



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Sosiaalisten taitojen vahvistaminen viisivuotiaiden ryhmässä liikunnan ja Askeleittain-ohjelman avulla Köpaksen päiväkodissa

Hytönen, Laura
Johansson, Hanna-Kristiina

2015 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

Sosiaalisten taitojen vahvistaminen viisivuotiaiden
ryhmässä liikunnan ja Askeleittain-ohjelman avulla
Köpaksen päiväkodissa

Hytönen, Laura
Johansson, Hanna-Kristiina
Sosiaaliala
Syyskuu, 2015

Hytönen, Laura & Johansson, Hanna-Kristiina

Sosiaalisten taitojen vahvistaminen viisivuotiaiden ryhmässä liikunnan ja Askeleittain-ohjelman avulla Köpaksen päiväkodissa

Vuosi 2015 Sivumäärä 65

Tämän opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppaneina olivat Kirkkonummen Masalassa sijaitsevan Köpaksen päiväkodin viisivuotiaiden lasten ryhmä "Menninkäiset" sekä heidän vanhempansa ja ryhmän kasvatusvastuulliset. Opinnäytetyön aihe muodostui ryhmän tarpeista vahvistaa sosiaalisia taitoja, omasta kiinnostuksestamme liikuntaa kohtaan ja ryhmän kasvatusvastuullisten toiveista tämän tyyppisestä opinnäytetyöstä. Opinnäytetyön suunnittelu ja teoriavaiheen kokoaminen sekä kirjoitus jatkuivat vuoden 2014 syksystä vuoden 2015 kevääseen. Liikunnalliset tuokit toteutettiin Menninkäisten kanssa Keväällä 2015.

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys koostuu lapsen psyykkisestä, sosiaalisesta, fyysisestä ja motorisesta kehityksestä sekä osuudet Askeleittain-ohjelmasta ja liikunnasta. Viitekehysten sisällön pohjalta suunnitelimme liikuntatuokiot. Opinnäytetyömme tavoitteena oli edistää sosiaalisia suhteita liikunnan avulla varhaiskasvatusryhmässä ja tuottaa lapsille mukavia hetkiä sekä onnistumisen kokemuksia liikunnan parissa.

Opinnäytetyön toimintaosuuteen suunniteltiin kuusi erilaista liikuntatuokiota, jotka pohjautuivat sosiaalisten suhteiden edistämiseen ja liikunnan monipuoliseen kokemiseen. Valikoimme Askeleittain-ohjelman aihealueista liikuntatuokioihin parhaiten ryhmää ja toimintaamme palvelevat teemat. Teemoiksi valikoituivat odottaminen, mukaan meneminen sekä jakaminen, ja teemat toteutettiin tässä mainitussa järjestyksessä. Ensimmäisellä liikuntakerralla teimme yhdessä lasten kanssa säännöt, joita tuli noudattaa jokaisella liikuntatuokiolla. Tämä helpotti lasten olemista ja ryhmän hallintaa. Jokaisen tuokion päätteeksi saimme palautetta ryhmän lapsilta, ja toiminnan päätyttyä myös ryhmän aikuisilta kirjallisesti. Teimme myös itsearviointeja jokaisella toimintakerralla toisen ollessa ohjausvastuussa, toisen havainnoidesa.

Koimme, että sosiaalisten suhteiden edistäminen liikunnan avulla oli hyvin toimiva kokonaisuus. Liikunta osoittautui mainioksi tavaksi toimia lasten parissa ja tuottaa positiivisia kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä. Valitut teemat toteutuivat liikuntaleikkien lomassa ja niistä keskusteltiin lasten kanssa jokaisen tuokion jälkeen. Menninkäisten kasvatusvastuulliset mainitsivat, että varsinaista edistymistä ei ryhmässä kokonaisuutena näkynyt, vaikkakin yksittäisten lasten edistymistä oli havaittavissa. Lisäksi jokainen tuokio pohjautui ryhmädynamiikan sekä sosiaalisten taitojen edistämiseen, jolloin se loi hyvän perustan sekä ryhmän että yksilöiden kehittymiselle. Lapset olivat kaiken kaikkiaan tyytyväisiä ja mielissään tuokiostamme.

Asiasanat: Askeleittain-ohjelma, liikunta, sosiaaliset taidot, varhaiskasvatus

Hytönen Laura & Johansson Hanna-Kristiina

Improving social skills with physical exercises and Second Step-program for group of 5 - year - olds at Köpas daycare

Year	2015	Pages	65
------	------	-------	----

This thesis was conducted in co-operation with Köpas daycare center in Kirkkonummi, Masala. The target group was 5-year-olds, "Mennikäiset", their parents and the early childhood educators of the group. The subject for our final thesis arose from the children's needs to develop their social skills, wishes from their early childhood educators and our own interest towards developing social skills through physical activities among minors. The thesis processes began in the autumn 2014 by planning the thesis. Thereafter suitable theoretical material was collected and the writing process continued until the spring 2015 when the physical exercises with the group were carried out.

The theoretical framework of our thesis includes theory on psychical, social, physical and motoric development of a five-year-old and also parts from the Second step-programme along with material about physical activities. Based on the theoretical framework, the exercise sessions were developed. The goal was to promote social relations utilizing physical activities and exercise as a tool in early childhood education group, as well as to produce enjoyment with experience of success while performing physical activities.

Six different physical exercise sessions were planned for the functional part of the thesis. The sessions were based on promoting social relations and experiencing exercise in versatile manners. From the subjects of the Second step-programme the most suitable themes for our exercise sessions were chosen to support and assist the group of children, i.e. waiting, joining in and sharing. While performing the first session, common rules were created with the children to be obeyed on each session. The rules were beneficial for the children and they assisted in controlling the sessions. After each session, we received feedback from the children and after the final session, the early childhood educators of the group gave us written feedback as well. Self-assessments were conducted by sharing the duties among the authors: leading the children and making notes.

We experienced that promoting social relations with exercise was a functional entirety. It seemed that exercise is beneficial for the children by providing positive experiences about interpersonal skills. The chosen themes were realized while playing, and after each session the themes were discussed with the children. Early childhood educators of the "Mennikäiset" group mentioned that measurable development lacked in the group, but individual development was noticed. In addition, each session was based on promoting group dynamics and further enhancing social skills. For this reason, a good foundation for both the development of an individual and the group was created. Overall, the children were satisfied and happy with our sessions.

Keywords: Second Step-program, physical education, social skills, early childhood education

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Lähtökohdat ja tarve	6
	2.1 Köpaksen päiväkoti	7
	2.2 Hankkeen tavoitteet	9
3	Teoreettinen viitekehys	9
	3.1 Psyykkinen kehitys	10
	3.2 Sosiaalinen kehitys	12
	3.3 Askeleittain-ohjelma	18
	3.4 Fyysinen kehitys	24
	3.5 Motorinen kehitys	26
	3.6 Liikunta	28
4	Kehittämishanke	33
5	Suunnittelu	36
6	Toiminta	38
	6.1 Ensimmäinen tuokio	39
	6.2 Toinen tuokio	41
	6.3 Kolmas tuokio	43
	6.4 Neljäs tuokio	44
	6.5 Viides tuokio	46
	6.6 Kuudes tuokio	48
7	Eettisyys	50
8	Arviointi	51
	8.1 Yhteistyökumppaneiden palaute	52
	8.2 Swot-analyysin pohdinta	53
	8.3 Tavoitteiden saavuttaminen	55
9	Pohdinta	57
	Lähteet	58
	Liitteet	62

1 Johdanto

Opinnäytetyömme lähti liikkeelle työelämän yhteistyökumppanin etsimisestä ja toisella meistä oli kokemusta hyvästä päiväkodista harjoittelun kautta. Niin Köpaksen päiväkotia valikoitui meidän työelämän yhteistyökumppaniksemme opinnäytetyössämme. Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön aiheeksi lasten sosiaalisten taitojen edistämisen liikunnan avulla työelämäkumppaneilta tulleen toiveen vuoksi, ja olimme myös itse kiinnostuneita aiheesta. Aihe on hyvin keskeisessä asemassa tällä hetkellä lasten lisääntyvän liikkumattomuuden sekä sosiaalisten taitojen heikkenemisen takia, joita esimerkiksi tietokoneet ja pelikonsolit lisäävät. Opinnäytetyömme kohteena on viisivuotiaista koostuva ryhmä, jossa on tällä hetkellä neljätoista lasta. Tavoitteenamme on vahvistaa heidän sosiaalisia taitojaan liikunnan avulla.

Opinnäytetyön suunnitelmassamme aloitamme ensin määrittelemällä hankkeen lähtökohdat ja tarpeet, jotta kävisi ilmi hankkeen tarpeellisuus. Tämän jälkeen käsittelemme hankkeen kannalta olennaisia teoreettista viitekehystä sekä kehittämishankkeen teoriaa. Seuraavaksi olemme kertoneet suunnitteluvaiheesta. Sitten esittelemme toimintasuunnitelman, pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä sekä myös arviointisuunnitelman. Sen jälkeen olemme käyneet pohdinnan avulla opinnäytetyömme eri näkökulmia. Viimeisenä ovat lähteet sekä liitteet. Liitteinä ovat tiedote vanhemmille sekä kuvaus- ja osallistumislapalappu että palautekysely työelämän yhteistyökumppaneille.

Teoreettiseen viitekehykseen olemme valinneet opinnäytetyömme kannalta olennaisia aiheita, jotka ovat psyykinen, sosiaalinen, fyysinen ja motorinen kehitys, liikunta sekä Askeleittain-ohjelma. Valitsimme nämä aiheet myös siksi, jotta ymmärtäisimme ja osaisimme toimia niiden puitteissa sekä suunnittelu- että toteuttamisvaiheissa. Viitekehyksen olemme muodostaneet monia kirjallisia sekä luotettavia internet lähteitä käyttäen.

2 Lähtökohdat ja tarve

Opinnäytetyön aiheemme valitsemiseen meni pieni tovi, ennen kuin löysimme meitä molempia kiinnostavan hankekohteen. Suunnittelimme alun perin toteuttavamme opinnäytetyömme Helsingin Ensikodissa, mutta tämä hanke kariutui, sillä paikka olisi vaatinut työharjoittelua kyseisessä kohteessa ja lisäksi paikan saamiseksi oli käytävä parissa haastattelussa. Koimme myös, että se olisi voinut olla turhan haastava. Sen jälkeen päätimme keskittyä varhaiskasvatukseen ja löytää meitä kiinnostavan työn aiheen lasten parista. Aihetta rajasi se, että molemmat suorittavat opinnoissa lastentarhanopettajan pätevyyden, joten työmme aihe tuli liittyä nollasta kahdeksanvuotiaisiin lapsiin ja heidän perheisiinsä. Hirsjärven, Remeksen ja Sarajärven (2013, 66 - 67) mukaan tutkimuksen aihe voi vaihtua montakin kertaa, ennen lopullista

aiheen valintaa. Ensimmäisenä mieleen muotoutunut aihe, ei välttämättä ole "valmis" tutkitavaksi tai voi löytyä joku toinen mielenkiintoisempi aihe.

Lähtökohdat eroavat huomattavasti, kun tarkastellaan keskenään työelämän tutkimusta sekä omiin kiinnostuksen kohteisiin yksin tehtyä tutkimusta. Työelämän tutkimuksessa on otettava huomioon heidän tarpeensa ja toiveensa, sillä usein tutkimuksen tavoitteena voi olla esimerkiksi saada toimintaan käytännön hyötyä. Tutkimuskohteelta tulleet tutkimusideat sisältävät usein tärkeää tietoa siitä, minkälaiselle tutkimukselle olisi tarvetta sekä mitä aihealuetta tutkimus voisi käsitellä. (Vilka 2005, 44 - 45.)

Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset sanovat, että pienten alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua päivässä vähintään kaksi tuntia. Tehdyissä tutkimuksissa on selvinnyt, että lapsille kertyy keskimäärin reipasta liikuntaa 61 minuuttia päivän aikana. Kaikille tutkimuksiin osallistuneille lapsille kertyi vähintään 30 minuuttia reipasta liikuntaa päivässä ja vain 48 prosentille vähintään tunti päivässä. Mutta kenellekään lapselle ei kuitenkaan kertynyt suositusten mukaisia kahta tuntia reipasta liikuntaa päivässä. Näin ollen tulosten perusteella voitiin todeta, että varhaiskasvatuksen liikuntasuositus ei täyttynyt tutkimukseen osallistuneiden lasten osalta. Ruutu-aikaa kehoitettiin myös pitämään päivän aikana kahdessa tunnissa, jotta terveydelle haitallista istumista voitaisiin välttää. (Potilaan lääkärilehti 2014.)

Opinnäytetyömme aihe sai alkunsa, kun toinen meistä oli harjoittelussa Köpaksen päiväkodissa syksyllä 2014, jossa hankkeen tarve kävi ilmi työntekijöiden pyynnöstä ja lasten tarpeista sekä käytyjen keskustelujen pohjalta. Työntekijät halusivat käyttää Askeleittain-ohjelmaa kehittääkseen ryhmän sosiaalisia taitoja, joten kiinnostuimme aiheesta ja lupauduimme toteuttamaan hankkeen Askeleittain-ohjelman pohjalta. Emme tietenkään voineet toteuttaa ohjelmaa sellaisenaan plagioinnin takia ja siksi, ettemme ole käyneet kumpikaan virallista Askeleittain-koulutusta. Halusimme alusta alkaen tehdä opinnäytetyömme lasten sosiaalisiin suhteisiin liittyen, joten Askeleittain-ohjelma tarjosi meille mainion pohjan omaa työtämme varten. Lisäksi pidämme molemmat luovista työmenetelmistä, joista liikunta valikoitui toteutusmenetelmäksi. Näin ollen pystyimme myös lisäämään omia elementtejä työhömmee, jolloin siitä tulisi "meidän näköisemme". Koimme myös liikunnan menetelmänä lasten kannalta hyödylliseksi, sillä liikkumattomuus on jatkuvasti lisääntyvä ongelma lasten ja nuorten keskuudessa.

2.1 Köpaksen päiväkotia

Köpaksen päiväkotia sijaitsee Kirkkonummella Masalassa, se on perustettu vuonna 1982 ja lapsilähtöinen pedagogiikka on ollut heillä käytössä vuodesta 1990. Päiväkodissa on lapsia 94, työntekijöitä 21 ja ryhmiä yhteensä kahdeksan. Köpaksen varhaiskasvatussuunnitelma painot-

taa vahvasti lapsilähtöistä pedagogiikkaa kaikissa toiminnoissaan, yhteistoiminnallisia pienryhmiä, kasvunkansioita sekä monipuolista taiteellista ilmaisua, mielikuvitusta, elämyksiä ja leikkiä. Lapsella on oikeus tulla kuulluksi, oikeus ilmaista itseään monipuolisesti sekä tulla kohdelluksi tasa-arvoisesti. Lapset ovat Köpaksen päiväkodissa mukana toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa sekä arvioinnissa. Päiväkodissa luotetaan lapsen omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin ja siksi tilaa jätetäänkin runsaasti hänen omalle ajattelulleen, ratkaisuilleen ja valinnoilleen. Lapset hyväksytään omana itsenään, joka osaltaan luo turvallisuutta sekä vahvistaa lapsen itsetuntemusta ja sitä kautta hänen tervettä itsetuntoaan. Lasta kasvatetaan yhteisöllisyyteen toimimalla pienryhmissä, jolloin he saavat iloa olla ka kokea asioita yhdessä, joka on tärkeää lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Päiväkodissa painotetaan myös leikin osuutta lapsen arjessa, koska sillä on merkitys lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja oppimisessa. (Köpaksen varhaiskasvatussuunnitelma 2014.)

Lapsilähtöisellä pedagogiikalla tarkoitetaan suuntausta, jossa lapsen olemuksen kautta ja hänen näkökulmastaan lähestytään kasvatuksen ja opetuksen tehtäviä. Lapsilähtöinen tarkoittaa lapsesta itsestään lähtevää, jossa toteutetaan tehtävien, kasvatuksen ja opetuksen kysymysten tarkastelua lapsen näkökulmasta. Lapsilähtöisyys ohjaa käytännön toimintaa ja antaa pohjan sen arvioimiselle. Tässä pedagogisessa suuntauksessa tärkeää on lapsesta kiinnostuminen ja lapsen näkeminen lapsena, sekä toteuttaa hänestä ja hänen kiinnostuksiansa kautta lähtevää toimintaa. Lapsilähtöiseen toimintaan kuuluu se, että lapsen ei tarvitse kysyä lupaa saada olla lapsi ja hänelle annetaan tilaa tulla näkyväksi ympäristössään. (Santavuori 2011, 105.)

Köpaksen päiväkodissa tärkeäksi asiaksi on noussut myös lapsien kasvun kansiot, joiden avulla lapsi tutustuu itseensä ja rakentaa omaa minuuttaan. Kasvunkansioiden kehitystyö aloitettiin vuonna 1993 yhteistyössä Jyväskylän yliopiston kanssa, jolloin etsittiin menetelmiä tehdä näkyväksi lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Kasvun kansion tarkoituksena on tehdä näkyväksi lapsen ajatuksia, tarinoita, kokemuksia, tuntemuksia ja tekemisiä sekä konkretisoida hänen kasvu- ja oppimisprosessejaan. Köpaksen päiväkodissa lapsi itse osallistuu aktiivisesti kansion kokoamiseen valitsemalla siihen töitä, jotka hän kokee tärkeiksi ja merkityksellisiksi perustellen samalla valintojaan. Kansiot ovat aina lasten saatavilla ja tarkasteltavissa. Lapselle on tärkeää saada esitellä kansiotaan vanhemmille, isovanhemmille, kummeille, kavereille sekä henkilökunnalle. Kansion avulla lapsen on helppo esitellä itseään, omia kiinnostuksen kohteitaan, töitä sekä tapahtumista päiväkodissa. (Köpaksen varhaiskasvatussuunnitelma 2014.)

Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa arvopohjana mainitaan neljä yleisperiaatetta, joista yksi on lapsen mielipiteen huomioon ottaminen (Stakes 2005, 12), jota Köpaksen päiväkodissa toteutetaan lapsilähtöisen toiminnan pohjalta. Kasvatuspäämäärinä varhaiskasvatukseen on määritelty henkilökohtaisen hyvinvoinnin lisääminen, toiset huomioon ottavien

toimintatapojen käyttäytymismuotojen vahvistaminen sekä itsenäisyyden vähittäinen lisääminen (Stakes 2005, 13). Niinpä meidän opinnäytetyömme tulee ottaa myös huomioon valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma ja suunnitella toimintamme huomioiden sekä Köpaksen päiväkodin toimintaperiaatteita sekä valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman lähtökoh-
tia. Varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan myös lapselle ominaisia tapoja toimia, jotka ovat leikkiminen, liikkuminen, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen sekä tutkiminen (Stakes 2005, 20 - 25), joita pyrimme ottamaan huomioon toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

2.2 Hankkeen tavoitteet

Toiminnan kannalta on oleellista, että hankkeen tavoite perustellaan mahdollisimman konkreettisesti. Usein hanke joudutaan rajaamaan yhteen tai kahteen tavoitteeseen vaikka toiminnalle olisi helppo asettaa useita konkreettisia tavoitteita. Olennaista on perustella, miksi juuri kyseiset valitut seikat vaativat kehittämistoimenpiteitä. Siksi onkin tärkeää pohtia, kuinka asetettuun tavoitteeseen tai tavoitteisiin vastataan ja mitä sen eteen aiotaan tehdä. (Toikko & Rantanen 2009, 57.)

Opinnäytetyömme tavoite on vahvistaa sosiaalisia taitoja viisivuotiaiden ryhmässä liikunnan ja Askeleittain-ohjelman avulla Köpaksen päiväkodissa. Asetimme tämän tavoitteen sillä opinnäytetyömme työelämän yhteistyökumppanit toivoivat kyseiseen aiheeseen liittyvää työtä. Lisäksi valitsimme työmenetelmäksemme liikunnan, sillä koimme että se on hyödyllinen ryhmän kannalta. Me olemme myös itse kiinnostuneita liikunnasta ja koimme tämän muodon meille luontaisimmaksi tavaksi toimia. Koimme myös, että liikunnan avulla lapsille on helppo tuottaa onnistumisen kokemuksia sekä liikunnan iloa. Opinnäytetyö toteutettiin keväällä 2015 liikuntatuokioiden muodossa.

3 Teoreettinen viitekehys

Valitsimme teoreettiseen viitekehukseemme opinnäytetyömme kannalta olennaisia teoreettisia näkökulmia, jotka ovat psyykinen kehitys, sosiaalinen kehitys, Askeleittain-ohjelma, fyysinen kehitys, motorinen kehitys sekä liikunta. Tarvitsimme teoriaa lapsen peruskehityksestä, jotta voisimme suunnitella toiminnan kyseiselle kohderyhmälle sopivaksi. Työvälineinä käytämme Askeleittain-ohjelmaa sekä liikuntaa, joihin meidän tuli myös perehtyä ennen varsinaisen toiminnan alkamista.

Tutkimuksen valittu teoreettinen viitekehys ja käsitteet tulee määritellä ja avata lukijalle tarkasti ja selkeästi. Määritelmät voidaan käsittää kielellisiksi kuvauksiksi, joiden avulla lukija tulkitsee, lukee ja ymmärtää tutkimukseen kirjoitettua tekstiä. Yleisenä sääntönä pidetään

sitä, että lukijalle ei tarvitse tekstissä määritellä toimi- tai ammattialan eikä tieteen peruskäsitteitä. Teoreettista viitekehystä ja käsitteitä voi hyödyntää tutkimuksessa eri tavoin, eikä niiden ainoa tehtävä ole tuottaa uutta tietoa tutkimusaineistosta, sillä viitekehysten ja käsitteiden avulla luodaan esimerkiksi kehys tutkimukselle. Teoriaa ja käsitteitä tulisi käyttää tutkimuksen eri kohdissa, jotta tutkimus olisi käsitteellisesti johdonmukainen. Niiden avulla voidaan tarkastella aineistoa, kuvata, selostaa ja perustella tutkimuksessa tehtyjä johtopäätöksiä ja tuloksia. Teoreettinen viitekehys toimii myös tutkimuskysymysten ja tutkimusongelman asettelun tukena. (Vilkkä 2005, 26 - 27.)

3.1 Psyykinen kehitys

Ensimmäiset ikävuodet muodostavat merkittävän pohjan tulevalle kasvulle ja kehitykselle, johon vaikuttaa osaltaan aivojen kehittyminen. Lapsen kehitykseen vaikuttaa myös olennaisesti suhde hoitajaansa, tavanomaisesti äitiin tai isään. Tätä suhdetta määrittää sen pitkäkestoisuus, turvallisuuden luominen ja tunnepitoisuus, sitä kutsutaankin varhaiseksi vuorovaikutussuhteeksi. Varhainen vuorovaikutus sisältää vanhempien kanssa erilaiset kokemukset, tekemiset sekä yhdessä olemiset lapsen ensimmäisinä elinvuosina. Mikäli lapselle kehittyy luottamuksen ja perusturvallisuuden tuntemuksia varhaisissa vuorovaikutussuhteissa, vaikuttaa se myös tuleviin ihmissuhteisiin sekä muodostaa hyvää perustaa minäkuvalle, itsetunnon ja empatiakyvylle. Varhainen vuorovaikutus tukee lasta tutkimaan ja ihmettelemään maailmaa sekä tavoittelemaan että vastaanottamaan tarvittaessa hoivaa ja tukea. Vauvalla on ihollaan kosolti hermopäätteitä, tästä johtuen vauvat ovat erityisen alttiita kosketukselle. Vauvan sekä lapsen kehitystä edistävät erilaiset fyysiset ihokontaktit kuten sively, pajailu sekä hellä kosketaminen, ne ovat merkityksellisiä vauvan jokapäiväisessä hoidossakin. Ne edistävät psyykkistä sekä puheen kehitystä, fyysistä kasvua, liikunnallista osaamista, positiivista itsetuntoa ja oman ruumiinkuvan muodostumista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

Temperamentti on syntyperäinen ja se on lähtöisin geneettisestä perimästämmme. Lapsen, vanhempien sekä muiden sisarusten temperamenteista voi löytyä eroavaisuuksia. Tämä saattaa aiheuttaa ihmetyksiä, yhteentörmäyksiä, tärkeää olisikin opetella oman lapsen temperamentin tyypilliset piirteet, kuulostella ja toimia niiden mukaisesti. Lapsen syntyessä tietynlaisen luonteen kera, on joka tapauksessa edellytyksiä vaikuttaa hänen vuorovaikutukseensa ympäristön kanssa sekä hänen käyttökseen. Yksi merkityksellisimmistä tavoista ilmaista ymmärrystä ja rakkautta lapselleen on juuri se, että harjoittelee toimimaan lapsen ainutlaatuisen luonteen kanssa. Usein viimeistään yhden vuoden iässä vanhemmalla alkaa olla selkeä ymmärrys lapsensa temperamentista. Stella Chase sekä Alexander Thomas ovat määrittäneet neljä tavanomaista temperamenttityyppiä, jotka ovat; helppo, varautunut, hankala ja aktiivinen. Tämä jaottelu ei ole pelkästään yksiselitteinen, emme siis voi mahtua vain pelkästään yhteen jaotteluun. Helpon temperamentin omaava lapsi on usein hyväntuulinen, hillitty tun-

teiltaan sekä liikkuu helposti toiminnasta toiseen. Varautunut temperamenttinen lapsi on usein hitaasti lämpenevä, tarkkailija, joka kaippaa aikaa mukautuakseen uusiin tilanteisiin. Siirtymiset ja muutokset ovat usein haastavia näille lapsille, mitä usein aiheettomasti luullaan ahdistuneisuudeksi tai ujoudeksi. He mieltävätkin useimmiten rauhallisempiin toimintoihin. Hankalan temperamentin omaava lapsen reaktio on usein herkässä sekä muutoksiin rutiineissa että erilaisiin ärsykkeisiin. Tämän tyyppistä lasta voi olla haastavaa miellyttää, vaikkakin tärkeää on hyväksyä hänet juuri sellaisenaan. Hänelle on hyödyksi haastavista tilanteista puhuminen sekä niiden läpikäyminen. Aktiivisen temperamentin lapsi on täynnä energiaa. Heidän usein peloton sekä impulsiivinen luonne voi tuottaa haasteita lapsen turvallisuudelle. (Murphy 2010, 21, 36 - 37.)

Pienillä lapsilla muutos on nopeaa ja kehitytään välillä huimiakin askelia eteenpäin. Ikävaiheelle merkityksellisimpiä erityispiirteitä ovat psyykkisen kehityksen kytkeytyminen nopeaan fyysiseen kasvuun ja hermojärjestelmien toimintojen ja rakenteiden muutoksiin. Moni asia kuten vanhempien ja hoitajien välinen kanssakäyminen alkaa kehittää lapsessa uteliaisuutta, kiinnostusta ja inhimillisen kanssakäymisen tarpeita. Lapsen psyykinen kehitys pohjautuu näihin tarpeisiin ja lähtee kehittymään sitä kautta eteenpäin. (Siren-Tiusanen, 2002 15.)

Yksi merkittävimmistä kehitysaskelista tapahtuu juuri ensimmäisen syntymäpäivän aikoihin, jossa lapsi ymmärtää olevansa oma itsensä, erillinen vanhemmistaan tai hoitajastaan. Puolentoista vuoden ikäisenä lapsi alkaa havaitsemaan itsensä peilistä, näyttämään itseään valokuvista sekä käyttämään omaa nimeään. Tässä vaiheessa itsenäisyyden karttuessa, tulee usein myös eroahdistusta ja vierastamista, ne ovat usein voimakkaimmillaan suunnilleen vuoden ja kolmen kuukauden ikäisenä. Usein lohtua tuo tuttu ja kaikista tärkein unilelu tai rätti varsinkin unille siirryttäessä. Itsenäisyys lisääntyy kahden-kolmen vuoden iässä, jolloin lapsi alkaa haluta tehdä asioita itse, kuten hiusten harjaus. Tämä lisääntynyt itsenäisyys sekä halu oppia uutta muodostavat lapselle tärkeää pohjaa muun muassa hienomotorisiin taitoihin. Tärkeää olisikin kehua ja kannustaa lasta. (Murphy 2010, 29, 61.) Vaikka lapsen itsenäisyys lisääntyy, tarvitsee hän vielä paljon tukea, kannustusta sekä syyliä vanhemmiltaan tai hoitajaltaan. Kolmevuotias alkaa käsittää paremmin erilaisia perusteluja ja kykenee harjoittelemaan jo muutamia kompromissejakin, joka antaa lapselle mukautuvamman näkökulman. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

Lapsen kasvaessa tulee hänelle monia psyykkiseen kehityksen kannalta vaikuttavia kokemuksia, joista tukea, ymmärrystä ja tarpeita vastaava hoitoa saadessaan hän pääsee kehittymään ja kokemaan olonsa hyväksi ja turvalliseksi. Tästä esimerkkinä lapsen uhmaikä, joka tavallimmin alkaa kolmen ikävuoden puolella ja loppuu useimmiten neljään tai viiteen ikävuoteen mennessä. Uhmaikä on merkittävä lapsen oman tahdon säätelyn sekä ilmaisun kannalta. Olennaista on vanhempien ymmärrys ja heidän muodostamat turvalliset säännöt sekä rajat,

jotta lapsi ymmärtää mikä on sallittua ja mikä taas ei. Lisäksi rajat luovat turvallisen ja välittävän tunteen lapselle. Jos lapsi pääsee myös kokeilemaan ja harjoittamaan tahtomista turvallisesti, muodostuu hänelle todenmukainen kuva omasta itsestään sekä omista taidoistaan. Toisena esimerkkinä voisi olla lapsen eriytyminen vanhemmista, jossa syntymän jälkeinen vanhemman tai hoitajan riippuvuus alkaa pikkuhiljaa kehittyä omaksi itsenäisyydeksi uhmaian aikoihin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

Neljävuotiaalle ominaista on kasvanut omatoimisuus, he ovat usein myös innokkaita, luovia, touhukkaita sekä puheliaita. Hoitoon jääminen ilman vanhempaa on selvästi helpottunut aikaisempiin vuosiin verrattuna. Tämän ikäinen lapsi alkaa olla usein huomaavainen sekä yhteistyökykyinen erilaisissa tilanteissa, näissä tilanteissa onkin tärkeää antaa positiivista palautetta. Neljävuotias lapsi voi osoittaa kiinnostusta vastakkaista sukupuolta olevaan vanhempaan sekä ilmentää mustasukkaisuuden tunteita toiselle vanhemmalle että vanhemmilleen heidän välisestä suhteestaan. Tämä vaihe siirtyy hiljalleen pois ja alkaa samaistuminen samaa sukupuolta olevaan vanhempaan. Lisäksi mielikuvitus pääsee valloilleen, jolloin hän ryhtyy kertomaan monenlaisia tarinoita ja kokee itsensä maailman vahvimmaksi sekä parhaimmaksi. Lisääntynyt mielikuvitus saattaa luoda myös erilaisia pelkoja; kuten nukahtamistilanteissa pimeässä olevat möröt, peikot. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

Viisivuotiaalle lapselle tyypillistä on itsenäisyyden kasvaminen, he eivät tarvitse enää aikuista yhtä paljon kuin aikaisemmin esimerkiksi leikin yhteydessä tai tunteiden peilaamiseen. Heidän itsetuntonsa kasvaa muun muassa uusien asioiden ja taitojen oppimisen johdosta, lapsen näyttävät ja kokeilevat mielellään oppimiaan asioita sekä taitoja. Lapselle on jo kehittynyt yleensä tässä vaiheessa vakaa minä-kuva. Heille voi antaa myös vastuullisia tehtäviä ja lapset usein auttavatkin mielellään erilaisissa tehtävissä kuten astianpesukoneen täyttämässä ja tyhjentämisessä. (Meggitt 2012, 114.) Viisivuotiaan lapsen itsenäisyyden kasvamisen ohella, he ovat kuitenkin vielä pieniä lapsia ja kaipaavat usein hellyyttä, hoivaa ja tukea aikuiselta. Itsekritiikkiä ja erilaisia pelkoja muun muassa epäonnistumisesta voi esiintyä, jolloin lapsi tarvitsee kannustusta, rohkaisua sekä vahvuuksien huomioimista. Tyypillistä viisivuotiaalle on myös sukupuolisuuden hyväksyminen, tytöistä tulee isona naisia ja pojista miehiä. Tytöt alkavat yleensä samaistua omaan äitiinsä ja pojat taas omaan isäänsä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

3.2 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisuus määritellään ihmisen temperamentin piirteenä, joka määrittelee sen kuinka halukkaasti ihminen hakeutuu toisten seuraan yksin olemisen sijaan. Sosiaaliset taidot tarkoittaa henkilön kyvykkyyttä tulla toimeen muiden kanssa. Tällaiseen ominaisuuteen kuuluu sosiaalisten tilanteiden lukeminen ja ymmärrys siitä, miten tilanteeseen on päädytty, neuvottelutai-

dot, muiden mielialojen ymmärtäminen, ongelmanratkaisukyky, sovittelu, kompromissien tekeminen sekä kyky ennakoida tilanteita, joihin ratkaisut johtavat. Ihmisen perimä ja temperamentti vaikuttavat siihen, millä tavoin hänen on helpointa oppia ja kuinka halukas hän on ylipäättään oppimaan sosiaalisia taitoja. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot ovat opeteltavissa ja ne kehittyvät erilaisten kokemusten ja kasvatuksen kautta vaikkakaan sosiaalisuus ei automaattisesti tarkoita, että henkilölle kehittyisi hyvät sosiaaliset taidot. Ihmisen temperamentin ominaisuudet saattavat helpottaa sosiaalisten taitojen oppimista, mutta mitkään temperamentin ominaisuudet eivät estä hyvien sosiaalisten taitojen hallitsemista. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49 - 50.) Sosiaaliin taitoihin kuuluvat myös empatia ja sympatia. Empatialla tarkoitetaan tunnetilan syntymistä jonkun toisen henkilön tunnetilan seurauksena, kuten esimerkiksi surullisuus tai ilo. Sympatialla tarkoitetaan myötätuntoa toisen tunnetilaa kohtaan, mutta ei kuitenkaan tuntemalla samalla tavoin kuin hän. (Pulkinen 2002, 87.)

Pienellä lapsella sosiaalisuus ei merkitse jatkuvaa intoa olla muiden kanssa, mutta hän voi kuitenkin osoittaa kiinnostustaan muita kohtaan tarkkailemalla, hymyllä, kontaktia ottamalla ja jakamalla lelujaan. Sosiaalinen lapsi on usein iloinen ja saa aikuisilta positiivista huomiota osakseen, mutta korkeasta sosiaalisuudesta saattaa olla haittaa murrosiässä ja aikuisiässä. (Keltikangas-Järvinen 2012, 50 - 51.)

Sosiaaliset taidot ja sosiaalinen kyvykkyys erotetaan usein toisistaan, sillä sosiaalisten taitojen nähdään olevan opittua käytöstä, kun taas sosiaalisen kyvykkyuden nähdään olevan kykyä olla muiden kanssa vuorovaikutuksessa. Tähän kuuluvat esimerkiksi kyky sitoutua monimuotoisiin sosiaaliin tilanteisiin, sosiaalisten päämäärien tavoittelu ja saavuttaminen, kyvykkyyttä hankkia ystäviä ja saada suosiota ryhmässä, vaikkakin sosiaalista kyvykkyyttä on itsessään melko vaikea määrittää. Määrittelyn on tehnyt hankalaksi lähinnä länsimainen arvomaailma, sillä on vaikeaa löytää yhteistä linjaa sille, mitä on hyvä sosiaalinen kyvykkyys. Länsimaissa korostetaan jatkuvasti yksilöllisyyttä ja itse selviämistä, mutta silti ihmisellä tulisi olla kyky sitoutua yhteisiin päämääriin ja kuulua yhteisöön. Eikä sekään ole selvää, onko hyvä olla paljon kavereita kuin vain muutama hyvä ystävä, joten todellinen termin määrittely on koettu länsimaissa hankalaksi. (Keltikangas-Järvinen 2012, 51 - 52.)

Keltikangas-Järvinen kuvaa kiintymyssuhdetta seuraavasti: "Kiintymyssuhde on pitkään kestävä, emotionaalisesti merkityksellinen side tärkeään ihmiseen" (2012, 29). Tällainen suhde ei muodostu samanlaiseksi kenenkään muun kanssa, sillä se on pohja lapsen minän kehitykselle kuten myös sosiaalisille, emotionaalisille ja älylliselle kehitykselle. Lapsi valitsee vain tietyn ihmisen tai ihmiset, joihin hän luo vahvan kiintymyssuhteen ja hakee turvaa heiltä sillä tämä suhde antaa lapselle hyvää oloa, läheisyyttä ja lohdutusta aina kun hän on hoivaajansa läheisyydessä. Ero tällaisesta henkilöstä tuottaa lapselle valtavasti ahdistusta ja stressiä. Kiintymyssuhde on lapsen ensimmäinen sosiaalinen suhde, jossa lapsi oppii millä tavoin ihmiset

toimivat keskenään. Aikuisen tulee tarjota lapselle turvallinen ja luotettava ihmissuhde, sillä ne ovat edellytys lapsen kehitykselle. Turvallisen kiintymyssuhteen ansiosta lapsi kykenee aikuisuudessa ylläpitämään pitkäaikaisia sosiaalisia suhteita. On osoitettu, että turvallisen kiintymyssuhteen saaneet henkilöt ovat sosiaalisesti kyvykkäitä ja heillä on hyviä ystäviä. Turvaton kiintymyssuhde vaikeuttaa pysyvien ihmissuhteiden solmimista ja ylläpitämistä, joka voi johtaa myös yksinäisyyteen. (Keltikangas-Järvinen 2012, 29 - 30, 39 - 40.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen esiaste on se, kun pieni vauva kääntää päänsä äidin rintaa kohden ilmoittaakseen, että tahtoo jonkun pitävän huolta itsestään. Seuraavia luontaisesti syntyviä vuorovaikutustapoja ovat hymy ja itku. Hymy on sosiaalinen positiivinen signaali, jonka vauva ilmaisee ensin yksin, mutta alkaa muutaman kuukauden iässä hymyillä myös vanhemmilleen ja hieman myöhemmin myös muille ihmisille. Hymy auttaa luomaan vuorovaikutussuhteen vanhempien kanssa, sillä hymyyn vastataan usein ihastuksella ja se herättää aikuisessa hoivan ja turvan tunnetta. Itku on myös pienelle lapselle luontainen tapa kommunikoida ja se sisältää itsessään paljon erilaisia viestejä hoivaajalle, joita tämä oppii tulkitsemaan. Aluksi lapsi ilmaisee itkulla perustarpeita ja niiden puutteellisuutta, kuten nälkää, epämukavaa oloa tai kipua, mutta noin vuoden iässä lapsi oppii ilmaisemaan itkulla paljon monimutkaisempia asioita, kuten ärtymystä ja väsymystä. Itku ja hymy ovat siis sosiaalisuuden esiasteita ja ovat lapselle elintärkeitä keinoja luoda side hänen hoivaajaansa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 52 - 54.)

Sosiaalisen pääoman kehittyminen alkaa jo ennen vauvan syntymää äidin vatsassa. Lapsella ei ole sitä ominaisuutta syntyessään, vaan sosiaalisen pääoman alku muodostuu lapsen ympäristön vaikutuksesta. Tämä kasvatusyhteisön sosiaalinen pääoma on pohja lapsen omalle sosiaaliselle pääomalle ja se koostuu arvoista ja normeista, yhteisön sosiaalisista verkostoista sekä luottamuksesta. Varhaislapsuuden oloilla ja perusluottamuksen synnyllä on suuri merkitys sosiaalisen pääoman karttumiseen, sillä lapsen tarpeille herkistyneet vanhemmat kartuttavat lapsen sosiaalisen pääoman hyvää kasvua. Väkivaltaa kokeneen tai perustarpeiden puutetta kärsineen lapsen sosiaalinen pääoma on usein heikko ja hänellä saattaa olla myöhemmin ongelmia sosiaalisissa suhteissa, oppimisessa ja oppimishalukkuudessa sekä heillä on usein myös käytöshäiriöitä ja psykopatologisia oireita. Nuoruudessa lapsella saattaa ilmetä ongelmia myös muistin, oman identiteetin, ajattelun ja tietoisuuden kanssa. Ihminen rakentaa luonnostaan sosiaalista pääomaa ja sosiaalista verkostoa, mutta varhaislapsuuden pääoma ja tapahtumat kuitenkin vaikuttavat siihen, kuinka helppoa niitä on kartuttaa ja kuinka helppoa henkilön on lähestyä uusia ihmisiä. (Pulkkinen 2002, 44 - 47.)

Aggressiivisuus on eläinkunnassa hyödyllinen ominaisuus, jotta voitaisiin puolustaa reviiriä ja jälkikasvua. Mutta ihmisten kesken aggressiivisuus katsotaan haitalliseksi sosiaalisten suhteiden kannalta. Ihmisen tulee hillitä oma aggressiivinen käytöksensä, jotta hänen käyttäytymis-

tään pidettäisiin yleisesti hyväksyttävänä ja toiset säilyttäisivät luottamuksensa häneen. Ihminen kykeneekin hallitsemaan omia tunneperäisiä reaktioitaan kognitiivisin keinoin, kuten vaikkapa ajattelemalla jotain mukavaa ikävässä tilanteessa, liikkumalla tai puhumalla muille tilanteestaan. Tunteiden säätely tarkoittaa sitä, että ihminen pyrkii käsittelemään tunnetilaansa ja säilyttämään toimintakykynsä. Vahvoja tunnetiloja ovat esimerkiksi ulospäin näkyvä viha, sekä sisäiset tunteet kuten pelko ja ahdistus, joita tunteiden säätely lähinnä koskee. Vahva itsehallinta on sitä, että osaa käsitellä asioita järkevällä tavalla ja pyritään sitä kautta löytämään myönteisiä ratkaisuja. Heikko itsehillintä sen sijaan on tunteiden hallitsemattomuutta, jolloin ne ottavat vallan ja näkyvät mahdollisesti ihmisen käytöksessä. (Pulkkinen, 2002, 68 - 69.) Aggressiivista käytöstä voi tapahtua joko fyysisesti, sanallisesti tai elekielellä ja se voidaan suunnata kohteeseen suoraan tai epäsuorasti. Moni lapsi turvautuu aggressiiviseen käytökseen vain itsepuolustustilanteissa, jonka nähdään olevan hyödyllistä sosiaalisen sopeutumisen kannalta aikuisiässä. Monimuotoinen aggressiivisuus saattaa taas johtaa ongelmiin, kuten rikollisuuteen myöhemmässä iässä. (Pulkkinen 2002, 62 - 63.)

Pieni lapsi säätelee tunteitaan jo melko varhain esimerkiksi imemällä tuttia häiritsevän melun kuuluessa, jotta hän voisi jatkaa nukkumista. Mutta jos tilanne muuttuu liian epämukavaksi, ei lapsi kykene enää hillitsemään tunteitaan ja alkaa itkeä, jolloin hän tarvitsee turvallisen aikuisen tunteiden laannuttamiseen. Ensimmäisen elinvuoden itsesäätelyn kehittymiseen kuuluvat sisäisen tasapainon säätely, tunteiden eriytyminen, turvallinen kiintymyssuhde sekä tiedon lisääntyminen itsestä että ympärillä olevista ihmisistä. Lapsen huonot olot vaikuttavat myös itsehillinnän säätelyyn ja näiden keinojen pettäessä lapsi saattaa sairasta jopa fyysisesti. Häiriöt tunteiden säätelyssä saattavat johtaa häiriöihin käyttäytymisen säätelyssä ja sitä kautta sosiaaliseen elämään. (Pulkkinen 2002, 77 - 82.)

Tunneälykyys on osa sosiaalista kehitystä ja sosiaalista älykkyyttä. Se on käytännön älykkyyttä, jonka avulla ihminen kykenee toimimaan rakentavasti tilanteissa. Tunneälykyys on jaettu viiteen osa-alueeseen, joista ensimmäinen käsittelee omien tunteiden tiedostamista ja niiden merkitystä itseymmärryksen osalta sekä tunteiden varmuutta apuna elämän ohjailussa ja päätöksissä. Seuraava osio käsittelee tunteiden hallintaa, jonka avulla ihminen kykenee rauhoittumaan ja vähentämään omaa ahdistustaan. Kolmanteen osioon kuuluu itsensä motivointi, jossa tunteiden hallinnan avulla kiinnitetään huomio ja motivaatio tiettyyn haluttuun asiaan. Neljäs osio sisältää toisten tunteiden tunnistamisen, eli empatian, joka on osa ihmisen perustaitoja ja jotkut ovat empaattisesti herkempiä kuin toiset. Viiden ja viimeinen osio käsittelee ihmissuhteiden hallintaa, johon kuuluu toisten tunteiden hallinta ja jonka avulla henkilö saavuttaa suosiota. (Pulkkinen 2002, 82 - 84.)

Prososiaalisuus on sosiaalista toimintaa, jolla on myönteisiä seurauksia ja siihen kuuluu rakentava toiminta sosiaalisissa tilanteissa ja toisten hyväksi tehtävä sosiaalinen toiminta, kuten

vaikkapa vapaaehtoistyö. Prososiaaliseen toimintaan ei yleensä kuulu palkkiota tai odotuksia toista auttaen ja toiminta voi olla joko pyyteetöntä tai toiselle jotain korvaavaa tai hyvittäväää. Prososiaalinen toiminta voi vaatia tekijältään uhrauksia tai riskin ottamista, mutta käyttäytymisen taustalla voi olla esimerkiksi pyrkimys vastavuoroisuuteen sekä saada sosiaalista hyväksyntää. Prososiaaliseen käytökseen kuuluu usein myös sympatia ja empatia. Siihen kuuluu monenlaisia eri motiiveja ja käyttäytymismuotoja, kuten jakaminen, huomaavaisuus, kunniotus, yhteistyö, auttaminen sekä pelastaminen. Prososiaalinen käyttäytyminen muuttuu ihmisen iän myötä niin, että auttaminen ja jakaminen lisääntyvät iän myötä, mutta vaikkapa vapaaehtoisuudella ei ole niinkään merkittäviä eroja eri-ikäisten kesken. Tämän selittää se, että empatian tunne lisääntyy iän myötä ja niinpä ihmisen on helpompaa asettua jonkin toisen asemaan ja oppia erottamaan omat ja toisen tunteet keskenään. Esimerkiksi viisivuotias ei ole niinkään halukas lohduttamaan itkevää ystävänsä, mutta iän lisääntyessä tämä halukkuus lisääntyy. Joidenkin teorioiden mukaan prososiaalinen käytös on hankittua osaamista, jonka kehitykseen on vaikuttanut suhde vanhemman kanssa. Mutta tällaisen käyttäytymisen katsotaan olevan riippuvainen älyllisen kehityksen vaiheesta sekä kognitiivisista kyvyistä. (Pulkkinen 2002, 85 - 89.)

Ujouden on usein katsottu olevan sosiaalisuuden vastakohta, mutta sosiaalisuuden vastakohta todellisuudessa on matala sosiaalisuus. Ujous tarkoittaa sitä, että ihminen häkeltyy uusissa sosiaalisissa tilanteissa eikä keksi jännitykseltään sanottavaa, mutta se ei tarkoita kuitenkaan sitä, että henkilö ei olisi kiinnostunut muiden seurasta ja pitäisi seurassa olemisesta. Ujon vastakohta onkin sellainen ihminen, joka ei jännitä uusia ja yllättäviä sosiaalisia tilanteita ja jonka käytös ei juuri muutu. Ujo ihminen tarvitsee uusissa tilanteissa hieman miettimisaikaa ja vetäytyy hiukan ottaakseen selvää tilanteesta. Ujous voi myös liittyä uusien asioiden tekemiseen ja erikseen sosiaaliin tilanteisiin. Temperamentin piirre aiheuttaa ihmisessä reaktion uusien tilanteiden tullen, että hän menee lukkoon ja on hieman varautunut, mutta tämä tilanne on usein vain ensireaktio ja menee ohi, kunhan uudet tuttavuudet tulevat tutuksi hänelle. Ujous ei siis sulje pois sosiaalisuutta tai sosiaalisia taitoja, sillä ujo ihminen voi nauttia kovasti sosiaalisista tilanteista ja yhdessäolosta. Mutta ujo henkilö saattaa saada negatiivisia kokemuksia sosiaalisista tilanteista, ellei hän saa hyvää palautetta ympäristöstään ja tukea ja ohjausta vanhemmiltaan. Tuella ja avulla lapsi voi saada paljon positiivisia kokemuksia sosiaalisista tilanteista ja pärjätä ujoudesta huolimatta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 41 - 43.)

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että aikainen päivähoiton aloittaminen on yhteydessä aggressiiviseen käyttäytymiseen, huonoihin sosiaaliin taitoihin sekä käytöshäiriöihin. Tutkimuksissa on todettu, että kaikkein suurimmassa riskissä aggressiiviseen käytökseen kouluiässä ovat olleet lapset, jotka ovat aloittaneet päivähoiton alle vuoden ikäisinä. Tutkimuksessa on otettu huomioon myös riskiperheet, joissa lasten olot eivät ole olleet yhtä vakaat muihin perheisiin nähden. Niin sanottuihin riskiperheisiin kuuluvien lasten tai muista perheistä tulevien

lasten aggressiivisella käytöksellä ei nähty olevan eroja, mikäli he olivat aloittaneet päivähoiton alle kolmevuotiaana. Myös päivähoitossa vietetty aika korreloi tutkimusten mukaan lapsen aggressiiviseen käytökseen, sillä suuri tuntimäärä lisäsi aggressiivista käytöstä kouluiässä sekä epäsuosiota muiden lasten piirissä. (Keltikangas-Järvinen 2012, 108 - 117.) Ryhmällä on myös vaikutusta sosiaalisten taitojen oppimisessa, sillä pienissä ryhmissä hoidossa olleilla lapsilla ei todettu merkittävästi lisääntyntä aggressiivista käytöstä kuin sellaisilla lapsilla, jotka olivat suuressa ryhmässä. Monilla vanhemmilla on se käsitys, että lapsi oppii sosiaalisia taitoja paremmin suuressa ryhmässä, joten he pyrkivät saamaan lapsensa suuriin ryhmiin. Kuitenkin 1-2-vuotiaan lapsen sosiaalisen vuorovaikutuksen maksimiaika on vain muutama tunti päivässä kerrallaan, jonka jälkeen monimutkaiset sosiaaliset tilanteet haittaavat lapsen kehitystä. Lapsen sopeutuminen ryhmään tulee ajallaan ja se on riippuvainen lapsen kehitystasosta, joten suureen ryhmään siirtyminen ei nopeuta sosiaalisen oppimisen prosessia. (Keltikangas-Järvinen 2010, 210 - 212.)

Viiden ikävuoden paikkeilla lapsi alkaa laajentaa suhteita uusiin luotettaviin aikuisiin, mutta pysyvät edelleen läheisinä muutaman tietyn aikuisen kanssa. Lapsi tulee myös tietoisemmaksi omista kyvyistään ja omasta itsestään ja kasvattaa omaa itsetuntoaan näyttämällä uusia opittuja asioita muille. Viisivuotias osaa myös leikkiä hieman monimutkaisempia ja yhteistyötä vaativia leikkejä tovereidensa kanssa, kuten esimerkiksi roolileikkejä ja sääntöleikkejä. Sosiaalisissa tilanteissa lapsi osaa myös käyttää laajaa sanavarastoa ja toimintaa empatiaa osoittaessaan sekä osaa jo hillitä omia tunteitaan melko hyvin ja piilottaa niitä joissain tilanteissa. Tässä iässä lapsi osaa ottaa jo myös vastuuta muista, kuten esimerkiksi pienemmistään ja ymmärtää, että erilaisissa paikoissa on erilaisia sääntöjä. Lapsi osaa myös neuvotella aikuisten kanssa ja ymmärtää järkipuhetta, mutta häntä ei voi enää harhauttaa kovinkaan helposti, sillä esimerkiksi vihaisuus voi kestää pidempään ja he tarvitsevat aikaa rauhoittuakseen. Lapsi alkaa myös ymmärtää, mitä tarkoittaa reilu, jos hänelle annetaan esimerkkejä siitä. (Meggitt 2012, 114.)

Viisivuotiaan lapsen luontaista ystävällisyyttä muita kohtaan lisää lapsen vanhemmilta saatu huomio ja hyväksyntä ja lapsi alkaa olla käytökseltään huomaavaisempi ja miellyttävämpi. Lapsi jää myös mielellään ja ongelmitta hoitoon päiväkotiin tai kerhoon, sillä hän ei ole enää niin riippuvainen vanhemmistaan. Lapsen sosiaaliset taidot ovat kehittyneet sillä tavoin, että hän osaa tehdä muiden lasten kanssa yhteistyötä ja osaa arvostaa ystäviään, mutta hän usein leikkii mielellään tiettyjen lasten kanssa. Lapselle tulee opettaa, miten hän voi ratkaista syntyneitä ongelmia ja erimielisyyksiä toisten kanssa rakentavalla tavalla ja neuvottelemalla, eikä pieniä ja turhia riitoja synny enää kovinkaan usein. Vaikka lapsi onkin tämän ikäisenä kovin omatoiminen, tarvitsee hän silti vanhempiensa valvontaa, huolenpitoa ja läheisyyttä. (Woolfson 2001, 47.)

Puhe on osa sosiaalista kanssakäymistä ja viiteen ikävuoteen mennessä puhe on jo pitkälle kehittyntä, sillä lapsi hallitsee jo tuhansia sanoja. Lapsi kykenee ilmaisemaan sanallisesti monia lauseita ja erilaisia sanoja käyttäen omista tunteistaan ja ajatuksistaan muille, mutta hän saattaa välillä innostua puhumaan niin että puhe saattaa välillä muuttua epäselväksi. Tässä iässä lapsi osaa jo hyvin vastata itseään koskeviin kysymyksiin ja hän osaa kertoa monia erilaisia asioita itsestään. Viisivuotiaan lapsen puhe muistuttaakin aikuisen puhetta pienen lapsen puheen sijaan. Lapsi tahtoo, että muut keskustelevat hänen kanssaan ja kuuntelevat hänen omia mielipiteitään. (Woolfson 2001, 46.)

3.3 Askeleittain-ohjelma

Askeleittain-ohjelma on alkuperäiseltä nimeltään Second Step: A Violence Prevention Curriculum ja se on lähtöisin Yhdysvalloista. Ohjelman kehitti vuonna 1979 Jennifer James, jonka alkuperäisenä ajatuksena oli auttaa prostituoiduiksi joutuneita lapsia sekä tutkia prostituutioon johtavia riskitekijöitä. Hän pilotoi vuonna 1981 ohjelman nimeltä "Talking About Touching", jonka tarkoituksena oli valistaa omista oikeuksista sekä seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Vuonna 1986 säätiö muuttui Committee for Children nimiseksi ja ohjelma muuttui Second Step-ohjelmaksi, jonka tarkoituksena oli opettaa lapsille empaattisuutta, tunteiden säätelyä, sosiaalisia ongelmanratkaisukykyjä sekä vihanhallintaa väkivaltaisen käytöksen vähentämiseksi. Ohjelmasta on julkaistu neljä versiota, joista viimeisin on julkaistu vuonna 2011. (Committee for Children 2015.) Second Step koostuu neljästä tasosta, jotka on tarkoitettu päiväkotiin, luokille 1-3, luokille 4-5 sekä yläasteelle. Ohjelma pyrkii yleiseen ennaltaehkäisyyn, jolloin ryhmän kaikkia lapsia opastetaan vain muutaman lapsen sijasta. (Sigfrids 2005, 10.)

Suomalainen psykologi Arja Sigfrids sekä opettaja Sanna Malkavaara-Autio matkustivat Yhdysvaltoihin Seattleen vuonna 2002 tutustuakseen Second Step-ohjelmaan ja osallistuakseen kouluttajakoulutukseen. Heidän palattuaan takaisin Suomeen Vaasan kaupungin kaksi koulua ja kaksi päiväkotia sekä Jyväskylän muutamat koulut suostuivat kokeilemaan ensimmäisinä ensimmäistä Second Step käännösversiota. Ohjelman saaman palautteen perusteella Sigfrids sekä Malkavaara-Autio muokkasivat ja sovelsivat ohjelmaa sopivaksi Suomen oloihin sekä vastaamaan päiväkodin, esikoulun sekä ensimmäisen ja toisen vuosiluokan tarpeita. Askeleittain-ohjelma valmistui suomalaisille kouluille ja päiväkodeille käyttöön syksyllä 2004. (Sigfrids 2005, 6, 10.) Second Step-ohjelmasta on julkaistu eri versioita ja Suomessa on käytössä sovelus sen kolmannelta versiosta, jossa on tarkoituksena vähentää impulsiivista käytöstä ja kehittää sosiaalisia taitoja. (Sigfrids 2005, 19.)

Lapsen terveelle kehitykselle on hyvin tärkeää, että hänellä on sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja, kuten empaattisuutta, sosiaalisten ongelmien ratkaisukykyä sekä taitoa säädellä tunteita. Sosioemotionaaliset taidot vaikuttavat positiivisesti lapsen koulumenestykseen sekä

menestykseen tulevassa työelämässä. Aggressiiviseen käytökseen on vaikea löytää vain yhtä tekijää, mutta se aiheuttaa varhaisnuoruudessa usein sopeutumattomuutta kouluun, joka ilmenee alhaisena motivaationa, huonoina arvosanoina sekä poissaoloina. Aggressiivinen käytös saattaa aikuisiässä aiheuttaa alkoholin ongelmakäyttöä sekä pitkäaikaistyöttömyyttä jollei lapsella ole joitain rakentavan käyttäytymisen malleja ja vahvaa sosiaalista pääomaa kotona varhaisnuoruudessa. Sosioemotionaalisten taitojen oppimisella ja niiden hallitsemisella on suuri vaikutus lasten kehitykselle. Oppimisen tarve ei koske ainoastaan riskiryhmään kuuluvia ja sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja opitaankin kaikenlaisissa ympäristöissä, joissa lapsi ikinä liikkuu, kuten päiväkodissa, kotona ja koulussa. (Sigfrids 2005, 9.)

Askeleittain-ohjelmassa korostetaan tunteiden käsittelyä sekä niiden ymmärrystä ja osoittamista sosiaalisesti hyväksytyillä tavoilla, sosiaalisten tilanteiden tulkintaa ja toisten huomioon ottamista oikeilla tavoilla sekä näiden taitojen harjoittelua. Ohjelman lähtökohtina ovat kognitiivinen käyttäytymismalli, sosiaalisen oppimisen teoria, sosiaalisen tiedon käsittely sekä kielellisen itsesäätelyn tutkimus. Keskeisenä ajatuksena on se, että käyttäytyminen, ajatukset ja tunteet vaikuttavat toisiinsa. Askeleittain-ohjelma koostuu jaksoista, joiden keskeisinä sisältöinä ovat empatia, tunteiden säätely sekä sosiaalinen ongelmanratkaisu. Nämä taidot ovat erittäin tärkeä osa lapsen tervettä sisoemotionaalista kehitystä jossa tunteet, kognitiiviset kyvyt ja käyttäytyminen kietoutuvat yhteen. (Sigfrids 2005, 10.)

Askeleittain-ohjelma on jaettu kolmeen osioon, jotka käsittelevät jokainen erilaisia taitoja. Nämä kolme osiota on jaettu oppituokioihin, joita on kaikkiaan päiväkodeille sovelletussa ohjelmassa 25 ja ne kestävät 20-30 minuuttia kerrallaan. Ohjelma on jaettu lämmittelyyn, joka kestää noin kaksi-viisi minuuttia, tarinoihin ja keskusteluun, jotka kestävät viidestä kymmeneen minuuttia, viidestä kymmeneen minuuttiin kestävään leikkiin ja harjoitteluun sekä noin kaksi minuuttia kestävään yhteenvetoon. Ryhmän koko sekä lasten ikä vaikuttavat opetuksuokioiden pituuteen ja ohjelmaa suositellaan pidettäväksi neljästä ikävuodesta eteenpäin. Oppituokioita suositellaan pidettäväksi kerran tai kahdesti viikossa painottaen alkuviikkoja, sillä opittuja taitoja voidaan harjoitella kuluvalle viikolla. Askeleittain-ohjelman kokeiluissa selvisi, että tehokkainta on jakaa iso ryhmä puoliksi ja pitää tuokioita kahdeksan-kaksitoista lapselle kerrallaan, sillä oppimisen todettiin olevan tehokkainta hieman pienemmässä ryhmässä. Mutta ohjelmaa voi muokata jokaiselle ryhmälle sopivaksi aikatauluineen sekä oppituntien pituuksineen. Yksi oppituokio voidaan jakaa myös kahteen osaan tarvittaessa, joten opettajan tulee tiedostaa lasten tarpeet. (Sigfrids 2005, 41 - 42.)

Ohjelma etenee tiettyssä järjestyksessä, sillä ensimmäinen jakso käsittelee empatiaa, seuraava jakso tunteiden säätelyä ja viimeinen ongelmanratkaisua. Empatia-jakso luo pohjan Askeleittain-tuokioille, sillä jakson aikana opetetaan lapsille tunteiden tunnistamista sekä itsessä että muissa, sekä empaattista suhtautumista toisiin. Tätä jaksoa suositellaan käytettäväksi

neljästä ikävuodesta eteenpäin kaikkien lasten kanssa. Jakson keskeiset käsitteet ovat tunteiden tunnistaminen, välittämisen ja huolenpidon osoittaminen sekä kielelliset käsitteet. Kielellisissä käsitteissä käsitellään esimerkiksi sitä, mikä on erilainen ja mikä samanlainen, tunteita opetellaan tunnistamaan ja nimeämään vihjeiden ja merkkien perusteella sekä huolenpitoa, auttamista ja välittämistä harjoitellaan mallien avulla ja uusien taitojen harjoituksilla. (Sigfrids 2005, 29 - 30) Tässä jaksossa luodaan myös säännöt, jotka auttavat kuuntelutaidon kehittämisessä. Sääntöihin kuuluvat seuraavat: "silmit seuraavat, ollaan hiljaa, ollaan paikoillaan, korvat kuuntelevat ja käsi kertoo, kun on asiaa". (Sigfrids 2005, 43.)

Tunteiden säätelyä käsittelevä jakso on Askeleittain-ohjelman toinen jakso, jossa opetetaan lasta säätämään tunteitaan rakentavalla tavalla. Tunteiden säätelyn oppiminen auttaa lasta rauhoittumaan hänen ollessa voimakkaiden tunteiden vallassa sekä käyttämään itsehillintää voimakkaiden tunteiden hallitessa ajatuksia ja estämään epäsopivaa impulsiivista käytöstä. Tässä jaksossa lapselle opetetaan keinoja rauhoittua tarpeeksi, jotta hän voisi tuntea empatiaa muita kohtaan ja ajatella hankalissa tilanteissa selkeästi sekä hyödyntämään tunnetiloja parempaan keskittymiseen. Toisen jakson keskeisiä käsitteitä ovat voimakkaiden tunteiden tunnistaminen, kiukun säätely, syvähengitys sekä erilaiset rauhoittumistavat. Jaksossa lasta opetetaan tunnistamaan voimakkaita tunteita sisäisten fyysisten merkkien avulla sekä taitoja rauhoittuakseen. Lapsille opetetaan myös oikeanlainen syvähengitystekniikka, eli palleanhengitys, joka hidastaa pulssia ja sydämen sykettä ja auttaa rauhoittumaan. Rauhoittumistapoina opetellaan kolmivaiheinen rauhoittuminen, jossa ensin sanotaan itselleen "rauhoitu", sitten hengitetään syvään ja lopuksi lasketaan ääneen. Hieman erilaisina rauhoittumiskeinoina käsitellään aktiivista liikkumista, rauhallisen ja miellyttävän puuhan tekeminen yksin sekä tuen hakemista aikuiselta. Kiukkuu opetellaan säätämään erottamalla kiukkuinen tunnetila ja vihainen ja loukkaava käytös toisistaan sekä harjoittelemalla rauhoittumiskeinoja. (Sigfrids 2005, 31 - 32.)

Kolmas ja viimeinen Askeleittain-jakso käsittelee ongelmanratkaisua sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaaliseen kyvykkyyteen kuuluu osana se, että ongelmia ratkaistaan rakentavasti impulsiivisen toiminnan sijasta. Jaksossa keskustellaan sisäisten ongelmien ratkaisemisesta, kuten siitä, kuinka ystäväystyä muiden lasten kanssa sekä ihmisten välisten ongelmien ratkaisemisesta, kuten kuinka voidaan leikkiä yhdessä samalla lelulla. Tämän jakson keskeisiä käsitteitä ovat ongelmanratkaisun vaiheet, prososiaalinen käyttäytyminen ja ystäväystymisen ja ystävinä pysymisen taidot. Ongelmanratkaisuvaiheita on ohjelmassa kolme, jossa ensimmäisessä vaiheessa pohditaan miltä itsestä tuntuu ja opetellaan rauhoittumaan ennen toiseen vaiheeseen siirtymistä. Ensimmäinen vaihe yhdistää ongelmanratkaisua ja tunteiden säätelyä. Toisessa vaiheessa pohditaan, mikä ongelma on ja otetaan ongelmasta selvää. Kolmannessa ja viimeisessä vaiheessa pohditaan, mitä asialle voidaan tehdä. Tässä vaiheessa lapset saavat keksiä eri vaihtoehtoja ongelman ratkaisemiseksi ja harjoittelevat seurausten ennakkointia ja valitse-

maan ratkaisuja. Lapset tarvitsevat prososiaalisia taitoja, joita heille opetetaan tässä jaksossa häiriötekijöiden huomiotta jättämisenä sekä kohteliaana keskeyttämisenä. Ystävystyminen toisten lasten kanssa on kaikin puolin tärkeää ja siksi tässä jaksossa opetellaan leikkimään reilusti, mukaan menemistä ja tapoja pitää yhdessä hauskaa. (Sigfrids 2005, 32 - 33.)

Yhtenä opetusmenetelmänä Askeleittain-ohjelmassa toimii aikuisen antama malli, sillä lapset oppivat paljon mallia katsomalla. He tarkkailevat jatkuvasti ympärillään olevia ihmisiä ja oppivat käyttäytymismalleja sitä kautta. Askeleittain-ohjelmassa näytetään mallia monilla eri tavoilla, kun opettaja näyttää mallia oppitukioiden aikana ja niiden ulkopuolella näyttämällä lapsille, että hekin harjoittelevat sosiaalisia taitoja. Jos aikuinen käyttää omassa toiminnassaan esimerkiksi ongelmanratkaisun vaiheita on se mainio esimerkki lapsille ja antaa hyviä toimintamalleja. Ohjelmassa käytetään myös paljon leikkiä ja harjoittelua apuna sosiaalisten taitojen harjoittelussa. Leikki on olennainen osa lapsen jokapäiväistä toimintaa ja sen avulla lapsi myös oppii uusia asioita. On tärkeää, että kun opettaja on itse näyttänyt mallia, antaa hän tilaa lasten harjoitella samaa joko opettajan tai parin kanssa ja mallittamista voi jatkaa myös päivän mittaan. Opettajan tulee myös pitää huolta siitä, että leiki ja harjoitteluharjoitukset kytkeytyisivät mahdollisimman hyvin lasten omaan elämään, joten on olennaista käydä tukioiden sisältöjä etukäteen läpi ja muokata niitä lasten tarpeita vastaaviksi. Opettaja opastaa lapsia uusien taitojen harjoittelussa ohjauksen ja vihjeiden avulla avustamalla tilanteissa ja antamalla vihjeitä taitojen käyttämiseen. Tuokioihin kuuluu olennaisena osana myös tarinat ja keskustelu, joita käydään tuokioissa käytettävien kuvakorttien avulla. Opettajalla on apunaan kortin kääntöpuolella kuvaan liittyvä tarina, jonka hän lukee lapsille ja josta hän esittää avoimia kysymyksiä lapsille, jotta lapset joutuisivat pohtimaan ratkaisuja esitettyyn tilanteeseen. (Sigfrids 2005, 45 - 47.)

Askeleittain-ohjelmaan kuuluu opetuspaketti, joka sisältää opettajan oppaan, jaksokortit, valokuvalliset oppitukiokortit, julisteita käyttäytymismalleista, käsinukkeja sekä askeleittain cd-levyn. Lisäksi tuokioissa käytetään puheenvuoropupua, sekä lapsille voidaan jakaa sydämiä positiivisesta käytöksestä opittua vahvistaen. Jaksokortit sisältävät jakson teeman sekä aiheiden esittelyn. Oppitukiokorteissa on toisella puolella valokuva jostain tilanteesta tai tunteesta ja toiselle puolelle on koottu tuokiossa käsiteltävät aiheet ja jokaiselle tuokiolle on oma numeroitu kortti. Opettaja käyttää tukioiden aikana myös käsinukkeja, joiden avulla hänen on helpompaa konkretisoida käsiteltäviä aiheita. Puheenvuoropupu on myös olennainen osa tuokioita, sillä sitä pitäessään lapsi saa puheenvuoron ja muut oppivat tärkeää kuuntelemisen taitoa. Käsinukkeina toimivat Villi pentu ja Herkkäkorvainen etana. Villin pennun avulla lapsille esitetään impulsiivista toimintaa ja ylipursuavaa iloa rauhoittumisen tarpeen osoittamiseksi kun taas Herkkäkorvainen etana vetäytyy kuoreensa liian suurien tunteiden yllättäessä osoittaen vetäytymisen hyötyjä ja takaisin ulos tulemisen taitoa. Pehmoeläimiä voi käyttää lämmittelyssä, roolileikeissä ja taitojen soveltamisessa arkeen, jotta lasten olisi helpompaa

tarkastella omaa ja toisten käyttäytymistä objektiivisemmin. Askeleittain-ohjelman laulut ovat myös yksi olennainen osa opetusta, sillä ne käsittelevät ohjelman pääteemoja, kuten tunteita, rauhoittumista, ratkaisua sekä reilua tapaa leikkiä. (Sigfrids 2005, 25 - 26, 48 - 49.)

Uusia opittuja taitoja on hyödyllistä soveltaa lasten arkeen ja käyttää niitä arkipäiväisissä tilanteissa. Opettajalla on myös vastuu vahvistaa toivottua käyttäytymistä, jotta lapset jatkaisivat toimintamallien käyttämistä ja soveltamista. Muutkin kuin opettaja voivat vahvistaa sosiaalisesti hyväksytyä käytöstä, mutta opettaja voi tehdä sen tietoisesti ja suunnitella toimintaa lapsille. Toivottua käyttäytymistä voidaan tukea esimerkiksi huomiota antamalla. Opettajalla on tärkeä työ huomata lapsen hyvä käytös, sillä huomion saaminen on lapsille olennaista. Jos lapsi esimerkiksi osaa jakaa lelua toisen kanssa tai osaa rauhoittaa itsensä vaativissa tilanteissa tulee opettajan eleillään ilmoittaa lapselle hänen toimineen oikein. Askeleittain-taitojen oikeanlaisesta käyttämisestä voi ilmaista lapselle myös sanoin kiitoksena tai tarkkana toiminnan kuvaamisena, kuten kehumalla lasta siitä kuinka hän on pyytänyt kauriini tai hillinnyt itseään. Opettaja ja muuta aikuiset voivat tukea positiivista käytöstä myös tuomalla julki lapsen ystävien reaktioita, sillä se vahvistaa tehokkaasti opittuja asioita. Ryhmän lapsia voi myös kannustaa sanomaan mukavasta teosta myös suoraan tekijälle, jotta he oppivat kaikki ilmaisemaan tyytyväisyyttään positiivisesta käytöksestä ja näin vahvistamaan sosiaalisia taitoja. (Sigfrids 2005, 51 - 52.)

Lasten positiivista käytöstä on hyvä tukea näkyvillä palautteilla, kuten Askeleittain-ohjelmassa käytettävillä sydämillä. Ohjelmassa tulee käyttää sydämiä harkitusti ja kehittää lapsista huolehtivia ja vastuuntuntoisia yksilöitä, mutta opettaja saa itse valita käyttääkö hän sydämiä opetuksessaan vai ei. Kun sydämiä annetaan, tulee antamiselle olla aina jokin pätevä syy. Sydämien antaminen on tehokasta, koska ne tuovat näkyväksi lapsen hyvän ja huolehtivaisen käytöksen sekä havainnollistaa jakamisen ja antamisen iloa. Sydämet on hyvä laittaa antamisen jälkeen yhteiseen purkkiin ja sydämien määrän seuraaminen auttaa lapsia näkemään heidän onnistuneiden tekojensa määrän. Opettajan antamat sydämet myös auttavat kiintymistä päiväkotiin tai kouluun ja opettajaan, sillä sydämiä antaessaan opettaja näyttää arvostavansa lapsia. Sydämien antaminen hyvä apuväline lapselle hänen kehittäessään itsensä hyvää tekevänä ihmisenä ja heidän arvostuksensa hyvän tekemisestä kasvaa, jolloin he pyrkivät itse tekemään hyviä tekoja. Tällaiset seikat ovat merkittäviä niille lapsille, jotka ovat kuulleet olevansa huonoja kilttinä olemisessa. Kun lapset saavat sydämiä opettajalta, huomaavat muutkin lapset helpommin toisen hyvät teot ja myös heidän tekonsa, jotka yleensä käyttäytyvät kielteisesti muita kohtaan. Sydämien antaminen myös osoittaa, että tehokkain tapa saada tunnustusta on käyttäytyä hyvin sillä lapset motivoituvat tekemään haluttuja asioita huomion ja tunnustuksen avulla. Jos lapset saavat huomionsa hyvällä käytöksellä, ei heillä ole tarvetta hakea sitä negatiivisen käytöksen kautta. Palkitseminen motivoi lasta myös säätelemään omia tunteitaan ja käyttäytymistään, vaikkakaan kaikki kasvattajat eivät hyväk-

sy materiaalilla palkitsemista, sillä he ajattelevat sen vaikuttavan lapsiin huonosti ja heistä voi tulla materialistisia. Mutta Askeleittain-ohjelman sydämien on todettu olevan tarpeeksi pieni materiaallinen palkinto, jolloin lapsen on helppo keskittyä saamaansa viestiin esineen sijasta. (Sigfrids 2005, 52 - 55.)

Askeleittain-taitojen ylläpitäminen on olennainen osa ohjelmaa. Päiväkodin jokapäiväiseen toimintaan kuuluu sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteita, joissa on helppo harjoitella ja vahvistaa opittuja Askeleittain-taitoja. Näitä taitoja voi esimerkiksi pitää yllä ohjaamalla lasta ja antamalla hänelle neuvoja tilanteen vaatimalla tavalla. Opettajan tulee tarkkailla lasten uusien sosiaalisten taitojen käyttöä sekä kannustaa heitä niiden käyttöön ja kehua tilanteen tulleen. Lasta voi myös opastaa ongelmanratkaisun vaiheiden käytössä sekä itsensä rauhoittamisessa jolleivät he itse vielä hallitse näitä taitoja. Piiriin kokoonnuttaessa ohjelman keskeisimpiä asioita voi aina kerrata esimerkiksi laulamalla Askeleittain-ohjelmaan kuuluvan cd-levyn laulujen avulla, jotka sisältävät kaikki keskeisimmät käsitteet. Opettaja voi käyttää myös Villi pentua ja Herkkäkorvaista etanaa muistuttaakseen opituista asioista kyselemällä muistavatko lapset, mitä heille on opetettu. Opittuja taitoja on hyvä kerrata ja varata siihen aikaa opetussuunnitelmasta ja jopa käydä uudelleen läpi sellaisia tuokioita, jotka tarvitsevat kertausta. Askeleittain-ohjelmaan kuuluvia sydämiä voi myös jakaa edelleen siihen saakka kun lapset ovat sisäistäneet ohjelman taidot ja osaavat sujuvasti käyttää niitä. (Sigfrids 2005, 57 - 58.)

Askeleittain-ohjelmaa arvioitaessa on tärkeää, että opettaja on kartoittanut lähtötilanteen, määritellyt ohjelman tarpeen sekä asettanut tavoitteet toiminnalle. Arviointia voidaan toteuttaa monilla eri tavoilla, kuten kirjallisella kyselyllä ryhmän kanssa työskennelleille opettajille, heiltä voidaan pyytää henkilökohtaiset palautteet tai heille voidaan esimerkiksi tehdä ryhmähaastattelu tai yksilöhaastattelu. Prosessiarvioinnissa otetaan huomioon yhteisön tapa toteuttaa ohjelmaa sekä ohjelmassa jollain tavalla mukana olleiden henkilöiden koulutus. Arvioinnissa pohditaan myös sitä, kuinka usein tuokioita on pidetty ja onko ohjelmaa opetettu kokonaisuudessaan vai vain osia siitä. Huomioon otetaan myös se, kuinka paljon vanhempia on otettu mukaan ohjelmaan tiedottamisen kautta, onko opettaja sekä muu henkilökunta vahvistanut opetettavia taitoja lasten jokapäiväisessä toiminnassa ja pyrkinyt ylläpitämään niitä. Tulosarvioinnissa on tavoitteena selvittää, miten asetetut tavoitteet on saavutettu ja pohtia asetettujen tavoitteiden realistisuutta, kuten miten laajoja ne ovat olleet ja millaisella aika-aululla niiden on odotettu tapahtuvan. (Sigfrids 2005, 70 - 71.)

Ohjelman tehokkuutta arvioitaessa on pohdittava sitä, onko mahdollista osoittaa toivotun tavoitteen toteutuminen. Tietoa voidaan kerätä eri tavoin, esimerkiksi määrällisesti mitattuna, jossa opettaja on kerännyt kurinpidollisten tapahtumien määrän ylös. Laadullista keräysmenetelmää voidaan esimerkiksi toteuttaa haastattelemalla ryhmän opettajaa tapahtuneista muutoksista. Tuloksia arvioidaan toivotun tavoitteen saavuttamisella tai saavuttamattomu-

della, mutta arvioinnin tekeminen on ohjelman kehittämisen kannalta arvokasta tietoa antavaa. Tuloksista voidaan esimerkiksi saada selville se, kuinka paljon taitojen vahvistaminen arjessa on vaikuttanut rangaistusten ja häiritsevän käytöksen määrään. (Sigfrids 2005, 71 - 72.)

Askeleittain-ohjelmalle on olemassa oma koulutus, jossa opetetaan ohjelman käyttöä ja sen perusajatuksia. Tällä hetkellä ohjelman koulutusta järjestää Oy Akat Consulting Ab, Helsingissä toteutettavissa koulutuspäivissä. Koulutus tapahtuu yhtenä seitsemän tuntia kestäväenä päivänä ja sen hinta on 2200€. Koulutukseen voi osallistua kuka tahansa, mutta sitä suositellaan lastentarhanopettajille, ala-asteen opettajille, ryhmän vetäjille esikoulussa, päiväkodissa ja koulussa, vetäjille aamu- ja iltapäivätoiminnassa, oppilashuollossa toimiville sekä koulun ja päiväkodin johtajille että rehtoreille. (Askeleittain 2015.) Askeleittain-ohjelman kehittänyt Committee for Children on kehittänyt ohjelman ryhmän oman opettajan toteutettavaksi. Ryhmän oman opettajan suositellaan opettavan Askeleittain-ohjelmaa, sillä he yleensä tuntevat oppilaansa parhaiten ja ovat kykeneviä muuntelemaan tuokioita lasten tarpeiden mukaisesti. Vastaava opettaja voi parhaiten näyttää mallia tuokiosta opituista taidoista sekä yhdistää Askeleittain-ohjelman käsitteitä ja taitoja päivittäiseen toimintaan. Usein päiväkotiryhmissä on monta kasvatusvastuullista, jotka voivat ottaa yhteisen ohjausvastuun ohjelmasta sekä havainnoida että arvioida tuokiota vuorotellen. Jos muut ryhmän kasvatusvastuulliset eivät halua osallistua ohjelman ohjaamiseen, on tärkeää tutustuttaa heidän kuitenkin perusajatuksiin ja termeihin, jotta kaikkien opetusmenetelmät olisivat yhtenäisiä. (Sigfrids 2005, 35 - 36.)

3.4 Fyysinen kehitys

Hormonaaliset tekijät, perintötekijät ja ravitsemus määrittelevät lapsen kasvua ja fyysistä kehitystä. Kasvussa muutokset esiintyvät vartalossa ja sen osien mittasuhteissa. Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi kasvaa pituutta nopeaa tahtia, pituutta voi kehittyä kaksikymmentä senttimetriä lisää. Kasvu hidastuu ensimmäisen ikävuoden jälkeen aina neljä-viisivuotiaaksi saakka, jonka jälkeen tulee kasvupyrähdys ennen kouluun menoa. Seuraava kasvupyrähdys ajoittuu puberteetin alkuun. Toki fyysinen kasvu on yksilöllistä ja saman ikäisillä lapsilla sekä nuorilla voi mittavia eroja keskenään. Ensimmäisen ikävuoden myötä lapsen syntypaino voi kolminkertaistua. Painon nousu yleensä hidastuu ensimmäisen ikävuoden jälkeen, se on suunnilleen kaksi-kolme kilogrammaa vuodessa ennen kuin puberteetti alkaa. (Numminen 1996, 17.)

Vartalon eri osien mittasuhteet eroavat vastasyntyneellä ja aikuisella vahvasti toisistaan. Lapsen kasvu ja kehitys muuntaa suurissa määrin lapsen vartaloa sekä sen osien välisiä suhteita. Pään mittasuhteet ovat esimerkiksi kaksivuotiaalla lapselle likimain neljäsosa kokonaispituu-

desta, kun taas vastaavasti aikuisella se on likimain kahdeksasosa. Lapsen alaraajat ovat kolmasosa pituudesta, kun taas aikuisella ne ovat likimain puolet. Leikki-ikäisillä lapsilla kehittyvät jalkaterät, sääret, käsivarret sekä kädet nopeammin kuin vartalo ja pää, siitä seuraten muutokset vartalon mittasuhteissa. Lapsen vartalo ja sen osien mittasuhteet alkavat lähennellä jo aikuisen vartalon mittasuhteita viimeistään saavuttaessaan kuudennen ikävuoden. (Numminen 1996, 17.)

Numminen (1996, 17) on määritellyt vartalon painopisteen näin; se on kohta, mihin vartalon ja sen osien painon voidaan olettaa olevan keskitettyinä. Lapsen ja aikuisen vartaloiden painopisteet eroavat toisistaan, sillä lapsella painopiste on korkeampi kuin aikuisen. Se on peräisin lapsen vartalosta sekä sen osien suhteista, suuri ylävartalo ja pää, lyhyet alaraajat. Ylläpitääkseen tasapainonsa lapsen painopisteen pitäisi olla liki tukipintaa, päin- tai selinmakuulla. Vartalon painopisteen ja tukipinnan välisen eron lisääntyessä, lapsi pystyy nousemaan konttausasentoon, jolloin tasapainon ylläpitoon tulee haasteita. Kehitys ja harjoitus avittavat lasta oppimaan pikkuhiljaa säätämään tasapainoaan lisäksi pystyasennossa.

Vauvalla on usein länkisääret ja lattajalat. Yksivuotiaalla on vielä usein lattajalat ja tämä vaihe jatkuu usein kaksivuotiaaseen saakka. Kaksi-kolmevuotiaan ulkomuodolle on tyypillistä pyöreä sekä pömpöttävä vatsa. Kolme-neljävuotiaan lapsen jalat voivat muodostaa lähestulkoon Y-kirjaimen väärinpäin eli sääret ovat pihtipolviset. Tämä tarkoittaa sitä, että polvet sekä reidet ovat yhdessä ja sääret ovat erikseen toisistaan. Viisivuotiaalla usein häviää niin kutsuttu lapsen pyöreys tilapäisen pituuskasvun myötä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

Usein ensimmäinen hammas ilmestyy lapselle neljän-kahdeksan kuukauden ikäisenä. Hampaat kehittyvät yksilölliseen tahtiin, joten ne eivät voi toimia kehitystason mittareina. Tässä vaiheessa on erityisen tärkeää aloittaa hampaiden pesuun totuttelemisen, sen voi toisaalta aloittaa jo hyvissä ajoin ennen ensimmäisen hampaan puhkeamista, jolloin siitä on mahdollisesti jo muodostunut mukava iltarutiini. Kaksivuotiaan lapsen kannalta merkittävää on hampaiden runsas puhkeaminen, joita on suunnilleen kuusitoista-kaksikymmentä kappaletta ikävuoden lopulla. Tavanomaisesti jokainen maitohammas on puhjennut sunnilleen kahteen ja puoleen ikävuoteen mennessä, niitä on silloin yhteensä kaksikymmentä kappaletta. Viisivuotiaalla lapsella yleensä irtoavat ensimmäiset maitohampaat ja näin ollen alkavat myös pikkuhiljaa kehittyä pysyvät eli rautahampaat. Usein myös puhkeavat ensimmäiset pysyvät poskihampaat. Lapselle on muodostunut tähän mennessä kaiken kaikkiaan kaksikymmentäneljä hammas. Hampaat ovat todella alttiita reikiintymiselle puhkeamishetkellä sekä heti puhkeamisen jälkeisinä vuosina, siksi hampaista olisi siis pidettävä erityisen hyvää huolta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

Likimain yksi-kaksivuotiaana lasta voi pikkuhiljaa alkaa tutustuttaa potalla käymiseen, mutta ei suinkaan vielä tarvitse opetella kuivaksi. Tämäkin taito on yksilöllisesti etenevä ja lapset harjaantuvat sekä päivä- että yökuiviksi hyvinkin omaan tahtiin. Kokonaan kuivaksi voi olla kypsä harjaantumaan jo kaksi-kolmevuotias. Useimmilla on joka tapauksessa tarve käyttää vaippaa yöaikaan. Yökuivaksi harjaannutaan noin kolmivuotiaana, tällöin heistä on koko yön kuivia likimain puolet. Tavallisesti kolme-neljävuotiaat osaavat tehdä tarpeensa pönttöön tai potalle, vahinkoja saattaa yhä tapahtua. Yöllä lapsi voi yhä kokea tarvetta vaipalle. Neljä-viisivuotias lapsi ei tarvitse enää päivällä vaippaa, yökastelu on joka tapauksessa vielä melko tavallista. Suomalaislapset oppivat likimain kaksi-neljävuotiaana yökuiviksi, todellisesti yökastelusta mainitaan vasta, sitten kun lapsi ylittänyt viiden vuoden iän. Viisivuotiaalle lapselle melko ominaista on yökastelu, joka ei yleensä johdu psyykkisistä ongelmista tai vanhemman, lapsen epäonnistumisesta. Kuivaksi opetteleminen aloitetaan yleensä viisivuotiaana ja sen edistymistä määrittävät lapsen perintötekijät. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

3.5 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys käsittää kehon ja sen osien toiminnallisia siirtymiä. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat lihaksiston, luuston sekä hermo-lihasjärjestelmän edistys, lisäksi myös ympäristöstä saapuvalla tiedon laadulla ja määrällä on keskeinen asema. Lapsen motorinen kehitys kasvaa kokonaisvaltaisesta eriytyneisyyteen, jossa lapselle kehittyy pikkuhiljaa vartalon ja sen osien eriytyminen, jolloin hän pystyy hallitsemaan raajojensa ja vartalonsa asentoa sekä tekemään liikkeitä tarkoituksenmukaisesti saavuttaessaan jotakin. (Numminen 1996, 22.)

Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen (2003, 35) määrittelevät lapsen motorisen kehityksen perustaksi dynaamisen systeemi teorian, missä lapsen motoriseen kehitykseen kuuluu myös olennaisesti monimuotoisten oppimistapahtumien ja liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen. Lisäksi kehitykselle ominaista ovat aiemmalle kehitystapahtumalle rakentuminen, eli liike rakentuu jo aiemmin opitun "esiliikkeen" ansioista. Uudet liikkeet eivät siis synny ihan tuosta noin vain. Ja jos "esiliikettä" ei ole opittu, lapsi ei voi päästä seuraavalle liiketasolle.

Tämän teorian mukaan motorinen kehitys on enemmänkin mahdollisuuksia sekä todennäköisyyksiä kuin yhtenäinen suoritus. Se on myös todistanut, että pienenä ja merkityksettömänä koettua tapahtuma voikin toimia tärkeänä tekijänä laajemman psyykkisen kehityksen alkamisessa. Teoria on tuonut uutta näkökulmaa myös lasten eri-asteiselle oppimiselle, missä muun muassa kehon rakenne, lihasten ominaisuudet ja lasten sisäiset energiatarpeet määrittelevät oppimistahtia. Tästä esimerkkinä miten pienet ja hyvin energiset lapset omaavat erilaisen sopeutumisstrategia kuin kookkaat raajat omaavat, matalan energia tason lapset. Teorian mukaan keskeistä motorisissa taidoissa on lasten omaehtoinen tutkiva toiminta sekä omaehtoinen keksiminen että löytäminen. Samalla se painottaa lasten toistuvaa aktiivista roolia

oman kehon toimintojen ja ympäristön tutkimisessa. Lisäksi tärkeänä pidetään hallintaa sekä keksintöjä, mistä kehityksellinen siirtymä on peräisin ja mitkä ovat riippuvaisia lisäksi ulkoisista tekijöistä. (Karvonen ym. 2003, 36 - 37.)

Aution (2007, 55) mukaan varhaisten motoristen taitojen kehitys on hyvin riippuvainen kypsymisestä eikä niinkään oppimisesta ja harjoittelusta. Hänen mukaansa tämä käsittää lähinnä ensimmäisen elinvuoden. Motorisia taitoja ei voi opettaa lapselle, ellei hänen lihaksistonsa ja hermostonsa ole tarpeellisella kehitystasolla. Lapsen oppiessa motorisia perustaitoja, tulisi järjestää motorisen perustaidon ylläpitäviä ja sitä kehittäviä harjoitteluja.

Vauvalla merkittävänä kehityksen osana voidaan pitää pään kannattelua, sillä se avittaa tulevia suurempia liikkeitä. Vastasyntyneellä vauvalla yläselän ja niskan lihakset ovat vielä voimattomia, kuukauden ikäisenä hän jaksaa nostaa päätään hetkeksi, kun taas kolmen-viiden kuukauden ikäinen vauva jaksaa kannatella päätään jo jokseenkin tukevasti. Toisena merkittävänä kehitysaskelena voidaan pitää vauvalla kääntymistä, jolloin kolme-viiden kuukauden ikäisenä hän on voinut oppia jo kääntymään vatsalta selälleen. Kun taas haastavamman muodon selältä vatsalleen kääntymisen lähempänä viittä-kuutta kuukautta. Kuusi-yhdeksän kuukautta vanha vauva osaa mahdollisesti jo istua ilman tukea, tämä innoittaa vauvaa tutkimaan ympäristöä uudelta näkökantilta. Seuraavana askelena on muutaman kuukauden päästä konttaaminen, joka saattaa alkaa ensin ryömimisellä. Sen jälkeen usein ensimmäisen syntymäpäivän tienoilla, vauva oppii nousemaan makuuasennosta istumaan. Nämä yllämainitut kehitysaskleet mahdollistuvat vauvan lihasten kehittymisen ja niiden yhteistyön ansiosta, lisäksi hänen suuri tutkimisen tarve vie kehitystä eteenpäin. (Murphy 2010, 22.)

Vuoden iässä lapsi alkaa yleensä seistä ilman tukea, muutaman kuukauden kuluttua enemmistö alkaa leikin yhteydessä kokeilemaan erilaisia liikemuotoja kuten; kumartumista, kyykistelyä sekä kiipeämistä portaille. Konttaaminen ja ryöminen kehittyvät kävelyksi useimmiten vuoteen yhteen kuukauteen-vuoteen kolmeen kuukauteen mennessä. Pian lapsi alkaakin jo harjoitella juoksemista, hypähtelyä ja muita vaihtoehtoisia liikkumismuotoja. Lapsen lihasvoiman kehittyessä tuoreen liikkuvuuden sekä tutkimisen vapauden mahdollistamina, aiheuttaa ne myös myönteistä kehitystä lapsen kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen. Tästä esimerkkinä lapsen tarve kävellä ja tehdä itse, jolloin itsetunto kohoaa. (Murphy 2010, 40 - 41.)

Kaksivuotias yleensä kykenee jo kävelemään varpaillaan, pystyy hallitsemaan liikkeistä pysähtymisen ja niiden jatkamisen, muunnella liikkumisvauhtiin, kaartaa esteiden ohi sekä vaihtamaan suuntaa. Lapsen kiipeämistäidot ovat kehittyneet ja noin kaksi ja puolivuotiaana osaa jo hypätä ilmaan jalat yhdessä. Hän kykenee myös ajamaan jo kolmipyöräisellä pyörällä. Nämä edistysaskleet ovat mahdollistanut kehittyneempi tasapaino sekä koordinaatio että karkea-

motoriikan hallinnan edistyminen. Kahden-kolmevuoden ikäisenä lapsen hienomotoriset taidot kehittyvät hurjaa vauhtia. Käden ja silmä yhteistyö sekä sorminäppäryys ovat kehittyneet, jotka luovat erilaisia ja uudenlaisia mahdollisuuksia; kuten eri asioiden poimimiseen. (Murphy 2010, 60 - 62.)

Kolmevuotiaan hienomotoriset taidot kehittyvät yhä eteenpäin, jolloin muun muassa taidot saksien kanssa edistyvät. Lapsi pitää lisäksi taiteellisesta kokemisesta, sillä heidän mielikuvituksensa on kehittyneempi kuin aikaisemmin. Kolmevuotias lapsi on usein jo melko ketterä, hän osaa jo muun muassa hyppiä ja juosta. Tämän ikäinen lapsi kykenee jo lisäämään vauhtia kolmipyöräisellään. Lisäksi lapsi alkaa oppia erilaisia pallon hallitsemismuotoja; kuten heittämään sekä potkimaan palloa. (Murphy 2010, 82, 84 - 85.)

Neljävuotias taitaa jo tasapainottelun yhdellä jalalla, erilaisia hyppyjä sekä pomppuja. Tasapainon ja kehonhallinnan kehittymisen ansioista, hän voi ajaa jo oikealla pyörällä apupyörin varustettuina tai peräti kolmipyöräisellä potkulaudalla, mikäli on ensin oppinut ohjaamaan kolmipyöräistä. Lapsen pallon käsittelytaidot ovat kehittyneet, hän osaa jo useimmiten ottaa kopin sekä heittää palloa yläkautta. Tälle ikävaiheelle on tyypillistä hienomotoristen- sekä karkeamotoristen taitojen nopea edistyminen. Tämä johtuu lihasten, tasapaino- ja koordinaatiokyvyn sekä kestävyuden kehittymisestä. (Murphy 2010, 108 - 109.)

Viisivuotiaan motoriset perustaidot ovat vakiintuneet, joka antaa mahdollisuuden perustaitojen opetteluun erilaisista liikuntamuodoista esimerkiksi luistelu, pyöräily, uinti. Tälle ikäkaudelle on merkillistä myös käden karkeamotoristen taitojen kehittäminen vaihtelevilla pallonkäsittelytehtävillä, sillä näin lapselle alkaa muodostua valmiuksia hienomotoristen taitojen oppimiselle. (Hujala & Turja 2011, 139.) Lisäksi viisivuotiaiden käden sekä silmän yhteistyö ja sorminäppäryys on muotoutumassa, jolloin lapsi kykenee jo pitämään kynää oikeassa otteessa yhdessä kädessä. Tästä johtuen viisivuotias pitää myös yleensä erilaisista käsillä tehtävistä asioista kuten; leipomisesta, helmien pujottelusta sekä leikkaamisesta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015) Viisi-kuusivuotiaiden lasten pitäisi erottaa sekä tahdonalaisesti liikuttaa jalkapohjia, kantapäitä, polvia, reisiä, lantiota, olkapäitä ja kaulaa. Lateraalisuuden edetessä lapselle tulee perusteita vartalon eri puolien erottamiseen ja liikuttamiseen kuten; etutakapuoli sekä oikea-vasenpuoli. Tästä johtuen lapsi selviää jo itsenäisesti jokapäiväisistä vessa- ja pukeutumistilanteista. (Hujala & Turja 2011, 139.)

3.6 Liikunta

Liikunta tukee lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä, se on olennaista normaalin kehityksen edistymiseksi. Geenit luovat tietynlaiset reunaehdot kehitykselle, mutta siihen vaikuttaa myös olennaisesti kasvuympäristö. Otolliset kasvuolosuhteet muun muassa uni, hygienia, ravinto

sekä liikkuminen yhdessä mahdollistavat kera elinympäristön lapsen luuston, jänteiden ja lihaksiston kehittymisen. Nämä määrittelevät monia asioita kuten miten paljon lapsi pystyy kantamaan, millaisia osumia lapsen luusto kestää. Hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttaa lapsilla olennaisesti arkielämän haastavuuksista selviämiseen kuten kuinka pitkään lapsi kykenee liikkumaan omin lihasvoimin. Lapset jotka pystyvät leikkimään, liikkumaan sekä keskittymään pitkäkestoisempaan tehtävään, omaavat tarpeellisen kunnon hengitys ja verenkiertoelimistössään. Lapsen liikkuvuuden ja notkeuden olennaisina tekijöinä ovat jänteiden ja nivelten kireys sekä liikelaajuus. Notkeus vaatii lisäksi osakseen moninaista leikkimistä ja liikkumistapoja. (Hujala & Turja 2011, 136 - 137.)

Lasten liikkuminen luo tärkeää perustaa tuki- ja liikuntaelimistön kehitykselle. Tuki- ja liikuntaelimistölle onkin varhaislapsuudessa hyvin tyypillistä erittäin mittava joustavuus, sillä heidän luustossaan on vielä suurempi määrä rustoa kuin aikuisen luustossa. Lihasmassaa taas lapsilla on huomattavasti vähemmän kuin aikuisilla, mikä taas näkyy muun muassa taipuvuutena väsymiselle. Alle kouluikäiset lapset ovat varsin sinnikkäitä, mikä voidaan havaita heidän jaksamisena varsin isoon fyysiseen aktiivisuuteen ja ponnisteluun. (Karvonen ym. 2003, 41). Tämä lasten pitkäkestoinen jaksaminen sisältää joukon lyhytkestoisia suorituksia, joita he keventävät itse pienillä lepotauoilla. Alle kouluikäisten lasten sydän tuntuu olevan hyvin kestävä yllättävän korkeanasteiselle rasitukselle, jos se sisältää lepotaukoja, on kestoiltaan lyhytkaista sekä heidän itsesäätoista. (Karvonen ym. 2003, 43.)

Mikäli lapsi liikkuu hyvin sattumanvaraisesti, yksipuolisesti kenenkään varmistamatta hänelle vaihtelevia liikekokemuksia, on lapsen edellytykset huonommat esimerkiksi perehtyä erikoisempia taitoja vaativiin lajien taitoihin. Jos painotetaan pelkästään tietynlaista liikkumista, niin sitä selkeämmin aivojen hermosoluyhteydet kehittyvät tämän kyseisen liikuntatavan mukaisesti. Jos lapsi saa monipuolisia kokemuksia liikunnasta, hänen aivoihinsa kehittyy hermosoluyhteyksiä, mitkä sallivat jälkepäin tarvittavien liikkeiden oppimisen ja tekemisen. Näin ollen monitahoiset hermosoluyhteydet luovat mahdollisuuden uusien liikeyhdistelmien sekä oivallusten oppimiseen ja muodostamiseen. (Karvonen ym. 2003, 53.)

Riittävä lepo, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä toistuvan liikunnan tarpeen toteuttaminen toimivat pohjana lapsen päivittäisessä hyvinvoinnissa. Lapsi käyttää tehokkaasti energiaansa liikkeessään ja näin ollen ennaltaehkäistään samalla ylipainon syntyä. Luonnollinen unentarve syntyy luontaisesti lapsen liikkeessä. Säännöllinen päivärhythmi tukee liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan alkua, joka edistää terveyttä ja ennaltaehkäisee sekä vähentää alttiutta erilaisiin sairauksiin; kuten diabetes, osteoporoosi. Päivittäisellä liikunnalla ja ulkoilulla on lapselle merkittäviä edistäviä tekijöitä päivittäiseen sekä pitkäaikaiseen hyvinvointiin. (Hujala & Turja 2011, 138.)

Varhaislapsuudessa voidaan pitää olennaisina painopisteinä motoristen; kuten hyppiminen, kävely sekä perusliikuntataitojen sisäistämistä, koordinaatiotaitojen, etenkin dynaamisen tasapainon vahvistumista. Näiden taitojen myötä lapset muuntuvat ketterämmiksi, oppivat kytkemään liikkeitä yhteen, taitavat paremman kehohallinnan sekä sopeutuvat liikkumisensa ympäristön vaihtelevuuden mukaan. Dynaamisen tasapainon ja kehohallinnan lisäksi muodostuu myös rytmittämiskyvyn, hienomotoriikan, reaktiokyvyn sekä lihasaistin eli lihaksen rentoutumis- ja supistumiskyvyn vahvaa kehittymistä. (Karvonen ym. 2003, 54.)

Liikunnan ohella lapset oppivat erinäisiä taitoja kuten; yhteisten ohjeiden noudattamista, jaksamaan paremmin psyykkistä ja fyysistä kuormitusta. Lisäksi sen avulla voidaan kannustaa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä persoonallisuuden kypsymiseen. Liikunta antaa mahdollisuuden myös terveiden elämäntapojen edistämiseen ja samalla voidaan oppia pitkäkestoiseen toimintaan vaativia asioita. Se antaa niin ikään oivan työkalun ajattelun aktioivintiin; kuten erilaisten käsitteiden harjoitteluun, oikea-vasen, ylös-alas. Erilaisten liiketehtävien selvittämiseen tarvittava ongelmien ratkaisutaitoa koetellaan ja sopivien tehtävänvalintojen sekä tehtävien kautta koetaan miellyttäviä kokemuksia. Samalla voidaan vahvistaa lapsen myönteistä minäkuva. Liikuntaleikeissä ajoittain harjoitellaan häviämistä, kun taas välillä onnistutaan ja tunnetaan yhdessä kelpoisuutta. Liikunta ei pelkästään itsessään kasvata, vaan siihen vaikuttaa hyvin paljon itse liikuntatilanteissa oleva ihmisten keskinäinen vuorovaikutus. Kasvatus liikunnassa tapahtuu lapsen ja aikuisen välisenä kanssaelämisenä. (Miettinen 1999, 114.)

Lapsen jokainen aisti on usein mukana eri toiminnoissa, jolloin niistä myös muodostuu tarkkoja muistijälkiä. Näin ollen on helpompaa muistaa erinäisiä asioita sekä palauttaa niitä erilaisissa tilanteissa ja asiayhteyksissä. Toiminta ja kehollinen kokemus auttavat lasta oppimaan eri sanojen merkityksiä. Näin ollen liikunta luo mahdollisuuden abstraktien käsitteiden konkretisoitumiselle. Liikunnassa on mukana usein myös vahvoja tunteita, sillä monenlaiset liikuntamuodot tuottavat osaltaan niitä. Yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan kokea ryhmässä tai joukkueessa, se tarjoaa myös tilaisuuden harjoitella tunteiden ilmaisun säätelyä. Tasapainoinen vuorovaikutus syntyy, kun lapsi on henkisesti tasapainossa, tuntee olevansa otollisesti ihailtu ja hyväksytty. Omien tunteiden ja ajatusten purkamisväylänä voi lapsella toimia luontevasti liikunnan, leikkimisen sekä näyttelyn että tanssin kautta. Se luo hyvää tasapainoa suorittamiselle ja antaa lapselle mahdollisuuden kokea ajattomuus eli flow-kokemus. Monenlaiset leikit ja pelit kehittävät lapsen eettis-moraalista kehitystä, koska niiden perustana on sääntöjen noudattaminen. Ilman niihin sitoutumista, lapsi joutuu leikkien ulkopuolelle. (Hujala & Turja 2011, 138.)

Liikuntasuoritukseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kahteen kategoriaan; taitotekijät ja kuntotekijät. Taitotekijät eli liikehallintatekijät toimivat hermoston, aistien ja lihaksiston

tarkoituksenmukaisena yhteistyönä keskenään. Kukin liikesuoritus tarvitsee osakseen reaktiokykyä, rytmiä sekä tasapainon hallintaa onnistuakseen. Kuntotekijät ovat liikuntasuorituksen edellyttämiä tekijöitä, joita ovat nopeus, voimankäyttö sekä elimistön ihanteellinen yhteistyö eri osien kesken. Nämä kuntotekijät voidaan jakaa vielä pienempiin osa-alueisiin: nopeus, kestävyys, voima sekä liikkuvuus. (Miettinen 1999, 58.)

Lasten kanssa liikkeessä on tärkeää heidän kannustaminen, kohtaaminen, liikkuminen ja tekeminen sekä vaihtelevien liikuntamahdollisuuksien muodostaminen. Aikuisen oma ilo liikkumiseen välittyy myös lapsille. Liikunnan vaihtelevuudesta voidaan huolehtia, kun otetaan huomioon perusliikunta- sekä motoriset perustaidot että koordinaatiokyvyt erilaisissa tilanteissa kuten vedessä, jäällä, lumella. Kun toiminta suunnitellaan niin, että lapset saavat monia iloisia onnistumisen elämyksiä, oppivat he samaan aikaan myös muiden lasten kohtaamista ja vuorovaikutustaitoja. (Karvonen ym. 2003, 54.) Liikunnasta pitäisi saada myös positiivisia kokemuksia, jotta voidaan luoda myönteistä kuvaa liikunnasta ja samalla myös voidaan mahdollisesti vaikuttaa aikuisiän elintapoihin. Positiiviset kokemukset muodostuvat, kun lapselle on annettu tarpeeksi yksilöllistä huomiota sekä ohjattu innostavalla tavalla, virheitä ei liikkeeseen painotuksen kohteena. Tärkeää olisi myös antaa lapsen mielikuvitukselle tilaa liikuntatuokioissa ja täten antaa hänen keksiä, kokeilla ja liikkua vapaasti. Näin voimme tukea samalla lasten ajattelukyvyyn ja mielikuvituksen kehittymistä sekä pitää innostusta yllä. (Karvonen 2000, 26.)

Jotta voidaan toteuttaa lapsia kehittävää ja lapsille soveltuvaa liikuntaa, tulisi varhaiskasvatustajalla olla tiedossa kehitystapahtumien laaja moninaisuus. Heidän tulisi olla tietoisia lapsen kehityksestä ja myös nähdä lapsi kokonaisuutena. Lisäksi tulisi huomioida ajankohtaisen kehityksen ja elämän liitännäisyys tulevaan sekä menneeseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 27.) Liikunnan tavoitteet varhaiskasvatuksessa kytkeytyvät tietoon liikunnan tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja kasvulle sekä Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa että Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa todennetuille suunnalle siitä, kuinka liikuntakasvatus voisi tukea lapsen otollista kehitystä. Pää tavoitteena on se, että varhaisvuosien myötä lasta tuetaan löytämään positiivinen suhde omaan kehoonsa sekä samaan aikaan myös avustetaan lasta luomaan positiivinen käsitys itsestä liikkujana. (Hujala & Turja 2011, 139.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on määritelty liikunta lapselle yhdeksi ominaiseksi tavaksi toimia ja siellä on myös liikunnan suositukset. Nämä suositukset opastavat kasvattajayhteisön työtä, jossa yritetään laatia liikunnallista toimintakulttuuria sekä kunnostaa toimintamuotoja lapselle tärkeiden kokemusten kautta. Suositukseen liittyvät olennaisesti liikunnan määrä, laatu, ympäristö, välineet, yhteistyö, suunnittelu ja toteutus. (Pulli 2013, 17.)

Liikunnan määrästä on määritelty näin: *”Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa”* (Pulli 2013, 17). Laadusta taas: *”Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä”* (Pulli 2013, 18). Ympäristöstä taas luonnehditaan vastaavasti: *”Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteistä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä”* (Pulli 2013, 18). Välineistä todetaan seuraavaa: *”Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helpposti lasten saatavilla”*. (Pulli 2013, 21.) Yhteistyöstä mainitaan: *”Varhaiskasvatustahojien tulee olla aktiivisena ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa”* (Pulli 2013, 21). Viimeisenä suunnittelu ja toteutus: *”Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin”* (Pulli 2013, 18). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten perusteella lapselle pitäisi toteuttaa ohjattua liikuntaa kaksi kertaa viikossa; yksi ohjattu liikuntatuokio ulkona sekä yksi sisällä. Ohjattu liikuntatuokio voi olla kestoltaan kymmenestä minuutista aina arvioilta 60 minuuttiin. Motoristen perustaitojen moninainen harjoittaminen toimii varhaiskasvatuksen liikunnan perusteina. Nämä perustaidot muuttuvat ympäristön mukaan erilaisiksi sisällöiksi kuten; sisällä käytetään liikkumiseen musiikkia, telineitä kun taas ulkona liikutaan luonnossa sekä leikitään ulkoleikkejä. Tuokioiden tulisikin olla mahdollisimman monipuolisia, jossa otetaan huomioon vuodenaajat, erilaiset välineet, ilman välineitä liikkuminen sekä monimuotoiset liikuntaympäristöt. (Hujala & Turja 2011, 140.)

Erityisesti soveltuvia liikuntaleikkiä ja -harjoitusmuotoja ovat sellaiset, jotka edellyttävät nopeutta muun muassa hyppy- ja kiinniottoleikit. Lapset tuntevat rasittavana pitkäkestoisen, luontaisen tahdin ylittävän, yksipuolisen lihastyöskentelyn ja staattisia asentoja sisältävät toiminnot. Tästä johtuen he alkavatkin usein tekemään jotain oheistoimintaa kuten pientä venyttelyä tai kaverin hännäämistä, jotta saisivat tauotta rasietta ja edes pientä liikunnanmahdollisuutta. Ulkoilu vaikuttaa merkittävästi lapsiin, minkä seuraamuksia voidaan nähdä heidän stressin vähenemisenä, keskushermoston toimintakyvyn virkistäjänä sekä heidän rentouttamisena. Lasten kestävyyttä edellyttäviin toimintoihin tarjotut mahdollisuudet ja niihin kannustaminen erottaa heidät sellaisista, joilla ei ole ollut vastaavia kokemuksia. Se näkyy muun muassa pitkäkestoista kestävyyttä vaativissa liikuntamuodoissa kuten pitkässä metsäkävelyssä. (Karvonen ym. 2003, 43.)

Yli neljävuotiaille luontaisia liikuntamuotoja ovat pallonkäsittely eri muodoissa, luontoliikunta, talviliikunta sekä voimistelu että lastentanssi. Pallonkäsittelyssä annetaan monenlaisia kokemuksia erilaisista palloista ja niiden liikkumismuodoista kuten; iso pallo-pieni pallo, viertäminen-heittäminen. Tuokioissa opittuja taitoja voidaan soveltaa ja liittää erilaisiin pallo- ja viitepeleihin. Luontoliikunta edistää lapsen tasapainon ja kehonhallinnan kehittymistä epätasaisen maaperänsä ansioista. Erilaiset seikkailut sekä retket monipuolisessa maastossa muo-

dostaa valmiuksia haastavampiin suunnistustehtäviin ja -leikkeihin, mihin voidaan hyvin sisällyttää esimerkiksi matematiikkaa tai äidinkieltä. Talviliikunta luo tilaisuuksia monenlaiseen leikkiin ja liikkumiseen sekä jäällä että lumella. Tavoitteena voidaan pitää sitä, että lapsi saa positiivisia kokemuksia sekä oppii liikkumaan luistimilla ja suksilla. Voimistelussa ja lastentanssissa liikutaan sisätiloissa, jossa hyödynnetään erilaisia alustoja, välineitä sekä telineitä. Tähän kuuluu oleellisesti myös musiikki- ja luova liikunta, piiri, laulu- sekä ilmaisuleikit. (Hujala & Turja 2011, 141.)

Viisivuotiaat alkavat pitämään liikuntaleikeistä ja -peleistä, joissa on yksinkertaiset säännöt. Häviäminen erilaisissa peleissä on yhä haastavaa. Tämän ikäinen lapsi nauttii monenlaisesta liikkumisesta kuten; juoksemisesta, jumpasta, hiihtämisestä, uimisesta ja luistelusta. Lapsi osaa hallita liikkumistaan jokseenkin taitavasti, joten liikkeetkin ovat sulavia. Hän on oppinut myös liittämään erillisiä liikkeitä yhteen edeltävää paremmin. Moni lapsi pitää luovasta ilmaisusta esimerkiksi tanssimisesta tai vapaasta liikkumisesta musiikin tahdissa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

4 Kehittämishanke

Kehittäminen mielletään usein joksikin konkreettiseksi toiminnaksi, jolle on asetettu jokin tavoite ja jota arvioidaan tavoitteen saavuttamisella. Kehittämistoiminta voi tapahtua yksilötasolla tai rakenteellisella tasolla, kuten yhden työntekijän toimintaa voidaan kehittää, päiväkodin koko henkilöstöä voidaan kehittää tai kehittämishanke voi koskea koko julkisen hallinnon päivähoidon kehittämistä. Yleensä pyritään kehittämään toimintatapaa, kuten kehitetään työyhteisössä uusia tapoja toimia tai kehittäminen voi olla rakenteellista, kuten palvelurakennetta voidaan muokata yhdistämällä eri organisaatioita. Kehittämistä voidaan toteuttaa esimerkiksi hankkeena, jolloin se kestää jonkin tietyn ajanjakson tai se voi olla jatkuvaa kehittämistä, kuten organisaation laatutyö tai työhyvinvointi. Yksikössä voidaan myös keskittyä sekä toimintatavan kehittämiseen että rakenteelliseen kehittämiseen, jolloin ideoidaan, levitetään tulosta sekä vakiinnutetaan uusia toimintatapoja. Niinpä kehittämisen katsotaan olevan käytännön toimintaa, kuten asioiden edistämistä ja korjaamista. Kehittämisen keskeisimpänä ajatuksena on tavoitteellisuus. (Toikko & Rantanen 2009, 15 - 16.)

Meidän opinnäytetyömme oli kehittämishanke, jossa työelämäkumppanit toivoivat työmme liittyvän Askeleittain-ohjelmaan ja sosiaalisten suhteiden edistämiseen. Näin ollen toteutimme Askeleittain-ohjelman pohjalta liikunnan avulla sosiaalisia taitoja kehittävän opinnäytetyön. Aiomme esittää opinnäytetyömme Köpaksen päiväkodissa pedagogiikka tiimissä, jolloin opinnäytetyömme ja sen erilaiset toimintatavat tulevat koko talon tietouteen. Lisäksi myös Menninkäisten kasvatusvastuulliset seurasivat joka kerta tuokioitamme, jolloin hekin saivat uusia näkökulmia liikunnan pedagogiseen toteuttamiseen.

Tutkimuksessa on olemassa erilaisia muotoja, kuten soveltava tutkimus, perustutkimus ja kehitystyö. Perustutkimus kehittää tietoa, joka pyrkii kuvailemaan ja selittämään kohteena olevaa ilmiötä. Tiedon etsinnän ei niinkään tahdota pyrkivän käytännön tarkoituksiin, sillä sen perus ajatuksena on vain tietämyksen kasvattaminen. Tällaisen tutkimuksen tarkoituksena on vastata kysymyksiin miksi ja mitä. Soveltava tutkimus sen sijaan on uuden tiedon etsintää ja se tähtää käytännön toimintatarkoituksiin, sillä siinä käytetään perustutkimuksessa tuotettua tietoa käytännön ongelmien ratkaisemiseksi. Soveltava tutkimus vastaa samoihin kysymyksiin, kuin perustutkimus, mutta niiden lisäksi se vastaa myös kysymykseen kuinka. Eräänä muotona on kehitystyö, jossa pyritään nimenomaan käytännön muuttamiseen, kuten esimerkiksi kehittämään uusia tuotteita, palveluja tai tuotantomenetelmiä. Tämä tutkimusmuoto ei ole yhtä sidoksissa tiedollisiin arvoihin kuin perustutkimus ja soveltava tutkimus. Kehitystyö on nostanut päätään viime aikoina ja saavuttanut yhteiskunnallista merkitystä. (Toikko & Rantanen 2009, 19 - 20.)

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta esitetään usein kuvauksena tutkimustoiminnan ja kehittämistoiminnan yhteydestä, sillä tutkimuksellinen kehittämistoiminta sivuuttavat toinen toisiaan. Kehittävän tutkimuksen logiikka ajautuu kohti konkreettista kehittämistoimintaa kysymyksenasettelun ja metodologisten tarkastelun kautta. Tällaisen tutkimuksen tieto tulee toteutuksen yhteydessä ja sen painopiste on kehittämisessä. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tiedon tuottoa määrittävät käytännön kysymykset ja ongelmat. Tällöin tiedontuotanto keskittyy toimintaympäristössä toimintaan ja tutkimukselliset menetelmät ja asetelmat toimivat apuna, jolloin korostetaan toiminnan tutkimuksellisuutta. Pääpaino on kehittämis-toiminnassa, mutta siinä hyödynnetään tutkimuksellisuutta. Tällaisen kehittämistoiminnan tiedontuotanto muodostuu käytännön kysymyksistä ja toiminnasta. (Toikko & Rantanen 2009, 21 - 22.) Toiminnallisena opinnäytetyönä nähdään toiminta, joka "tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä" (Vilka & Airaksinen 2004, 9). Tällainen toiminta voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön tehty ohjekirja tai perehdyttämispöytä, tapahtuman toteuttaminen tai toiminnan järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyöhön kuuluu tutkimuksellinen asenne, käytännönläheisyys, työelämälähtöisyys ja tietoa ja taitoa osoittava. (Vilka & Airaksinen 2004, 9 - 10.)

Koimme, että opinnäytetyömme täyttää yllä olevat Vilkan määrittämät kriteerit, sillä olemme käyttäneet tutkimuksellista asennetta, joka näkyy muun muassa eettisyyden pohtimisena. Lisäksi opinnäytetyömme oli hyvin käytännönläheinen ja täten myös hyödynnettävissä kohdepaikassa. Työelämälähtöisyys oli läsnä heti alusta lähtien, sillä aiheemme nousi työelämäkumppaneilta ja teimme tiivistä yhteistyötä heidän kanssa aina opinnäytetyömme esitykseen saakka. Osoitimme tiedollamme ja taidoillamme, että pystymme suunnittelemaan hyvät ja

toimivat tuokiot. Lisäsimme tietouttamme myös opinnäytetyömme teoreettisen viitekehyksen avulla.

Kehittämiprosessia voidaan kuvata erilaisten mallien avulla. Ensimmäinen malli on lineaarinen malli, joka on yksinkertaisin tehtäväkokonaisuuksien välinen kokonaisuus. Ensin projektissa määritellään tavoite, jossa rajataan selkeät tavoitteet toiminnalle ja mahdollisesti luodaan alatavoitteita. Seuraavaksi edetään suunnitteluvaiheeseen, jossa voidaan tehdä esiselvitys tarpeista sekä pohditaan riskejä ja projektiin osallistujia ja tehdä tarkennettu projektisuunnitelma. Tämä suunnitelma sisältää tekniset tiedot projektista sekä mihin hanke pyrkii ja se voi muokkautua projektin edetessä. Seuraava vaihe on toteutusvaihe, jossa suunnitelman eläminen on hyvinkin mahdollista ja toteutukseen liittyy saatujen tulosten käyttöönotto sekä levittäminen. Viimeinen vaihe tässä mallissa on projektin päättäminen ja arviointi. Spiraalimalli on jatkuva sykli kehittämistoiminnassa. Toiminta muodostaa kehän, jossa perusvaiheen jälkeen seuraavat organisointi, toteutus ja arviointi, mutta toiminnan aikana kohonneita jatkokehitysideoita lähdetään työstämään edelleen, jossa kehät seuraavat toisiaan kuin spiraalissa. Tasomallissa kuvataan idean etenemistä ylöspäin aina seuraavalle portaalle, esimerkiksi asiakkaalta poliittiselle päättäjälle, jossa kaikkien tasojen tieto on samanarvoista. Tässä mallissa ei ole määritelty valmiita arviointikriteerejä, joten jokaiselta portaalta voidaan saada erilainen tulos, jolloin ne katsotaan samanarvoisiksi. (Toikko & Rantanen 2009, 64 - 69.) Miellemme opinnäytetyömme etenee lineaarisen mallin mukaan, sillä se on edennyt tähän saakka kyseistä mallia noudattaen ja aiomme edetä projektissa sen mukaisesti.

Toiminnallinen opinnäytetyö etenee usein tietyn kaavan mukaan. Ensin opiskelijoiden on pohdittava, mikä olisi hyvä opinnäytetyöaihe. Hyvän opinnäytetyön aiheen katsotaan olevan sellainen, joka perustuu koulutuksen kautta opittuun tietoon, sitä kautta on mahdollista solmia suhteita työelämään sekä syventää omaa tietoutta kiinnostavasta aiheesta. Työstämisen aikana on hyvä pitää opinnäytetyöpäiväkirjaa, jotta se helpottaisi raportin kirjoittamista. Päiväkirja on henkilökohtainen ja sinne kirjoitetaan oppimisprosessi, tapahtuneet asiat, pohdinnat ja ideat ja tavoitteet. Seuraavaksi on vuorossa aiheanalyysi, jossa valitaan opinnäytetyön varsinainen aihe, jonka on oltava lähtöisin opiskelijan omasta kiinnostuksesta ja motivaatiosta. Tässä vaiheessa mietitään, millainen työ tukee ammatillista kehittymistä sekä tulevaa työuraa. Tämän jälkeen tehdään toimintasuunnitelma, sillä toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminta tulee perustaa selkeisiin tavoitteisiin. Toimintasuunnitelmassa kerrotaan, miksi opinnäytetyö tehdään ja millä tavalla se aiotaan toteuttaa. Toimintasuunnitelma aloitetaan usein siitä, että kartoitetaan lähtötilanne sekä toiminnan tarve, aiemmat ideat, kirjallisuus, teoriaperusta, kohderyhmä sekä ajankohtainen keskustelu. Aiheen rajaaminen on myös tässä vaiheessa tarpeen sekä on pohdittava keinoja suunnitelman saavuttamiseksi. Toimintasuunnitelmaan on myös hyvä kirjata ylös tuleva aikataulu, jotta asiat asettuvat realistiseen järjestykseen. Suunnitelman kirjoittamisen jälkeen opinnäytetyötä voidaan lähteä toteuttamaan jonka

jälkeen opinnäytetyöraporttia kirjoitetaan vuorovaikutuksessa tekemisen kanssa. Raportissa tulee olla selvästi se, mitä, miten ja miksi on tehty, miten prosessi on edennyt ja millaisiin johtopäätöksiin on tultu ja miten, oman oppimisprosessi sekä lopuksi arviointi. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 16, 19 - 20, 23 - 24, 26 - 30, 65.)

5 Suunnittelu

Idea opinnäytetyöhömmä syntyi Köpaksen päiväkodissa, kun ryhmän aikuiset halusivat toteuttaa Askeleittain-ohjelman lapsille. Koska heillä itsellään oli ajan puutetta, ilmoittauduimme halukkaiksi ohjaamaan lapsille sosiaalisiin taitoihin liittyvän opinnäytetyön. Emme tietenkään voineet toteuttaa Askeleittain-ohjelmaa sellaisenaan plagiointin vuoksi, emmekä myöskään siksi, ettei kummallakaan meistä ollut Askeleittain-koulutusta. Saimme työelämän yhteistyökumppaneiltamme hyvin vapaat mahdollisuudet suunnitella ryhmälle toimintaa, joten valitsimme pienen pohdinnan jälkeen toteuttamistavaksi sosiaalisten suhteiden vahvistamisen liikunnan avulla. Valitsimme liikunnan, sillä se on meille molemmille mielekäs tapa toimia lasten kanssa. Saimme hyväksynnän sekä opettajalta että työelämän yhteistyökumppaneiltamme, joten aloitimme toiminnan suunnittelun pian.

Suunnittelumme lähti liikkeelle lapsiryhmän havainnoinnista sekä välineisiin tutustumisesta. Kävimme yhdessä esittäytymässä ja havainnoimassa lapsiryhmää kaksi kertaa Köpaksen päiväkodissa, jotta pystyimme kartoittamaan ryhmän tarpeita. Ensimmäinen kerta koostui lähinnä esittäytymisestä lapsille, hoitajille sekä johtajalle. Toisella kerralla olimme lähes kokonaisen päivän päiväkodissa havainnoimassa lasten toimintaa seuraamalla heitä ryhmätoiminnassa, retkellä sekä ruokailussa. Haastattelimme samalla ryhmän aikuisia ja kyselimme heidän näkökulmaansa lasten tarpeista. Kävimme läpi päiväkodin liikuntavaraston ja merkitsimme siellä olevat tavarat mustiin tulevaa suunnittelua varten. Koska toinen meistä oli ollut harjoittelussa Köpaksen päiväkodissa, oli hänellä tiedossa tulevan liikuntasalin varusteet ja välineet.

Tutkimme myös samalla kerralla Askeleittain-korttien sisällöt ja poimimme sieltä mielestämme ryhmän kannalta olennaisia teemoja. Nämä teemat olivat "reilut tavat leikkiä", "kun ei saa mitä haluaa", "kun joutuu odottamaan", "nimittely" ja "mukaan meneminen". Olimme sitä mieltä, että toteutuskertoja olisi hyvä olla kuusi ja yhtä teemaa olisi hyvä käsitellä aina kahdesti. Meidän mielestämme oli hyvä toistaa teemoja, sillä näin lapset saisivat monenlaisia kokemuksia liikunnasta, kuinka tietynlaisia teemoja voidaan harjoittaa sekä heille jäisi muihin eri tavalla asioita. Niin teemoiksemme valikoituivat "kun joutuu odottamaan", "jakaminen" sekä "mukaan meneminen". Valitsimme nämä teemat havaintojemme ja haastatteluidemme perusteella sekä ajatellen sitä, millaisia teemoja olisi helpointa toteuttaa liikunnan avulla. Olimme nähneet ryhmässä fyysistä kiusaamista, kuten tönimistä sekä lyömistä varsinkin odotustilanteissa ja kuulimme myös nimittelyä. Ryhmässä oli lapsia, joiden oli haastavaa

päästä mukaan leikkeihin erilaisten haasteiden takia. Lapsilla tuntui olevan myös haasteita jakamisen kanssa, joka näkyi omien lelujen ja leikkialueiden jakamisessa. Kuulimme myös havainnointimme aikana useasti lauseen ”mä en oo sun kaveri”, joten päätimme yrittää vaikuttaa siihen opinnäytetyömme aikana. Päätimme, että aiomme toiminnassamme yhdistellä sellaisia lapsia, jotka eivät yleensä leiki keskenään, jotta olisi toimittava uuden ihmisen kanssa ja täten edistäisimme myös aiemmin mainittua.

Ennen toimintamme aloitusta teimme lasten vanhemmille tiedotteen opinnäytetyöstämme sekä tarvitsimme osallistumis- ja kuvausluvan, jotka löytyvät liitteestä kaksi. Toimitimme päiväkotiin lupalaput sekä yleisen tiedotteen liikuntatuokioidemme alustavasta sisällöstä ja ajankohdista. Näin kykenimme varmistamaan, että lasten vanhemmat olivat tietoisia tulevasta toiminnasta sekä toivottavasti saisimme mahdollisimman paljon lapsia osallistumaan tuokioihimme. Samaan aikaan aloimme suunnitella liikuntatuntien sisältöjä tarkemmin, jotta meillä olisi jokaiselle kerralle tarkasti suunniteltu runko, jonka avulla liikunta olisi helppo toteuttaa. Suunnittelimme jokaiselle kerralle alkulämmittelyn, toimintaosuuden ja loppurentoutuksen. Suunnittelimme liikuntaleikit yhdistellen erilaisia pelejä ja leikkejä, jotka palvelivat tietyille liikuntakerralle asetettuja tavoitteita. Olimme havainnoineet aiemmin, että joidenkin lasten oli hyvin vaikeaa hävitä leikeissä ja peleissä. Näin ollen suunnittelimme tuokiot niin, ettei niihin tulisi kilpailuasetelmia yksittäisten lasten välillä, joten kilpailuun tähtäävät leikit toteutettiin joko pareittain tai ryhmissä sekä leikeissä ei olisi yhtä voittajaa.

Teimme suunnitteluvaiheessa, ennen liikuntatuokioidemme toteutuksia SWOT-analyysin, jotta olisimme voineet arvioida sekä huomioida erilaisia kohtia tuokioissamme. Opetushallituksen (2015) mukaan SWOT-sana muodostuu englanninkielisistä sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats. Strengths merkitsee vahvuuksia, Weaknesses tarkoittaa heikkouksia, Opportunities merkitsee mahdollisuuksia sekä Threats tarkoittaa uhkia. Swot-analyysia on neljään osaan jaettu ruudukko. Sitä voi käyttää muun muassa työpaikalla kehittämisen esiesteenä, jossa analyysi tehdään kehittämispäätöksen jälkeen, mutta kuitenkin ennen uuden oppimisen suunnitteluvaihetta. SWOT-analyysi antaa esimerkiksi vihjeitä siihen kuinka uuden oppimisprosessia voi ohjailla. SWOT-analyysissä keskeistä on jakaa nämä neljä ”kenttää” ulkoihin sekä sisäisiin tekijöihin, joista heikkoudet ja vahvuudet kuuluvat sisäisiin tekijöihin, kun taas uhat ja mahdollisuudet ulkoihin tekijöihin. Tämä voisi käytännössä tarkoittaa sosiaalialan työpaikalla heikkoutena kiireinen kolmivuorotyö, kun taas vahvuutena hyvä moniammatillinen työryhmä. Uhkina voisi olla tulevat irtisanomiset, kun taas mahdollisuuksina uudet koulutukset. (Opetushallitus 2015.)

Taulukko 1. SWOT-analyysi

<p><u>Vahvuudet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Toinen meistä on ollut harjoittelussa kyseisessä paikassa • Molemmilla on kiinnostusta kyseistä aihetta kohtaan • Molemmilla on sekä päivähoito- että ohjauskokemuksia • Joustavuus ja positiivisuus • Halu kokeilla uusia ja erilaisia asioita->innovatiivisuus • Molemmilla juuri käyty EA-kurssi 	<p><u>Heikkoudet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Monien vuosikymmenien kokemuksen puute • Lievä epävarmuus lapsista • Samanaikaisesti harjoittelu-> ajan puute?
<p><u>Mahdollisuudet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Suunnittelu ja toteutus melko vapaata • Lasten ja ryhmän ominaisuudet • Mukava työelämän yhteistyökumppani • Iso jumppasali • Hyödyllisiä kokemuksia tulevalle työuralle • Uusien ideoiden luominen työyhteisöön 	<p><u>Uhat</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vanhat tavat ja tottumukset • Välineiden puute • Siirtymiset • Lasten poissaolot • Toisen poissaolo • Turvallisuustekijät

6 Toiminta

Pidimme keväällä 2015 kuusi liikunnallista tuokiota torstaisin viisivuotiaille lapsille, joita oli ryhmässä yhteensä neljätoista. Liikuntatuokioiden teemat ovat lähtöisin "Askeleittain"-materiaalista, joita olemme kehittäneet oman näköisiksemme liikunnan elementin avulla. Valitsimme nämä tietyt teemat, sillä koimme havaintojemme ja haastattelun perusteella nämä tarpeellisiksi ryhmän kannalta. Valitsimme teemojen järjestyksen niiden loogisuuden vuoksi, sillä odottaminen tapahtuu usein yksilönä, mukaan menemisessä harjoitellaan ryhmään liittymistä ja jakaminen on taas ryhmässä yhdessä toimimista. Nämä valitut teemat toteutuivat liikuntatuokioiden toimintaosuuksissa. Pyrimme liikuntatuokioissamme luomaan lapsille liikunnan iloa sekä onnistumisen kokemuksia.

Järjestimme liikuntatuokiota kello kymmenen ja yhdentoista välillä Masalan kirjaston liikuntasalissa, josta saimme osan välineistöä ja osan saimme Köpaksen päiväkodilta. Menimme en-

nen liikuntatuokiota Köpaksen päiväkodille ajoissa ennen tuokion alkua keräämään tarvittavat välineet. Kaikkia välineitä ei ollut aina helppo löytää, mutta käytimme saatavilla olleita liikuntavälineitä. Liikuntatuokioissamme käytimme apuvälineenä pilliä ryhmän hallitsemisen helpottamiseksi. Meille oli varattu liikuntasali tunniksi kerrallaan, jonka aikana liikuntatuokio järjestettiin. Tuokion kesto määräytyi myös lasten jaksamisen ja paikalle saapumisen mukaan. Jokaisella liikuntatuokiolla otimme huomioon lasten lukumäärän esimerkiksi liikuntapisteiden määrässä tai leikin kulussa, joissa jaettiin lapset pareihin tai ryhmiin. Jaoimme liikuntatuokiot siten, että toinen meistä oli ohjausvastuussa joka toisella kerralla ja toinen meistä oli havainnoimassa ja avustamassa tarvittaessa, jotta saisimme kehitysideoita muille toteutusterroillemme ja arvioinnin toteuttaminen olisi helpompaa. Myös ryhmän kasvatusvastuulliset olivat liikuntatuokioissamme mukana tarkkailemassa, sillä kuljettava matka päiväkodilta kirjastolle oli pitkä ja heillä oli avaimet liikuntasaliin. Tarkkailijan roolissa heidän oli myös helpompaa antaa palautetta meille toteutuksiemme päätyttyä seuraamalla meidän ja lasten toimintaa liikuntatuokioiden aikana. Keräsimme jokaisen kerran jälkeen lapsilta myös suullista palautetta ja he saivat laittaa peukalonsa ylös, alas tai keskelle, jotta saimme tietää mitä lapset ajattelivat kuluneesta tuokiosta. Palautteen lisäksi ajan salliessa keskustelimme lisäksi lasten kanssa kyseisen kerran aiheesta, kuten: ”miltä tuntuu mukaan meneminen”, ”entä jos ei pääse mukaan”.

6.1 Ensimmäinen tuokio

Ensimmäisen kerran teemana oli ”Kun joutuu odottamaan” ja liikuntavälineeksi valitsimme leikkivarjon. Asetimme liikuntatuokion tavoitteiksi ohjeiden kuuntelun ja noudattamisen, ryhmässä toimimisen sekä odottamisen. Valitsimme nämä tavoitteet, sillä viisivuotias alkaa jo ymmärtää eri paikoissa vallitsevia sääntöjä ja toisaalta lapsi alkaa ymmärtää järkipuhetta sekä osaa jo neuvotella aikuisen kanssa (Meggit 2012, 114). Nämä tukevat sekä ohjeiden kuuntelua että niiden noudattamista. Liikunnan ohella lapset oppivat myös kuuntelemaan sekä noudattamaan sääntöjä ja ohjeita. (Miettinen 1999, 144). Sääntöjen ja ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen edistää myös eettis-moraalista kehitystä, sillä ilman niiden mukaan toimimista, lapsi jää leikkien ulkopuolelle (Hujala & Turja 2011, 138). Viisivuotiaan sosiaaliselle kehitykselle on ominaista, että hän kykenee jo yhteistyöhön muiden lasten kanssa, sekä osaa arvostaa ystäviään. Tämän ikäinen lapsi valitsee mielellään sen tietyn lapsen tai porukan. (Woolfson 2001, 47.) Päätimme yhdessä harjoitella taitoja, joissa valitaan myös muitakin lapsia tai työskennellään muidenkin ryhmien kanssa. Paikalla oli tuolloin kaksitoista lasta. Tuokion aloitimme tekemällä yhdessä säännöt jokaiselle tuokiolle. Säännöiksi päätettiin seuraavat:

1. Pilliin puhallus: kuuntelu
2. Ei lähdetä pois kesken
3. Ei tönitä

4. Ei lyödä
5. Kaikkien kanssa yhteistyö
6. Ei hypitä toisten päälle
7. Pidetään iloinen mieli

Piirsimme jokaisen säännön perään tikku-ukoilla säännön, jotta lasten olisi helpompaa muistaa sovitut säännöt. Lapset eivät osanneet myöskään lukea, joten sääntöjen kuvat tehtiin tukemaan kirjoitettuja sääntöjä. Lapset osallistuivat aktiivisesti sääntöjen tekoon ja saimme ne tehtyä melko nopeasti tuokion alussa. Aloitimme energian purulla, joka on nimeltään "moikkaus-leikki". Sen tarkoituksena oli, että jokainen lapsi huomioi toisensa ja lämmitteli kehonsa sekä purki ensimmäiset energiansa. Lämmittelyn ajatuksena oli purkaa hieman energiaa, jotta lapset jaksoivat keskittyä paremmin liikuntatuokioon ja kuunnella ohjeita. Laitoimme musiikin soimaan ja sen pysähtyessä kehoitimme lapsia katsomaan aina uutta tervehdittävää henkilöä silmiin ja sanomaan "moi". Joillekin lapsille oli haastavaa tervehtiä sellaista henkilöä, jonka kanssa ei usein leikkinyt, mutta saimme leikin kuitenkin kulkemaan suunnitellusti.

Käytimme liikuntavälineenä leikkivarjoa, jonka kanssa kohtasimme hieman ongelmia, sillä jouduimme käyttämään pienille lapsille tarkoitettua varjoa. Meille tarkoitettu varjo oli tuolla hetkellä ripustettuna päiväkodin kattoon, joten jouduimme käyttämään pienempää varjoa. Aloitimme kokeilemalla varjon heiluttamisen voimakkuuseroja, kuten heiluttamalla varjoa kovaa ja hiljaa. Valitsimme tämän ensimmäiseksi harjoitteeksi, jotta lapset saivat itse kokeilla leikkivälinettä ja sen ominaisuuksia. Tarkoitus oli hieman rauhoittua lämmittelyn jälkeen sekä noudattaa annettuja ohjeita. Tämä harjoite tuotti hieman haasteita varjon koon takia, sillä lasten oli vaikea mahtua varjon ympärille tarpeeksi leveästi. Saimme harjoituksen kuitenkin tehtyä tilanpuutteesta huolimatta ja lapset toimivat hymyissä suin. Sen jälkeen teimme leikkivarjolla "värien vaihto"-leikin, jossa jokainen lapsi oli varjossa omalla paikallaan. Ohjaajan huutaessa esimerkiksi keltaiset, keltaisen värin kohdalla olevat lapset vaihtoivat varjon ali paikkaa keskenään. Valitsimme tämän leikin, koska se edistää kuulun ymmärtämistä, keskittymistä, sekä oman vuoron odottamista. Tämä leikki sujuikin mallikkaasti ja lapset jaksoivat keskittyä ja kuunnella ohjeita.

Seuraavaksi etenimme leikkiin, jossa varjo heilautetaan takapuolen alle. Harjoituksessa nostettiin yhteisesti ensin varjoa tasaisesti ylös alas, jonka jälkeen ohjaajan sanoessa lapset heilauttivat varjon takapuolen alle. Valitsimme tämän harjoitteen, koska siinä lapset joutuivat odottamaan ohjeita ohjaajalta sekä lasten koordinaatiota oli tarkoitus edistää. Tämä leikki oli hieman haasteellinen toteuttaa varjon koon vuoksi, mutta harjoitus onnistui kuitenkin melko hyvin. Toistimme harjoitusta muutaman kerran, jotta jokainen olisi osannut laittaa varjon reunan takapuolensa alle. Siitä etenimme leikkiin, jossa tarkoituksena oli pitää pallo varjon päällä. Valitsimme tämän harjoituksen edistääksemme vuoron odottamista sekä ryhmätyös-

kentelytaitoja. Aloitimme ensin yhdellä pallolla, joka lensi jatkuvasti varjolta pois. Niinpä kerroimme lapsille, että varjon päällä oleva pallo on pienen linnun muna, jota piti suojella putoamiselta. Tuo mielikuvaharjoitus osoittautui onnistuneeksi ja pallo pysyikin hyvin varjon päällä. Saimme lisättyä muutaman pallon lisää ja harjoitus sujui hyvin loppuun saakka. Seuraavassa leikissä varjon päälle asetui turvallisesti istumaan kaksi lasta, jonka jälkeen muut lapset ja ohjaaja liikuttavat varjoa. Valitsimme tämän harjoitteen, jotta jokainen saisi kokea ilon kokemuksia ja toisaalta joutuisi myös odottamaan omaa vuoroaan. Valitettavasti varjo oli liian pieni ja vanha, joten se repesi kesken harjoituksen. Pohdimme asiaa tovin lasten kanssa ja päätimme jatkaa loppurentoutukseen. Lopuksi rentoutuksena toimi ”varjorentoutus”, jossa lapset makasivat lattialla selällään omassa rauhassa ja ohjaajat heiluttelivat rauhallisesti varjoa lasten yllä rentouttavan musiikin soidessa. Lapset jakoivat keskittyä rentoutuksessa ja liikuntatuokio saatiin päätökseen.

Ensimmäinen kerta sujui hieman kokeillen, sillä lapset eivät olleet tottuneet strukturoituun liikuntatuokioon, mutta saavutimme tuokiolle asettamamme tavoitteet. He kuitenkin jakoivat pääsääntöisesti kuunnella ja noudattaa annettuja ohjeita. Kaikki lapset osallistuivat liikuntatuokioon innoissaan ja pienen aikuisen kokeilun jälkeen maltoivat keskittyä harjoitteisiin. Huomioiksi tuolla kerralla poimimme nimilappujen laittamisen, jonka avulla lasten nimet olisi helpompi muistaa. Päätimme myös, että jos joku lapsista ei suostu noudattamaan annettuja ohjeita ja riehuu, poistamme hänet hetkeksi tuokiosta istumaan toisen ohjaajan viereen. Ja mikäli lapset alkavat riehua jollain tuokiolla, tehdään tuolla hetkellä toiminnan vaihto, jotta lapset saataisiin jälleen keskittymään liikuntatuokioon riehumisen sijasta. Havaitimme myös, että tulevan harjoitteen säännöt tulee esittää mahdollisimman yksinkertaisesti ja selkeästi heti leikin alussa. Pyysimme lapsilta palautetta menneestä liikuntatuokiosta ja yksi lapsi käänsi peukalonsa alas, neljä käänsi sen keskelle ja seitsemän käänsi peukalonsa ylös. Tuokion jälkeen keskustelimme lasten kanssa hieman odottamisesta ja siitä, oliko se lasten mielestä vaikeaa.

6.2 Toinen tuokio

Toisen liikuntatuokion teemana oli ”Kun joutuu odottamaan” ja liikuntamuotona oli tempurata. Asetimme liikuntatuokion tavoitteiksi parin kanssa toimimisen, vuoron odottamisen sekä ohjeiden kuuntelun ja noudattamisen. Valitsimme nämä tavoitteet, koska viisivuotiaalla ymmärryksen taso kasvaa ja hän kykenee havaitsemaan eri paikoissa vallitsevia sääntöjä ja toisaalta lapsi alkaa ymmärtää myös järkipuhetta sekä osaa jo neuvotella aikuisen kanssa (Meggit 2012, 114). Nämä tukevat sekä ohjeiden kuuntelua että niiden noudattamista. Liikunnan ohella lapset oppivat myös kuuntelemaan sekä noudattamaan sääntöjä ja ohjeita. (Miettinen 1999, 144.) Eettis-moraalista kehitystä edistää sääntöjen ja ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen, sillä ilman niiden mukaan toimimista, lapsi jää leikkien ulkopuolelle (Hujala & Turja

2011, 138). Ominaista viisivuotiaan sosiaaliselle kehitykselle on kykenevyys yhteistyöhön muiden lasten kanssa sekä ystävien arvostaminen. Lapselle ominaista on valita tietty lapsi tai porukka. (Woolfson 2001, 47.) Tästä johtuen päätimme yhdessä harjoitella taitoja, joissa valitaan myös muitakin lapsia tai työskennellään muidenkin ryhmien kanssa. Paikalla oli tuolloin kolmetoista lasta. Kävimme ihan ensimmäiseksi yhdessä laatimamme säännöt läpi. Päätimme, että käymme jokaisella kerralla säännöt läpi, jotta lasten olisi helpompaa muistaa ne. Energian purkuna oli porkkanahippa, jossa tarkoituksena on, että hipan ottaessa kiinni lapsi jää paikoilleen ja laittaa kädet ylös. Muut lapset voivat pelastaa kiinni jääneen lapsen nostamalla käsistä kevyesti ylöspäin. Tarkoituksena oli, että lapset pääsivät lämmittelemään omat kehonsa sekä purkamaan ensimmäiset energiansa tähän toimintoon, jotta jaksaisivat keskittyä paremmin liikuntatuokioon.

Siitä etenimme temppurataan, jossa tarkoituksena oli odottaa eri pisteisiin pääsyä. Temppurata koostui eri pisteistä, joissa lapset tekivät pareittain annettujen ohjeiden mukaisesti erilaisia harjoitteita. Ohjaaja valitsi parit, jotta voisimme edistää lapsien toimista monenlaisten ihmisten kanssa. Temppuradan pisteet sisältävät trampoliini-, tasapainoilu-, kolme pallo-, hulavanne- sekä hyppelypisteet. Trampoliinipisteessä oli asetettu trampoliini suuren patjan eteen, jossa lapset saivat tehdä erilaisia hyppyjä. Hyppelypisteen tarkoituksena oli edistää lasten kehohallintaa. Tasapainoilupisteessä olimme kääntäneet liikuntapenkin väärinpäin ja asettaneet sen jälkeen narun lattialle, joita pitkin lapset saivat tasapainoilla. Harjoituksen oli tarkoitus edistää lapsien tasapainon kehittymistä. Yhdessä pallopisteessä oli keilausta pienellä ja hieman suuremmalla pallolla, toisessa pallopisteessä oli pallon ja huivin heittoa renkaaseen ja kolmannessa pallopisteessä oli pujottelua erikokoisten pallojen kanssa esteiden välistä. Valitsimme palloilupisteen, jotta se edistäisi lapsien pallon käsittelytaitoja sekä koordinaatiota. Hulavannepisteessä lapset saivat yhdessä pujotella renkaan läpi ja koittaa pyörittää sitä. Tämän harjoituksen oli tarkoitus edistää parityöskentelyä ja kehonkoordinaatiota. Hyppelypisteessä olimme asettelleet geopalaja lattialle, joita pitkin lapset saivat hyppiä. Palalta palalle hyppimisen tarkoituksena oli edistää lasten tasapainon kehittymistä. Lapset toimivat hyvin pareina ja kuuntelivat tarkkaan annettuja ohjeita. Kaikki osallistuivat tasapuolisesti ja lapset olivat innoissaan mukana toiminnassa. Temppurata oli onnistunut, sillä saimme käyttööme kaikki tarvittavat välineet ja meillä oli tarpeeksi aikaa laittaa niitä paikoilleen. Loppurentoutuksiksi olimme valinneet huivirentoutuksen, jossa lapset makasivat lattialla selällään omassa rauhassa ja aikuinen kävi heiluttamassa huivia lasten ylitse rentouttavan musiikin soudessa.

Saavutimme liikuntatuokiolle asetetut tavoitteet, sillä lapset osasivat toimia heille määrätyn parin kanssa, he osasivat odottaa vuoroaan melko hyvin sekä kuuntelivat ja noudattivat annettuja ohjeita. Kun kerroimme lapsille heidän tulevan parinsa, kuului monesta suusta "ei ton kanssa" tai hihitystä. Vaikka parit määräytyivät siten, että lapset eivät toimineet tavanomaisen leikkiverin kanssa, oli heidän yhteistyönsä silti toimivaa. Lapset saivat käyttää myös

pisteissä omaa luovuuttaan ja tempurata tarjosikin heille monipuolisia liikunnallisia hetkiä. Olimme kuitenkin sitä mieltä, että lapset olisi voinut jakaa kolmen ryhmiin, jotta he olisivat joutuneet odottamaan omaa vuoroaan hieman pidempään. Pyysimme lapsilta palautetta liikuntatuokiosta ja kaksi lasta käänsivät peukalon keskelle ja loput lapsista nostivat peukalonsa ylös. Tuokion jälkeen keskustelimme vielä odottamisesta ja hetkistä, joina lapset olivat joutuneet odottamaan omaa vuoroaan tunnin aikana. Tällä kerralla he kertoivat, ettei oman vuoron odottaminen ollut kovinkaan vaikeaa ja he osasivat kertoa hetkiä, joina he olivat joutuneet odottamaan.

6.3 Kolmas tuokio

Kolmannen kerran teemana oli ”Mukaan meneminen” ja liikuntamuotona olivat sääntöleikit. Asetimme liikuntatuokion tavoitteiksi mukaan menemisen, yhdessä toimimisen sekä ohjeiden kuuntelun. Tavoitteet valikoituivat siitä, että viisivuotiaana lapsi alkaa jo ymmärtämään eri paikkoja määrittäviä sääntöjä ja lapsi alkaa myös ymmärtämään järkipuhetta sekä osaa jo neuvottelunaidon (Meggitt 2012, 114). Nuo tukevat sekä ohjeiden kuuntelua että niiden noudattamista. Liikunta tukee lasten oppimista ohjeiden kuunteluun sekä niiden noudattamiseen. (Miettinen 1999, 144.) Lapsi voi jäädä helposti leikkien ulkopuolelle, jos sääntöjen ja ohjeiden kuuntelu tuottaa haasteita. Niiden kehittyminen edistää myös eettis-moraalista ajattelua. (Hujala & Turja 2011, 138.) Sosiaalinen kehitys viisivuotiaalla on tyypillisesti edennyt siihen, että hän kykenee jo yhteistyöhön muiden lasten kanssa ja lisäksi osaa arvostaa ystäviään. Yleensä tämän ikäinen lapsi valikoi mielellään tarkoin lapsen tai tietyn ryhmän. (Woolfson 2001, 47.) Päätimme yhdessä harjoitella taitoja, joissa valitaan myös muitakin lapsia tai työskennellään muidenkin ryhmien kanssa. Paikalla oli tuolloin yksitoista lasta.

Ennen tuokion aloittamista kävimme läpi yhdessä laatimamme säännöt. Lapset muistivat hyvin ne tehtyjen kuvien perusteella. Energian purkuna toimi ”musta noita”-leikki, jossa leikkijät asettuvat riviin toiselle puolelle salia. Yksi jää salin keskelle ja huutaa: ”Kuka pelkää mustaa noitaa?”. Muut leikkijät juoksevat salin toiseen päähän ja ”musta noita” yrittää ottaa heitä kiinni. Kiinni jäädessään leikkijästä tulee myös ”musta noita” ja hän jää keskelle ottamaan muita kiinni muiden ”mustien noitien” kanssa. Tarkoituksena oli, että lapset pääsivät lämmittelemään kehonsa sekä purkamaan ensimmäiset energiansa tähän toimintoon, jotta he jaksaisivat keskittyä paremmin liikuntatuokioon ja ohjeiden kuunteluun. Tämä leikki sujui mallikkaasti ja oli entuudestaan lasten suosikkileikkejä. Valitsimme kaksi voittajaa, jotta kilpailuasetelma ei olisi ollut edustettuna leikissä.

Seuraavaksi etenimme sääntöleikkeihin, joista ensimmäisenä harjoituksena toimi piirinvallotus. Leikin tarkoituksena on, että osa lapsista on piirissä ja osa sen ulkopuolella. Ulkopuolella olevat lapset yrittävät päästä piiriin ja piirissä olevat yrittävät estää sen. Valitsimme leikin,

jotta lapset rohkaistuisivat menemään leikkiin mukaan ja edistäisimme ryhmän toimintaa. Toistimme harjoituksen muutaman kerran, jotta lapset saivat otteen harjoituksen kulusta. Ensimmäinen kierros oli harjoittelua ja toinen sujuikin mallikkaasti ja lapset tekivät yhteistyötä. Seuraavana leikkinä oli esineen muodostus, jossa lapset saivat liikkua vapaasti musiikin soidessa ja sen pysähtyessä lapset muodostivat kolmen tai neljän hengen ryhmät aina uusien lasten kanssa. Näissä ryhmissä he muodostivat yhdessä ohjaajan määräämän esineen, jotka olivat haarukka, sydän, puu sekä koirankoppi, jossa oli koira. Ensin lapset olivat hieman hämillään, mutta näyttämämme esimerkin ja neuvojemme avulla he saivat muodostettua yhdessä hienoja esineitä ja asioita. Esineen muodostus leikin tarkoituksena oli edistää mukaan menemistä, mielikuvitusta ja ryhmätoimintaa. Tämän jälkeen etenimme "tahmeat popcornit"-leikkiin, jossa leikkijät hyppivät tasajalkaa ympäri tilaa musiikin soidessa ja yrittävät saada parin kiinni. Kun he kohtaavat tulee heistä yhteinen isompi popcorni ja he yhdessä pomppien yrittävät ottaa muita popcornia kiinni. Valitsimme tämän leikin, koska se edistää mukaan menemistä, kehon koordinaatiota, parityöskentelyä että ryhmässä työskentelyä. Leikki sujui hyvin, vaikkakin lapsia piti välillä muistuttaa, että liikkuminen tapahtui pomppien. Lapset osasivat toimia hienosti ryhmässä ja mukaan meneminen ei tuottanut ongelmia. Rentoutukseksi valitsimme harjoitteen, jossa lapset makasivat lattialla selällään omassa rauhassa ja kuuntelivat rentouttavaa musiikkia.

Mielestämme lapset kuuntelivat hyvin sääntöjä tuokion aikana ja me näytimme esimerkkejä joistain säännöistä niiden ymmärtämisen helpottamiseksi. Kun lapset saivat itse valita ryhmänsä, ryntäsivät he usein samojen tuttujen lasten luokse. Ohjaajat kuitenkin huomioivat tämän asian ja sekoittivat ryhmiä hieman, jotta lapset oppisivat toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Liikuntatuokion jälkeen keskustelimme mukaan menemisestä ja siitä, oliko liikuntatuokio ollut mukava heidän mielestään. Pyysimme lapsilta palautetta ja neljä lapsista käänsi peukalon puoliväliin ja seitsemän heistä käänsivät peukalonsa ylöspäin. Kun keskustelimme mukaan menemisestä ja yhdessä tekemisestä, lapset kertoivat, että toisten kanssa ei ole aina kovinkaan helppoa tehdä yhteistyötä, mikäli hän ei ole tavanomainen leikkitoveri.

6.4 Neljäs tuokio

Neljännän kerran teema oli mukaan meneminen ja välineenä käytimme palloja. Liikuntatuokion tavoitteiksi asetimme yhdessä toimimisen sekä ohjeiden kuuntelun ja noudattamisen. Tavoitteet muodostuivat siitä, että viisivuotiaalle on ominaista ymmärtää eri paikkojen vallitsevia sääntöjä sekä hän alkaa myös ymmärtämään järkipuhetta ja pystyy jo neuvottelemaan aikuisen kanssa (Meggit 2012, 114). Nämä tukevat sekä ohjeiden kuuntelua että niiden noudattamista. Liikunta luo hyviä mahdollisuuksia oppia kuuntelemaan sekä noudattamaan sääntöjä ja ohjeita (Miettinen 1999, 144). Sääntöjen ja ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen edistää myös eettis-moraalista kehitystä, koska ilman niitä, lapsi jää helposti leikkien ulkopuolel-

le (Hujala & Turja 2011, 138). Tyypillisesti viisivuotiaan sosiaalinen kehitys on edennyt siihen vaiheeseen, että hän pystyy jo yhteistyöhön muiden lasten kanssa ja lisäksi kokee arvostusta ystävästään. Lapsi mielellään valitsee tiettyjä lapsia tai tietyn porukan. (Woolfson 2001, 47.) Päätimme siis yhdessä harjoitella taitoja, joissa valitaan myös muitakin lapsia tai työskennellään muidenkin ryhmien kanssa. Tällä kertaa toteutuspaikkanamme oli Nissnikun koulun liikuntasali ja lapsia oli paikalla yhdeksän. Emme olleet puhuneet kellonajasta, joten salivaraus olikin hieman tavanomaista aiemmin, emmekä olleet varautuneet siihen. Meillä oli käytettävänä hieman normaalia vähemmän aikaa liikuntatuokion toteutukseen. Välineet noudimme tavanomaisesti kuitenkin päiväkodilta ennen tuokion toteutusta.

Ennen liikunnan aloitusta kävimme totuttuun tapaan yhdessä laatimamme säännöt läpi. Valitsimme energian purkuun leikin, jossa lapset liikkuvat eläinten tavoin musiikin soidessa. Lapset saivat itse nimetä eläimet ja musiikin pysähtyessä uusi lapsi sai valita uuden tavan liikkua jonkin eläimen lailla. Tämän harjoituksen avulla lasten oli tarkoitus lämmitellä tulevaa liikuntatuokiota varten sekä purkaa hieman ylimääräistä energiaa. Harjoitus sujui hyvin ja valitsimme eläimen määräävän lapsen niin, että hiljaisimmatkin lapset olisivat päässeet ääneen. Ensimmäinen leikkimme lämmittelyn jälkeen oli ”pidä oma puoli puhtaana”, jossa on tarkoituksena pitää pallot poissa omalta puolelta lattiaa. Jaoimme lapset kahteen joukkueeseen, jotta he osaisivat toimia erilaisten ihmisten kanssa yhteistyössä sekä toimia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kokea mukaan menemisen hetken. Lapset olivat hyvin leikissä mukana ja ymmärsivät harjoituksen säännöt helposti. Myös me ohjaajat osallistuimme harjoitukseen mukaan jotta pelistä olisi tullut hieman tasaisempi ja olisimme lasten kanssa vuorovaikutuksessa hieman erilaisella tavalla. Seuraavaksi vuorossa oli ”kaveripallo”-leikki, jossa jokaiselle jaettiin oma pallo ja musiikin soidessa he saivat liikkua juosten salissa. Musiikin loppuessa lasten piti löytää toisia lapsia, joilla oli samanlainen pallo ja keksiä yhdessä erilaisia keinoja kuljettaa palloa yhdessä tai toisilleen ryhmässä. Valitsimme tämän leikin, jotta lapset voisivat mennä mukaan ryhmään ja tuntee olevansa osa sitä. Harjoituksessa tarvitaan myös kykyä kuunnella ja ymmärtää annettuja ohjeita, joka kehittää lasten kuullunymmärtämisen taitoa. Lapset löysivät hyvin lapset, joilla oli samanlaisia palloja ja toimivat melko hyvin ryhmässä. Ohjaajan oli joskus mentävä kertomaan joillekin ryhmille, mitkä harjoituksen säännöt olivat ja korjata heidän toimintaansa jälleen oikeaan suuntaan.

Seuraavaksi vuorossa on ”ilmapallo”-leikki, jossa lapset muodostivat yhdessä ringissä suuren ilmapallon, joka suureni ja venyi kunnes puhkesi ja lapset olivat riekaleita, jotka leijuivat ilmassa kunnes lysähtivät maahan. Valitsimme tämän leikin koska se harjoittaa mielikuvitusta ja koska lapset toimivat tämän leikin aikana yhtenä ryhmänä sekä erikseen. Harjoitus suoritettiin muutaman kerran, jotta se olisi voitu tehdä hitaasti sekä lopuksi nopeasti. Lapset ymmärsivät hyvin leikin säännöt, vaikkakin ohjaaja joutui rauhoittamaan heitä hitaasti puhkeavan ilmapallon aikana. Viimeiseksi leikiksi valitsimme ”pallon vieritys”-leikin, jossa oli

tarkoituksena vierittää yhdessä yhtä suurta palloa salin päästä toiseen päähän pienempien pallojen avulla. Tässä leikissä lapset toimivat yhdessä yhtenä suurena joukkueena, jotta jokainen saisi yhteen kuulumisen kokemuksen ja jokainen saisi mahdollisuuden vahvistaa kehön hallintaa. Lapset saivat vuorotellen heittää isoa palloa pienemmillä ja suuri pallo oli hetkessä salin toisella puolella. Niinpä päätimme asettaa lisää haastetta ja lapset saivat heittää pienempiä palloja suurempaa palloa kohti takaperin. Huomasimmekin, että tämä harjoite tuotti enemmän haastetta lapsille ja he joutuivat keskittymään aivan eritavalla. Leikki sujui hienosti ja lapset jaksoivat keskittyä harjoitteeseen hyvin. Rentoutukseen valitsimme parirentoutuksen, jossa toinen parista hieroo toisen selkää pallolla. Parit jaoin siten että jokainen toimisi jälleen uuden lapsen kanssa, jotta lasten olisi helpompi rentoutua ja keskittyä tehtävään. Valitsimme tämän rentoutuksen, jotta lapset saisivat toimia kontaktissa toisen kanssa ja joutuvat ottamaan huomioon toisen ihmisen. Loppurentoutus sujui hyvin ja lapset keskittyivät hienosti annettuun tehtävään.

Saavutimme liikuntatuokiolle asetetut tavoitteet, sillä lapset toimivat hyvin ohjeiden mukaan ja osasivat tehdä yhteistyötä. Lapset olivat innoissaan mukana ja he saivat mukavasti haastetta erilaisten harjoitteiden avulla. Ongelmia aiheuttivat lähinnä runsaiden varusteiden kuljetus uuteen paikkaan, mutta itsessään liikuntatuokio sujui mallikkaasti. Koska salivuoro alkoikin hieman aikaisemmin tietämättämme, asetti se aikapaineita liikuntatuokiollemme. Meillä oli käytössämme hieman alle tunti, mutta selviydimme kuitenkin ajoissa ja saimme kaikki leikit käytyä läpi. Liikuntatuokion jälkeen keräsimme lapsilta jälleen palautetta peukaloilla, joista puolet osoittivat ylöspäin ja puolet peukaloista kääntyivät keskelle. Koska meillä oli aikaa tavanomaista vähemmän, emme ehtineet keskustella lasten kanssa mukaan menemisestä juurikaan.

6.5 Viides tuokio

Viidennen kerran teema oli jakaminen ja välineinä käytimme palloja. Liikuntatuokion tavoitteiksi asetimme sääntöjen kuuntelun sekä jakamisen. Tavoitteemme määräytyivät siitä, että viisivuotias alkaa jo ymmärtää eri paikkoja koskevia sääntöjä ja lisäksi hän kykenee ymmärtämään järkipuhetta sekä osaa jo neuvotella aikuisen kanssa (Meggitt 2012, 114). Nämä tukevat sekä ohjeiden kuuntelua että niiden noudattamista. Liikunta tukee lapsia oppimaan sääntöjen kuunteluun sekä noudattamiseen. (Miettinen 1999, 144.) Sääntöjen ja ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen vahvistaa eettis-moraalista kehitystä, koska ilman niitä, lapsi voi jäädä leikkien ulkopuolelle (Hujala & Turja 2011, 138). Yhteistyö muiden lasten kanssa on jo varsin toimivaa viisivuotiaalla lapsella sekä osaa arvostaa ystäviään. Lapsi valikoi tietyn lapsen tai porukan. (Woolfson 2001, 47.) Päätimme yhdessä harjoitella taitoja, joissa valitaan myös muitakin lapsia tai työskennellään muidenkin ryhmien kanssa. Paikalla oli tuolloin kolmetoista lasta. Ennen tuokion aloittamista kävimme yhdessä laatimamme säännöt läpi. Energiaa pu-

rimme alkulämmittelyssä "ketjuhipalla", jossa lasten oli tarkoitus muodostaa yhtenäinen ketju siten, että ensin yksi ottaa muita kiinni ja kiinni jääneet jäävät aina jonon jatkeeksi ottamalla edellistä jäänyttä kädestä kiinni kunnes kaikki lapset ovat lopulta yhdessä suuressa ketjussa. Tarkoituksena oli lämmitellä tulevaa tuokiota varten sekä purkaa energiaa juoksemalla. Osa lapsista tunsivat leikin entuudestaan, joten harjoitus sujui mallikkaasti. Koska välineinäme käytimme palloja, ensimmäisenä lasten oli tarkoitus kokeilla pallon hallintaa kuljettamalla parin kanssa palloa narun avulla. Ohjaajat valitsivat tähän harjoitukseen parit, jotta lapset oppisivat toimimaan erilaisten ihmisten kanssa ja harjoituksen tarkoituksena oli myös edistää pallonkäsittelytaitoja. Muutamat lapset tarvitsivat harjoituksen aikana ohjeiden tarkennusta, sillä ennalta määrätyn parin kanssa toimiminen tuotti joillekin pieniä haasteita. Seuraavaksi lapset saivat harjoitella ilmapallon käsittelyä ensin kuljettamalla sitä yksin ja sen jälkeen välittämällä itselleen neljän hengen ryhmän ja pitämällä ilmapalloa ilmassa mahdollisimman pitkään. Kehotimme lapsia valitsemaan jälleen uusia lapsia, joiden kanssa ei vielä ollut tehnyt yhteistyötä. Ryhmien muodostuminen oli nopeaa ja kaikki löysivät helposti paikkansa. Harjoituksen tarkoituksena oli edistää lasten tiimityöskentelyä sekä ymmärtää jakamisen tarkoitus. Koska kaikilla lapsilla oli oma ilmapallo, tuotti sen vieminen pois ja toisen pallon jakaminen pieniä haasteita. Mutta olimme luvanneet, että jokainen lapsi saisi omakseen yhden ilmapallon tuokion päätyttyä, joten välttyimme erimielisyyksiltä. Lapset osasivat työskennellä hienosti ryhmissä ja pitää ilmapalloa yhdessä ilmassa.

Seuraavaksi vuorossa oli "pallo sylissä" -leikki, jossa lapset muodostivat ringin ja kuljettivat palloa sylistä syliin käyttämättä käsiä. Valitsimme tämän harjoituksen sillä se edistää mielikuvitusta, tiimityötä sekä kehonhallintaa. Harjoituksessa on myös tarkoitus jakaa yhteistä palloa koko ryhmän kesken jotta lapset saisivat yhdessä tekemisen ja jakamisen kokemuksen. Vedimme ensin harjoittelukierroksen yhdellä pallolla, jotta jokainen ymmärtäisi, mistä harjoituksessa on kyse. Kun kaikki olivat päässeet mukaan ja ymmärtäneet säännöt, otimme ringin kaksi palloa, joista toisen piti ottaa toinen pallo kiinni. Lapset toimivat hyvin yhteistyössä ja he noudattivat sääntöjä melko hyvin, eivätkä koskeneet palloon käsillään. Tämän jälkeen vuorossa oli leikki, jossa oli tarkoitus jakaa palloa toisten kanssa. Aluksi kaikilla lapsilla oli oma pallo, jonka kanssa he saivat liikkua musiikin tahdissa pitkin liikuntasalia. Ohjaaja otti vähitellen palloja pois ja lasten tuli hakeutua niiden lasten luokse, joilla oli vielä pallo ja siten kuljettaa sitä yhdessä. Leikin tarkoituksena oli osata jakaa palloa yhdessä muiden kanssa sekä työskennellä ryhmässä. Annoimme ohjeeksi, että ilman palloa olevien lasten on hakeuduttava pallollisen lapsen luokse ja kysyttävä pääsisikö hän mukaan kuljettamaan palloa toisen lapsen kanssa. Harjoitus sujui hyvin ja lapset osasivat kysyä toisiltaan kohteliaasti pääsisivätkö he mukaan. Kaikki löysivätkin ryhmänsä ja pallon jakaminen ei tuottanut ongelmia. Loppurentoutuksena oli parirentoutus, jossa toinen parista piirsi toisen selkään haluamaansa kuvaa tai kuviota musiikin tahdissa. Ohjaaja valitsi tähän harjoitukseen parit, jotta jokainen saisi mahdollisuuden rentoutua sekä työskennellä epätavanomaisen ihmisen kanssa. Ohjaaja

joutui kertaamaan ohjeet joidenkin pariin kohdalla, mutta yleisesti loppurentoutus sujui hyvin.

Saavutimme liikuntatunnille asetetut tavoitteet, sillä lapset jaksoivat keskittyä kuuntelemaan sääntöjä, osasivat jakaa tarvittavia asioita sekä liikkuvat hymyillen. Lapset olivat tuolla kerralla iloisia ja innokkaita tekemään uusia harjoitteita. Lapset pitivät myös huolta toisistaan esimerkiksi varmistamalla, että kaikille lapsille riitti ilmapallot ja osasivat kiittää niistä liikuntatuokion jälkeen. Keskustelimme lasten kanssa vielä lopuksi jakamisesta ja lapset itse kommentoivat, että se ei aina ole kovinkaan helppoa. Kun pyysimme lapsia näyttämään liikuntatunnin mieluisuutta peukaloin, viisi lasta nosti peukalon ylös, kaksi laskivat alas ja kuusi lasta käänsi peukalon keskiasentoon. Kerroimme vielä, että seuraava tuokio on viimeinen kerta, jotta lapset osaisivat varautua siihen, että emme enää vedä heille tulevaisuudessa liikuntatuokioita.

6.6 Kuudes tuokio

Kuudennen ja viimeisen kerran teema oli jakaminen ja tällä kerralla tarkoituksena oli liikkua sääntöleikkien avulla. Asetimme liikuntatuokion tavoitteiksi sääntöjen kuuntelun ja noudattamisen sekä yhdessä toimimisen. Valitsimme nämä tavoitteet, sillä viisivuotias kykenee jo ymmärtämään eri paikkoja koskevia sääntöjä sekä toisaalta lapsi alkaa ymmärtää järkipuhetta että osaa myös neuvotella aikuisen kanssa (Meggit 2012, 114). Ne tukevat sekä ohjeiden kuuntelua että niiden noudattamista. Liikunnassa lapset oppivat myös kuuntelemaan sekä noudattamaan sääntöjä että ohjeita (Miettinen 1999, 144). Sääntöjen ja ohjeiden kuuntelu sekä noudattaminen myötä vaikuttavat myös eettis-moraaliseen kehitykseen, sillä lapsi jää helposti leikkien ulkopuolelle ilman niitä (Hujala & Turja 2011, 138). Sosiaalinen kehitys viisivuotiaalla on edennyt siihen, että hän pystyy jo yhteistyöhön muiden lasten kanssa, sekä osaa arvostaa ystäviään. Tämän ikäinen lapsi valitsee mielellään sen tietyn lapsen tai porukan. (Woolfson 2001, 47.) Tästä johtuen päätimme yhdessä harjoitella taitoja, joissa valitaan myös muitakin lapsia tai työskennellään muidenkin ryhmien kanssa. Paikalla oli tuolloin kahdeksan lasta.

Ennen liikuntatuokion aloitusta kävimme totuttuun tapaan yhdessä laatimamme säännöt läpi. Energian purkuun valitsimme "laatat tulella"-leikin, jossa yksi lapsista oli huutaja ja muut olivat muotopalojen päällä ja kun huutaja antoi merkin, oli lasten vaihdettava laattaa ja huutajan yritettävä päästä jonkun tilalle. Tämän leikin oli tarkoitus toimia lämmittelyä sekä keinona päästä ääneen huutajan roolissa. Vaikka leikki ei ollutkaan lapsille entuudestaan tuttu, pääsivät he nopeasti mukaan leikin sääntöihin ja osasivatkin toimia hyvin itsenäisesti lämmittelyn aikana. Ensimmäisenä leikkinä oli "sanomalehtitanssi", jossa pareittain tai kolmen hengen ryhmissä tanssittiin musiikin tahdissa sanomalehden sivun päällä. Tämän jälkeen

ohjaaja kävi ottamassa jokaisen ryhmän sanomalehden sivusta palan pois niin monta kertaa, että lapset eivät enää mahtuneet tanssimaan samalla palalla. Leikin tarkoituksena oli ottaa muita huomioon ja osata jakaa yhteinen tila toisen kanssa. Lapset ymmärsivät harjoituksen säännöt nopeasti ja osasivat toimia annettujen ohjeiden mukaisesti. Vaikka ohjaaja oli jakanut parit harjoitukseen, osasivat lapset toimia hienosti yhdessä ja ottaa toisiaan huomioon.

Seuraavaksi leikittiin "parihäntähippa"-leikkiä, jossa pari juoksi yhdessä koittaen ottaa muiden parien housuista roikkuvaa häntää kiinni. Parin keräämät hännät laskettiin yhteisinä häntinä, jotta lapset voisivat jakaa yhdessä saavutetun tuloksen ja kokisivat jakamisen iloa. Täähänkin harjoitukseen ohjaaja jakoi parit ja lapset osasivat toimia hyvin keskenään. Pientä hämmennystä herätti se, että kiinni saadut hännät olivat parin yhteisiä eivätkä kenenkään omia. Tämän jälkeen leikittiin "jaetaan tunnetila"-leikkiä, jossa lapset saivat liikkua ympäri salia musiikin tahdissa ja musiikin loputtua yhden lapsen tuli huutaa jokin tunnetila, jota kaikki lapset esittivät omalla tavallaan. Harjoituksen tarkoituksena oli jakaa tunnetiloja toisen kanssa sekä edistää empatiataitojen kehittymistä. Ohjaaja valitsi halukkaita lapsia kertomaan haluamansa tunnetilan ja muut matkivat sitten annettua tunnetilaa. Valitsimme ääneen myös hiljaisempia lapsia, jotta kaikki pääsisivät ääneen. Mainittuja tunnetiloja olivat suru, viha, rakastuminen ja ilo. Kaikki lapset osallistuivat hyvin harjoitukseen ja kaikki ymmärsivät myös säännöt alusta asti. Viimeisenä leikkinä oli "halijengi", jossa lapset saivat kulkea musiikin tahdissa salissa. Ohjaaja pysäyttäessä musiikin lasten oli määrä halata ohjaajan neuvomaa määrää ihmisiä kunnes lopuksi koko ryhmä oli yhteisessä halauksessa. Leikin tarkoituksena oli vähentää kosketuksen pelottavuutta lasten kesken sekä jakaa halaamisen avulla hyvää oloa kaikille. Oli hauskaa huomata, että alussa esiintynyt pelko olla epätyypillisen lapsen kanssa yhdessä oli melkein kadonnut tämän harjoituksen aikana. Kukaan ei vastustellut toisen ihmisen halausta ja kaikki halusivat iloisesti toisiaan lopuksi. Loppurentoutuksena oli ryhmärentoutus, jossa ohjaaja veti lapset yksitellen yhteen niin, että lapsen pää lepäsi toisen lapsen vatsan päällä. Tämän rentoutuksen tarkoitus oli auttaa lapsia rentoutumaan yhdessä ja jakamaan oma tila muiden kanssa. Rentoutus oli lapsille mieleinen, mutta ohjaajat joutuivat muistuttamaan lapsia hiljaisuudesta, sillä monia nauratti kovasti. Rentoutus lopetettiin, kun kaikki olivat olleet hetken aikaa hiljaa ja kuunnelleet rentouttavaa musiikkia.

Saavutimme liikuntatuokiolle asetetut tavoitteet, sillä lapset kuuntelivat ja noudattivat annettuja sääntöjä hienosti ja osasivat toimia yhdessä. Emme enää kuulleet lasten suusta lainkaan "en mä ton kaa haluu olla", vaan kaikki menivät hymyillen ja innoissaan heille osoitetun parin kanssa suorittamaan annettua tehtävää. Lapset olivat innoissaan mukana tuokion aikana ja he saivat paljon monipuolista liikuntaa. Pyysimme palautetta lapsilta tuokion päätyttyä ja neljä lasta nosti peukalon ylös ja neljä lasta käänsi sen keskelle. Keskustelimme hieman jakamisesta ja sen vaikeudesta. Pohdimme myös missä leikeissä lasten piti jakaa jotakin toisten kanssa. Lapset osasivat hienosti mainita hetkiä, joissa oli jakanut välineitä tai tilaa toisten

lasten kanssa. Lopuksi kiitimme lapsia yhteisestä ajasta ja annoimme jokaiselle pienen herkun ruokailun jälkeen syötäväksi.

7 Eettisyys

Tutkimusta tehtäessä tulee noudattaa tutkimusetiikkaa eli toisin sanoen hyvän tieteen käytäntöä. Se etenee tutkimuksen mukana aina tutkimusprosessin ajatusvaiheesta tutkimustuloksien julkaisuun. Tutkijat, jotka ovat lupautuneet noudattamaan täsmällisen tieteen muotoa, aloittavat usein tutkimuseettisestä vuoropuhelusta sekä viimeiseksi palaavat myös siihen riippumatta erinäisistä sekoista; kuten millä tieteen- tai ammattialalla tutkimus suoritetaan. Tutkimusetiikkaa siis määrittää yhteisesti sovituista säännöistä suhteessa toimeksiantajiin, mittavaan yleisöön, kollegoihin, tutkimuskohteeseen sekä mahdollisiin rahoittajiin. Myötäilemällä eettisesti kestäviä tiedonhankintatapoja sekä tutkimusmenetelmiä tutkijat käyttävät hyvää tieteellistä käytännettä, eli hyödyntävät senkaltaisia jotka tiedeyhteisö on tunnustanut. Tutkijan noudattaessa hyvää tieteellistä käytännettä tiedonhankinnassa, tulee hänen perustaa tiedonhankintansa omakohtaisen toimialansa tieteellisen kirjallisuuden tietämykseen sekä muihin kelvollisiin tietolähteisiin; kuten muun muassa ammattikirjallisuuteen. Tutkijan on toteuttava tutkimus avoimesti ja rehellisesti, joka tarkoittaa muiden tutkijoiden töiden arvostusta sekä tarvittaessa niiden merkitsemisenä lähdeviitteisiin sekä luetteloon. Hyvää tieteen käytännettä myötäillen tutkimuksen tulisi olla myös avoin ja kontrolloitava, joka näkyy muun muassa tarvittavan salassapitovelvollisuuden pitämisenä. Tutkimus tulisi laatia, toteuttaa sekä raportoida korkealaatuisesti, lisäksi tulisi huomioida myös tutkimussuunnitelman täsmällinen valmistaminen lähdeviitteiden laadukasta merkitsemistä unohtamatta. Tutkimusetiikkaan kuuluu myös tutkimusaineiston säilytystä koskettavat kysymykset, jossa tutkimusryhmä vastaa tutkimuksen säästymisestä. Tutkimuksen säästymiseen kytkeytyy olennaisesti esimerkiksi anonymiteettisyys. (Vilka 2005, 29 - 35.)

Olemme pohtineet ja noudattaneet eettisyyttä jo opinnäytetyömme alkuvaiheessa. Teoriaa kirjoittaessamme olemme olleet rehellisiä lainauksien suhteen ja merkinneet tarvittavat lähteet Laurean ohjeiden mukaisesti. Olemme kysyneet lasten vanhemmilta osallistumis- ja kuvausluvan, jossa olemme huomioineet kuvien jälkihävittämisen. Lisäksi olemme kysyneet työelämän yhteistyökumppaniltamme heidän yksityisyyden tarpeesta, josta kävi ilmi, että saamme käyttää heidän nimeään ja tietojaan tässä teoksessa. Yksityisyyden aiomme huomioida myös lasten anonymiteettinä, jolloin emme mainitse heistä tunnistettavia tietoja. Keskustelimme työelämän yhteistyökumppanimme kanssa työmme esittämisestä ja jakamisesta heidän toimipisteessään sekä työn julkisesta levittämisestä.

8 Arviointi

Työn arviointi on osa oppimisprosessia ja sitä tehdessä kannattaa ottaa kriittisesti tutkiva asenne. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu idean arvioiminen, jossa tulee arvioida esimerkiksi aihepiiri, asetettuja tavoitteita, idean kuvausta, kohderyhmää ja teoreettista pohjaa. Näiden tulee olla kirjattuna opinnäytetyöraporttiin selkeästi ja täsmällisesti, jotta lukija ymmärtäisi opinnäytetyön lähtöasetelman ja asetetut tavoitteet. Tavoitteiden saavuttaminen on yksi arvioinnin kriteeri, mutta myös niiden saavuttamattomuus täytyy ottaa tarkastelun kohteeksi. Arvioinnissa tulee pohtia, jäikö jokin tavoite saavuttamatta ja muutettiin joitain tavoitteita ja miksi. Arviointia varten on hyvä pyytää palautetta niiltä henkilöiltä, jotka ovat olleet mukana opinnäytetyön toteuttamisessa. Palautetta voi pyytää esimerkiksi toteutuksen hyödyllisyydestä kohderyhmälle, toiminnan onnistumisesta, tuotoksen luettavuudesta tai työn toimivuudesta nähdessä asetettuihin tavoitteisiin. (Vilkka ja Airaksinen 2004, 154 - 157.)

Osana arviointia on myös arvioida työn toteutustapaa, joka tarkoittaa aineiston keruutapaa sekä tapoja saavuttaa asetetut tavoitteet. Työn luotettavuutta arvioidaan kuinka hyvin tavoitteet on asetettu työn ideaan nähden, kuinka onnistunut on keino aineiston keräämiseksi ja kuinka laadukas on työn sisällöllinen tuotos. Toteutusta arvioitaessa tulee pohtia käytännön järjestelyjen ja toiminnan onnistumista. Voidaan myös miettiä, olisiko toiminta ollut järkevämpää toteuttaa jollain muulla tavalla ja olisiko se toiminut paremmin käytännön kannalta. Toteutustapaa arvioitaessa on myös hyvä pohtia miten laadukasta käytetty lähdekirjallisuus on ollut työn kannalta sekä mitä sisältöä raportista mahdollisesti uupuu. Eräänä arviointikriteerinä on prosessin kuvaus sekä kieliasu ja miten johdonmukaisesti raportti on kirjoitettu. Opinnäytetyössä voi pohtia myös omaa ammatillista kasvua työtä tehdessä ja esittää esimerkiksi toimintaehdotuksia opinnäytetyöstä kumpuaville suunnitelmille. (Vilkka ja Airaksinen 2004, 157 - 161.)

Keräsimme palautetta työelämän yhteistyökumppaniltamme, lapsilta ja teimme samalla itsearviointia. Työelämän yhteistyökumppaneilta keräsimme kirjallista palautetta tuokioiden jälkeen. Lapsilta pyysimme palautetta jokaisen toimintatuokion jälkeen, jolloin saimme arvokasta tietoa tuokion onnistumisesta ja sen muutostarpeista. Itsearvioinnin avulla voimme kehittää toimintaa sekä omia ohjaustaitojamme tarpeen tullen. Meidän valitsemamme palautteen keruumenetelmät tukevat Swot-analyysiamme. Valitsimme Swot-analyysin, koska se tukee meidän opinnäytetyömme toteuttamista ja kehittämistä. Lisäksi se edistää omaa oppimista sekä kehittymistä.

Kokosimme yhteen kaikki saamamme palautteet sekä arvioinnit. Niitä hyödyntäen aiomme analysoida myös Swot-analyysin tuloksia. Seuraavassa kappaleessa käymme ensimmäiseksi läpi työelämän yhteistyökumppaneilta saamamme palautteet, jonka jälkeen olemme avanneet

ennen toteutusta tekemämme SWOT-analyysin. Tämän jälkeen olemme arvioineet opinnäytetyöllemme asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

8.1 Yhteistyökumppaneiden palaute

Teimme yhteistyökumppaneillemme palautekyselyn, joka sijaitsee liitteissä, tarkemmin ottaen liite kolme. Lähetimme sen heille sähköisenä ja saimme heiltä vastaukset siihen myös sähköisesti. Teemme seuraavaksi työelämän yhteistyökumppaneilta saadun palautteen perusteella koosteen. Palautekysely sisälsi seuraavat kysymykset:

1. Opinnäytetyömme tavoite on vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja liikunnan avulla. Oletteko huomanneet ryhmässä muutoksia opinnäytetyömme aikana?
2. Ovatko lapset keskustelleet liikuntatunneista jälkepäin? Jos, niin mitä?
3. Koetteko että lapset olisivat saaneet iloa ja onnistumisen kokemuksia liikunnasta?
4. Koetteko, että opinnäytetyömme on ollut hyödyllinen ryhmälle? Jos, niin miksi?
5. Muita kommentteja

Ensimmäiseen kysymykseen saimme vastaukseksi, että liikuntatuokioillamme ei ollut varsinaisesti vaikutusnäkökulmia ryhmään. Toisaalta he mainitsivat myös, että meidän liikuntatuokiomme sisälsivät aina yhteisöllisiä- sekä parileikkejä, jotka osaltaan edistävät ryhmädynamiikkaa sekä sosiaalisia taitoja. Työelämän yhteistyökumppaneiden mukaan erityisesti yksittäisissä lapsissa näkyi edistyminen sosiaalisten taitojen saralla. Se ilmeni muun muassa tunnilla mukana olemisella, pitkäjännitteisyytenä sekä kärsivällisyyden edistymisenä. Kahteen seuraavan kysymykseen saimme vastaukseksi, että lapset ovat olleet mielissään ja tyytyväisiä ollessaan tuokioissamme. Pitämiämme leikkejä ei ole kuulemma juurikaan juurtunut lasten päiväkotiarkeen. Lapsille oli jäänyt erityisesti mieleen vapun ilmapallot, sillä ne oli saanut viedä kotiin tuokiomme jälkeen. Neljännen kysymyksen vastaukseksi muotoutui, lasten nopea oppiminen uudensäännöille ja tavoille toimia. He mainitsivat ryhmän niin sanotun helppouden jo alkuaan sekä lasten avoimuuden että vastaanottavaisuuden, jolloin lapsia oli ryhmän kasvatusvastuullisten mukaan muun muassa helpompaa ohjata. Työelämän yhteistyökumppaneiden mukaan selkeät ohjeet ja rauhoittuminen alussa hyödytti monia ryhmän lapsia. Ryhmän kasvatusvastuulliset pohtivat, kuinka ohjeiden ja rauhoittuminen saattoivat viedä

aikaa ja täten supistaa liikuntatuokion kestoja. Toisaalta taas he myös miettivät, että on tärkeää pohtia mitä kyseisellä ajalla haluaa saada aikaan ja mitä tulisi saavuttaa? Viidennen kysymyksen vastauksena oli, että aihe huomioon ottaen, olimme tehneet hienon suorituksen. Sääntöjen tarkkuutta ja ennakkointia pidettiin hyvänä, näin jokainen tiesi miten tulisi toimia. Työelämän kumppanit mainitsivat, että ohjaajilla oli hyvät otteet sekä selkeä auktoriteetti lapsiin, täten lapsillakin oli hyvä olla ohjauksessamme.

8.2 Swot-analyysin pohdinta

Analysoimme opinnäytetyötämme jo aikaisemmin tehdyn Swotin pohjalta. Keräsimme Swot-taulukkoon vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet sekä uhat. Ensimmäisenä pohdimme vahvuuksien näkökulmaa. Koimme, että toisen opiskelijan harjoittelu kyseisessä paikassa toi paljon hyviä vinkkejä. Toisella meistä oli jo valmiina tietoa ja taitoa toimia lasten, vanhempien ja henkilökunnan kanssa. Koimme, että tämä edesauttoi myös opinnäytetyömme onnistumista monella tasolla, esimerkiksi hänellä oli jo valmis tietous käytettävistä tiloista ja mahdollisista välineistä. Toisena kohtana oli molempien kiinnostus kyseistä aihetta kohtaan, jolloin aiheen parissa oli mielekästä työskennellä ja myös saimme oivaa lisätietoutta meitä jo valmiiksi kiinnostavasta aiheesta. Kolmantena olimme kirjanneet Swottiin kummankin ohjaus- sekä päivähoitokokemukset, jolloin ne muodostivat tukevan tieto- sekä taitoperustan suunnittelulle, loivat hyvät perusteet lasten, vanhempien ja työntekijöiden kanssa työskentelylle sekä kohtaamiselle. Neljäntenä kohtana oli oma joustavuus ja positiivisuus, jonka avulla loimme toimivan työskentelysuhteen työelämän yhteistyökumppanin kanssa. Lisäksi myös lasten kanssa toimiessa molempien luova käyttö loivat mukavan ilmapiirin sekä iloisia kokemuksia tuokioidemme parissa. Viidenneksi olimme määritelleet halun kokeilla uusia asioita, innovatiivisuus, joka oli selvästi koettavissa jo suunnitteluvaiheessa, se auttoi luomaan erilaisia, toimivia kokonaisuuksia ja hauskoja elämyksiä lapsille koettavaksi. Emme myöskään tuokioiden aikana jumittuneet pelkästään suunnitellun tuokion pohjaan, vaan lisäsimme rohkeasti uudenlaisia elementtejä aina tarpeen tullen. Viimeisenä kohtana oli molempien juuri käyty ensiapukurssi, joka loi edellytykset toimia sen vaatimissa tilanteissa.

Seuraavaksi arvioimme heikkouksiamme. Ensimmäiseksi valitsimme monien vuosikymmenten puutteen, jolloin se voisi tuottaa erilaisia tietämättömyyden tilanteita ja ongelmia. Mielestämme onnistuimme tästä puutteesta huolimatta hyvin kokonaisuudesta ja saimmekin hyvää palautetta. Toisena kohtana olimme pohtineet lievää epävarmuutta lapsista, jolloin toiminta saattaisi osittain perustua olettamuksiin ja mielikuviin, pitkään kerätyn fakta tiedon sijaan. Tätä kohtaa selkeästi helpotti toisen aikaisempi harjoittelukokemus kyseisessä paikassa emmekä kokeneet, että olisimme tarvinneet vahvempaa tietoutta lapsista, sillä jo tiedossa ollut tieto riitti ja pystyimme toimimaan lasten kanssa mainiosti. Viimeisenä kohtana olimme pohtineet samanaikaisten harjoitteluiden rajoittavan opinnäytetyömme edistymistä, josta selvi-

simme muutamilla aikataulun muutoksilla ja yhdistelmäpäivillä. Koimme, että vaikka harjoittelu vei voimia ja aikaa, saimme silti toteutettua ja järjestettyä myös tarvittavan ajan opinnäytetyöllemme.

Kolmantena kohtana pohdimme mahdollisuuksia. Ensimmäisenä oli suunnittelun ja toteutuksen vapaus, jolloin saimme luoda itse toimivat kokonaisuudet, luovuus pääsi valloilleen sekä pääsimme todella toteuttamaan omaa ammattiosaamista. Toiseksi tuli lasten ja ryhmän kokonaisuus, sillä he olivat saman ikäisiä ja olleet jo melkein koko kauden yhdessä, jolloin heille oli helpompaa suunnitella tuokioita sekä ohjata niitä. Lisäksi teemamme ja tuokiomme sisälisivät erilaisia asioita, kuten toisten kohtelua ja fyysisesti lähelle menoa, joka ei välttämättä olisi toiminut heti uusien ryhmäläisten kanssa syksyn alussa. Kolmanneksi pohdimme, että saimme myös mukavan yhteistyökumppanin, joka perustui toisen opiskelijan harjoittelukokemuksiin, tämä myös näkyi opinnäytetyötä toteuttaessamme. Se muun muassa lisäsi selvästi halua työskennellä heidän kanssa, toimia parhaansa mukaan opinnäytetyön edetessä. Neljäntenä kohtana oli iso jumppasali, joka loi mahdollisuuksia tilan käyttöön monipuolisesti ja laajasti. Lisäksi se myös loi turvalliset puitteet toiminnallemme, sillä pystyimme tarjoamaan lapsille tarvittavat tilat liikkumiseen. Viidenneksi olimme valinneet hyödyllisten kokemusten karttuminen tulevaa työuraa varten, joita koimme saavamme todella paljon. Opinnäytetyömme avasi myös näkemystämme lasten kehityksestä, sosiaalisista taidoista ja lisäksi saimme hyviä kokemuksia liikuntatuokioiden suunnittelusta. Viimeisenä kohtana oli uusien ideoiden luominen työyhteisöön, joita toimme esiin hyvin strukturoiduilla liikuntatuokioilla. Lapset näyttivät tykätävän niihin alun ihmettelyn jälkeen ja muutama villimpi lapsi oli hyvin rauhallisia, sillä he tiesivät mitä tehdä milloinkin sekä mitä saa tehdä. Uskomme, että se loi myös lapsille uudenlaista työskentelytapaa ja toimimista.

Viimeisenä kohtana arvioimme uhkia. Ensimmäiseksi olivat vanhat tavat sekä tottumukset, joista irti pääseminen voisi viedä hetken aikaa, sillä kyseinen yhteistyökumppanin ryhmän kasvatusvastuulliset järjestivät todella erilaisia liikuntatuokioita kuin me. Huomasimme kuitenkin onneksemme, että lapset olivat tosi avoimia, oppivat toimimaan meidän tavallamme todella nopeasti että myös silminnähdessä hyötyivät siitä. Toisena kohtana oli välineiden puute, jolloin emme välttämättä pystyneet toteuttamaan lasten kanssa erilaisia osioita. Onneksi välineitä oli melko kattavasti sekä päiväkodilla että jumppasalilla, joskin muutamat tarvitsemamme välineet olivat lähes käyttökelvottomia ja huoltamattomia. Seuraavana kohtana olivat siirtymiset, sillä kyseinen jumppasali sijaitsi toisessa rakennuksessa. Useimmiten siirtymiset sujuivat hyvin, paitsi muutamilla kerroilla tietokatkokset aiheuttivat lisäpohdintaa. Neljänneksi pohdimme lasten mahdollisia poissaoloja, joita oli jonkun verran. Saimme kuitenkin aina suunniteltua ja muutettua suunnitelmaa sopivaksi kyseisen lapsimäärän mukaisesti ja koimme, että lasten poissaolot eivät olleet suuremmin haittaava tekijä. Viidentenä kohtana oli jommankumman poissaolo, jota ei onneksi tapahtunut ollenkaan opinnäytetyön aikana.

Onneksi yhteistyökumppanimme oli hyvin joustava ja saimme sovittua muutamia aikataulu-
muutoksia heidän kanssaan. Viimeisenä pohdimme turvallisuustekijöitä, sillä lapset ovat ta-
pahtuma alttiita sekä liikunta on fyysistä toimintaa. Onneksi välttyimme suuremmilta onnet-
tomuuksilta, muutamaa kaatumista lukuun ottamatta.

8.3 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyömme tavoite oli vahvistaa sosiaalisia taitoja viisivuotiaiden ryhmässä liikunnan ja
Askeleittain-ohjelman avulla Köpaksen päiväkodissa. Valitsimme tämän tavoitteen, sillä työ-
elämän yhteistyökumppanimme pyysivät opinnäytetyötä, joka liittyisi sosiaalisten suhteiden
vahvistamiseen. Valitsimme liikunnan työmenetelmäksemme, sillä koimme hyödylliseksi las-
ten kannalta sekä sen itsellemme mieluisaksi ja kiinnostavaksi tavaksi toimia lasten kanssa.
Myös tutkimusten mukaan liikunta on hyvä keino opettaa lapsille sosiaalisia taitoja sekä tun-
teiden hallintaa. Koimme, että liikunnan avulla lapsille on helppo tuottaa onnistumisen ko-
kemuksia sekä liikunnan iloa.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että tärkeimmät tunnetaidot sosiaalisen ja psyykkisen hyvin-
voinnin kannalta ovat omien tunteiden selkeä ja avoin ilmaisu, tunteiden tiedostaminen ja
tunnistaminen sekä tunteiden kokemisen että tunteiden ilmaisun säätely. Tunnetaidoilla on
suuri merkitys myös henkilön moraalisiin ja sen kehitykseen. Esimerkiksi lapsen käyttäytyessä
impulsiivisesti, eivät hänen tunnetaitonsa ole kehittyneet tarpeeksi, eikä hänen moraalisensa
ole kehittynyt loppuun saakka. Mikäli ihmisellä ei ole kykyä tunnistaa tai säädellä moraalisiin
liittyviä tunteita, kuten syyllisyyttä, häpeää ja empatiaa, on moraalisesti oikein toimiminen
mahdotonta. Mikäli lasten kanssa toimiva henkilö on tietoinen lapsen sosiaalisen osaamisen
tasosta, on hänen helpompi tukea sitä asettamalla heidän iälleen ja kehitysvaiheelleen saavu-
tettavissa olevia mutta riittävän haastavia tavoitteita. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti
2013, 205 - 209.)

Esikoulu ja koulun ensimmäinen vuosi ovat hyvää aikaa tunne- ja ihmissuhdetaitojen muok-
kaamiseen. Varhaiskasvatukseen kuuluu fyysisen, sosiaalisen ja tunne-elämän tukeminen, jot-
ta lapsen oma hyvinvointi kasvaisi ja hän osaisi ottaa muita yhä paremmin huomioon omalla
käyttäytymisellään ja toimintatavoillaan. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa sano-
taan, että lapselle on luontevaa opetella erilaisissa ryhmissä tai joukkueissa sosiaalisia taitoja
ja tunneilmaisun säätelyä pelien, leikkien tai pienten kisojen avulla. Leikkiessään lapset opet-
televat sosiaalisia taitoja, toisten huomioimista ja näkökulmia sekä tunteiden säätelyä. Oppi-
akseen sosiaalisia taitoja liikunnan aikana lapsi tarvitsee rohkaisevaa opetustyyliä ja fyysisesti
sekä psykologisesti turvallisen ympäristön. (Jaakkola ym. 2013, 212.)

Liikuntatunnit ovat otollinen hetki opettaa lapsille tunne- ja ihmissuhdetaitoja, sillä tunnit sisältävät fyysisen rasituksen lisäksi noudatettavia sääntöjä, tunteita herättäviä kilpailutilanteita sekä moraalisia sääntöjä pelien ja leikkien säännöistä keskusteltaessa. Koska liikunta on konkreettinen tapahtuma, vaativat moraaliset ratkaisut tekoja ja pohdintaa aivan eri tavalla kuin muutoin asiasta pelkästään keskusteltaessa. Ja liikuntatunneilla lapsi joutuu olemaan luontaisesti vuorovaikutuksessa toisten kanssa, jolloin lapset ovat enemmän vuoropuhelussa ja tekevät yhteistyötä saavuttaakseen päämääriä. Vuorovaikutus ja leikkimielisyys tukevat liikuntatuntien ilmapiirin miellyttävyyttä ja mahdollisuuksia oppia sosiaalisia taitoja. Liikuntatunneilla opittuja taitoja, kuten kunnioittamista, osallistumista, omatoimisuutta ja välittämistä voidaan helposti siirtää myös liikuntatuntin ulkopuolelle. (Jaakkola ym. 2013, 216 - 217.)

Opettajan käyttäytymisellä ja hänen opetustyyllillään on suuri merkitys auttamiskäyttäytymiseen. Esimerkiksi pareja vaihtamalla tasaisin välein varsinkin tytöt olivat tutkimusten mukaan alttiimpia tukemaan ja auttamaan paria verrattuna sellaisiin tilanteisiin, joissa parin sai aina valita itse. Auttamishalukkuuteen vaikuttivat myös opettajan demokraattinen opetustyyli, sosiaalinen tuki sekä oppilaita huomioon ottava että valtaa antava käytös ja tehtäviin keskittyminen. Moraalia tukeva tekijä liikuntatunneilla oli yhteistoiminnallinen oppiminen pareittain tai ryhmässä. Tärkeimpinä tarvittavina sosiaalisina taitoina liikunnassa nähtiin kuuntelu, empatia, yhteistyökyky sekä sanallisen viestinnän taito. (Jaakkola ym. 2013, 218.)

Tähän teoriaan perustuen vaihtelimme liikuntatunneillamme pareja ja ryhmiä, jotta lapset saisivat toimia kaikenlaisten tovereiden kanssa. Pareja ja ryhmiä oli helppo muodostaa, sillä toinen meistä oli ollut edellisenä syksynä harjoittelussa Menninkäisten ryhmässä ja tiesi, ketkä leikkivät keskenään. Näin ollen oli helppo valita sellaisia pareja ja ryhmiä, jotka eivät tavallisesti päivän aikana olleet juurikaan tekemisissä keskenään. Pareja vaihtamalla lapset saivat kokemuksia yhteistyön tekemisestä jonkun epätavanomaisen leikkitoverin kanssa. Lapset osasivat toimia uuden lapsen kanssa melko hyvin, mutta parivalinnat aiheuttivat alussa pientä kapinaa. Moni lapsi sanoi pareja jaettaessa ” en mä haluu olla ton kanssa”. Mutta loppua kohden lapset lähtivät iloisin mielin suorittamaan annettua tehtävää ennalta määrätyn parin kanssa emmekä kuulleet vastalauseita lainkaan. Yhteistyö lasten välillä parani tuntien edetessä ja he osasivat auttaa pariaan tai odottaa tätä. Lisäksi harjoittelimme samalla myös tunnetaitoja, jos esimerkiksi lapsia harmitti jokin asia tai ihmetytti, kävimme asiaa läpi siinä hetkessä. Sivusimme myös tunne-aihetta yhden tuokion harjoitteessa ja annoimme lapsille vapauden tuoda julki tunteita tuokioiden aikana. Näin ollen koemme, että saavutimme opinnäytetyöllemme asetetun tavoitteen vahvistaa Menninkäisten ryhmän sosiaalisia taitoja. Toivomme, että lapset osaavat tulevaisuudessa hyödyntää uuden parin tai ryhmän kanssa toimimista, osaisivat ottaa huomioon muita lapsia sekä hyödyntäisivät jo oppimiaan taitoja.

9 Pohdinta

Opinnäytetyömme prosessi sujui kaiken kaikkiaan melko vaivattomasti. Opinnäytetyömme idea hyväksyttiin heti, vaikkakin meidän tuli pohtia toteutustapaa, jonka kautta saisimme Askeleittain-materiaalia käyttöömmek. Liikuntaan päädyimme hyvin nopeasti, sillä se oli meille molemmille mieluinen toteutusmuoto. Opinnäytetyösuunnitelman tekemiseen vierähti tovi, mutta sen tehtyämme ohjaava opettajamme hyväksyi suunnitelmamme kertaheitolla. Hankepaikkamme otti meidät myös ilolla vastaan ja saimme heiltä paljon hyviä ajatuksia opinnäytetyömme tekemiseen. Käyttämämme teoria valikoitui myös hyvin nopeasti, sillä näimme lapsen psyykkisen, sosiaalisen, fyysisen ja motorisen kehityksen sekä Askeleittain-ohjelman ja liikunnan hyvin tärkeiksi osa-alueiksi opinnäytetyömme kannalta. Tämän teorian avulla suunnitelimme liikuntatuokiot viisivuotiaille lapsille sopiviksi samalla ottaen huomioon ryhmän tarpeet sekä Askeleittain-ohjelmasta valikoituneet teemat.

Itse toteutus tapahtui keväällä 2015, jonka aikataulu oli helppo sopia hankepaikkamme kanssa. Oli valitettavaa, että yhdelläkään kerralla emme saaneet ryhmän kaikkia lapsia samaan aikaan paikalle, mutta se lienee luonnollista päiväkodin arjessa, että usein joku on kipeä tai viettää vapaapäivää kotona. Toteutuskerrat sujuivat kuitenkin mallikkaasti ja lapset osallistuivat toimintaan innokkaasti. Välineiden saanti tuotti joillain kerroilla haasteita, vaikka olimmekin etukäteen tutkineet päiväkodin liikuntavaraston. Mutta selvisimme kuitenkin hyvien joidenkin varusteiden puutteesta huolimatta. Eräällä kerralla myös aikataulu tuotti hankaluuksia, sillä liikuntasali olikin varattu normaalia aiemmin, emmekä tiedäneet asiasta. Niinpä tuokio jäi ajallisesti hieman vajaaksi, mutta onnistuimme kuitenkin toteuttamaan kaikki suunnittelemaamme harjoitteet. Olimme kysyneet etukäteen vanhemmilta luvan kuvien ottamiseen, mutta päätimme kuitenkin olla ottamatta niitä. Tulimme yhdessä siihen tulokseen, sillä itse tuokioista olisi ollut melko hankalaa saada kuvia, liikkuvuuden takia ja toisaalta molemmilla ohjaajilla oli toiminnan aikana paljon tehtävää, jolloin kuvien ottaminen ei välttämättä olisi onnistunut ajan puutteenkaan takia.

Huomasimme toiminnan alkupuolella, että epätavanomaisten lasten kanssa toimiminen tuotti joillekin lapsille haasteita ja monen suusta kuuluikin pareja jaettaessa ”en mä haluu olla ton kanssa”. Toiminnan loppupuolella tilanne kuitenkin muuttui ja ohjaajan jakaessa pareja valituksia ei enää kuulunut lainkaan ja lapset osasivat toimia hienosti epätavanomaisen parin kanssa. Huomasimme toiminnan alkupuolella myös sen, että lapsilla oli hieman haasteita mukautua strukturoituun liikuntatuokioon ja he tahtoivat alkuun leikkiä omia valitsemiaan leikkejä omatoimisesti. Jouduimme usein muistuttamaan, että olimme suunnitelleet heille valmiiksi mukavaa toimintaa ja vetämillämme tuokioilla edettiin suunnitelman mukaisesti. Lapsen oppivat kuitenkin nopeasti, että tuokioilla oli ennalta määrätty strukturi ja he osasivatkin hienosti odottaa seuraavia ohjeita. Siksi olimmekin asettaneet ohjeiden kuuntelemisen ja

noudattamisen tavoitteeksi kaikille tuokioillemme. Keskustelimme jonkin verran liikunta-tuokioiden teemoista, jotka olivat "kun joutuu odottamaan", mukaan meneminen ja jakaminen. Olisimme kuitenkin voineet varata enemmän aikaa teemoista keskustelulle, jotta Askeleittain-ohjelman idea olisi toteutunut selkeämmin toiminnassamme. Ajatuksemme oli kuitenkin herätellä lapsia ajattelemaan vuoron odottamista, mukaan menemistä ja jakamista ja hetkiä, joissa niitä oli tapahtunut.

Opinnäytetyömme tavoite oli vahvistaa sosiaalisia taitoja viisivuotiaiden ryhmässä liikunnan ja Askeleittain-ohjelman avulla Köpaksen päiväkodissa. Mielestämme tavoite saavutettiin, sillä huomasimme lasten käytöksessä eron, sillä he suhtautuivat positiivisesti uuden parin kanssa toimimiseen toteutuksen loppupuolella. Alussa epätavanomainen pari aiheutti vastareaktioita, mutta toiminnan edetessä he suhtautuivat ilolla uuden lapsen kanssa toimimiseen. Lapset saivat myös liikunnaniloa ja uusia kokemuksia tuokioidemme kautta. Meidän mielestämme opinnäytetyömme oli onnistunut ja sitä oli hauska toteuttaa. Opinnäytetyömme antoi meille paljon hyviä kokemuksia ohjaamisesta ja lasten kanssa toimimisesta, jota tulevissa töissämme varmasti tarvitsemme.

Vaikka toteutus tapahtui keväällä 2015, opinnäytetyömme oli valmis syksyllä 2015, sillä pidimme taukoa kirjoittamisesta kesällä. Tauon tarkoituksena oli pitää hieman lomaa opinnäytetyön tekemisestä, jotta olisimme ehtineet rauhassa miettiä toteutuskertoja sekä löytää mahdollisesti uusia näkökulmia työhömmе. Palasimme työn pariin muutaman kuukauden tauon jälkeen, jolloin kirjoitimme kuvaukset toimintakerroistamme, arvioinnin sekä loput pienet tarvittavat kohdat. Opinnäytetyötämme oli ilo tehdä ja saimme paljon arvokasta tietoa ja kokemusta tulevaisuutta varten. Köpaksen henkilökunnan kanssa oli ilo toimia ja saimme samalla luotua hyviä kontakteja työelämään. Lasten kanssa toimiminen tuotti meille suurta riemua ja saimme myös heiltä arvokasta tietoa.

Toivomme, että Menninkäisten ryhmä hyötyi opinnäytetyöstämme ja ryhmän lapset saivat positiivisia kokemuksia liikunnasta ja rohkeutta toimia uusien lasten kanssa. Toivomme myös, että tuokioistamme on apua heidän keskinäisissä suhteissaan sekä hyötyä ryhmän tulevaan esikouluvuoteen. Mielestämme ryhmä voisi hyötyä opinnäytetyöstämme monelta osalta, jossa vahva pedagogisuus ja ohjaajälähtöisyys voisi tuoda uutta näkökulmaa lapsilähtöiseen toimintatapaan. Lisäksi myös strukturoidut tuokiot toivat osalle lapsista varmuutta tuokion tapahtumista ja helpottivat heidän olemistaan, kun aikuiset määräsivät harjoitteen sekä parit. Heidän ei tarvinnut itse keksiä, mitä tekevät ja kenen kanssa, jolloin näitä elementtejä voisi hyödyntää tulevaisuudessa eri ryhmien liikuntatuokioissa. Yhdistimme myös kaksi asiaa, sillä liikunnan lisäksi pyrimme edistämään tuokioidemme avulla lasten sosiaalisia taitoja ja ryhmän dynamiikkaa. Aihe oli todella mielenkiintoinen, joten uskomme, että Köpaksen päiväkodin henkilökunta voisi hyödyntää tätä tietoutta myöhemminkin muiden ryhmien parissa.

Lähteet

Painetut lähteet

Autio, T. 2007. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Vajaakoski: Gummerus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. 2002. Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Juva: Bookwell.

Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan, leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Hämeenlinna: Karisto.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Köpaksen varhaiskasvatussuunnitelma. 2014. Kirkkonummi: Köpaksen päiväkoti.

Meggitt, C. 2012. Understand child development. United Kingdom: Hodder Education.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus.

Murphy, A P. 2010. Lastenleikkiä. Kuinka kasvattaa fiksuja, terveitä ja huomaavaisia lapsia syntymästä kaksitoista vuotiaiksi. Helsinki: Schildts Kustannus.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä - Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

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

Santavuori, R. 2011. Lapsen mediavuodet - medialeikki mediakasvatuksena - medialeikin ohjauskirja. Kirkkonummi: Kirkkonummen kunnan varhaiskasvatus.

Sigfrids, A. 2005. Askeleittain opettajan opas. Helsinki: Helsingin Painotuote.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Vilka, H. 2005. Tutki ja Kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Wolfson, R. 2001. Virkku vekara - tue lapsesi kehitystä. Helsinki: WSOY.

Sähköiset lähteet

Askeleittain. Koulutus. Viitattu: 27.1.2015.
<http://www.psykologienkustannus.fi/askeleittain/koulutus.html>

Committee for Children. Our story. Viitattu: 25.1.2015.
<http://www.cfchildren.org/advocacy/about-us/our-story.aspx>

Eno.fi. Kaikki suositut lastenleikit. Viitattu: 13.2.2015.
<http://www.eno.fi/eno-fi-kaikki-suositut-lastenleikit>

Lastenjummat. Leikit. Viitattu: 13.2.2015.
<http://www.insanetworks.fi/lastenjummat/leikit.php>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Liikunnallinen kehitys. Viitattu: 7.1.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/liikunnallinen_kehitys/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Fyysinen kehitys. Viitattu: 9.1.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/fyysinen_kehitys/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Kehittymistä vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa. Viitattu: 27.1.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/0_1-vuotias/vuorovaikutus/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu: 27.1.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vauvan keho kasvaa. Viitattu: 30.1.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/0_1-vuotias/fyysinen_kehitys/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Fyysinen kehitys. Viitattu: 30.1.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/2_3-vuotias/fyysinen_kehitys/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Fyysinen kehitys. Viitattu: 30.1.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/fyysinen_kehitys/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu: 1.2.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu: 1.2.2015.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Liikuntaleikit. Viitattu: 13.2.2015.

<http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ulkoleikit. Viitattu: 13.2.2015.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/ulkoleikit/

Mukaan.net. Liikuntaleikit. Viitattu: 13.2.2015.

<http://www.mukaan.net/joomla/leikit/liikuntaleikit>

Näkövammaiset lapset Ry. Pitkälöikka ja rattaanpyörät - Liikunta- ja palloleikkejä päiväkotiin. Viitattu: 13.2.2015.

<http://www.silmatera.fi/nakkarila/paivahoitoon/paivakoti-ikaiset-lapset/paivakotiin-liikuntaleikkejä/>

Opetushallitus. Swot-analyysi. Viitattu: 6.2.2015.

http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Potilaan lääkärilehti. 2014. Liikkuuko lapsesi tarpeeksi? Viitattu: 27.9.2015.

<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/tiedeartikkelit/liikkuuko-lapsesi-tarpeeksi/#.VgfhA5fqU1s>

Liitteet

Liite 1: Tiedote vanhemmille.....	63
Liite 2: Kuvaus- ja osallistumislupa.....	64
Liite 3: Palautekysely työelämän yhteistyökumppaneille.....	65

Liite 1

Opinnäytetyö

Köpaksen päiväkotiki Menninkäisten ryhmä

Hei Menninkäisten vanhemmat!

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta. Toteutamme opinnäytetyöhankkeen keväällä 2015 Menninkäisten ryhmässä.

Opinnäytetyöaiheemme sisältää:
Lasten sosiaalisten taitojen vahvistamista liikunnan avulla

Tarvitsemme teidän suostumuksenne lapsenne osallistumisesta opinnäytetyöhömmä, joten toivomme, että täyttäisitte suostumuslomakkeen mahdollisimman pian.

Tarkemman aikataulun ja toteutuksen alustavan sisällön saatte lähempänä toteutusajankohdtaa. Lisätietoja voitte halutessanne kysellä meiltä, vastaamme mielellämme kysymyksiin!

Ystävällisin terveisin:

Laura Hytönen & Hanna Johansson

s-postit:
laura.hytonen@laurea.fi
hanna-kristiina.johansson@laurea.fi

Liite 2

Opinnäytetyö

Osallistumis- ja kuvauslupa

Hei vanhemmat!

Tarvitsemme teidän suostumuksenne lapsenne osallistumiseen opinnäytetyöhömmе. Saatamme ottaa kuvia toiminnan aikana, joten ohessa on myös kuvauslupa. Otettuja kuvia liitämme tarvittaessa opinnäytetyöhömmе ja työmme valmistuttua hävitämme hallussamme olevat kuvat. **Toivomme, että täytätte ja palautatte lupalapun mahdollisimman pian päiväkodille.**

Lapseni: _____

Saa osallistua

Ei saa osallistua

Lapsesta saa ot- taa kuvia

Lapsesta ei saa ottaa kuvia

Aika ja paikka

Vanhemman allekirjoitus

Liite 3

Palautekysely työelämän yhteistyökumppaneille

Päivämäärä ja päiväkotit:

Arvioija(t):

1. Opinnäytetyömme tavoite on vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja liikunnan avulla. Oletteko huomanneet ryhmässä muutoksia opinnäytetyömme aikana?
2. Ovatko lapset keskustelleet liikuntatunneista jälkeenpäin? Jos, niin mitä?
3. Koetteko että lapset olisivat saaneet iloa ja onnistumisen kokemuksia liikunnasta?
4. Koetteko, että opinnäytetyömme on ollut hyödyllinen ryhmälle? Jos, niin miksi?
5. Muita kommentteja

Allekirjoitus

Allekirjoitus
