



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

## KATSO, KOE, KANNUSTA

Sähköinen tietopaketti vanhemmille lapsen omatoimisuuden,  
leikkimisen, liikkumisen ja osallisuuden tukemiseen

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö  
Opinnäytetyö AMK  
Kevät 2014  
Tia Karvonen  
Anu Kylmäniemi

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

KARVONEN, TIA;  
KYLMÄNIEMI, ANU:

Katso, koe, kannusta  
Sähköinen tietopaketti vanhemmille  
lapsen omatoimisuuden, leikkimisen,  
liikkumisen ja osallisuuden tukemiseen

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö, 45 sivua, 6 liitesivua

Kevät 2014

TIIVISTELMÄ

---

Vanhemmat toivovat lisää aikaa perheen kanssa olemiseen. Kiireinen arki ja työhuolet vievät voimia vanhemmilta, energiaa ei riitä lasten kanssa olemiseen, leikkimiseen ja liikkumiseen. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tuoda esiin, miten merkittävästi perheen yhteisellä ajalla voidaan edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tarkoituksena on nostaa esiin, että lapsen hyvinvoinnista huolehtiminen on vanhemman ja varhaiskasvattajan yhteinen päämäärä.

Tässä työssä lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu neljästä aihe-alueesta, joita ovat omatoiminen, leikkivä, liikkuva ja osallistuva lapsi. Korostamme lapsen olevan osallistuva ja aktiivinen toimija. Hyvinvoiva lapsi suuntaa energiansa oikeisiin asioihin. Kodin hyvä arki heijastuu päivähoidon ja päinvastoin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa asikkalalaisen päiväkotihulivilin vanhemmille sähköinen tietopaketti. Tietopaketti rakentuu lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia kuvaavasta teoriasta sekä käytännön esimerkeistä, joissa annetaan helposti toteutettavia ideoita perheen yhteiseen ajanviettoon.

Sähköisen tietopaketin ja opinnäytetyön nimi kuvaa lapsen tarpeita arjessa. Katso, koe, kannusta muistuttaa vanhempaa pysähtymään ja katsomaan asioita lapsen silmin, kokemaan ja tekemään yhdessä lapsen kanssa ja kannustamaan lasta yrittämään itse. Opinnäytetyön ja tietopaketin valmistumisesta ilmoitetaan ja se on luettavissa Asikkalan kunnan sivuilla osoitteessa:

<http://www.asikkala.fi/index.php/palvelut/lapsiperhepalv/varhaiskasvatuspaivahoi/to/ajankohtaistavarhaiskasvatuksessa>

Asiasanat: lapset, vanhemmat, varhaiskasvatus, leikki, liikunta, omatoimisuus, osallisuus

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

KARVONEN, TIA  
KYLMÄNIEMI, ANU;

Examine, experience, encourage  
A virtual manual for parents on  
supporting a child's independent  
initiative, playing, activity and  
participation

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for work with Children and Young People  
45 pages, 5 pages of appendices

Spring 2014

ABSTRACT

---

Parents wish to have more time with their families. Busy lives and work issues wears out the parents and therefore they do not have enough energy to spend time with their children. The aim of this functional thesis is to bring out the importance of family time to the overall wellbeing of the child, and to show that wellbeing is the mutual responsibility of both parents and kindergarten teachers.

In this thesis, child's overall wellbeing is considered to consist of four areas: independent initiative, playing, activity and participating. We emphasize that a child is a participating and active individual. A wholesome child uses his/her energy towards the correct issues. The quality of family life has a reflection on the child's daycare and *vice versa*.

The concrete aim of this study was to gather information for the parents of Hulivili (a kindergarten in Asikkala) in the form of a virtual manual. The manual consists of a theory that depicts the overall wellbeing of a child and contains practical examples which give ideas for family time.

The title of the manual and this thesis describes the needs of a child in everyday life. "Examine, experience, encourage" reminds parents to pause and examine things from the child's perspective, to experience and work together with the child and encourage him/her to take initiative independently. Both the manual and this thesis will be published online:

<http://www.asikkala.fi/index.php/palvelut/lapsiperhepalv/varhaiskasvatuspavahoi/to/ajankohtaistavarhaiskasvatuksessa>

Key words: children, parents, early childhood education, play, activity, independent initiative, participation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Tarkoitus ja tavoite	3
2.2	Opinnäytetyön tiedonhankinta	4
3	VANHEMPI LAPSEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ	5
3.1	Vanhemman kasvatusvastuu	5
3.2	Vanhemmuus arjessa	6
3.3	Vanhemmat rajojen asettajina	9
4	LAPSEN KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI	12
4.1	Omatoiminen lapsi	12
4.2	Leikkivä lapsi	14
4.3	Liikkuva lapsi	17
4.4	Osallistuva lapsi	22
5	KATSO, KOE, KANNUSTA - SÄHKÖINEN TIETOPAKETTI	26
5.1	Tietopaketin suunnittelu	26
5.2	Teemailta	27
5.3	Tietopaketin kokoaminen	28
5.4	Tietopaketin toteutus	30
6	SÄHKÖISEN TIETOPAKETIN ARVIOINTI	34
7	POHDINTA	35
7.1	Pohdintaa sosionomista varhaiskasvattajana	35
7.2	Pohdintaa lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista	37
7.3	Pohdintaa opinnäytetyöprosessista	38
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Vanhemmat toivovat enemmän aikaa perheelle. Lisääaikaa lasten kanssa olemiseen toivoo kymmenen prosenttia 0 - 17- vuotiaiden lasten äideistä ja isistä vastaava osuus oli kuusi prosenttia (Miettinen & Rotkirch 2011, 93). Perheen kanssa vietetystä ajasta hyötyvät kaikki perheen jäsenet. ”Perhe merkitsee läheisyyttä, yhdessä olemista, pysyvyyttä ja jatkuvuutta, yhdessä tekemistä, kuulumista johonkin, elämän järjestystä, perinteitä, suojaa, mutta myös huolta ja murhetta” (Lindfors 2011, 24). Perheen merkitystä tulisi tarkastella entistä enemmän lasten tulevaisuuden kannalta. Varhaislapsuuden kokemukset vaikuttavat myöhenpäänkin elämään, sillä niin myönteiset kuin kielteisetkin asenteet ja tottumukset syntyvät hyvin varhain (Karvonen & Lehtinen 2009, 47).

Parhaimmillaan työ antaa vahvuuksia ja voimavaroja vanhemmuuteen ja perhe-elämään, mutta kiire ja väsymys sen sijaan heijastuvat helposti perheeseen, jolloin vanhemman on haastavaa keskittyä lapseen. Yhteinen aika jää helposti vähäiseksi. (Miettinen & Rotkirch 2011, 11.) Marja Dahlström (2008, 6) kuvaa ilmiötä työssä olevien syrjäytymisellä. Suuri osa työssäkäyvistä ponnistelee, jotta pysyy ajan tasalla muuttuvassa työympäristössä. Yhdessäolo lasten kanssa jää vähäiseksi, koska vapaa-aika kuluu itsensä kehittämisessä ja kilpailukyky työmarkkinoilla on pakko säilyttää. Kyrönlampi-Kylmänen (2008) tiivistää työn vievän voimia vanhemmilta leikkiä ja olla yhdessä lapsen kanssa: kiire ja stressi välittyvät lapsen arkeen.

Perheiden arki on kiireistä ja sitä rytmittävät esimerkiksi erilaiset kodin ulkopuoliset harrastukset. Haluamme opinnäytetyöllämme viestittää, ettei lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen aina tarvita kodin ulkopuolisia harrastuksia. Tällöin pääosassa ovat arjen valinnat. Lapsi tulee nähdä osallistuvana ja aktiivisena toimijana ja kasvattajan tulee toimia aktiivisesti lapsen osallistumismahdollisuuksien luomiseksi (Pelastakaa lapset ry 2013). Oleellista on se, että lapsi nauttii tavallisista tekemisistä perheen kesken, omassa kodissaan.

*Lapset rakastavat myös aivan tavallisia arkipäivän tekemisiä. He haluavat tehdä asioita myös yhdessä vanhempiensa kanssa. Lapsi saattaa muistaa elämyksellisinä kokemuksina vielä aikuisenakin, miten kotona leikittiin, luettiin kirjoja, käytiin kalassa tai leivottiin äidin tai isän kanssa. (Karvonen & Lehtinen 2009, 44.)*

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena toteutetaan sähköinen tietopaketti Katso, koe, kannusta, jossa yhdistyvät teoreettinen tieto ja arkilähtöisyys. Sähköisen tietopaketin tarkoitus on tarjota tietoa lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisesta, antaa käytännön esimerkkejä ja innostaa perhettä toimimaan yhdessä. Tietopaketti on suunnattu ensisijaisesti toimeksiantajamme, asikkalalaisen vuoropäiväkoti Hulivilin lasten vanhemmille.

Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa on keskeistä vanhemman ja varhaiskasvattajan aito kasvatuskumppanuus. Päivähoidon tavoite on siis tukea lasten koteja kasvatustehtävässä ja yhdessä kotien kanssa edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä (Laki lasten päivähoidosta 36/1973, 2 §). Tässä opinnäytetyössä käytämme lapsen huoltajasta puhuessa termiä *vanhempi*, päivähuollon työntekijää kutsumme *varhaiskasvattajaksi*. Yhteisnimitys näille kahdelle on *kasvattaja*.

Sosionomi edistää päiväkodissa lapsen hyvinvointia ja ajattelee lapsen etua. Tämä opinnäytetyö on syntynyt ajatuksesta, jonka mukaan lapsen tulee olla oman elämänsä aktiivinen toimija. Tämän pienen tutkimusmatkailijan polkua varjelevat sekä vanhemmat että varhaiskasvattajat. Terve lapsi menee ja tekee - terve lapsi uhkuu ja puhkuu tarmoa (Dahlström 2008, 19).

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

*”Kyllä mä luulen, et se vanhempien läsnäolo kantaa aika pitkälle elämässä. Kun mä mietin mun omaa lapsuutta, niin mun vanhemmat oli aika vähän läsnä, työelämä oli toisenlaista. Kyllä sitä kaipasi, et olisi ollut kiva tehdä – no äiti kyllä teki aika paljon meidän kanssa viikonloppuna, mutta isä ei oikeastaan ollut missään jutuissa mukana. Että sitten on vaan jotenkin aina halunnut itse, että mä oon saatavilla koko ajan, että pystyy turvaamaan ja tietää, etmä oon siinä heitä varten.”  
(Miettinen & Rotkirch 2011, 114.)*

### 2.1 Tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on saada kasvattajat oivaltamaan, miten merkittävästi perheen yhteisellä ajanvietolla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tarkoitus on kiinnittää huomiota lapseen aktiivisena toimijana ja edistää ajattelua, jonka mukaan lapsen hyvinvoinnista huolehtiminen on päivähoiton ja kodin yhteinen päämäärä.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Päiväkoti Hulivilin lasten vanhemmille sähköinen tietopaketti. Tietopaketti rakentuu lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia kuvaavasta teoriasta sekä käytännön esimerkeistä. Tietoiskuissa kuvataan vanhemmuuden merkitystä ja sitä, miksi lapsen omatoimisuuden, leikkimisen, liikkumisen ja osallisuuden tukeminen on tärkeää. Käytännöllisessä osuudessa annetaan ideoita perheen yhteiseen ajanviettoon.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena, koska kirjallisen raportin lisäksi luodaan erillisen tietopaketin eli konkreettisen tuotteen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallisuus (ammattillinen taito) ja teoreettisuus (ammattillinen tieto) yhdistyvät toiminnallisessa opinnäytetyössä. Opinnäytetyön tulee olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellinen ja alan tietojen sekä taitojen hallintaa osoittava. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 79, 10.)

## 2.2 Opinnäytetyön tiedonhankinta

Tiedonhankinnassa on käytetty apuna MELINDA-, NELLI-, MASTO-, KIRKES- sekä HELGA - tietokantoja sekä Google scholar - hakupalvelua. Olennaisina hakusanoina olivat: lapsi, vanhemmuus, perhe, koti, päiväkot, Steiner - pedagogiikka, Reggio Emilia - pedagogiikka, kasvatus, vapaa leikki, leikki, omatoimisuus, liikunta, liikkuminen, varoitukset, osallistuminen, kokonaisvaltainen, hyvinvointi, kasvu, osallisuus ja arki. Sanoja käytettiin eri taivutusmuodoissaan ja niitä yhdisteltiin monella tavalla (esimerkiksi liikunnan merkitys, lapsen vapaa leikki, perh? merk? laps?) Paljon merkityksellisiä lähteitä löytyi tutkimalla alan pro graduja ja väitöskirjoja, joiden lähdeluetteloiden avulla löytyi lähteitä työhön ja sekundaarilähteiden käyttöä pystyttiin välttelemään.

Tiedonhaussa kiinnitettiin huomiota lähdemateriaalin ikään ja luotettavuuteen. Pyrimme käyttämään ensisijaisesti alle kuusi vuotta vanhoja lähteitä. Mikäli lähdemateriaali oli opinnäytetyön aiheen kannalta merkityksellinen, alan perusteos tai muutoin luotettava lähde, valikoitiin se työhön. Yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä käytettiin vain poikkeustapauksissa, jos lähteen tieto oli opinnäytetyön kannalta erittäin merkityksellistä.

Opinnäytetyö valikoitiin koskemaan leikkiviä ja liikkuvia, päivähoito - ikäisiä (1 - 6 - vuotiaita) lapsia. Tämä näkyi lähteiden valikoinnissa siinä, että kouluikäisiä lapsia koskevia tutkimuksia rajattiin pois. Poikkeus on lasten oppimista koskeva tutkimus, sillä se koettiin työn kannalta merkitykselliseksi. Aiheen rajaamisen kannalta valinta oli hyvä, mutta samalla se supisti lähtemateriaalin määrää merkityksellisesti. Työn ulkopuolelle jätettiin myös tutkimuksia, jotka oskivat ainoastaan lapsen päiväkotiympäristöä.



### 3 VANHEMPI LAPSEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Tässä luvussa käsitellään vanhemman kasvatusvastuuta ja vanhemmuuden rooleja. Asiaa käsitellään perheen arjen näkökulmasta, sillä säännöllinen ja joustava arki tukee lapsen hyvinvointia. Aikuisen tehtävä on pyrkiä mukauttamaan aikuislähtöisen arjen rytmiä lapsen tarpeita vastaavaksi (Kyrönlampi-Kylmänen 2008). Säännöllinen, joustava ja lapsilähtöinen arki tarvitsee rutiineja. Rutiinit auttavat lasta jäsentämään päivänkulkua ja hahmottamaan tapahtumista erilaisia kokonaisuuksia. Rutiinit ohjaavat lasta elämänhallintaan ja ne ovat tärkeitä perusturvallisuuden muodostumisen vuoksi. (Matilainen 2008, Ahteen 2013, 14 mukaan.)

#### 3.1 Vanhemman kasvatusvastuu

Vanhemmilla on ensisijainen vastuu lapsen edun mukaisesta kasvatuksesta ja kehityksestä (Yleissopimus lasten oikeuksista 60/1991, 18 artikla). Vanhempi on myös lapsensa paras asiantuntija ja tietää, mikä on lapselle ja perheelle sopivinta (Karvonen & Lehtinen 2009, 5). Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassa, mutta on olemassa monenlaisia hyviä vanhempia ja monia hyviä tapoja kasvattaa lasta. (Lapsen hyvä elämä 2015, 7).

Vastuun on koettu kuuluvan erottamattomasti vanhemmuuteen, ainakin lasten täysi-ikäisyyteen saakka. Vastuuta kannetaan lapsen kasvun ja kehityksen turvaamisesta sekä yleiseen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Vanhemmat kokevat, että heidän on huolehdittava lapsen jokapäiväisistä fyysisistä ja psyykkisistä tarpeista. Vanhempien on vastattava myös lasten tekemisistä. (Laakkonen 2010, 58.) Vastuun jakamiseksi vanhemmilla on tukenaan joukko asiantuntijoita. Neuvolasta saa terveydenhoitajan, lääkärin, puheterapeutin ja psykologin palveluita. Päivähoidossa kasvatusvastuuta jakavat lastenhoitajat sekä erityis- ja lastentarhanopettajat. Koululaisen asioista voi puhua luokanopettajan tai oppilashuoltoryhmän kanssa. Tarvittaessa voi ottaa yhteyttä kasvatus- ja perheneuvolaan tai muihin, lukemattomiin palveluntarjoajiin. (Karvonen & Lehtinen 2009, 40.)

Vanhemmat kokevat kasvatusvastuun kuuluvan erottamattomasti vanhemmuuteen. Kasvatukseen kuuluu oikean ja väärän, ”ihmisiksi olemisen”, tärkeiden arvojen ja käyttäytymissääntöjen opettaminen. Kasvatuksella voidaan näyttää lapselle hyvän elämän mallia, asettaa rajoja ja viedä lasta elämässä eteenpäin. Vanhemmat kokevat kasvatuksen haasteellisena ja tärkeänä tehtävänä. (Laakkonen 2010, 61 - 63.) Tästä on merkinä esimerkiksi se, että vanhemmuuteen siirtymistä halutaan lykätä myöhempään ajankohtaan kuin aiemmin. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 111).

### 3.2 Vanhemmuus arjessa

Arkea on vaikea määritellä ja toisinaan se on itsestäänselvyys. Arjen toimintojen keskiössä on ihminen. Ihmisestä riippumatta arjessa on yhteisiä piirteitä: ravinnon tarve, unen tarve ja itsensä toteuttamisen tarve. Nämä asiat toteutuvat eri tavoin, riippuen siitä keneltä kysytään. Toistot ja rutiinit helpottavat ja muovaavat arkea, toisaalta arki muuntuu ajan ja paikan mukaan koko ajan. Arkeen liittyy arkipäiväisyys, ruumiillisuus, toisto, rutiinit ja ajoittainen raskaus, tylsyys ja vastenmielisyys. Myös ikäryhmä määrittää arjen perusrakenteita. Lapselle arki on kasvu ympäristö: hyvä arki, hyvä elämä, hyvä kasvu ja hyvä kasvatus ovat olennainen osa lapsen elämää. (Lindfors 2011, 20.)

Hyvään arkeen kuuluu elämänhallinta, eli ajan ja arjen toimintojen ja tarpeiden yhteensovittaminen. Perheessä vanhemmat määrittelevät ajankäyttöä, se ei ole pienten lasten vastuu. Ajan riittäminen päivittäisiin toimiin ja rutiineihin on haastavaa ja ajanhallintaa täytyy oppia. Huomioitavaa on, ettei arjessa tarvitse tehdä kaikkea, on opittava tekemään valintoja. (Lindfors 2011, 31.) Valintoihin vaikuttavat monesti vanhempien lapsuudenkokemukset arjen sujumisesta. Jos opitut arjen taidot ovat puutteelliset, on vaikea opettaa lapselleen arjen hallintaa. Erilaiset taidot, kuten ruoanlaittaminen ja rahan käyttäminen siirtyvät usein yli sukupolven. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 114.) Keskinäinen ja tasapuolinen työnjako vanhempien välillä helpottaa kodin arkea ja luo myönteistä ilmapiiriä (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 116). Myönteistä ilmapiiriä arjessa lisää myös se, jos arkea ajatellaan mielekkäänä. Vanhemmat näkevät arjen usein negatiivisena ja elämyksiä haetaan muualta. Elämyksiä jahdatessa voi tuntua, ettei mikään ole

tarpeeksi upeaa ajanvietettä. On muistettava, että elämysten etsimiseenkin käytetty aika on pois vanhemman ja lapsen yhdessäolosta. ( Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 16.)

Vanhemmalle kuuluu lapsen huoltajan rooli (Rautiainen 2001, 103).

Kiistattomasti vanhemmuuteen liittyviä asioita ovat lapsen perustarpeista huolehtiminen, ravinnosta, vaatetuksesta, riittävästä unesta ja levosta huolehtiminen (Sinkkonen 2008, 22 - 23). Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 19) lisää aiempiin vielä puhtaudesta ja riittävästä liikkumisesta huolehtimisen. Lapsen perustarpeista huolehtimiseen arjessa on kehitetty sekvenssikartta - niminen apuväline. Sekvenssikartta on luotu perhetyön arki haltuun - hankkeessa ja sen tarkoitus on auttaa perhettä luomaan rutiineja, jotta voimia riittäisi muiden ongelmien ratkaisuun. Sekvenssikartan avulla päivät ja viikot pilkotaan jaksoihin. Kartta toimii kalenterin tapaan ja sen avulla lapsen perustarpeet tulevat näkyviksi. Laminoituihin kortteihin voidaan kirjoittaa esimerkiksi ajankohtaisia menoja sekä tavallisia asioita kuten nukkumaan menon aika ja iltaruonan valmistaminen. Tavoitteena on säännöllinen, turvallinen ja ennustettavissa oleva arki. Kun rutiinit sujuvat, kaikesta ei tarvitse neuvotella. Voimavaroja riittää enemmän elämänhallintaan ja lasten kanssa olemiseen, kuten heidän perusturvallisuutensa luomiseen. (Kupiainen 2012.)

Lapsen tulee kokea olevansa rakastettu ja hyväksytty sellaisena kuin hän on, se on peruslähtökohta lapsen hyvälle elämälle (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, Ahteen 2013, 4 mukaan). Vanhempi nähdään rakkauden antajana. Hellyys, lohtu ja hyväksyntä ovat erittäin tärkeitä lapselle ja kuuluvat lapsen päivään. (Rautiainen 2001, 103.) Lapsen hyvinvointia edistävä vanhemmuus tarjoaa läsnäoloa ja emotionaalista lämpöä (Lapsen hyvä elämä 2015, 7).

Hyväksymisen tulisi olla itsestänselvyys lasten temperamentista huolimatta, sillä vanhempien hyväksyntä kantaa pitkälle elämässä. Synnynnäinen temperamentti määrittää, miten ihminen reagoi uudessa, yllättävässä tilanteessa. Tämä vaikuttaa esimerkiksi siihen, onko lapsi ”seikkailunhaluinen lähestyjä” vai ”turvallisuudenhakuinen välittäjä”. Temperamentti tulisi ottaa huomioon kasvatuksessa, sen huomiointi antaa lapselle kokemuksen siitä, että tulee hyväksytyksi omana itsenään. (Keltikangas-Järvinen 2000, Dahlströmin 2008, 51

- 52.) Karvonen ja Lahtinen (2009, 40) lisäävät, että oman lapsen temperamentin tuntemalla voi kasvattaa lapsen käyttämään lahjakkuuttaan ja toimimaan hyvässä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Myös Sinkkonen (2008, 29) kannustaa vanhempia opiskelemaan oman lapsensa temperamentin, mielihyvän ja - pahan lähteitä, reagoititapoja sekä muita persoonallisia tekijöitä. Mikäli vanhemmat aistivat lapsen tunteita ja pyrkimyksiä ja toimivat niiden mukaan, vuorovaikutus perheessä sujuu hyvin.

Lasten ja vanhemman vuorovaikutusta arjessa voidaan tukea vahvistamalla vanhemman reflektiivistä funktiota. Reflektiivisellä funktiolla eli mentalisaatiokyvyllä tarkoitetaan vanhemman kykyä pohtia lapsen kokemusta ja tunnetta erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Mentalisaatiokyky on halua pohtia ja selvittää mistä lapsen käyttäytyminen johtuu ja mitä lapsi kokee toimiessaan tietyllä tavalla. Mentalisaatiokyky auttaa miettimään vaihtoehtoisia selityksiä lapsen käyttäytymiselle. Vaikka emme voi tarkalleen tietää toisen ihmisen kokemuksia, mentalisaatiokyky tarkoittaa halua työskennellä lapsen kokemuksen tietämiseksi. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71.) Vahvuutta vanhemmuuteen hankkeen tarkoituksena oli saada vanhemmat uteliaiksi toistensa ja vauvan kokemuksista, jotta arjesta tulee ymmärrettävämpää ja hauskeempaa. Vahvuutta vanhemmuuteen interventiossa vanhempia kehoitetaan 1) pysähtymään tilanteisiin, joissa on ihmeissään lapsen käytöksestä 2) havainnoimaan lasta uudelleen 3) olemaan avoin uudelle tiedolle lapsen toiminnasta ja ymmärtää oma käyttäytyminen kussakin tilanteessa. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 87, 88.) Tätä kolmivaiheista toimintamallia voidaan kuvata myös Wait, Watch, Wonder -termin avulla. Wait, watch, wonder on lapsijohtoinen ja psykoterapeuttinen lähestymistapa, jota käytetään parantamaan lapsen itsetuntoa, vanhemman suhdetta lapseen ja vanhempien reagoitukykyä lapsen tarpeita kohtaan. Keskeistä lähestymistavassa on lapsen tunteiden, ajatusten ja halujen ymmärtäminen sekä vanhemman empatian merkitys lapselle. (Lojkasek 1999.) Mentalisaatio on ajatusmalli, jota voidaan käyttää pikkulapsiperheiden parissa ennaltaehkäisevänä työtapana (Pajulo & Pyykkönen 2011, 93). Parhaimmillaan mentalisaatiokyky auttaa vanhempaa huomaamaan lapsen tarpeen toimia itsenäisesti ja nostaa esiin esimerkiksi niitä arjen tilanteita, joissa vanhemman läsnäolo on tarpeen.

Lapsen hyvinvointia edistävä vanhemmuus tarjoaa kannustusta (Lapsen hyvä elämä 2015, 7). Vanhempi on lapsensa silmissä ihmissuhdeosaaja, joka keskustelee, kuuntelee ja kannustaa (Rautiainen 2001, 103). Vanhemman tehtävä on kuunnella lapsen iloja ja suruja (Kyrönlampi-Kylmänen 2008). Juusola (2011, 15) nostaa esiin kunnioittavan kasvatuksen käsitteen, johon kuuluu olennaisesti päivittäinen ajatustenvaihto lapsen kanssa, lapsen kuuleminen, neuvominen sekä kannustaminen ja ratkaisuihin keskittyminen. Steinerpedagogiikan käsityksen mukaan kunnioittavaa rakkautta vastaanottava lapsi kokee maailman olevan turvallinen ja hyvä. Siinä uskaltaa kasvaa. (Skinnari 2001, 102.)

Lapset oppivat muiden ihmisten arvostamista siitä, miten heitä itseään kohdellaan ja arvostetaan. Mallia katsotaan myös siitä, miten ympäristössä ihmiset toisiaan arvostavat. Lapsen kasvatuksessa tulisi siis muistaa empatia, arvostaminen, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus. (Arajärvi 1990, Ahteen 2013, 11 mukaan.) Vanhempi on lapselle elämän opettaja. Tämä tarkoittaa vanhemman olevan mallien antaja, arvojen välittäjä sekä oikean ja väärän opettaja. (Rautiainen 2001, 103.) Tunteista, ajatuksista ja muistoista puhumisen tulee olla osa perheen arkea, sillä se on lapsen itsetuntemuksen ja sosiaalisen kehityksen kannalta tärkeää (Juusola 2011, 17). Lapsen kehityksen turvaamiseksi tärkeintä on perheenjäsenten vuorovaikutus ja se, että vanhemmat vastaavat lapsen kehityksellisiin tarpeisiin (Lapsen hyvä elämä 2015, 7). Sinkkonen (2008, 22) kiteyttää, että vanhempien tehtävänä on antaa lapselle sellaiset valmiudet, joiden avulla hän selviää aikanaan itsenäisesti.

### 3.3 Vanhemmat rajojen asettajina

Pieni lapsi ei pysty itse määrittelemään omia rajojaan. Vanhempi nähdään rajojen asettajana (Rautiainen 2001, 103; Lapsen hyvä elämä 2015, 7). Rautiainen (2001, 103) lisää aikuisen olevan fyysisen koskemattomuuden takaaja ja ein- sanoja. Sinkkonen (2008, 104 - 105) muistuttaa, että vanhemman on osattava suhtautua kaikenlaisiin lasten tunteisiin ja ottaa ne vastaan. Tunteille on myös annettava nimiä, sillä niiden nimeäminen auttaa lasta hallitsemaan tunteitaan ja ymmärtämään sisällään olevaa tunnekuohua. Lapsen tulee saada kokemus siitä, ettei mikään inhimillinen ole vanhemmille vierasta, jolloin voimakaskaan tunteen

ilmaisu ei johda hylätyksi tulemiseen. Juusolan (2011, 16) rakastettu lapsi saa toistuvasti lohtua, ymmärrystä, kärsivällisyyttä, iloa, rakkautta ja hyväksyntää. Näitä kokenut lapsi oppii hänen mukaansa rauhoittumaan, jos häntä autetaan rauhoittumaan ja etsimään syiden sijasta ratkaisuja. Usein lapsen kiukku on vain tapa, jolla viestitään vanhemmille läheisyyden kaipuusta (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 124).

Lasten toiminnan rajaamista voi tapahtua liikaakin. Nykylapset kuulevat sekä perusteltuja että perättömiä varoituksia toistuvasti niin kotona vanhemmiltaan kuin päiväkodeissa ja leikkipuistoissa (Hirvonen 2011, 35–36). Varhaiskasvattajat rajaavat toisinaan lasten leikkiä turvallisuusnäkökulmaan vedoten (Anttonen & Ukkonen 2009, 59). Riskitutkijoiden mukaan jatkuva riskien karttaminen voi kuitenkin opettaa lapsia pelkäämään ja karttamaan riskejä, vaikka siihen ei ole perusteltua tarvetta. Lapsi saattaa muuttua araksi kaikelle uudelle, jos riskeistä muistutetaan jatkuvasti. (Ward & Bailey 2007, Hirvosen 2011, 36 mukaan.) Vehkalahden ja Urhon (2013, 125) näkemys on, että suojeleminen ja auttaminen ilman avuntarvetta saattaa tukahduttaa leikit, estää lapsen omaehtoista kehitystä tai aiheuttaa turhaa pelkoa ihmisiä tai asioita kohtaan. He täsmentävät, että vanhemman on kuitenkin oltava tavoitettavissa kun apua kaivataan. On tärkeää, että lapsi tietää vanhemman olevan valmis suojelemaan ja auttamaan hädässä.

Rajat ja turvallisuus kuuluvat oleellisesti isänä ja äitinä oloon, mutta turhia varoituksia tulisi välttää. On selvää, että vanhemman tulee estää lasta joutumasta vaaraan (Sinkkonen 2008, 23). Nykyvanhemmat kuitenkin pyrkivät usein kaikkivoipaisuuteen, jolloin todellisia ja todelliselta tuntuvia riskejä on lukemattomia. Huolenaiheita teettävät niin nettikeskustelut ja muovilelujen moraali kuin oikeat harrastukset ja ekologinen ruokakin. Varoittelevien yleistymisessä ei ole välttämättä kyse yksittäisten vanhempien mielipiteistä vaan vanhemmuuden varovaisesta kulttuurista (Hirvonen 2011, 23, 42.)

Vastuunottoa tulisi harjoitella turvallisessa ympäristössä ja siitä tulisi keskustella sekä vanhempien kesken että lasten kanssa (Repo 2009, Ahteen 2013, 11 mukaan). Vastuunotossa voi auttaa se, että pohdimme riskien todennäköisyyttä suhteessa niiden hyötyyn. Riskien tunnistamisen suhteen lapsi tarvitsee vanhempaa ja tämän antamaa mallia. Vanhemman tehtävä on auttaa lasta

arvioimaan, käsittelemään ja kohtamaan erilaisia riskejä. (Hirvonen 2011, 169.) Läheltä piti - tilanteissa on tärkeää, että pysytään rauhallisena ja vältellään syyttelyä. Lapselle tulisi selvittää mitä tapahtui ja mitä seuraavaksi tehdään. On myös odotettava kärsivällisesti, kunnes lapsi on valmis kohtaamaan samanlaisen tilanteen uudelleen. (Hirvonen 2011, 148.) Vanhemman isoja velvollisuuksia on pysähtyä kuuntelemaan lasta (Kyrönlampi-Kylmänen 2008).

Lapsen kaikista tarpeista huolehtiminen on vanhemman tehtävä. Rakkaus ja rajat kuuluvat lapsen arkeen, mutta varoitukset ja rajaaminen eivät saisi uhata lapsen tutkivaa luonnetta. Varoittelut tulisi suhteuttaa riskien mukaiseksi, jotta lapsi saisi kokeilla uusia asioita itse. Hirvonen (2011, 127) esittää uhkakuvan, jossa aikuisen varoittelu sekä arviointi syövät lapsen itsenäistä toimintaa ja vähentävät oppimisen sekä kokeilemisen iloa. Onko vaarallista jos lapsi huomaa olevansa ikean haitaritunneliin liian iso?

## 4 LAPSEN KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Tässä opinnäytetyössä lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu neljästä osasta, joita ovat omatoiminen lapsi, liikkuva lapsi, leikkivä lapsi sekä osallistuva lapsi.

### 4.1 Omatoiminen lapsi

”Lapset ovat luonnostaan tutkivia, kun tuntevat olonsa riittävän turvalliseksi” (Karvonen & Lehtinen 2009, 40) Opinnäytetyön näkemys lapsesta on aktiivinen, omatoiminen ja tutkiva. Steinerpedagogiikka ja Reggio Emilia - pedagogiikka korostavat kyseistä näkemystä. Molemmissa ajatteluissa nousee esiin myös vanhemmuuden merkitys lapsen omatoimisuuden tukijana, joten vanhemman on tärkeää huomioida oma tapansa tukea lapsen tutkivaa luonnetta.

Steinerpedagogiikan seitsenvuotiskausien mukaan ominaisuudet ja inhimilliset kyvyt esiinyvät ja muuntuvat tiettyinä kausina ihmisen elämän aikana. Ihminen nähdään psyykkisenä, fyysisenä ja henkisenä olentona. Henkinen ydin eli minuus tekee ihmisestä ainutlaatuisen. Psyykkinen alue muodostuu perimän, henkisen alueen ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Psyykkinen alue on fyysisen kasvun kanssa avoin kasvatuksen vaikutukselle. (Dahlström 2008, 9.)

Ihmisen psyykkinen alue voidaan jäsentää kolmeen alueeseen, joita ovat tahto, tunne ja ajattelu. *Tahto* kuvataan toiminnallisuuden alueena, joka on inhimillisen toiminnan käynnistäjä. *Tunne* käsittää arviointikyvyn, arvot ja sosiaalisen vastuun. *Ajattelu* ohjaa tietoista toimintaa. Nämä kolme tilaa edustavat ihmisen tietoisuuden tilaa sekä psyyketoimintoja. Tahdon alueen tila nähdään tiedostamattomana, tunne-elämän tila puolitetöisenä ja ajattelun tila tietöisenä. Psyykkinen alue rakentuu kolmen seitsenvuotiskauden aikana. Ensimmäinen vaihe, tahdon eli toiminnallisuuden päävaihe, on syntymästä hampaiden vaihtumiseen (0 - 7 vuotta). Toinen vaihe eli tunteen kehittymisen päävaihe hampaiden vaihtumisesta murrosikään (7 - 14 vuotta). Kolmas vaihe eli ajattelun kehittymisen päävaihe murrosikäisyydestä täysi-ikäisyyteen (14 – 21 - vuotta). (Dahlström 2008, 9, 10.)



Korostamme opinnäytetyössä ensimmäistä seitsenvuotiskautta, koska työmme käsittelee alle kouluikäisiä lapsia. Ensimmäisen vaiheen aikana vanhemman merkitys on erittäin suuri. Dahlström (2008, 10) selvittää, että ensimmäisen seitsenvuotiskauden aikana lapsi pääosin jäljittelee aikuista. Tärkeää vaiheessa on lapsen saama lämpö, jota tarvitaan sekä fyysisessä, psyykkisessä että henkisessä mielessä. Kasvatus ymmärretään enemmän kasvattavan aikuisen itsekasvatukseksi kuin kasvatukselliseksi toimenpiteiksi. Sillä miten puhumme, käyttäydymme ja suhtaudumme lapsiin, on siis merkitystä. Tärkeää kehitysvaiheessa on jäljittely, leikki, lämpö, ilo, mielihyvä ja vilpitön rakkaus. (Paalasmaa 2011, 126 - 127.) Lapsi liittyy maailmaan kokemisen ja tekemisen kautta, asiat opitaan itse tekemällä. Lapsen pääasiallinen oppimisen tapa on jäljittely, joka on perusta mielikuvitukselle, luovalle ajattelulle ja sosiaalisille taidoille. Syntymästä lähtien lapsi on herkkä aistimaan ja jäljittelemään liikettä. Tähän perustuu esimerkiksi pystyasentoon nouseminen, joka on merkki myös lapsen sisäisestä tahdonvoimasta. Tahto ilmenee syntymästä lähtien liikkeelle panevana voimana ja itsepäisenä pyrkimyksenä. (Lautela 2011, 138.)

Koska lapsi pääosin jäljittelee aikuista, siihen tulisi vastata aktiivisesti. Steinerpedagogiikassa lapselle annetaan mahdollisuus oppia omaehtoisesti ja kehittää tahtoaan kodinomaisessa ympäristössä. Oma-aloitteisen toiminnan mahdollistamisella pohjataan tilannetta, jossa lapsi on jo aikuinen ja pystyy pitkäjänteiseen työskentelyyn ja tahdonvoimaiseen ajatteluun. Keskeistä steinerpedagogiikassa on säännöllisistä, päivittäisistä, viikottaisista, kuukausittaisista ja vuosittaisista rytmeistä huolehtiminen. Säännölliset rytmit luovat perusturvaa ja elämänvarmuutta selkeydellään ja ennustettavuudellaan. Steiner-ajattelun mukaan kasvatus lähtee lapsesta ja se voidaan nähdä kahdella tavalla. Kasvatus perustuu lapsen kehitysvaiheiden tuntemiseen, tietoon kasvun vaiheista ja kehityksen ohjaamisesta. Kasvatus perustuu myös kykyyn nähdä ja kohdata lapsi. Kasvattajan tulee kunnioittaa lasta ja luoda ymmärrys lapsesta, jotta hän voi ohjata lasta ja auttaa tätä kasvamaan omaksi itsekseen. (Lautela 2011, 138 - 139.)

Käsitys lapsen aktiivisesta toimijuudesta toistuu Reggio Emilia - pedagogiikassa. Osallisuus ja demokratia, oppiminen, leikki, ilo, tunteet ja moninaisuuden kunnioitus ovat Liisa Puurulan (2012) mukaan Reggio Emilia - pedagogiikan

perusajatuksia. Lapsilla ja aikuisilla on oikeus olla oman elämänsä tärkeitä toimijoita. Elisse Heinimaa (2011, 278, 279 - 280) esittelee, että Reggio Emilia -pedagogiikassa lapsi ymmärretään uteliaana ja tutkivana olentona. Tutkiva lapsi tarvitsee rinnalleen tietysti tutkivan ja uteliaan kasvattajan. Reggiolaisuuteen kuuluu omien havaintojen tekeminen, omien käsitysten luominen tutkittavista asioista sekä omien ajatusten ilmaiseminen, esimerkiksi piirtämisen ja liikkumisen keinoin. Reggio Emilian kasvatuskäsityksessä nähdään keskeisenä ajattelemisen harjoittelu, kaikkien aistien käyttäminen, leikki ja mielikuvitus ja vuorovaikutuksen oppiminen. Lapsille luodaan tilanteita ja järjestetään toimintaa, joissa lapset voivat oivaltaa ja oppia itse.

#### 4.2 Leikkivä lapsi

Lapsella on oikeus leikkiin ja vapaa aikaan (Yleissopimus lasten oikeuksista 60/1991, 31 artikla). Päiväkoti-ikäisen lapsen elämässä leikillä on oma kiistaton merkityksensä. ”Leikki on vähän niin kuin iso eläin, joskus jopa villipeto. Se tarvitsee tilaa venytellä ja saalistaa, juosta ja piehtaroida. Pitkäkestoisen leikin pitää saada valita oma reviirinsä ja säilyttää se. Jos leikki siivotaan joka välissä pois, se ei pääse kasvamaan isoksi ja vahvaksi.” (Vehkalahti & Urho 2013, 60.) Kasvattajien tulee huomioida leikin merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Seuraavaksi avaamme leikin ja vapaan leikin merkitystä.

Leikin merkitys tunnetaan laajalti. Leikin avulla lapset käsittelevät tosielämän kokemuksiaan, leikeissä harjoitellaan tulevaisuutta varten, kuvitellaan erilaisia tapahtumia ja luodaan erilaisia rooleja. Uusia oppeja, taitoja ja valmiuksia harjoitellaan, lapset nauttivat tiedoistaan ja taidoistaan. Lapset hallitsevat leikkiä ja luovat omia sääntöjä, leikkimään ei voi pakottaa. (Bruce 2004.)

Lapset leikkivät mielellään toistensa kanssa, pienissä porukoissa. Pienissä ryhmissä myös erimielisyydet ja meteli minimoituvat. (Anttonen & Ukkonen 2009, 64, 65.) Tämä on positiivista, sillä lasten yhteinen, keskinäinen leikki on merkittävä tekijä lapsen sosiaalisten taitojen, luovuuden, empatian ja itsetuntemuksen kehittymisessä. Neuvottelu on tässä suhteessa tärkeä taito, sillä yhteinen leikkiminen vaatii sopimuksia, suunnitelmia ja pelisääntöjä. (Vehkalahti & Urho 2013, 83, 90.) Lapset osaavat myös itse arvostaa leikki- ja

neuvottelutaitojen kehittymistä. Eniten leikkitaidoista arvostetaan mielikuvitusta, hyvää mieltä ja hyvää oloa. Sosiaalisista taidoista lapset kokevat tarvitsevansa eniten ystävällisyyttä, neuvottelutaitoja ja kykyä leikkiä sovitusti toisten kanssa. (Anttonen & Ukkonen 2009, 67.) Erittäin tärkeitä ovat nekin tilanteet, joissa aikuista ei ole läsnä. Tällöin lasten moraalintaju, empatiakyky ja pettymyksen sietokyky kehittyvät. Aina ei voi voittaa. (Vehkalahti & Urho 2013, 92, 96.)

Kaikilla on oma tiedostettu tai tiedostamaton suunnitelma leikille. Leikki on virtaava. Se loppuu ja katoaa, eikä jäljelle jää välttämättä tietynlaista tuotosta. Lapsi voi leikkiä keskittyneesti ja saavuttaa flow-tilan, jossa tapahtuu syväoppimista. Leikissä lapsi siis uppoutuu oppimiseensa. (Bruce 2004.) Leikki opettaa ja kasvattaa, mutta se ei toimi täsmäläkkeen tavoin. Kukin leikkijä kokee leikin omalla tavallaan ja poimii siitä tarvitsemansa virikkeet, kokemukset ja taidot. Olennaista on jatkuva leikkiminen, jota voidaan verrata terveelliseen ruokavalioon: se pitää ongelmat loitolla ja kasvattaa koko ihmistä. (Vehkalahti & Urho 2013, 9 - 10.)

Oleellista vapaassa leikissä on se, että se saa tapahtua ja jatkua omin ehdoin, eikä sitä keskeytetä pedagogisin ohjelmin. Vapaan leikin säännöt syntyvät tilanteessa ja kehittyvät sen edetessä. (Skinnari 2001, 99, Vehkalahti & Urho 2013, 18.) Vapaata leikkiä voidaan kuvata uhanalaiseksi olennoksi. Päiväkodeissa, kotona ja harrastuksissa on entistä vähemmän aikaa ja tilaa vain leikkiä, sillä aina pitäisi suorittaa jotakin. Jatkuvan toiminnan keskellä leikkiminen voi jäädä piiloon. Aina ei tarvitse keksiä tekemistä. Pitkästyminen antaa leikille tilaa tulla esiin ja hyvä leikki voi kestää päiviä, viikkoja tai kuukausia. (Vehkalahti & Urho 2013, 8, 69, 75.)

Vapaa leikki on muodostettu usein omaksi käsitteekseen. Kasvattajat sanelevat usein lasten leikkien sisällön, muodon ja rajat. Monia perinteisiä leikkejä rajoitetaan tiukentuneiden turvallisuusstandardien perusteella, jolloin lapset löytävät omaehtoisen leikin ilon ja vapauden yhä harvemmin. (Hirvonen 2011, 46.) Puhutaan lapsuuden pedagogisoitumisesta. Siitä, miten kaikki lasten tekeminen tapahtuu aikuisen ohjatessa ylhäältä. Leikki jää usein muun toiminnan jalkoihin. On paljon tavoitteita, suunnitelmia ja taitoja saavutettavaksi, toteutettavaksi ja opittavaksi. (Vehkalahti & Urho 2013, 11.) Anttonen ja

Ukkonen (2009, 65) selvittävät vapaan leikin toteutuvan arjessa vain osittain. Heidän tutkimuksessa leikkiaika kuvataan riittäväksi sekä lasten että varhaiskasvattajien mielestä, mutta leikit tulevat kuitenkin usein keskeytetyiksi. Akolan (2007, 71 - 72) tutkimuksessa vapaata leikkiä pidetään tärkeimpänä lasten vaikuttamisen kanavana. Lapsi saa valita mitä, missä ja kenen kanssa haluaa leikkiä, mutta vapaata leikkiä määrittää aikuisen voimakas kontrolli. Aikuinen puuttuu tilanteisiin erityisesti silloin, kun lapsi käyttäytyy vastoin sääntöjä ja silloin, kun lapsi ei löydä itselleen tekemistä. Vapaata leikkiä helposti myös vähätellään oppimisen välineenä, jolloin aikuisen toiminta nähdään ”oikeana” ja sen vuoksi vapaa leikki voidaan keskeyttää.

Vapaan leikin merkitys lapsen kannalta on suuri. Steinerpedagogiikan kentällä vapaa leikki on toiminnan keskiössä, sillä sen katsotaan olevan yksi terveen kehityksen tärkeimpiä tekijöitä ja se rinnastetaan merkitykseltään syömiseen ja nukkumiseen (Lautela 2011, 145). Vapaan leikin merkitys on lapsen kehityksen kannalta suuri liikunnalliseltakin kannalta. Vapaa leikki on intensitettitään ohjattuja tuokioita kuormittavampaa. Ohjatut tuokiot sisältävät runsaasti oman vuoron odottamista ja tämä vähentää lapsen fyysisesti aktiivista aikaa. (Paakkinen 2011, 53.)

On erittäin tärkeää, että aikuiset tukevat lasten vapaata leikkiä entistä enemmän. Lautela (2011, 145 - 146) kuvaa, että omaehtoisessa leikissä vahvistuvat luovuuden, mielikuvituksen ja aloitteellisuuden voimat. Vehkalahti ja Urho (2013, 12) opastavat, että lasten omaehtoista leikkiä voi tukea luomalla leikille hyviä olosuhteita: järjestää leikkitilaa, antaa leikille aikaa, tarjota virikkeitä ja ideoita, jotka synnyttävät uusia leikkejä. Ohjatussa toiminnassa aikuinen voi esitellä leikkitaitoja, jotka tukevat lapsen keskinäistä leikkiä: yhteistyökykyä, neuvottelutaitoa ja mielikuvitusta. Leikkiä voi siis tukea leikimällä, sillä ohjatut leikkikokemukset jatkuvat pitkiäkin aikoja lasten omissa leikeissä. Leikin arvostus myös nousee ja innostus kasvaa, kun aikuinen on mukana osallistumassa.

Toisaalta lapsille tulee antaa mahdollisuus leikkiä yksin. Anttosen ja Ukkosen (2009, 64) tutkimuksessa haastatellut lapset leikkivät mieluummin yksin kuin varhaiskasvattajan kanssa, sillä lasten mukaan aikuiset eivät osanneet leikkiä. Aikuisen onkin osattava väistyä, lasten salaisten ja yksityisten leikkien tieltä

(Vehkalahti & Urho 2013, 110). Leikkiessä kaivataan välillä rauhaa ja suljetut ovet toimivat tässä tilanteessa sopivana fyysisenä jakajana. Kurkistusikkuna mahdollistaa leikin seuraamisen ilman keskeytyksiä, sillä leikin keskeyttäminen tuntuu ikävältä sekä lasten että varhaiskasvattajien mielestä. (Anttonen & Ukkonen 2009, 58, 65.)

Vapaan leikin onnistumiselle ovat merkityksellisiä leikkipaikan koko ja muunneltavuus sekä riittävät leikkivälineet. Lapset arvostavat hieman yllättäen myös leikkipaikan siisteyttä, tai täsmällisesti, protestoivat liiallisen tavarain määrää. Siisti ympäristö innostaa leikkimään. (Anttonen & Ukkonen 2009, 57, 60.) Aina sisätiloissa leikkiminen ei onnistu tilan ahtauden, sääntöjen ja turvallisuuden vuoksi. Vauhdikkaat leikit pääsevät tällöin oikeuksiinsa ulkona. Ulkoleikit ovat sisäleikkejä vauhdikkaampia ja lapset viihtyvät erityisesti kävelyä, juoksua ja pyöräilyä sisältävin leikkien parissa (Paakkinen 2011, 52). Metsänkaltainen ympäristö tarjoaa väljyyttä, liikkumatilaa ja erilaisia tunnelmia. Tämänkaltainen ympäristö tarjoaa mahdollisuuden utelaisuuteen, uskallukseen, kokemiseen, etsimiseen, löytämiseen ja tarttumiseen. (Dahlström (2008, 17.)

### 4.3 Liikkuva lapsi

Liikunnalla on tärkeä rooli lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukijana. Esittelemme työssämme alle kouluikäisen lapsen liikuntasuosituksia, liikunnan positiivisia vaikutuksia ja kasvattajan merkitystä lapsen liikunnan edistäjänä. Eväät lapsen liikunnallisuuteen luodaan jo varhaislapsuudessa, työemme suuntautuu siis oikealle kohderyhmälle.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2007, 22) sanotaan liikunnallisen elämäntavan kehittymisen alkavan varhaislapsuudessa. Lapsi ajattelee, oppii, kokee iloa ja ilmaisee tunteitaan liikkueessaan. Lapselle liikkuminen on luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Omaan kehoon tutustuminen ja sen hallitseminen luovat pohjaa terveille itsetunnolle. Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta.

Valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on laadittu yhteistyössä Nuoren Suomen, Sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetusministeriön kesken ja

ne tukevat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista. Suositusten pääpaino on päivähoidon alueelle, mutta ne soveltuvat yleispäteviksi ohjeiksi alle kouluikäisten kasvatuksellisen vuorovaikutuksen ohjaamiseen.

(Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)



Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (Nuori Suomi 2005 mukaan).

Kuviossa 1 kuvataan, miten lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tuetaan liikunnan ja leikin avulla. Liikunta on lapselle tärkeää ja liikkua pitäisi vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunnan tulee olla tarpeeksi kuormittavaa (hengästyttävää) ja monipuolista, eli lapsen tulisi liikkua erilaisissa ympäristöissä. Houkuttelevat liikuntaympäristöt ja liikuntavälineiden käyttö innostavat lasta liikkumaan. Varhaiskasvattajien tavoitteellinen liikuntakasvatus, vanhempien kannustus ja edellä mainittujen yhteistyö luovat hyvän perustan lapsen kasvun tukemiseksi. (Nuori Suomi 2005; Varhaiskasvatuksen liikunnan perusteet 2005.)

Lasten liikkumista tulisi tukea reilusti aiempaa enemmän. Päivittäinen liikunnan määrä on vähentynyt merkittävästi ja lasten normaali kehitys ja kasvu ovat vaaraantuneet (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Väestöliiton perhebarometrin (2011) mukaan tutkimustulokset perheiden ulkoilun osalta ovat lannistavia: vuonna 2010 perheen isät käyttivät lasten kanssa ulkoiluun kuusi minuuttia päivässä ja äidit yhdeksän minuuttia päivässä (Miettinen & Rotkirch 2011, 79). Tutkimustulokset lasten fyysisestä aktiivisuudesta kuitenkin vaihtelevat eri mittaustapojen mukaan. Vanhemmilta kysyttäessä 12 prosenttia kolmevuotiaista ja kuusi prosenttia viisivuotiaista liikkui alle kaksi tuntia päivässä (Mäki ym 2010). Laps Suomen - tutkimushankkeessa mittausmenetelmänä käytettiin ajankäyttöpäiväkirjaa, tulosten perusteella arkisin alle kaksi tuntia liikkuvia oli 60 prosenttia ja viikonloppuisin 50 prosenttia (Nupponen 2010, Sääkslahden ym 2013, 28 mukaan). Kun mittausmenetelmänä käytettiin kiihtyvyyteen reagoivaa mittaria, ei varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaiset liikuntatavoitteet täyttyneet lainkaan (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2012, 52). Yhteenvedon voidaan todeta, että oletus ”lapset liikkuvat aina” ei pidä lainkaan paikkaansa (Sääkslahti 2013, 28).

Liikunnan positiiviset vaikutukset yltyvät monelle lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevalle alueelle, joten lasten liikkumattomuuteen tulisi kiinnittää huomiota. Erittäin positiivista on se, että vanhemmat pyrkivät korjaamaan tilannetta. Väestöliiton perhebarometriin (2011) vastanneista äideistä 39 prosenttia halusi lisätä ulkoilun ja liikunnan osuutta arjessa. Vastaava osuus isistä oli 36 prosenttia. (Miettinen & Rotkirch 2011, 94.)

Ulkoilun ja liikunnan lisääminen olisi hyödyllistä lapsen terveyden kannalta. Runsaille ulkoleikeillä on yhteys lasten motoristen taitojen kehittymiseen ja niiden on havattu ehkäisevän sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöiden kertymistä (Sääkslahti 2005, 94, 96). Syväoja ym. (2012) luettelevat liikunnan olevan hyödyllistä, koska se estää liiallisen painonnousun, vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, ylläpitää tai kehittää fyysistä kuntoa ja toimintakykyä sekä vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen terveyteen.

Psyykkistä terveyttä korostetaan myös Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 14), jossa sanotaan oman kehon hahmottamisen ja kehonkuvan syntymisen parantavan myönteisen minäkuvan syntymistä. Myönteinen minäkuva luo pohjan terveen itsetunnon kehittymiselle, joka taas on eduksi sosiaalisessa kanssakäymisessä. Myönteisellä minäkuvalla ja terveellä itsetunnolla varustettu lapsi oppii huomioimaan muita lapsia säätelemällä tunteidensa ilmaisua sekä huomioimaan muita osallistujia.

Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös aivojen aineenvaihduntaan, rakenteisiin, toimintaan ja edelleen oppimiseen. Liikunnan vaikutusta oppimiseen selittää myös se, että liikunnan harrastaminen kehittää lapsen motorisia taitoja. Tutkimusten mukaan tiedolliset taidot kehittyvät samanaikaisesti motoristen taitojen kanssa, koska niiden ohjauksesta vastaavat samat aivoalueet. (Syväoja ym. 2012.)

Paakkinen (2011) muistuttaa motoristen taitojen vahvistuvan liikkumisen myötä, joten lapsille tulisi tarjota aiempaa enemmän monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Havaintomotoristen ja motoristen taitojen on todettu kehittyvän vastavuoreisessa vuorovaikutuksessa ympäristön tarjoamien liikuntamahdollisuuksien kanssa (Sääkslahti 2005, 94). Liikuntaympäristön haasteellisuus ja houkuttelevuus motivoivat lasta ja sen vuoksi ympäristön tarjoamat ulkoilumahdollisuudet tuleekin hyödyntää (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007, 23).

Varhaiskasvattajien tulee tiedostaa säännöllisen ja ohjatun liikunnan merkitys lapsen motoriselle oppimiselle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Lapsen oppimisen mahdollisuus lisääntyy kun motorista aktiivisuutta yhdistetään toimintaan ja opetukseen. Tällöin lapsen motoristen taitojen kehittymisen seuraaminen on tärkeää. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007, 23.)

Liikkuminen ei kuitenkaan saa jäädä ainoastaan varhaiskasvatuksen varaan. On tärkeää, että vanhemmat leikkivät ja liikkuvat lasten kanssa päivähoitopäivän jälkeenkin. Lapsen lihasten kasvu, lihasvoiman lisääntyminen sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen vaativat säännöllistä liikkumista.

Hermostolliset prosessit, kehonhallinnan oppiminen ja sitä kautta hyvien motoristen perustaitojen oppiminen taas vaativat useita toistoja.

(Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 32, 10, 13)



Kasvattaja toimii tilojen suunnittelijana ja muuntelijana, välineiden välittäjänä, ohjaajana sekä kannustajana lapsen rinnalla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007, 22 - 23). Paakkisen (2011) mukaan lapsia tulisi rohkaista liikkumaan nykyistä enemmän, sillä kannustamisen on todettu vaikuttavan fyysiseen liikunta - aktivisuuteen. Valitettavasti tutkimusten perusteella suullista kannustamista tapahtuu päiväkodissa erittäin vähän. Saman ajatuksen allekirjoittaa myös Sääkslahti (2005, 93), jonka mukaan liikunnallisista leikeistä ja peleistä saadut myönteiset kokemukset ovat tärkeässä asemassa liikuntamyönteisen asenteen synnyttämisessä.

Kasvattajan antaman tuen merkitys näkyy vahvasti myös psykomotoriikassa, jossa aikuisen tuen ymmärretään vahvistavan lapsen kehitystä. Keskeisenä näkökulmana ovat lapsikeskeisyys ja kehityksen edistäminen. (Zimmer 2011, 11.) Psykomotorinen harjannuttaminen lähtee yksilön vahvuuksien löytämisestä eikä heikkouksia aseteta toiminnan keskipisteeksi. Lapselle pyritään tarjoamaan liikunnan avulla onnistumisen kokemuksia ja vahvistamaan näin hänen minäkuvaansa ja itsearvostustaan. (Koljonen 2005,76 - 77.) Psykomotoriikassa liikuntaa ei tarkastella urheilullisista ja suorituskorosteisista eikä tulostavoitteisista lähtökohdista, vaan se nähdään tietoisena ja tavoitteellisena kokonaisvaltaisen kehityksen ja toimintakyvyn sekä terveyden edistämisen ja tukemisen välineenä. Psykomotoriikan näkemyksen mukaan liikunnassa tulisi painottua ilo, luovuus ja elämyksellisyys. Jokaisella on mahdollisuus onnistua. (Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry 2013.)

Kannustamisen ohella liikunnan tukeminen ja liikuntamahdollisuuksien lisääminen ovat tärkeässä asemassa, kun tuetaan lasten hyvinvointia (Syväoja ym. 2012). Suomalaisilla lapsilla on aiempaa vähemmän vapauksia liikkua, vaikka elinympäristö on tosiasiallisesti turvallisempi kuin aiemmin. Lasten liikkumisvapautta rajoittaa aikuisten pelko, koettu turvattomuus on lisääntynyt. (Kyttä 2003, Hirvosen 2011, 38 mukaan.)

Arjen valinnoissa onkin huomioitava onko lapsilla mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Hyvässä varhaiskasvatusympäristössä vahvistetaan lapsen luonnollista liikkumisen halua, herätetään halu oppia uusia asioita ja innostetaan kehittämään omia taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007, 23.)

Lapset arvostavat eniten liikuntaympäristöä, jossa on mahdollista liikkua vapaasti ja luoda tarjoumia. Tarjouma voidaan selittää ympäristön toimintamahdollisuutena, esimerkiksi puunoksa toimii kiipeämistarjoumana. Lapselle mieleinen ympäristö on turvallinen, inhimillisen kokoinen ja se sijaitsee lähellä luontoa. Hyvä ympäristö tarjoaa mahdollisuuden vesileikkeihin ja kokoontumispaikkoja samanikäisille lapsille. Kyttä painottaa, että vanhempien tulisi säilyttää lasten rakastamat leikkipaikat ja kuunnella heidän mielipiteitään. Lisäksi tulee vahvistaa lapsiystävällisyyttä muun muassa rakentamalla kävely- ja pyöräteitä sekä lähiurheilukenttiä. (Kyttä 2003, Hirvosen 2011, 38 - 39, 41 mukaan.)

#### 4.4 Osallistuva lapsi

Lapsi tulee nähdä osallistuvana ja aktiivisena toimijana. Lapsen tulee saada kokemus osallisuudesta ja aikuisen tulee toimia aktiivisesti lapsen osallistumismahdollisuuksien luomiseksi. (Pelastakaa lapset ry 2013.)

Opinnäytetyössä kuvataan lasta aktiivisena ja osallistuvana. Lapsi nauttii kotona olosta ja lapsen voi mainiosti osallistaa perheen arkeen oman ikätasonsa mukaisesti. Parhaimmillaan arjen velvollisuudet muuttuvat mukavaksi perheen yhteisiksi puuhasteluiksi, jotka samalla tukevat lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Lasten kokemuksissa koti on ”maailman ihanin paikka”. Koti on paikka, jossa parasta on leikkiä omassa tahdissa (Kyrönlampi-Kylmänen 2008). Ahde (2013, 42) on tullut tutkimuksessaan samaan tulokseen. Lapset haluavat mieluiten leikkiä kotona ollessaan. Toiseksi mieluiten lapset viettävät aikaa perheen kanssa, mikä tarkoitti esimerkiksi retkiä, vanhemman seurassa oloa ja yhteisiä harrastuksia. Kolmanneksi mieluiten lapset viettivät aikaa muun ohjatun toiminnan, kuten musiikin, laululeikkien, piirtämisen ja leivontahetkien, parissa.

Lapsen osallistaminen perheen arkeen vaikuttaa työkasvatuksen periaatteissa. Työkasvatus ymmärretään kasvatuksellisenä vaikutuksena, jonka aiheuttaa yhteiskunnassa ja kulttuurissa ilmenevä työ. Pienten lasten työkasvatuksessa painotetaan oman työn merkitystä. Työ nähdään luonnon ja ihmisen vuorovaikutuksen toimintamuotona, jolla rakennetaan ympäristöä ja yhteiskuntaa.

Lapsia tulee kasvattaa työn parissa pienestä pitäen, koska perusvalmiudet omaksutaan varhain. Työkasvatuksessa ei pyritä tuottavuuteen (Härkönen 1988, 12,13, 86, 67.)

Työkasvatuksessa lapsi oppii tärkeitä elämäntaitoja luontevasti, tavallaan leikin kautta. Näin vastasivat vahemmat ja päiväkodin työntekijät Tiina Kelannin (2012, 51) tutkimuksessa, jossa selvitettiin päiväkodin henkilöstön ja vanhempien työkasvatuskäsityksiä sekä niiden muutoksia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli avata työkasvatuksen ideaa, historiaa sekä nykytilannetta päiväkodeissa ja kodeissa. Pienten lasten työkasvatus todettiin merkityksellisenä lasten kasvatuksessa. Härkönen (1988, 68) esittää työkasvatuksen luonteen sopivan juuri uskonnolliseen ja eettiseen kasvatukseen, moraalikasvatukseen sekä tunne- ja tahtotoimintojen kehittämiseen liittyvään kasvatukseen.

Lapset ovat yleisesti ottaen kiinnostuneita aikuisen tekemästä työstä, he haluavat tarjoutua avuksi ja jäljittelevät aikuisten toimintaa omissa leikeissään (Kelanti 2012, 49; Lautela 2011, 147). Aikuisen tehtävä onkin olla lapselle jäljiteltävä esikuva, välttää lapsen liiallista ohjausta ja tukea lasta omatoimisuuteen (Härkönen 1988, 77, 78). Kelannin (2012, 46) haastattelemat aikuiset mielsivät, että aikuisen motivaatio ja viitseliäisyys vaikuttivat suurelta osin työkasvatuksen onnistumiseen. Myönteisen ja positiivisen, omaa ja muiden työtä arvostavan asenteen näyttäminen lapsille nähtiinkin tärkeänä. Työn tekemisen haluttiin osoittaa olevan luonnollinen tapa ja osa elämää. Lapsi kokee tyytyväisyyttä tehdessään sellaisia asioita, joita aikuiset tekevät. Oleellista on se, että lapsi jäljittelee ennen kaikkea sitä tapaa, jolla aikuinen paneutuu tehtäväänsä (Lautela 2011, 147).

Lapset ovat innostuneita tekemään asioita, jotka he mieltävät aikuisen tehtäväksi. Lapset osallistuvat mielellään työtehtäviin, kuten ruoanlaittoon, erilaisiin siivoustehtäviin ja tavaroiden paikoilleen järjestämiseen. Tällöin aikuisen tulee toimia lapsen tekemän työn valvojana ja lapsen turvallisuuden varmistajana. Aikuisen motivaatio ja viitseliäisyys vaikuttivat suurelta osin työkasvatuksen toteutumiseen. (Kelanti 2012, 50, 46.) Aikuisen tehtävä on harjaannuttaa lapsen valmiuksia, antaa lapsen tutkia ympäristöään ja olla selvillä lapsen kehitysvaiheesta. Vuorovaikutustilanteissa aikuisen tulisi olla empaattinen ja

huomaavainen, ei tyly, torjuva tai ärtyvä. (Härkönen 1988, 78, 79.) Ajan puutteen vuoksi vanhempi saattaa turhautua lapsen opastamiseen. Työkasvatuksen luonteen arveltiin muuttuneen kotona, koska ansiotyö ja harrastukset vievät entistä enemmän aikaa. Tämä tarkoittaa, että kotona perheen kesken vietettävä aika jää vähäisemmäksi. Aikuiset tekevät toisinaan asioita lasten puolesta, jolloin lapsen oma kokeileminen ja tekemään oppiminen ei toteudu (Kelanti 2012, 43, 44). Asioiden tekeminen lasten puolesta on valitettavaa, sillä vaihtoehtopedagogiikoissa toiminnallisuus nähdään tärkeänä. Ihminen nähdään aktiivisena, toimivana, luovana ja itsenäisenä olentona. Toiminnallisuus ja aktiivisuus ovat yhteydessä myös lihaksistoon, lihaskoordinaatioon, liikkeiden oppimiseen, rytmiin ja liikuntaan. Työkasvatuksen periaatteisiin kuuluu myös itsenäisyyden saavuttaminen, joka nähdään oppimisen perustana. (Härkönen 1988, 69, 70, 71.)

Pienten työtehtävien tekemisen ja omasta itsestä huolehtimisen on kuvattu kehittävän yleisesti lapsen kehonkoordinaatiota sekä motorisia taitoja. Psykkiseen kehitykseen työkasvatus vaikuttaa lapsen itsetuntoa ja omakuvaa vahvistavasti, koska lapsi kokee iloa onnistumisesta. Mielenkiinto tehtävää kohtaan säilyy, kun se pidetään sopivan haasteellisena ikätasoon nähden. (Kelanti 2012, 51.) Härkönen (1988, 71) kuvaa, että työkasvatuksessa on helppoa huomioida lapsen oma-aloitteisuus, yksilöllisyys ja itsenäisyys, jotka huomioiden lapselle ei aseteta liian suuria vaatimuksia.

Työtehtäviä tulee valikoida myös mielenkiinnon mukaan. Härkönen (2012, 74) selvittää, että työkasvatuksen uskotaan kehittävän ihmisen yksilöllisyyttä. Tämä toteutuu silloin, kun työtehtävä valitaan, tehdään ja toteutetaan yksilöllisen mielenkiinnon ja tapojen mukaan. Kelannin (2012, 48) haastattelemat päiväkodin työntekijät kiinnittivät mielenkiinnon säilyttämisessä huomiota sukupuolten tasa-arvon korostamiseen. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että molemmat sukupuolet saivat osallistua kaikkiin päiväkodin töihin.

Lapsi tarvitsee aikuisen kiireetöntä läsnäoloa ja yhteistä aikaa. Lapset ilmaisivat toivovansa yhteistä puuhastelua vanhemman kanssa. Mieleisiksi asioiksi nostettiin muun muassa saunominen, pelaaminen, leikkiminen ja television katselu. Nämä nähtiin jopa elämyksiä tärkeämpinä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2008.) Lapsi haluaa

viettää aikaa vanhemman kanssa ja vanhempi on lapselle esikuva. Vanhemmat voivat kannustaa, rohkaista ja olla mallina esimerkiksi fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan (Kautiainen ym 2010, Sivénin 2013, 60 mukaan.) Tavalliset asiat kuten marja- tai sieniretket voivat olla ikimuistoisia lapsen mielestä.

Vanhemmalla onkin ratkaisevan tärkeä vaikutus siihen, kiinnostuuko lapsi liikunnasta vai istuuko hän esimerkiksi tietokoneen ääressä. (Karvonen & Lehtinen 2009, 47.) Viisas lapsi sisäistää helposti aikuisen puheen varoitteluineen, eikä enää välitä siitä, jos aikuinen rohkaisee tai moittii tekemään jotain uutta.

”Mikäli maailma on vaarallinen paikka, turvallisinta lienee pysyä kotona ja katsoa tuttua televisio-ohjelmaa.” (Hirvonen 2011, 36.)

## 5 KATSO, KOE, KANNUSTA - SÄHKÖINEN TIETOPAKETTI

Opinnäytetyön tuotos on sähköisessä muodossa oleva tietopaketti Katso, koe, kannusta, joka on tarkoitettu ensisijaisesti Päiväkoti Hulivilin lasten vanhemmille. Sähköinen tietopaketti sisältää tietoa lapsen omatoimisuuden, leikkimisen, liikkumisen ja osallisuuden tukemisesta, tietoa lähiseudun aktiviteeteista sekä ideoita perheen yhteiseen ajanviettoon. Tietopaketissa korostetaan visuaalisuutta ja se toteutetaan sähköisessä muodossa, koska se tavoittaa vanhemmat parhaiten.

Tietopaketin nimi Katso, koe kannusta kuvaa lapsen tarpeita arjessa. *Katso* ilmaisee, että vanhemman tulee kiireen keskellä pysähtyä katsomaan asioita lapsen silmin. *Koe* muistuttaa yhdessä tekemisen ja kokemisen merkityksestä: lapsi nauttii arkisista asioista, joita tehdään yhdessä perheen kesken. *Kannusta* kuvaa, miten tärkeää lasta on rohkaista liikkumaan, leikkimään, osallistumaan – yrittämään ja tekemään itse. Näitä asioita tukemalla lapsi voi kokonaisvaltaisesti hyvin.

Katso, koe, kannusta ei ole tyhjentävä, vaan sen on tarkoitus herätellä perheitä yhteiseen ajanviettoon ja tuoda esiin näkökulma lapsesta aktiivisena toimijana. Korostamme myös sitä, että kukin perhe tekee asiat omalla tyylillään ja ajallaan. Tietopaketin ideat ovat suuntaa antavia; jokainen perhe voi toteuttaa niitä omien aikataulujensa ja voimavarojensa mukaan.

### 5.1 Tietopaketin suunnittelu

Tietopaketin suunnittelu alkoi pohtimalla, millaista tietoa vanhemmille haluttiin tarjota. Ajatus oli järjestää Päiväkoti Hulivilin lasten vanhemmille ja työntekijöille opinnäytetyön aiheeseen virittelevä teemailta, johon neuvoteltiin ulkopuolinen luennoitsija Päijät-Hämeen Liikunta ja urheilusta. Suunnittelua ohjasi You tube - video, Pienet valinnat ratkaisevat (2013.)

Alun perin idea oli toteuttaa opinnäytetyön tuotoksena lorupussi, johon kerättäisiin ideoita siitä, miten lapsen omaa aktiivisuutta voi tukea arjessa. Lorupussi-idea hylättiin, koska koettiin, ettei se ehkä saavuttaisi päiväkodin lasten vanhempia. Uhkakuvana oli, että opinnäytetyön tuotos unohtuisi päiväkodin varaston hyllylle. Sähköisessä muodossa oleva materiaali saavuttaa vanhemmat

parhaiten, käytämmehän itsekin paljon tietokonetta ja älypuhelinta. Lisäksi tiedottaminen on siirtynyt päiväkotimaailmassakin sähköiseen muotoon. Tietopaketti oli tarkoitus suunnitella ja tehdä omien verkostojen avulla. Mikäli tämä ei olisi onnistunut, pidettiin mahdollisena, että alan opiskelijat tilataan tekemään tietopaketti omien suunnitelmien perusteella.

Teemailta suunniteltaessa ymmärsimme, ettemme voi määritellä itse, mitä vanhemmat haluaisivat tietopaketin sisältävän. Päädyimme kysymään vanhempien ja päiväkodin työntekijöiden mielipiteitä asiasta. Teemailta suunniteltaessa opinnäytetyön aihe rajautui mielekkääksi. Työssä päädyttiin käsittelemään lasten omatoimisuuden, liikkumisen, omatoimisuuden ja leikkimisen tärkeyttä sekä vanhempien merkitystä lapsen kasvattajina. Yhdessä nämä osa-alueet muodostivat lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin käsitteen.

## 5.2 Teemailta

Teemailta pidettiin Päiväkoti Hulivilissä maanantaina 30.9.2013 klo 18.00, työelämäkumppanin toiveiden mukaisesti. Teemaillan kutsu (LIITE 1) suunniteltiin valmiiksi ja opinnäytetyön eettisyyttä vahvistettiin, lisäämällä sen mukaan saatekirje (LIITE 2). Kutsut toimitettiin Päiväkoti Huliviliin, josta ne jaettiin lasten koteihin. Palautelomake suunniteltiin (LIITE 3) mahdollisimman lyhyeksi, jotta tietopakettiin saataisiin mahdollisimman paljon hyödyllistä tietoa. Illan aihetta sivuavat keskustelut oli myös tarkoitus käyttää tietopaketin perustana. Teemailta aikataulutettiin ja suunniteltiin (LIITE 4).

Teemailta pääsi alkamaan aikataulun mukaisesti. Avaussanojen jälkeen Päijät-Hämeen liikunta ja urheilun Heidi Mälkönen näytti videon, jossa kuvattiin arjen valintojen merkitystä pienen koululaispojan silmin. Itse luento-osuus koostui lasten terveydentilan esittelystä sekä lasten liikkumisen tukemisesta ja sen merkityksestä. Luennon jälkeen jakauduttiin kahteen eri ryhmätilaan. Ryhmäkeskusteluissa pohdittiin sitä, millaisia ajatuksia luento herätti ja miten vanhemmat voivat vaikuttaa arjen valintoihin. Keskustelijat muistelivat paljon omaa lapsuuttaan. Esille nousi oman lapsuuden hurjat leikit ja se, etteivät omat lapset saa leikkiä yhtä vapaasti. Yleinen mielipide oli se, että omat leikit ovat lapsuudessa olleet liian vaarallisia. Omia lapsia ei haluttu asettaa samanlaiseen

vaaraan. Olisi hyödyllistä pohtia, jääkö nykylapsille turvallisista leikeistä yhtä lämpimiä muistoja, joita kerrata vuosien päästä. Keskustelussa esiin nousi myös muutamia ajatuksia siitä, miten lasten arkea voisi tehdä liikkuvaisemmaksi. Lopuksi keskustelijat täyttivät palautelomakkeet ja tapahtuma päättyi.

Vanhempainiltaan ei kerätty ilmoittautumisia, koska oletettiin, että se vähentäisi osallistujia. Luennon kuunteluun osallistui 17 henkilöä ja ryhmäkeskusteluihin 15 henkilöä. Määrä oli tyydyttävä, joskin se oli pieni maksimiosallistujamäärään verrattuna. Tämän suuruinen osallistujajoukko oli helppo ohjata paikasta toiseen ja pienryhmäkeskustelut olivat intensiivisiä. Osallistujamäärää vähensivät mahdollisesti väärä viikonpäivä, pitkät työmatkat ja aiheen kiinnostamattomuus.

Teemaillan keskustelu oli hyödyllinen, vaikka se painottui suurelta osin kasvattajien lapsuusaikaisiin muistoihin. Keskustelu oli pohtiva ja se toimi ajatusten herättelijänä. Kasvattajien käsitys illan aiheesta ja tietopaketista laajentui, jolloin palautelomakkeen täyttäminen oli helpompaa. Palautelomakkeen anti oli merkityksellinen, mutta siinä olisi kannattanut kysyä, oliko vastaaja varhaiskasvattaja vai vanhempi. Tällöin olisi saatu hieman syvyyttä siihen, mitä juuri vanhemmat ja mitä varhaiskasvattajat toivovat tietopaketilta.

### 5.3 Tietopaketin kokoaminen

Kasvattajat toivoivat Tietopaketilta käytännöllisyyttä (taulukko 1). Eniten toivottiin liikunnallisia leikkejä ja vähiten teorian tietoa.

Taulukko 1. Teemailtaan osallistuneiden mielipide tietopaketin sisällöstä

<b>Mitä näistä haluaisit tietopaketin sisältävän?</b>	<b>Vastaajien otos 15 henkilöä, vastaajat ovat valinneet yhden tai useamman vaihtoehdon</b>
<b>Tietoa lapsen kehityksestä</b>	9/15
<b>Ideoita perheen yhteiseen vapaa-aikaan</b>	10/15
<b>Liikunnallisia leikkejä</b>	12/15



Vastaajien pienen määrän vuoksi kiinnitettiin paljon huomioita avoimeen palautteeseen. Vanhempien toiveet kategorioitiin ja ne nimettiin seuraavasti: käytännön esimerkit ja ideat, arkiliikunnan tukeminen ja yhdessäolo, teoriatieto, lapsen kannustaminen, syy ja seuraussuhteet.

Selvästi eniten vanhemmat toivoivat tietopaketilta käytännön esimerkkejä: *Vinkkejä päiväkodin arkeen, käytännön esimerkkejä, käytännön vinkkejä, kuvallisia vinkkejä perustaitojen kehittämiseen vapaa-ajalla, vinkkejä toimintaan, vinkkejä mitä kotona tehtävä liikunta on?*

Seuraavaksi eniten esiin nousivat kategoriat arkiliikunnan tukeminen ja yhdessäolo. Vanhemmat toivoivat ideoita siihen miten lapsen arkiliikuntaa voi tukea: *Yksinkertaisia ideoita ”hyöty”liikunnasta, aikuisten kotitoimet lasten kanssa.. yhdessä haravointi, puunkannot, imurointi ym. on arkiliikuntaa, vinkkejä perheen yhteiseen liikkumiseen. Lisäksi yhdessäolon merkitystä toivottiin korostettavan: Vanhemmille herätystä tällaiseen yhteiseen aikaan lasten kanssa, yhdessä oloon kotioloissa, ei tarvitse tehdä ihmeellisiä asioita, vaan yhdessä siivoamista, ulkoilua ym. Monet ajattelevat että on pakko harrastaa hienoja/kalliita harrastuksia.*

Seuraavat kategoriat olivat samanarvoisia. Tietopaketilta toivottiin teoriatietoa: *Jonkin verran faktatietoa, työntekijänä toivoisin saavani lisäkoulutusta motorisen kehityksen yhteydestä muuhun oppimiseen. Kannustavalla näkökulmalla toivottiin vaihtoehtoja: Vaihtoehtoja, jotta ei lasta tarvitse kieltää, kannustaa arjen pienissä asioissa liikkumaan. Yksityiskohtaisina toiveina tuli esin syy ja seuraussuhteiden esittelemine: Syy ja seurauksia eri valinnoista, joitakin esimerkkejä, tyyliin perhe Möttönen ennen ja jälkeen asian huomioimista.*

Kun huomioidaan sekä taulukon 1 palaute että avoin palaute, vastaajien toive selkeytyy entisestään. Tietopaketilta toivotaan käytännönläheisyyttä ja sen toivotaan sisältävän ideoita lapsen arkiliikunnan tukemiseen, lapsen osallistamiseen ja perheen yhdessäoloon. Tietopaketin toivotaan sisältävän maltillisesti teoriatietoa.

#### 5.4 Tietopaketin toteutus

Palautteiden myötä saatuihin toiveisiin pyrittiin vastaamaan tarkasti ja tietopaketista tehtiin mahdollisimman käytännönläheinen. Tämän vuoksi tietopakettiin ei tehty isoa teoriaosuutta, vaan erillisiä tietoisku- tyyppisiä ajatuksia lisättiin eri puolelle työtä. Myös vanhemmat toivoivat maltillisesti teoriatietoa ja lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi on laaja käsite. Tietopaketista rajattiin pois Kertovan lapsen - osion, jossa olisi kuvailtu lapsen kielellistä kehitystä ja sen tukemista. Koimme, että lapsen kielellisen kehityksen tukeminen on lähempänä erityislastentarhanopettajan ja puheterapeutin työkenttää. Valitsimme työhön niitä alueita, jotka näkyvät selkeästi varhaiskasvattajan työssä.

Katso, koe, kannusta tehtiin selkeäksi ja ymmärrettäväksi, esimerkiksi teoriaosuudet kirjoitettiin ymmärrettävästi. Vilkan ja Airaksisen (2003, 65) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön periaatteisiin kuuluu, että raporttiin ja tuotokseen kirjoitetaan erityylistä tekstiä. Oppaan teksti on suunnattu käyttäjäryhmälle ja raportin tekstillä kuvataan opinnäytetyöprosessia.

Tietopaketin raskautta poistettiin lisäämällä siihen paljon kuvia. Kuvat osoittavat miten eri- ikäisiä lapsia voi osallistaa perheen yhteiseen ajanviettoon ja ne on poimittu opinnäytetyön tekijöiden omista albumeista.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä teoriapohjan on vastattava sisällöllisiin valintoihin ja niiden perusteluun. Tietoperusta on kuin silmälasit, joiden avulla opinnäytetyön aihetta tarkastellaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 42.) Katso, koe, kannusta rakentui pääosin opinnäytetyöraportin teoriaosuuden mukaisesti. Tämä tarkoittaa, että tietopakettiin tehtiin osuudet, joita olivat: omatoiminen lapsi, leikkivä lapsi, liikkuva lapsi ja osallistuva lapsi. Tämän lisäksi tietopakettiin liitettiin alkusanat, johdanto, Asikkalan seudun perheliikuntamahdollisuuksia kuvaavia linkkejä, lisätietoa - kirjalista (opinnäytetyön ja tietopaketin aihealueen linkkejä ja kirjallisuutta) sekä tietopaketin lähdeluettelo. Seuraavissa alakohdissa perustellaan, miksi päädyimme kyseisiin aihealueisiin. Selvitämme myös millainen ajattelu ohjasi valintojamme, miksi esiin nostamamme aihealueet ovat tärkeitä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta.

## **Alkusanat**

Alkusanoina kuvattiin tietopaketin liittyvän opinnäytetyöhön. Tällä sivulla päädyttiin esittelemään tietopaketin tarkoitus ja kuvaamaan, mitä nimi Katso, koe, kannusta tarkoittaa. Alkusanoina haluttiin kuvata myös tietopaketin sisällys.

## **Johdanto**

Johdanto-sivuilla päädyttiin herättelemään lukijoita aiheeseen. Tietopakettiin valikoitiin myös näkökulmia vanhemmuuden merkityksestä. Vanhemmuuden kuvailussa käytettiin apuna Vanhemmuuden roolikarttaa, koska se on oiva väline vanhemmuuden tarkasteluun ja lisäksi visuaalinen.

## **Omatoiminen lapsi**

Lapsi tulee nähdä osallistuvana ja aktiivisena toimijana ja aikuisen tulisi toimia aktiivisesti lapsen osallistumismahdollisuuksien luomiseksi (Pelastakaa lapset ry 2013). Tietopaketin Omatoiminen lapsi - osa rakennettiin tukemaan kaikkia muita osioita, sillä sen sanoma on oleellista esimerkiksi lapsen osallistumisen toteutumisessa. Vanhemman tulee kannustaa lasta. Ajatus aktiivisesta ja omatoimisesta lapsesta on ollut myös osa koko opinnäytetyömme perusajatusta.

Omatoiminen lapsi – osioon laadittiin asiaa siitä, miksi omatoimisuuden tukeminen on tärkeää. Aikuiset tekevät toisinaan asioita lasten puolesta, jolloin lapsen oma kokeileminen ja tekemään oppiminen ei toteudu (Kelanti 2012, 44). Halusimme tuoda esille lapsen omaa aktiivisuutta ja tutkivaa luonnetta. Tämän osion pedagogisena taustana vaikuttivat Steiner - ja Reggio Emilia - pedagogiikka. Steinerpedagogiikan näkemyksen mukaan lapsi liittyy maailmaan kokemisen ja tekemisen kautta, asiat opitaan itse tekemällä (Lautela 2011, 138). Reggio Emilia - pedagogiikassa lapsi ymmärretään uteliaana ja tutkivana olentona (Heinimaa 2011, 278).

Omatoiminen lapsi - osion ja koko työn kuvat valikoitiin sen perusteella, millaisia valintoja voi arjessa tehdä ja millaisissa tilanteissa lapsi voi oppia itse.

Omatoimisen lapsen teoriaosassa halusimme tuoda esiin myös vanhemmuuden merkitystä. Lautela (2011, 138) kuvaa jäljittelyn olevan lapsen pääasiallinen oppimisen tapa, aikuisen toimiessa esikuvana. Lapsella on tarve jäljitellä aikuista

ja siihen pyritään vastaamaan aktiivisesti. Lapselle pyritään tarjoamaan oppimisen kokemuksia (Lautela 2011, 138.) Reggiolaisuudessa lapselle pyritään luomaan niitä tilanteita, joissa tämä voi oppia itse (Heinimaa 2011, 280).

### **Leikkivä lapsi**

Katso, koe, kannusta suunnattiin alle kouluikäisten lasten vanhemmille, jotka eivät palautteissaan erikseen toivoneen saavansa tietoa leikin merkityksestä. Päädyimme lisäämään tietopakettiin leikkivän lapsen osion, koska leikki on pienen lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta merkityksellistä. Vehkalahden ja Urhon (2013, 9) mukaan omaehtoinen leikki on lapsen henkiselle kehitykselle ensisijaisen tärkeää, sillä ihminen käsittelee ympäröivää maailmaa ja rakentaa itseään leikin avulla. Steinerpedagogiikan näkemyksessä leikki on yksi terveen kehityksen tärkeimpiä tekijöitä ja se rinnastetaan syömiseen ja nukumiseen (Lautela 2011, 145). Lisäksi lapset viettävät mielellään kotona aikaa leikkien (Ahde 2013). Tietopaketin leikki osioon sisällytettiin tietoa ja vinkkejä erilaisista perheen yhteisistä leikeistä. Leikkien valikoinnissa huomioitiin, että niihin voi osallistua myös vanhemmat. Valikoimissamme leikeissä lapset voivat osallistua niiden suunnitteluun, harjoitella kehonhallintaa ja rakentaa pitkäkestoista leikkiä. Välillä voittaja ei ole nopein vaan hitain, itse tekeminen on tärkeää, ei lopputulos.

### **Liikkuva lapsi**

Palautteiden perusteella toivottin vinkkejä arkiliikuntaan, joten liikkuvan lapsen osuus oli perusteltavissa selkeällä käyttäjäryhmän toiveella. Tietopakettiin valikoitiin liikuntaleikkejä, jotka tukevat lapsen kehonhallintaa, kehittävät motorisia taitoja ja luovat onnistumisen tunteita. Tietopaketin liikuntavinkkien haluttiin olevan käytännönläheisiä ja sopivia koko perheelle, eli sellaisia, joita voi hyödyntää perheen yhteisessä ajanvietossa. Liikunta on merkittävä, lapsen hyvinvointia parantava tekijä. Lapsia tulisi myös innostaa enemmän liikkumaan, joten kyseinen osuus on tietopaketissa erittäin tärkeä. Lapselle liikkuminen on luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007, 22). Liikunta on lapselle tärkeää ja lapsen tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

## **Osallistuva lapsi**

Tietopakettin toivottiin sisältävän vinkkejä perheen yhteiseen aikaan ja herättelyä siihen, että perheen kesken voidaan tehdä arkipäiväisiä asioita. Pyrimme muistuttamaan, mitä kaikkea ”arkista” voi lapsen kanssa kotona tehdä. Lapsi haluaa kokea asioita yhdessä vanhempien kanssa. Tämän osuuden teoreettisen taustana toimi ajatus siitä, että lapsen tulee saada kokemus osallisuudesta (Pelastakaa lapset ry 2013). Lapset haluavat tehdä arkipäivän asioita ja viettää aikaa yhdessä vanhempien kanssa (Karvonen & Anttonen 2009, 44; Ahde 2013, 58). Ideoiden taustalla oli myös ajatus työkasvatuksesta. Kelannin (2012, 51) tutkimustuloksissa työkasvatusta pidettiin merkityksellisenä lasten kasvatuksessa, koska sen avulla lapsi oppii tärkeitä elämäntaitoja luontevasti, tavallaan leikin kautta. Lapset ovat kiinnostuneita aikuisen tekemästä työstä, haluavat tarjoutua avuksi ja jäljittelevät aikuisten toimintaa omissa leikeissään (Kelanti 2012, 49; Lautela 2011, 147). Vastuunottoa tulee harjoitella ja tehdä se turvallisessa ympäristössä (Ahde 2013, 11).

## **Asikkalan kunnan liikuntamahdollisuudet**

Tässä osiossa annettiin ideoita ja lisätietoa Asikkalan kunnan liikuntapalveluista ja urheiluseuroista sekä linkit muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliiton, perheliikunnan ja Nuorisuomen sivuille. Halusimme tuoda esiin erityisesti niitä mahdollisuuksia, joita asikkalalaiset voivat hyödyntää.

## **Lisätietoa**

Lisätietoa - sivulle kerättiin opinnäytetyön aihepiiriä ajatellen tärkeää materiaalia ja internetosoitteita. Osioista löytyy lisätietoa esimerkiksi arjen hallintaan, lapsen leikin tukemiseen, kasvatukseen ja lasten liikunnan edistämiseen.

## **Lähteet**

Lähteet – sivuilla mainitaan kaikki tietopaketissa käytetyt lähteet.

## 6 SÄHKÖISEN TIETOPAKETIN ARVIOINTI

Sähköinen tietopaketti käytettiin arvioitavana toteutusvaiheessa, jotta voidaan tehdä muutoksia keskeneräiseen työhön. Arvionnin tarkoituksena oli kerätä palautetta tietopaketin vahvuuksista ja heikkouksista. Sähköiseen tietopakettiin tutustui kaksi henkilöä. Toinen palautteenantajista oli perheellinen, kahden lapsen äiti ja toinen perhettä perustamassa oleva nainen.

Tietopakettiin valikoidut asiat koettiin tärkeäksi ja puhuttelevaksi. Myönteistä palautetta arvioijat antoivat tietopaketin visuaalisesta ilmeestä sekä aiheeseen sopivien kuvien valinnasta. Kirjoitusasua pidettiin selkeänä ja tekstiä helppolukuisena. Tietopaketin vanhemmuuden roolikartta koettiin hyvänä lisänä ja se avarsi vanhemmuuden merkitystä. Yksittäisesti mainittiin myös tietopaketin lopussa luetellut Asikkalan kunnan tarjoamat perhe/ liikunta - mahdollisuudet. Vinkit koettiin hyödyllisenä ja ne auttoivat konkreettisesti tiedon hakemisessa.

Arvioijien mukaan tietopaketin sen hetkinen otsikko ei antanut oikeaa kuvaa tietopaketin sisällöstä. Epäselvän otsikon vuoksi myös työn alaotsikot jäivät epäselviksi ensimmäisen lukukerran jälkeen. Yksi muutosidea koski leikkivän lapsen osiossa olevia leikkejä. Arvioija ehdotti, että ne voisi erotella iän mukaan, jolloin sopivien leikkien valikoiminen helpottuisi. Kehitettävää löytyi myös tekstin ulkoasusta, kuten tekstin asetelusta, muodosta ja kirjoitusvirheistä.

Sähköistä tietopakettia muokattiin palautteiden mukaan. Otsikkoa muutettiin, työn ulkoasua paranneltiin ja liikuntaleikkejä jaoteltiin ikätason mukaisesti.

Tietopaketin sisältö päädyttiin pitämään entisellään, vaikka toinen palautteen antajista toivoi tekijöiden omien mielipiteiden tulevan enemmän esiin. Tekstin lisääminen olisi kuitenkin tehnyt tietopaketista raskaamman. Tietopakettiin oli myös poimittu jo paljon keskeisempiä asioita.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Pohdintaa sosionomista varhaiskasvattajana

Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen on varhaiskasvatuksen ensisijainen tavoite. Parhaat kasvun, oppimisen ja kehittymisen edellytykset saavutetaan lapsen voidessa hyvin. Hyvinvoiva lapsi on kiinnostunut ympäristöstään. Hän suuntaa energiansa leikkiin, oppimiseen ja arjen toimintaan, asettamalla itselleen sopivat haasteet. Lapsen voidessa hyvin hän nauttii yhdessäolosta päiväkotiyhteisössä, kokee toimimisen vapautta sekä iloa turvallisessa ja kiirettömässä ilmapiirissä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007, 15.)

Tulevina varhaiskasvattajina ymmärrämme, miten merkittävää lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen on. Olemme ymmärtäneet, miten tärkeää on, että laadukas kasvatuskumppanuus toteutuisi entistä paremmin. Koulutus ja opinnäytetyöprosessi ovat antaneet meille monipuolisia tietoja ja taitoja työelämään: sosionomilla osaaminen rakentuu yhteiskuntaosaamisesta, sosiaalipedagogisesta osaamisesta ja yhteisöosaamisesta. Näistä kolmesta, ajattelussamme painottuvat *sosiaalipedagoginen osaaminen ja yhteisöosaaminen*.

Sosionomi työskentelee päiväkodissa turvatakseen lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Lapsen tunteiden ja tarpeiden havainnoiminen on osa sosionomin *sosiaalipedagogista osaamista*. Sosiaalipedagogisella osaamisellaan sosionomi rohkaisee lasta vuorovaikutukseen sekä osallisuuteen ja tunnistaa lapsen hyvinvoinnin riskitekijöitä. (Sosionomi varhaiskasvatuksessa.) Käytännön kasvatustyössä sosiaalipedagoginen ajattelutapa auttaa parhaimmillaan lasta kasvamaan ainutkertaiseksi, autonomiseksi, korvaamattomaksi ja valintoihin pystyväksi aidoksi persoonaksi. Parhaiten tämä kasvu onnistuu aidossa yhteisössä, jossa lapsi on yhteydessä muihin arvokkaisiin persooniin. (Kurki 2001, 134.)

Sosionomin *yhteisöosaamiseen* kuuluu vanhempien kohtaaminen ja kasvatuskumppanuus. (Sosionomi varhaiskasvatuksessa.)

Kasvatuskumppanuuden termillä tarkoitetaan varhaiskasvattajien ja vanhempien yhteistä työtä lapsen kasvun kehityksen ja oppimisen tukemiseksi. Kasvattajien

erilainen tietämys ja asiantuntemus yhdistyvät tasaveroisessa vuorovaikutuksessa. (Valtioneuvoston periaatepäätös valtakunnallisista linjauksista 2002, 18.)

Me, varhaiskasvatuksen ammattilaiset, toimimme perheiden tukiverkostonä. Varhaiskasvattaja ei ole vastuussa lapsen kasvatuksesta, mutta voi toimia silti isossa roolissa lapsen elämässä. Varhaiskasvattaja toimii lapsen kanssa monta tuntia vuorokaudessa, yleensä viisi päivää viikossa. Varhaiskasvattaja on lapselle läheinen ja tärkeä aikuinen, tämä vanhempien tulee muistaa. Päivähoidon henkilökunnan asiantuntemusta ei saa nähdä uhkana eikä toisaalta vanhempien korvaajana. Vanhemman ja varhaiskasvattajan suhde on mahdollisuus rakentaa lapsen hyvinvointia.

Kodin ja päivähuollon yhteistyötä nimittämään on luotu kasvatuskumppanuus - termi. Tämä hienolta kuulostava termi ei saa siis olla pelkkä sana, vaan asenne. Kasvatuskumppanuuteen kuuluu keskustella lapsen asioista pöydän ääressä, mutta tämänkaltaisen työ on vain jäävuoren huippu ja näkyvin osa työtä. Juusola (2011, 232) kuvaa kasvatuskumppanuuden koostuvan pienistä arkisista teoista. Se on kunnioittavaa yhteistyötä ja vuorovaikutusta ja sitä voidaan kuvata siltana, joka on kodin ja päiväkodin välillä. Kasvatuskumppanuus on asenne ja se kannattelee lapsen sosiaalista kehitystä ja turvallisuuden tunnetta. (Juusola 2011, 232.)

Lisää ideoita kasvatuskumppanuuden syventämiseen voi ammentaa Reggio Emilia - pedagogiikan ajatuksista. Heinimaan (2011, 281) mukaan reggiolaisessa ajattelussa näkyy yhteisöllisyys, joka tarkoittaa, että vanhemmat otetaan mukaan päiväkodin tapahtumien suunnitteluun. Yhteisöllisyydessä vanhempien näkökulmia arvostetaan. Samalla vanhemmat näkevät eri valossa lapsuuden olemusta, ihmisen kasvamista ja omaa roolia kasvattajana. Tämän kaltaisen toiminta syventäisi mielestämme kodin ja päiväkodin yhteistyötä ja vahvistaisi kasvatuskumppanuutta.



## 7.2 Pohdintaa lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista

Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin käsite on laajentunut runsaasti opinnäytetyön tekemisen aikana. Olemme pohtineet, miten paljon kehitykseen ja oppimiseen suunniteltuja valmiuksia on lapsessa itsessään jo valmiiksi. Lapsen oma innokkuus kokeilla ja tutkia asioita on pitelemätön. Liiallinen lapsen rajaaminen ja omatoimisuuden laiminlyönti on kuin heittäisi oppimismahdollisuuden hukkaan.

Lasten liikkumattomuus on suuri huolenaihe jopa yhteiskunnallisella tasolla. Alle päiväkotikäiset lapset eivät liiku suositusten mukaan, vaan viettävät aikaa sisällä älypuhelimien ja tietokoneiden kanssa. Yhteisöllisyys on siirtynyt internettiin, enää lapset eivät tapaa toisiaan leikkipuistoissa tai sisäpihoilla. Vanhempien tulee kiinnittää huomioita omaan esimerkkiinsä, viettää enemmän aikaa lasten kanssa ulkoillen. Lapselle annettu esimerkki ei vaadi mahdottomuuksia, vaan edellyttää pieniä tekoja: tiistaina puoli tuntia lumitöitä ja torstaina tunti? Tulee muistaa, että lapsen liikuntaa ja leikkiä voi helposti yhdistää. Jo vanhemman läsnäolo on innostavaa, pelkkä asenne välittyy helposti leikkiin.

Vanhempien ja lasten välisessä vuorovaikutuksessa tuntuisi olevan parantamisen varaa. Lapset ja aikuiset surffailevat netissä joko samaan aikaan tai vuorotellen. Samalla valitellaan arjen kiirettä ja tuskailtaan tiskien kanssa. Jos lapset osallistettaisiin perheen yhteisiin askareisiin, yhdistyisivät sekä hyöty että huvi. Aikaa pyykinpesuun kuluu enemmän, mutta kolmevuotiaan mielestä pyykin lajittelu voi olla elämys. Puhumattakaan yhteisen mustikkaretken tekemisestä.

Lapsi on luonnostaan pieni tutkija ja lapselle tulisi antaa siihen mahdollisuus. Vanhemman tulisi muistaa lapsen antaa tehdä arjessa asioita itse. Välillä on kiire, mutta onko aina kiire? Portaiden kiipeäminen, kenkien laittaminen, pukeminen ja pettymyksen sietokyy ovat sellaisia taitoja, joita aikuisena tarvitaan. Niitä voi harjoitella arjessa jatkuvasti ja kun ne sujuvat, siitä tulee voittajan olo. Lapsen riemukas oivaltamisen ilo on aitoa ja kaunista. Se liikuttaa ja naurattaa, sen haluaisi pistää piiloon ja tallettaa.

### 7.3 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyön idea lähti ajatuksesta, jonka mukaan lasten omatoimisuutta ei tueta riittävästi. Lastenhoitajina päiväkodissa olemme huomanneet, että toisinaan selkeätkin tehtävät tuottavat lapsille vaikeuksia. Tuolille ei välttämättä osata kiivetä, välillä lapsi odotta palvelua aikuiselta ja pitää sitä itsestäänselvyytenä. Pohdimme, annetaanko lasten yrittää asioista selviytymistä omin voimin. Idea kehittyi ja muodostimme kokonaisuuden hyvinvoivasta lapsesta. Tulevina ammattilaisina osaamme arvostaa keräämäämme osaamista, sillä lapsen edun ajattelemisen on keskeinen osa lastentarhanopettajan työtä. Haluamme muistuttaa lapsen edun olevan keskeisintä varhaiskasvatustyössä. Tätä ajattelua haluamme viedä työyhteisöihin.

Toinen opinnäytetyön tekemiseen vaikuttanut asia on, miten paljon lapset kaipaavat aikuista ja aikuisen seuraa. Pohdimme, että viettävätkö vanhemmat lastensa kanssa aikaa ja miten arki perheissä ylpäättään sujuu. Valitettavasti vanhemmat näkevät arjen enemmän negatiivisena kuin positiivisena. Tämä tarkoittaa, että elämyksiä sanan varsinaisessa merkityksessä - metsästetään. Arki on kuitenkin lapsen kasvuympäristö ja lapset kaipaavat vanhemman läsnäoloa kipeästi. Monesti lapset rakastavat tavallisia asioita enemmän kuin pitkään metsästettyjä elämyksiä, tai ainakin arjen pienet yhteiset puuhastelut lämmittävät mieltä enemmän ja tasaisemmin kuin yksittäinen kesälomaretki. Arjen sujuminen tulee nähdä mahdollisuutena vaikuttaa lapsen hyvinvointiin.

Arjen sujuminen ei ole itsestäänselvyys. Perheiden arki on usein aikataulutettu ja viivytykset tuntuvat heti katastrofilta. Aina on jotakin ja jotain pitää aina tehdä. Tuntuu, että vanhemmuudesta on tullut suorittamista. Suorittamista, jota punnitaan lasten harrastusten määränä, lasten älypuhelimien käyttöarvona ja sillä, miten monta asiaa ennätetään viikonloppuna tehdä. Mihin katosi lapsi? Vanhemman tulee miettiä, nauttiiko lapsi varmasti kaikista harrastuksistaan ja kaikkia asioita pakko tehdä. Lapsuudesta ei saa tulla suorittamista. Arjessa tulee tehdä valintoja, osa niistä on vaikeampia tehdä kuin toiset. Tosiasia on kuitenkin se, että lapsen tasapainoinen ja hyvä olo perheessä näkyy päiväkodissa sujuvana arkena ja päinvastoin.

Opinnäytetyömme on vain pieni tapa vaikuttaa ihmisten ajatuksiin, mutta sen sanoma on ajankohtainen. Lasten terveydestä ollaan huolissaan, samoin siitä, ette vanhemmat ja lapset ajautuvat toisistaan liian kauas. Perheiden kanssa tehtävässä työssä tietopaketti on keino saada vanhemmat ymmärtämään yhdessäolon merkitystä lapsen hyvinvoinnin kannalta. Sanomaltaan se sopii erinomaisesti ongelmia ennaltaehkäisevään työhön, kuten varhaiskasvattajien käyttöön. Tietopaketin avulla pyrimme saavuttamaan vanhempia ja osoittamaan, ettei lapsen kanssa vietetyn ajan tarvitse olla ihmeellistä, vaan pieniä arkisia tekoja, jotka kantavat pitkälle. ”Osallistumalla ja olemalla läsnä arjessa – kuuntelemalla lapsen kokemuksia – vanhempi luo turvallisuuden, huolenpidon ja ilon ilmapiiriä” (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 119).

Lasten hyvinvoinnista puhuttaessa rajat ja rakkaus on erinomainen sanapari, jota on käytetty runsaasti kuvatessa lapsen tarpeita. Rajoja ja rakkautta on jaettu jo niin runsaasti, että ne alkavat menettää parasta teräänsä. Opinnäytetyöprosessin aikana rakennettiin oman sanaryhmän kuvaamaan vanhemman ja lapsen suhdetta. Sanaryhmä on laadittu Lojkasekin (1999) Wait, Watch, Wonder - sanojen innoittamana: *katso, koe ja kannusta*.

*Katso* muistuttaa, että vanhemman tulisi toisinaan pysähtyä lapsen kokemusten äärelle, unohtaa kiireensä ja katsoa asioita lapsen silmin. Vanhemman tulee miettiä, mitä, miksi ja miten lapsi kunkin tilanteen kokee. Pysähtyminen saattaa yllättää ja asioihin tulla uusi näkökulma. Vanhempi huomaa ehkä toistavansa omien vanhempiensa toimintamalleja, vaikka ne tuntuivat jo lapsen silmin vääriltä. Lapsen katsominen ja pysähtyminen mahdollistaa negatiivisten toimintamallien muutoksen ja omien kasvatuskäytännöiden luomisen. Katsominen ja pysähtyminen mahdollistavat omaan lapseen tutustumisen.

*Koe* esittelee yhdessä kokemisen ja tekemisen merkitystä. Lapsi rakastaa vanhempiaan ja yhdessä toimimista. Nämä, vanhemman ja lapsen, yhteiset elämykset muuttuvat aikanaan unohtumattomiksi muistoiksi. Hektisessä perhe - elämässä pitää osata tarttua hetkeen ja nauttia pienistä, yksinkertaisista iloista. Pienistä kokemuksista syntyy välillä suuria elämyksiä.

*Kannusta* kuvaa, miten tärkeää lapsen huomioiminen ja kannustaminen on maailmassa, jossa lasten huono itsetunto on jo ilmiselvää. Rakastava vanhempi ei aliarvioi lapsen mahdollisuuksia tai tee liiaksi asioita lapsen puolesta. Kannustava vanhempi rohkaisee lasta liikkumaan, leikkimään, osallistumaan ja yrittämään itse. Kannustaja ei sano ”älä”, ”ei” ja ”et kuitenkaan osaa”, vaan ”yritä”, ”kokeile” ja ”sinä onnistut!”.

## LÄHTEET

Ahde, S. 2013. Lasten käsityksiä hyvästä arjesta. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto, käyttäytymistieteellinen tiedekunta.

Akola, S. 2007. Lasten osallisuus päiväkodin toiminnassa Suomessa ja Saksassa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden laitos.

Anttonen, A.-M. & Ukkonen, J. 2009. Päiväkodin leikkikulttuurin luomat olosuhteet esikouluikäisten lasten vapaalle leikille. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, varhaiskasvatuksen yksikkö.

Bruce, T. 2004. Virittäytymisaika valmistaa vapaasti virtaavaan leikkiin. Teoksessa lastentarhanopettajaliitto ry (toim.) Leikin aika. Helsinki: Lastentarhanopettajaliitto, 12 - 14.

Dahlström, M. 2008. Ajatuksia pienten lasten vanhemmille sterinerpedagogiikan näkökulmasta. 2. kokonaan tarkistettu painos. Helsinki: Suomen antroposofinen liitto.

Hirvonen, T. 2011. Varo, varo, varo! Irti ylisuojelevasta kasvatuksesta. Helsinki: Minerva kustannus Oy.

Heinimaa, E. 2011. Reggio Emilian kunnalliset päiväkodit - pedagoginen suunnannäyttävä maailmalla. Teoksessa Paalasmaa, J. (toim.) Lapsesta käsin. Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja. Jyväskylä: PS-kustannus, 277 - 282.

Härkönen, U. 1988. Pinten lasten työkasvatus. Helsinki: Kirjayhtymä.

Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.

Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä. Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsinki: Erilaiste oppijoiden liitto ry & Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO).

Kelanti, T. 2012. ”Elämän eväitä lapselle” Alle kouluikäisen lasten työkasvatus päiväkodin ja vanhempien toteuttamana. Sosiaalialan opinnäytetyö. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, sosiaalialan laitos.

- Koljonen, M. 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa: Rintala, P, Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Keuruu: PS-kustannus.
- Kupiainen, A. 2012. Arki haltuun sekvenssikartalla. Sosiaaliportti [viitattu 14.12.2013]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/puheenvuoro/?groupId=85ee9f92-6911-4ffa-a36f-060357d312ba&announcementId=846e7cea-bab9-4b2c-9a00-109b7c1d0497>.
- Kurki, L. 2001. Sosiaalipedagoginen näkökulma varhaiskasvatukseen. Teoksessa Karila, K., Kinos, J. & Virtanen, J. (toim.) Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS-kustannus, 112 - 135.
- Kyrönlampi-Kylmänen. 2008. Lapsen hyvä arki. Lapsiasiavaltuutettu [viitattu 9.12.2013]. Saatavissa: <http://www.lapsiasia.fi/nyt/mitamielta/kolumni/-/view/1394561>.
- Kyrönlampi-Kylmänen. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja.
- Laakkonen, K. 2010. "Vanhemmuus on vastuuta koko lapsen elämästä" Vanhempien käsityksiä vanhemmuudesta, perheestä ja kasvatuksesta nykypäivänä. Pro gradu - tutkielma. Hämeenlinna: Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitos, kasvatustieteiden tiedekunta.
- Laki lasten päivähoitosta 36/1973.
- Lapsen hyvä elämä 2015. Toimintalinjaus. Lastensuojelun keskusliitto [viitattu 18.11.2013]. Saatavissa: <http://www.lskl.fi/files/132/kgS2xmQ5.pdf>.
- Lautela, R. 2011. Steinerpäiväkoti ja varhaiskasvatus. Teoksessa Paalasmaa, J. (toim.) Lapsesta käsin. Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja. Jyväskylä: PS-kustannus, 135- 148.
- Lindfors, E. 2011. Hyvä arki lasten ja nuorten arvioimana. Teoksessa Marjanen, P. & Lindfors, E. (toim.) Lapsen ja nuoren hyvä arki. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 41. Helsinki: Edita Prima Oy, 18 - 37.

Lojkasek, M. 1999. Watch, Wait and Wonder. An Infant or Child – Led Intervention Aimed at the Troubled Parent – Child Relationship: An Introductory Workshop [viitattu 14.12.2013]. Saatavissa:

[http://www.watchwaitandwonder.com/introductory\\_workshop.html](http://www.watchwaitandwonder.com/introductory_workshop.html).

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri 2011. Väestötutkimuslaitos, katsauksia E42/2012. Helsinki: VL-markkinointi Oy.

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. & LATE- työryhmä. (toim.) 2010. Lasten terveys. LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), raportti 2/2010. Helsinki: THL.

Nuori Suomi 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset [viitattu 12.11.2013]. Saatavissa:

[http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituksset](http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset).

Paakkinen, A.-M. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos.

Paalasmaa, J. 2011. Steinerpedagogiikan tausta-ajatukset. Teoksessa Paalasmaa, J. (toim.) Lapsesta käsin. Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja. Jyväskylä: PS-kustannus, 117 - 134.

Pajulo, M., Pyykkönen, N. 2011. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteen ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY.

Pelastakaa lapset ry. 2013. Lapsen osallisuus. [viitattu 19.11.2013]. Saatavissa: <http://www.pelastakaalapset.fi/jarjesto/lapsen-oikeudet/lapsen-osallisuus/>.

Pienet valinnat ratkaisevat. 2013. You Tube – video. [viitattu 16.10.2013]. Saatavissa: <http://www.youtube.com/watch?v=66t2HKG2f8w>.

Puurula, L. 2012. Reggio Emilia ja Reggio Emilia –pedagogiikka. Suomen Reggio Emilia - yhdistys ry. [viitattu 12.9.2013]. Saatavissa <http://www.reggioemilia.fi/>.

Rautiainen, M. (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sivén, H. 2013. 4-vuotiaiden lasten motorisissa taidoissa tapahtuneet muutokset 20 vuoden aikana. Pro gradu-tutkielma. Hyväsylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos.

Skinnari, S. 2001. Ihmisyyteen heräämisen alkutaival – Steiner – pedagoginen varhaiskasvatus. Teoksessa Karila, K., Kinos, J. & Virtanen, J. (toim.) Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS-Kustannus, 86 - 111.

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Tutkimusartikkeli. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikunta & Tiede 1/2009, 52 - 58.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 9/2002. Helsinki: sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 11.9.2013]. Saatavissa <http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/varhais2/kasvatus.pdf>

Sosionomi varhaiskasvatuksessa. Esite. Talentia.

Suomen psykomotoriikkayhdistys ry. 2013. [viitattu 5.9.2013]. Saatavissa: [http://www.psykomotoriikka.org/?page\\_id=2](http://www.psykomotoriikka.org/?page_id=2).

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3 - 7 - vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitaitojen riskitekijöihin [verkkodokumentti]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health, 104 [viitattu 12.11.2013]. Väitöskirja. Saatavissa:



[http://melinda.kansalliskirjasto.fi/F/N4XEG1BL68662RSDSM3I9I3XXUXFNGF3A4GKXMQS52AK7TGQ7G-10717?func=full-set-set&set\\_number=094735&set\\_entry=000001&format=999](http://melinda.kansalliskirjasto.fi/F/N4XEG1BL68662RSDSM3I9I3XXUXFNGF3A4GKXMQS52AK7TGQ7G-10717?func=full-set-set&set_number=094735&set_entry=000001&format=999).

Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiiässä. *Liikunta ja tiede*. 2 - 3/ 2013, 27 - 31.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhäntö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus -lokakuu 2012. Opetushallituksen muistiot 2012: 5. Helsinki: Opetushallitus.

Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. 2002. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:9. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2007. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56. Helsinki: Stakes.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry.

Vehkalahti, R. & Urho, T. 2013. Leikki on totta! Näkökulmia vapaan leikin tukemiseen. Helsinki: Lasten keskus oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Yleissopimus lasten oikeuksista 60/1991. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Helsinki: Otava.

## LIITTEET

- Liite 1. Kutsu teemailtaan
- Liite 2. Saatekirje
- Liite 3. Palautelomake
- Liite 4. Teemaillan aikataulu

## LIITE 1

Kutsu teemailtaan



LAPSI-Luotu seikkailemaan

Päiväkoti Huliviliin

MA 30.9 2013 klo18

Päijät-Hämeen liikunta ja urheilun Heidi Mälkönen luennoi arjen pienistä valinnoista: lapsi haluaa leikkiä, liikkua ja osallistua.

Yhteistä keskustelua lapsen roolista perheenjäsenenä sekä aktiivisena toimijana. Vinkkejä lapsen liikkumisen tukemiseen ja pohdintaa perheen yhteisestä ajankäytöstä.

Kahvitarjoilu.

Tapahtuma on osa Lahden Ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä  
Tilaisuuden kesto n. 90 min.

## LIITE 2

### Saatekirje

#### Saatteeksi

Teemailta on osa Lahden ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelijoiden opinnäytetyötä.

Opinnäytetyömme perustuu lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen. Työn tuotoksena toteutamme pienimuotoisen tietopaketin, jossa esitellään mm. lapsen kehitykselle tärkeitä asioita ja annetaan vinkkejä perheen yhteiseen ajanviettoon. Tietopaketin pohjana käytämme apuna teemaillan keskusteluissa esiin nousseita asioita. Keskusteluun osallistujat sekä heidän ajatuksensa säilyvät anonyymeina koko opinnäytetyöprosessin ajan. Keskusteluissa kerätyt muistiinpanot hävitetään asianmukaisesti niiden käyttämisen jälkeen.

Panostuksenne auttaa meitä laadukkaan opinnäytetyön tekemisessä. Olemme iloisia, jos pystytte osallistumaan yhteiseen keskusteluun (luennon jälkeen) ja täyttämään lyhyen palautelomakkeen. Mikäli ette halua osallistua keskusteluun, voitte saapua kuuntelemaan ainoastaan teemaillan luento-osuuden.

Jos teillä on kysyttävää opinnäytetyöstä, vastaamme mielellämme.

Tia Karvonen puhelinnumero  
sosiosomi-opiskelija  
sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö

Anu Kylmäniemi 040 768 4814  
sosionomi-opiskelija  
sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö

Valmis opinnäytetyö on luettavissa ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto Theseuksessa keväällä 2013. Opinnäytetyön tuotoksena syntyvän tietopaketin saatavuus tiedotetaan Päiväkoti Hulivilin kautta keväällä 2013.

## LIITE 3

### Palautelomake

## Palautelomake

(Ympyröi mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto)

### Luento havainnollisti vanhemman merkitystä arjen valinnoissa?

ei ollenkaan                      vähän                      kohtalaisesti                      paljon

### Luento avarsi näkemystäni lapsen tarpeesta liikkua ja leikkiä?

ei ollenkaan                      vähän                      kohtalaisesti                      paljon

### Yhteinen keskustelu sai ajattelemaan millaisia valintoja voin itse tehdä arjessa?

ei ollenkaan                      vähän                      kohtalaisesti                      paljon

### Mitä näistä haluaisit tietopaketin sisältävän?

- A) Tietoa lapsen kehityksestä
- B) Ideoita perheen yhteiseen ajanviettoon
- C) Liikunnallisia leikkejä

### Mitä muuta toivotte tietopaketin sisältävän?

---

---

---

---

---

*Kiitos palautteesta.*

## LIITE 4

Teemaillan aikataulu

### **TEEMAILTA 30.9.2013 /Aikataulu**

#### **klo 17.00 Tapahtuman valmistelua**

- tarjoilun valmistelu
- penkkien kantaminen liikuntasaliin
- keskustelu luennoitsijan kanssa illan aiheesta
- Teemailtaan osallistujat ohjataan päiväkodin liikuntasaliin

#### **klo 18.00 Avaussanat**

- Esittelyt
- Opinnäytetyön aihe ja aikataulu
- Illan ohjelma ja aikataulu
- Palautelomakkeen esittely

#### **klo 18.10 Päijät- Hämeen liikunta ja urheilun Heidi Mälkösen luento**

- Teemaan virittelevä videopätkä: Arjen pienet valinnat ratkaisevat
- Luento: lasten liikunta, liikuntatottumukset ja vanhempien rooli esikuvana

## LIITE 4

### Teemaillan aikataulu

#### **klo 18.45 Kahvitarjoilu**

-Kahvin noutaminen erillisestä pöydästä

-Siirtyminen pienryhmätiloihin (kaikki osallistujat jaetaan puoliksi. Molemmat jakaantuvat omaan pienryhmätilaansa -> pienryhmätilassa olevat henkilöt jaetaan tarpeen mukaan ryhmiksi niin, että kussakin on noin kahdeksan henkilöä)

#### **klo 19.00 Yhteiset keskustelut pienryhmätiloissa**

- Keskustelua illan aiheesta (työntekijät toimivat kirjaajana, me emännöimme keskustelua ja kuljemme tarvittaessa eri ryhmien välillä)

- Keskustelua ohjaavat kysymykset:

- Millaisia tunteuksia alun video ja luento herättivät?
- Millaisia valintoja voi arjessa tehdä?

-Palautelomakkeen täyttäminen

#### **n. klo 19.30 Tapahtuma päättyy**