ja luovuus	20
4.8	Tunteet ja yhdessäolo.....	23
4.9	Arvot ja rytmit.....	25
5	KASVATUSYHTEISTYÖ	26
5.1	Yhteistyö vuorovaikutuksena	26
5.2	Yhteistyö varhaiskasvatuksen vastuuna ja varhaisen tuen muotona	28
5.3	Moniammatillisuus	29
5.4	Palveluverkosto	31
5.5	Osallisuus ja yhteisöllisyys	32
6	SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	33
6.1	Kehittämistoiminnan prosessin kuvaus.....	33
6.2	Palvelumuotoilu	36
6.3	Toteutus.....	38
6.4	Opas.....	41

6.5	Osallistuva havainnointi	41
6.6	Tilannekuva-menetelmä	47
7	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	48
7.1	Palvelumuotoiluprosessin eettisyys	48
7.2	Luvat.....	49
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	49
8.1	Tilaajan palaute	49
8.2	Ammatillinen kasvu.....	50
8.3	Itsearviointi ja jatkokehittäminen	50
	LÄHTEET.....	53
	LIITTEET	59

LIITTEET

Liite 1. Lupalappu piirustusten käyttöön

Liite 2. Saatekirje vanhemmille

Liite 3. Vainu-kassin sisältö

Liite 4. Opas varhaiskasvatukseen

Liite 5. Vainua liikettä- opas

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön idea syntyi keskustelussa varhaiskasvatuksen opettajan kanssa. Päiväkodissa oli halua ja tarvetta kehittää toimiva ratkaisu vanhempien kanssa tehtävälle yhteistyölle liikunnan lisäämiseksi lasten kotona. Varhaiskasvatuksessa on viime vuosina kiinnitetty erityistä huomiota suositusten mukaisen liikunnan lisäämiseen. Toiveena oli kehittää materiaalia, joka lisäisi lasten liikkumista myös kotona. Lisäksi toivottiin, että perheisiin saataisiin tietoa arjen hyvinvoinnin tukemisesta. Päiväkodissa oli ollut käytössä MIELI ry:n mielenterveyden käsi- materiaali, joten oli luontevaa lähteä kehittämään hyvinvointia mielenterveyden käden osa-alueiden jäsentämänä.

Tarve opinnäytetyölle on perusteltavissa myös ajankohtaisen tutkimustiedon perusteella. Suomessa varhaiskasvatusikäisistä lapsista 76 % liikkuu suositusten mukaisesti kolme tuntia päivässä. Suurin osa päivittäisestä liikunnan tarpeesta täyttyy päiväkotipäivän aikana. Lapset liikkuvatkin arkipäivisin noin puoli tuntia enemmän kuin viikonloppuisin. (Mehtälä ym. 2024.) Siten lasten vapaa-ajan liikkumista olisi tärkeää lisätä, jotta liikuntasuositukset täytyisivät kaikkien lasten kohdalla. Koska jopa 38 % suomalaisista elää lapsiperheissä (Kinnunen 2024), on järkevää kiinnittää huomiota perheiden yhteiseen liikkumiseen. Perheliikunta voi lisätä hyvinvointia merkittävästi väestötasolla ja siten vähentää esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksista aiheutuvia kustannuksia. Elintapojen heikentymisen pelätään paitsi lisäävän sairastavuutta myös laskevan elinajan ennustetta. Esimerkiksi Yhdysvalloissa näin on jo tapahtunut. (Finne 2017; Koskinen 2021.)

Liikunta myös lisää iloa ja hyvinvointia. Lapset ilmaisevat reippaan liikunnan aikana iloa, riemua, onnellisuutta ja tyytyväisyyttä. Liikkuessaan lapset myös ovat sosiaalisesti aktiivisia. (Kyhälä & Reunamo 2022.) Suurin osa lapsista nauttiikin liikkumisesta lähes aina tai usein (Mehtälä ym. 2024). Esikouluikäisten lasten mukaan hyvinvointia ja iloa lisäävät leikkiminen, pelaaminen, perheen yhteinen aika ja kaverit (Lapsibarometri 2020, 65–69). Perheliikunta on hyvä keino lisätä perheiden yhdessäoloa, ja vanhemmat saavat yhdessä liikkumisesta myös iloa ja jaksamista arkeen (Icén 2021). Opinnäytetyön liikunnalliset tavoitteet tukevat siten suoraan myös tavoitetta lisääntyvästä hyvinvoinnista.

Opinnäytetyö toteutettiin lapsikeskeisen palvelumuotoilun prosessia mukaillen. Tavoitteena oli saada lapset ja perheet osallistumaan tuotekehitysprosessiin. Palvelumuotoiluprosessi lisää asiakkaiden osallisuutta ja asiakaslähtöisyyttä (Ahonen 2017). Osallisuus varmistaa tuotoksen toimivuuden asiakasryhmän todellisessa käytössä. Tiedon tuottamisen menetelminä käytettiin osallistuvaa havainnointia ja havainnointipäiväkirjaa. Tulokset analysoitiin teemoittelemalla. Opinnäytetyön tuotoksena valmistui Vainua liikettä -opas. Lisäksi valmistui ohje varhaiskasvattajille oppaan käyttöä varten. Opas julkaistiin tulos-tettuna ja laminoituna viuhkana. Viuhkan lisäksi materiaaliin kuuluu kangas-kassi, pehmolelu ja liikekortit.

2 TOIMEKSIANTAJA JA KOHDERYHMÄ

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Kerimäen päiväkoti Vilppula. Päiväkodin johtajana toimii Hannele Taavitsainen. Vilppula on osa Savonlinnan kaupungin varhaiskasvatusta ja esiopetusta. Vilppulassa tarjotaan esiopetusta ja varhaiskasvatusta 5–7-vuotiaille lapsille. Ryhmäkoko ja henkilöstörakenne vaihtelevat lapsiryhmien luonteen ja tarpeen mukaisesti vuosittain. Vuonna 2016 avattu päiväkoti toimii Kerimäen koulukeskuksen yhteydessä. Kerimäen toinen päivä-koti Vekkula tarjoaa varhaiskasvatusta tätä nuoremmille lapsille. Yhteensä Sa- vonlinnan alueella toimii kahdeksan päiväkotiä. Koska välimatkat yksiköiden välillä ovat suhteellisen pitkiä, sijoittuvat lapset pääosin lähipäiväkotiinsa. Si- ten Kerimäen varhaiskasvatus tavoittaa pääosin asukkaita, jotka käyttävät myös muita lähipalveluita, kuten leikkikenttiä ja koulua. Savonlinnan kaupunki tarjoaa myös avointa varhaiskasvatusta ja kerhotoimintaa sekä yksityisiä var- haiskasvatuspalveluita. Suurin osa palveluista järjestetään keskikaupungin alueella ja ovat siten entisten kehyskuntien asukkaille vaikeammin tavoitetta- vissa. Paikalliselle ja myös kotiympäristössä toteutettavalle arkiliikunnalle on siten tarvetta.

Opinnäytetyön idea syntyi varhaiskasvatuksen opettajan kanssa keskustel- lessa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyvä opas pyrkii vastaamaan tarpeeseen vaikuttaa perheiden liikkumiseen varhaiskasvatuksen ja perheen välisen yh- teistyön kautta. Oppaan kohderyhmää ovat 5–7-vuotiaat lapset, jotka osallistu- vat varhaiskasvatukseen ja/tai esiopetukseen sekä heidän huoltajansa.

3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

3.1 Tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää opas vanhemmille lapsen liikunnallisuuden ja mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Oppaan tarkoituksena on antaa tietoa hyvinvoinnin eri osa-alueista ja siitä, kuinka vanhemmat voivat tukea lapsen hyvinvointia arjessa. Oppaassa annetaan erityisesti vinkkejä arkiliikuntaan yhdessä lasten kanssa. Kehittämistehtävänä on lisätä lasten liikkumista arjessa, erityisesti kotona ja lisätä vanhempien tietoisuutta lasten hyvinvoinnin tukemisesta. Perheen yhteisten liikuntaleikkien tavoitteena on lisätä hyvinvointi sekä ennaltaehkäistä psyykkisten ja fyysisten sairauksien kehittymistä.

Opinnäytetyön tuotoksena valmistuu opas vanhemmille lapsen mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Opas julkaistaan viuhkamuodossa. Kuva valmiista viuhkasta ja siihen kuuluvista oheismateriaaleista liitteenä (liite 3). Esiopetusryhmä hyödyntää viuhkaa toiminnassaan ja sen tarkoituksena on myös vahvistaa kodin ja varhaiskasvatuksen välistä yhteistyötä ja jatkumoa lapsien osallisuus huomioiden. Koska lapset, varhaiskasvatus ja perheet saavat osallistua viuhkan kehitysprosessiin, tuotekehitysprosessi vahvistaa myös osallisuutta. Opinnäytetyön kehitysvaiheessa järjestetyt tapahtumat lisäävät myös yhteisöllisyyttä.

3.2 Varhaiskasvatusta ohjaavat lait ja suunnitelmat

Varhaiskasvatuksen toimintaa säätelee ja ohjaa varhaiskasvatuslaki ja esiopetusta perusopetuslaki. Varhaiskasvatuslaissa määritellään varhaiskasvatuksen tavoitteita (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3. §). Näistä tavoitteista lapsen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen, leikkiin ja liikuntaan kannustava opetus, lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen, itseään koskeviin asioihin osallistuminen ja niihin vaikuttaminen sekä huoltajan tukeminen lapsen kasvatuksessa voivat toteutua opinnäytetyöprosessin aikana. Esiopetuksen tavoitteena on tukea lapsen oppimisedellytyksiä varhaiskasvatuksen ympäristössä (Perusopetuslaki 2. §).

Lain lisäksi varhaiskasvatusta ohjaa Opetushallituksen laatima valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatuksen järjestäjä, tässä tapauksessa Savonlinnan kaupunki, laatii valtakunnallisen suunnitelman pohjalta paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman, joka on myös velvoittava. Paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan suositusten mukaisen liikkumisen tärkeys useaan otteeseen (Savonlinnan kaupunki 2022). Opinnäytetyön valmistelun aikana on esitetty paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista luopumista (Eronen 2024). Lakimuutos on lausuntokierroksella.

3.3 Liikuntakasvatuksen valtakunnalliset tavoitteet

Opetus- ja kulttuuriministeriön ja Opetushallituksen johtama Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma pyrkii edistämään lasten liikunnallista elämäntapaa varhaiskasvatuksessa ja kotona sekä ohjaa päättäjiä liikunnallisuutta tukevilla ratkaisuilla. Lisäksi yhteistyötä tehdään liikunnan aluejärjestöjen ja kuntien kanssa. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma on osa valtakunnallista Liikkuvat -kokonaisuutta. Liikkuva perhe -ohjelmassa keskitytään erityisesti perheliikunnan lisäämiseen. Ohjelman kohderyhmään kuuluu 38 % suomalaisista, sillä 2,1 miljoonaa ihmistä elää lapsiperheissä (Kinnunen 2024). Hallitusohjelmaan sisältyy myös Suomi liikkeelle -ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä liikkumista kaikissa ikäryhmissä.

Savonlinna kuuluu Etelä-Savon liikunnan aluejärjestöön. ESLI pyrkii edistämään lasten liikkumista tarjoamalla koulutuksia, leirejä, tapahtumia, hankkeita ja perheliikuntailtoja sekä kehittämällä harrastamista. Liikunnan aluejärjestöt toteuttavat paikallisella tasolla Liikkuva varhaiskasvatus- toimintaa. Savonlinnan kaupunki on vuonna 2024 saanut aluehallintavirastolta kehittämisavustusta Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan (Niskanen 2024). Tällä hetkellä Savonlinnan kaupungin työntekijät osallistuvat Liikkuvan varhaiskasvatuksen koulutuksiin ja suunnittelevat yksikkökohtaisesti toimenpiteitä liikunnan lisäämiseksi lasten arkeen.

4 LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTI

4.1 Hyvinvointi on arkinen asia

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee perheiden ruokailun, arjen rytmien, ajankäytön, unen, levon ja liikunnan kuuluvan kokonaisvaltaiseen hyvinvointioppimiseen. Myös vuorovaikutustaidot, sosiaaliset taidot ja tunnetaidot kuuluvat hyvinvointioppimiseen. (THL 2019.) Hyvinvointioppiminen on siis mielen ja kehon hyvinvointia tukevien taitojen hallinnan opettelua.

Myös lapset itse määrittelevät hyvinvointia juuri arkisen toiminnan kautta. Lapsibarometrissä 2020 lapset kertoivat mistä hyvä elämä heidän mielestään koostuu. Vastauksissa korostuvat arkielämän perusasiat: leikki, ruoka ja koti. Lapset kokevat leikkimisen, pelaamisen, perheen yhteisen ajan ja kavereiden tuottavan erityisesti iloa. Ruoka, leikkiminen, perhe ja rakkaus koetaan perustarpeina. Lapsibarometrin pääviestiksi nouseekin lasten arjen toimivuudesta huolehtiminen. (Lapsibarometri 2020, 65–69.)

Lähes 90 % yli kolmevuotiaista lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen (Tilastokeskus 2023). Varhaiskasvatus tavoittaa siis valtaosan lapsiperheistä ja sillä onkin suuri rooli lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemisessa. Varhaiskasvatuksen järjestäjällä on vastuu yhteistyön järjestämisestä. Yhteistyön tavoitteena on tukea lasten terveellistä kasvua ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen järjestäjällä on myös velvollisuus huolehtia moniammatillisen tuen järjestämisestä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 37–39.)

Suomalaiset varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen suunnitelmat tukevat myös mielenterveystaitojen oppimista ja harjoittelua. Opinnäytetyössäni lähestyn hyvinvoinnin käsitettä MIELI ry:n kehittämän mielenterveyden käden osa-alueiden kautta. MIELI ry on ollut vahvasti mukana kehittämässä perusopetuksen ja varhaiskasvatuksen mielenterveystaitojen opetusta (Pesonen ym. 2022). Myös tästä syystä mielenterveyden käsi ja sen osa-alueiden tarkastelu sopii luontevasti hyvinvointioppimisen harjoitteluun varhaiskasvatuksen kontekstissa.

4.2 Mielen terveyden määritelmä

Mielen terveyttä voidaan määritellä useilla eri tavoilla. Perinteisesti mielen terveys on nähty mielensairauden vastakohtana. Ihmisellä on siis ajateltu olevan joko mielen terveyttä tai mielensairautta. Positiivisen psykologian yleistymisen myötä Keyesin (2002) kaksiulotteisen mallin mukainen määritelmä on yleistynyt. Mallin mukaan ihmisellä voi olla samanaikaisesti sekä mielen terveyttä että mielensairautta. Mielen terveyttä vahvistamalla voidaan parantaa ihmisen hyvinvointia, vaikka sairaus ei poistuisikaan (Nurmi ym. 2014).

Kaksiulotteiseen malliin liittyy vahvasti myös positiivisen mielen terveyden käsite, jolla halutaan korostaa hyvinvointiajattelua ongelmakeskeisen sairausajattelun asemasta. Positiivinen mielen terveys koostuu yksilön psyykkisistä voimavaroista, vaikuttamismahdollisuuksista omaan elämään, toiveikkuuden ja elämänhallinnan tunteesta, sosiaalisista suhteista ja myönteisestä käsityksestä itsestään (THL 2023b). Mielen terveydellä tarkoitetaan ”tietoa ja taitoa, jolla ihminen ohjaa elämäänsä” (Marjamäki ym. 2015). Mielen terveyden määritelmä on siis hyvin lähellä hyvinvointioppimisen käsitettä. Hyvä mielen terveys perustuu ihmisen kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan. Ihmisellä voi olla samanaikaisesti sekä haasteita, että suojaavia voimavaroja mielen terveytensä tukena. (Marjamäki ym. 2015, 13.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan mielen terveys on ”henkisen hyvinvoinnin tila, joka auttaa ihmisiä selviytymään haasteista elämässään, toteuttamaan kykyjään, oppimaan ja työskentelemään hyvin sekä edistämään omaa yhteisöään” (WHO 2022). Myös WHO määrittelee mielen terveyden kaksiulotteisen mallin mukaisesti, mielen terveyden ollessa ”muutakin kuin mielensairauksien poissaoloa”. WHO korostaa mielen terveyden tukemisen merkitystä erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa ja suosittelee ennaltaehkäisevää näkökulmaa mielen terveysongelmiin (WHO 2022). Mielen terveyttä edistämällä voidaan myös ehkäistä mielen terveysongelmien syntymistä.

Yksilön ja perheen tasolla mielen terveyttä voidaan edistää mm. suosimalla terveellisiä elämäntapoja, huolehtimalla lapsuudenaikaisesta hoivasta, vahvistamalla itsetuntoa ja resilienssiä, huolehtimalla turvallisuudesta, harjoittelemalla tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä suosimalla positiivista kasvatusta

(THL 2023a). Mielenterveyttä voidaan edistää myös yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla. Mielenterveyden edistämisen katsotaan olevan kokonais-terveyden edistämisen kannalta jopa kaikkein tärkeimmässä roolissa. Lapsuusajan hyvinvoinnin edistäminen on myös erittäin kustannustehokasta. Ongelmia ennaltaehkäisemällä voidaan merkittävästi pienentää yhteiskunnallisia kustannuksia. (Wahlbeck ym. 2017.)

4.3 Mielenterveyden käsi

Mielenterveyden käsi on Suomen mielenterveys Ry:n julkaisema väline mielenterveyden edistämiseen. Mielenterveyden käsi kuvaa hyvinvoinnin eri osa-alueita, joita ovat päivärytmi, ravinto, lepo, harrastukset, ihmissuhteet, tunteet ja arvot. Mielenterveyden käsi ohjaa pohtimaan arjen valintoja ja voimavaroja, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin (MIELI ry s.a.) Mielenterveyden kädestä on julkaistu monenlaista materiaalia erilaisille kohderyhmille. Perusajatus on kaikissa sama, mutta esimerkiksi visuaalinen ilme ja sanavalinnat vaihtelevat. Opinnäytetyöni ja vanhemmille tehtävän oppaan pohjana käytän Mielenterveyden käsi -julistetta neuvolaan ja varhaiskasvatukseen (MIELI ry 2022) ja siihen liittyviä ohjeistuksia. Mielenterveyden käsi on jo entuudestaan tuttu työkalu opinnäytetyön tilaajalle ja asiakkaille, joten hyvinvoinnin edistämistä on luontevaa lähestyä näiden tuttujen käsitteiden kautta.

4.4 Uni ja lepo

Sopiva määrä unta on tärkeää lapsen terveyden ja kasvun kannalta. Riittävästi nukkuva lapsi jaksaa keskittyä ja oppii uusia asioita nopeammin. Levänneen lapsen tunne-elämä on tasapainoisempaa (THL 2023c), kun taas väsyneenä tunteet ailahtelevat herkästi (Saarenpää-Heikkilä 2001). Uni ja lepo vahvistavat vastustuskykyä. Lapsi myös kasvaa pituutta nukkuessaan. (THL 2023c.) Liian vähäinen uni vaikuttaa erityisen haitallisesti kehittyvässä iässä oleviin lapsiin (Saarenpää-Heikkilä 2001). Unen puute ilmenee eri-ikäisillä eri tavoin. Pienemmät lapset ovat väsyneenä usein levottomia tai ylivilkkaita, kun taas kouluikäisillä unen puute alkaa ilmetä selvemmin uneliaisuutena (Saarenpää-Heikkilä 2001).

Esikouluikäisen lapsen unentarve vaihtelee melko paljon yksilöllisesti. Jotkut ovat lopettaneet päiväunien nukkumisen jo vuosia aiemmin, toiset taas hyötyvät niistä edelleen (THL 2023c). Yhteenlaskettuna unta tulisi saada noin 9–12 tuntia vuorokaudessa (THL 2023c; Saarenpää-Heikkilä 2001).

Leikki-ikäisen lapsen unettomuuden tavallisimpia syitä ovat nukahtamisvaikeudet ja unirytmien ongelmat (Saarenpää-Heikkilä 2001). Joskus taustalla on voi olla myös terveydellisiä syitä, kuten hengityshäiriöitä. Eriasteisia unihäiriöitä ilmenee jopa 20–30 %:lla lapsista. (Mielenterveystalo s.a.)

Vuorokausirytmiiin liittyvät häiriöt ilmenevät joko viivästyneenä tai aikaistuneena unijaksona tai epäsäännöllisenä unirytmienä. Lapsi siis joko nukahtaa liian myöhään, herää liian aikaisin tai nukkuu epäsäännöllisesti, minkä takia unen laatu on huonompi. Lapsilla voi esiintyä myös unettomuutta, jolloin he eivät saa unta, vaikka haluaisivat. Leikki-ikäisillä lapsilla nukkumaan asettuminen voi olla vaikeaa lapsen vastustelun takia. (Mielenterveystalo s.a.)

Monesti uniongelmat ovat jatkuneet jo vauvaiästä saakka, mutta myös esimerkiksi kehitysikään kuuluvat pelot ja rajojen koetteleminen voivat tuoda mukanaan uusia haasteita (Saarenpää-Heikkilä 2001).

Rytmit ja rutiinit turvaavat unta

Vanhemmat voivat vaikuttaa tehokkaasti lapsen unen laatuun ja määrään. Säännöllinen päivärytmi ja tutut iltarutiinit vahvistavat tutkitusti tervettä unikäyttäytymistä (THL 2023c; Mindell ym. 2015). Nukkumaanmenoon liittyvät tavalliset rutiinit, kuten iltapala, iltapesut, iltasatu ja unilaulu sekä paijaaminen ja halailu voivat paitsi auttaa lasta nukahtamaan myös edistää kielellistä kehitystä, vahvistaa lapsen itsesäätelytaitoja sekä voimistaa lapsen ja vanhemman kiintymyssuhdetta (Mindell & Williamson 2018). Toistuvien iltarutiinien avulla voidaan parantaa unen laatua. Mitä pysyvämpiä rutiinit ovat ja mitä varhemmalla iällä ne on aloitettu, sitä toimivampia ne ovat. Iltarutiinien vaikutuksia uneen ovat olleet aikaistunut nukahtaminen, vähentyneet heräilyt ja pidentynyt uni. (Mindell ym. 2015.) Vanhempien on tärkeää myös huolehtia, ettei median käyttö häiritse lapsen nukkumista. Illalla ruutujen käyttöä olisi hyvä välttää kokonaan. (THL 2023c.)

Apua univaikeuksiin saa neuvolasta, sosiaalityöstä, lastensuojelusta ja erilaisilta järjestöiltä. Lasten univaikeuksiin on tarjolla myös omahoito-ohjelma, jossa annetaan tietoa ja erilaisia keinoja parantaa lapsen ja koko perheen nukkumista (HUS s.a).

4.5 Liikunta

Liikunta lisää terveyttä ja hyvinvointia

Riittävä, suositusten mukainen liikunta tukee fyysistä ja mielenterveyttä koko elämän ajan. Lisäksi liikunnan avulla voidaan ehkäistä monia sairauksia, jotka haittaavat paitsi yksilön toimintakykyä, myös aiheuttavat yhteiskunnallisia kustannuksia. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yksi yleisimpiä syitä niin sairauspoissaoloihin kuin työkyvyttömyyseläkkeisiin. Jo yli viidennes suomalaisista kärsii tuki- ja liikuntaelinsairaudesta, ja oireilu on yhä yleisempää myös nuorilla, joista yli neljännessä vaivaavat erilaiset kiputilat. Vähäinen liikunta on yksi yleisimmistä syistä sairauksien taustalla. Toisaalta erilaiset kiputilat voivat myös lisätä liikkumattomuutta ja vaikuttaa siten laajalti terveyteen. (Bäckmand & Vuori 2010.)

Myös lasten liikkumattomuus lisääntyy jatkuvasti ja syntymässä saattaa olla jopa koskaan liikkumattomien sukupolvi. Kiinnostus ja innostuneisuus liikuntaa kohtaan syntyy lapsena ja vaikuttaa siten jopa koko eliniän ajan liikunnan määrään. (Finne 2017, 10, 21.) Liikkuminen tukee lasten normaalia kasvua ja kehitystä, parantaa fyysistä toimintakykyä ja ehkäisee monia sairauksia (OKM 2016). Säännöllinen liikunta vahvistaa luita ja nivelsiteitä ja lisää lihasmassaa sekä -voimaa (Bäckmand & Vuori 2010). Riittäväällä määrällä liikuntaa voidaan myös ehkäistä tehokkaasti ylipainoisuutta (Lihavuus. 2024). Liikunta tukee lapsen oppimista, vähentää psyykkistä kuormitusta ja parantaa mielialaa. Liikkumisesta on hyötyä myös lapsen sosiaaliselle ja psyykkiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. (OKM 2016.) Liikunta auttaa vahvistamaan lapsen itsetuntoa ja itseluottamusta sekä lisää älykkyyttä. Liikunta lisää siten koulumenestystä. (Finne 2017, 37.)

Liikunta tuottaa myös iloa. Kehittävä Palaute -tutkimusaineiston mukaan lapset ilmaisivat reippaan liikunnan aikana kaikkein eniten iloa ja riemua verrattuna muuhun varhaiskasvatuksen toimintaan. Myös hämmästyminen, uteliaisuus, onnellisuus ja tyytyväisyys olivat tavallisia tunteita. Reipas liikunta lisäsi myös lasten sosiaalisuutta. (Kyhälä & Reunamo 2022.) Suurin osa lapsista nauttiikin liikkumisesta lähes aina tai usein (Mehtälä ym. 2024).

Liikunnan suositukset

Liikunnan suosituksilla tarkoitetaan liikkumisen määrään ja tapoihin liittyviä ohjeistuksia. Suosituksia voidaan käyttää apuna viestinnässä, neuvonnassa ja suunnittelussa. Eri-ikäisille on olemassa omat liikuntasuosituksensa ja myös liikuntarajoitteisille on erilaisia soveltavia suosituksia. (UKK-instituutti 2025.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan (OKM 2016) lasten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään kolme tuntia vuorokaudessa. Liikkumisajasta tunnin verran tulisi olla vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Esimerkiksi kävely, keinuminen, pallon heittäminen ja tasapainoilu ovat kevyttä liikuntaa. Reipasta liikuntaa ovat esimerkiksi luistelu, pyöräily ja metsässä liikkuminen. Vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen kuuluvat hippaleikit, trampoliinilla hyppely, kiipeily, uinti ja hiihto. Liikkumista tulisi tauottaa rauhallisen puuhalun parissa ja pitkiä, yli tunnin mittaisia paikallaanolojaksoja tulisi välttää.

Suomessa vuonna 2023 toteutetun Piilo-tutkimuksen mukaan 76 % lapsista liikkuu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti. Tavoitteena on, että kaksi kolmasosaa liikuntasuosituksista täyttyisi varhaiskasvatuspäivän aikana. Tutkimuksen mukaan lapset liikkuvat arkipäivinä keskimäärin puoli tuntia enemmän kuin vapaapäivinä. Tytöt liikkuvat sekä kotona, että varhaiskasvatuksessa vähemmän kuin pojat ja pojat liikkuvat selvästi vähemmän viikonloppuna kuin arkisin. Tulosten mukaan erityisesti tyttöjen ja nuorimpien lasten (4 v) liikkumismotivaatiota ja -mahdollisuuksia tulisi lisätä. Liikkumisen iloon, monipuolisuuteen ja erilaisten taitojen opetteluun tulisi kiinnittää huomiota. (Mehtälä ym. 2024.)

Liikunnallisuuden tukeminen

Suomalaisten lasten liikkumista varhaiskasvatuksessa on tutkittu myös Kehittävä Palaute -tutkimuksessa. Tutkimuksessa havaittiin, että suurin osa kuormittavasta liikunnasta tapahtuu ulkona. Fyysiset leikit, kuten juokseminen, hyppiminen, riehuminen ja kiipeileminen tarjosivat eniten kuormittavaa liikettä. Fyysisesti kuormittavan liikunnan kannalta myös sääntöleikeillä oli suuri merkitys. Kaikkein eniten reippaan liikunnan määrää lisäsi aikuisen tavoitteellisuus, eli ohjatut ulkoliikuntatuokiot, lasten motivoiminen liikkumiseen ja liikuntataitojen harjoittelu yhdessä lasten kanssa. Myös toiset lapset ovat tärkeä kannustin liikkumiseen. Kontaktit toisiin lapsiin lisäsivät fyysisen aktiivisuuden määrää merkittävästi. Toisaalta taas erilleen vetäytyvät, syrjään jäävät lapset liikkuvat kaikkein vähiten. Heitä olisikin tärkeä tukea kontaktiin toisten lasten kanssa. (Kyhälä & Reunamo 2022.)

Sääntöleikit, kuten perinteiset pihaleikit, ovat hyvä keino lisätä aikuisen tavoitteellisesti ohjaaman liikunnan määrää. Sääntöleikeissä kuormittavan liikunnan määrä lisääntyy ja lapsi oppii myös runsaasti muita hyödyllisiä taitoja, kuten itsesäätelyä, toisten huomioimista, toiminnanohjausta ja sääntöjen hallintaa. Koska sääntöleikit ovat haastavia, on aikuisen ohjaus ja osallistuminen erityisen tärkeää. Aikuisen tehtävänä on innostaa ja kannustaa sekä opastaa esimerkiksi välineiden hallinnassa. (Kyhälä & Reunamo 2022.)

Perheet liikkumaan

Vanhemmilla on paljon vaikutusvaltaa lasten fyysisen aktiivisuuden suhteen, sekä lyhyellä, että pitkällä aikavälillä tarkasteltuna. Lasten ja vanhempien yhteinen liikunta voi lisätä lasten liikkumista vielä murrosiässä ja terveet liikuntatottumukset voivat kantaa jopa aikuisuuteen saakka (Korczyk ym. 2020). Myös leikki-ikäisten motoriset taidot ennakoivat fyysistä aktiivisuutta murrosikäen saakka (Finne 2017, 21). Toisaalta taas vanhempien vähäinen fyysinen aktiivisuus ja negatiiviset asenteet liikkumisen suhteen voivat vaikuttaa haitallisesti lapsen liikkumiseen. Vähän liikkuvissa perheissä yhteinen aika voi jopa vähentää lasten liikkumiseen käyttämää aikaa päivässä (Korczyk ym. 2020). Vanhempien liiallinen varoittelu voi saada lapsenkin pelkäämään loukkaantumisia

ja aiheuttaa liikuntaa turhaan rajoittavaa varovaisuutta. Lapsi kuitenkin oppii oman kehonsa rajoja liikkumalla (Finne 2017, 21).

Vanhemmat vaikuttavat lasten liikkumiseen monin eri tavoin. Vanhemmat voivat kannustavat lapsia, näyttää esimerkkiä ja osallistua liikkumiseen. Lisäksi vanhemmat voivat tukea liikkumista materiaalisin keinoin, esimerkiksi kattamalla kuluja tai kuljettamalla lapsia liikuntapaikkoihin ja harrastuksiin. Vanhemmat voivat vaikuttaa esi- ja alakouluikäisten lasten liikkumiseen erityisesti liikkumalla aktiivisesti yhdessä lapsen kanssa ja toimimalla roolimalleina. Liikunta on hyvä ottaa osaksi perheen arkea ja löytää liikkumismahdollisuuksia myös sateisella säällä. Liikuntavälineiden- ja paikkojen tavoitettavuus lisää myös lasten liikkumista. (Korczy ym. 2020.)

Suomen Ladun Perheliikuntabarometrin (2021) mukaan perheet saavat yhdessä liikkumisesta hyvää mieltä ja uusia kokemuksia. Tärkeimmäksi koetaan yhdessäolon mahdollisuus. Liikkumista rajoittavat ajan ja voimavarojen puute, sekä joidenkin perheiden kohdalla vähäinen kiinnostus tai ideat liikkumiseen. Perheet ovat kuitenkin yleensä kiinnostuneita liikkumisesta, erityisesti arkiliikunta ja perinteiset urheilulajit koetaan lähestyttävänä. (Icén 2021.)

Vanhempia kannattaa tukea perheen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Esimerkiksi tiedotteet voivat toimia kommunikoinnin välineenä (Korczy ym. 2020). Varhaiskasvatuksessa voidaan tehdä kasvatusyhteistyötä perheiden liikkumisen lisäämiseksi. Esimerkiksi Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelmassa *Liikkuva varhaiskasvatus* toteutetaan vuosittain Arkiseikkailu-kampanja, jonka kautta voidaan houkutella perheitä luontoliikunnan pariin. Varhaiskasvatuksessa voidaan myös ottaa liikunta puheeksi vanhempien kanssa, mikä onkin ollut kuluvan vuoden ohjelman teemana. Tukena voidaan käyttää puheeksi ottamisen mini-interventio-mallin kysymyksiä (Korhonen 2024). Näiden lisäksi perheitä voidaan kannustaa yhteiseen liikkumiseen erilaisten tapahtumien avulla ja jakamalla tietoa paikallisten liikuntaseurojen toiminnasta.

4.6 Ravinto ja ruokailu

Ruokailu hyvinvoinnin tukena

Lapsen hyvä arki rakentuu huolenpidon ympärille, jonka tärkeänä osana ovat säännölliset ateriat. Ruokailutottumukset ovat osa psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia. Lapsiperheiden ravitsemussuositusten (THL 2019) mukaan säännöllinen ateriaritmi, kiireettömyys ja monipuolinen ravinto edistävät perheen hyvää ja terveellistä ruokailua. Yhteinen ruokailu on myös tärkeä arjen voimavara (THL 2019). Lapset syövät keskimäärin terveellisemmin arkena kuin viikonloppuisin. Perheiden olisikin tärkeää panostaa säännöllisiin ja täysipainoisiin aterioihin myös viikonloppuisin. Terveellisen ruokailun haasteena ovat niin lapsiperheköyhyys, kiire ja jaksamattomuus kuin esimerkiksi ruokakulttuurin erilaisuus maahanmuuttajaperheissä (THL 2019, 11–12). Säännöllinen ateriaritmi on erityisen tärkeä lapsille, sillä lapset eivät jaksakaan syödä paljon kerrallaan ja liian pitkät tauot ruokailujen välillä saattavat johtaa naposteluun. Sopiva ateriaväli on 4–6 tuntia, jolloin aterioita on päivän aikana 5–6. (THL 2019, 18.)

Lautasmallin mukaisesti jokaisella aterialla tulisi tarjota puolet lautasesta tuotteita tai kypsennettyjä kasviksia, neljäsosa perunaa tai viljaa ja neljäsosa proteiininlähdeä. Lisukkeena on ruokajuoma ja täysjyväleipä. Erityisesti kasvien nauttimiseen olisi hyvä kiinnittää huomiota. Sopiva määrä niin lapselle kuin aikuisellekin on oman kourallisen verran kasviksia jokaisella aterialla. Suolan, sokerin, kovan rasvan ja punaisen lihan ja lihavalmisteen käyttöä olisi hyvä välttää. Palkokasveja, siemeniä ja pähkinöitä syömällä sekä kasviöljyjen käytön lisäämisellä voi edistää terveyttä. (THL 2019, 17–22.)

Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa ja kotona

Lapsuus on terveiden ruokatottumusten omaksumisen kannalta tärkeää aikaa, sillä opitut tavat seuraavat usein jopa aikuisuuteen saakka. Lapsi muodostaa suhdettaan ruokaan omien mieltymystensä perusteella sekä vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa. (VRN 2018.) Lapsen vanhemmat ja varhaiskasvattajat toimivat kasvatuskumppaneina ja esimerkkinä lapsen ruokakasvatuksessa (THL 2019, 78–86).

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatus on osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista, johon sisältyvät ruokatottumusten lisäksi muun muassa arjen rytmi, uni, liikkuminen, vuorovaikutustaidot, ruokaympäristö, tietoisuus kehon ja mielen viesteistä sekä ympäristökansalaisuus (VRN 2018). Ruokakasvatuksen tulisi siis olla hyvin monipuolista terveyden ja hyvinvoinnin tukemista.

Lapsella tulisi olla ruokailutilanteessa turvallinen olo ja tunnelman tulisi olla rento ja myönteinen. Ruokapuheen tulisi olla kannustavaa ja myönteistä. Vuorovaikutus on tärkeä osa ruokailutilannetta, joten älylaitteiden käyttöä ja muuta huomion harhauttamista tulisi välttää. Vanhempi voi suhtautua ruokailutilanteeseen rennommin luottaessaan siihen, että lapsilla on luontainen kyky säädellä sopivasti syömistään. Vanhemman vastuulla puolestaan on tarjota lapselle ravitsevaa, monipuolista ruokaa. (Kaseva 2023, 183–188.) Lapsen energiantarve vaihtelee päivittäin ja kausittain esimerkiksi kasvun ja liikkumisen mukaan. Lapsi osaa itse säädellä omaa energiantarvettaan eikä lapselle ole haittaa siitä, jos hän syö joskus niukemmin. Valikoivasti syövät lapset saavat suuremman osan energiastaan välipaloilta kuin aterioilta. (THL 2019, 78–86.)

Terveellisten ruokailutottumusten opettaminen vaatii vanhemmalta kärsivällisyyttä ja sinnikkyyttä. Uusiin ruokiin tutustuminen aloitetaan hitaasti katselemalla, haistelemalla, sanoittamalla, tunnustelemalla ja pikkuhiljaa maistelemalla. Uuden maun oppimiseen voi mennä hyvinkin jopa kuukausia ja siksi uusien ruokailutapojen vaikutustakin tulisi arvioida vasta riittävän pitkän ajan kuluttua. Lapsi tottuu uusiin makuihin nopeammin, jos ne tarjotaan yhdessä tutun ruoan kanssa. Lasta on hyvä kehua ja kannustaa uusien ruokien maistamisesta. Vanhempien ja sisarusten esimerkki kannustaa myös maistamaan, varhaiskasvatuksessa auttaa vertaisten ja kasvattajien esimerkki. (Kaseva 2023, 183–188.)

Lasta voi rohkaista ja innostaa uusien makujen pariin käyttämällä luovuutta ruoan esillepanossa, ottamalla lapsen mukaan ruoanlaittoon ja tarjoamalla alkuun sopivan pienen määrän uutta makua. Lapselle ei kuitenkaan kannata valmistaa kokonaan omaa, muun perheen ruoasta erillistä ateriaa, sillä tämä varmistaa valikoivan syömisen juurtumisen entistäkin tiukempaan. Lasta ei koskaan saa pakottaa syömään. (Kaseva 2023, 189–195.)

Syömisen haasteet

Lasten syömisongelmat ovat hyvin tavallisia. Leikki-ikäisistä jopa yhdellä tai kahdella viidestä lapsesta on syömisongelmia. Ongelmat onneksi helpottavat yleensä iän myötä ja esikouluikäisistä valikoivaa syömistä onkin enää yhdellä neljästätoista. (Kaseva 2023, 111.)

Syömisvaikeudet voivat aiheuttaa monenlaista oireilua, kuten huonoa ruokahalua, yökkäämistä syödessä, nielemisvaikeuksia ja raivokohtauksia. Syömishäiriöiden taustalla voivat vaikuttaa motoriset tai aistisäättelyyn liittyvät vaikeudet. Myös monet sairaudet, neurologiset poikkeavuudet, rakennepoikkeavuudet, allergiat, kehitysviivästymä, liikuntavamma, lääketieteellisten toimenpiteiden jättämät pelot ja keskossuus voivat haitata normaalia syömisen kehittymistä. (Kaseva 2023, 31–91.) Erityisesti aistiyli- ja aliherkkyudet sekä muut aistisäättelyyn liittyvät vaikeudet vaikuttavat syömismieltymyksiin voimakkaasti, sillä ”syöminen on aistimuksellisesti haastavinta mitä lapsi tekee” (Kaseva 2023, 49).

Valikoiva syöminen on voimakkaasti periytyvää. Valikoiva syöminen ei yleensä aiheuta haittaa lapsen terveydelle tai kehitykselle. Syömishäiriöstä tai ongelmasta on kyse vasta, jos lapsen kasvu selvästi hidastuu, ravintoaineiden saanti jää liian vähäiseksi tai syömistilanteet aiheuttavat jokapäiväistä haittaa. (Kaseva 2023, 116–119.) Joillain lapsilla on myös neofobiaksi kutsuttua uusien ruokien pelkoa (Kaseva 2023, 120).

Jos syömiseen liittyvät haasteet vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen, vaikeuttavat jokapäiväistä elämää tai haittaavat lapsen ja vanhempien välistä vuorovaikutussuhdetta, tulisi perheen saada apua (Kaseva 2023, 66–68).

4.7 Leikki ja luovuus

Lapsi oppii leikkiessään

Leikki on lapsen tärkein tehtävä. Leikkiminen on jokaisen lapsen oikeus ja sillä on itseisarvo, eli sen tärkeyttä ei voida mitata ainoastaan hyötynäkökulmasta.

Leikkiminen on osa lapsena olemista. Leikki myös vahvistaa kehityksen kannalta kaikkein tärkeimpiä taitoja. Se tukee vuorovaikutustaitoja, puheen kehitystä ja identiteetin muodostumista. (Helenius ja Lummelahti 2013, 62–65.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) nostetaan vahvasti esiin leikin merkitys lapsen hyvinvoinnille ja oppimiselle. Leikki tuottaa lapselle iloa ja mielihyvää ja innostaa kokeilemaan uusia asioita. Leikkiminen tukee yhteisöllisyyttä ja tuottaa hyvinvointia. Leikki tuottaa myös yhteistä iloa aikuisille ja lapsille. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 33, 42–44.)

Roolileikit ovat alle kouluikäisen lapsen ominaisinta toimintaa. Roolileikit ovat olennaisia mielikuvituksen, toiminnanohjauksen ja persoonallisuuden kehityksen näkökulmasta. Lisäksi ne vahvistavat monia koulua varten tarvittavia valmiuksia, kuten itseohjautuvuutta, suunnitelmallisuutta, arviointikykyä ja karkea- ja hienomotorisia taitoja. (Helenius ja Lummelahti 2013, 87–91.)

Sääntöleikissä leikkijöiltä vaaditaan hyvää muistia, sitoutuneisuutta leikkiin, sosiaalisia taitoja ja pettymyksensietokykyä. Itsesäätelykyky kehittyy lapsen tarkkaillessa, toimivatko muut sääntöjen mukaan sekä lapsen havainnoidessa omaa toimintaansa. Sääntöleikit palkitsevat onnistumistilanteissa leikkijöitä sekä yksilöinä että ryhmänä, ja ne voivat kasvattaa empatiakykyä. Sääntöleikien avulla voidaankin harjoitella monia vertaissuhteiden muodostamisen ja ylläpitämisen kannalta tärkeitä sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja. Ne voivat myös vahvistaa lapsen itsetuntoa. (Helenius ja Lummelahti 2013, 157–159.)

Aikuinen antaa tilan leikille

Aikuisten tulisi tukea leikin mahdollisuuksia huomioimalla ympäristön ja toimintakulttuurin vaikutukset leikkimiseen. Aikuisten tehtävänä on antaa tilaa ja aikaa leikille ja varmistaa kaikkien lasten mahdollisuudet osallistua leikkiin ja ehkäistä kiusaamista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 33). Aikuisen ikätasoinen ohjaus ja puhe rikastavat lapsen kokemuksia. Aikuinen voi myös auttaa lasta säilyttämään mielenkiinnon pidempään yhdessä kohteessa, mikä tukee keskittymiskyvyn kehittymistä. Liikkumiseen tulisi tarjota runsaasti kiinnostavia ympäristöjä, niin sisällä kuin ulkonakin. (Helenius ja Lummelahti 2013, 67–76.)

Roolileikkitaitojen kehittymiseen vaaditaan monipuolista leikkiä ja riittävän paljon aikaa vapaalle leikille (Helenius ja Lummelahti 2013, 87–91). Kaikki leikin eri kehitysvaiheet tukevat toisiaan ja roolileikeissä kehittyvät myös sääntöleikkejä varten tarvittavat valmiudet. Sääntöleikit voivat puolestaan helpottaa lasten kasvua esikoululaisesta koululaiseksi. Ne voivatkin toimia esiopetuksen tärkeimpänä opetusmetodina. (Helenius ja Lummelahti 2013, 117–119.)

Sääntöleikit ovat osa perinteistä lastenkulttuuria, jossa lapset oppivat leikkejä itseään vanhemmilta lapsilta ja leikkivät niitä yhdessä ikätovereidensa kanssa (Helenius ja Lummelahti 2013, 157–159). Niin varhaiskasvatuksessa kuin kotonakin tulisikin kiinnittää huomiota siihen, onko nykyajan lapsilla riittävästi tilaisuuksia oppia leikkejä toisilta lapsilta ja harjoitella leikeissä vaadittavia taitoja. Pihaleikit ovat yhä harvinaisempia ja perheet pienempiä. Enää ei voida olla varmoja siitä, että lapset pääsisivät automaattisesti osaksi lapselta toiselle siirtyvää leikkikulttuuria. Varhaiskasvatuksella onkin tärkeä rooli myös leikkikulttuurin säilyttämisessä ja edistämisessä.

Luontoleikit

Luonnossa liikkuminen tukee terveyttä monin tavoin. Vaihtelevissa maastoissa kulkeminen kehittää tasapainoa ja motoriikkaa sekä vahvistaa lihaksia. Metsässä liikkuminen auttaa hahmottamaan myös etäisyyksiä, muotoja ja suuntia. Luonnonympäristössä kehoon kulkeutuu terveyttä tukevia mikrobeja. Luonnossa oleilulla katsotaan olevan runsaasti terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia, mielialan kohenemisestä parempaan uneen ja ruokahaluun. Erityisen hyvä ympäristö se on leikkimiseen. Luonnossa aikuisen on helpompi antaa lapselle vapautta luoviin ja enemmän tilaa vieviin leikkeihin. Luonto säilyy mielenkiintoisena tutkimuskohteena vuodenaikojen muuttuessa. (Ruotsalainen 2021, 10–14.) Luonnossa liikkuminen vahvistaa niin lasten kuin aikuistenkin liikehallintaa, ketteryyttä, reaktiokykyä ja nopeutta. Myös luusto ja lihakset vahvistuvat epätasaisessa maastossa hyppimällä, juoksemalla ja kiipeilemällä. Luontoliikunta auttaa ylläpitämään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Luonnossa oleilu voi jopa vähentää allergioita ja lisätä vastustuskykyä. (Keisteri-Sipilä 2017, 19–20.)

4.8 Tunteet ja yhdessäolo

Tunteiden säätely

Lasten kyky tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan kehittyy lapsen kasvaessa. Pieni lapsi tarvitseekin paljon aikuisen rauhoittavaa kanssasäätelyä selvittääkseen voimakkaista tunnekokemuksista. Kanssasäätely turvaa myös etuotsalohkon kehittymistä ja toiminnanohjaukseen liittyvien yhteyksien vahvistumista (Sainio ym. 2020). Aikuisen tunnetilat tarttuvat helposti lapseen. Siten aikuisen rauhallisuus tai hermostuneisuus vaikuttaa suoraan lapsen tunteisiin ja käytökseen (Trogen 2020).

Voidakseen opettaa lapselle tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä, tulee aikuisen siis hallita nämä asiat myös itse. Tunteiden säätelyä voi opetella myös yhdessä lapsen kanssa. On tärkeää, että yhdessä vietetty aika tuntuu hyvältä ja turvalliselta niin lapsesta kuin vanhemmastakin. Myönteinen vuorovaikutus aikuisen kanssa palkitsee mielihyvällä ja auttaa lasta ohjaamaan huomiotaan opetettavaan asiaan (Sainio ym. 2020; Vasalampi 2022). Siten myös ammattikasvattajien on hyvä kiinnittää huomiota oppimis- ja kasvatustilanteiden myönteiseen ilmapiiriin. Kasvattajaa tässä auttaa oman vireytensä ja kuormittuneisuutensa tasapainon huomina ja riittävästä levosta huolehtiminen (ks.esim. Tompuri 2016; Sainio ym. 2020; Trogen 2020). Myös fyysisistä ympäristöä kannattaa muokata aistisäätelyä paremmin tukevaksi (Tompuri 2016) ja huomioida lapsen riittävä lepo, liikunta, leikki ja terveellinen ruokavalio (Sainio ym. 2020).

Niissä tilanteissa, kun lapsen käytöstä todella on tarpeen ohjata, voidaan hyödyntää esimerkiksi yhteistoiminnallista ongelmanratkaisua. Tässä menetelmässä aikuinen pyrkii toimimaan lapsen etuotsalohkon kehityksen tukena, ohjaamalla lasta tunnistamaan tunteitaan, sanoittamaan niitä ja etsimään yhdessä aikuisen kanssa molempia tyydyttäviä toimintatapoja ja ratkaisuja (Greene 2006). Toimintamalli tukeekin siten kaikkien niiden taitojen kehittymistä, joita itsesäätelyyn tarvitaan. Myös positiivisessa pedagogiikassa itsesäätelytaitoja tuetaan empatian, kuuntelun, sanoittamisen ja käytöksen takana olevien syiden ja yhteisten ratkaisujen etsimisen kautta (Trogen 2020).

Tunteiden säätelyn edellytyksenä on taito tunnistaa ja nimetä tunteita. Lapsi oppii ymmärtämään tunteitaan aikuisen myötävaikutuksesta. Kun aikuinen nimeää ja sanoittaa lapsen tunteita, oppii lapsikin vähitellen tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan. Lapsi tarvitsee aikuiselta myös myönteisten tunteiden vahvistamista. Lapsissa on yksilöllisiä eroavaisuuksia sen suhteen, kuinka helppoa heidän on oppia tunnistamaan ja säätämään tunteitaan. (Riihonen & Koskinen 2020, 61–63.) Lapsen tunnekokemuksien validoiminen on hyvä keino sanoittaa lapselle tunteita. Aikuisen hyväksyvä puhe lapsen tunnekokemuksesta tuottaa lapselle kuulluksi tulemisen kokemuksen. Tunteiden validoiminen voi rauhoittaa tunnekuohun vallassa olevaa lasta, kun aikuinen osoittaa myötätuntoa lapsen tunnekokemusta kohtaan. (Riihonen & Koskinen 2020, 65–73.)

Aikuisen on helpompaa opettaa lapselle tunteiden säätelytaitoja, kun hallitsee ne itsekin. Vanhemman oma esimerkki tunteiden ilmaisemisesta toisia vahingoittamatta ja tunteiden sanoittamisesta arkisissa tilanteissa helpottaa myös lasta ymmärtämään, että tunteet ovat osa elämää, eivätkä vaikeatkaan tunteet ole pysyviä. Erityisesti jos aikuisella on haasteita omien voimakkaiden tunteidensa, kuten vihan hallinnassa, on tärkeää opetella itselleen sopivia rauhoittumiskeinoja. On tärkeää olla myös riittävän myötätuntoinen itseään kohtaan. Lapsi oppii myös siitä, kun aikuinen myöntää toimineensa väärin ja pyytää anteeksi. (Riihonen & Koskinen 2020, 72–77.)

Tunteiden säätelyyn on olemassa monenlaisia harjoituksia, joista yleisimpiä ovat erilaiset hengitysharjoitukset ja mielikuvaharjoitukset. Monille lapsille myös erilaiset keholliset toiminnot, kuten hyppiminen, juokseminen tai paperin repiminen voivat auttaa. Myös oman mielipuuhan parissa rauhoittuminen voi auttaa. (Riihonen & Koskinen 2020, 75, 89.)

Arjen flow-tilat

Uppoutuminen yhteiseen tekemiseen lapsen kanssa lisää vanhempien myönteisten tunteiden määrää, vahvistaa vanhemman itseluottamusta, lisää tyytyväisyyttä ja koettua hyvinvointia. Uppoutumisen tilassa, eli flow-tilassa, ihminen on keskittynyt täysin senhetkiseen tekemiseensä ja tekeminen tuntuu vai-

vattomalta ja tuottaa mielihyvää. Kiireinen arki ja lapsesta huolehtimiseen liittyvät vastuut voivat haitata vanhemman mahdollisuuksia heittäytyä läsnä olevaan toimintaan yhdessä lapsen kanssa. Uppoutumisen tila ei kuitenkaan vaadi aina paljoa aikaa. Vanhemmat voivat kokea flow-hetkiä esimerkiksi piirtäessään, pelatessaan tai leikkiessään lapsen kanssa. Heittäytyminen mukaan lapsen leikkiin voi myös auttaa vanhempaa unohtamaan arkiset huolet. (Shosani & Yaari 2022.)

4.9 Arvot ja rytmit

Rutiinit tuovat lapsen elämään ennustettavuutta, järjestelmällisyyttä ja pysyvyyttä. Rutiinien hyödyistä lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen on vahvaa ja pitkäaikaista näyttöä. Rutiineilla on positiivinen yhteys ainakin lasten kognitiiviseen suoriutumiseen, itsesäätelyyn, sosioemotionaalisiin taitoihin, koulutaitoihin, oppimiseen, mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen. Rutiinit voivat myös suojella esimerkiksi köyhyyden, vanhemman masennuksen, vanhempien eron, vanhempien päihteiden käytön, perheriitojen, maahanmuuton tai pakolaisuuden aiheuttamilta riskeiltä. Toisaalta lapsen hyvinvoinnin kannalta kokonaisuus on ratkaisevaa, eivätkä hyvät rutiinitkaan suojele lasta kaikelta. (Selman & Dilworth-Bart 2023.)

Lapsiperheen arki muodostuu tutusta ja säännöllisestä vuorokausirytmistä. Riittävä unensaanti, monipuolinen ruoka, riittävä liikunta, hygieniasta huolehtiminen, yhdessäolo ja rentoutuminen muodostavat rungon terveelliselle arjelle (Kuusisto 2021).

Arvojen yhteyttä vanhemmuuden uupumukseen on tutkittu ja erityisesti vanhemmilla, jotka korostavat arvoissaan itsenäisyyttä ja korkeita saavutuksia on suurentunut riski uupumiseen. Yhteenkuuluvuuden korostuminen arvomaailmassa taas vähensi taipumusta kokea uupumusta. (Sorkkila ym. 2022.) Kasvatussyhteistyön tulisikin vahvistaa vanhempien yhteisöllisyyden kokemusta ja vanhempien armollisuutta itseään kohtaan.

5 KASVATUSYHTEISTYÖ

5.1 Yhteistyö vuorovaikutuksena

Kasvatuskumppanuudesta kasvatussyhteistyöhön

Lapsen yksilöllisen varhaiskasvatussuunnitelman käyttöönoton yhtenä tarkoituksena on ollut lisätä vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön määrää. Vuoden 2003 varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tuotiin esille myös kasvatuskumppanuuden ajatus, jonka tarkoituksena on ollut nostaa vanhemmat tasavertaisempaan asemaan suhteessa ammattikasvattajiin (Alasuutari 2010, 21). Vuoden 2017 varhaiskasvatussuunnitelmassa on kasvatuskumppanuuden käsitteen korvannut kasvatussyhteistyö, jolla kuitenkin on sisällöllisesti hyvin samanlainen määritelmä ja näitä termejä käytetäänkin kirjallisuudessa rinnakkain. Käytän myös itse näitä termejä rinnakkain käyttäen kussakin kohdassa alkuperäisen lähteen käyttämää ilmaisua.

Kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan kasvattajien ja huoltajien tasavertaista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on kummankin osapuolen sitoutuminen lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 13–18). Vanhemmalla katsotaan olevan kuitenkin ensisijainen kasvatustasvastuu ja -oikeus. Lapsen vasukeskustelut ovat yksi keino toteuttaa kasvatuskumppanuutta. Kasvatuskumppanuus perustuu dialogiseen vuorovaikutukseen. (Kaskela & Kekkonen 2006, 17–18.) Varhaiskasvatuksen sosionomin sosiaalipedagoginen osaaminen antaa vahvan pohjan dialogiselle vuorovaikutukselle.

Vanhempia arvostava, arvopohjaltaan perhelähtöinen vuorovaikutustapa käsittelee vanhemmalla olevan ainutlaatuisia tietoja omasta lapsestaan. Vanhemman voidaan katsoa olevan asiantuntija lapsen ja perheen kokemusten ja tarpeiden suhteen. Työntekijä jakaa ammatillista tietoaan, havaintojaan, käsityksiään ja kokemuksiaan lapsesta kunnioittavalla tavalla. (Kaskela & Kekkonen 2006, 19–20.) Tämän jaetun asiantuntijuuden tarkoituksena on turvata lapsen hyvinvointia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 13–18). Asiakassuhdetta voidaan kuvata myös dialogiseksi, kun se ei ole sen enempää asiantuntija- kuin asiakaskeskeinenkään. (Mönkkönen 2007, 87.)

Luottamuksen rakentaminen

Avoin ja luottamuksellinen kasvatusyhteistyö edellyttää työntekijöiltä omien ennakoasenteiden kyseenalaistamista ja avoimuutta tutustua perheisiin ja vanhempiin yksilöinä (Ahonen 2023, luku 10). Kasvatuskumppanuutta ohjaavat kuulemisen, kunnioittamisen, luottamuksen ja dialogisuuden periaatteet. Kuuleminen ja kunnioittaminen ovat tapoja suhtautua toiseen. Ne toimivat myös luottamuksen rakennusaineina. Dialogisuus taas on yhdessä ajattelua, keskustelua ilman puolta. Kuuleminen ja kunnioitus kannattelevat dialogisuutta. (Kaskela & Kekkonen 2006, 32–40.)

Toimiva yhteistyö on vuorovaikutteista ja huomioi lapset perheet yksilöllisesti. Myönteiseen sävyyn kerrotut kuvaukset lapsen päivästä ja oppimiskokemuksista sekä huoltajien kanssa jaetut havainnot turvaavat lapsen hyvinvointia. Erityisesti näissä tilanteissa luottamus varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja huoltajien välillä korostuu. (Opetushallitus 2022.) Useimpien vanhempien kohdalla luottamussuhteen rakentamiseen vaikuttaakin merkittävästi lapsen ja kasvattajan välinen suhde sekä kasvattajan puheen kautta ilmentävät tunteet lasta kohtaan (Kaskela & Kekkonen 2006, 46). Kun kasvattaja osoittaa pitävää lämpöä lapsesta ja kanssakäyminen on luontevaa ja rentoa, voi vanhempi luottaa kasvattajaan. Luottamuksen rakentaminen jo varhaisessa vaiheessa luo pohjaa yhteistyölle ja jatkossa haastavammillekin keskusteluille. (Kaskela & Kekkonen 2006, 19–20, Ahonen 2023, luku 10.)

Haastavat keskustelut

Luottamuksellisen suhteen säilyttäminen lapseen ja vanhempaan vaatii sensitiivisyyttä etenkin palautetta annettaessa. Lapsesta annetun palautteen laatu vaikuttaa myös vanhemman ja lapsen keskinäiseen vuorovaikutukseen. Varhaiskasvatuksessa palautetta annetaan erityisesti lapsen oppimisesta, kasvusta ja kehityksestä. Myönteinen palaute on tärkeä keino luoda arvostetuksi tulemisen kokemuksia lapselle ja vanhemmalle. Myös vaikeista asioista tulee keskustella avoimesti huoltajien kanssa, jotta luottamussuhde säilyy. Keskustelu huoltajien kanssa voi myös tuoda arvokasta lisätietoa. (Ahonen 2023, luku 10.) Ilman luottamuksellista ilmapiiriä, saatetaan ilmaista huoli kokea syytök-

sinä, joita vastaan täytyy puolustautua hyökkäämällä tai kaunistelemalla tosiasiota. Oikeus ottaa kantaa toisen asioihin vaatii aikaa ja luottamusta (Mönkkönen 2007, 89–92). Asiantuntijan on hyvä erottaa toisistaan substanssiosaaminen ja vuorovaikutusosaaminen. Vaikka ammattilaisella on paljon sellaista opittua tietoa, jota asiakkaalta puuttuu, kohtaamisen alueella ymmärrys rakennetaan aina suhteessa asiakkaan kanssa (Mönkkönen 2007, 95–96).

Kun lapsen haasteet ovat jo molemmin puolin tiedossa, ei päivittäisiä ongelmatilanteita ole syytä nostaa esille hakutilanteissa. Tärkeämpää on kertoa, kuinka näitä taitoja on harjoiteltu. Kasvatusyhteistyössä tulee korostaa, ettei vanhempia syytetä lapsen haastavasta käytöksestä. Kasvatusyhteistyötä toteuttaessa on tärkeää muistaa huoltajien yksilöllisyys. Toisille esimerkiksi yhteiset vanhempainillat tai tapahtumat voivat olla sosiaalisuuden takia haastavia, jolloin kahdenkeskeinen tapaaminen voisi olla helpommin lähestyttävä vaihtoehto. Vanhemmilla tulisi olla myös riittävästi tietoa siitä mihin kasvatusyhteistyöllä pyritään: lapsen edun toteutumiseen. (Ahonen 2023, luku 10.)

5.2 Yhteistyö varhaiskasvatuksen vastuuna ja varhaisen tuen muotona

Yhteiskunnalliset muutokset muuttavat myös lasten kasvuympäristöä. Haasteita vanhemmuuteen ovat tuoneet työelämässä, perherakenteissa ja elinolosuhteissa tapahtuneet muutokset. Työttömyys, pätkä- ja vuorotyöt, asuinpaikan muutokset ja sosiaalisen turvaverkon puuttuminen lisäävät perheiden tarvetta yhteiskunnalliselle tuelle. Varhaiskasvatus on ensisijainen vastaaja tähän tuen tarpeeseen, lapsen etu ja yksilölliset tarpeet huomioiden. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 13–18.)

Varhaiskasvatuksen järjestäjällä on velvollisuus huolehtia kasvatusyhteistyön toteuttamisesta huoltajien kanssa (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 7. §) sekä tarjota tukea vanhemmuuteen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 13–18). Yhteistyö vaatii varhaiskasvatuksen työntekijöiltä aloitteellisuutta ja aktiivisuutta. Erityisen tärkeitä vaiheita yhteistyön kannalta ovat lapsen nivelvaiheet kodin, varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen välillä. Yhteistyö on tärkeää myös lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa luotaessa sekä erityisesti jos lapsesta herää huolta tai tukitoimien suunnittelu on tarpeen. Huoltajat osallistuvat halu-

nessaan myös varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja kehittämiseen (Opetushallitus 2022). Yhteistyö voi näkyä myös huoltajien välisenä yhteisöllisenä toimintana (Opetushallitus 2022) ja vanhempien mahdollisuuksia verkostoitua omaehtoisesti toisten vanhempien kanssa tulisi tukea (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 13–18). Työntekijöiden tulee myös tiedottaa perheitä tukipalveluista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 13–18).

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laatiminen yhdessä vanhemman kanssa voi toimia yhtenä kasvatusyhteistyön muotona, mutta myös varhaisen tuen keinona. Varhaiskasvatussuunnitelman tarkoituksena opetushallituksen määritelmän mukaan on sopia huoltajan kanssa lapsen hyvinvoinnin, oppimisen ja yksilöllisen kehityksen toteuttamisesta päiväkodissa (Opetushallitus s.a). Käytännössä vasukeskusteluita käytetään usein myös lapsen kotikasvatuksen arviointiin ja ohjaamiseen (Alasuutari 2010). Varhaiskasvatuskeskustelun voidaankin katsoa olevan hallinnan väline (Alasuutari 2010, 196), jonka avulla tuen tarpeita voidaan tunnistaa ja ottaa puheeksi. Lapsikohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman käyttöä ohjaavat perhetyön ja varhaisen puuttumisen näkökulmat (Alasuutari 2010, 197).

On hyvä muistaa, että yhteistyöllä voi olla erilaisia merkityksiä ja tulkintoja eri perheissä. Esimerkiksi Varsinais-Suomessa toteutetussa tutkimuksessa mukana olleet vanhemmat kokivat yhteistyösuhteen varhaiskasvatuksen kanssa olevan hyvä, vaikka vanhempien oma konkreettinen panostaminen ja sitoutuminen yhteistyöhön olikin vähäistä. Vanhemmat olivat tyytyväisiä varhaiskasvatuksen laatuun ja he luottivat työntekijöiden osaamiseen. (Pihlaja ym. 2010, 189.)

5.3 Moniammatillisuus

Vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä tukee laaja moniammatillinen verkosto. Monialaisuus antaa mahdollisuuden tiiviimpään ja vahvempaan tukeen perheelle. Yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa sitoo työn perheen arkeen. Lasten liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukemisessa voi olla tarpeen tehdä yhteistyötä esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisten tai sosiaalihuollon kanssa. Sosiaaliohjaajan tuki voi auttaa vanhempia esimerkiksi arjen hallinnan

suunnittelussa, kun taas esimerkiksi univaikeuksista kärsivä lapsi saattaa tarvita terveydenhuollon arviointia ja suosituksia. Mikäli moniammatillista verkostoa ei hyödynnetä riittävästi ja riittävän varhain, voivat perheet jäädä vaille tarvittavaa tukea, mikä usein heijastuu myös varhaiskasvatuksen arkeen erilaisina kuormitustekijöinä.

Varhaiskasvatuksen järjestäjän tulee lain mukaan huolehtia moniammatillisen yhteistyön järjestämisestä (Varhaiskasvatuslaki, 22. §). Yhteistyötahoja ovat mm. järjestöt, seurakunnat, poliisi, neuvola, lastensuojelu, sosiaali- ja terveys- huollon toimijat ja muut opetuksesta, liikunnasta, kirjastosta ja kulttuurista vastaavat tahot (Opetushallitus 2022). Yhteistyö tekee varhaiskasvatuksesta monipuolisempaa ja laadukkaampaa sekä mahdollistaa lapsen ja perheen tukemisen mahdollisimman tehokkaasti.

Myös varhaiskasvatuksen henkilökunnalla on moniammatillista erityisosaamista. Varhaiskasvatuksen sosionomin osaamisalueita ovat erityisesti perheiden kanssa tehtävä yhteistyö, palvelujärjestelmäosaaminen sekä moniammatillinen ja -verkostoyhteistyö. Lisäksi sosionomilla on lasten kasvuun ja hyvinvointiin liittyvää erityisosaamista, joka erottuu erityisesti yhteiskunnallisen ja yhteisöllisen osaamisen kautta. Sosionomilla on myös sosiaalipedagogista osaamista, jossa yhdistyvät kasvun ja hyvinvoinnin tukeminen pedagogisin keinoin. (Nivala & Rönkkö 2021, 132–134.) Sosionomi osaa erottaa erityisesti perheen arkeen liittyviä tuen tarpeita. Sosionomi huolehtii yhteistyöstä sosiaali- ja terveysalan verkoston kanssa. (Karila 2017, 76.) Varhaiskasvatuksen sosionomi vastaa moniammatillisesta- ja verkostoyhteistyöstä erityisesti lapsen hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä (Karila 2017, 88).

Varhaiskasvatuksen opettaja vastaa pedagogisesta suunnittelusta, kehittämisestä ja arvioinnista. Opettaja vastaa myös moniammatillisesta yhteistyöstä ja yhteistyöstä perheiden kanssa erityisesti lapsen kehitykseen ja oppimiseen liittyvissä asioissa. (Karila 2017, 88.) Varhaiskasvatuksen opettajan erityisosaamista onkin lapsen tukeminen kehityksen ja oppimisen alueilla. Opettaja huolehtii myös vanhempien osallisuudesta varhaiskasvatuksen suunnittelussa. (Karila ym. 2017, 75.)

Lastenhoitaja toimii lasten kanssa läheisessä vuorovaikutuksessa ja huolehtii lasten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja terveydestä (Karila ym. 2017, 88).

Lisäksi varhaiskasvatuksessa työskentelee erityisopettajia, joiden tehtävänä on vastata lapsen tuen tarpeen havainnoinnista ja arvioimisesta. Erityisopettaja voi toimia sekä konsultointi- että ohjaustehtävissä ja heillä on tietoa erityisen tuen alueellisista palveluista. Erityisopettaja on myös oppimisympäristöjen ja pedagogiikan kehittämisen asiantuntija. (Karila ym. 2017, 88.)

5.4 Palveluverkosto

Palveluverkostosta tiedottaminen on osa varhaiskasvatuksen ennaltaehkäisevää perhetyötä. Opinnäytetyötä varten olen kartoittanut alueen palveluverkosta, sillä halusin oppaan toimivan myös tiedottamisen välineenä, ja siten helpottavan varhaiskasvatuksen työntekijöitä, kun kaikki tieto löytyy helposti samasta paikasta. Hyvinvointialueiden keskitetyt palvelupuhelimet ovat tuottaneet uusia haasteita tiedottamisen suhteen paikallistuntemuksen kadottua.

Sosiaali- ja terveysalan uudistuksien myötä lapsiperheiden palvelut löytyvät lapsiperheiden palveluohjauksen Perheneuvon kautta. Perheneuvon kautta saa tietoa ja ohjausta palveluihin. Palveluun voi olla yhteydessä puhelimitse tai chatin kautta (Eloisa s.a). Perheen kynnystä olla yhteydessä esimerkiksi perhetyöhön voidaan madaltaa järjestämällä verkostopalavereja varhaiskasvatuksen ympäristössä.

Eloisan alueella kunnan tarjoamia lapsiperheiden palveluita ovat neuvolapalvelut, sosiaalihuollon palvelut, kotipalvelut, perhetyö, kouluterveydenhuolto, lastensuojelu, erotilanteen tuki, tukiperhetoiminta ja lapsiperheiden asiakasohjaus Perheneuvo, perhekeskus, kohtaamispaikat lapsiperheille (avoin päiväkotikoti Tikantanssi) sekä terveydenhuollon palvelut. Kolmas sektori tarjoaa alueella Savonlinnan Mannerheimin Lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksen kesätoimintaa lapsille ja kohtaamispaikan lapsiperheille sekä tapahtumia. Yhdistykset ja seurakunnat järjestävät monipuolista harrastustoimintaa kaikenikäisille. Harrastamiseen on tarjolla myös monenlaista tukea. Harrastusmahdollisuuksia olen avannut tarkemmin oppaassa vanhemmille. Tavoitteenani on ollut

konkretisoida liikunta- ja tukimahdollisuuksia, jotta mahdollisimman moni voisi käyttää jo tarjolla olevia palveluita.

5.5 Osallisuus ja yhteisöllisyys

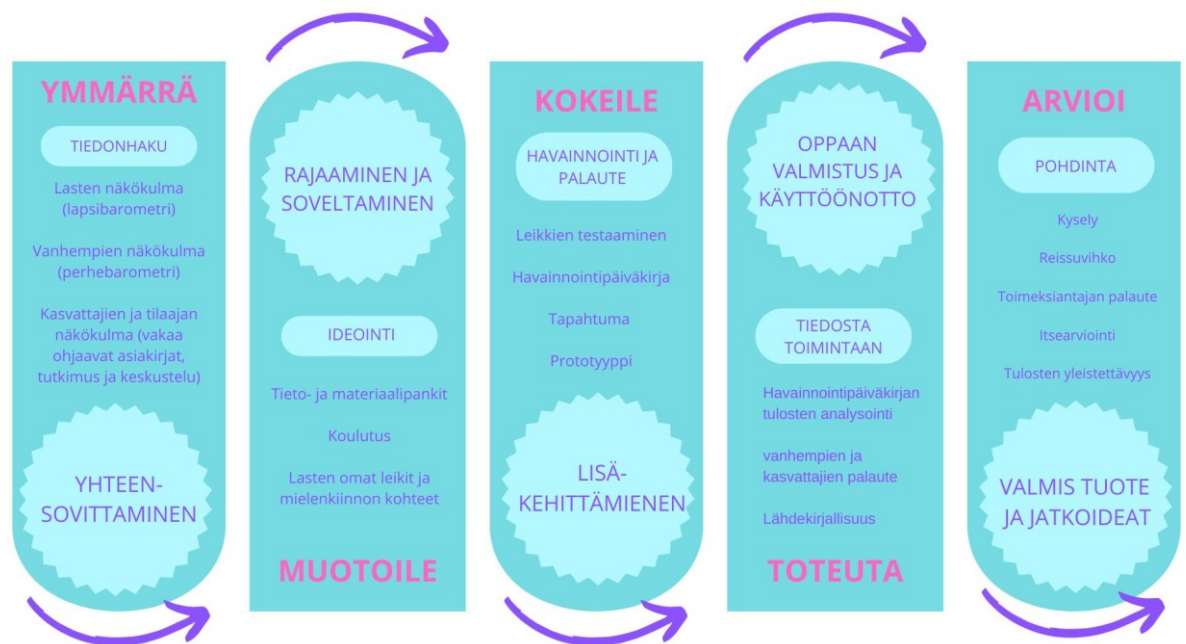
Mielenterveyden eri osa-alueiden vahvistaminen voi vaatia joissakin tapauksissa suuriakin muutoksia arkeen. Esimerkiksi vähän liikkuva perhe voi kokea syyllisyyttä ja jopa häpeää tilanteestaan ja uuden elämäntavan oppiminen voi tuntua vaikealta. Erilaisissa elämäntapamuutoksissa onkin tärkeää tukea asiakkaan käsitystä itsestään subjektina ja toimijana (Mönkkönen 2007, 142–143). Kun asiakas käsittää kykenevänsä tekemään omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja tekoja, voi muutokseen tähtäävä voimaantumisen prosessi alkaa. Työntekijä voi edistää prosessia osoittamalla uskovansa asiakkaan mahdollisuuksiin. (Mönkkönen 2007, 142–143.) Tavoitteelliseen toimintaan motivoituminen vaatii usein myös kiinnittymistä ympäröivään yhteisöön, joka hyötyy jollakin lailla tavoitteen toteutumisesta. Tahto muutokseen syntyy ja säilyy suhteessa toisiin ihmisiin. Sinällään merkityksettömän tuntuisetkin arkiset rutiinit ja puuhastelu, voivat toimia sisäisen motivaation ja muutostahdon synnyttäjinä, mikäli toiminta nivoutuu yhteisölliseen toimintaan. Lisäksi tarvitaan toimintaa tukevia arjen rakenteita. (Mönkkönen 2007, 151–159.)

Varhaiskasvatuksen yhteistyössä vanhempien kanssa on monia mahdollisuuksia tukea perheiden muutosvalmiutta ja motivaatiota. Päivittäiset kohtaukset ja keskusteluhetket varhaiskasvatuksen työntekijän kanssa voivat toimia tärkeänä tukena esimerkiksi yksinhuoltajavanhemmalle, edellyttäen luottamuksellisen suhteen rakentumista. Varhaiskasvatusympäristö tarjoaa myös monia mahdollisuuksia yhteisöllisyyden vahvistamiseen ja tukemiseen esimerkiksi erilaisten tapahtumien muodossa.

6 SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

6.1 Kehittämistoiminnan prosessin kuvaus

Noudatin opinnäytetyössäni palvelumuotoiluprosessin vaiheita. Mukailin perinteisen palvelumuotoiluprosessin, lapsikeskeisen palvelumuotoilun ja sosiaalialan ympäristössä toteutettavan palvelumuotoilun periaatteita ja sovelsin niistä opinnäytetyöhöni sopivan version. Alla olevassa kuvassa havainnollistan kehittämistyön eri vaiheita, joista tarkempi selostus alla.



Kuva 1 Palvelumuotoiluprosessi (sovellettu: Ahonen 2017, Tuulaniemi, 2011, Kalliomeri ym. 2023).

Ymmärtämisvaiheessa tutustutaan aiheeseen ja kohderyhmään sekä muodostetaan syvällistä ymmärrystä palvelun käyttäjien, palvelun tuottajien ja palvelun tarjoajan tarpeista ja toiveista (Ahonen 2017, 78). Tarve kehittämiseen on voinut syntyä tiedon tai kokemuksen pohjalta. Lapsikeskeisessä palvelumuotoilussa lasten näkökulmat sovitetaan yhteen aikuisten näkökulmien kanssa. Myös kehittämishaastetta tulee tarkastella kaikkien osallisten näkökulmasta. (Kalliomeri ym. 2023, 12, 23.)

Opinnäytetyössäni kehittämishaasteena ilmeni lasten näkökulmasta iloisen yhdessäolon ja leikkimisen lisääminen (Ks. Lapsibarometri 2020). Vanhem-

pien kannalta vanhemmuuden onnistumisen kokemukset sekä yhdessä viete-
tyn ajan lisääntyminen ovat keskeisiä haasteita, jotka nostetaan esille myös
perhebarometrissä (Icén, 2021). Palveluntarjoajan, eli työntekijöiden näkökul-
masta kehittämishaaste on vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön kehittämi-
nen lasten hyvinvoinnin ja liikunnan lisäämiseksi. Tämä haaste nousee esille
esimerkiksi varhaiskasvatusta ohjaavissa asiakirjoissa, ajankohtaisessa tutki-
muksessa sekä keskustelussa varhaiskasvatuksen opettajan kanssa. Tilaajan,
eli varhaiskasvatuksen järjestäjän näkökulmasta haasteena voidaan nähdä
koko lapsiperheiden hyvinvoinnin tukeminen.

Muotoiluvaiheessa ideoidaan ja kehitetään konsepteja (Ahonen 2017, 73). Ar-
velin, että leikkitoiminta on helppointa aloittaa valmiita leikkejä leikkimällä, joi-
den avulla lapset voi saada mukaan kehittämään valmiita leikkejä tai luomaan
kokonaan uusia. Kriteereinä leikkivalinnoissa oli ikäsopivuus, sääntöjen help-
pous, tuttuus, mahdollisuus kaksin leikkimiseen, mahdollisuus leikkiä sekä ko-
tona, että varhaiskasvatuksessa, mahdollisuus leikkiä sekä sisällä, että ul-
kona. Leikkipankkeja, joista löysin näihin kriteereihin sopivia leikkejä, olivat:
Suomen Ladun Ilo kasvaa ulkona -leikkikortit, Vauhdikkaan fyysisen aktiivi-
suuden leikkikortit Liikkuvan varhaiskasvatuksen materiaalipankista, Liikunnan
tuki sivuston Hoksausboksen leikit ja Neuvokas perhe -sivuston leikit. Kirjasin
sopivat leikkiehdotukset ylös itselleni muistilistaan, jota pidin jatkuvasti muka-
nani. Lisäksi pääsin osallistumaan Etelä-Savon liikunta Ry:n varhaiskasvatta-
jille suunnattuun koulutukseen Iloa liikunnasta varhaiskasvatukseen, jossa
sain paljon asiantuntijatietoa liikunnallisuuden tukemisesta.

Kokeiluvaiheessa voidaan valmistaa prototyyppisiä ja toteuttaa pilotteja. Saatu
palautte, informaatio ja kokemukset analysoidaan (Ahonen 2017, 73). Kokeilu-
vaiheessa testasin keräämiäni leikki-ideoita yhdessä lasten kanssa. Kirjasin
ylös havaintojani havainnointipäiväkirjaan. Kirjasin ylös myös kehitysideoita,
joita kokeilin nopealla tahdilla. Järjestin myös perheille yhteisen tapahtuman,
jossa pääsin kokeilemaan leikkien toimivuutta huoltajien kanssa. Tulostin ta-
pahtumaa varten prototyypin oppaasta, jonka jaoin perheisiin. Keräsin huolta-
jilta ja varhaiskasvattajilta suullista palautetta tapahtumasta ja prototyypistä.

Toteutusvaiheessa tarkennetaan konseptia (Ahonen 2017, 73). Toteutusvaiheessa analysoin havainnointipäiväkirjaan keräämäni havainnot. Käytin johtopäätöksiä kehittämisen tukena valitessani oppaan leikkejä. Havainnointipäiväkirjan analyysi on avattu tarkemmin tässä luvussa alempana. Palautteen pohjalta tein oppaaseen lisäohjeistuksia vanhemmille ja kasvattajille leikkien muokkaamiseen lapselle sopivaksi. Muutin myös joidenkin leikkien ohjeita tarkemmiksi tai yksinkertaistin leikkejä. Hyödynsin myös varhaiskasvatuksesta ja vanhemmilta saatua suullista palautetta.

Koska palaute tilaajan ja asiakkaan suunnalta oli pääasiassa positiivista, sain vahvistusta sille, että opas ja sen leikit ovat aikuisten mielestä kohderyhmälle sopivia. Palautteen perusteella koin tarpeelliseksi valmistaa myös käyttöohjeen oppaalle varhaiskasvatukseen käyttöön. Tässä vaiheessa perehdyin myös syvällisemmin lähdekirjallisuuden lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseen liittyen. Käytin tietoa vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä ohjetta luodesani. Valmistin ensimmäisen version perheisiin tulevasta oppaasta. Opas otettiin testikäyttöön varhaiskasvatuksessa syyskuun 2024 aikana. Opas kiersi kaikissa asiakasperheissä. Perheitä tiedotettiin opinnäytetyöstä ja heitä ohjeistettiin palautteenantamisessa. Perheet myös täyttivät reissuvihkoa, jossa kertoivat kuinka ovat materiaalia käyttäneet kotona.

Käytin analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on keino järjestää kirjalliseen muotoon dokumentoitu materiaalia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Analysoin aineiston teemoittelemalla. Teemoittelu sopii hyvin käytettäväksi laadullisen tutkimuksen analysoimiseen, johon opinnäytetyöni tiedonkeruu rinnastuu, vaikka tuloksia hyödynnetäänkin vain tuotekehittelyyn. Teemoittelussa etsitään aineistosta keskeisiä teemoja, jotka auttavat vastaamaan tutkimuskysymyksiin (Eskola & Suoranta 2014, 175–176).

Havainnointidokumentti, samoin kuin kirjalliseen muotoon tuotettu haastattelu, sopii analysoitavaksi informaatioksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Teemoittelussa käytin aineistona havainnointipäiväkirjani merkintöjä, jotka sisälsivät tutkimuskysymykseen (mitkä tekijät vaikuttavat lapsen kiinnostukseen liikunnallisia leikkejä kohtaan) vastaavaa sisältöä. Tiivistin tekstiä pelkistämällä ilmaisuja. Tiivistetyssä muodossa tekstiä oli viisi sivua. Tämän jälkeen muodostin luokkia esiin nousseille teemoille. Jaoin luokat sen mukaan, vaikuttivatko ne

lisäävän vai vähentävän lasten kiinnostusta liikkumiseen. Osa luokista asettui molempien yläluokkien alle. Tämän jälkeen tein yhteenvetoja ja tulkintoja tuloksista.

Kategorioita olivat: Vauhdikkuus, väsyminen, ennakkokäsitykset, välineet, keskittymisen puute, kekseliäisyys, motivaation syntyminen, sääntöleikit, yllätyksellisyys, ohjeiden selkeys, ympäristö, kilpailu, leikin muuntelu, toiset lapset, aikuisen läsnäolo.

Arviointivaiheessa tarkastellaan alkuperäisten tavoitteiden toteutumista (Ahonen 2017, 73) sekä arvioidaan prosessin onnistumista keräämällä palautetta. Valmistin perheille ja varhaiskasvattajille kyselyn, jonka avulla tarkoituksenani oli tarkoitus kerätä tietoa oppaan toimivuudesta. Lisäksi sain tietoa tuotteen toimivuudesta perheissä kiertäneen reissuvihkon kautta. Kävin palautteen läpi ja arvioin tuotteen toimivuutta tiedon perusteella. Tuloksia olen kuvaillut alempana.

6.2 Palvelumuotoilu

Valitsin palvelumuotoilun kehittämistyöni lähestymistavaksi, sillä koin sen paitsi palvelevan opinnäytetyön tarkoitusta, sopivan myös henkilökohtaiseen tapaan ajatella ja toimia. Palvelumuotoilussa tarkoituksena on tuottaa aidosti toimiva ja hyödyllinen tuotos. Tämän lisäksi palvelumuotoilu voi muuttaa myös ihmisten ajattelutapoja ja siten sen voidaan katsoa vaikuttavan yhteiskuntaan laajemminkin, kuin käyttökokemuksen osalta. Palvelumuotoilu antaa toteuttajalle mahdollisuuden käyttää luovaa ajattelua, empatiaa ja mahdollisuuden toimia yhteistyössä asiakkaan kanssa. (Vilkkä 2021.)

Palvelumuotoilussa on tarkoitus tuottaa palveluita yhteiskehittämisen keinoin, eli ottamalla käyttäjät mukaan kehittämisprosessiin. Ottamalla työntekijät ja asiakkaat mukaan kehittämiseen voidaan tuottaa aidosti toimivia ja eettisesti kestäviä palveluita (Ahonen 2017, 6–7). Palvelu tarkoittaa ”toimintaa tehtynä toisen hyväksi” (Stenvall & Virtanen 2012, Ahosen 2017, mukaan).

Vaikka opinnäytetyössäni tuotan varsinaisena konkreettisena tuotoksena oppaan, voidaan kuitenkin oppaan käytön varhaiskasvatuksen yleisenä tukimenetelmänä katsoa täyttävän palvelun määritelmä. Tästä syystä olen opinnäytetyössäni ottanut selvää sekä hyvinvoinnista vanhemmuuden näkökulmasta, että siitä, kuinka varhaiskasvatuksessa voidaan tarjota apua ja tukea hyvinvoinnin toteutumiseksi lapsen arjessa kotona. Opinnäytetyön tavoitteena ei siten ole tuottaa ainoastaan opasta, joka jäisi passiivisena kiertämään perheissä ja jonka käyttäminen olisi ainoastaan perheiden vastuulla. Tavoitteena on tuottaa työkalu, joka helpottaa perheiden kevyen tuen tarjoamista varhaiskasvatuksessa ja joka mahdollistaa myös perheiden kohtaamisen sekä yksilön, että yhteisön tasolla.

Toiveenani on, että oppaan käyttöönotto innoittaa varhaiskasvatuksen henkilökuntaa käymään entistä rohkeammin keskusteluita lasten ja perheiden arjen hyvinvoinnista ja järjestämään myös yhteisöllisiä tapahtumia lisäämään muutosmotivaatiota. Palvelumuotoilun asiakkaana ovat lapset ja vanhemmat ja varhaiskasvatuksen henkilökunta palvelun tarjoaja (Ahonen 2017, 25). Onnistuessaan varhainen ja yleinen tuki voi tarkoittaa myös säästöjä, mikäli voimakkaamman tuen palveluille ei synny tarvetta. Esimerkiksi lasten liikuntaterveys vaikuttaa jopa pitkälle aikuisuuteen ja voi siten vaikuttaa merkittävästi sekä koettuun terveyteen ja hyvinvointiin, että työkykyisyyteen ja sairastavuuteen. Palvelumuotoilussa suunnitellaan osittain asiakkaiden tarpeisiin perustuen ja osin yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisemiseksi tai ennaltaehkäisemiseksi (Ahonen 2017).

Palvelumuotoilun prosessi etenee iteratiivisesti, eli uusia ideoita kokeillaan nopeaan tahtiin, jonka jälkeen palataan miettimään, kuinka ideaa voitaisiin kehittää vielä paremmaksi. Prosessia toistetaan, kunnes lopputulokseen ollaan tyytyväisiä. Pilotit myös osallistavat tehokkaasti asiakkaita mukaan kehittämisssessiin ja ohjaavat siten palvelua asiakaslähtöisesti. (Ahonen 2017, 34–39.)

Lapsikeskeisessä palvelumuotoilussa myönteisen tunnistamisen näkökulma ohjaa yhteistyötä lasten kanssa. Lapset kohdataan yksilöinä, joilla on yhtä arvokasta tietoa annettavanaan kuin aikuisillakin. Lapsen aito kuuleminen ja huomioiminen vaatii aikaa ja tutustumista. Osallistuminen on lapselle aina va-

paaehtoista. Havainnointi on hyvä keino selvittää lasten näkökulmaa. (Kalliomeri ym. 2023, 10, 32.) Palvelumuotoilua voi toteuttaa myös arjen työn lomassa, osana päivittäisiä kohtaamisia (Kalliomeri ym. 2023, 13).

6.3 Toteutus

Aloitin toteutusvaiheen etsimällä leikki-ideoita erilaisista tietokannoista ja lajittelemalla niitä sen mukaan, mitkä sopivat leikittäväksi sekä kotona vanhemman kanssa, että päiväkotiryhmässä. Huomasin, että vaikka varhaiskasvatusympäristöön sopivia leikkioppaita on saatavilla runsaasti, kotikäyttöön niitä on huomattavasti vähemmän. Leikkejä, jotka sopivat leikittäväksi myös kahdestaan vanhemman kanssa sisätiloissa, ei ollut kovinkaan paljoa. Toisaalta sain siis vähemmän ideoita suunnitteluni pohjalle, mutta myös vahvistusta sille, että suunnittelemani kaltaiselle oppaalle on tarvetta.

Aloitin lapsiin tutustumisen osallistumalla lähes kaikkiin tarjoutuviin liikuntaleikkihetkiin. Huomasin, että lapset leikkivät kaikkein mieluiten leikkejä, jotka ovat jo heille tuttuja. Osallistumalla lapsille jo valmiiksi tuttuihin leikkeihin, joita he organisoivat oma-aloitteisesti rakensin suhdettani lapsiin. Suhteen muodostuminen lisäsi lasten kiinnostusta osallistua vapaaehtoisesti ohjaamiini leikki- tuokioihin, joissa kokeilimme oppaaseeni etsimiä leikki-ideoita.

Tarkoituksenani oli antaa lapsille mahdollisuus kehittää leikkejä myös itse. Kannustinkin lapsia muuttamaan sääntöjä ja ideoimaan leikkeihin uusia mahdollisuuksia. Huomasin kuitenkin, että kokonaisten leikkien suunnitteleminen alusta loppuun oli liian haastavaa lapsille, tai ainakaan minulla ei ollut taitoja tai mahdollisuuksia tukea lapsia suunnittelussa riittävästi. Lapset osallistuivat kuitenkin todella mielellään erilaisten liikkeiden ja muiden leikin osasten suunnitteluun.

Hyödynsin suunnittelussani myös havaintojani lasten mielenkiinnonkohteista, vaikka nämä eivät olisikaan esiintyneet juuri liikuntaleikkituokioiden aikana. Tästä esimerkkinä ovat leikkipussiin tulostetut aarteet. Kiinnostus aarteisiin näkyi lasten pelatessa Sesam-lautapeliä ja myös muissa leikeissä. Aarteiden kääntöpuolelle kirjoitin lasten keksimiä liikkeitä. Havainnollistin liikkeet vielä

papunetin tukikuvien avulla. Idea kuvalliseen havainnollistamiseen syntyi myös lasten arkea ja tarpeita havainnoimalla.

Vanhempien mukaan ottaminen oppaan suunnitteluun tapahtui myös toiminnallisuuden kautta. Hyödynsin Liikkuvan varhaiskasvatuksen ideapankista löytynyttä ideaa geokätkön piilottamisesta. Koska arvelin lasten osallisuuden ja sitä kautta syntyneen innostuksen toimivan motivoivana tekijänä myös vanhempien mukaan saamisessa, otin lapset mukaan myös geokätkön piilottamiseen. Metsäretken yhteydessä kävimme koko lapsiryhmän kanssa yhdessä piilottamassa geokätkön lähimetsään ja merkitsimme piilopaikan karttaan. Lapset innostuivatkin todella paljon kätköstä ja kyselivät vanhemmiltaan hakutilanteessa, milloin he voisivat mennä etsimään kätköä. Geokätkön sisään tuli vihko, johon etsijät voivat merkitä nimensä sekä tulostettuja ideoita yhteisiin metsäleikkeihin ja satuhierontaan. Innostuksesta huolimatta kätköstä löytyi lopulta vain kuuden lapsen nimet. On mahdollista, että perheet ovat silti käyneet paikalla, mutta jättäneet nimen merkitsemättä tai eivät ole löytäneet kätköä. Osa lapsista kertoi käyneensä kätköllä useita kertoja.

Järjestin yhdessä varhaiskasvatuksen työntekijöiden kanssa perheille yhteisen tapahtuman, jonka nimeksi tuli hakurieha. Hakuriehassa jaoin vanhemmille kokeiluversion leikkioppaasta. Päiväkodin pihalle järjestin pisteitä, joissa oli mahdollisuus kokeilla osaa oppaan leikeistä. Sain vanhemmilta runsaasti positiivista palautetta sekä oppaasta, että tapahtumasta. Etenkin yhteinen ulkoilmatapahtuma keräsi kiitosta vanhemmilta. Yllätyin itsekin, miten monet vanhemmat lähtivät mielellään mukaan leikkeihin. Myös lapset innostuivat liikkumaan vanhempien seurassa. Varhaiskasvatuksen henkilökunta toivoi pystyvän toteuttamaan vastaavan tapahtuman joka vuosi. Myös koulun vanhempainyhdistys pääsi osallistumaan tapatumaan ja siten esittelemään toimintaansa tulevien koululaisten vanhemmille. Tapahtuma oli siis kaikin puolin onnistunut.

Palautteen saamiseksi valmistin perheille ja varhaiskasvattajille kyselyn, jonka avulla tarkoitukseni oli tarkoitus kerätä tietoa oppaan toimivuudesta. materiaali kiersi yhteensä 22 perheessä. Palautteen saaminen osoittautui luultua vaikeammaksi ja sain vastauksia vain viideltä huoltajalta. Useista pyynnöistä

huolimatta, en saanut varhaiskasvattajilta vastauksia kyselyyn. Saamani palaute oli myönteistä ja vanhemmat kokivat saaneensa lisätietoa etenkin leikkimisestä ja tunteista. Leikit koettiin enimmäkseen kiinnostaviksi, esikouluikäiselle sopiviksi ja riittävän helposti muunneltaviksi. Opas itsessään koettiin enimmäkseen miellyttävänä, selkeänä ja helppokäyttöisenä. Yksi vastaajista oli kokenut oppaan vaikeakäyttöiseksi ja sekavaksi sekä sen sisältävän liikaa tietoa. Yksi vastaaja koki myös ulkonäön epämiellyttävänä. Positiivista oli, että kaikkien vastanneiden lapset ovat kokeneet oppaan ja sen leikit kiinnostavina. Kiinnostusta on eniten lisännyt pehmolelu (5 vastaajaa), yhdessä tekeminen (4 vastaajaa), reissuvihko (3 vastaajaa ja leikit (2 vastaajaa). Avoimen palautteen perusteella kokemus oppaasta oli myönteinen, mutta leikkikassi olisi saanut olla pidempään perheen käytössä, jotta materiaaleihin olisi ollut mahdollista tutustua paremmin.

Kyselyn lisäksi sain tietoa tuotteen toimivuudesta perheissä kiertäneen reissuvihkon kautta. Yhteensä 22 perhettä kirjasi kokemuksiaan reissuvihkoon ja tavoitti siten kaikki perheet. Reissuvihkon tarkoituksena ei alun perin ollut toimia palautteenkeruuvälineenä, vaan sen tarkoituksena oli sitouttaa perheitä kokeilemaan Vainu- materiaalia. Koska varsinainen kysely keräsi kuitenkin niin vähän vastauksia, hyödynsin reissuvihkon kirjauksia yleisellä tasolla.

Vihkon alussa oli kehoitus kertoa ja piirtää yhteisistä puuhista Vainun kanssa, jotta niistä voidaan kertoa ryhmässä. Vihkossa oli myös ohjeet palautekyselyn täyttämiseen. Kyselyyn olisi kenties tullut paremmin tuloksia, mikäli vihkossa olisi ollut mukana tulostettu kysely täytettäväksi. Reissuvihkon avulla lapset pääsivät kertomaan puuhistaan ryhmäläisilleen aina viikon jälkeen, mikä innosti toiset odottamaan Vainun pääsyä heidän luokseen. Reissuvihkon kertomusten perusteella perheet ja lapset suhtautuivat iloisesti ja innokkaasti Vainu- materiaaliin. Vainun kanssa puuhattiin monenlaisia asioita, kuten nukuttiin ja herkuteltiin, mutta myös leikittiin oppaan leikkejä. Perheet kertoivat monipuolisesti myös muista liikuntatuokioista, joihin Vainu oli otettu mukaan, eli liikunnallisuuteen kiinnitettiin huomiota kertomuksissa. Kokonaisvaikutelma oli hyvin positiivinen.

6.4 Opas

Pyrin suunnittelemaan oppaan siten, että se tarjoaisi tietoa vanhemmille sekä innostaisi yhteiseen keskusteluun. Käytin tarinallisuutta ja lapsekasta ilmettä oppaan kiinnostavuuden lisäämiseksi. Oppaan otsikot ja rakenne perustuivat mielenterveyden käden osa-alueisiin. Opas alkaa tarinalla, joka johdattaa lapsen ja vanhemman sen sisältöihin. Tieto-osuuksien yhteydessä on perheille pohdittavia kysymyksiä lasten osallistamiseksi mukaan. Tarkoituksena on mahdollistaa lapsillekin oppimistuokio, kun vanhemmat pohtivat yhdessä heidän kanssaan terveellisiä elämäntapoja. Toisaalta lasten vastaukset voivat myös motivoida vanhempia tarkastelemaan omaa toimintaansa. Kysymykset antavat perheille mahdollisuuden myös pohtia asioita omasta näkökulmastaan, niin että kaikki tieto ei tule vain asiantuntijanäkökulmasta. Opas on opin- näytetyön liitteenä.

Tieto-osuuden jälkeen löytyvät leikkiohjeet. Leikit ovat loppupuolella, jotta vanhemmat ainakin huomioisivat myös tietokortit. Oletuksena on, että perheet ovat kiinnostuneita ainakin kokeilemaan leikkejä. Aivan oppaan lopussa on tietoa alueellisista tukipalveluista, sillä halusin sivun olevan helposti löydettävissä, mikäli siihen haluaa palata. Valitsin oppaan toteutusmuodoksi viuhkan, sillä se on helppo asetella siten, että leikkiessäkin voi katsoa vain leikin kannalta olennaista ohjetta. Sivut on laminoitu kestävyuden lisäämiseksi. Käytin oppaan kuvituksessa lasten piirtämiä kuvia, jotta lasten osallisuus nousisi sitäkin kautta esille. Opas on kirjoitettu yleiskielellä ja olen pyrkinyt käyttämään selkeitä ja yksinkertaisia lauserakenteita. Lisäksi olen käyttänyt kuvia visuaalisen hahmottamisen tukena.

6.5 Osallistuva havainnointi

Laadullisissa tutkimuksissa suositaan yleensä vapaan havainnoinnin menetelmiä, kuten osallistuvaa havainnointia (Vilka 2006, 37–38). Opinnäytetyötä tehdessäni en suorittanut tutkimusta. Valitsin kuitenkin aineistonhankintamenetelmäkseen osallistuvan havainnoinnin, sillä se sopi mielestäni parhaiten tarkoitukseeni. Havainnoimalla arvelin saavani selville paljon sellaista tietoa, jota en ennalta voisi odottaa. Arvelin havainnoinnin kautta saavani selville myös sellaista tietoa, jota havainnoimani lapset, eivät osaisi vielä pukea sanoiksi. Havainnoimalla välttiin myös monilta eettisiltä haasteilta, sillä ääntä tai kuvaa

ei ollut tarpeen tallentaa. Kirjoitin itse havainnot yksilöimättä niitä lapsiin, ja pystyin näin tuottamaan suoraan aineistotekstiä, joka ei aiheuta vaaraa lasten yksityisyyden suojalle.

Suoritin havainnointia harjoittelujaksoni ohessa, mikä loi hyvät edellytykset havainnoinnille. Vilkan (2006) mukaan osallistuvan havainnoinnin edellytyksenä on osallistuminen kohteen arkielämän toimintaan. Tutkittaviin täytyy myös luoda suhde, ennen havainnoinnin aloittamista. (Vilka 2006, 40–45.) Koska osallistuva havainnointi tutkimusmenetelmänä muistuttaa niin paljon arkista elämää, täytyy osallistumisen vaikutuksia arvioida eettisestä näkökulmasta. Osallistumisen vapaaehtoisuus on tärkeää. (Vilka 2006, 56–59.) Opinnäyte-työni kohdalla osallistuminen vastasi normaalin varhaiskasvatustoiminnan sisältöjä. Siten osallistuminen ei aiheuttanut lapsille tai vanhemmille normaalista poikkeavia riskejä tai haittoja.

Havainnointipäiväkirja

Tietoa voidaan tuottaa havainnoimalla toimintaa aidossa toimintaympäristössä. Havainnot kirjataan ylös havainnointitilanteen jälkeen (Toikko & Rantanen 2009, 144). Kirjasin havainnointipäiväkirjaa noin kolmen viikon ajan 29.4.–22.5. välillä. Suunnittelin osan havainnointitilanteista etukäteen, mutta osa havainnoinneista tapahtui spontaaneissa leikkitalanteissa lasten kanssa. Osallistuvan havainnoinnin tarkoituksena oli kokeilla yhdessä lasten kanssa liikunnallisia leikkejä. Keskityin havainnoimaan asioita, jotka vaikuttavat lasten kiinnostukseen osallistua liikunnallisiin leikkeihin. Seurasin valitsemieni leikkien toivuutta ja pyrin vastaamaan havainnointipäiväkirjalle tyypillisiin kysymyksiin: kuka tekee, mitä tekee, millä tavalla tekee ja milloin tekee (Toikko & Rantanen 2009, 144). Kiinnitin huomiota esimerkiksi seuran ja ympäristön vaikutukseen, sekä lasten sitoutuneisuuteen leikkihetkissä. Kirjasin havainnot ylös aina mahdollisimman pian leikkituokion jälkeen ja säilytin kaikki tiedot lukitulla tietokoneellani. En kirjannut ylös mitään havaintoja, jotka voitaisiin yksilöidä tiettyihin lapsiin. Lisäksi kirjasin omia tulkintojani tilanteista sekä kehitysideoita. Havainnoitaessa tietoa kerätään erityisesti hyödynnettävyyden näkökulmasta (Toikko & Rantanen 2009, 144), mistä syystä pyrin pitämään merkinnät tiiviinä ja asia-pitoisina.

Alla oleva esimerkki yhden leikkikokeilun kirjauksesta kuvaa hyvin, minkälaisia asioita kirjasin ylös. Kuvauksesta ilmenee myös, kuinka kehitin leikkiä yhdessä lasten kanssa leikkitalanteessa.

”Kokeilin ulkona liikunnallista kim-leikkiä. Samat lapset, jotka pitävät polttopal-
loneikistä pitivät kim leikistä. Keräsimme yhdessä käpyjä ja keppejä ja muita
esineitä leikkiä varten. 8 esinettä oli liian helppo, joten nostimme esinemäärän
11. Se tuntui sopivan haastavalta, kun esineitä poistettiin useampia kerralla.
Esineiden poistaja sai myös määrätä tehtävän arvaajille. Tehtävinä oli mm.
yhdellä jalalla hyppely määrättyyn paikkaan ja takaisin, juokseminen pallon
perässä, laukkaaminen, karhunkävely, ja kaksi kertaa aina yhdellä jalalla ja
sitten toisella hyppely. Lapset halusivat leikkiä leikkiä uudelleen. Esineet laitet-
tiin laatikkoon piiloon, jotta niitä oli helpompi käsitellä ja tarkistaa mitkä on
vielä jäljellä.”

Leikkihetkien toteuttaminen

En suunnitellut etukäteen tarkkoja ajankohtia kaikille leikeille, vaan toteutin
niitä myös muun päivähoitotoiminnan ohessa aina sopivina hetkinä. Osa het-
kistä toteutettiin ulkona ja osa sisällä. Osa hetkistä oli suunniteltu tarkemmin,
mutta osa toteutettiin hyvin vapaasti lasten mielenkiinnon mukaan. Yhteensä
hetkiä, joista kirjasin havaintoja ylös oli 14 kappaletta. Osallistuin ja järjestin
arjessa myös useita liikuntahetkiä, joista en kirjoittanut havaintoja ylös, mutta
jotka ovat silti vaikuttaneet kokonaiskäsitykseeni lasten kiinnostuksesta erilai-
sia leikkejä kohtaan.

Havainnoinnin tulokset

Lasten keksimät liikkumistavat olivat lähes poikkeuksetta vauhdikasta fyysistä
aktiivisuutta lisääviä. Kuvaavaa on, että monien lasten suosikkileikki oli hippa.
Sekä vähän liikkuvat lapset, että runsaasti liikkuvat lapset saattoivat kuitenkin
väsähtää vauhdikkaampiin leikkeihin melko nopeasti. Väsyminen aiheutti
myös pelkoa esimerkiksi hipan kiinniottajaksi joutumisesta. Aikuisen tehtävänä
voikin olla myös leikkihetkien vauhdikkuuden tauottaminen, jotta mielenkiinto
leikkiin kestäisi pidempään. Leikkihetkistä voidaan pyrkiä tekemään myös so-
pivan lyhyitä, mutta toistuvia, jotta vauhdikkuutta riittää koko päivälle. Tauot

saattavat madaltaa myös vähemmän liikunnallisten lasten kynnystä osallistua leikkiin. Toisaalta vauhdikkuus myös innostaa lapsia liikkumaan.

Sisätiloissa vauhdikas liikunta aiheuttaa haasteita, sillä se voi johtaa vaaratilanteisiin. Olisikin tärkeää miettiä, kuinka sisätiloissa voidaan luoda mahdollisuuksia myös voimakkaampaan fyysiseen rasitukseen sekä mahdollistaa mahdollisimman paljon aikaa ulkona liikkumiseen. Vauhdikkuus koetaan myös sisätiloissa usein ongelmakäyttämisenä.

Lapsilla voi olla negatiivisia ennakkokäsityksiä joitain liikuntalajeja kohtaan. Näissä tilanteissa lapsia voi olla vaikeaa saada kiinnostumaan leikistä. Joskus lapsilla on negatiivisia ennakkokäsityksiä kaikkea ohjattua toimintaa kohtaan. Ennakkokäsitykset saattavat kertoa aikaisemmista huonoista kokemuksista. Näissä tapauksissa lasta ei luultavasti kannata painostaa osallistumaan ohjattuun leikkiin, vaan antaa lapsen tutustua rauhassa välineisiin ja tulla mukaan oma-aloitteisesti. Toisaalta taas positiiviset ennakkokäsitykset voivat innostaa lapsia kokeilemaan jotakin uutta leikkiä.

Välineet voivat motivoida liikkumaan, mutta myös hankaloittaa keskittymistä. Välineiden käyttö tulisikin suunnitella niin, että välineet tukevat sen hetkistä toimintaa mahdollisimman hyvin. Välineillä voi innostaa esimerkiksi jalkapallosta kiinnostuneita poikia tai muistipelistä pitävää lasta, mutta ne voivat viedä myös huomion itse tekemiseltä. Huomion herpaantuminen leikin säännöistä ei välttämättä kuitenkaan vähennä lasten liikkumista, joten aikuisen on hyvä pohdita haittaako välineillä leikkiminen liikuntatavoitteen toteutumista. Välineisiin tutustuminen vaatii aikuiselta joustavuutta suunnitellun toiminnan suhteen.

Myös keskittymisen puute voi sekä lisätä että vähentää liikettä. Monilla lapsilla oli heikon keskittymisen vuoksi vaikeuksia jaksaa keskittyä ohjeiden kuunteleluun tai uuden leikin opetteluun. Tutut leikit, kuten hippa ja polttopallo, olivatkin erityisesti suosiossa. Toisaalta osa lapsista oli myös hyvin itseohjautuvia liikkumisensa suhteen, joten uusien leikkien opettelulla ei kenties ollut liikunnan määrän suhteen merkitystä. Osa lapsista oli myös kiinnostuneita opettelemaan uusia leikkejä.

Lapset ovat hyvin kekseliäitä ja mielikuvituksellisia ja keksivätkin hyvin mielellään myös erilaisia liikkumistapoja. Liikkumistavat voivat olla hyvin omaperäisiä. Lapset kokeilevat mielellään toisten lasten keksimiä liikkeitä. Lapsia voikin motivoida osallistumaan leikkiin, antamalla mahdollisuuden käyttää luovuutta.

Mikäli lapsen sai kiinnostumaan ja innostumaan leikkimisestä, se synnytti motivaatiota jatkaa opetteluja ja kokeilla leikkiä myös uudelleen. Eri lapsilla eri tekijät vaikuttivat motivaation syntymiseen. Motivaatiota lisääviä tekijöitä olivat kiinnostavat välineet ja esineet, luovuuden käyttö, liikuntaa tukeva ympäristö, toiset lapset, aikuisen osallistuminen, aikuisen huomio, tulosten seuranta, kilpailullisuus ja pelillisuus, mielikuvituksellisuus ja eläytyminen.

Leikin muunteleminen lasten taitotason mukaan lisäsi lasten halukkuutta osallistua. Erityisen tärkeää muuntelu oli, jos jokin suorite oli liian vaikea. Taitavasti suoriutuvat lapset osasivat usein itse muuntaa toimintaa itselleen haastavammaksi. Muuntelusta ei ollut motivaatiolle haittaa niin kauan kuin säännöt pysyivät kuitenkin selkeinä tai muunnokset eivät vieneet liian kauan aikaa. Leikit on siis hyvä suunnitella jo etukäteen muunneltaviksi, jotta leikkitalanteessa ei tarvitse kuluttaa siihen aikaa.

Toisten lasten seura lähes aina lisää lasten kiinnostusta liikkumiseen. Toisinaan kuitenkin vetäytyvämmät lapset vierastivat vauhdikkaita ryhmäleikkejä. Näissä tapauksissa kahdenkeskeinen aika aikuisen kanssa saattoi kiinnostaa enemmän. Joskus toiset lapset voivat myös suunnata kiinnostusta vähemmän liikuttaviin leikkeihin, kuten rauhallisempiin mielikuvitusleikkeihin. Silloin aikuisen on hyvä huomioida, että lapset saavat vaihdella leikkikaveriaan ja että liikunnasta tehdään kiinnostavaa myös vähemmän liikunnallisten lasten kannalta lisäämällä esimerkiksi mielikuvituksellisia elementtejä

Lapsille on hyvin tärkeää, että ohjeet ovat riittävän selkeät. On tärkeää, että leikin voi oppia nopeasti, sillä lapset eivät jaksakaan keskittyä kuuntelemaan ohjeita kuin hyvin lyhyen aikaa. Säännöt ovat tärkeitä myös reiluuden kannalta. Ohjeiden epäselvyys aiheuttaa lapsissa levottomuutta.

Leikkiympäristö voi sekä lisätä että vähentää kiinnostusta liikkumiseen. Mikäli liikkumiseen on paljon tilaa ja välineitä, lapset liikkuvat hyvin oma-aloitteisesti. Vähän liikkuvat lapset eivät välttämättä osaa oma-aloitteisesti hyödyntää ympäristökään tarjoamia mahdollisuuksia, joten aikuisen tulisi miettiä keinoja sitouttaa myös nämä lapset mukaan liikuntaan.

Aikuisen läsnäolo on tarpeen etenkin uusia leikkejä opeteltaessa, mutta myös muuten lähes aina liikuntaleikeissä. Liikunnalliset leikit haastavat lapsia monilla eri tavoilla. Lapsilla on usein tarve saada aikuiselta apua tunteiden säätelyyn leikkitalanteissa. Etenkin sisätiloissa aikuisen valvonnan tarve korostuu, ja opeteltaessa fyysisesti haastavampia liikkeitä, kuten kuperkeikkaa tai välineiden hallintaa. Samoin sääntöjen opettelu sekä noudattaminen vaativat aikuisen tukea. Lapset voivat tarvita myös huomattavan paljon tukea pettymyksen sietokyvyn opetteluun.

Aikuisen läsnäolo vähentää myös lasten tarvetta selvittää ristiriitatilanteita, mikä voi vähentää konflikteja tai lievittää niitä. Aikuinen voi myös motivoida lapsia pitkäjänteisempään osallistumiseen sekä rohkaista arempia lapsia mukaan leikkeihin. Joskus aikuista tarvitaan myös antamaan lupa lapselle osallistua vähemmän tuttujen lasten leikkiin tai irtaantumaan omasta tutusta leikki-seurasta. Aikuinen auttaa myös säätelämään leikin vaikeusastetta sopivaksi kaikille osallistujille. Joillain lapsilla oli negatiivinen suhtautuminen aikuisen läsnäoloon, kenties aiemman runsaan negatiivisen palautteen vuoksi. Myös nämä lapset hyväksyivät ja suosivat aikuisen seuraa, kun aikuinen osoitti aitoa kiinnostusta lapsen kiinnostuksenkohteisiin.

Lapset motivoituvat oppimaan uusia taitoja katsomalla toisia lapsia, jotka jo hallitsevat kyseiset taidot. Toisaalta aivan liian vaikealta tuntuvat tehtävät voivat tehdä leikin vastenmieliseksi lapselle.

Jo valmiiksi liikunnalliset lapset olivat kaikkein kiinnostuneimpia vapaammista liikkumismahdollisuuksista. Toisaalta vauhdikkaammat lapset eivät aina jaksaneet keskittyä kuuntelemaan ohjeita, ja heillä oli ennakkoluuloja leikkien suhteen. Kenties liikunnallisemmilla lapsilla oli kokemuksia leikkien ”tylsyydestä”. Liikunnallisesti taitaville lapsille olisi hyvä olla paljon mahdollisuuksia vapaaseen liikkumiseen toisten lasten kanssa, jota aikuinen ohjaa vain tarvittaessa.

Aikuisen on hyvä olla silti mukana esimerkiksi jalkapallossa tai hipassa, sillä se tuo myös lisähaastetta taitavammille lapsille. Ohjatimmat leikit motivoivat enemmän lapsia, jotka malttavat keskittyä kuuntelemaan ohjeita.

Sääntöleikit kiinnostivat erityisesti lapsia, jotka pitävät myös esimerkiksi lauta-peleistä ja muusta rauhallisemmasta puuhastelusta. Muistipeleistä pitävän lapsen voikin saada liikkumaan, muuntamalla muistipelin liikunnallisempaan muotoon. Lapsi, joka ei pidä muistipeleistä ei puolestaan kiinnostu toiminnasta yhtä paljon. Sääntöleikit motivoivat erityisesti, mikäli aikuinen on mukana leikissä.

Yllätyksellisyys voi innostaa lapsia liikkumaan. Esimerkiksi norsupallo jalkapallon tilalla tekee pelistä kiinnostavamman uudistamalla sitä.

Yhteenvetona aikuisten osallistuminen, tavoitteellinen liikunnan ohjaaminen, lasten aloitteellisuuden tukeminen ja tunteiden säätelyssä avustaminen osoittautuivat tärkeimmiksi tekijöiksi lasten kiinnostuksen lisääntymiseen liikkumista kohtaan.

6.6 Tilannekuva-menetelmä

Tarkoituksenani oli kerätä myös lapsilta palautetta liikuntaleikeistä hyödyntäen lapsikeskeisen palvelumuotoilun (Kalliomeri 2023) tilannekuvamenetelmää, joka sopii kaikenikäisille. Menetelmä aloitetaan piirtämällä kartongille/tussitaululle Ilojen aurinko, Harmitusten haamu ja Toiveiden puu. Tämän jälkeen pyydetään lapsia kertomaan ajatuksiaan tuotteesta. Kysymykset on hyvä miettiä etukäteen ja apuna voi käyttää kuvia. Lapset saavat piirtää aurinkoon ilahduttavia asioita, haamuun harmittavia asioita ja puuhun asioita, joita toivoo. Aikuinen voi myös toimia kirjaajana, jolloin on tärkeää käyttää lapsen kieltä. Lapset voivat myös valita valmiita kuvia, joilla kuvaavat näitä kolmea asiaa. Lasten tehdessä tehtävää kirjataan ylös havaintoja. Lapsilta kysellään lisätietoa piirtämistään tai valitsemistaan kuvista. (Kalliomeri 2023, 33.)

Tarkoituksena oli saada lapsilta tietoa siitä, mistä leikeistä he pitivät ja miksi. Muunsin alkuperäistä palautteen keräämisen suunnitelmaa yksinkertaisem-

maksi varhaiskasvatuksen opettajan suosituksesta. Haamun, puun ja aurin-
gon sijaan käytin liikennevalojen värejä palautteenannon välineenä. Palaut-
teen antamista liikennevaloja käyttämällä oli harjoiteltu ryhmässä jo aiemmin.

Tarkoitukseni oli kerätä palautetta kahdeksan lapsen pienryhmissä. Keräsin
palautetta kuitenkin vain yhdeltä ryhmältä. Haasteiksi menetelmän toteuttami-
sen kannalta osoittautui ajan puute, sillä esikouluryhmän kevät oli hyvin kiirei-
nen ja menetelmä olisi vaatinut melko runsaasti aikaa. Suurimpia haasteita oli-
vat kuitenkin lasten vaikeudet muistaa edes viikon sisällä leikkimiään leikke-
jään sekä itse arviointitilanteeseen keskittyminen. Osa lapsista arvioi kaikkien
leikkien olleen kivoja, myös niiden, joihin he eivät ole osallistuneet. Osa lap-
sista taas kertoi kaiken olleen tyhmää, vaikka leikkihetkien aikana samat lap-
set olivat selvästi innostuneita leikistä. Päätin ensimmäisen palautteenkeruun
jälkeen olla jatkamatta menetelmän käyttöä. Menetelmän kokeilu antoi kuiten-
kin vahvistusta havainnoinnin sopivuudesta tarkoitukseeni.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

7.1 Palvelumuotoiluprosessin eettisyys

Lapsikeskeistä palvelumuotoilua ohjaavat YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen
periaatteet. Näistä tärkeimmät keskittyvät lapsen turvallisuuden ja kehityksen
turvaamiseen, lapsen oikeuteen ilmaista itseään, syrjimättömyyteen ja lapsen
edun huomioimiseen. (Kalliomeri ym. 2023, 10.) Palvelumuotoilun toteuttaja
vastaa näiden oikeuksien toteutumisesta koko prosessin ajan. Ympäristön ja
toimintatapojen tulee olla turvallisia ja tarkoituksenmukaisia. (Kalliomeri ym.
2023, 16 ja Ahonen 2017, 41.)

Ympäristön turvallisuus on omassa palvelumuotoiluprosessissani huomioitu
lähtökohtaisesti jo siitä syystä, että toimintaympäristönä ovat varhaiskasvatuk-
sen tilat. Toiminnassa turvallisuus huomioidaan yleisiä varhaiskasvatuksen
toimintaperiaatteita noudattamalla sekä huomioimalla lasten yksilölliset tar-
peet. Myös psyykkisestä turvallisuudesta pidetään huolta sitoutumalla kiusaa-
mattomuuteen ja selvittämällä lasten kanssa mahdolliset hankalat tilanteet no-
peasti ja avoimesti. Syrjimättömyyden ja yhdenvertaisuuden toteuttamiseksi
olen huomioinut esimerkiksi lasten erilaiset taitotasot seurata ja noudattaa oh-
jeita sekä suoriutua fyysisistä harjoitteista. Olen pyrkinyt huomioimaan myös

erilaisten perheiden tarpeita luomalla erilaisia mahdollisuuksia osallistua prosessiin sekä suunnittelemalla materiaalin siten, että kuvat helpottavat ymmärtämistä. Luottamuksellisuuden rakentaminen on ollut myös luontevaa, sillä olen työskennellyt lasten kanssa harjoittelupaikan arjessa, ja kehittämistilanteet ovat sulautuneet luontevasti osaksi lasten arkista toimintaa.

Palvelumuotoilun eettisten periaatteiden lisäksi olen ottanut opinnäytetyössäni huomioon Tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemät hyvän tieteellisen käytännön periaatteet (TENK 2023).

7.2 Luvat

Opas on luotu käyttäen suunnitteluohjelmaa Canvaa. Kaikkia Canvalla luotuja sisältöjä on sallittua käyttää kyseessä olevaan tarkoitukseen lisenssisopimuksen mukaisesti (Canva s.a).

Oppaassa käytettyjen piirrosten julkaisuun on pyydetty vanhemmilta lupa kirjallisesti sekä lapsilta suullisesti. Lupalomake on opinnäytetyön liitteenä (liite 1). Opinnäytetyön tuotoksena toteutetun oppaan palautteen keräämiseksi toteutettiin Webropol-kysely. Vanhemmat saivat vastata kyselyyn anonymisti. Kyselyä varten huoltajat antavat suostumuksensa henkilökohtaisesti (Arene ry 2025, 13).

Lupa opinnäytetyön toteuttamiseen on saatu Kerimäen varhaiskasvatuksen johtajalta, minkä lisäksi vanhempia on tiedotettu opinnäytetyöstä ja mahdollisuudesta kieltäytyä osallistumisesta. Lisäksi lapsilla on aina ollut tapauskohtaisesti mahdollisuus itse valita osallistumisesta. Kopio tiedotteesta on opinnäytetyön liitteenä. Tutkimuslupaa ei tässä opinnäytetyössä tarvittu, sillä henkilötietoja tai muita tunnistetietoja ei kerätty.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

8.1 Tilaajan palaute

Palautteen perusteella tilaaja oli hyvin tyytyväinen niin palvelumuotoiluprosessiin kuin valmiiseen tuotokseenkin. Opinnäytetyö on vastannut tilaajan toiveeseen kehittää tuote, jonka avulla voi viestiä vanhemmille mielenterveyden osa-

alueista. Opas on tuonut tiedon esille mielenkiintoisella tavalla. Vaikka kyselyyn saatiinkin vain vähän vastauksia, varhaiskasvatuksessa on saatu perheiltä positiivista palautetta oppaan käytöstä. Lapset ovat kertoneet innoissaan mitä ovat puuhanneet Vainun ja perheensä kanssa. Varhaiskasvatuksen näkökulmasta myös osallisuus on toteutunut vanhempien ja lasten kohdalla hyvin. Palautteen mukaan ” Lapset olivat tärkeässä osassa Vainu-oppaan leikkien suunnittelussa ja toteutuksessa. Oppaaseen tuli lasten mielenkiinnon mukaisia leikkejä, joista he pitävät ja joita he osaavat leikkiä ja siten myös opastaa kotona Vainun leikkien pariin. Liikunnalliset leikit ja opas olivat meidän talon lasten näköiset. ”

Kokonaisuutena Vainu- kokonaisuus on liikuttanut lapsia niin kotona kuin varhaiskasvatuksessakin sekä tuonut perheille lisää tietoa lasten hyvinvoinnista ja sen tukemisesta. Tilaajan toiveena olisi, että vastaavanlainen opas tulisi käyttöön kaikissa Savonlinnan kaupungin päiväkodeissa.

8.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön valmistaminen on lisännyt ammatillista osaamistani moniulotteisesti. Teoriapohjan kirjoittaminen on vahvistanut substanssiosaamistani varhaiskasvatuksen sosionomin kenties tärkeimmillä osa-alueilla, kun taas työn toiminnallinen osuus on vahvistanut erityisesti vuorovaikutusosaamistani. Lisäksi sain hyvää kokemusta lasten liikunnallisten leikkien tukemisesta ja osallisuuden vahvistamisesta, mikä on vahvistanut ammattitaitoani. Prosessin aikana pääsin harjoittelemaan perheille suunnatun tapahtuman järjestämistä, tekemään yhteistyötä huoltajien, lasten ja varhaiskasvattajien kanssa.

Teoriaosuuden kirjoittaminen on lisännyt tietoani hyvinvoinnin tukemisesta arjessa. Hyvinvointiosaaminen ja perheiden tukeminen arjessa ovat sosionomin työssä tärkeitä osa-alueita. Lisäksi olen oppinut lisää perheiden kanssa tehtävästä yhteistyöstä.

8.3 Itsearviointi ja jatkokehittäminen

Opinnäytetyö onnistui mielestäni kokonaisuudessaan hyvin vastaamaan tilaajan tarpeeseen tukea perheitä liikunnallisessa elämäntavassa. Saadun palaut-

teen perusteella vanhemmat ja lapset ovat kokeneet oppaan ja sen leikit toimivina ja innostavina. Varhaiskasvatuksen henkilökunta on kokeillut myös leikkejä ja kierrättänyt leikkikassia perheissä. Tämän lisäksi he ovat lukeneet yhdessä Vainun reissuvihkoa, mikä on innostanut lapsia odottamaan omaa vuoroaan lainata leikkikassia. Onnistuin myös saamaan lapset mukaan kehittämiseen. Tuote on siis toimiva ja vastaa suunniteltuihin tavoitteisiin hyvin.

Olen tyytyväinen myös palvelumuotoiluprosessiin onnistumiseen. Sain mielestäni niin palvelun tilaajan, kuin sen käyttäjäryhmänkin osalliseksi tuotekehitysprosessiin. Erityisesti kohtaamiset lasten ja vanhempien kanssa olivat palkitsevia. Prosessi nosti esiin myös palvelumuotoilun haastavuuden kehittämismenetelmänä. Palvelumuotoilu vaatii aikaa ja taitoa ohjata osallistavia kehittämismenetelmiä. Vaikka palvelumuotoilun toteuttajalla aikaa olisikin, tilaajalla tai asiakasryhmällä sitä voi olla hyvinkin rajallisesti. Menetelmät vaativat usein myös jonkinasteisen luottamissuhteen rakentumista. Opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut paljon lisää palvelumuotoilusta menetelmänä ja uskon hyötyväni huomioistani jatkossa.

Opinnäytetyön teoriasisältö on runsas, mutta vastaa tarpeeseen. Itse oppaan kehittämistä varten oli välttämätöntä selvittää tietoa kaikista hyvinvoinnin osa-alueista. Tästä tiedosta valitsin tärkeimmät kohdat itse oppaaseen. Lisäksi keräsin tietoa perheiden kanssa tehtävästä yhteistyöstä, sillä pelkkä tiedon tunteminen ei riitä. Tieto tulee osata myös välittää vanhemmille oikealla tavalla. Tätä varten valmistin varhaiskasvatukseen ohjeet oppaan käyttöä varten.

Käytin opinnäytetyössäni havainnointia tiedon keräämiseen. Saamani tulokset olivat hyödyllisiä kehittämistyössä ja monet niistä ovat varmasti yleistettävissä muihinkin lasten ympäristöihin ja toisiin varhaiskasvatuksen ryhmiin. Erityisesti muut alueella toimivat esiopetusryhmät voisivat hyötyä havainnoinnin kautta saadusta tiedosta toiminnan suunnittelussaan. Myös itse opas ja siihen liittyvä materiaali olisi helposti monistettavissa, jolloin sitä voitaisiin käyttää laajemminkin perheiden kanssa tehtävän yhteistyön välineenä liikunta- ja hyvinvointikasvatuksessa.

Jatkossa olisi hyvä pohtia yhä enemmän, kuinka perheitä voitaisiin tukea paremmin varhaiskasvatuksen moniammatillisen osaamisen avulla. Erityisesti

arjen taidot, joihin hyvinvointiosaaminen ja liikunta kuuluvat, kaipaavat monissa perheissä vahvistusta. Toimiva yhteistyö auttaa niin varhaiskasvatuksen työntekijöitä kuin vanhempiakin jaksamaan paremmin. Ennen kaikkea yhteistyötä tarvitaan lasten oikeuksien toteuttamiseen. Varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvan tarkentuessa ja kehittyessä, erityisesti sosionomit voivat olla tärkeässä asemassa yhteistyön kehittämisessä.

LÄHTEET

- Ahonen, L. 2023. Tiimin voima varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523703810> [viitattu 10.7.2024].
- Aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2024: 10. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. E-kirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-739-0> [viitattu 4.3.2024].
- Alasuutari. 2010. Suunniteltu lapsuus: keskustelut lapsen varhaiskasvatuksesta päivähoidossa. Tampere: Vastapaino.
- Arene ry. 2025. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2025/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202025.pdf?t=1739803988> [viitattu 4.5.2025].
- Bäckmand, H. & Vuori, I. 2010. Yleinen ja kallis, mutta ehkäistävä kansanterveysongelma. Teoksessa Bäckmand, H. & Vuori, I. (toim.) Terve tuki- ja liikuntaelämä. Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 8–11.
- Canva. s.a. Canva's Content License Agreement. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.canva.com/policies/content-license-agreement/> [viitattu 26.8.2024].
- Eronen, O. 2024. Päiväkotien suunnittelu-velvoitteita aiotaan purkaa. *Helsingin Sanomat*. Verkkojulkaisu. Päivitetty 30.7.2024. Saatavissa: <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000010581509.html> [viitattu 11.9.2024].
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa. s.a. Lapsiperheiden asiakasohjaus Perheneuvo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonha.fi/palvelut/lapset-nuoret-ja-perheet/tukea-arkeen-lapsiperheille/perheneuvo/> [viitattu 11.17.2024].
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Oulu: Fitra.
- Greene, R. 2006. Tulistuva lapsi. Uusi lähestymistapa helposti turhautuvien ja joustamattomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Helenius, A., Lummelahti, L. Leikin käsikirja. 2014. Toinen painos. Juva: PS-kustannus.
- HUS. s.a. Lasten univaikeuksien omahoito-ohjelma. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-univaikeuksien-omahoito-ohjelma> [viitattu 8.7.2024].

- Icén, E. 2021. Perheliikuntabarometri. Tutkimusraportti. Suomen Latu ry. Taloustutkimus Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikkuva-perhe.fi/media/perheliikuntabarometri-2021-raportti.pdf> [viitattu 4.3.2024].
- Kalliomeri R., Mettinen K. & Ohlsson A. Pelastakaa Lapset. 2023. Lapsikeskeinen palvelumuotoilu. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.pelastakaa-lapset.fi/wp-content/uploads/2023/09/lapsikeskeinen_palvelumuotoilu.pdf. [Viitattu: 13.4.2024].
- Karila, K., Kosonen, T., & Järvenkallas, S. 2017. Varhaiskasvatuksen kehittämisen tiekartta vuosille 2017–2030. Suuntaviivat varhaiskasvatukseen osallistumisasteen nostamiseen sekä päiväkotien henkilöstön osaamisen, henkilöstörakenteen ja koulutuksen kehittämiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, Nro 2017:30. Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-487-0> [viitattu 11.7.2024].
- Kaseva, N. 2023. Kun lapsi ei syö. Lastenlääkärin opas vanhemmille. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kaskela, M. Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta: Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Stakes. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/77944> [viitattu 4.11.2024].
- Keisteri-Sipilä, E. 2017. Liikuttava luonto. Lähellä koko perhettä. Helsinki: Metsäkustannus Oy.
- Keyes, C. 2002. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 2, 207–222. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.2307/3090197> [viitattu 16.9.2024].
- Kinnunen. 2024. Perheiden liikkumisen edistämällä terveyttä ja hyvinvointia. Suomen latu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikkuva-perhe.fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/ajankohtaista/perheiden-liikkumisen-edistamisella-terveytta-ja-hyvinvointia.html?p12319=2> [viitattu 29.11.2024].
- Korczyk, A., Krzysztozek, J., Łopatka, M., Ludwiczak, M., Górska, P., Bronikowski, M. 2020. The Role of Family Time Together in Meeting the Recommendation for Physical Activity among Primary School Children. *International journal of environmental research and public health*, 17, 3970. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/ijerph17113970> [viitattu 16.7.2024].
- Koskinen, S. 2021. Elinajanodote. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www terveyskirjasto.fi/dlk01025> [viitattu 4.7.2024].
- Kuusisto. 2021. Arkirytmä – voimaa arjen rutiineista. Neuvokasperhe. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/arkirytmia-voimaa-arjen-rutiineista/> [viitattu 29.11.2024].
- Kyhälä, A-L. & Reunamo, J. 2022. Ulkoilu lasten oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. Teoksessa I. Ruokonen (toim.) Ilmaisun ilo. Jyväskylä: PS-Kustannus, 73–86.

Lapsibarometri 2020. ”Unta, ruokaa, leikkejä, rakkautta ja karamelliä, juomaa”. Hyvä elämä 6-vuotiaiden kokemana. Tuukkanen, T. (toim.) Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2020:5. Lapsiasiavaltuutettu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-259-875-2> [viitattu 16.7.2024].

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). 2024. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 20.03.2024. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124#K1> [viitattu 15.7.2024].

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S., Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.

Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko, T., Kulmala, J., Kämppe, K., Tammelin, T. 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa: Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2024:10. Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165465/OKM_2024_10.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 20.5.2025].

Mielenterveystalo. s.a. Lasten unihäiriöt. HUS. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/unettomuus/lasten-unihairiot> [viitattu 8.7.2024].

Mindell, A., Williamson, A. 2018. Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Medicine Reviews* 40, 93–108. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.10.007> [viitattu 6.3. 2024].

Mindell, J. A., Li, A. M., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. 2015. Bedtime routines for young children: a dose-dependent association with sleep outcomes. *Sleep* 38, 717–722. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.5665/sleep.4662> [viitattu 8.7.2024].

Niskanen, T. 2024. Iloa Liikunnasta varhaiskasvatukseen – webinaari ja työpajat. Aluehallintovirasto. PDF-dokumentti. Päivitetty 14.5.2024. Intranet.

Nivala, E., Rönkkö, S. 2021. Varhaiskasvatuksen sosionomin asiantuntijuus ja sosiaalipedagoginen osaaminen. Teoksessa Fonsén, E., Koivula, M., Korhonen, R., & Ukkonen-Mikkola, T. (toim.). Varhaiskasvatuksen asiantuntijat. Yhteistyössä eteenpäin. Tampere: Suomen varhaiskasvatus ry. E-kirja. Saatavissa: https://www.academia.edu/67863275/Varhaiskasvatuksen_sosionomin_asiantuntijuus_ja_sosiaalipedagoginen_osaaminen [viitattu 20.5.2025].

Nurmi, R., Sillanpää, A., Hannukkala, M. 2014. Hyvää mieltä yhdessä. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

OKM. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf> [viitattu 25.6.2024].

Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatuksen perusteet. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf [viitattu 9.7.2024].

Opetushallitus. s.a. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma -mallilomake ja ohjeistus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/lapsen-varhaiskasvatussuunnitelma-mallilomake-ja-ohjeistus> [viitattu 10.7.2024].

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Pesonen, A., Larivaara, M., Hannukkala, M. 2022. Hyvän mielen koulu – Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/focuslocalis/article/view/117114> [viitattu 20.5.2025].

Pihlaja, P., Kinos, J. & Mäntymäki, M. 2010. Päivähoitosuhteen laadun komponentit – vanhempien kokemukset päivähoitosuhteesta. Teoksessa: Korhonen, R., Rönkkö, M.-L. & Aerila, J. (toim.) Pienet oppimassa - kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint.

Riihonen ja Koskinen. 2020. Kuinka kiukku kesytetään. Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruotsalainen, S.-M. 2021. Luonto-leikkikirja. Helsinki: Lasten Keskus.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2001. Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. Lääkirikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo92279> [viitattu 6.3.2024].

Sainio, T., Pajulahti, R., Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Savonlinnan kaupunki. 2022. Savonlinnan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.savonlinna.fi/wp-content/uploads/2023/10/savonlinnan-kaupungin-varhaiskasvatussuunnitelma-2022-1.pdf> [viitattu 12.4.2025].

Selman S., Dilworth-Bart, J. 2023. Routines and child development: A systematic review. *Journal of Family Theory & Review*, 16, 272–328. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/jftr.12549> [viitattu 8.7.2024].

Shoshani, A., Yaari, S. 2022. Parental Flow and Positive Emotions. Optimal Experiences in Parent-Child Interactions and Parents' Well-Being. *Journal of happiness studies*, 23, 789–811. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00427-9> [viitattu 15.8.2024].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2002:9. E-kirja. Helsinki:STM.

TENK. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.10.2023. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tie-devilppi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk> [viitattu 16.9.2024].

THL. 2019. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Helsinki: Punamusta Oy. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3> [viitattu 20.10.2024].

THL. 2023a. Mielenterveyden edistäminen. WWW-dokumentti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty: 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> [viitattu 13.9.2024].

THL. 2023b. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. WWW-dokumentti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty: 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi> [viitattu 13.9.2024].

THL. 2023c. Koululaisen uni 6–12 vuoden iässä. WWW-dokumentti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty: 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/lapset-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/koululaisen-uni-6-12-vuoden-iassa> [viitattu 8.7.2024].

Tilastokeskus. 2023. Varhaiskasvatukseen osallistuneiden lasten osuus kasvoi vuonna 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stat.fi/julkaisu/c18148a1oj27m0dukvmlyq0wd> [viitattu 16.9.2024].

Toikko, T., Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere yliopistopaino Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elibrary.com/book/9789514477324> [viitattu 20.8.2024].

Tomperi, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään viireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

UKK-instituutti. Liikkumisen suositukset. WWW-dokumentti. Päivitetty 31.1.2025. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/> [viitattu 3.5.2025].

Varhaiskasvatustalaki 540/2018

Vasalampi, K. 2022. Näin motivoit oppimaan. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2022. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. PDF-Dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf [viitattu 20.5.2023].

VRN. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Suomen yliopistopaino Oy. E-kirja. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1 [viitattu 20.10.2024].

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J., Solantausta, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo13731> [viitattu 13.9.2024].

WHO. 2022. Mental health. WWW-dokumentti. World Health Organization. Päivitetty: 17.6.2022. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [viitattu 13.9.2024].

LIITTEET

Liite 1

LUPA LAPSEN PIIRUSTUSTEN KUVAAMISEEN JA KÄYTTÄMISEEN

Lapseni piirtämiä/maalaamia/askartelemia teoksia

Saa käyttää Ei saa käyttää

Opinnäytetyöhön liittyvän oppaan Vainua Liikettä- opas vanhemmille lapsen liikunnallisuuden ja mielenhyvinvoinnin lisäämiseksi kuvituksena. Lapsen lupa kysytään lisäksi suullisesti jokaisen kuvan kohdalla.

PÄIVÄYS:

LAPSEN NIMI :

VANHEMMAN ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNYS:

LUPA LAPSEN PIIRUSTUSTEN KUVAAMISEEN JA KÄYTTÄMISEEN

Lapseni piirtämiä/maalaamia/askartelemia teoksia

Saa käyttää Ei saa käyttää

Opinnäytetyöhön liittyvän oppaan Vainua Liikettä- opas vanhemmille lapsen liikunnallisuuden ja mielenhyvinvoinnin lisäämiseksi kuvituksena. Lapsen lupa kysytään lisäksi suullisesti jokaisen kuvan kohdalla.

PÄIVÄYS:

LAPSEN NIMI :

VANHEMMAN ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNYS:

Liite 2

Hei!

Kuten olette varmasti huomanneet, ryhmäämme on tullut tämän kevään ajaksi uusi aikuinen, Sofia. Tässä viestissä Sofia kertoo opinnäytetyöstään, jonka hän toteuttaa Vilppulassa.

Hei!

Toteutan Vilppulassa ollessani opinnäytetyötäni. Opinnäytetyöni aihe on Vainua liikettä- opas vanhemmille lapsen liikunnallisuuden ja mielen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Opinnäytetyötäni varten aion pyytää teidän lapsianne kokeilemaan ja kehittämään kanssani mukavia liikunnallisia leikkejä. Kokoan hyväksi todetut liikuntaideat oppaaseen teidän ja tulevien perheiden iloksi. En kerää opinnäytetyötä tehdessäni mitään tunnustietoja lapsista ja osallistumisesta ei aiheudu normaalista päiväkotiarjesta poikkeavaa rasitusta. Lapset saavat osallistua toimintaan täysin vapaaehtoisesti.

Käyttäisin mielelläni lastenne piirustuksia oppaan kuvituksessa. Laitan teille paperisen lupalapun asiasta ja kysyn toki myös lapsilta lupaa kuvien käyttöön tapauskohtaisesti. Tutkimustiedotteen löydät infotaululta.

Mikäli teillä on jotain kysyttävää opinnäytetyön suhteen, voitte olla yhteydessä:

Sofia Autio

(numero piilotettu)

esoau001@edu.xamk.fi



TUE LIIKETTÄ



Ohjeita
kasvattajille
oppaan käyttöä
varten

TARKOITUS JA KÄYTTÖTAVAT

Vainua liikettä- kokonaisuus on tarkoitettu käytettäväksi varhaiskasvatuksessa lasten ja perheiden kanssa tehtävän yhteistyön välineenä.

Vainua liikettä kortteja voidaan käyttää varhaiskasvatuksessa ja kotona lasten liikuntaleikkien materiaalina, perustietolähteenä lasten liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukemisesta arjessa, sekä tukena vanhempien kanssa käytävissä keskusteluissa.

Oppaan toteuttaja:

Sofia Autio

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK

2024

Suunnittelu: Canva

PAKETIN SISÄLTÖ

Vainua liikettä- opas vanhemmille

Vainun reissuvihko

Timanttikortit

Vainu-pehmolelu

Tue liikettä- ohjeita kasvattajille oppaan käyttöön



YHTEISTYÖLLÄ LAPSET JA PERHEET LIIKKUMAAN

76 % lapsista liikkuu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti kolme tuntia päivässä. Lapset liikkuvat päiväkotipäivinä keskimäärin puoli tuntia enemmän kuin viikonloppuisin, joten erityisesti perheiden yhteistä liikkumista olisi hyvä lisätä. Liikkumisen iloon, monipuolisuuteen ja erilaisten taitojen opetteluun olisi hyvä kiinnittää huomiota. Erityisesti ulkoilu, toisten lasten seura, sekä aikuisen tavoitteellinen ohjaus ovat tehokkaimpia keinoja lisätä lasten fyysisesti kuormittavan liikunnan määrää.

Vanhemmat voivat lisätä lasten liikkumista erityisesti liikkumalla aktiivisesti yhdessä lapsen kanssa, toimimalla roolimalleina, sekä kannustamalla liikkumisessa. Myös harrastaminen ja liikuntavälineiden- ja paikkojen tavoitettavuus lisää lasten liikkumista. Lasten ja vanhempien yhteinen liikunta voi vaikuttaa lasten liikkumiseen vielä murrosiässä ja terveet liikuntatottumukset voivat kantaa aikuisuuteen saakka. Toisaalta taas vanhempien vähäinen fyysinen aktiivisuus ja negatiiviset asenteet liikkumisen suhteen voivat vaikuttaa haitallisesti lapsen liikkumiseen.

Perheet saavat yhdessä liikkumisesta hyvää mieltä ja uusia kokemuksia. Perheliikuntabarometrin mukaan tärkeimpänä pidetään yhdessäolon mahdollisuutta. Liikkumista rajoittavat ajan ja voimavarojen puute, sekä joidenkin perheiden kohdalla vähäinen kiinnostus tai ideat liikkumiseen. Perheet ovat kuitenkin yleensä kiinnostuneita liikkumisesta ja erityisesti arkiliikunta, sekä perinteiset urheilulajit koetaan lähestyttävänä.

Vanhempia kannattaa tukea perheen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Varhaiskasvatuksessa voidaan tehdä kasvatusyhteistyötä perheiden liikkumisen lisäämiseksi monin eri keinoin. Lasten ja perheiden liikkuminen voidaan myös ottaa puheeksi. Tukena voidaan käyttää esimerkiksi Liikkuvan varhaiskasvatuksen puheeksi ottamisen mini-interventio-mallia. Myös Vainua liikettä-oppaan tarkoituksena on toimia apuvälineenä perheiden liikunnallisuuden ja arjen hyvinvoinnin tukemisessa.



Lähteet:

International journal of environmental research and public health 2020. The Role of Family Time Together in Meeting the Recommendation for Physical Activity among Primary School Children.

Kyhälä & Reunamo 2022. Ulkoilu lasten oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden edistäjänä.

OKM 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa.

Suomen Latu Ry 2021. Perheliikuntabarometri.

AIKAJANA



1. Esittely

- Esikoulun alkaessa esitellään Vainu lapsille kertomalla siihen liittyvä tarina ja kokeilemalla yhtä leikeistä yhdessä.
- Annetaan Vainun reissupussi kiertoon ensimmäiseen perheeseen.

2. Vainu kiertää perheissä

- Vainua liikettä materiaali kiertää perheissä kevääseen saakka.
- Varhaiskasvatuksessa seurataan yhdessä Vainun reissuvihkon täyttymistä
- Vainun vaihtaessa perhettä voidaan leikkiä liikuntaleikkejä Vainun kanssa myös päiväkodissa

3. Hakuhyppelyt

- Järjestetään perheille matalalla kynnyksellä pienimuotoisia liikuntatuokioita lasten hakutilanteisiin.
- Esim. liikunnallinen Kim-leikki, polttopallo, liikunnallinen muistipeli, lyhyt sählypeli tai keppihevoshakat sopivat näihin tilanteisiin.
- Useita kertoja syksyllä ja keväällä

4. Hakurieha

- Keväällä järjestetään isompi tapahtuma, hakurieha, johon vanhempia pyydetään varaamaan hieman enemmän aikaa hakutilanteeseen.
- Hakuriehassa leikitään nyt jo vuoden aikana tutuksi tulleita Vainun leikkejä, sekä muita esikouluvuoden aikana opeteltuja leikkejä. Hakuriehan tarkempi suunnitelma omalla sivullaan.



ESITTELY

Esikoulun alkaessa esitellään Vainu lapsille kertomalla siihen liittyvä tarina. Samalla kun aikuinen lukee tarinaa, toinen aikuinen voi kierrellä Vainu-pehmolelun kanssa “nuuhkimassa” lapsia, etsimässä liikettä ja iloa. Vainua saa myös koskettaa ja halata.

Tarinan jälkeen yksi lapsista saa etsiä Vainun kanssa piilolelun leikin. Leikin nimi voidaan kirjoittaa etukäteen lapulle. Lappu voi löytyä myös jostain hauskaista paikasta, kuten aikuisen kainalosta tai takapuolen alta. Leikki voidaan valita oppaasta tai se voi olla myös muu liikunnallinen leikki.

Leikin jälkeen esitellään lapsille lyhyesti Vainua liikettä-opas ja annetaan Vainun reissupussi kiertoonsa ensimmäiseen perheeseen. Kerrotaan lapsille Vainun reissuvihkosta ja pyydetään heitä yhdessä kirjoittamaan ja piirtämään mitä he ovat tehneet Vainun kanssa.

Sovitaan yhdessä käytännöt Vainun kiertämiseen perheissä. Esimerkiksi aina maanantaisin annetaan Vainun leikkipussi lapselle mukaan viikoksi. Järjestys voidaan arpoa tai sopia jollain muulla tavalla, tärkeintä on, että Vainu ehtii kiertää jokaisessa perheessä vuoden aikana.

Aina Vainun palatessa päiväkotiin voidaan lukea mitä Vainu on päässyt leikkimään edellisessä perheessä. Samalla voidaan myös toteuttaa uusi liikuntaleikkituokio, antamalla yhden lapsista etsiä jälleen piilotettu leikki huoneesta.





HAKUHYPPELYT

Hakuhyppelyiden tarkoituksena on järjestetää perheille matalalla kynnyksellä pienimuotoisia liikuntatuokioita lasten hakutilanteisiin. Liikuntahetket voivat muistuttaa vanhempia liikunnan merkityksestä lasten arjessa. Vanhempien osallistuminen päiväkodin toimintaan voi myös helpottaa yhteistyötä. Lisäksi hetket voivat olla lapsille tärkeitä ja helpottaa siirtymätilanteissa.

Hakuhyppelyihin sopivat lyhyet ja helpot leikit. Esimerikiksi liikunnallinen Kim-leikki, polttopallo, liikunnallinen muistipeli, lyhyt sählypeli tai keppihevostiet sopivat näihin tilanteisiin. On tärkeää, että osallistuminen on vapaaehtoista, eikä siihen painosteta. Toistuvat mahdollisuudet ja toisten esimerkki kannustavat kokeilemaan

Myös vanhempainillat, isänpäivä ja äitienpäivä, sekä muut juhlat voidaan toteuttaa liikunnallisuus mielessä pitäen. Entä jos esimerkiksi joulujuhlissa olisikin isojen ja pienten tonttujen jalkapalloturnaus tai äitienpäivänä eläinjoogaa? Yhdessä lasten kanssa voidaan myös piilottaa geokätkö, johon annetaan vanhemmille kartta. Sopii hyvin esimerkiksi isänpäivän yhteyteen.

HAKURIEHA

Keväällä järjestetään isompi tapahtuma, hakurieha, johon vanhempia pyydetään varaamaan hieman enemmän aikaa hakutilanteeseen. Hakuriehassa leikitään nyt jo vuoden aikana tutuksi tulleita Vainun leikkejä, sekä muita esikouluvuoden aikana opeteltuja leikkejä. Hakuriehan tarkoituksena on myös vahvistaa yhteisöllisyyttä tuomalla vanhemmat yhteisen puuhan pariin.

Hakuriehaan sopivia leikkejä:

- Liikunnallinen muistipeli
- Liikunnallinen Kim-leikki
- Aarteiden etsintä ja timanttilikkeiden tekeminen
- Polttopallo



Hakuriehassa voidaan tehdä yhteistyötä esimerkiksi pyytämällä vanhempainyhdistystä mukaan osallistumaan.

VAINUN TARINA

Vainu on pieni koiranpentu. Vainu rakastaa leikkimistä, etenkin kaikenlaista riehumista ja remuamista. Toisinaan se on jopa vähän villi. Kun Vainu oikein riehaantuu, kannattaa sen kanssa lähteä ulos. Silloin kannattaa myös pitää laastaripaketti lähettyvillä.

Vainu rakastaa metsäretkiä. Metsässä on ihanaa nuuskia kaikkia ihania tuoksuja ja kuunnella millaisia linnun ääniä ja rasahduksia ympärillä kuuluu. Metsässä on helppoa kuvitella jännittäviä ja hauskoja asioita. Siellä saa myös haukkua oikein kovaa!

Kaikkein mukavinta Vainusta on kuitenkin leikkiä yhdessä kavereiden kanssa. Kavereita on joskus yksi ja joskus useampi. Aina Vainu ei oikein jaksaisi muistaa leikkien sääntöjä, mutta se ei haittaa. Yhdessä opettelu ja hauskanpito on tärkeintä!

Jaksaakseen leikkiä ja remuta, Vainu tarvitsee riittävästi lepoa. Vainusta onkin ihanaa rauhoittua lämpimään syliin. Puhelimista ja muista vekottimista se ei oikein pidä, sillä ne saavat Vainun pään ihan pyörälle. Satuja ja tarinoita Vainu kuuntelee mielellään.

Vainulla on myös erikoistaito. Se osaa löytää liikettä myös piilopaikoista, kuten sohvan nurkista ja peiton alta. Lähdetään nyt etsimään liikunnan iloa yhdessä Vainun kanssa!



VAINUN REISSUVIHKKO

Vainusta on ihanaa saada uusia ystäviä, joiden kanssa leikkiä! Vainu on nyt onnekkana päässyt teidän perheeseen vierailemaan.

Kirjoittakaa ja piirtäkää tähän vihkoon yhteisistä leikeistänne ja seikkailuistanne Vainun kanssa. Kerromme terveiset Vilppulan kavereille!

Leikin ja liikunnan ilon täyteisiä hetkiä toivottaen:

Vilppulan väki ja Vainu



VAINUA LIIKETTÄ



Iloa ja
hyvinvointia
arkeen yhdessä
liikkumalla



Tule mukaan leikkimään ja liikkumaan Vainun kanssa!

Vainu-koira rakastaa leikkimistä, etenkin kaikenlaista riehumista ja remuamista. Toisinaan se on jopa vähän villi. Silloin sen kanssa on hyvä lähteä ulos ja pitää laastaripaketti lähettyvillä.

Kaikkein mukavinta Vainusta on leikkiä yhdessä kavereiden kanssa. Joskus Vainu ei oikein jaksaisi muistaa leikkien sääntöjä, mutta se ei haittaa. Yhdessä opettelu ja hauskanpito on tärkeintä!

Jaksaakseen leikkiä ja remuta, Vainu tarvitsee myös riittävästi lepoa. Vainusta onkin ihanaa rauhoittua lämpimään syliin. Puhelimista ja muista vekottimista se ei oikein pidä, sillä ne saavat Vainun pään ihan pyörälle. Satuja ja tarinoita Vainu kuuntelee mielellään.

Vainulla on myös yksi erikoistaito. Se osaa löytää liikettä piilopaikoista, kuten sohvan nurkista ja peiton alta. Lähtekää tekin mukaan etsimään liikunnan iloa yhdessä Vainun ja Vilppulan väen kanssa!



VAINUN TIETOKORTTI VANHEMMILLE:

UNI JA LEPO

Kun nukkuu tarpeeksi jaksaa keskittyä, oppii nopeammin, pysyy terveenä ja kasvaa pituutta. Liian vähäinen uni voi tehdä olon levottomaksi, ylivilkkaaksi, väsyneeksi tai kiukkuseksi.

Vanhemmat voivat auttaa lasta nukkumaan paremmin erityisesti huolehtimalla hyvästä päivärystä ja noudattamalla tuttuja iltarutiineja.

Ruutuja olisi paras välttää kokonaan ennen nukkumaanmenoa, sillä ne syövät aikaa myös rauhoittumisen kannalta tärkeältä yhdessäololta.

Jopa 20-30%:lla lapsista on eriasteisia unihäiriöitä, joista yleisimpiä ovat unirytmien ja nukahtamisen vaikeudet. Joskus unihäiriön taustalla voi olla myös terveydellisiä syitä. Pyydä apua ajoissa!

Mielenterveystalo.fi:n lasten uniongelmiin maksuton omahoito-ohjelma:



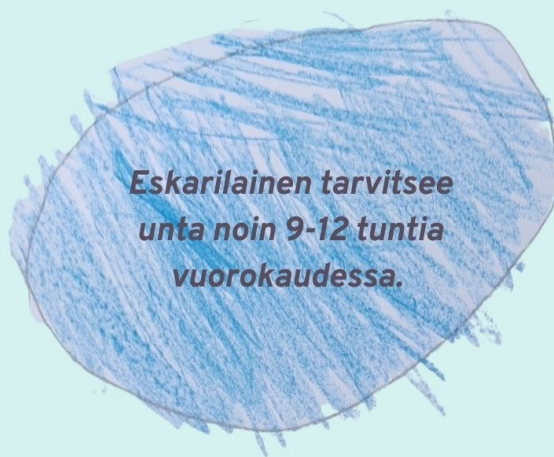
Iltarutiinit,

kuten iltapala, iltapesu, iltasatu, unilaulu, paijaaminen ja halailu auttavat lasta nukkumaan paremmin.

Yhteiset iltatoimet voivat vahvistaa lapsen kielellistä kehitystä ja itsesäätelytaitoja. Ne myös lähentävät lapsen ja vanhemman suhdetta.

Rutiinit auttavat lasta nukahtamaan nopeammin, vähentävät yöheräilyä ja lisäävät unen määrää.

Eskarilainen tarvitsee unta noin 9-12 tuntia vuorokaudessa.



Vainun kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi

Millaisia iltarutiineja teidän perheessänne on?

Saavatko kaikki perheessänne riittävästi unta?

Vaikuttaako ruutujen katselu nukahtamiseen?



VAINUN TIETOKORTTI VANHEMMILLE: RUOKAILU

Säännöllinen ruokarytmi, kiireettömyys ja monipuolisuus edistävät hyvää ja terveellistä ruokailua. Lapset jaksavat syödä vain vähän kerrallaan ja siksi sopiva ateriaväli on 3-4 tuntia. Ruokaillessa on tärkeää luoda rento ja myönteinen tunnelma. Lapsen tulee tuntea olonsa turvalliseksi.

Vanhemman tehtävänä on tarjota lapselle monipuolista ja terveellistä ruokaa säännöllisin ajoin. Lapsi saa itse määrittää annoksensa koon.

Vanhempi voi rentoutua luottaessaan lapsen luontaiseen kykyyn säädellä energiansaantiaan. Lasta ei koskaan saa pakottaa syömään.

Jopa 20-40%:lla leikki-ikäisistä on syömisongelmia. Suurimmalla osalla ongelmat helpottavat jo esikouluikässä. Apua kannattaa pyytää, jos lapsen kasvu hidastuu, ravintoaineiden saanti on vähäistä tai syömistilanteet aiheuttavat päivittäistä haittaa lapsen ja vanhemman vuorovaikutukselle.

Yhteinen ateriahetki on tärkeä arjen voimavara

Kehu, kannusta ja näytä esimerkkiä.

Lapsi tutustuu uusiin makuihin hitaasti haistelemalla, katselemalla, tunnustelemalla ja lopulta maistamalla. Lapsi kannattaa ottaa mukaan ruoanlaittoon. Myös luovuuden käyttö on hyvästä: kasatkaa kasviksista hauskoja hahmoja tai kokeilkaa jännittäviä makuyhdistelmiä!



Vainun kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi

Kuka päättää mitä teillä syödään?

Millainen on mukava ruokahetki?

Millaisia tunteita syöminen herättää?



VAINUN TIETOKORTTI VANHEMMILLE: LEIKKIMINEN

Leikkiminen on lapsen tärkein tehtävä. Leikkiessään lapsi oppii paljon itsestään, toisistaan ja ympäröivästä maailmasta.

Leikissä lapsi oppii mm. ohjaamaan toimintaansa, säätämään tunteitaan, suunnittelemaan ja sopimaan asioista. Leikki harjoittaa myös monia liikkumisen taitoja.

Leikkiminen tuottaa iloa, mielihyvää ja hyvinvointia. Leikit lisäävät yhteisöllisyyttä ja vahvistavat lasten empatiakykyä ja itsetuntoa. Lapselle leikkiminen on tapa elää.

Yhteiseen leikkiin tai muuhun mukavaan puuhaan uppoutuminen lapsen kanssa lievittää myös vanhemman stressiä, sekä lisää itseluottamusta, tyytyväisyyttä ja hyvinvointia.

Leikkiminen luo yhteistä iloa lapselle ja aikuiselle!

Aikuisen tehtävänä on antaa lapselle aikaa, tilaa ja mahdollisuuksia leikkimiseen. Leikkiin osallistuminen lisää lasten sitoutumista vaativampaankin leikkiin.

Myös toisten lasten seura on tärkeää ja aikuisen on hyvä auttaa myös arempia lapsia osallistumaan leikkeihin toisten lasten kanssa.

Luonnossa leikkiminen voi lisätä liikunnan määrää. Ulkona ei tarvitse myöskään huolehtia sotkusta tai melusta ja lapsilla on runsaasti mahdollisuuksia luovuuden käyttöön. Luonnossa oleilulla on myös monia terveysvaikutuksia.



Vainun kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi

Milloin viimeksi kävitte metsäretkellä?

Mitkä ovat suosikkileikkejänne?

Kenen kanssa on kivaa leikkiä?

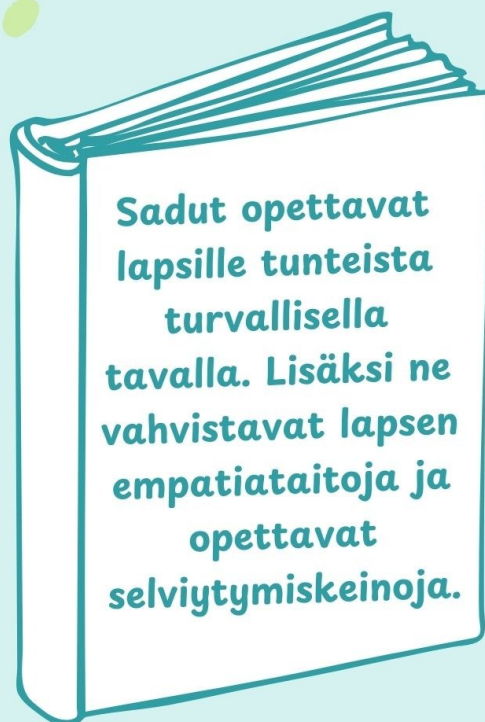


VAINUN TIETOKORTTI VANHEMMILLE: TUNTEET

Itsesäätelyllä tarkoitetaan lapsen tai aikuisen kykyä säädellä omia tunteitaan ja tunneilmaisujaan.

Itsesäätelytaitoja voi opetella harjoittelemalla tunnistamaan ja nimeämään tunteita, sekä olemalla myötätuntoinen itseään kohtaan. Aikuinen näyttää tässä lapselle esimerkkiä ja voi myös opetella itsesäätelyä yhdessä lapsen kanssa.

Kanssasäätelyllä tarkoitetaan tunteiden säätelyä toisen avulla. Silloin toisen rauhallisuus ikään kuin tarttuu myös itseän. Vastaavasti myös toisen hermostuneisuus voi tarttua helposti niin lapseen kuin aikuiseenkin. Sekä lapset, että aikuiset hyötyvät kanssasäätelystä.



Sadut opettavat lapsille tunteista turvallisella tavalla. Lisäksi ne vahvistavat lapsen empatiataitoja ja opettavat selviytymiskeinoja.

Rauhallinen ympäristö tukee tunteiden säätelyä. Myös sopiva määrä lepoa, leikkiä ja liikettä, sekä terveellinen ruokavalio lisäävät mahdollisuuksia itsesäätelyyn.

Yhteiset ilon hetket arjessa auttavat jaksamaan. Ideoita ilon lisäämiseksi arkeen:



Vainun kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi

Millaisia tunteita osaat nimetä?

Missä kohdassa kehoa erilaiset tunteet tuntuvat?

Millaisia keinoja rauhoittumiseen tiedät?



VAINUN TIETOKORTTI VANHEMMILLE: RYTMIT JA ARVOT

Rutiineilla luodaan elämään ennustettavuutta, järjestelmällisyyttä ja pysyvyyttä. Rutiineilla voi lisätä hyvinvointia ja tukea lapsen kehitystä.

Selkeät arkirutiinit voivat parantaa lasten koulumenestystä, lisätä itsesääätelyä, vahvistaa tunne- ja kaveritaitoja, sekä edistää mielenterveyttä ja fyysistä terveyttä.

Rutiinit lisäävät arjessa pärjäämistä myös haastavissa elämäntilanteissa.

Lapsille eniten iloa tuottavat arjen perusasiat: leikkiminen, pelaaminen, yhdessäolo ja ystävät. Lapsi voi hyvin kun arki on toimivaa ja lapsi kokee olonsa rakastetuksi.

Riittävä unensaanti, monipuolinen ruoka, riittävä liikunta, hygieniasta huolehtiminen ja yhdessäolo ja rentoutuminen muodostavatkin hyvän rungon terveelliselle arjelle.



Arjessa ei tarvitse pärjätä yksin. Itsenäisyyttä tai menestystä korostava ajattelutapa lisää riskiä uupuneisuuteen. Itsemyötätunto ja yhteenkuuluvuuden tunne sen sijaan suojaavat uupumiselta.



Vainun kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi

Mitä rutiinit ovat?

Uskallatko pyytää apua toisilta?

**Millaisia sääntöjä perheessänne on ja kuka niistä
päättää?**



VAINUN TIETOKORTTI VANHEMMILLE: LIKKUMINEN

Liikunta tukee mielenterveyttä ja fyysistä terveyttä koko elämän ajan. Säännöllinen liikunta myös vahvistaa luita ja nivelsiteitä ja lisää lihassmassaa sekä -voimaa.



Liikkuminen myös tukee lasten normaalia kasvua ja kehitystä, ja ehkäisee monia sairauksia. Liikunta myös lisää oppimista ja tukee tunne- ja kaveritaitojen kehittymistä.



Lapsi opettelee kehonsa rajoja liikkuessaan ja pienet kolhut ja naarmut kuuluvat asiaan. Liiallinen varoittelu voi saada lapsen pelkäämään loukkaantumista ja siten rajoittaa liikkumista.

Liikkumalla hyvää mieltä

Reipas liikunta lisää lasten iloa ja riemua, onnellisuutta, tyytyväisyyttä ja sosiaalisuutta. Liikunta myös lievittää stressiä ja lisää itseluottamusta.



Suosituksen mukaan lasten tulisi liikkua:

3 tuntia
joka
päivä

Josta tunnin verran vauhdikasta liikettä

Kevyttä liikuntaa:

kävely, keinuminen, pallon heittäminen, tasapainoilu

Reipasta liikuntaa:

luistelu, pyöräily, metsässä liikkuminen

Vauhdikasta liikettä:

hippaleikit, hyppely, kiipeily, uinti, hiihto, pihaleikit, riehuminen

VAINUN TIETOKORTTI VANHEMMILLE:

PERHELIIKUNTA

Lasten ja vanhempien yhdessä liikkuminen antaa hyvää mieltä ja uusia kokemuksia, sekä lisää mahdollisuuksia yhdessäoloon. Yhteinen liikunta voi näkyä lasten liikkumisessa murrosikään asti ja terveet liikuntatottumukset voivat kantaa aikuisuuteen saakka. Erityisesti viikonloppuisin olisi hyvä panostaa yhdessä liikkumiseen käytettyyn aikaan.

PIHALEIKIT

Sääntöleikit, eli perinteiset pihaleikit ovat toimiva ja hauska keino lisätä lapsen liikkumista. Lapsi oppii leikeissä myös itsesäätelytaitoja, toisten huomioimista, sääntöjen hallintaa ja toiminnanohjausta. Leikit voivat olla alkuun haastavia, jolloin lapsi hyötyy aikuisen innostuksesta, kannustuksesta ja opastuksesta. Leikkiohjeita löydät tämän oppaan lisäksi Perinneleikit Ry:n ja MLL:n leikkipankeista



Kuinka lisätä liikettä?

- Näytä esimerkkiä
- Liiku yhdessä!
- Kannusta
- Tue lapsen kaverisuhteita
- Tue lapsen harrastamista
- Säilytä liikuntavälineet helposti saatavilla
- Opetta lapselle missä ulkona voi leikkiä turvallisesti
- Vie lasta liikuntapaikkoihin
- Mahdollista liikkuminen myös sisällä



Lasten liikkumista lisää erityisesti aikuisen tavoitteellinen liikunnanohjaus, yhdessä harjoittelu, sekä toisten lasten seura

LISÄÄ IDEOITA LIIKKUMISEEN

Lisätkää liikettä arkeen!

Mitä jos kulkisittekin yhdessä kävellen tai pyöräillen eskariin tai kauppaan?

Tehkää liikkumisesta peli!

Kerätkää yhdessä liikkumispisteitä taulukkoon, ladatkaa puhelimeen liikuntasovellus tai kisatkaa aktiivisuusmittarilla kuka saa eniten askeleita.

Kaupungin sivuilta löydät tietoa hiihtoladuista, leikkipuistoista, ulkojääkentistä, luontopoluista, kuntoradoista, liikuntahalleista, uimahalleista ja uimarannoista.



Savonlinna

Aloittakaa harrastus! Savonlinnan alueen liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia lapsille ja perheille (2024):

Jumppaa ja lentopalloa (Kerimäen Liikuntanaiset), **yleisurheilua, hiihtoa, liikuntakisoja ja -tapahtumia** (Kerimäen urheilijat, Savonlinnan Riento), **judoa, karatea** (Judonoko, Shikata), **lentopalloa ja koripalloa** (Savonlinnan Ajo, East Volley, Basket Savonlinna), **jalkapalloa** (STPS), **salibandyä** (Top Team Savonlinna), **voimistelua, cheerleadingia, jumppaa, parkouria, perheakroa, puuhapäiviä** (Savoli), **musiikkia ja tanssia** (Musiikki- ja tanssiopisto), **partiota** (Savon Saukot), **suunnistusta** (Olavin rasti Ry), **golfia, frisbeegolfia** (Kerigolf), **jääkiekkoa** (Sapko), **taitoluistelua** (Savonlinnan taitoluistelijat), **hiihtoa** (Savonlinnan hiihtoseura, Linnala), **ratsastusta, tapahtumia, leirejä** (Kirsin talli, Green care farm Luonnos), **luontoretkiä ja -tapahtumia** (Itä-Savon luonnonsuojeluyhdistys), **kursseja** (Linnala), **luontoliikuntamahdollisuuksia** (Olavin retkeilijät), **pomppulinnoja, minigolfia** (Activity maker), **tapahtumia ja kerhoja** (Savonlinnan seurakunta, MLL,). MiunHarrastus tarjoaa koulupäivän yhteydessä harrastuksia veloitusetta.

Seuraa myös alueen tapahtumia lapsiperheille Visit Savonlinna sivustolla!

Vainun kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi

Miten ja milloin perheessänne liikutaan?

Millaisia ajatuksia tai tunteita liikkuminen herättää?

Millaista liikuntaa haluaisitte kokeilla?





VAINUN LEIKIT

Kaikki Vainun leikit sopivat leikittäväksi kahdestaan vanhemman kanssa, mutta myös isommalla joukolla. Kokeilkaa vaikkapa yöeläimet-leikkiä lapsen seuraavilla syntymäpäiväjuhlilla! Leikit sopivat leikittäväksi sisällä ja ulkona.

Ottakaa myös pikkusiskot ja isoveljet mukaan leikkiin! Sääntöjä voi muokata osallistujien iän mukaan. Napatkaa siis Vainu mukaanne ja lähtekää yhdessä etsimään liikkumisen iloa!

Vainun leikkikassista löydätte leikkeihin lisämateriaalia, sekä Vainun reissuvihkon, jossa voitte kertoa mitä kaikkea Vainu on päässyt luonanne leikkimään!

KIM-LEIKKI LIIKKUEN

Kerätään lapsen kanssa erilaisia esineitä leikkiä varten, noin 10kpl. Asetetaan esineet maahan näkyville.

Yksi pelaajista on arvuuttelija ja muut arvaajia. Arvuuttelija saa keksiä jonkin tehtävän arvaajille. Esimerkiksi hyppi yhdellä jalalla puun ympäri/seinän luo ja takaisin. Arvaajien suorittaessa tehtävää arvuuttelija piilottaa yhden tai useamman esineen pois näkyvistä.

Arvaajat palaavat takaisin ja arvaavat vuorotellen mitä esineitä puuttuu. Kun kaikki on arvattu, valitaan uusi arvuuttelija.

Esimerkkitehtäviä:

- Kulje yhdellä jalalla hyppien
- Kulje karhunkävelyä
- Konttaa
- Kulje rapukävelyä
- Kävele takaperin
- Kulje silmät kiinni



YÖELÄIMET

Mietitään yhdessä mitkä eläimet liikkuvat yöllä (esim. kettu, siili, lepakko, liito-orava, rupikonna, susi, kissa)

Yksi leikkijöistä valitaan auringoksi. Aurinko saa päättää mitä eläintä muut leikkivät ensimmäisenä. Mietitään yhdessä millä tavalla eläin voisi liikkua ja millä tavalla nukkua?

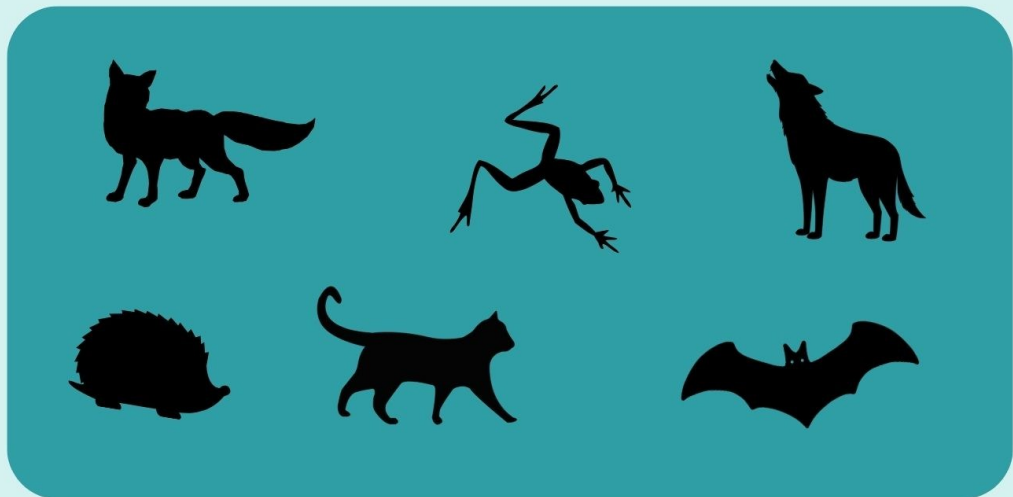
Aurinkona oleva sammuttaa valot, jolloin yöeläimet lähtevät liikkeelle ja liikkuvat sovitulla tavalla. Kun valot laitetaan päälle, käydään nukkumaan.

Vinkki: Leikkiin saa lisähaastetta esimerkiksi rakentamalla tempuradan, jota pitkin eläimen pitää kulkea.

Esimerkkejä eläinten liikkumistavoista

- Hiipien varpaillaan
- Karhunkävelyä
- Lentämällä kädet sivuilla
- Ryömien
- Kyykyssä hypellen tai kävellen
- Kulje silmät kiinni

Pesän voi tehdä esimerkiksi peiton alle tai menemällä sykkyrälle. Käyttäkää mielikuvistustanne, voisiko esimerkiksi lepakko nukkua pää alaspäin?



OLOHUONESIRKUS

Lapsista on ihanaa peuhata yhdessä aikuisen kanssa ja samalla tunnustella kehonsa rajoja ja liikkuvuutta.

Neuvokas perhe- nettisivuille on koottu ohjevideoita helppoon ja hauskaan tempuilleen kotona. Rohkeimmat voivat kokeilla myös haastavampia trikkejä! Temput liikuttavat niin lapsia kuin vanhempiakin.

Vinkki: Yllättäkää muut perheenjäsenet harjoittelemalla tempuja ja järjestämällä leikkimielinen sirkusesitys. Monet leikeistä sopivat hyvin myös rauhoittamaan levotonta lasta.



Kuperkeikka on hauska ja hyödyllinen taito. Voimisteluliiton kuperkeikkakoulussa opetetaan jokaiselle sopivia erilaisia kuperkeikkaliikkeitä.



Jättiläiskävely

Lentokone

Vuorikiipeily polvilla

Taikamatto

Sylisykkyrä

Keinu

Puunkaato

Tunnelit

Kaappikello

Pyramidit

Etuperinkuperkeikka

Takaperinkuperkeikka

Voltti

Kierähdys



MUISTIPELI TEMPPURATA

Valitkaa muistipelistä noin 5 paria kortteja per pelaaja.

Rakentakaa lyhyt tempurata ja viekää korttien parit radan eri päihin kuvapuoli alaspäin.

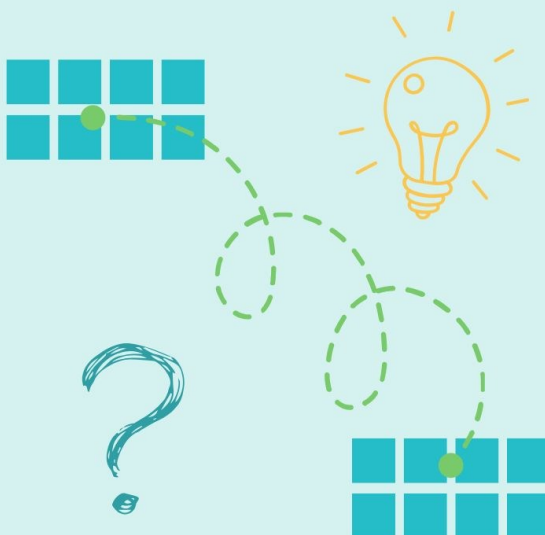
Aloituspäässä kortit asetetaan nurin, mutta ne saa katsoa ennen pelin alkua.

Kulkekaa radan läpi koittaen pitää mielessänne katsomanne kortit.

Radan lopussa nostetaan yksi muistipelikortti, palataan kortin kanssa radan alkuun ja koitetaan muistaa mistä pari löytyy.

Jos pari löytyy, sen saa laittaa omaan pinoon. Jos paria ei löydy, täytyy kädessä oleva kortti palauttaa kulkemalla rata uudestaan. Radan päässä saa valita uuden kortin ja palata arvaamaan uudelleen.

Vinkki: pelin haastavuutta voi helposti säädellä parien määrää muuttamalla tai aloittamalla parit oikein päin.



LUMOTUT AARTEET

Lohikäärme on kerännyt aarekammioonsa aarteita ja lumonnut ne. Aarteet voi käydä nappaamassa itselleen vain rikkomalla lumouksen, eli suorittamalla määrätyn liikkeen.

Aloitetaan päättämällä kuka on lohikäärme. Lohikäärme asettuu vartioimaan aarteita, jotka asetetaan lattialle lohikäärmeen eteen. Prinssit ja prinsessat saapuvat lohikäärmeen luo ja nappaavat yhden aarteen itselleen. Lohikäärme kertoo, että mikäli aarteen varastaa, muuttuu varastaja kiveksi. Taian voi välttää vain viemällä aarteen suorittamalla määrätyn liikkeen.

Vainun leikkipussissa on valmiita aarteita, joiden pohjassa löytyy liikkeisiin ideoita tai niitä voi keksiä itse.

Lapset innostuvat leikistä erityisesti, jos aikuinen eläytyy lohikäärmeen rooliin ja rooleja on hyvä välillä myös vaihtaa.

Aarteiksi sopivat myös esimerkiksi kävyt tai kivet, pehmolelut tai muut esineet. Lapsen kanssa voi myös askarrella yhdessä aarteita, joihin voi keksiä liikkeitä. Lohikäärmeen ja prinsessojen sijaan voidaan leikkiä myös esimerkiksi poliisia ja timanttivarasta.



PEHMOLELUVIESTI

Kerätkää yhteen kasaan pehmoleluja. Ottakaa myös Vainu mukaan leikkiin!

Sopikaa sopivan pituinen rata kuljettavaksi.

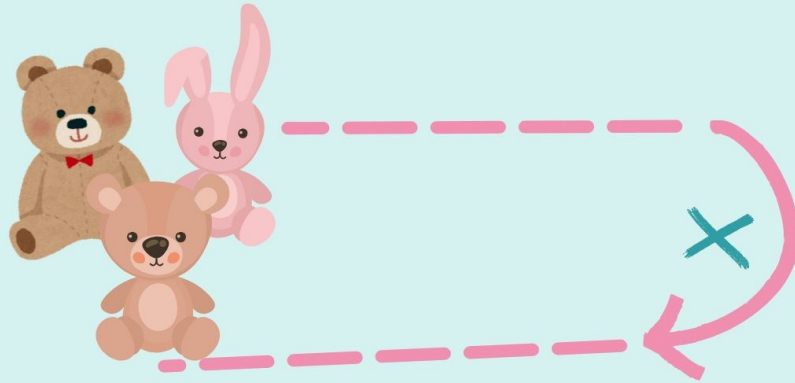
Kuljettakaa pehmoleluja kasasta radan toiseen päähän määrätyllä kuljetustavalla. Pelin lopussa voidaan laskea kuka sai kuljetettua eniten pehmoleluja.

Mikäli pelissä on monta pelaajaa, voidaan sitä pelata kuten tavallista viestiä: muodostetaan kaksi joukkuetta, jotka kuljettavat kumpikin yhtä lelua kunnes kaikki joukkueessa ovat kiertäneet koko kierroksen. Nopeampi joukkue on voittaja.

E erityisen jännittävän leikistä saa, mikäli mukaan otetaan varas. Varas odottaa, että joku pudottaa oman lelunsa, jolloin varas vie sen omaan kasaansa. Varas ei siis kuljeta leluja, vaan hyötyy vain toisten pudottamista leluista.

Kuljetustapoja:

- pään päällä
- kainalossa
- polvien välissä
- jalkapöydän päällä
- varpailla kiinni pitäen
- kontatessa selän päällä
- rapukävelyssä vatsan päällä
- kahden lapsen vatsan tai hartioiden välissä



TUKEA JA APUA



Eloisan lapsiperheiden palvelut löydät helpoimmin Perheneuvon kautta. Soita tai chattaa arkisin klo 9-14, tai jätä yhteydenottopyyntö.

Voit kysyä apua myös neuvolasta tai lapsen päivähoitopaikasta.

Harrastamisen tuki

Maksuttomat pääsyliput ja kurssipaikat Kaikukortilla (Kysy neuvolasta)

Maksuttomia liikuntavälineitä Kerimäen Mutikaiset Ry

Harrastusavustuksia ja välineitä Hattu Ry

Harrastusavustuksia Pelastakaa lapset Ry

Harrastusavustus toimeentulotuen kautta

Vertaistukea, apua arkeen, toimintaa ja tietoa

- MLL tarjoaa alueella tapahtumia, tukea ja toimintaa lapsille ja perheille
- Kaikille avoin perheiden kotaamispaikka ja avoin päivähoitopaikka Tikantanssi tarjoaa vertaistukea, mukavaa toimintaa ja lapsiperheohjausta.
- Savonlinnan seurakunta tarjoaa monipuolisesti tukea ja apua lapsiperheille erilaisissa tilanteissa.
- Savonlinnan NNKY tarjoaa vertaistukiryhmiä ja toimintaa vanhemmille.

Kiitos yhteisistä leikeistä!



Oppaan toteuttaja:

Sofia Autio

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

XAMK

2024

Piirroskuvat: Vilppulan lapset

Suunnittelu: Canva