

Hanna Korhonen

# Hiljaisuuden menetelmiä päiväpiirituokioissa

Mahdollisuus hiljentymiseen ja rentoutumiseen päiväkodissa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

13.9.2013

Tekijä Otsikko  Sivumäärä Aika	Hanna Korhonen Hiljaisuuden menetelmiä päiväpiirituokioissa. Mahdollisuus hiljentymiseen ja rentoutumiseen päiväkodissa. 43 sivua + 1 liite 13.9.2013
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaajat	Lehtori Anna-Riitta Mäkitalo Lehtori Arto Salonen
<p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kiinnittää huomiota hiljentymiseen ja rentoutumiseen päiväkodissa. Aihe perustuu siihen, että stressaava ympäristö, kiire ja melu vaikuttavat lapsiin ja heidän kehitykseensä. Siksi on tärkeää mahdollistaa rauhoittuminen kiireisen arjen keskellä, eli myös päiväkodissa, jossa lapsi viettää suuren osan päivästänsä. Lasten stressi ja sen aiheuttajat ovat olleet paljon esillä myös mediassa viime aikoina.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toimintaa, joka tarjoaa lapsille mahdollisuuden hiljentymiseen ja rentoutumiseen arjen kiireen ja melun keskellä. Opinnäytetyön toimintaa toteutettiin helsinkiläisen päiväkodin 5-6-vuotiaiden lasten ryhmässä päiväpiirituokioissa, joka pidettiin silloin kun lapset tulivat ulkoilemasta ja olivat siirtymässä syömään. Toimintaa toteutettiin seitsemällä eri kerralla toukokuussa 2013. Tuokioiden suunnittelussa käytettiin apuna teoriaa ja harjoituksia liittyen mietiskelyyn, rentoutumiseen ja mielikuvitukseen. Tuokioissa tehtiin muun muassa erilaisia rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia. Hiljentymisen ja rentoutumisen pyrittiin ottamaan huomioon myös siirtymätilanteissa ja siksi tuokioita varten varattuun tilaan oli tehty Hiljaisuuden polku. Toiminnan arviointi perustuu omaan havainnointiin sekä ryhmän lapsilta ja toimintaa seuranneelta lastentarhaopettajalta saatuun palautteeseen.</p> <p>Lapset kertoivat kokeneensa toiminnan rentouttavana, rauhoittavana ja mukavana. Etenkin mielikuvaharjoitukset olivat lasten mielestä mukavia ja erityisesti se näkyi myös toiminnassa. Hiljaisuuden polku ja pienryhmittäin siirtyminen tuokioihin rauhoitti selvästi siirtymätilanteita ja auttoi lapsia sisäistämään ajatuksen hiljaisuudesta. Ryhmän lastentarhaopettajan mukaan toiminta oli lapsille mieluisaa ja lapset olivat sisäistäneet aiheen ja harjoitukset hyvin, vaikka yleensä tämänkaltainen toiminta on suunnattu aikuisille. Hänen mielestään aihe on ajankohtainen ja tärkeä, sillä lapset ovat päiväkodissa isossa ryhmässä, jossa melua on jatkuvasti.</p> <p>Hiljentymisen ja rentoutumisen päiväkodissa on tärkeää lapsille. Ne ovat myös tärkeitä asioita lapsen hyvinvoinnin kannalta. Rentoutusharjoituksista voi olla hyötyä päiväkotien arjessa, sillä ne voisivat edistää viihtyvyyttä ja arjen sujumista päivähoidossa.</p>	
Avainsanat	mielikuvitus, rentoutus, varhaiskasvatus

Author Title Number of Pages Date	Hanna Korhonen Methods of Silence in Daily Activity Sessions. Chance to Quiet Down and Relax in Day Care. 43 pages + 1 appendix Autumn 2013
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Anna-Riitta Mäkitalo, Senior Lecturer Arto Salonen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this study was to pay attention to silence and relaxing in day care. The subject was based on the fact that stressful surroundings, rush and noise affect children and their development. That is why it is important to enable calming down in busy everyday life, also in the kindergarten where the children spend most of their daytime. Children's stress and the causes of that have also been discussed in the media lately.</p> <p>The aim of this thesis was to organize activities offering children a chance to quiet down and relax in the middle of busy and noisy life. The activities were organized in a kindergarten in Helsinki, in a group of children aged from five to six. The activities were arranged in the group's daily activity sessions between the outdoor activities and lunch. There were seven activity sessions organized in May 2013. Theory and exercises related to meditation, relaxation and imagination were used to help the planning of activity sessions. Different relaxing and visualization exercises were carried out in the activity sessions. Silence and relaxing were also considered in the transition situations on the Path of Silence. The valuation of the action was based on my own observation and the feedback given by the children and the kindergarten teacher who was following the activity sessions.</p> <p>The children told they found the activity sessions relaxing, restful and comfortable. Especially visualization exercises were pleasant for children and that was particularly visible in the activity sessions. The Path of Silence and moving in smaller groups evidently calmed the transitions of the activity sessions and it also helped the children to understand the idea about silence. According to the kindergarten teacher the activity sessions were pleasant for children and they had internalized the subject and exercises well even though usually this kind of action was directed to adults. According to her the subject was current and important because children are in big groups in the kindergarten and there is continuous noise.</p> <p>Silence and relaxing are important to children. They are also significant things for children's wellbeing. Exercises about relaxing can be useful in kindergartens' everyday life because they can promote comfortability and ease daily life in day care.</p>	
Keywords	imagination, relaxation, early childhood education

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työelämäyhteys	2
3	Tavoitteet	3
4	Lapsen hyvinvointi	4
5	Hyvinvointia heikentävät tekijät	5
6	Toimintaa ohjaavat menetelmät	8
6.1	Mietiskely	8
6.2	Rentoutuminen	9
6.3	Mielikuvitus	11
7	Toimintaympäristö	13
7.1	Päiväpiiri	13
7.2	Siirtymätilanteet	14
8	Tuokiot	14
8.1	Ensimmäinen tuokio	16
8.2	Toinen tuokio	21
8.3	Kolmas tuokio	23
8.4	Neljäs tuokio	26
8.5	Viides tuokio	29
8.6	Kuudes tuokio	32
8.7	Seitsemäs tuokio	34
9	Palaute	36
9.1	Lapsilta saatu palaute	36
9.2	Ryhmän lastentarhaopettajalta saatu palaute	36
10	Pohdinta	37
	Lähteet	41

Liitteet

Liite 1. Lupalomake vanhemmille

## 1 Johdanto

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena on hiljaisuuteen ja rauhoittumiseen mahdollisuuden antavan toiminnan toteutus varhaiskasvatustyössä. Aihe perustuu siihen, että stressaava ympäristö, kiire ja melu vaikuttavat lapsiin ja heidän kehitykseensä ja siksi on tärkeää mahdollistaa myös rauhoittuminen kiireisen arjen keskellä, eli myös päiväkodissa, jossa lapsi viettää suuren osan päivästänsä. Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, sillä viime aikoina mediassa on ollut paljon esillä päiväkodissa esiintyvän melun ja lapsuuden stressin tai liiallisten virikkeiden vaikutus lapsiin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa lapsille mahdollisuus rauhoittua arjen kiireen ja melun keskellä, toimia kehittävänä toimintona päiväkodissa sekä tarjota lapsille mahdollisuus keskittyä itseensä, sillä niin päiväkodissa kuin kotonakin arki voi olla vilkasta ja sisältää paljon erilaista toimintaa. Päiväkodissa melu ja vilkas ympäristö ja toiminta vaikuttavat lapsiin ja heidän tunteisiinsa ja kokemuksiinsa. Idea tällaisten menetelmien käytöstä ja niiden tarpeellisuudesta nousi keskustelussa yhteistyöpäiväkodin työntekijän kanssa. Työn tarkoituksena on tuoda uutta varhaiskasvatukseen ja täydentää päiväkodin toimintaa tuomalla muun toiminnan rinnalle hiljaisuutta korostavaa toimintaa. Työn tavoitteena on myös tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa järjestettiin seitsemän tuokiota 5–6-vuotiaiden lasten ryhmässä helsinkiläisessä päiväkodissa toukokuussa 2013. Toimintaa pidettiin ryhmän päiväpiirituokioissa, jotka järjestettiin silloin, kun lapset tulivat ulkoilemasta ja ennen kun he siirtyivät syömään. Kaikki seitsemän tuokiota järjestettiin kolmen viikon sisällä ja toimintaa pidettiin joko kahtena tai kolmena päivänä viikossa.

Opinnäytetyöni alussa kerron sen työelämäyhteydestä sekä tavoitteista. Sen jälkeen esittelen työni pohjana toimivaa teoriaa lasten hyvinvoinnista ja sitä heikentävistä tekijöistä sekä esittelen opinnäytetyön toimintaa ohjaavia menetelmiä teorian pohjalta. Tämän jälkeen olen kuvaillut pitämäni tuokiot. Kuvauksissa on esitetty myös pitämäni harjoitukset. Työni lopussa kerron lapsilta ja ryhmän lastentarhaopettajalta saamastani palautteesta sekä arvioin järjestämiäni tuokioita ja pohdin niiden perusteella kehittämis ehdotuksia vastaavanlaisen toiminnan järjestämistä varten tulevaisuudessa.

## 2 Työelämäyhteys

Opinnäytetyöni työelämän yhteistyökumppani on Helsingin kaupungin päiväkoti ja siellä 5–6-vuotiaiden lasten ryhmä. Ryhmässä on noin kaksikymmentä lasta, joista suurin osa on esikouluikäisiä ja pieni osa 5-vuotiaita.

Kiinnostukseni valita juuri tämä aihe opinnäytetyöhöni nousi osittain aiemmin käydystä opinnäytetyön aiheeseen liittyvästä keskustelusta Metropolia ammattikorkeakoulun varhaiskasvatuksen opettajan kanssa, mutta myös työelämän edustajan kanssa käydystä keskustelusta. Opinnäytetyön aihe ja toiminnallinen osuus on muokkaantunut ja tarkentunut aiheeseen tutustumisen ja työelämän edustajan kanssa tehdyn suunnittelun myötä.

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui juuri tämä päiväkoti ja lapsiryhmä siksi, että suoritin päiväkodissa syksyllä 2012 työharjoitteluni ja pohtiessani aihetta toiminnalliselle opinnäytetyölleni, yksi idea oli hiljentymisen ja rentoutumisen mahdollistavien tuokioiden toteuttaminen. Tarkoituksena oli toteuttaa opinnäytetyöni juuri tässä päiväkodissa ja harjoitteluni aikana tämän kaltaisen toiminnan merkitys varhaiskasvatuksessa nousi myös esiin keskustelussa henkilökunnan kanssa. 5–6-vuotiaiden lasten ryhmä oli opinnäytetyöhön sopiva ikäryhmä toteuttaa hiljentymiseen ja rauhoittumiseen mahdollistavia hetkiä, sillä lapset ovat sosiaalisilta taidoiltaan ja tunne-elämän kehitymiseltään sopivan ikäisiä osallistumaan tämänkaltaiseen toimintaan.

Noin viiden vuoden iässä tulee vaihe, jolloin selvästi näkyy lapsen kypsyneisyys kehityksen eri osa-alueilla. Lapsi osaa mielikuvituksen avulla eläytyä erilaisiin tunteisiin ja rooleihin. Lapsi osaa myös ilmaista elein ja ilmein erilaisia tunnelmia ja elämyksiä. Lapsi ei tarvitse välttämättä toiminnassa paljon rekvisiittaa. Tässä ikävaiheessa lapsi sopeutuu myös aiempaa joustavammin uusiin tilanteisiin ja yllätyksiin. Lapsi nauttii uusista kokemuksista aiempaa ennakkoluulottomammin. Myös lapsen visuaalinen havaintokyky kehittyy. Hänen muistikuvansa lisääntyvät määrällisesti ja laadullisesti. Esimerkiksi leikissä pienistä katkelmista syntyy kokonaisuus. Kasvaneen kokemusvaraston avulla lapsi pystyy myös seuraamaan monimutkaisinkin kertomuksen juonta. Lapsi tulkitsee myös itse kuvia. Lapsi pyrkii myös realismiin ja tahtoo ymmärtää eri ilmiöiden välisiä yhteyksiä. Sopivien tietojen puuttuessa joltain alalta, lapsi turvautuu vielä mielikuvitukseensa. Lapsi tekee paljon kysymyksiä ja pohtii syitä ja seurauksia enemmän. Tässä ikävaiheessa lapsi nauttii kun hän saa luoda jotain uutta. Lapsi osoittaa myös en-

simmäisiä kertoja selvästi itsekritiikkiä ja pyytää aikuiselta palautetta työstään. Lapsi tarkkailee ja jäljittelee muita. Tämän ikäiselle lapselle kieli on keino oppia ymmärtämään häntä ympäröivää maailmaa. Lapsi kysyy paljon myös vaikeita kysymyksiä. (Jarasto – Sinervo 2000: 62–65.)

Hain opinnäytetyön toteuttamista varten tutkimuslupaa Helsingin kaupungin Varhaiskasvatusvirastolta. Tutkimuslupa myönnettiin 25.3.2013. Lisäksi pyysin tuokioihin osallistuvien lasten vanhemmilta luvan lasten toimintaan osallistumiseen erillisellä lomakkeella, jossa kerroin opinnäytetyöstä ja sitä varten järjestettävästä toiminnasta.

### **3 Tavoitteet**

Opinnäytetyöni tavoitteina oli kiinnittää huomiota hiljaisuuden ja rauhoittumisen merkitykseen varhaiskasvatustyössä. Työn avulla pyrittiin myös korostamaan hiljaisuuden merkitystä lapsille ja tuoda esiin rauhallisen toiminnan merkitys varhaiskasvatuksessa yleisten toiminnallisten ja vauhdikkaiden menetelmien rinnalla. Työni tärkein tavoite oli toteuttaa toimintaa, jonka avulla lapset saavat kokemuksen hiljaisuudesta ja rauhallisuudesta. Tavoitteena oli myös, että he saavat käsityksen näiden kahden tekijän merkityksestä. Työn tarkoituksena oli lisäksi herättää erilaisia ajatuksia hiljaisuuden merkityksestä lasten keskuudessa ja siitä, millä tavalla toiminta on erilaista kuin yleensä. Tavoitteena tuokioissa oli toteuttaa toimintaa huomioiden lasten näkökulma, eli siten että toiminta suunnitellaan nimenomaan niin, että se on tehty ajatellen lapsen maailmaa ja keinoja oppia asioita.

Toiminnan avulla pyrittiin tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Lyhyellä aikavälillä tämä tarkoittaa toiminnasta heränneitä kokemuksia ja tunteita ja niiden pohtimista. Ihanteellista olisi, että toiminta on jäänyt lasten mieleen ja hiljaisuuden merkitys säilyisi. Ihanteellista olisi myös se, että hiljaisuuden sekä rauhallisuuden ja niitä korostavien menetelmien merkitystä voitaisiin jatkossakin pitää yllä ja kehittää varhaiskasvatuksessa. Nämä ovat kuitenkin asioita, joiden toteutumista en tämän opinnäytetyön puitteissa pysty seuraamaan, vaan ne ovat mahdollisia tapahtumia työn toiminnallisen osuuden vaikutuksesta. Työn avulla voidaan pohtia kehittämissuhteita vastaavanlaisen toiminnan järjestämistä ajatellen jatkossa sekä pohtia sitä, mikä tämänkaltaisessa toiminnassa on toiminut ja ollut kiinnostavaa lapsille. Tässä työssä tuon esiin omia kehittämissuhteitani ja ajatuksia siitä, mikä lapsista on ollut mieluisaa. Ideat pohjautu-



vat omaan havainnointiini, jota olen tehnyt toiminnan aikana sekä lapsiryhmän lastentarhaopettajalta ja lapsilta saamaani palautteeseen.

Koivusen mukaan ryhmähavainnoin kohteena voi olla esimerkiksi ryhmän toimivuus, eli se, mikä toimii hyvin tai huonosti tai ryhmän laatu, eli se, onko ryhmä rauhallinen, äänekäs, leikkivä tai levoton. Kasvattaja voi hyötyä ryhmähavainnoin tuloksista toiminnan arvioinnissa, suunnittelussa ja toteutuksessa. Havainnoinnin avulla kasvattaja voi arvioida paremmin miten oppimisympäristöä voidaan muokata, miten ryhmädynaamisiin tekijöihin tai sosiaalisiin suhteisiin vaikutetaan, mitkä ovat sopivia kasvatus- tai pedagogisia menetelmiä ja miten aikuinen itse toiminnallaan vaikuttaa ryhmän toimintaan. (Koivunen 2009: 27.)

#### **4 Lapsen hyvinvointi**

Stakesin, nykyisen Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, laatimissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005: 11,13) todetaan, että varhaiskasvatuksen tarkoitus on edistää lapsen tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksessa lähtökohtana on erityisesti varhaiskasvatukselliseen tieteeseen, mutta myös monitieteeseen tietoon ja tutkimukseen sekä pedagogisten menetelmien hallintaan perustuva näkemys lasten kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on myös määritelty erityisesti kolme kasvatuspäämäärää: henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen sekä itsenäisyyden asteittainen lisääminen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005: 15) sanotaan, että hyvinvoivalla lapsella on mahdollisimman hyvät kasvun, oppimisen ja kehittymisen edellytykset. Lapsi nauttii yhdessäolosta lasten ja aikuisten yhteisössä ja kokee iloa ja toimimisen vapautta kiireettömässä ja turvallisessa ympäristössä. Tällöin lapsi on kiinnostunut ympäristöstään ja hän pystyy suuntaamaan energiansa leikkiin, oppimiseen sekä arjen toimiin hänelle itselleen sopivin haastein. Lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi hänen terveyttään ja toimintakykyään vaalitaan ja hänen perustarpeistaan huolehditaan.

Anja Riitta Lahikaisen (2011: 104) mukaan lapsi tarvitsee aikuisia, jotka jäsentävät lapselle ympäröivää maailmaa, valikoivat hänelle sopivia ympäristöjä ja virikkeitä sekä suojaavat toisilta ja liian vaikeilta kokemuksilta ja tulkitsevat ja yksinkertaistavat asioita

lapsen sieto- ja käsityskyvyn mukaan. Hänen mukaansa lasta tulisi suojata asioilta ja kokemuksilta, jotka pelottavat, kauhistuttavat, lamaannuttavat ja turruttavat lasta.

Lahikaisen (2011: 109) mukaan lasten hyvinvoinnin tuottaminen on aina ajankohtainen ja jatkuvasti päivitettävä haaste, sillä lapset imevät jatkuvasti niin hyviä kuin huonoja vaikutteita jatkuvasti muuttuvassa ja monimutkaistuvassa maailmassa.

Sari Vesikansan (2011: 116) mukaan kasvatusta on laajentunut perhekeskeisestä ajattelusta lapsi- ja nuorisopoliittiseksi lähestymistavaksi. Tällöin hänen mukaansa lapsen oikeuksiin kuuluvaan hyvään kasvatukseen sisältyvät läheiset ihmissuhteet, erityisesti lämpimät ja toimivat suhteet omiin vanhempiin, virikkeellinen kasvuympäristö, yleissivistävä koulutus sekä mahdollisuus lepoon ja kehittäviin harrastuksiin.

## **5 Hyvinvointia heikentävät tekijät**

Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen (2008: 128–129) on käsitellyt lapsen stressiä teoksessaan *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*. Sinkkonen toteaa, että päiväkotien liian suuret ryhmät, jatkuvasti vaihtuvat aikuiset, jatkuva meteli sekä taistelu omasta reviiristä ovat aiheita, jotka aiheuttavat joillekin lapsille kestostressin. Lapsi stressaantuu myös, jos häneen kohdistuvat paineet ovat suurempia kuin hänen voimavaransa eikä lapsella ole tiedossa sopivaa ratkaisua. Sinkkosen mukaan aikuiset eivät tule ajatelleeksi, että pienillä lapsilla ei ole samanlaisia valmiuksia käsitellä ympäristöstä tuluvia ärsykeitä kuin aikuisilla. Lapsi on stressaantuessaan aluksi ärtyisä, levoton ja takertuva. Hän unohtelee asioita tavallista enemmän sekä itkee vähäisistä syistä. Stressi voi näkyä myös lapsen ruokahalun ja unen häiriönä. Pitkittyessään stressi voi johtaa toivotonmuuden tunteeseen ja apatiaan. Sinkkosen mukaan lasten tulisikin saada olla rauhasa ja omissa oloissaan, ja heitä tulisi suojella melulta ja visuaaliselta saasteelta.

Myös Kemppisen ja Rouvinen-Kemppisen (2004: 46–47) mukaan lapsen aisteille ei jää aikaa rauhoittua, jos lapsen elämä on koko päivän ajan ylenpalttista erilaisissa virikkeistöissä surffailua ja tällöin lapsi on jatkuvasti ylivirittyneessä tilassa. Kemppisen ja Rouvinen-Kemppisen mukaan pieni lapsi ei ymmärrä kiireen käsitettä samalla tavalla kuin aikuinen ja kyky osata rauhoittua vain olemaan ja leikkimään on tärkeä osa lapsuutta.

Liisa Keltikangas-Järvinen käsittelee kirjassaan *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta* (2008: 127–128) ihmisen stressiherkkyyttä. Hänen mukaansa on olemassa synnynäinen temperamenttipiirre, joka vaikuttaa siihen, millaisia eroja ihmisten välisessä stressiherkkyydessä ja stressivalmiudessa on. Tämä piirre näkyy jo vauvalla. Keltikangas-Järvisen mukaan puhutaan, että stressiherkkyyden juuret ovat jo varhaisessa lapsuudessa ja koska lapsi ei voi päättää häntä koskevista asioista, stressiherkkyyden muodostuminen on kiinni lasta hoitavista aikuisista. Hänen mukaansa myös päivähoitoryhmän koko on yhteydessä ihmisellä aikuisena ilmenevään stressiherkkyyteen. Stressiherkkyys liittyy myös sellaisiin tapahtumiin ja olosuhteisiin, joiden ei ole tiedetty aiemmin liittyvän aikuisiän stressiin. Keltikangas-Järvisen mukaan stressiherkkyys lähtee pienistä asioista ja se on myös hoidettavissa pienillä ratkaisuilla. Hänen mukaansa ennaltaehkäisyyn yksinkertaisuus ja seurausten vakavuus eivät ole suhteessa toisiinsa.

Keltikangas-Järvisen (2008: 177) mukaan arkikielessä puhutaan välillä myös positiivisesta stressistä. Hänen mukaansa se, että ihminen ei koe lainkaan stressiä, voi olla kehityksen kannalta myös negatiivinen asia. Sellaiset vaatimukset, jotka pistävät ihmisen tiukoille, mutta eivät kuitenkaan ylitä hänen resurssejaan, kehittävät ihmistä. Keltikangas-Järvisen mukaan suomalainen kasvatuskulttuuri perustuu ajatukselle, että vaikeudet kasvattavat. Hänen mukaansa kasvatuskulttuurissamme tulisi kuitenkin korostaa sitä, että vaikeuksien jalostava voima on kyseenalainen ja positiiviset kokemukset kuljettavat enemmän eteenpäin. Hänen mukaansa tulisi korostaa myös sitä, että lapsen kehityksessä stressi on ainoastaan negatiivinen asia, sillä pienellä lapsella ei ole positiivista stressiä. Korkeatkin vaatimukset, jotka ovat sopusoinnussa lapsen kapasiteetin ja kehitystason kanssa, vievät lapsen kehitystä eteenpäin, mutta ne eivät saa aiheuttaa stressiä.

Keijo Tahkokallion (2003: 113–114) mukaan 15–20 vuotta kestostressiä riittää vaurioitamaan ihmisen koko stressinsietojärjestelmän. Ihmisen stressinsietojärjestelmä voi vaurioitua jo hänen saavuttaessaan aikuisiän, jos hän viettää lapsuutensa jatkuvan stressin alaisena.

Tahkokallion (2003: 129–130) mukaan lapsen stressin säätely ei ole pelkästään perheiden asia, vaan siitä kuuluu paljon vastuuta myös muun muassa päivähoidon työntekijöille, koulun opettajille, kerhojen ohjaajille ja esimerkiksi harrastuspiirien vetäjille tai urheiluvalmentajille. Lapsi viettää suuren osan valveillaoloajastaan jossain muualla kuin vanhempiensa seurassa. Tärkeää onkin, että kun lasta alkaa vaivata stressi, se

voidaan korjata vähentämällä stressitekijöitä ja lisäämällä vastaavasti lepoa. Stressitekijöitä vähennetään siihen asti, kunnes stressin ja levon vuorokautinen tasapainotila saavutetaan.

Tahkokallion (2003: 130–131) mukaan pelkästään ryhmässä oleminen on lapselle rasittavaa ilman aikuisen oikeanlaista ohjausta ja selkeitä sääntöjä. Myös Tahkokallio toteaa melun olevan lapselle rasittavaa ja melutasojen olevan usein liian korkeita. Tahkokallion mukaan myös aikuisten tulee harkita tarkkaan, kuinka paljon lapsille itselleen annetaan huolehdittavaksi sellaisia asioita, joista aikuiset yleensä huolehtivat. Kaikki huolet lisäävät lapsen stressikuormaa.

Lapsi ja stressi ovat yhdistelmä, joiden ei heti uskoisi sopivan yhteen. Lapsuutta ajatellaan usein huolettomana ja kiireettömänä. Vaikka lapsuus on leikin huolettomuuden ja satujen aikaa, se on nykyään myös muuta. Aikuisten maailma kiirehtii lasta kasvamaan ja kehittymään nopeammin. Lapsella tulisi olla aikaa ja rauhaa kasvaa, sillä hän vasta opettelee elämistä ja etsii kykyjään, omaa minäänsä, luovuuttaan sekä elämän mielekkyyttä. (Jarasto – Sinervo 2000: 196.)

Stressi on elimistön vakiovastaus sellaisiin ulkopuolelta tulevaan ärsykkeeseen, joka vaatii sopeutumista. Stressi voi olla myös hyvä asia, sillä se valmistaa muutokseen. Pitkään jatkuessaan se kuitenkin vaatii voimia. Jokainen ihminen tuntee stressin oireet eri tavoin. Jo kouluiän saavuttaessaan lapsi on kokenut stressiä yhtäläillä kuin aikuinenkin. Lasten masennus ja ahdistuneisuus ovat lisääntyneet ja lisäksi lapset kärsivät muista stressioireista, kuten levottomuudesta, lyhytjänteisyydestä, ärtyisyydestä, kiivusta liittyen jännitykseen, univaikeuksista ja syömisongelmista. (Jarasto – Sinervo 2000: 196–197.)

Jokainen kokee elämän omalla tavallaan. Sellainen asia, joka voi toiselle olla kiehtova haaste, voi olla toiselle taakka. Tämän takia ei tulisi vaatia itseltään tai toiselta liikaa. Jokaisella ihmisellä on oikeus omiin kokemuksiin ja tunteisiin. Jokainen ihminen on yksilö ja on yksittäistä miten ihminen selviää stressin kanssa. Lastakaan ei voi suojata täysin paineilta, vaan myös stressin kanssa toimeen tuleminen eli taito oppia hellittämään, rentoutumaan ja löytämään keinoja purkaa pahaa oloaan on tärkeä elämäntaito. (Jarasto – Sinervo 2000: 197.)

Lapselle aiheuttavat stressiä samanlaiset tilanteet kuin aikuisellekin: sellaiset, jotka koettelevat hänen itsetuntoaan tai selviytymiskeinojaan. Lasta lisäksi stressaa jo pelkästään se, että hän on pieni ja nopeasti kehittyvä. Lapsen elämään kuuluu paljon tilanteita, jotka vaativat sopeutumista ja joissa hänen tulisi oppia uutta sekä kasvaa ja kehittyä. Myös aikuisten stressin aiheuttama väsymys ja paha olo heijastuvat myös lapseen. (Jarasto – Sinervo 2000: 197–198.)

Aikuisten liika työn määrä ja ainainen kiire heijastuvat myös lapsiin. On puhuttu paljon aikuisten loppuun palamisesta ja väsymisestä informaatiotulvaan, mutta vielä todennäköisemmin pieni avuton lapsi väsyy liikoihin virikkeisiin ja television jatkuvaan aukioloon. Lapsi ärtyy, itkee ja nukkuu huonosti. Leikkien usein kesken loppuminen ja erityistä voi aiheuttaa lyhytjännitteisyyttä ja levottomuutta. Ihmisten jatkuva vaihtuvuus on lapselle väsyttävää ja hämmentävää. (Arajärvi 1999: 78.)

## **6 Toimintaa ohjaavat menetelmät**

### **6.1 Mietiskely**

Hudsonin (2000: 6, 8) mukaan ihmisten elämä on niin täynnä työn, perheen, ystävien ja harrastusten vaatimuksia, että ihmisillä ei ole aikaa "pysähtyä katselemaan". Monet ihmiset eivät pysty nauttimaan juuri tästä hetkestä, sillä he suunnittelevat niin tehokkaasti tulevaisuutta ja työskentelevät sen hyväksi. Ihmisillä on niin kiire päästä eteenpäin, että he eivät huomaa yksinkertaisia nautintoja elämässä. Mietiskely voikin olla hyvä tapa ottaa aikaa itselleen ja uskaltautua tiedostamaan ja arvostamaan nykyhetkeä. Mietiskely on mukava tapa rentoutua perusteellisesti ja tätä kautta löytää aikaa ja tilaa omalle itselle.

Nykyään on kirjoitettu paljon stressinhallinnasta ja lukuisissa sitä käsittelevissä teoksissa korostetaan henkisen ja fyysisen rentoutumishetken tarpeellisuutta eri vaiheissa päivää. Näissä teoksissa todetaan, että rentoutumistuokio enemmän lisää kuin heikentää tuottavuutta, koska aivot eivät vain kykene ylläpitämään hyvää suorituskykyä pitkään menettämättä tehokkuuttaan. (Hudson 2000: 14.)

Heikkilän (2005: 53–54) mukaan jokainen voi oppia rentoutumaan yksinkertaisella tavalla. Tällöin stressiä ei hoideta välttämällä sitä, mikä usein on mahdotonta, vaan sitä hoidetaan laukaisemalla jännitys sopivin väliajoin. Ongelmana on se, että useat ihmiset eivät tiedosta, että he elävät stressissä. Tämän takia kannattaisikin kokeilla yksinkertaisia rentoutumismenetelmiä ja tehdä havaintoja ennakkoluulottomasti ja avomielisesti kaikesta mitä itsessä tapahtuu. Sen lisäksi, että mietiskely rentouttaa, se kehittää myös luovaa ajattelua. Heikkilän mukaan mitään tärkeitä ratkaisuja ei tulisikaan tehdä mietiskelemättä ensin. Ratkaisut syntyvät kuin itsestään, kun ihminen oppii irrottamaan itsensä hänen mieltään vaivaavasta asiasta. Tiedostamaton mieli antaa ihmiselle vastaukset.

Mietiskely on valvetila, jossa ihminen on tietoinen itsestään ja ympäristöstään, mutta nämä elementit eivät häiritse mieltä. Sen tarkoituksena on tyhjentää mieli kaikesta kaaoksesta ja luoda tietynlainen mielen tyhjiö. Se ei ole haaveilua jostain paremmasta vaan se on yksinkertainen tapa katkaista ajattelu hetkeksi. (Heikkilä 2005: 55.)

## 6.2 Rentoutuminen

Jokainen ihminen osaa luonnostaan rentoutumisen taidon, eli taidon olla tekemättä mitään. Rentoutuminen on hetki hiljaisuutta, levollisuutta sekä hiljentymistä. Itämaisissa kulttuureissa rentoutuminen on osa elämän perustoimintoja, kuten meditaatio, jooga tai taiji. Suomalaisessa historiassa kansansatuja, legendoja ja kalevalaisia perinteitä on välittynyt lauluina ja tarinatuokioissa sukupolvelta toiselle ja niissä osana on ollut myös rentoutuminen. Nykyään kiireisessä ja stressaavassa elämäntyyliässä rentoutumista pitää usein harjoitella. Harjoittelu saattaa aluksi tuntua vaikealta. Harjoittelemalla rentoutumista voi kuitenkin palauttaa taidon, josta on hyötyä vastoinkäymisissä. Se antaa voimaa kohdata vaikeudet. Rentoutumalla antautuu hyvälle ololle. Rentoutuminen avaa uusia mahdollisuuksia sekä näkökulmia. Rentoutuminen voi olla myös hauskaa. (Aho – Gockel – Harju – Leppänen n.d.: 5.)

Rentoutumisen psykologisia vaikutuksia ovat muun muassa stressinsietokyvyn kasvaminen, ahdistuneisuuden vähentyminen, itseluottamuksen eheytyminen ja lisääntyminen, masentuneisuuden vähentyminen, virkistyminen ja piristyminen, rauhoittuminen ja tasapainottuminen, keskittymis- ja suorituskyvyn parantuminen sekä ärtyneisyyden vähentyminen. Rentoutumisharjoituksia voi tehdä monista eri perusteista lähtien ja eri tarkoituksia varten. Harjoitteiden tavoitteet tulisi pitää tarpeeksi yksinkertaisina, realistisi-

sina sekä myönteisenä. Voi olla järkevää keskittyä vain muutamaankin tavoitteeseen kerrallaan. Rentoutumisharjoitusten aikana asiat etenevät yleensä luonnollisesti, ilman että niitä liikaa tavoittelee. Rentoutumisharjoitusten tavoitteita voivat olla esimerkiksi oppimiskyvyn parantaminen, motivaation vahvistaminen ja tehostaminen, omien voimavarojen vahvistaminen tai levon, voimavarojen kerääminen tai oman kehon ja mielen ymmärtäminen paremmin. (Aho ym. n.d.: 9.)

Hultin ja Leskisen (2010: 63–64) mukaan lepo ja rentoutuminen ovat merkittäviä kiireisen elämänrytmin tasapainottajia. Rentoutumisen kautta ihminen oppii aistimaan, milloin keho ja lihakset ovat rentoja tai jännittyneitä. Rentoutumista harjoitteleminen ihminen oppii tuntemaan kehoaan sekä poistamaan stressiä. Rentoutuminen luo myös tunteen siitä, että pystyy hallitsemaan omia ajatuksiaan ja tunteuksiaan ja siten se voi kasvattaa myös stressinsietokykyä. Rentoutuminen on merkittävä kehon huoltotila. Hultin ja Leskisen mukaan rentoutumisen avulla voidaan myös lieventää jatkuvaa elimistön taistele- tai pakene-reaktiota. Kiireisessä elämänrytmissä ihminen joskus kadottaa kykynsä rentoutua. Rentoutumista olisi hyvä harjoitella siksi päivittäin. Siihen on olemassa useita erilaisia tapoja ja harjoituksia.

Rentoutuneen tilan saavuttamiseen on olemassa useita eri menetelmiä, joista jokaisen kannattaa valita itselleen sopivin menetelmä. Harjoitusten tarkoitus on poistaa ylimääräiset ärsykkeet. Harjoitukset mahdollistavat myös viestin kohdistamisen suoraan ihmisen alitajuntaan. Useita rentoutusharjoituksia yhdistää se, että niissä tarkkaavaisuus kohdentuu ja keskittyy yksittäiseen ärsytykseen sekä huomio suunnataan nykyhetkeen. Läsnäolo juuri tässä hetkessä vaatii usein harjoitusta, sillä mieli vaeltaa helposti vanhoissa asioissa tai tulevaisuuden huolissa. (Aho ym. n.d.: 14.)

Hultin ja Leskisen (2010: 64) mukaan palauttavaa rentoutumista on muun muassa lepo ja tietoinen rentoutuminen sekä myös muu toiminta kuin mitä ihminen on jo muutoin päivän aikana tehnyt. Tämän takia on tärkeää, että päivärytmiin jäisi aikaa sellaisille asioille ja tekemiselle, joita ihminen itse haluaa tehdä. Hultin ja Leskisen mukaan usein puhutaan myös niin sanotun aikatauluttoman ajan merkityksestä. Ihminen voi kysyä myös itseltään mikä on juuri hänelle itselleen hyvältä tuntuvaa palauttavaa tai rentouttavaa tekemistä ja olemista. Hyvää oloa voi myös kuvailla itselleen erilaisilla ajatuksilla, miltä rentoutunut olo tuntuu. Se voi motivoida ihmistä muistamaan rentoutumisen tavoittelun merkittävyyden. Hult ja Leskinen esittelevät myös kirjassaan hengitysharjoituksen yhtenä rentoutumismenetelmänä. Heidän mukaansa palautumisen voi katsoa

onnistuneen silloin, kun elimistö on palautunut riittävän pitkäksi ajaksi perustasolle ja täten tuntee olonsa levänneeksi ja kykeneväksi uusiin haasteisiin.

Rentoutuminen on unohtunut taito. Harva ihmisistä voi väittää olevansa valveillaoloaikanaan rento ja jännittämätön. Se kertoo siitä, kuinka paljon stressiä ihmisen elämään sisältyy ja kuinka paljon tiedostamatonta tai piilevää stressiä ruumiissamme on. Meidän on opeteltava uudestaan taito rentoutua ja tätä taitoa tulee käyttää oman hyvinvointimme turvaamiseksi. (Kirsta 1992: 101.)

Stressi ja rentoutuminen liittyvät toisiinsa: toista ei ole ilman toista. Molemmat niistä kuuluvat myös normaaliin terveeseen elämään. Stressin ja rentoutumisen kesken tulee kuitenkin vallita tasapaino. Silloin kun stressi ottaa ylivallan, ilmenee useita pahanolon oireita. Vaikka stressi liitetään usein helposti yhteen erilaisten sairauksien kanssa, on tärkeää muistaa, että kaikki stressi ei ole pahasta. (Sutcliffe 1992: 8.)

Pienellä lapsella on jo syntymästään saatu kyky rentoutua, laukaista lihakset sekä mieli raukeuteen ja lepoon. Lapsi osaa rytmittää touhuamisen ja hengähtämisen. Tämä taito saattaa kuitenkin hävitä stressitilanteiden myötä ja lapsi saattaa olla kireä. Lihaskäynnistyksestä aiheutuu mielen jännitystä. Tällöin lapsen on vaikea keskittyä puuhiinsa ja odotteluun. Vaikka leikkiin ja liikuntaan sisältyy keinoja rentoutua, ne eivät aina riitä. Tällöin aikuinen voi auttaa lasta tehostetulla ohjaamisella. Eräs yksinkertainen rentoutuskeino lapselle on kuvittelu. Lapselle tuttujen ja turvallisten mielikuvien avulla voi tuoda lapselle levollisen tunteen. Esimerkiksi kesäisten hyvien ja rauhoittavien hetkien muistelu rentouttaa. Myös erilaiset jäykkänä – rentona -harjoitukset voivat auttaa rentoutumaan. Rentoutumisen voi myös yhdistää luontevasti erilaisiin liikuntaleikkeihin (Jarasto – Sinervo 2000: 219–221.)

### 6.3 Mielikuvitus

Visualisointi on keino eläytyä sekä taito inspiroitua ja vakuuttua siitä, että rohkaisevat, määrätietoiset ja miellyttävät mielikuvat voivat päästää liikkeelle ruumiin omat parantavat ja ongelmia vapauttavat voimat. Visualisoinnin avulla ihminen näkee ongelmansa lempeämmin ja hän katselee ympärilleen myönteisemmin. Visualisoinnilla ihminen oppii ottamaan positiivisemmän mielikuvan, jonka avulla hän voi kohottaa itsetuntoaan ja luottamaan mahdollisuuksiinsa. Visualisoimalla vaikeiden tilanteiden olosuhteet ja tun-



nelmat etukäteen oppii myös selviytymään vaikeista tilanteista, koska tällöin voi toimia oikeassa vaikeassa tilanteessa rennon tehokkaasti. (Sutcliffe 1992: 122.)

Mielikuvien avulla voi mahdollistaa rentoutumisen. Ne ovat usein alitajuisia. Näköaisti ei ole ainoa aisti jonka avulla mielikuvia voi luoda, vaan kaikkien aistien avulla voi ajatella mielikuvia. Ne vaikuttavat niin suorasti kuin epäsuorasti kehon toimintaan, ajatteluun ja tunteisiin. Mielikuvat aktivoivat samoja aivoalueita kuin näköhavainnot. Ne myös muistuttavat havaintoja. Mielikuvat rakentuvat muistin varaan. Mielikuvat joistain tilanteista herättävät usein ihmisen kehossa samanlaisia tunteita kuin mitä oikea tilannekin herättäisi. (Aho ym. n.d.: 26.)

Mielikuvat ovat keino, joiden avulla ihminen voi luoda energiaa tuovia ulottuvuuksia. Mielikuvat ja mielikuvamatkat voivat parhaimmassa tapauksessa auttaa arkipäivän ongelmanratkaisussa. Mielikuvien avulla vapautuu energiaa ja ne myös mahdollistavat mukavan lepo hetken arjen kiireen keskellä. Myös hetkittäistä mielipahaa voi paeta päivänunelmiin tai uniin. Lapset ovat todella taitavia mielikuvien hyödyntäjiä, sillä he rakastavat satuja ja tarinoita. (Kempainen – Rouvinen-Kempainen 1999: 121.)

Mielikuvitus on hyvä työväline toimiessa lasten kanssa. Arkipäivissä useat asiat ovat usein aikuisten liiaksi suunnittelemaa, jolloin mielikuvitukselle ei jää riittävästi tilaa. Leikissä yksinkertaisetkin esineet muuttuvat sen hetkisen tarkoituksenmukaisiksi asioiksi. Ympäristö luo jatkuvasti uusia mahdollisuuksia. Myös lapsen pitkästyessä kannattaa avata ovi lapsen maailmaan ja hänen mielikuviinsa. Avaimena siihen voi olla esimerkiksi aikuisen ääni, pieni mielikuvitusleikki, satu, kuva tai muisto jostain kiinnostavasta puuhasta. Lapsi voi myös olla tekemättä mitään. Laiskottelu on välillä myös hyväksi. (Jarasto – Sinervo 2000: 100.)

Lapsen oppiessa kuuntelemaan hiljaisuutta, luontoa ja satuja, oppii hän myös paljon muuta. Satujen avulla lapsi oppii eläytymään toisten asemaan. Hän oppii kuuntelemaan, mitä muut todella sanovat, mikä on tärkeää sosiaalisessa elämässä. Mielikuvituksen ja ajattelun luova käyttö edellyttää rikasta mielikuvitusmaailmaa. Mielikuvitus laittaa liikkeelle kaiken inhimillisen toiminnan. Mielikuvituksen kehittyminen kuitenkin tukahdutetaan liiallisella realistisuudella ja tietopainotteisuudella. Unohdetaan, että ajattelu toimii mielikuvanmuodostuksen kautta ja mielikuvitushahmojen rakentaminen on myös pohja elävälle ajattelulle. (Jantunen 2009: 57.)

## 7 Toimintaympäristö

### 7.1 Päiväpiiri

Opinnäytetyössäni oli tarkoitus toteuttaa toimintaa osana päiväkodin arkirutiineja, joista päätin yhdessä lapsiryhmän lastentarhaopettajan kanssa toimintapaikkana toimivan päiväpiirin, eli lapsiryhmän piirituokion, jossa kaikki lapset kokoontuvat aikuisen johdolla. Päiväpiiri järjestetään päiväkotiryhmässä päivittäin. Toimintaa järjestettiin seitsemällä eri kerralla. Valitsin toimintakertojen määräksi seitsemän kertaa siksi, että toiminnan vaikutus tulisi toivottavasti näkymään kertojen aikana ja edellisten kertojen toiminta ja vaikutus heijastuisi mahdollisesti myös seuraaviin toimintakertoihin. Näin voitaisiin paremmin päätellä opinnäytetyössä todettavat toiminnan vaikutukset ja perustella ne.

Päiväpiiri valittiin opinnäytetyön toiminnan ajankohdaksi ja paikaksi siksi, että se on rutiini, joka toteutetaan lapsiryhmässä päivittäin ja siinä ovat kaikki ryhmän lapset koolle. Siten oli enemmän mahdollisuuksia toteuttaa toimintaa. Pohtiessani työelämän edustajan kanssa sopivaa tilannetta tai rutiinia toteuttaa toimintaa, päiväpiiri nousi yhdeksi vaihtoehdoksi. Seurattuani toimintaa työharjoitteluni aikana, se oli mielestäni opinnäytetyöni toimintaan sopiva tilanne. Päiväpiiri nousi myös muutaman ryhmän lapsen kanssa keskustellessa tilanteeksi, jossa koetaan välillä melua tai rauhattomuutta. Päiväpiiri oli kulultaan sopiva tällaisen toiminnan järjestämiseen, sillä sen sisältö on normaalistikin hyvin paljon muokattavissa ja siinä voi toteuttaa monenlaista erilaista toimintaa. Toiminnalliseen osuuteen oli mahdollista ottaa osaksi päiväpiiriin tulemisen ja siitä pois lähtemisen, eli siirtymätilanteet, sillä yleensä niissä näkyy rauhattomuutta. Lapset tulevat yleensä päiväpiiriin oltuaan ensin ulkona ja riisuttuaan ulkovaatteet ja lähtevät päiväpiiristä syömään toiseen tilaan.

Haapamäen (2000: 39–40) mukaan lasten palaverit tulisi nähdä juuri niiden perustehtävän kautta. Kokoontumisiin osallistuminen on kokemus, jolla annetaan eväitä lapsen itsenäiseen kasvutapahtumaan, jossa lapsi oppii kantamaan vastuuta itsestään ja muista. Kokouksissa ei ole kyse vain siitä, että niissä on kivaa, vaan myös siitä, että ne vaikuttavat perustehtävänsä mukaan lapsen persoonallisuuden kehittymiseen. Ensimmäinen merkitys lasten kokouksilla on, että ne auttavat perustehtävän toteuttamisessa. Luonnollisesti niiden seurauksena on myös arkipäivän toimintojen rauhoittuminen, jol-

loin lasten kesken on vähemmän riitoja, tavarat ovat paikoillaan ja sekalaista huutoa ja mekastusta ei ole.

## 7.2 Siirtymätilanteet

Kannisen ja Sigfridsin (2012: 177–178) mukaan välillä on hyvä pysähtyä miettimään, kuinka monta kertaa päivässä lapset joutuvat odottamaan vuoroaan sekä toiseen tilaan tai tilanteeseen siirtymistä. Monet näistä tilanteista ovat samalla lapsille myös oppimista, kuten pukeminen, ruokailu, jonottaminen ja siivoaminen. Useille lapsille odottaminen voi olla turhauttavaa ja aiheuttaa jännitystä. Tämän vuoksi he saattavat tällaisissa tilanteissa aiheuttaa häiriöitä esimerkiksi tönimällä muita, puhumalla liikaa tai vaeltelemalla. Siirtymätilanteissa aikuinen voi ennakoita mahdolliset häiriöt ja kertoa ja mallittaa tilannetta koko ajan. Odotustilanteissa voi esimerkiksi laulaa tai leikkiä pieniä leikkejä, jolloin lasten energia suuntautuu myönteiseen tekemiseen häiritsevän käyttämisen sijasta. Useita odotustilanteita pystyy myös välttämään antamalla lasten siirtyä tilanteesta toiseen porrastetusti. Tällöinkin lapsille tulee silti odotusaikaa, joihin on hyvä suunnitella jotain pientä tekemistä. Lasta voi pyytää arvioimaan omaa käyttäytymistään. On myös välttämätöntä muistaa myönteisen palautteen yhdistäminen onnistuneisiin osasuorituksiin aina uusissa opeteltavissa asioissa.

Koivusen (2009: 58–59) mukaan siirtymätilanteista aiheutuu usein levottomuutta päiväkodissa. Levottomuus voi johtua siitä, että kasvattajat eivät ole rakentaneet siirtymätilanteita tarpeeksi tai siitä, että usein siirtymätilanteissa lasten täytyy toimia itsenäisesti ilman selkeää ohjausta mitä tulisi tehdä missäkin järjestyksessä. Siirtymätilanteissa olisikin tärkeää huomioida se, että kasvattaja olisi aina siellä minne lapset menevät. Siirtymätilanteissa auttaa myös se, että tilasta ja tilanteesta toiseen siirryttäisiin vaiheittain. Ryntäily siirtymätilanteissa voidaan välttää kun lasta pyydetään liikkumaan esimerkiksi hiipien, karhunkävelyä, yhdellä jalalla hyppien, kävelemällä takaperin tai kulkemalla merkittyjä jalanjälkiä pitkin.

## 8 Tuokiot

Toimintakertoja järjestettiin yhteensä seitsemän. Kaikkia toimintakertoja yhdisti päiväpiiriin tuloa ja siitä lähtöä helpottava ja rauhoittava polku, joka oli aseteltu valoköynnöksestä nukkumahuoneen lattialle. Nimesin tämän polun Hiljaisuuden poluksi. Nukkuma-

huone oli tila, jossa päiväpiirituokiot pidettiin. Hiljaisuuden polku kulki huoneen ovelta kahden hyllyn luo, joiden välistä lapset kulkivat. Lisäksi huoneessa oli verhot suljettui-  
na, jotta siellä olisi hämärää ja Hiljaisuuden polku näkyisi paremmin.

Kuljettuaan Hiljaisuuden polkua pitkin, sen päässä lattialla oli rasioita, joissa oli erilaisia kuvia. Kuvat olivat kerätty [www.papunet.net](http://www.papunet.net) -sivun kuvapankista, jossa on kuvia, joita voi käyttää esimerkiksi erilaisissa opetustilanteissa. Kuvia saa jakaa ja käyttää, kun niiden lähde ja tekijä on mainittu kuvissa (Papunet 2013). Jokaisessa kuvassa lukee pienellä tekstillä [www.papunet.net](http://www.papunet.net) ja kuvan tekijän nimi. Kuvien alla myös luki mitä kuva esittää. Lapset saivat valita jokaisen tuokion alussa yhden kuvan, josta heille tuli hyvä mieli. Kuvissa oli paljon eri aiheita, kuten esimerkiksi jäätelö, perhe, ystävä, metsä, lemmikit ja huvipuisto. Kun lapsi oli valinnut mieleisen kuvan, hän sai liimata sen pahviin oman nimensä kohdalle. Jokaiselle pienryhmälle oli oma pahvi, jossa luki ryhmän nimi ja lasten nimet ruutujen sisällä. Lisäksi jokaiselle lapselle oli oma kortti, jonka otsikkona oli ”Hyvän mielen asiat”. Jokaisen tuokion päätteeksi lapset tulivat liimaamaan pienryhmä ja lapsi kerrallaan isosta pahvista aiemmin valitsemansa kuvan omaan korttiinsa. Kuviin oli kiinnitetty valmiiksi teippi, jonka avulla kuva oli helppo liimata korttiin. Viimeisen tuokion päätteeksi lapset saivat kortit omaksi ja kotiin vietäviksi. Tarrojen tarkoituksena oli helpottaa siirtymä- ja odotustilanteita päiväpiiriin tullessa ja siitä lähtiessä. Lisäksi niiden tarkoituksena oli, että jokaiselle lapselle jäisi muisto tuokiosta niiden päätyttyä.

Koivusen (2009: 62) mukaan struktuurilla tarkoitetaan toiminnan rakennetta ja toiminnalle asetettavia kehyksiä, joiden sisällä toiminta tapahtuu. Struktuuri suunnitellaan huolellisesti ohjattua toimintaa varten etukäteen. Päivähoidossa struktuurilla tarkoitetaan yleensä säännöllistä päiväjärjestystä sekä samaan aikaan toistuvia tapahtumia. Lisäksi jokainen toimintahetki ja siirtymävaihe voidaan strukturoida erikseen. Strukturoidussa toiminnassa toistuvat päivittäin rakenteeltaan samanlaiset vaiheet, jotka lisäävät lasten turvallisuutta ja vähentävät levottomuutta.

Kuvien valitsemisen ja liimaamisen jälkeen lapset ohjattiin istumaan omalle paikalleen päiväpiiriä varten asetetuille penkeille ja ottamaan piirin keskellä olevasta laatikosta kirjan, jota he voivat lukea tai selata. Tämä oli normaali päiväpiiriin siirtymistä rauhoittava rutiini ryhmän päivittäisessä toiminnassa ja siksi se jätettiin osaksi myös näihin tuokioihin siirtymistä.

Jokaisen tuokion lopussa pidin lapsille lyhyen äänestyksen juuri päättyneen tuokion kokemuksista. Äänestys toteutettiin siten, että pyysin lapsia ensin sulkemaan silmänsä. Sitten kerroin heille, että sanon lapsille seuraavaksi väittämiä, joihin lapsia pyydettiin vastaamaan nostamalla käsi ylös, jos he ovat samaa mieltä. Näin voitiin taata se, että lasten mielipiteet saadaan kuuluviin ja se, että jokainen lapsi voi ilmaista oman mielipiteensä. Väitteet vaihtelivat hieman tuokioissa. Lisäksi lasten mielipiteitä toiminnasta kuunneltiin muutenkin tuokioiden aikana.

Jantusen ja Mäkelän (2011: 79–80) mukaan lapsen kannalta on tärkeää, että jaksaa olla kiinnostunut lapsesta ainutkertaisena ja erityisenä ihmisenä. Lapsi saa kasvuunsa erityistä voimaa, kun hänelle viestitään hyväksynnästä, siitä että lapsi kelpaa sellaisena kuin on ja häntä arvostetaan ja hänellä on merkitys. Lapsi haluaa ja tarvitsee kannustavaa palautetta. Kunnioituksen myötä lapsen itsetunto kasvaa. Kunnioitusta voi osoittaa monella eri tavalla, esimerkiksi leikkimällä tosissaan lapsen kanssa tai kysymällä hänen ajatuksiaan. Osallisuuden kokemus kasvattaa osallistuvaa ja toisia huomioon ottavaa yhteisön jäsentä. Tunteiden ja kokemusten pukeminen sanoiksi opettaa lapselle tunteiden ja itsensä tunnistamista. Tilanteita voidaan jälkikäteen purkaa yhdessä ja lapselle voidaan jakaa tunnustusta ja kiitosta. Samalla voidaan ennakoida tulevaa ja miettiä mitä voidaan yhdessä odottaa. Lapsen on hyvä olla, kun hänellä on tämänhetkisen tiedon lisäksi tieto tulevasta hyvästä, jonka valmistelussa ja toteuttamisessa hän saa itse olla mukana. Jaraston ja Sinervon (2000: 80) mukaan lapsen itsetunnon kehityksessä olennaista on, että hänelle muodostuu selkeä kuva omasta itsestään. Lapsi ymmärtää olevansa muista erillinen yksilö, jolla on oikeus tehdä omia ratkaisujaan ja esittää omia mielipiteitään. Tämä tapahtuu vuorovaikutuksessa toiseen ihmiseen. Tärkeää on, että lapsi tuntee olevansa iloksi aikuiselle, hän on tärkeä ja että aikuinen viihtyy hänen kanssaan sekä huomioi hänen tarpeensa.

## 8.1 Ensimmäinen tuokio

Ensimmäinen tuokio aloitettiin siten, että lapset tulivat kolmessa eri pienryhmässä, joissa he myös yleensä päiväkodissa toimivat, tilaan jossa päiväpiiri normaalistikin pidetään. Kerroin ryhmälle kerrallaan huoneen ovella Hiljaisuuden polusta, jota tulee kulkea hiljaa hiipien. Ohjeistin, että kun lapset olivat kulkeneet polun päähän, siellä olisi rasioita, joissa on erilaisia kuvia. Kuvista sai jokainen valita yhden, jossa olevasta asiasta hänelle tulee hyvä mieli. Kun kuva oli valittu, laitettiin se pahviin kiinni oman nimen alapuolelle. Pahviin oli valmiiksi laitettu kaksipuolinen maalarinteipin pala lapsen nimen

alle, jotta kuvan saisi siihen helposti ja nopeasti kiinni. Kun lapsi oli laittanut kuvan oman nimensä kohdalle, pyysin häntä ottamaan hetkeksi kirjan luettavaksi tai katseltavaksi omalle paikalleen kun lapset odottelivat muita pienryhmiä.

Kun kaikki lapset olivat kulkeneet polkua pitkin ja valinneet kuvan ja liimanneet sen paikoilleen, pyysin lapsia, joilla oli kirjat, tuomaan ne kirjoille tarkoitettuun koriin. Aloitin tuokion kertomalla, että olen seitsemän kertaa toukokuun aikana ohjaamassa lapsille päiväpiirihetkeä ja hetkien tarkoituksena on, että voimme lasten kanssa yhdessä leikkiä leikkejä, joiden avulla voi hiljentyä ja rentoutua. Tämän jälkeen kysyin lapsilta, mitä heidän mielestään hiljaisuus tarkoittaa ja millaisissa paikoissa heidän mielestään on hiljaista. Lasten ajatuksia oli esimerkiksi, että hiljaisuus tarkoittaa sitä että ei kuulu ääniä ja on rauhallista. Paikoiksi, joissa on hiljaista, useampi lapsi vastasi nukkumatilan. Eräs lapsista vastasi kysymykseen myös ”täällä”, tarkoittaen ilmeisesti kyseistä päiväpiiritilannetta ja -tilaa. Lisäksi keskustelin lasten kanssa hetken siitä, mitä rentoutuminen tarkoittaa. Lapset kertoivat, että heidän mielestään rentoutuminen on sitä, että on rauhallista ja hyvä olo. Kysyin myös millaisissa paikoissa heidän mielestään voi rentoutua. Lapset vastasivat, että esimerkiksi rannalla ja nukkumatilassa on helppoa rentoutua.

Keskustelun jälkeen aloitimme Ihmisrumpu -leikillä. Muokkasin harjoitusta hieman Martha Belknapin (1993: 35) alkuperäisestä harjoituksesta tuokioita varten.

Istu mukavassa asennossa.

Kuvittele, että ruumiisi on rumpu ja voit soittaa sitä käsilläsi.

Näpäytä sormenpäillä päätäsi.

Näpäytä sormenpäillä poskiasi.

Läpsytä kämmenilläsi ylös ja alas käsivarsiasi.

Rummuta käsillä rintaasi ja ääntele niin kuin rumpu.

Miten rumpu voisi äännellä?

Läpsytä käsillä vatsaasi.

Päätä itse kuinka lujaa haluat soittaa rumpua. Mikä sinusta tuntuu hyvältä?

Rummuta kylkiäsi.

Taputtele selkääsi.

Rummuta nyrkeillä polviäsi.

Mitä muita rumpusi osia haluaisit soittaa?

Lapset lähtivät leikkiin erittäin hyvin mukaan ja se vaikutti olevan heille mieluisa. Välillä leikki meinasi olla hieman levotonta, mutta harjoituksessa oli myös tarkoituksena, että lapsi saa päättää itse kuinka kovaa hän rummuttaa. Lapset keksivät myös innokkaasti itse lisää kohtia, joita omassa kehossa voisi rummuttaa. Leikki oli lapsille selvästi mieluisa ja vaikutti siltä, että he olisivat halunneet jatkaa sitä myös pidemmän aikaa.

Leikin lopuksi venyteltiin. Venyttelyn avulla voi myös rentoutua. Se ei ole voimailua, vaan oikein tehtynä se on nautinto sekä hyvää tekevä ja rentouttava kokemus. Rauhallinen ja tasainen hengitysrytmi toimivat perustana venyttelyn rentouttavalle vaikutukselle sekä mielen rauhoittumiselle. (Aho ym. n.d.: 18.) Venyttelyn aikana osa lapsista meinasi lähteä liikkumaan laajemmalle alueelle päiväpiirissä, jolloin lapsia piti muistuttaa, että venytellään omalla paikalla. Päiväpiiritilanne oli sellainen, että mahdollisuutta liikua suuremman lapsiryhmän kanssa kyseisen leikin aikana ei siinä valitettavasti ole.

Seuraavassa harjoituksessa harjoiteltiin keskittymistä. Harjoitus oli muokattu leikistä nimeltään ”Katsotaan sisään”. (Belknap 1993: 7.)

Istu mukavasti ja sulje silmäsi.

Hengitä rauhallisesti, ensin sisään ja sitten ulos. Kuuntele hetki hengitystäsi.

Sano nämä asiat itsekseesi:

Suljen silmäni ja katson pääni sisään.

Kuuntelen hengitystäni ja hiljennän ajatukseni.

Annan vartaloni olla paikallaan ja rentoutan kasvoni.

Tunnen sydämeni lyönnit ja päästän jännityksen pois.

Tunnustelen itseäni sisältä ja siellä on lämmin.

Näen taivaalla sateenkaaren ja rauha täyttää minut.

Luin harjoituksen lapsille rauhallisesti, niin että he ehtisivät keskittyä sen aikana. Lasten vaikutti olevan melko helppo rauhoittua harjoitukseen, vaikka keskittyminen täysin vain omaan hengitykseen oli välillä vaikeaa. Huomasin myös, että kaikki lapset eivät malttaneet pitää koko ajan silmiään kiinni harjoituksen aikana. Lapset keskittyivät kuitenkin hyvin harjoitukseen, mikä näkyi esimerkiksi siitä, kuinka tarkkaavaisesti he kuuntelivat harjoituksen aikana.

5–6-vuotiaana lapsen mielikuvituselämä rikastuu ja sadut ja kertomukset ovat tärkeitä. Saduissa olevien tunteiden myötä lapsi saa kosketusta myös omiin tunteisiinsa. (Ara-

järvi 1999: 42.) Seuraavana vuorossa oli lyhyt mielikuvaharjoitus, johon siirryttiin suoraan edellisestä harjoituksesta siten, että lapset pitivät silmiään koko ajan kiinni.

Kuvittele itsesi kesäpäivään. Olet ulkona.

On lämmintä ja rauhallista.

Ympäriä kuuluu hyönteisten ääniä. Tuuli humisee.

Aurinko paistaa lämpimästi. Lämmin kesätuuli puhalttaa ihollesi.

Sinun on hyvä olla.

Pysy vielä hetki siinä hetkessä ja sitten kun sinusta tuntuu siltä, avaa silmäsi.

Harjoituksen lopuksi venyteltiin taas hetki. Lapset kuuntelivat tarkkaavaisesti harjoituksen aikana ja heidän vaikutti olevan helppoa keskittyä harjoitukseen. Harjoituksen loppua kysyin lapsilta oliko kesäpäivän kuvittelemisen mukavaa ja lapset vastasivat myöntävästi. Eräs lapsista olisi halunnut jatkaa mielikuvaharjoitusta myös seuraavan harjoituksen aikana.

Tuokion lopuksi pyysin lapsia laittamaan silmät kiinni ja kerroin heille, että seuraavaksi sanon heille erilaisia väittämiä ja jos lapsi on samaa mieltä, nostaa hän käden ylös. Väittämät olivat: ”Minusta oli helppoa keskittyä leikkeihin”, ”minusta oli mukavaa rauhoittua päiväpiirin aikana” ja ”itseni kuvittelemisen kesäpäivään oli helppoa”. Minkään väittämien kohdalla kaikkien lasten kädet eivät nousseet, mutta noin puolet tai hieman yli puolet lapsiryhmän lapsista vastasi kaikkiin kysymyksiin myöntävästi.

Tuokion päätteeksi lapset saivat tulla yhdestä pienryhmästä yksi lapsi kerrallaan ottamaan tuokion alussa valitsemansa kuvan isosta pahvista, johon se oli aiemmin kiinnitetty ja laittamaan sen nyt omaan korttiinsa. Tämän jälkeen pyysin lasta kulkemaan taas hiljaa hiipien Hiljaisuuden polkua pitkin ruokatilaan ja omalle ruokapaikalle. Siirtyminen päiväpiiristä ruokailuun onnistui hyvin ja lapset muistivat hyvin Hiljaisuuden polun merkityksen.

Ensimmäinen tuokio oli sisällöltään melko monipuolinen ja harjoituksia oli siihen varattu noin puoleen tuntiin verrattuna melko paljon. Myös tuokion aloittaminen hieman tarkoitettua aikaa myöhemmin teki tuokioon hieman kiireisen vaikutelman. Lisäksi ryhmän esikoululaisilla oli vielä ruokailun jälkeen edessä vierailu kouluun päivälevon sijasta. Tämän johdosta päätin, että seuraavissa tuokioissa voisi ottaa huomioon sen, että harjoituksia ei tarvitse sen aikana olla montaa. Tämä on myös lasten keskittymisen



kannalta tärkeää. Vaikutti siltä, että lapset eivät olisi jaksaneet keskittyä enää kovin moneen harjoitukseen. Mikkolan ja Nivalaisen (2009: 28) mukaan päiväkodin arjessa ei tulisi olla kiirettä, vaan lapsilla pitäisi olla aikaa tehdä asioita kaikessa rauhassa. Kiireetön arki on tietoinen valinta ja se syntyy hyvän suunnittelun ja organisoinnin avulla. Kiireetön ilmapiiri mahdollistaa ja vahvistaa vuorovaikutusta ihmisten välillä.

Mielikuvaharjoitusten ja hiljentymistä vaativien harjoitusten toteuttaminen näin isossa ryhmässä on haastavaa. Kävimme myös lastentarhaopettajan kanssa keskustelua tästä tuokion jälkeen. Lapset kuitenkin pystyivät keskittymään erittäin hyvin lapsimäärän kokoon nähden harjoituksiin, mutta toiminnan toteuttaminen pienemmässä ryhmässä loisi varmasti rauhallisemman ja rentouttavamman tunnelman tuokioon.

Tuokio meni kokonaisuudessaan hyvin ja lapset olivat aktiivisesti mukana. Etenkin mielikuvaharjoitukseen osallistuminen aktiivisesti yllätti. Kaikki lapsista eivät ehkä äänestuksen perusteella kokeneet tuokioita ja rentoutumista yhtä helpoksi kuin toiset. Äänestyskeinona väittämät ja äänestäminen silmät kiinni vaikutti olevan hyvä, jotta jokainen lapsi pystyi osoittamaan oman mielipiteensä. Silmien kiinni pitäminen oli välillä joillekin lapsille vaikeaa ja tuokiossa olikin melko paljon harjoituksia, joissa pidetään silmiä kiinni. Eräs lapsista totesikin tuokion loppupuolella, että ”ei kai enää tule leikkiä jossa pidetään silmät kiinni”, mistä voidaan päätellä, että tuokiossa oli ehkä hieman liikaa sellaisia harjoituksia ja että kaikille lapsille se ei ollut mieluista tai se alkoi kyllästyttää. Pohdin, että ensimmäisen tuokion perusteella seuraavat tuokiot voisivat olla sisällöltään sellaisia, että niissä ei olisi liian paljon harjoituksia, joissa pidetään silmät kiinni. Pieni määrä sellaisia harjoituksia kuitenkin tämän tuokion perusteella toimii.

Tuokiota seuranneen ja harjoituksissa mukana olleen lastentarhaopettajan mielestä tuokio oli onnistunut ja häneltä tuokion jälkeen saamani palaute oli erittäin positiivista. Hänen mukaansa lapset olivat heti tuokion alusta asti sisäistäneet ajatuksen hiljaisuudesta Hiljaisuuden polun myötä ja siirtyminen polun ja kuvien valitsemisen kautta omille istumapaikoille oli sujunut rauhallisesti ja lapset olivat vaikuttaneet sen myötä rauhallisilta myös istuessaan omilla paikoillaan ja odottaessaan muita. Hänen mielestään lapset olivat myös osallistuneet erittäin innostuneesti harjoituksiin ja vaikuttaneet pitävän toiminnasta. Lapset olivat myös hänen mielestään keskittyneet hyvin esimerkiksi mielikuvaharjoitusten aikana. Eräs lapsi, joka oli istunut hänen vieressään tuokion aikana, oli kuiskannut erään harjoituksen aikana, että ”tää on kivaa”. Lastentarhaopettajan mukaan lapset vaikuttivat siltä, että he varmasti odottavat tulevia tuokioita innokkaasti.

Kehittämisehdotuksena tulevia tuokioita varten hän ehdotti, että olisi mielenkiintoista keskustella lasten kanssa vielä siitä, miltä hiljaisuus heistä tuntuu ja kuulla heidän mielipiteitään siitä.

## 8.2 Toinen tuokio

Lapset tulivat päiväpiiriin taas tutuissa pienryhmissään, ryhmä kerrallaan. Jokaisen ryhmän tullessa huoneeseen, kysyin lapsilta muistavatko he mikä polun nimi oli. Lapset muistivat hyvin, että polku on nimeltään Hiljaisuuden polku. Tuokion alku oli samanlainen kuin edellisenkin: lapset kulkivat hiljaa hiipien Hiljaisuuden polkua pitkin ja polun loppuun päästyään he valitsivat rasioissa olevista kuvista jokainen yhden kuvan jonka liimasivat nimensä alle pahviin. Tämän jälkeen lapset istuivat hetken omalla paikalla odottamassa muita.

Viime kerran palautteen perusteella päätin aloittaa toisen tuokion keskustelemalla lasten kanssa hiljaisuudesta. Keskustelimme aluksi siitä, mitä lapsille oli jäänyt mieleen edellisen kerran tuokiosta. Lapset kertoivat muun muassa, että heille oli jäänyt hyvä olo ja etenkin mielikuvaharjoitus oli jäänyt heidän mieleensä. Kysyin myös lapsilta miltä heidän mielestään hiljaisuus ja rentoutuminen tuntuu. Tähän lapset vastasivat, että se tuntuu mukavalta, rentouttavalta ja hyvältä. Kun kysyin, mikä hiljaisuutta tai rentoutumista häiritsee, vastasivat lapset että jos joku huutaa tai kiusaa, melu, häiritseminen, pelleily tai jatkuva puhe. Mietimme myös hetken, mitä silloin voi tehdä jos jokin häiritsee ja tahtoo hiljentyä tai rentoutua, johon lapset vastasivat, että tällöin voi esimerkiksi pyytää toista olemaan hiljempaa ja kertoa toiselle, että tahtoo rentoutua.

Keskustelun jälkeen leikittiin ensimmäisessäkin tuokiossa leikitty Ihmisrumpu -leikki. (Belknap 1993: 35.) Lapset olivat taas innokkaasti leikissä mukana ja keksivät eri ruumiinosia joita voi rummuttaa. Tällä kertaa harjoitukseen lisättiin myös loppuun alkupe- räisessäkin harjoituksessa ollut vierustoverin polvien, reisien ja olkapäiden rummutus. Harjoituksen lopuksi venyteltiin hetki.

Seuraava harjoitus oli havainnointia. Se oli muokattu harjoituksesta ”Ympäristössä havainnointi”. (Aho ym. n.d.: 27.)

Keskity hetkeksi katselemaan ympärillesi.

Mieti itseksesi millaisia värejä, muotoja tai hahmoja näet.

Nyt sulje silmäsi ja keskity kuuntelemaan ympäriltäsi kuuluvia ääniä.

Mitä ääniä kuulet? Häiritseekö jokin?

Miltä kehossasi tuntuu? Tuntuuko rennolta vai jännittyneeltä?

Onko sinulla kylmä vai lämmin?

Pyysin lapsia pitämään vielä hetken silmiä kiinni. Lasten avattua silmänsä keskustelimme hetken siitä millaisia asioita lapset olivat ympäristössä huomioineet ja mikä heitä häiritsi.

Harjoituksen aikana eräs lapsista aloitti kuorsauksen silloin kun kuuntelimme silmät kiinni ympäriltä kuuluvia ääniä ja muutama muukin lapsi yhtyi tähän. Se taas häiritsi muita lapsia. Harjoituksen jälkeisessä keskustelussa useampi lapsi kertoi kuorsauksen häirinneen heitä. Tämä herätti myös hieman syyttelyä ryhmän sisällä ja väittelyä kuorsauksen aloittamisesta. Pysin kuitenkin jatkamaan tuokiota normaalisti ja jättämään syyttelyn vähemmälle. Myöhemmin ajateltuna lasten kanssa olisi voinut tilanteessa vielä keskustella aiheesta enemmän. Lapsille vaikutti olevan myös tärkeää kertoa väreistä ja muodoista, joita he olivat huomanneet, sillä he viittasivat ja kertoivat niistä erittäin innokkaasti. Eräs lapsista kertoi myös hiljentymisen aikana kuvitelleensa kesäpäivää, joka kertoi siitä, että edellisen kerran mielikuvaharjoitus oli jäänyt hänen mieleensä ja ollut ilmeisesti mieluista.

Tämän jälkeen tehtiin rentouttava harjoitus nimeltä Ilmapallo vatsassa. (Belknap 1993: 19.)

Istu mukavasti ja sulje silmäsi.

Pane toinen kätesi hellävaroen vatsasi päälle.

Hengitä vatsaasi ja tunne miten kätesi liikkuu ylös ja alas.

Kuvittele, että vatsassasi on ilmapallo.

Kun hengität sisään, puhalla palloon ilmaa.

Kun hengität ulos, tyhjennä pallo.

Hengitä taas sisään ja puhalla taas palloon ilmaa.

Kuvittele, että pistät palloon neulan.

Anna ilman karata suustasi niin kuin ilma karkaa ilmapallosta.

Huomaa, kuinka rentoutunut olet.

Huomaa kuinka hyvä olo sisälläsi on.

Kuvittele, että koko taivas on täynnä värikkäitä ilmapalloja.

Lapset keskittyivät leikin aikana hyvin ja se vaikutti olevan mieluisaa. Huomasin, että osan lapsista oli taas vaikeaa pitää silmiä kiinni koko harjoituksen ajan. En kuitenkaan huomauttanut lapsille tästä, sillä jos silmien kiinni pitäminen oli joillekin lapsille epämu-kavaa, voi harjoituksissa pitää myös silmät auki. Eräs lapsi kommentoi harjoituksesta, että hän ei tuntenut vatsansa liikkuvan kun hän hengitti ja piti kättään sen päällä. Harjoituksen loppuun tehtiin taas pieni venyttely.

Loppuun pidettiin edellisen tuokion tapaan äänestys ja pyysin lapsia sulkemaan silmänsä ja jos he ovat samaa mieltä kun kertomani väittämä, nostavat he käden ylös. Väittämät olivat: ”Minusta oli helppoa hiljentyä kuuntelemaan ympäristön ääniä”, ”minun oli helpompaa rentoutua tänään kuin eilen” ja ”silmiä kiinni oli helpompaa kuin eilen”. Kaikkiin väittämiin vastasi myöntävästi alle puolet lapsista. Tämän jälkeen haettiin tarrat ryhmä ja lapsi kerrallaan pahvista ja liimattiin ne omiin kortteihin, jonka jälkeen kuljettiin Hiljaisuuden polkua pitkin hiljaa hiipien syömään.

Kävimme ryhmän lastentarhaopettajan kanssa lyhyen keskustelun tuokion jälkeen. Pohdimme hänen kanssaan toisen harjoituksen aikana tapahtunutta syytelyä ja hän lupasi vielä puhua kuorsauksen aloittaneen lapsen kanssa aiheesta. Toisaalta puhuimme myös siitä, kuinka tilanteen kautta lapset ymmärsivät miten jonkun tilanteessa häiritseminen oikeasti vaikuttaa ja miltä se tuntuu. Lisäksi lastentarhaopettaja kertoi, että hänen mielestään lapset osallistuivat taas erittäin hyvin tuokioon.

### 8.3 Kolmas tuokio

Kolmannessa tuokiossa oli mukana vain yksi pienryhmä, jossa oli kahdeksan lasta. Tämä johtui siitä, että ryhmä oli ollut retkellä, jossa oli mennyt luultua pidempään aikaa. Ryhmällä oli jo hieman kiire syömään ja tästä syystä ryhmän kasvattajat olivat päättäneet, että tällä kertaa toimintaan osallistuisi vain yksi pienryhmä.

Toiminta aloitettiin tuttuun tapaan Hiljaisuuden polulla ja tarrojen valitsemisella ja liimaamisella pahviin. Tämän jälkeen kävimme pienen keskustelun siitä miltä tuokiot ovat tähän mennessä tuntuneet ja siitä onko jokin tuntunut helpolta tai vaikealta. Lapset kertoivat tuokioiden olleen mukavia. He kuitenkin muistelivat edelleen edelliskerran harjoitusta, jonka aikana osa lapsista alkoi kuorsata ja kertoivat, että kuorsaus oli häirinyt heitä.

Tämän jälkeen teimme hieman lyhyemmän version Ihmisrumpu -leikistä. (Belknap 1993: 35.) Eräs lapsista muistikin jo aloittaessamme harjoitusta, että leikin aikana saa keksiä itse miten kehoa voisi rummuttaa ja ehdotti, että voisimme läpsyttää käsiämme yhteen. Teimmekin tämän myöhemmin leikin aikana. Lapset osallistuivat harjoitukseen hyvin, mutta vaikuttivat ehkä jo hieman kyllästyneiltä harjoitukseen, minkä vuoksi päätin ottaa seuraavalle kerralle jonkun toisen leikin tuokion alkuun. Toisaalta leikkiin osallistuminen olisi voinut olla erilaista jos koko lapsiryhmä olisi ollut paikalla.

Seuraava harjoitus oli Hengityksen laskeminen. (Aho ym. n.d. 16.) Muokkasin harjoitusta hieman alkuperäisestä tuokiota varten.

Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti.

Kuuntele hetki hengitystäsi. Keskity vain kuuntelemaan sitä.

Lähdetään laskemaan joka kerta kun hengitämme.

Hengitä ensin sisään ja sitten ulos.

Joka kerta kun hengität ulos, laske eteenpäin.

Lasketaan yhdessä mielessämme kymmeneen asti.

Kun olet laskenut kymmeneen, voit avata silmäsi.

Harjoituksen jälkeen eräs lapsista totesi, että en ollut laskenut kauhean nopeasti harjoituksen aikana. Puhuimmekin sen jälkeen siitä, että osa laskee nopeammin ja osa hitaammin ja tärkeää on, että jokainen keskittyy omaan hengitykseensä ja laskemaan sitä. Kysyin lapsilta, oliko helppoa keskittyä laskemaan omaa hengitystä ja he kertoivat, että oli. Pienemmässä ryhmässä toimiminen saattoi auttaa myös heidän keskittymistään. Mikkolan ja Nivalaisen (2009: 31–32) mukaan lapsen on helpompaa ja turvallisempaa hallita omaa toimintaansa sekä tulla yksilönä esiin ja olla oma itsensä mitä pienemmässä ryhmässä hän on. Myös aikuisen on helpompi havainnoida lasta ja suunnata lapsen toimintaa. Suuressa ryhmässä myös tunteet tarttuvat helposti, mikä voi joko edistää tai haitata ryhmän toimintaa.

Seuraavaksi teimme mielikuvaharjoituksen nimeltä Perhosen siivet, joka oli muokattu Martha Belknapin (1993: 29) harjoituksesta.

Asetu mukavaan asentoon ja sulje silmäsi.

Kuvittele, että on lämmin kesäpäivä.

Olet rannalla ja istut pehmeässä aurinkotuolissa.  
Katso minkä värinen kesätaivas on yläpuolellasi.  
Katso miten untuvaiset pilvet leijuvat ohi.  
Hengitä sisään ja tunne meren tuoksu ilmassa.  
Kuuntele kuinka laineet liplattavat.  
Tunne lämmin hiekka varpaissasi.  
Kuuntele lintujen liverrystä.  
Lähellä on jättiläismäinen perhonen.  
Huomaa minkä väriset sen siivet ovat auringon paisteessa.  
Katso miten pehmeästi se liikkuu.  
Se aikoo laskeutua heti polvellesi.  
Istu ihan liikkumatta.  
Se jää polvellesi jos olet hiljaa.  
Sitten perhonen haluaa levätä olkapäälläsi.  
Ole ihan liikkumatta.  
Hengitä oikein rauhallisesti.  
Teillä on oikein rauhallista yhdessä.  
Shh... Anna perhosen nukahda.  
Istu vielä hetki mukavasti ja hengitä rauhassa. Sitten kun sinusta tuntuu siltä, voit avata silmäsi.

Mielikuvaharjoituksen jälkeen teimme lyhyen venyttelyn. Lapset keskittyivät suurimmaksi osaksi hyvin mielikuvaharjoituksen aikana, tosin huomasin taas, että osalle lapsista silmien pitäminen kiinni ja harjoituksen aloittaminen oli hankalaa tai he eivät meidänneet aloittaa. Aloitin kuitenkin harjoituksen normaalisti, sillä jos silmien pitäminen kiinni on epämukavaa, voisi harjoitukseen kuitenkin osallistua kuuntelemalla tarinaa. Huomasin myös harjoituksen aikana, että osa lapsista teki tarinaan kuuluvia ääniä, kuten laineiden liplatusta ja lintujen ääniä. Harjoituksen jälkeen eräs lapsista halusi kertoa kuvittelemansa perhosen väreistä.

Tämän jälkeen seurasi tuttuun tapaan äänestys. Tämän kerran väittämät olivat: ”minulle tuli rentoutunut olo kun kuvittelin itseni rannalle”, ”minun oli helppo keskittyä laskemaan hengitystäni” ja ”päiväpiirissä oli mielestäni rauhallista”. Kahdessa ensimmäisessä väittämässä kaikki lapset olivat samaa mieltä. Kolmannessa väittämässä kuusi lasta kahdeksasta oli samaa mieltä. Äänestyksen jälkeen oli vuorossa kuvien liimaaminen kortteihin, jonka jälkeen lapset kulkivat Hiljaisuuden polkua pitkin hiipien syömään.

Tuokio sujui hyvin ja oli selvästi tavallista rauhallisempi pienemmän osallistujamäärän takia. Lastentarhaopettaja kertoi, että lapset ovat pitäneet tuokioista ja odottavat niitä. Hän kertoi, että myös muut pienryhmät olisivat halunneet mukaan. Hän myös kertoi, että lapset olivat edellisenä päivänä, jolloin oli välipäivä tuokioista, kysyneet miksi kyseisenä päivänä ei ollut tuokiota. Hänen mielestään lapset keskittyivät ja eläytyivät erittäin hyvin toimintaan.

#### 8.4 Neljäs tuokio

Neljäs tuokio alkoi niin kuin aikaisemmatkin tuokiot, eli lapset tulivat pienryhmissä huoneeseen, jossa he kulkivat Hiljaisuuden polkua pitkin ja valitsivat polun päässä tarrat, jotka liimattiin oman nimen kohdalle pahviin. Tämän jälkeen lapset menivät omalle paikalle istumaan ja saivat ottaa kirjan katseltavakseen jos halusivat. Yhdessä pienryhmässä oli lapsi, joka ei ollut osallistunut vielä aiempiin tuokioihin ja ryhmän tullessa huoneeseen pyysin, voisivatko muut lapset kertoa hänelle mikä lattialla oleva polku on ja mitä sen päässä on ja tehdään. Lapset osasivat hyvin selittää hänelle, mikä Hiljaisuuden polku on. Jantusen ja Mäkelän (2011: 71) mukaan lapsella on synnynnäinen halu vuorovaikutukseen sekä aikuisten että toisten lasten kanssa sekä pienestä saakka oppimista tukeva kiinnostus muita lapsia kohtaan ja halu osallistua yhteiseen toimintaan. Sujuvinta oppimista on liittyminen yhteiseen toimintaan ja osallistuva toiminta. Ihmisen synnynnäiseen sosiaalisuuteen kuuluu myös halu jakaa omastaan ja auttaa kaveria. Tätä sosiaalisuuden taitoa on tärkeää tukea kasvatuksessa pienimmästä asti. Muiden ryhmien kanssa toimin niin, että pyysin heitä vain kulkemaan Hiljaisuuden polkua pitkin niin kuin edellisilläkin kerroilla ja he muistivat erittäin hyvin kuinka polkua tuli kulkea. Eräs lapsista jopa otti oman pienryhmänsä pahvin hyllystä esiin, johon sai laittaa kuvan kiinni.

Aloitin tuokion lyhyellä keskustelulla. Kysyin lapsilta, mikä heistä on ollut mukavinta tähän mennessä. Lapset vastasivat melko aktiivisesti ja he kertoivat muun muassa rentoutumisen ja rauhoittumisen olleen mukavaa. Lapset kertoivat myös tykänneensä tarroista, joita kortteihin liimataan sekä kesäpäivän kuvittelemisesta. Eräs lapsi oli pitänyt edellisen tuokion mielikuvaharjoituksesta, jossa kuviteltiin perhosta. Lisäksi eräs lapsista oli tykännyt kolmella ensimmäisellä kerralla olleesta Ihmisrumpu -leikistä. Muutama lapsista vastasi tykänneensä kaikesta.

Keskustelun jälkeen tehtiin venyttelyharjoitus Persikoita poimimassa, jota oli hieman muokattu alkuperäisestä harjoituksesta. (Belknap 1993: 13.)

Seiso mukavassa haara-asennossa.

Kuvittele, että olet kauniissa hedelmätarhassa.

Edessäsi on puu, jonka hedelmistä pidät eniten.

Kurota yhdellä kädellä pääsi yläpuolelle.

Anna vastakkaisen kantapään nousta maasta.

Kuvittele, että poimit persikan ... tai päärynän ... tai luumun...

tai minkä tahansa hedelmän, josta pidät.

Nosta sitten toinen käsi ja toinen kantapää.

Jatka hedelmien poimimista ja venytä vuorotellen molempia puolia.

Kerää niin paljon hedelmiä kuin haluat.

Kuvittele, että haukkaat yhtä hedelmää.

Se maistuu makealle ja mehukkaalle.

Harjoitus vaikutti olevan lapsille mieluisa, mutta se herätti isossa ryhmässä myös hieman levottomuutta eikä osa lapsista malttanut olla paikallaan sen aikana. Kokonaisuudessaan harjoitus kuitenkin sujui hyvin ja lapset vaikuttivat pitävän siitä. Tämä näkyi mielestäni siinä, miten lapset eläytyivät harjoitukseen. Harjoitus olisi kuitenkin voinut olla parempi toteuttaa isommassa tilassa, jossa lapsilla olisi ollut tilaa liikkua ja venytellä enemmän.

Seuraava harjoitus oli mielikuvaharjoitus Viiden henkäyksen loma, jota oli muokattu alkuperäisestä harjoituksesta. (Belknap 1993: 18.)

Istu mukavasti ja sulje silmäsi.

Hengitä rauhallisesti.

Kuuntele hetki omaa hengitystäsi. Keskity vain kuuntelemaan sitä.

Tunne miten ilma virtaa sisään ja ulos.

Ajattele nyt jotain kaunista paikkaa, jossa haluaisit käydä.

Ajattele miten matkustat tuohon paikkaan.

Katsele lempipaikkasi värejä.

Nauti kaikin tavoin tuosta ihanasta maisemasta.

Kuuntele tuon paikan ääniä.

Huomaa kuinka hiljainen olo sinulla on sisälläsi.



Huomaa miten kaunista ympärilläsi on.

Rentoudu nauttimaan täysillä tästä ajasta ja paikasta.

Sitten ajattele miten matkustat sieltä takaisin.

Hengitä vielä hetki rauhassa. Sitten voit venytellä käsiäsi ja avata silmäsi.

Luin tarinaa hitaasti, jotta lapsille jäi aikaa siihen keskittymiseen ja kuvitteluun. Valitsin mielikuvaharjoituksen myös tähän tuokioon, sillä lapset vaikuttivat pitävän mielikuva-harjoituksista todella paljon, mikä näkyi tälläkin kerralla esimerkiksi lasten vastauksissa tuokion alussa käydyssä keskustelussa, sekä siinä, että he osallistuivat harjoitukseen todella aktiivisesti ja eläytyen. Osa lapsista ei malttanut pitää taas silmiään kiinni harjoituksen aikana. Harjoituksen jälkeen eräs lapsista viittasi ja kysyi saako kertoa minne hän matkusti. Tämän jälkeen myös useampi lapsista halusi kertoa minne oli matkustanut. Lapset olivat kuvitelleet esimerkiksi lomamatkaa tai kaverin luo menemistä. Lapset vaikuttivat olevan innostuneita harjoituksesta. Eräs lapsista viittasi ja kysyi, onko pakko kertoa mihin matkusti, johon vastasin, että ei ole, vaan sen saa kertoa jos itse haluaa. Lasten keskuudessa vaikutti herättävän keskustelua se, että paikat, joihin lapset kuvittelivat matkustavansa, erosivat melko paljon toisistaan. Kerroin lapsille, että jokaisella on oma paikka, mihin hän halusi matkustaa ja mistä tykkää. Lapset ymmärsivät tämän oikein hyvin. Lapset innostuivat keskustelun aikana nimeämään myös aiemmassa harjoituksessa poimimia hedelmiä. Kävimmekin tässä välissä lasten kanssa melko pitkän keskustelun, minkä koin hyväksi, sillä lapsille oli selvästi tärkeää saada kertoa ajatuksistaan harjoituksen aikana. Tämä kertoo mielestäni siitä, että tämäntapaisiin tuokioihin onkin hyvä varata aikaa myös keskustelulle lasten kanssa.

Jaraston ja Sinervon (2000: 80–81) mukaan terveen itsetunnon kannalta on tärkeää, että aikuisella olisi aikaa puhua lapsen kanssa sekä perustella ja pohtia, mitä saa tehdä ja miten. Lapset ovat jo pieninä hyviä keskustelukumppaneita sekä luovia. Lapsen mielestä on mahtavaa, kun häntä kuunnellaan ja hänet otetaan todesta. Tällä tavoin hänelle syntyy myönteinen kuva elämän vaikeuksista, rohkeus puhua niistä sekä pohtia asioita. Lapsi tarvitsee tasapainoisen kehityksen tueksi hoivaa, hellyyttä, vuorovaikutusta sekä aikuisten, että lasten kanssa, mielekästä toimintaa sekä tunteen siitä, että hänet hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on. Lisäksi lapsen on hyvä jo pienestä pitäen huomata, että ihmiset voivat olla eri mieltä asioista ja siitä huolimatta pitää toisistaan.

Mielikuvaharjoituksen ja sitä seuranneen keskustelun jälkeen teimme vielä hieman alkuperäisestä muokatun Jännitä-rentouta harjoituksen. (Aho ym. n.d.: 22.)

Nosta kätesi ylös ja laita ne nyrkkiin.

Päästä sitten rennoksi. (Toistetaan vielä kaksi kertaa)

Nouse ylös ja seiso aivan tikkusuorana.

Ja sitten päästä itsesi aivan rennoksi. (Toistetaan vielä kaksi kertaa)

Istu sitten alas.

Nosta hartiat/olkapäät korviin.

Ja laske ne alas. (Toistetaan vielä kaksi kertaa)

Kurtista/mutrasta sitten kasvoja.

Ja rentouta sitten ne. (Toistetaan vielä kaksi kertaa)

Myös tämä harjoitus herätti hieman levottomuutta lasten keskuudessa, mutta se vaikutti olevan lapsille mukavaa ja mukava päätös tälle tuokiolle ja harjoituksille.

Tuokion lopuksi oli taas äänestys. Tämän kerran väittämät olivat: ”minusta oli mukavaa kuvitella matkaa lempipaikkaani”, ”minulla oli rennompaa oloa nyt kuin aiemmin tänään” ja ”minusta päiväpiirissä oli tänään rauhallista”. Kahteen ensimmäiseen väittämään vastasi myöntävästi lähes kaikki lapset, viimeiseen myös suurin osa.

Väittämien jälkeen lapset tulivat pienryhmittäin ja yksi lapsi kerrallaan liimaamaan tarran omaan korttiinsa ja kulkivat Hiljaisuuden polkua pitkin syömään. Tällä kerralla myös Hiljaisuuden polkua pitkin syömään mennessään osa lapsista hiipi erittäin hiljaa, hieman jopa liioitellen polkua pitkin. Polku kuitenkin mielestäni selvästi rauhoitti taas päiväpiiristä syömään siirtymistä. Lapset olivat selvästi sisäistäneet ajatuksen Hiljaisuuden polusta.

## 8.5 Viides tuokio

Tuokioon osallistui tällä kertaa kaksi pienryhmää kolmesta. Pyysin lapsia ennen huoneeseen menoa oven toisella puolella muistelemaan, miten Hiljaisuuden polkua kuljetaan ja miten sen päässä tehdään. Lapset muistivat tämän edellisiltä kerroilta erittäin hyvin. Osa lapsista kulki polkua erittäin rauhallisesti. Lapset valitsivat taas tarrat ja istuivat paikalleen odottamaan muita ja lukemaan kirjaa.

Tuokio aloitettiin Pikarentoutus -harjoituksella, jota oli muokattu alkuperäisestä lapsille sopivammaksi. (Sutcliffe 1992: 62.)

Nouse seisomaan, laita kädet rennoiksi sivulle.  
Hengitä syvään ja seiso aivan tikkusuorana.  
Kurkota olkapäitä korviin.  
Purista kädet nyrkkiin.  
Nouse varpaille.  
Pysy varpaille.  
Pysy varpailla ja laske viiteen. Yritä pysyä tasapainossa.  
Hengitä sitten ulos. Päästä itsesi aivan lötköksi.  
Avaa nyrkit ja laita polvia vähän koukkuun.  
Ollaan aivan rentoina.

Harjoitus toistettiin vielä kaksi kertaa.

Harjoitus sujui hyvin, tosin osa lapsista ei malttanut keskittyä siihen tai se herätti hieman levottomuutta. Osa lapsista olisi halunnut laskea kerralla pidempään. Tarkoituksena oli kuitenkin, että lasketaan vain viiteen, jonka jälkeen rentoudutaan ja jännitetään uudestaan. Lapset kuitenkin vaikuttivat pitävän harjoituksesta ja ymmärsivät harjoituksen jatkuessa eteenpäin, että siinä lasketaan vain viiteen.

Seuraavana vuorossa oli mielikuvaharjoitus, joka oli muokattu Alix Kirstan (1992: 152) harjoituksesta.

Istu mukavasti. Hengitä rauhallisesti.  
Kuuntele hetki omaa hengitystäsi ja sen rytmiä.  
Kuvittele nyt käveleväsi valkoisella hiekkarannalla.  
Hiekka on valkoista ja hienoa kuin puuteri ja siinä on aavistus vaaleanpunaista.  
Merivesi huuhtelee varpaitasi.  
Vesi on aivan kirkasta ja turkoosinvihreää.  
Tunne kuinka lämmin tuuli puhaltaa.  
Tunne auringon lämpö ihollasi, hiekka varpaittesi välissä ja pehmeät laineet jaloissasi.  
Istu hetkeksi hiekalle nauttimaan lämpimästä päivästä.  
Sitten kun sinusta tuntuu siltä, avaa silmäsi ja venyttele hieman käsiäsi.

Harjoitus vaikutti olevan lasten mielestä mukavaa ja harjoituksen jälkeen kysyinkin lapsilta miltä se tuntui, ja he vastasivat, että siitä tuli hyvä ja rento olo. Lapset keskittyivät

harjoitukseen erittäin hyvin ja he kuuntelivat tarkkaan tarinaa. Harjoituksen jälkeen eräs lapsista ehdotti, että venyttelisimme. Sanoin tämän sopivan ja venyttelimme kaikki hetken. Koivusen (2009: 38–39) mukaan lapset voivat saada päivähoitossa useita onnistumisen kokemuksia ilman, että kasvattaja on suunnitellut niitä etukäteen. Niitä voidaan suunnitella ja järjestää lapsille myös tietoisesti. Onnistumisen kokemukset lisäävät lapsen itseluottamusta ja vahvistavat hänen minäkuvaansa myönteisesti. Onnistumisen kokemukset syntyvät, kun tehtävä tai toiminta on lapsen kehitystasoa vastaavaa, hänen innostuneisuutensa palkitaan sekä suorituksista tai käyttäytymisestä kiitetään. Onnistuminen lisää lapsen motivaatiota ja siten myös oppimista.

Seuraavaksi teimme harjoituksen Hei keho. (Belknap 1993: 24.)

Seiso mukavassa haara-asennossa.

Ravista toista kättäsi ja sano: ”hei käsi!”

Sano sitten ”hei” toisellekin kädelle.

Ravista toista jalkaasi ja sano ”hei jalka”.

Sano ”hei” toisellekin jalalle.

Ravista lantiotasi ja sano sillekin ”hei”.

Jatka ravistelua ja sano:

”Hei takamus”

”Hei vatsa”

”Hei polvet”

”Hei kyynärpäät”

”Hei olkapäät”

Heiluta nenääsi ja sano sille ”hei”.

Läpsytä sormenpäillä korvalehtiäsi ja sano ”hei”.

Sano ”hei” mille tahansa kehonosallesi, mitä haluat ravistella.

Sanokaa kaikki yhteen ääneen ”hei”.

Sano vielä ”hei” kerralla koko kehollesi.

Tuntuuko, että olisit aivan hereillä?

Sano sitten ”hei” lähelläsi olevalle ystävälle.

Lapset vaikuttivat pitävän harjoituksesta. Se tosin herätti hieman levottomuutta ryhmässä ja se olisi saattanut toimia paremmin vähän pienemmässä ryhmässä, esimerkiksi vain yhden pienryhmän kanssa. Lapset kuitenkin vaikuttivat pitävän harjoituksesta ja osallistuivat melko aktiivisesti siihen keksimällä kehon osia, joita ravistella. Harjoitus

ei kuitenkaan mielestäni herättänyt niin paljon innostuneisuutta kuin aiemmat samantapaiset harjoitukset, kuten esimerkiksi Ihmisrumpu -harjoitus.

Harjoituksen jälkeen lapsia pyydettiin istumaan alas ja laittamaan vielä hetkeksi silmät kiinni. Edellisten kertojen tapaan kerrottiin taas väittämät, joihin voi vastata myöntävästi nostamalla käden ylös. Kaikki lapset eivät ehkä ymmärtäneet silti ohjetta tai eivät jostain toisesta syystä tahtoneet vastata kysymyksiin myöntävästi. Väittämät olivat tällä kertaa: ”minulla on nyt rentoutunut olo”, ”minusta oli helppoa keskittyä leikkeihin tänään” ja ”päiväpiirissä oli tänään mielestäni rauhallista”. Kaikkiin väittämiin vastasi myöntävästi kahdeksan lasta yhdestätoista. Äänestyksen jälkeen laitettiin taas tarrat kortteihin pienryhmittäin ja yksi lapsi kerrallaan ja kuljettiin Hiljaisuuden polkua pitkin syömään.

## 8.6 Kuudes tuokio

Kuudenteen tuokioon osallistui kolmesta pienryhmästä kaksi, eli vain esikoululaiset. Aloitin tämänkertaisen tuokion keskustelulla siitä, että seuraava tuokio on viimeinen ja kysyin lapsilta, onko heillä mielessä jokin mieleinen leikki, jota olemme tehneet tuokioiden aikana, jonka he kenties haluaisivat viimeiselle kerralle. Lapset vastasivat pitäneensä tuokioiden alussa valikoitavista tarroista. Lisäksi useampi lapsi kertoi pitäneensä harjoituksesta, jossa kuviteltiin matkaa itselle mieleiseen paikkaan. Lapset olivat pitäneet myös muista mielikuvaharjoituksista.

Alkukeskustelun jälkeen aloitimme venyttelyllä.

Nouse seisomaan.

Nosta kädet ylös, nouse varpaille ja kurkota niin korkealle kuin pystyt.

Kuvittele että olet korkea kuin kirahvi.

Kuvittele, että kurkotat ylös puuhun.

Kumarru alas, työnnä käsiä kohti varpaita.

Kuvittele, että olet kuin kissa joka venyttelee selkäänsä.

Nouse ylös. Venytä käsiä eteenpäin, niin eteen kuin saat.

Mene vielä hetkeksi kyykkyy aivan pieneksi.

Kuvittele, että olet pieni kuin muurahainen.

Venyttely sujui hyvin, tosin se meinasi herättää myös hieman levottomuutta, kun lapset eläytyivät siihen.

Tämän jälkeen oli vuorossa jo toisessa tuokiossa aiemmin tekemämme hengitysharjoitus Ilmapallo vatsassa. (Belknap 1993: 19.) Valitsin harjoituksen myös tähän tuokioon, koska lapset vaikuttivat keskittyvän siihen hyvin ensimmäisellä kerralla. Lapset keskittyivät myös tällä kertaa harjoitukseen hyvin ja se vaikutti olevan heille mieluista. Harjoituksen jälkeen tosin heräsi keskustelua siitä, että joku lapsista oli hengittänyt kovaäänisesti ja häirinnyt muita. Pyrin kuitenkin välttämään syyttelevää keskustelua ryhmän kesken ja korostin sitä, että olemme erilaisia ja jokainen tekee omalla tavallaan.

Harjoituksen jälkeen oli mielikuvaharjoituksen vuoro. Harjoitus oli muokattu John Hudsonin (2000: 30–31) mielikuvaharjoituksesta Oma turvapaikka.

Sulje silmät ja kuuntele hetki rauhassa omaa hengitystäsi.

Keskity vain kuuntelemaan sitä.

Nyt kuvittele itsesi johonkin sinusta mukavaan, rauhaisaan paikkaan.

Sellaiseen paikkaan, jossa voit rentoutua.

Turvalliseen ja rauhalliseen paikkaan.

Se saattaa olla paikka, jossa olet käynyt lomamatkalla, hiekkaranta, jokin huone tai paikka kotonasi tai jokin muu paikka.

Se on kuitenkin sellainen paikka, jossa sinä voit rentoutua.

Paikka, jossa on rauhallista ja mukava olla.

Nyt kun mietit tätä paikkaa, katso millaista siellä on.

Onko siellä valoisaa?

Katso sen paikan värejä.

Onko siellä lämmin vai viileä?

Katso mitä esineitä ja asioita siellä on.

Keskity hetkeksi nauttimaan siitä paikasta, sen tuoksuista ja väreistä ja hiljaisuudesta.

Istu vielä hetki rauhassa ja hengitä rauhallisesti. Kun sinusta tuntuu siltä, voit avata silmäsi.

Osa lapsista keskittyi harjoitukseen erittäin hyvin, muutamille siihen keskittyminen oli taas vaikeampaa. Tämä näkyi muun muassa siten, että lapset putoilivat penkeiltä alas, pitivät silmiä auki tai häiritsivät välillä muita. Kokonaisuudessaan harjoitus vaikutti kuitenkin olleen lapsille mukava ja harjoituksen jälkeen suurin osa lapsista halusi innok-

kaasti taas kertoa mitä paikkaa oli kuvitellut. Olin myös varannut aikaa keskusteluun tuokiossa, sillä edellisten tuokioiden perusteella oli odotettavissa, että lapset halusivat keskustella harjoituksen jälkeen.

Tämän jälkeen oli vielä lyhyt venyttely ja ravistelu -harjoitus, jossa venyttelimme ja ravistelimme käsiä ja jalkoja. Venyttelyn jälkeen seurasi tuttuun tapaan väittämät. Tämän kerran väittämät olivat: ”minusta oli helppoa keskittyä leikkeihin tänään”, minulla on nyt rentoutunut olo” ja ”minusta päiväpiirissä oli tänään rauhallista”. Kaikkiin väittämiin vastasi myöntävästi lähes kaikki lapsista. Väittämien jälkeen lapset saivat taas tulla liimaamaan tarran omaan korttiinsa ja mennä Hiljaisuuden polkua pitkin syömään.

## 8.7 Seitsemäs tuokio

Seitsemäs ja viimeisen tuokion aloitin keskustelulla siitä, että tuokio on viimeinen ja kysyin lapsilta, miltä hiljaisuus ja rentoutuminen ovat tuntuneet tuokioissa. Lapset vastasivat muun muassa, että tuokiot ovat tuntuneet mukavalta, kivalta, rentouttavalta ja rauhalliselta. Kysyin myös, mikä on auttanut lapsia rentoutumaan. Lapset mainitsivat rentoutumiskeinoiksi hiljaisuuden, rauhassa olemisen, silmien kiinni pitämisen ja sen, että ei ole meteliä.

Valitsin tähän tuokioon jo aiemmin olleita harjoituksia, joihin lasten osallistuminen oli ollut aktiivisinta ja jotka olivat vaikuttaneet heille mieluisilta, koska halusin, että viimeinen tuokio olisi mukava lopetus hiljaisuuden tuokioille. Otin mukaan myös lasten edellisellä kerralla toivoman mielikuvaharjoituksen, jossa kuviteltiin matkustamista itselle mieleiseen paikkaan. Eräs lapsista kysyi jo tuokion alussa, että voisimmeko ottaa juuri kyseisen harjoituksen tällä kertaa.

Tuokio aloitettiin pitkästä aikaa Ihmisrumpu -harjoituksella (Belknap 1993: 35.). Lapset lähtivät hyvin mukaan ja he keksivät aktiivisesti eri kehon osia, joita voi rummuttaa. Toisaalta leikin alussa osa lapsista vaikutti hieman kyllästyneeltä jo harjoitukseen, vaikka edellisestä kerrasta olikin aikaa. Tämä näkyi muun muassa siten, että lapset eivät olleet yhtä aktiivisesti ja innostuneesti mukana harjoituksessa kuin aiemmin. Moni lapsista lähti siihen kuitenkin myös innoissaan mukaan. Leikin jälkeen venyttelimme hetken.

Tämän jälkeen teimme Hengityksen laskeminen -harjoituksen, jonka olimme tehneet aiemmin kolmannessa tuokiossa. (Aho ym. n.d. 16.) Harjoituksen tarkoituksena oli, että lapset keskittyisivät ja rentoutuisivat mielikuvaharjoitusta varten. Tehokas mielikuva-työskentely vaatii rentoutumista, motivaatiota ja keskittymistä. Joillekin ihmisille on luonnollista ja helppoa rentoutua mielikuvien avulla, kun taas toiset rentoutuvat mielellään ennen sitä jonkun muun menetelmän avulla. Silloin mielikuvat voivat olla elävämpiä ja voimakkaampia. (Aho ym. n.d. 26.)

Hengityksen laskemisen jälkeen oli mielikuvaharjoituksen vuoro. Teimme neljännessä tuokiossa tekemämme Viiden henkäyksen loma -harjoituksen. (Belknap 1993: 18.) Lapset keskittyivät harjoitukseen taas todella hyvin, vaikka osalle harjoitukseen keskittyminen olikin vaikeampaa. Moni lapsi halusi taas innokkaasti kertoa mielikuvitusmatkastaan harjoituksen päätyttyä. Olin varannut keskustelulle aikaa tuokiossa. Lapset kertoivat kuvitelleensa muun muassa ulkomaan lomamatkaa, eväsretkeä metsään, matkaa rannalle, päiväkotiin ja pehmeälle pumpulille. Harjoituksen päätyttyä venyteltiin hetki.

Tuokion lopuksi oli taas äänestyksen vuoro. Väittämät olivat: ”Minusta on ollut mukavaa rentoutua päiväpiirissä”, ”minun oli helppo keskittyä tänään leikkeihin” ja ”minusta päiväpiirissä oli tänään rauhallista”. Kaikkiin väittämiin vastasi myöntävästi melkein kaikki lapset, muutamaa lukuun ottamatta.

Väittämien jälkeen kiitin lapsia tuokioista ja heidän aktiivisesta osallistumisestaan niihin. Tämän jälkeen kerroin heille, että he saavat tällä kertaa omakseen kortit, joihin he olivat keränneet kuvia tuokioissa. Kerroin heille, että kortteihin oli kerätty hyvän mielen tuovia asioita, jotka voivat olla sekä isoja tai pieniä. Tällä kertaa jokainen sai oman kortin kotiin vietäväksi, johon oli kerännyt itselleen mieluisia asioita. Lapset kävivät taas yksitellen edessä liimaamassa tarran korttiinsa ja tämän jälkeen ottivat kortin mukaansa. Heitä pyydettiin poistumaan huoneesta Hiljaisuuden polkua pitkin hiljaa hiipien ja viemään kortin omaan lokeroonsa ja sitten menemään syömään.

Viimeisessä tuokiossa lapset osallistuivat aktiivisesti harjoitukseen ja ne vaikuttivat olevan mieluisia lapsille. Eräs lapsista kysyi harjoituksen aikana myös edellisissä tuokioissa tehtyä Ilmapallo vatsassa -harjoitusta. Mielikuvaharjoitus vaikutti myös tällä kertaa olevan lapsille todella mieluisa, mikä näkyi esimerkiksi siinä, kuinka innokkaasti lapset halusivat keskustella kuvittelemistaan paikoista harjoituksen jälkeen. Tuokion aikana



käydyn keskustelun perusteella voidaan päätellä, että lapset olivat pitäneet tuokioista ja niissä pidetyistä harjoituksista ja kokeneet hiljentymisen tärkeäksi.

## 9 Palaute

### 9.1 Lapsilta saatu palaute

Lapsilta saatiin palautetta tuokioista ja niissä pidetyistä harjoituksista muun muassa tuokioiden alussa pidetyissä keskusteluissa, niiden lopussa pidetyissä äänestyksissä sekä kuuntelemalla lasten mielipiteitä tuokioissa harjoitusten välillä. Lisäksi ryhmän lastentarhanopettaja kertoi, millaisia asioita lapset olivat puhuneet tuokioista päiväkotiryhmän arjessa sellaisina päivinä, jolloin niitä ei pidetty.

Tuokioiden alkukeskusteluissa lapset kertoivat tuokioiden tuntuneen muun muassa mukavilta, rauhoittavilta ja rentouttavilta. Toisen tuokion alussa lapset kertoivat, että ensimmäisestä tuokiosta oli jäänyt heille hyvä olo. Etenkin mielikuvaharjoitukset olivat jääneet lasten mieleen ja useampi lapsi kertoi mielikuvaharjoitusten olleen mukavimpia asioita tuokioissa. Lapset pitivät myös kovasti tarroista, jotka liimattiin kortteihin.

Tuokioissa pidettyjen äänestysten perusteella joka kerta suurin osa lapsista koki tuokiot rauhallisina, mutta ei kaikki. Lapset kertoivat rentoutumisen ja rauhoittumisen olleen mukavaa tuokioissa. He kertoivat, että tuokioissa auttoi rentoutumaan se kun sai olla rauhassa, hiljaisuus, silmien kiinni laittaminen ja metelin puuttuminen.

### 9.2 Ryhmän lastentarhaopettajalta saatu palaute

Ohjaamiani päiväpiirituokioita seurannut lastentarhaopettaja antoi minulle palautetta tuokioista kokonaisuutena pidettyäni kaikki tuokiot. Hänen mukaansa tuokiot olivat kokonaisuutena hyvin suunniteltuja. Päiväpiirihetki oli hänen mielestään erittäin hyvä valinta toteuttaa toimintaa, koska se oli keskellä päivää aamun välillä kiireistenkin toimien ja lounaan sekä sitä seuraavan lepo hetken välissä rauhoittamassa lapsia. Tuokiot olivat hänen mukaansa sopivan pituisia ja harjoituksia oli juuri sopivasti ja hän sanoi, että ei olisi lisännyt eikä poistanut tuokioista mitään. Hänestä oli hyvä, että tuokioissa oli

toisinaan jotain uutta, mutta myös jonkin verran toistoa, jolloin lapset ymmärsivät harjoitukset paremmin.

Lastentarhaopettajan mukaan oli hyvä, että päiväpiiriin siirtyminen alkoi jo Hiljaisuuden polusta ja kuvien valitsemisesta, sillä se rauhoitti selvästi päiväpiiriin siirtymistä ja näin ollen loi myös rauhallisen tunnelman itse päiväpiirituokiolle. Hänen mukaansa valoköynnöksistä tehty polku sekä se, että huoneessa oli hämärää, auttoi lapsia rauhoittumaan ja sisäistämään ajatuksen rauhoittumisesta ja hiljentymisestä.

Lastentarhaopettaja kertoi, että lapset olivat odottaneet tuokioita ja kyselleet milloin seuraava tuokio olisi. Hänen mukaansa tämä on merkki siitä, että tuokioissa oli onnistuttu, sillä lapset pitivät niistä. Hän myös kertoi, että lasten vanhemmat olivat kertoneet lasten puhuneen myös kotona tuokioista. Lastentarhaopettajan mielestä etenkin esikoululaiset olivat hyötynneet ja saaneet eniten irti tuokioista. Hän myös sanoi, että lapset sisäistivät aiheen ja harjoitukset hyvin, vaikka tämänkaltaiset harjoitukset ovatkin yleensä aikuisille suunnattuja.

Lastentarhaopettajan mielestä tuokioiden avulla saatiin hiljaisuutta normaalia myönteisemmin aikaan, sillä usein päiväkodissa aikuinen joutuu puuttumaan meluun pyytämällä lapsia olemaan hiljempaa. Hän oli myös sitä mieltä, että opinnäytetyön aihe on erittäin ajankohtainen ja lasten hiljentymisen ja rentoutumisen voi olla lähitulevaisuudessa nouseva trendi. Hänen mukaansa aihe on merkittävä, koska lasten rentoutuminen ja hiljaisuuden opettelu on todella tärkeää, sillä päiväkodissa lapset ovat isossa ryhmässä ja ääntä ja melua on siellä jatkuvasti. Hänen mielestään opinnäytetyön tuokiot olivat hyödyllisiä, sillä elämä muuttuu koko ajan kiireisemmäksi ja lasten hyvinvoinnin kannalta on erittäin tärkeää opettaa lapsille hiljentymistä ja rentoutusta. Hän myös kertoi aikovansa pitää itse jatkossa vastaavanlaisia harjoituksia ja mielikuvaharjoituksia lapsille.

## 10 Pohdinta

Tuokiot sujuivat kokonaisuudessaan hyvin ja saavuttivat opinnäytetyölle asetetut tavoitteet, eli ne tarjosivat lapsille mahdollisuuden rentoutua eri harjoitusten avulla. Tuokioiden alussa tapahtuvien keskustelujen avulla voitiin yhdessä pohtia lasten kanssa hiljaisuuden ja rentoutumisen merkitystä sekä sitä, miltä se lapsista tuntuu. Näin voitiin

myös kuulla lasten mielipiteitä tuokioista, jotta seuraavat tuokiot voitiin suunnitella lasten mieleisiksi.

Hiljaisuuden polku rauhoitti siirtymistä päiväpiiriin ja tuokioihin sekä niistä syömään poistumista, sillä lapset sisäistivät myös sillä tavoin ajatuksen hiljaisuudesta ja hiljentymisestä. Tämän osoitti esimerkiksi se, että lapset kulkivat todella polkua pitkin hiipien ja rauhallisesti, puhumatta paljon. Hiljaisuuden polkua hiljaa hiipiminen oli rauhallisempi keino siirtyä päiväpiiriin kuin se, että lapset olisivat siirtyneet lähes kaikki yhtä aikaa päiväpiiriin. Lisäksi lapset muistivat myös myöhemmissä tuokioissa Hiljaisuuden polun merkityksen, myös ilman erikseen annettuja ohjeita.

Tarrojen valitseminen vaikutti olevan lapsille joka kerta mieluisaa ja useampi lapsi myös mainitsi sen olleen yksi mukavimmista asioista tuokioissa. Myös tarrojen siirtäminen rauhoitti päiväpiiriin tulemistä ja siitä pois lähtemistä. Lisäksi tarrojen ja korttien, johon ne liimattiin, tarkoituksena oli, että lapset saisivat itselleen tuokioista mukavan muiston niiden lopuksi. Se vaikutti olevan lapsille myös mieluisa, sillä osa lapsista myös kysyi tuokioissa, milloin he saavat kuvat ja kortit itselleen.

Mielikuvaharjoitukset olivat selvästi kaikissa tuokioissa lapsista mieluisimpia. Tämä näkyi muun muassa siinä, kuinka hyvin lapset keskittyivät harjoituksiin sekä siinä, kuinka innokkaasti he halusivat kuvittelemistaan asioista kertoa harjoitusten jälkeen. Lasten vaikutti olevan helppoa keskittyä kuvittelemiseen. Lapset myös itse kertoivat pitäneensä eniten mielikuvaharjoituksista ja niiden jääneen eniten heidän mieleensä. Lapset osallistuivat mielikuvaharjoituksiin aktiivisesti ja keskittyneesti sekä isossa että pienessä ryhmässä. Mielikuvaharjoitusten aiheiksi ja kuviteltaviksi asioiksi tai paikoiksi sai ideoita myös lapsilta keskustelun yhteydessä. Keskustelimme lasten kanssa esimerkiksi siitä, millaisissa paikoissa lasten mielestä voi rentoutua. Lapsille vaikutti etenkin olevan mieluisa harjoitus, jossa he saivat itse päättää mihin paikkaan he mielikuvituksessaan matkustavat. Pitämieni tuokioiden perusteella voidaan päätellä, että mielikuvaharjoitukset ovat erittäin hyvä rentoutuskeino tämänkaltaista toimintaa järjestettäessä lapsille.

Silmien pitäminen harjoitusten aikana oli osalle lapsista vaikeaa, mutta se ei ollut tärkeintä kuitenkaan harjoituksissa, joten siihen ei puututtu sen erityisemmin tuokioissa. Lapsia pyydettiin välillä vielä pitämään silmiä kiinni, kun huomasin, että osa heistä ei olisi malttanut olla enää silmät kiinni. Toisaalta vastaavanlaisissa tuokioissa voisi pitää

enemmän sellaisia harjoituksia, joissa ei tarvitse pitää silmiä kiinni, sillä rentoutumiskeinoja ja -harjoituksia on monenlaisia. Pieni määrä harjoituksia, joissa suljetaan silmät kuitenkin toimi.

Päiväpiirituokioiden normaalin kestoajaan verrattuna harjoituksia oli yleensä sopiva määrä, joskus ehkä hieman liikaakin. Pitämieni tuokioiden perusteella harjoituksia ei tarvitse yhdessä tuokiossa olla montaa, sillä keskustelemiselle lasten kanssa on myös tärkeää varata riittävästi aikaa. Harjoitusten liiallinen määrä ja erilaisuus voisi olla haitaksi tuokioiden päätavoitteelle, eli mahdollisuudelle hiljentyä ja rentoutua.

Pitämissäni tuokioissa hiljentyminen ja rauhoittuminen onnistui parhaiten tuokioissa, joihin osallistui vain yksi pienryhmä. Tästä voi mielestäni päätellä, että tämänkaltaista toimintaa kannattaa järjestää pienessä lapsiryhmässä, jotta lasten on helpompaa rentoutua ja keskittyä harjoituksiin. Pienryhmässä mahdollistuu paremmin myös se, että aikuisella on aikaa keskustella harjoituksista enemmän lasten kanssa ja lapset voivat kertoa rauhassa tuntemuksistaan ja kokemuksistaan. Tämä näkyi myös pitämissäni tuokioissa, sillä lapsille oli selvästi tärkeää saada keskustella harjoitusten jälkeen. Keskustelun voisi myös ottaa osaksi tuokiota vastaavanlaisia harjoituksia pidettäessä.

Järjestämissäni tuokioissa päiväpiiri toimi hyvin toteutuspaikkana, sillä se oli hetki, jolloin kaikki lapset kokoontuivat samaan tilaan ulkoilun ja lounaan välissä. Päiväpiirituokio on kestoaltaan melko lyhyt ja se toisaalta teki tuokioiden järjestämisestä myös haastavaa näin isolle lapsiryhmälle. Mielestäni vastaavanlaisia harjoituksia voitaisiin pitää myös muuna ajankohtana, jolloin on rauhallisempaa, kuten esimerkiksi pienryhmälle varattuna toiminta-aikana. Päiväpiirituokio oli kuitenkin minulle sopiva aika järjestää päiväkodissa toimintaa, sillä en ollut lapsiryhmän arjessa päivittäin läsnä.

Järjestämistäni tuokioista sekä saamastani palautteesta päätellen hiljentyminen ja rentoutuminen päiväkodissa on tärkeää lapsille. Lisäksi tämänkaltaisen toiminta vaikutti olevan lapsista mukavaa. Myös ryhmän lastentarhaopettaja piti tuokioita hyödyllisinä ja hän huomasi tuokioiden auttavan lapsia hiljentymään ja rentoutumaan. Hän myös kertoi aikovansa itse pitää vastaavanlaisia harjoituksia jatkossa. Saamastani palautteesta päätellen opinnäytetyön toiminnasta voidaan hyötyä siis myös tulevaisuudessa.

Rentoutumisen ja hiljentymisen mahdollisuus unohdetaan helposti lasten kanssa, koska lasta ja stressiä ei välttämättä osata aina yhdistää. Tämänkaltaisesta toiminnasta

voisi kuitenkin olla hyötyä päiväkotien arjessa, sillä se auttaisi lapsia rentoutumaan ja edistäisi varmasti myös viihtyvyyttä ja arjen sujumista päiväkodissa. Lasten hyvinvointiin tulisi mielestäni kiinnittää yhä enemmän huomiota tulevaisuudessa, sillä lasten hyvinvointi tai huonovointisuus tulee näkymään myös tulevaisuudessa yhteiskunnan hyvinvoinnissa ja vaikuttamaan laajasti. Huolehtimalla hyvinvoinnista ja riittävästä levosta jo lapsena, voitaisiin vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin myös aikuisena.

## Lähteet

Aho, Sarita – Gockel, Maarit – Harju, Riitta – Leppänen, Taru n.d. Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen. Helsinki: Kuntoutus Orton, Työturvallisuuskeskus.

Arajärvi, Terttu 1999. Hyvä lapsuus vauvasta kouluikäiseksi. Helsinki: Ajatus.

Belknap, Martha 1993. Lohikäärmeiden kesyttäminen. Luovia rentoutusharjoituksia lapsille. Helsinki: TUL-kuntopalvelut.

Haapamäki, Jouko 2000. Yhteisöllisyyden rakentaminen. Teoksessa Haapamäki, Jouko – Kaipio, Kalevi – Keskinen, Soili – Kuoksa, Maria – Uusitalo, Ilkka. Yhteisö kasvat-  
taa – Päivähoito oppimis- ja kasvatusyhteisönä. Helsinki: Tammi. 33–47.

Heikkilä, Antti 2005. Mielenrauha. Helsinki: Rasalas-Kustannus.

Hudson, John 2000. Mietiskely ja stressinhallinta. Mielenrauhaa ja hyvää oloa hengi-  
tystekniikoilla ja mielikuvaharjoituksilla. Hurme-Keränen, Auli (suom.). Hämeenlinna:  
Karisto Oy.

Hult, Hanna-Maria – Leskinen, Tomi 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi – Kristalliso-  
toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Helsinki: Tammi.

Jantunen, Marja 2009. Sadut ja mielikuvitus. Teoksessa Jantunen, Timo – Lautela,  
Raija (toim.): Kuningasvuosi. Leikin kultaa-aika. Helsinki: Tammi. 48–57.

Jantunen, Timo – Mäkelä, Jukka 2011. Lapsen kasvu ihmisyyteen ja yhteisöllisyyteen.  
Teoksessa Jantunen, Timo – Lautela, Raija (toim.): Lapsilähtöinen esiopetus. Helsinki:  
Tammi. 70–80.

Jarasto, Pirkko – Sinervo, Nina 2000. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä:  
Gummerus.

Kanninen, Katri – Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jy-  
väskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WSOY.

Kemppinen, Pertti – Rouvinen-Kemppinen, Katriina 2004. Lasten kasvatuksen aarrearkku. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kemppinen, Pertti – Rouvinen-Kemppinen, Katriina 1999. Vitaalisuutta etsimässä – elämänilon kirja. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kirsta, Alix 1992. Kuinka vapaudun stressistä. Opi rentoutumaan ja elämään positiivisesti. Latvala, Pirjo (suom.). Porvoo: WSOY.

Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lahikainen, Anja Riitta 2011. Pesä, joka suojaa tuulilta ja tuiskuilta - Sosiaalipsykologisia näkökulmia keskusteluun lapsen hyvinvoinnin vaalimisesta. Teoksessa Jantunen, Timo – Ojanen, Eero (toim.): Sydämen sivistys. Kasvatuksen ytimessä. Porvoo: Bookwell. 95–109.

Mikkola, Petteri – Nivalainen, Kirsi 2009. Lapselle hyvä päivä tänään. Näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Vantaa: Pedatieto.

Papunet 2013. Kuvatyökalu. Verkkodokumentti.

<<http://www.papunet.net/materiaalia/kuvat%C3%B6kalu>> Luettu 8.9.2013.

Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WSOY.

Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>>

Sutcliffe, Jenny 1992. Rentoutumisen avaimet. Lassus, Eila (suom.). Helsinki: Sanomaprint.

Tahkokallio, Keijo 2003. Mitä tehdä levottomille lapsille. Juva: WSOY.

Vesikansa, Sari 2011. Hyvän kasvatuksen mahdollisuuksista on taisteltava. Teoksessa Jantunen, Timo – Ojanen, Eero (toim.): Sydämen sivistys. Kasvatuksen ytimessä. Porvoo: Bookwell. 110–123.



## Lupalomake vanhemmille

Hei vanhemmat!

Olen sosionomiopiskelija Metropolia ammattikorkeakoulusta. Teen toiminnallista opinnäytetyötä X päiväkodissa X ryhmässä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on järjestää toimintaa, joka mahdollistaa lapsille hiljentymisen, rauhoittumisen ja rentoutumisen eri menetelmien avulla päiväkodin lapsiryhmän arjessa sekä mahdollisuuden pohtia hiljaisuuden merkitystä. Järjestän toimintaa seitsemällä kerralla lasten päiväpiirituokiossa toukokuussa. Opinnäytetyössäni raportoin jokaisesta toimintatuokiosta erikseen sekä havainnoin ja arvioin toiminnan sujuvuutta sekä tuokioiden kulkua. Opinnäytetyössä voidaan kertoa lasten kommentteja tuokioista, mutta siinä ei tulla julkaisemaan lasten nimiä eikä mitään sellaisia tietoja lapsista, joista he olisivat tunnistettavissa.

Palauttaisitteko ystävällisesti tämän kirjeen alaosan täytettynä päiväkotiin 3.5.2013 mennessä, mikäli lapsenne saa osallistua opinnäytetyötäni varten järjestettäviin toimintatuokioihin.

Ystävällisin terveisin,  
Hanna Korhonen  
hanna.h.korhonen@metropolia.fi

Mikäli teillä on kysyttävää opinnäytetyöstäni, vastaan mielelläni kysymyksiinne.

---

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Lapseni saa osallistua opinnäytetyötä varten järjestettävään toimintaan:

\_\_\_ Kyllä

\_\_\_ Ei

Vanhemman allekirjoitus

---

