

**Liikunta- ja vuorovaikutuskortit lasten ja vanhempien
liikunnallisen elämäntavan tueksi**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Sosionomikoulutus

kevät, 2019

Linda Lehtinen

Sosionomikoulutus
Hämeenlinna, Visamäki

Tekijä	Linda Lehtinen	Vuosi 2019
Työn nimi	Liikunta- ja vuorovaikutuskortit lasten ja vanhempien liikunnallisen elämäntavan tueksi	
Työn ohjaaja	Saija Silvennoinen	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli lasten ja heidän vanhempiansa välisen vuorovaikutuksen ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen lapsen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Tarkoituksena oli saada vanhemmat tietoisiksi siitä, miten he voisivat liikkua yhdessä lastensa kanssa vapaa-ajallaan. Työn tilaajana toimi Lasten Liikunnan Tuki ry ja kohderyhmänä liikuntapäiväkerho Peuhulan 3–5-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa. Opinnäytetyö toteutettiin osaksi Aktiivinen Alku -hanketta.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Teoriaosuus koostui liikunnan ja vuorovaikutuksen merkityksestä 3–5-vuotiaiden lasten kehitykselle. Aihetta tarkasteltiin neljän eri kehityksen osa-alueen, motorisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehityksen kautta. Kahden avoimen haastattelun, varhaiskasvatuksen kehittäjän kanssa käytyjen keskustelujen sekä aiemmin tehtyjen liikunnallisten toimintakorttien soveltamisen myötä opinnäytetyön tuotoksena suunniteltiin ja toteutettiin liikunta- ja vuorovaikutuskortit osaksi liikuntapäiväkerho Peuhulan toimintaa.

Liikunta- ja vuorovaikutuskortit toteutettiin painettuna kortteina sekä sähköiseen muotoon yhdistyksen toimijoiden vapaaseen käyttöön. Kortteja syntyi 20 kappaletta ja niiden tarkoituksena on saada vanhemmat liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Kortit mahdollistavat lapselle välttämättömän lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen toteutumisen ja välittävät tietoa liikunnan ja vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykseen. Korttien liikkeet ja harjoitteet on havainnollistettu Peuhulan 6-henkisestä perheestä otetuin kuvin, jotka mahdollistavat korttien käyttämisen niin eri-ikäisten lasten kanssa kuin myös ajasta tai paikasta riippumatta.

Avainsanat lapsi, vanhempi, liikunta, vuorovaikutus, kehitys

Sivut 35 sivua, joista liitteitä 1 sivu

Degree Programme in Social Services
Hämeenlinna University Centre

Author	Linda Lehtinen	Year 2019
Subject	Excercise and interaction cards to support an active lifestyle of children and parents	
Supervisor	Saija Silvennoinen	

ABSTRACT

The goal of the thesis was to support the interaction between the children and their parents and to support an active lifestyle to secure the child's growth and development. The aim was to make the parents aware of how they could move together with their children on their free time. The thesis was commissioned by Lasten Liikunnan Tuki association. The target group consisted of parents and their 3–5-year-old children who attend Peuhula, a children's club which focused on physical activity. The thesis was implemented as a part of Aktiivinen Alku project.

This was a practice-based thesis. The theory consisted of the importance of physical activity and interaction for 3–5-year-old children's development. The theme was examined trough the four dimensions of development: motor, psychic, cognitive and socioemotional development. Based on two unstructured interviews, conversations with the innovator of early childhood education and previously made physical activity cards, a new set of physical exercise and interaction cards were designed and produced for the use of Peuhula.

The physical excercise and interaction cards were produced both as printed cards and in digital form for the use of Lasten Liikunnan Tuki. In all, twenty cards were made and the aim is to get the parents move together with their children. The cards enable the essential interaction between the children and their parents and provide information about the importance of physical exercise and interaction to a child's development. The movements and the practises were illustrated by the six members of a family attending Peuhula. This enables the cards to be used with people of different ages and at any time and any place.

Keywords child, parent, physical exercise, interaction, development

Pages 35 pages including appendices 1 page

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LASTEN LIIKUNNAN TUKI RY	2
2.1	Lasten Liikunnan Tuki ry	2
2.2	Liikuntapäiväkerho Peuhula	3
2.3	Aktiivinen alku -hanke	4
3	LIIKUNNAN JA VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS 3–5-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSELLE.....	4
3.1	Lapsen kehityksestä	5
3.2	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista	6
3.3	Motorinen kehitys	7
3.3.1	3–5-vuotiaan motorinen kehitys	8
3.3.2	Vanhemmat lapsen motorisen kehityksen tukijoina.....	9
3.4	Kognitiivinen kehitys	10
3.4.1	Ajattelu, muisti ja oppiminen	10
3.4.2	3–5-vuotias ajattelijana, muistelijana sekä oppijana	11
3.4.3	Kielellinen kehitys	12
3.4.4	Vanhemmat kognitiivisen kehityksen tukijoina	13
3.5	Psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys	14
3.5.1	Kiintymyssuhde.....	14
3.5.2	3–5-vuotiaan tunne-elämä	16
3.5.3	Minän kehitys ja itsetunto	16
3.5.4	Vuorovaikutusleikit.....	18
3.6	Vuorovaikutuksesta.....	19
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	20
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	20
4.2	Tausta ja lähtökohdat.....	21
4.3	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	21
4.4	Aiheen rajaus ja ajankohtaisuus.....	22
5	LIIKUNTA- JA VUOROVAIKUTUSKORTTIEN PROSESSIN KUVAUS.....	23
5.1	Suunnittelu	23
5.2	Toteutus	26
5.3	Arviointi	27
6	POHDINTA.....	28
6.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	28
6.2	Tavoitteiden toteutuminen	30
6.3	Eettisyys ja luotettavuus	30
6.4	Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideoita	31
	LÄHTEET	32

Liitteet

Liite 1 Kuvauslupa

1 JOHDANTO

Yhä useampi lapsi liikkuu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen (2016) nähden liian vähän. Varhaiskasvatusikäisten lasten liikkuminen painottuu päiväkodeissa ja muissa varhaiskasvatusympäristöissä tapahtuvaan liikuntaan ja vapaa-ajalla liikkuminen jää vähäiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 13.) Nyky-yhteiskunnassamme digitalisoituminen ja erilaisten älylaitteiden käyttö vie aikaa niin liikunnalta kuin perheen yhteiseltä tekemiseltäkin. Vanhempien ja lasten yhteiset liikuntahetket ovat vähäisiä ja vuorovaikutus voi olla hyvinkin rajoittunutta. Liikunta ja vuorovaikutus vaikuttavat merkittävästi lapsen kehityksen osa-alueisiin ja vanhemmilla tulisi olla keinot lapsen liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi.

Vanhemmilla ei ole tarpeeksi tietoa siitä, miten he voisivat liikkua ja viettää aikaa yhdessä lastensa kanssa vapaa-ajallaan. Erityisesti lasten motoriset taidot, kuten pallonkäsittely-, tasapaino- ja venyttelytaidot ovat monille nykyajan lapsille haastavia ja niiden harjoittelua jopa vältellään. Lapsi tarvitsee liikkumiseen vanhemman tukea, kannustusta ja mallia varhaisista vuosista lähtien. Erikoistuminen lastentarhanopettajaksi sekä kiinnostus liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttivat aiheeni valintaan. Päiväkodeissa työskennellessäni olen huomionnut lasten liikunnallisten kykyjen vaihtelevuuden: päiväkodin 3-vuotias osaa taitoja, jotka voivat olla hankalia päiväkodin 5-vuotiaalle lapselle.

Opinnäytetyön aiheeseen tartuin hämeenlinnalaisen yhdistyksen Lasten Liikunnan Tuki ry:n innoittamana, joka toimii myös opinnäytetyön tilaajana. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tarkoituksena on kannustaa lapsia sekä vanhempia liikunnalliseen elämäntapaan ja monipuoliseen, tasapainoisen kehityksen kannalta välttämättömään lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen ja liikuntaan. Opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin liikunta- ja vuorovaikutuskortit yhdistyksen toimijan, liikuntapäiväkerho Peuhulan lasten ja heidän vanhempiensa käyttöön. Korttien luomisen pohjana toimivat opinnäytetyön teoriapohja, kaksi avointa haastattelua, keskustelut varhaiskasvatuksen kehittäjän kanssa sekä internetistä löytyvien, jo aiemmin tehtyjen liikuntakorttien soveltaminen.

Opinnäytetyön tietoperusta koostuu Lasten Liikunnan Tuki ry:n, liikuntapäiväkerho Peuhulan ja Aktiivinen Alku -hankkeen esittelystä sekä liikunnan ja vuorovaikutuksen merkityksestä 3–5-vuotiaan lapsen motoriseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Opinnäytetyön lopussa kuvataan tuotoksen suunnittelua ja toteuttamista, opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan, työn eettisyyttä ja luotettavuutta sekä arvioidaan ja pohditaan korttien hyödynnettävyyttä ja jatkokehittämistä.

2 LASTEN LIIKUNNAN TUKI RY

Aluksi tarkastellaan yleisesti opinnäytetyön tilaajan, Lasten Liikunnan Tuki ry:n toimintaa. Tämän jälkeen esitellään tarkemmin liikuntapäiväkerho Peuhulaa – sen toimintaa, asiakkaita ja toiminnan tavoitteita. Lopuksi avataan Aktiivinen Alku -hanketta, jonka osaksi opinnäytetyöni toteutettiin.

2.1 Lasten Liikunnan Tuki ry

Lasten Liikunnan Tuki ry on hämeenlinnalainen lasten ja nuorten harraste-liikuntaseura. Yhdistys on Suomessa ainoa laatuaan, sillä sen toimintaan ei kuulu kilpaurheilu. Lasten Liikunnan Tuki ry:n tehtävänä on mahdollistaa liikunta kaikille ihmisille tasapuolisesti, korkealla ammattitaidolla ja liikunnan ilon kautta. Yhdistyksen toiminta tavoittaa vuosittain noin 2500 lasta ja lapsiperhettä. Se työllistää vuosittain noin 50 henkilöä ohjaustoimintaan. (Lasten Liikunnan Tuki ry, 2018a.)

Lasten Liikunnan Tuki ry järjestää monipuolisesti toimintaa varhaiskasvatuskäisille ja kouluikäisille lapsille sekä aikuisille. Lapsilla on mahdollisuus osallistua esimerkiksi liikuntapäiväkerho Peuhulaan sekä liikuntaleikkikouluun. Liikuntaleikkikoulussa on ryhmiä 3–4- ja 5–6-vuotiaille sekä 1- ja 2-luokkalaisille, ja sen ovat kehittäneet Nuori Suomi sekä SVoLi. Liikuntaleikkikoulussa toimitaan lasten ehdoilla oppien leikkien liikunnallisia sekä sosiaalisia taitoja. Jokaisella liikuntakerralla on eri aihe, joiden kautta harjoitellaan monipuolisesti liikunnan perusteita. Toimintaa toteutetaan Hämeenlinnan Ruununmyllyn sekä Vuorentaan kaupunginosissa. (Lasten Liikunnan Tuki ry, 2018b.)

Kouluikäisille lapsille yhdistys tarjoaa mahdollisuuden osallistua toiminnalliseen iltapäiväkerhoon ja liikuntaleikkikouluun sekä erilaisia muita maksuttomia liikuntamuotoja. Iltapäiväkerho toimii Hämeenlinnan Opetusviraston hallinnoimilla kouluilla ja se on tarkoitettu 1.- ja 2.-luokkalaisille ja erityisopetuksen 3.–9.-luokkalaisille oppilaille (Lasten Liikunnan Tuki ry, 2018f.) Maksuttoman liikunnan mahdollisuudet ovat moninaiset ja ne on kirjattu Hämeenlinnan nuorten liikuntalukkariin, joka on osa Hämeenlinnan Liikkuva Koulu -hanketta. Erilaiset ryhmät ovat tarkoitettu Hämeenlinnan koulujen oppilaille. Maksuttomassa tarjonnassa on muun muassa kiipeilyä, temppuilla, uintia ja jalkapalloa. Hanketta mukana toteuttamassa ovat monet yhteistyökumppanit. (Lasten Liikunnan Tuki ry, 2018c.)

Lasten Liikunnan Tuki ry pyrkii liikuttamaan ihmisiä, tekemään liikunnasta heille elämäntavan. Yhdistys haluaa toiminnallaan luoda päivittäisestä liikunnasta perheille päämäärän. Tavoite pyritään mahdollistamaan lisäämällä päivittäistä liikuntaa, kehittämällä osaamista sekä yhteisöllisyyden, yhdessä tekemisen kautta. (Lasten Liikunnan Tuki ry, 2018d.)

Yhdistyksen arvoihin kuuluvat yhteistyö, tasapuolisuus, laatu sekä luottamus. Tavoitteena on verkostoitua, mahdollistaa monipuolista toimintaa, tukea muita liikunnan järjestöjä ja noudattaa liikunnan eettisiä periaatteita. Toiminnan perustan luo tasa-arvoisuus ja yksilön kunnioittaminen. Yhdistyksen palvelut rakentuvat asiakkaiden tyytyväisyyden ja kannattavuuden kautta, jolloin mahdollistuvat toiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen. Lasten Liikunnan Tuki ry tavoittelee vanhemman luottoa, ja lasten tuomista mukaan toimintaan. Henkilöstön toiminnan perusta muodostuu huolenpidosta, lapsen turvallisuudesta sekä vastuun kantamisesta. (Lasten Liikunnan Tuki ry, 2018d.)

2.2 Liikuntapäiväkerho Peuhula

Liikuntapäiväkerho Peuhulassa toteutetaan liikuntapainotteista kerhotoimintaa 2–6-vuotiaille lapsille. Toiminta koostuu sisä- ja ulkoliikunnasta, erilaisista teemapäivistä, tutustumiskäynneistä sekä retkistä. Kerhopäiviin kuuluvat myös kädentaidot, sadut, laulut ja leikit sekä evästuokiot. (Lasten Liikunnan Tuki ry, 2018e.)

Liikuntapäiväkerho Peuhulan tavoitteena on tukea varhaiskasvatusikäisten lasten oppimisvalmiuksien kehittymistä liikunnan avulla. Jokaisen lapsen oikeuksiin kuuluvat niin liikkuminen kuin oman kehon käyttäminenkin. Liikuntapäiväkerho Peuhulan toiminta sopii sekä menevimmillä että rauhallisemmillekin lapsille. Liikuntapäiväkerholaisille tuttuja paikkoja ovat esimerkiksi Aulangon luonto sekä Kaurialan urheilukenttä. (Lasten Liikunnan Tuki ry, 2018e.)

2–3-vuotiaille on mahdollisuus käydä liikuntapäiväkerhossa tiistaisin kello 9.00–11.00 tai 10.00–12.00. Aamupäiväkerhot edellyttävät, että lapsi on täyttänyt kaksi vuotta kerhoon tullessaan. 3–6-vuotiaille on mahdollisuus osallistua aamu- ja iltapäivätoimintaan sekä puolipäivähoitoon. Aamupäiväkerho toimii maanantaista perjantaihin, tiistaita lukuun ottamatta, kello 9.00 ja 12.00 välillä. Iltapäiväkerho on auki maanantaista torstaihin kello 13.00 ja 16.00 välillä. Puolipäivähoitoon on mahdollista osallistua maanantaista perjantaihin, torstaita lukuun ottamatta kello 8.00–12.00. Kerhoihin osallistuminen edellyttää, että lapsi on ryhmään tullessaan täyttänyt kolme vuotta. (Lasten Liikunnan Tuki ry, 2018e.)

Peuhulan kerhoihin on mahdollista hakeutua palvelusetelillä, jonka suuruus on 100 euroa, tai ilman palveluseteliä, jolloin huoltajat kustantavat kerhomaksut. Kerhoihin voi ilmoittautua joko puhelimitse tai sähköpostitse. Puolipäivähoitoon voi hakea KELAn yksityisen hoidon tukea. (Lasten Liikunnan Tuki ry, 2018e.)

2.3 Aktiivinen alku -hanke

Opinnäytetyö toteutettiin osana Aktiivinen Alku -hanketta. Aktiivinen Alku on Lasten Liikunnan Tuki ry:n kaksivuotinen hanke. Hankkeen rahoittajana toimii Opetus- ja kulttuuriministeriö ja rahan jakajana Aluehallintovirasto. Hankkeen avulla edistetään lasten ja perheiden hyvinvointia, terveyttä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Samalla ehkäistään eriarvoisuutta. (Tiainen, 2019.)

Aktiivinen Alku -hankkeen tavoitteena on kehittää varhaiskasvatukseen toimintamalleja, joissa sisältö on liikuntapainotteista mutta myös oppimisvalmiuksien herättelyä sekä oppimista tukevia tavoitteita. Tavoitteena on luoda välineitä varhaisen puuttumiseen sekä ennaltaehkäisyyn: kehittää matalan kynnyksen toimintaa lapsille, jotka tarvitsevat kevyttä tukea esimerkiksi motoriikan kehittymisessä, toiminnanohjauksessa tai oppimisvalmiuksien herättelyssä. Aktiivinen Alku pyrkii huomioimaan perheet ja sitouttamaan heidät osaksi toimintaa. Hankkeen pilottikohteena toimii Lasten Liikunnan Tuki ry:n liikuntapäiväkerho Peuhula. (Tiainen, 2019.)

Peuhulassa toteutettava liikunta on monipuolista ja runsasta. Hankkeen avulla toimintaa kehitetään struktuuriltaan sellaiseksi, että se sisältäisi kuntouttavia elementtejä: kerhopäivään lisätään rakenteita, joissa huomioidaan oppimisvaikeuksien herättely ja tukeminen. Vanhemman huolen herätessä tai mikäli esimerkiksi neuvolassa lapsesta havaitaan jotakin poikkeamaa liikuntataidoissa, toiminnanohjauksessa tai varhaisissa oppimisvaikeuksissa, olisi lapselle tarjolla matalan kynnyksen kuntouttavaa toimintaa. Toimintaa tarjotaan lapselle, jolla ei ole raskaimpien tukitoimien kuten erilaisten terapioiden tarvetta. (Tiainen, 2019.)

Hankkeen ajatuksena siis on, että kevyemmällä, suunnitelmallisella toiminnalla tartuttaisiin näihin lieviin, ”minihuoliin”. Osana hankkeen sisältöä perheille järjestetään esimerkiksi yhteisiä IltaPeuhula -tapahtumia joka toinen viikko, sekä tarjotaan vanhemmille luentoja ja muuta tietoa arjen tueksi. (Tiainen, 2019.)

3 LIIKUNNAN JA VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS 3–5-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSELLE

Tietoperustassa korostan liikunnan ja vuorovaikutuksen merkitystä 3–5-vuotiaan lapsen kehitykselle. Aihe on rajattu koskemaan neljää eri kehityksen osa-aluetta, joita ovat motorinen, psyykkinen, kognitiivinen ja sosioemotionaalinen kehitys.

Aluksi esitellään lapsen kehityksen pääpiirteitä ja lapsen ominaisuuksia liikujana sekä tarkastellaan Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) julkaise-

mia Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Tämän jälkeen käsittelemme vuorollaan mainitsemiani kehityksen neljää eri osa-aluetta. Jokaisen osa-alueen kohdalla perehdytään 3–5-vuotiaalle lapselle ominaisiin kykyihin ja toimintatapoihin sekä liikunnan ja vuorovaikutuksen merkitykseen lapsen kehityksen kannalta tärkeisiin seikkoihin. Tekstin sisällössä korostan vanhemman roolia lapsen kehityksen tukijana ja mahdollistajana sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta.

3.1 Lapsen kehityksestä

Kehityksellä tarkoitetaan koko elämän ajan tapahtuvaa muuttumista. Ihmisen olemisen kehitysprosessit alkavat syntymästä ja jatkuvat aina kuolemaan saakka. Kehitykseen liittyy olennaisesti jatkuvuus: jokainen ihmisessä tapahtuva muutos pohjautuu aiempaan kokemukseen. Ihmisen elämänskaari koostuu kehitysvaiheista, jotka seuraavat toinen toistaan ihmisen kasvun aikana. Seuraavaan kehitysvaiheeseen pääsee vain edellisen vaiheen taidot oppimalla: lapsi ei voi juosta, ennen kuin hän on oppinut kävelemään. (Tamminen, 2004, s. 42.)

Varhaislapsuudessa kehitys on uutta ja luovaa muuttumista, kuten liikkumaan, ajattelemaan ja puhumaan oppimista (Tamminen, 2004. ss. 40–41). Varhaislapsuudessa tapahtuva kehitys on perusta kaikelle oppimiselle. Lapsi omaa syntymästään saakka valmiudet havaita, oppia, muistaa. Lapsen aivojen muovautuvuus ja kehittyminen ovat ennen kolmea ikävuotta suurta ja lapsella on kyky uusien asioiden omaksumiseen. (Aaltonen ym., 2008, s. 8.)

Sinkkonen (2017) kirjoittaa kolumnissaan Varhaiskasvatus on täynnä sana-helinää – alle 3-vuotias ei tarvitse kasvatusta, vaan tuttujen ja turvallisten ihmisten läheisyyttä kaksivuotiaan lapsen kehityksestä: kaksivuotiaan aivoissa arvioidaan olevan enemmän hermoliitosta kuin minkään muun ihmisen elämän vaiheen aikana. Aivojen normaali kehitys edellyttää turvallisia vuorovaikutuksellisia kokemuksia sekä rauhoittumista ja hauskanpitoa, sopivassa suhteessa. Stressiä tulee pienen lapsen kohdalla välttää.

Kehityksessä keskeistä on uteliaisuus, pyrkimys hallinnan tunteeseen sekä pysyvyys. Lapsi oppii ollessaan kiinnostunut ympäristöstä, ja se vie hänet uusiin paikkoihin ja tilanteisiin: lapselta vaaditaan uuden oppimista. Kehitystä tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, mutta myös esineiden tutkimisen ja kokeilun sekä kuvitteellisen toiminnan kautta. (Aaltonen ym., 2008, s. 8.) Elämässä eteen tulevat haasteet pakottavat ihmiseltä kykyjä ja hallinnan tarve pakottaa ihmisen kehittymään. Lisäksi ihminen haluaa kehittyä: tunne siitä, että osaa ja pystyy, luo uskoa itseensä ja tuottaa tyydytystä. (Tamminen, 2004, s. 43.)

Lapselle syntyy tunne perusturvallisuudesta, kun hän luottaa häntä hoitaviin aikuisiin. Perusturvallisuus luo pohjan, jota tarvitaan niin tutkiessa ympäristöä sekä kun oppiessakin. Lapsen vanhemmilla tulee olla tietoa lapsen

kehityksestä ja sen osa-alueista, syy-seuraussuhteista ja niiden havainnoinnista sekä lapsen käyttäytymisestä tilanteissa, jossa ratkotaan ongelmia. Vanhemmat ja lapsen muut kasvattajat muovaavat toiminnallaan lapsen elinympäristöä: on tärkeää oppia tunnistamaan ja tiedostamaan tekijät, jotka edistävät ja hidastavat lapsen kehitystä. Kasvattajan tehtävänä on vastata lapsen tarpeisiin luomalla hyvät edellytykset lapsen kehitykselle. (Aaltonen ym., 2008, s. 8.)

3.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, s. 13) julkaisemien Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 prosenttia saavuttaa nykysuositusten mukaisen normaalin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän, minkä lapsen normaali kasvu, kehitys, terveys ja hyvinvointi edellyttää. Päiväkotilapsista yli puolet ulkoilee illalla päiväkotipäivän jälkeen, mutta noin kymmenen prosenttia lapsista ei enää iltaisin pääse ulos leikkimään. Lapset oppivat yhä nuorempina käyttämään digitaalisia välineitä ja sosiaalista mediaa ja heidän kasvaessa se vie yhä enemmän aikaa liikkumiselta.

Lapsen liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa, sillä ihmisellä on luontainen tarve liikkua. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämäänsä kuuluvaa liikuntaa. Se sisältää esimerkiksi leikkimistä, erilaista puuhastelua ulkona ja sisällä, kotiaskareita, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 6.)

Suosituksien mukaan perheet käyttävät keskimäärin alle puolituntia yhteiseen tekemiseen arkipäivisin ja viikonloppuisin hieman enemmän. Vain alle puolet lapsiperheistä liikkuvat yhdessä yhden tai kaksi kertaa viikossa. Vanhemmilla on merkittävä asema lapsen roolimallina: fyysisesti aktiivisesti liikkuvien vanhempien lapset ovat usein muita lapsia liikunnallisempia sekä motorisestikin taitavampia. Lapsen tulisi jo varhaisista vuosista alkaen saada vanhemmilta mallia liikkumisesta osana arjen rutiineja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 6.)

Vanhempien tehtävänä on huolehtia lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Siihen kuuluu olennaisesti riittävä määrä leikkiä ja muuta fyysistä aktiivisuutta. Suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä: tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa. Näiden kolmen tunnin lisäksi lapsen tulee saada levätä ja rentoutua hänen yksilöllisen tarpeensa mukaisesti. Terveellisen ravinnon merkitystä arjessa ei sovi unohtaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 14.) Seuraavassa luvussa käsitellään lapsen motoristen taitojen suosituksia.

3.3 Motorinen kehitys

Ihminen tarvitsee motorisia perustaitoja läpi elämänsä ajan: näitä ovat kävely, juoksu, hyppääminen, kiinniottaminen, heittäminen, sekä potku- ja lyöntiliikkeet. Taitojen oppiminen ja omaksuminen edellyttää fyysisten edellytysten, hermoston ja havaintotoimintojen kehittymistä riittävän pitkälle. (Gallahue & Cleland-Donnelly, 2003, Numminen, 2005 Pönkön & Sääkslahden, 2016, s. 139 mukaan.) Lapsille ominaisia tapoja liikkua ovat, kehitysvaiheesta riippumatta, esimerkiksi ryömiminen, konttaaminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen ja hyppiminen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 20).

Lapsen motorinen kehitys on yksilöllistä: saman perheen lapsilla voi olla paljonkin eroavaisuuksia motoristen taitojen oppimisessa. Lapsen motorisessa kehityksessä erityisesti varhaisten vuosien aikana merkittävää on, liikunnan ja ympäristön tutkimisen lisäksi, lapsen vuorovaikutus hänen lähiympäristönsä kanssa. Näin lapsi omaksuu erilaisia taitoja. Vanhempien tulee muovata lapsen ympäristö sellaiseksi, että se edistää lapsen fyysistä aktiivisuutta ja mahdollistaa monipuolisen liikkumisen. (Nurmi ym., 2006, s. 28.)

Lapsen liikkumista voidaan tarkastella kolmen taidon, tasapainotaidon, käsittelytaitojen sekä liikkumistaitojen kautta. Hyvät tasapainotaidot antavat pohjan myös muille motorisille taidoille. Hyvät käsittelytaidot sen sijaan mahdollistavat heittämisen, kiinniottamisen, lyömisen sekä potkaisemisen taidot. Hyvät liikkumistaidot omaava lapsi jaksaa kulkea pidempiä matkoja kuin he, joiden taidoissa on huomattavia puutteita. Lapsen liikkuessa hän harjoittaa ja kehittää motorisia taitojaan. Samalla kehittyvät lapsen hyvinvointi, terveys sekä toimintakyky. Liikkuminen on sekä fyysistä aktiivisuutta että motoristen taitojen toistamista hausalla ja mielekkäällä tavalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 20, 6.)

Kansainväliset tutkimustulokset ovat antaneet viitteitä motorisesti heikkojen lasten osuuden kasvamisesta viimeisen 30 vuoden aikana. Esimerkiksi pallonkäsittelytaidot aiheuttavat nykyajan lapsille suuria vaikeuksia, sillä käsien motoriikka ja karkeamotoriset taidot eivät ole tarpeeksi kehittyneet. Tämä on vaikuttanut myös lasten käsin kirjoittamisen taitoon sekä siistin käsialan muodostamiseen. Lisäksi lasten tasapainoissa on huomattu suuria yksilöllisiä eroja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 20.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö laatimien Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan (2016, ss. 20–21) lapset tarvitsevat harjoitusta pallon käsittelyyn, kuten heittämiseen, kiinniottamiseen, pallon pomputtamiseen sekä heittämiseen. Näitä taitoja voidaan harjoittaa esimerkiksi erilaisten pallopelien ja tempuratojen muodossa. Lapset tarvitsevat monipuolista ja riittävää liikuntaa: tämä onnistuu, kun lapsi saa päivittäin harjoitella motorisia taitojaan, vuodenaikasta ja ympäristöstä riippumatta.

Lapsen omatessa hyvät motoriset taidot tuovat ne lapselle iloa ja onnistumisen kokemuksia, jotka edistävät elämänlaatua. Motoristen taitojen opetteleminen parantaa muun muassa lapsen edellytyksiä menestyä koulussa sekä oppia uusia asioita. Motoristen taitojen voidaan sanoa ennaltaehkäisevän lasta syrjäytymiseltä. Hyvät motoriset, erityisesti käsittelytaidot omaava lapsi toimii yleensä paremmin yhteisleikeissä ja on toivottu leikkikaveri. Ne tukevat niin lapsen fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 6, 20.)

3.3.1 3–5-vuotiaan motorinen kehitys

Ensimmäisenä lapselle kehittyy suurten lihasten motoriikka, karkeamotoriikka. Tämän jälkeen lapselle kehittyy pienten lihasten motoriikka eli hienomotoriikka. (Aaltonen ym., 2008, s. 28.) Hienomotoristen taitojen kehittyminen edellyttää siis, että lapsi hallitsee ensin suurien lihasryhmien käytön: lapsi ei esimerkiksi voi oppia säätelemään voimaa kynäkäytössä, mikäli hän ei ole oppinut hallitsemaan karkeampia liikkeitä, kuten pallon käsittelyn monipuolisuutta (Gallahue & Cleland-Donnelly, 2003, Numminen, 2005 Pönkö & Sääkslahden, 2016, s. 139 mukaan).

3-vuotias lapsi hyppii ja juoksee, osaa potkaista palloa vauhdissa sekä heittää eri kokoisia palloja. Hän harjoittelee varpailla kävelyä ja liikkumista laukka-askelin. Lapsen tasapaino on kehittynyt, ja lapsi pystyy kävelemään viivaa pitkin muutamia askeleita. Lapsi piirtää yleensä pitämällä kynää nyrkissä. Hänen sorminäppäryytensä on vielä kehittymässä, mutta lapsi osaa jo esimerkiksi kiinnittää suuret napit. (Aaltonen ym., 2008, s. 28.) 3–4-vuotiaana lapsi yleensä paikantaa ja osaa liikuttaa pyydettäessä omaa päätänsä, käsiään, sormiaan, jalkojaan, vatsaansa sekä peppuaan. Tämä mahdollistaa itsenäisen pukeutumisen ja peseytymisen sekä perustaitojen harjoittamisen. 3–4-vuotiaan lapsen tulisi tutustua monipuolisesti erilaisiin ympäristöihin kaikkina vuodenaikoina sekä liikkumiseen erilaisilla välineillä. (Pönkö & Sääkslahti, 2016, s. 141.)

4-vuotiaana lapsi saavuttaa yleensä aiemmin mainitsemani perusliikunta-aidot, tasapainotaidot, käsittelytaidot sekä liikkumistaidot. Lapsi tasapainoilee hyvin venyttämällä, taivuttamalla, kiertämällä vartaloon ja hän esimerkiksi keinuu ja kierii oikeaoppisesti. Lapsi liikkuu monipuolisesti: kävelyn, juoksemisen ja hyppelyn rinnalla hän osaa harpata, liukua sekä kiipeillä. Lapsen käsittelytaidot ovat kehittyneet ja lapsi osaa paitsi heittää, potkia ja lyödä, myös vierittää ja pompottaa palloa. (Aaltonen ym., 2008, s. 29.)

4–5-vuotiaan lapsen liikkeissä on enemmän voimaa kuin aikaisemmin ja lapsi tykkää testilla lihaksiaan. 4-vuotias osaa yleensä käyttää oikeanlaista kynäotetta. 5-vuotialla se on jo varmempaa: hän osaa kirjoittaa nimensä ja kynäjälki on siistiä. (Aaltonen ym., 2008, ss. 29–30.) 4–5 vuoden iässä lapsi on yleensä liikunnallinen ja kokeilee rohkeasti erilaisia liikunnallisia taitoja.

5–6-vuotiaana hän oppii yleensä tunnistamaan ja liikuttamaan muita ruumiinosiaan, kuten olkapäitään, lantiotaan, reisiä ja jalkapohjiaan. Motoristen perustaitojen vakiintuminen mahdollistaa monipuolisesti eri liikuntamuotojen perustaitojen harjoittelun. (Pönkkö & Sääkslahti, 2016, s. 141.)

5-vuotias omaa hyvän koordinaatiokyvyn ja tasapainoilee yhdellä jalalla. Hän on ketterä ja kykenee liikkumaan erilaisissa maastoissa, kuten metsässä, kivien päällä ja kiipeilytelineissä. Hän on kestävä erilaisissa juoksu ja liikuntaleikeissä. (Aaltonen ym. 2008, ss. 29–30.) Lapsen tulisi vielä vahvistaa käden karkeamotorisia taitoja harjoittelemalla erilaisia pallonkäsittelytapoja: näin hienomotoristenkin taitojen oppiminen mahdollistuu (Pönkkö & Sääkslahti, 2016, s. 141).

3.3.2 Vanhemmat lapsen motorisen kehityksen tukijoina

Kappaleessa 3.3 mainittiin lapsen ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykseen. Lapsen motorisen kehityksen kannalta lapsen vanhemmilla on tehtävänä muokata lapsen elinympäristö paitsi turvallisesti ja liikunnan mahdollistavaksi myös tarpeeksi haastavaksi. Samoin kuin esimerkiksi päiväkodin kasvattajat myös lapsen vanhemmat ovat vastuussa sellaisen toimintaympäristön järjestämisestä, joka mahdollistaa niin motoristen perustaitojen, liikehallintatekijöiden ja tasapainon kuin koordinaationkin harjoittamisen. (Pönkkö & Pönkkö, 2006 Pönkkö & Sääkslahden, 2016, s. 149 mukaan.)

Lasten liikunnalliset leikit sisällä vaativat vapaata tilaa sekä mahdollisuutta muunnella sitä. Esimerkiksi erilaiset tasapainoleikit, rakennelmat sekä pallottelu tulisi mahdollistaa sisälläkin. Liikkumaan houkuttelevassa pihassa puolestaan tulisi olla tilaa lapsen juoksentelulle, piilo- ja hippaleikeille sekä erilaisten pelien pelaamiselle. Lapsen leikille ja liikkumiselle tulee tarjota erilaisia välineitä, kuten leluja, pelejä ja liikuntavälineitä – niin sisällä, kuin ulkonakin. Liikkuminen pihalla ja omassa lähiympäristössä tulisi kuulua osaksi jokaisen lapsen päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. (Pönkkö & Sääkslahti, 2016, s. 150.)

Hyppä (2011) on toteuttanut opinnäytetyönään 3–6-vuotiaiden lasten vanhemmille oppaan, jossa hän kertoo liikunnan mahdollisuuksista ja merkityksestä 3–6-vuotiaan lapsen kehitykseen. Opas kannustaa lukijaa pohtimaan perheen liikunnan mahdollisuuksia kysymällä ”Mitä mielenkiinnon kohteita perheillänne on?” sekä ”Voisiko liikunta olla yksi niistä?”. Perheiden tulisi luoda yhteisiä liikunnallisia rutiineja, jotka toistuvat arjessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 17). Esimerkiksi retket luontoon, erilaisiin maastoihin kuten metsään mahdollistavat paitsi mukavaa yhteistä tekemistä myös lapselle liikkumisen epätasaisessa maastossa, jolloin hänen tasapainonsa ja kehonhallintansa kehittyvät (Pönkkö & Sääkslahti, 2016, s. 143).

3.4 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat tiedonkäsittely, tiedon vastaanottaminen ja varastoiminen. Tiedon vastaanottaminen koostuu tarkkaavaisuudesta ja havaintotoiminnoista, käsittely ajattelusta ja kielestä ja varastointi oppimisesta ja muistista. (Aaltonen ym., 2008, s. 14.)

Seuraavissa alaluvuissa kuvataan kognitiiviseen kehitykseen kuuluvia käsitteitä, ajattelua, muistia, oppimista ja kielen kehitystä sekä sitä, miten liikunta ja vuorovaikutus näihin kognitiivisiin toimintoihin vaikuttavat. Tarkemmin perehdyn 3–5-vuotiaaseen lapseen ajattelijana, muistajana, oppijana sekä kielen käyttäjänä. Lopuksi korostetaan erilaisia tapoja ja toimia, jolla vanhempi voi tukea lapsen oppimista ja kognitiivista kehitystä.

3.4.1 Ajattelu, muisti ja oppiminen

Ajattelun sisältö määräytyy lapsen kokemusten mukaan ja sen eri vaiheet tulevat esiin eri kehityskausina. Jokaiseen vaiheeseen kuuluvat sen omat rakenteensa. Muistitoiminnot ovat sidoksissa koko lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Muisti on muokkautuva monitasoinen järjestelmä: se muuttuu uuden tiedon ja elämäkokemusten karttuessa. Ihmisen muisti koostuu aistimuistista, työmuistista sekä säilömuistista. (Aaltonen ym., 2008, s. 14.)

Tieto saapuu erilaisina ärsykkeinä aistimuistiin esimerkiksi näkö- ja kuuloaistin kautta. Se voi säilyä tunteena ja se säilyy aistimuistissa vain lyhyen ajan. Tieto voi joko kokonaan kadota tai siirtyä eteenpäin työ- tai säilömuistiin. Työmuisti kerää aistimuistista uutta ja säilömuistista vanhaa tietoa. Säilömuistiin tallentuvat elämäkerralliset ja merkittävät tapahtumat, kuten tiedot, merkitykset ja ominaisuudet. Esimerkiksi lapsen pukeutuminen tietyssä järjestyksessä kuuluu säilömuistiin, osaksi toimintasarjojen hallintaa. Säilömuistin toiminnot säilyvät muistissa ne kerran opittaessa. (Aaltonen ym., 2008, s. 14.)

Oppimisella tarkoitetaan kaiken aikaa tapahtuvaa tiedon tallentumista sekä varastoitumista muistiin. Lapsen oppimisen edellytyksenä on vastavuoroisessa suhteessa toimiva sensitiivinen ja läsnä oleva aikuinen. Lapsen oppiessa hänellä on valmius jäljitellä mallista, hahmottaa ja reagoida tietoisesti asioiden välillä oleviin yhteyksiin, toimia näiden yhteyksien mukaan sekä toimia näihin liittyviin kielellisten selityksien mukaan. Oppiminen edellyttää synnynnäistä vaistoa ja refleksejä. Perimä puolestaan ohjaa oppimiseen vaadittavaa kypsyyttä. (Aaltonen ym., 2008, s. 14.)

Lapsen oppiminen tapahtuu pääosin leikin kautta havainnoimalla, tarkkailemalla ja jäljittelemällä. Lapsi oppii yrityksen ja erehdyksen kautta. Jäljittelemällä muita lapsi oppii syy-seuraussuhteita. Lapsen oppiessa yhdistämään esineitä oppii hän samalla aina uutta. Lapsi ymmärtää yhdistää myös

uuden toiminnon aiemmin opittuun tietoon. Tiedonkäsittelytaidot nopeutuvat lapsen kielellisten ilmaisutapojen ja erilaisten yhteyksien ymmärtämisen kehittyessä. (Aaltonen ym., 2008, s. 14.)

Lapsen liikkuaessa itsenäisesti hän muodostaa siis mielikuvia toiminnan välityksellä: hän kokeilee, testaa, tutkii ja vertailee. Lapsi tekee syy-seuraussuhteita sekä johtopäätöksiä jäljittelyn avulla. Toiminnassa ovat mukana kaikki aistit, ja niiden avulla lapsi tekee muistijälkiä, mikä helpottaa asioiden muistamista ja mieleen palauttamista. Toiminnan ja kehollisten kokemuksien kautta lapsi oppii sanojen ja käsitteiden merkitystä, jonka vuoksi liikunnalla on tärkeä merkitys käsitteiden konkretisoinnissa. (Numminen, 2005 Pönkön & Sääkslahden, 2016, ss. 139–140 mukaan.) Lapsi oppii uusia taitoja myös muiden toimintoja tarkkailemalla ja mallintamalla. Oppimisessa tärkeää on, että lapsi ymmärtää jotakin seuraavan jostain tietystä toiminnasta. Tällä tarkoitetaan oppimaan oppimista: lapsi oppii toimintonsa kautta sekä ennakoimaan että jäsentämään omaa maailmaansa. (Aaltonen ym., 2008, s. 14.)

Varhaiskasvatusikäisten parissa liikuntatilanteet mahdollistavat sisällöllisten orientaatioiden integroitumisen liikuntaan. Liikuntaan voidaan sisällyttää esimerkiksi matemaattisia, luonnontieteellisiä, uskonnollis-katsomuksellisia sekä historiallis-yhteiskunnallisia orientaatioita. Liikuntatilanteet mahdollistavat lapsen kaikenlaiset tunteet. Liikkuminen pakottaa lasta pohtimaan, päättelemään, havainnoimaan, tarkkailemaan ja vertailemaan – liikuntatilanteet ovat paitsi täynnä jännitystä ja iloa, myös hyviä oppimistilanteita. (Pönkkö & Sääkslahti, 2016, ss. 147–148.)

3.4.2 3–5-vuotias ajattelijana, muistelijana sekä oppijana

3-vuotias lapsi osaa muodostaa sisäisiä mielikuvia ja liittää ajatuksia yhteen. Hän on oppinut ennakoimaan, jäljittelemään sekä palauttamaan mieleen asioita. 3-vuotias lapsi nauttii tehtävistä, joissa tarvitaan erilaisia taitoja – lapselle tulee järjestää tilaa toimia ja kehittää itseään (Aaltonen ym., 2008, s. 10). Lapsella on myös kyky noudattaa ohjeita ja hän pystyy tekemään monimutkaisiakin suunnitelmia tekemisilleen (Aaltonen ym., 2008, s. 15).

4-vuotias ratkoo jo sujuvasti ongelmia sekä järkeilee asioita. Hän kykenee luokittelemaan asioita kategorioihin. 4-vuotias lapsi ymmärtää ja noudattaa sääntöjä. Hän oppii, kun häntä neuvotaan ja opastetaan. Muisti on vuodessa kehittynyt jo siten, että lapsi muistaa jo enemmän, 3–4 yksikön verran. Yksi yksikkö vastaa esimerkiksi yhtä numeroa tai sanaa. Viiden vuoden iässä lapsi pohtii, ratkaisee ongelmia sekä esittää erilaisia vaihtoehtoja. Monimutkaisempien sääntöjen noudattaminen lapselta luonnistuu. Lapsi osaa myös järjestellä asioita alaluokkiin. (Aaltonen ym., 2008, ss. 15–16.)

3.4.3 Kielellinen kehitys

Kielen avulla lapsi jäsentee omia havaintojaan ja sitä kautta oppii uusia asioita. Lapsen halu olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa saa lapsen havainnoimaan ympäristönsä tapahtumia ja kuvaamaan niitä kielen avulla. Puheen avulla lapsi käy sosiaalista vuorovaikutusta ja oppii uutta, mutta se on myös väline tunteiden viestimiseen sekä ongelmien ratkaisemiseen. Kielen avulla lapsi muuntelee käyttäytymistään sekä suunnittelee ja ohjaa omaa toimintaansa. (Nurmi ym., 2006, s. 35.)

Normaali puheen ja kielen kehitys edellyttää lapsen aistitoimintojen, suun alueen rakenteiden sekä aivojen normaalia kehitystä. Lapsen kielen kehitystä edistävät hyvä vuorovaikutus lapsen varhaisesta iästä alkaen sekä lapselle tarjotut kielelliset virikkeet. (Aaltonen ym., 2008, s. 19.) Nurmi ym. (2006, s. 37) kuvaavat lasta aktiivisena oppijana – lapsi rakentaa itse oman käsityksensä kielestä ja maailmasta. Uusien asioiden oppiminen vaatii lapsen omaa toimintaa ja sen kautta tapahtuvaa oivallusta. Lapsi tuottaa puhetta muiden puhetilanteiden havainnoinnin pohjalta. Kielen kehitys vaikuttaa merkittävästi lapsen tunteisiin, jolloin lapsella on halu olla vuorovaikutuksessa hänelle tärkeiden ihmisten lähellä.

Lapsi oppii yleensä tiedostamattomasti omassa elinympäristössään ensimmäisen kielensä eli oman äidinkielen. Jo ennen lapsen syntymää kieli ympäröi lasta. Hän ymmärtää kieltä jo ennen osaamista tuottaa sitä. Lapsen kasvaessa hänen äidinkielenensä hallinta kehittyy. (Aaltonen ym., 2008, ss. 18–19.) Lapsen sanavarasto kasvaa kahden ja kuuden ikävuoden välillä lähes kymmentuhannen sanan verran. Lähestyttäessä kolmea ikävuotta lapsen sanavarasto koostuu substantiivien ja verbien lisäksi adjektiiveista, pronomineista ja partikkeleista. Lapsi ymmärtää vähitellen erilaisten kohteiden ja tapahtumien nimien olevan yhteisesti sovittuja ja niiden käyttämiseen vaikuttavan tietyt säännöt. (Nurmi ym., 2006, ss. 37–39.)

3-vuotiaan lapsen puhe on ymmärrettävää, lapsi käyttää puheessaan eri aikamuotoja ja taivuttaa verbiä eri persoonissa. Lapsen puheessa ilmenee käsky-, kiello- ja kysymyslauseita, joita hän käyttää esimerkiksi ilmaistakseen mielipiteensä tai halutessaan vaikuttaa johonkin asiaan. 3-vuotiaan kielellinen tietoisuus alkaa näkyä kiinnostuksena sana- ja loruleikkeihin. Lapsi tykkää kertoa tarinaa. (Nurmi ym., 2006, ss. 44–46.)

Lapsi oppii yleensä noin neljään ikävuoteen mennessä puhumaan selkeästi (Aaltonen ym., 2008, s. 20). 4–5-vuotiaan puheessa eri sanaluokan sanoja esiintyy aikuisen arkipuheen tapaan. Lapsi osaa taivuttaa sanoja ja muodostaa lauseita perussääntöjen mukaisesti. Lapsen kyky ilmaista asioita tarkentuu ja lapsi osaa ilmaista ajan, paikan ja sijainnin aiempaa tarkemmin. Lapsi tarkastelee esineitä niiden koon, värin ja muodon mukaan. Neljävuotiaan tarinat koostuvat useista tapahtumista. Viisivuotiaan kerronnan taidot ovat jo hyvät ja hän pystyy kertomaan lyhyen, johdonmukaisesti

etenevän tarinan. Hän on oppinut kertomaan tarinan tapahtumat oikeassa aikajärjestyksessä. (Nurmi ym., 2006, ss. 45–46.)

Lapsen aktiivinen ja vuorovaikutuksellinen toiminta muokkaavat kognitiivisia taitoja. Monipuolinen liikunta vahvistaa aistitoimintojen yhteistyötä sekä oppimisen edellytyksiä. Puutteelliset liikuntataidot sen sijaan heijastuvat erilaisiin oppimisen ongelmiin, sillä havaitsemisen prosesseilla on rooli tietojen, taitojen ja motoriikan oppimisessa. Tällaisia oppimiseen vaikuttavia puutteellisia liikuntataitoja voivat olla esimerkiksi tasapainon heikkous, kehonhahmotuksen puutteellisuus, kehon oikean ja vasemman puolen liikkeiden yhdistäminen sekä tilan hahmottaminen. (Ayeres, 2008, Everke & Woll, 2007, Pellegini & Smith, 1998 & Rintala ym., 2005 Pönkön & Sääkslahden, 2016, s. 139 mukaan.)

3.4.4 Vanhemmat kognitiivisen kehityksen tukijoina

Vanhemman puhetavalla on merkitystä lapsen tarinankerrontaan. Vanhemman esittäessä lapselle tarkentavia kysymyksiä kuten ”mitä” tai ”miksi” lapsi alkaa pohtia syy-seuraussuhteita: näin lapsen kielellinen ilmaisu tarkentuu ja lapsi voi tottuessaan alkaa käyttää ilmaisuja myös omassa puheessaan. Vanhemman epätarkka puhe voi vastaavasti vaikuttaa lapsen kielellisten vaikeuksien ilmenemiseen. (Nurmi ym., 2006, s. 47.)

Vanhemman tulee huolehtia siitä, että lapsi oppii erilaisia tietoja ja taitoja. Lapselle tulee antaa mahdollisuus harjoitella taitoja hänen kehitystasonsa mukaisesti. Lapsella tulisi olla monipuolisesti mahdollisuuksia leikkiin ja liikuntaan: leikkikavereita, tarvittavia liikuntavälineitä, tiloja, rauhaa sekä aikaa. Aikuisen antaessa mallia lapsi oppii ja yhdessä tekeminen vaikuttaa positiivisesti kehityksen eri osa-alueisiin. Lapsen arjessa, jokapäiväisessä toiminnassa on tärkeää niin myönteinen, salliva, kannustava kuin motivoivakin ilmapiiri, sillä se tukee lapsen toimintaa ja luo oppimisympäristöstä virikkeellisen ja mielekkään. (Aaltonen ym., 2008, s. 16.)

Opettamalla lasta toiminnan kautta opitut asiat säilyvät lapsen muistissa pidempään. Lapsen kanssa on hyvä pohdiskella ja mietiskellä avoimesti esimerkiksi liikuntaharjoituksen myötä esiin nousseita mietteitä: näin lapsi tulee kuulluksi, saa reflektoida omia tunnekokemuksiaan sekä vertailla niitä. Vanhempien ja lasten yhteiset retket, tapahtumat tai muu ulkoileminen ovat mukavia elämyksiä ja kokemuksia, joita voi muistella lapsen kanssa esimerkiksi piirtämällä tai maalaamalla. Kokemuksia voidaan esittää myös esimerkiksi leikin avulla. Lapselle voi tällaisessakin tilanteessa esittää aiemmin mainittuja tarkentavia kysymyksiä. Lapsen kiinnostuksen kohteita on myös hyvä käyttää apuna, sillä lapsi muistaa parhaiten häntä itseään kiinnostavia ja motivoivia asioita. (Aaltonen ym., 2008, ss. 16–17.)

Lasta tulisi ohjata käyttämään erilaisia muististrategioita, esimerkiksi erilaisia vihjeitä kuten sanoja, kuvia, symboleita, musiikkia ja värejä. Nämä helpottavat muistamista ja mieleen painamista. Oppimisen esteenä voi

olla useita häiriötekijöitä kuten melu ja liike, jotka tulisi pyrkiä poistamaan oppimistilanteessa. (Aaltonen ym., 2008, ss. 16–17.)

3.5 Psyykkinen ja sosioemotionaalinen kehitys

Lapsen psyykkiseen kehitykseen vaikuttavat perinnölliset, biologiset sekä ympäristö- ja vuorovaikutustekijät, jotka toimivat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Yleensä ennen kolmen vuoden ikää lapsesta voidaan havaita hänen psykologinen tietoisuutensa omasta minästään. Lapsen temperamentti ilmenee jo hyvin varhain ja se on melko pysyvä, mutta jotkin piirteet muuttavat muotoaan lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Temperamentti selittää esimerkiksi lapsen innostumisen ja sen, miten lapsi reagoi uusiin asioihin. (Aaltonen ym., 2008, s. 10.)

Sosioemotionaalilla kehityksellä tarkoitetaan lapsen kykyä ymmärtää toisen tunteita ja kontrolloida omia tunteita ja käyttäytymistään. Se on myös lapsen kykyä tulla toimeen toisten lasten, erityisesti ikätovereidensa kanssa. Näitä taitoja lapsi tarvitsee perustaitojen, kuten yhteistyötaitojen, sääntöjen noudattamisen sekä itsekontrollin oppimiseen. Lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen kuuluvat myös lapsen tunteet esimerkiksi turvallisuudesta, varmuudesta, luottamuksesta sekä ystävyyydestä. (Arens-Beauchamp & Carmody, n.d.)

Sosioemotionaalinen kehitys vaikuttaa lapsen kykyyn kommunikoida, muodostaa sosiaalisia suhteita sekä saavuttaa tavoitteita. Lapsella ei ole luontaisia sosioemotionaalisia kykyjä, vaan vanhempien ja muiden kasvatustajien tehtävänä on opettaa ja edistää niitä. Vahvan sosioemotionaalisen perustan luominen auttaa lasta saavuttamaan onnellisuuden ja menestymään elämässä. Lapselle muodostuu valmiudet käsitellä stressiä sekä selviytyä vaikeista asioista myöhemmissä elämänvaiheissa. (Arens-Beauchamp & Carmody, n.d.)

3.5.1 Kiintymyssuhde

Tamminen (2004, s. 64) toteaa kiintymyssuhteilla olevan ratkaiseva merkitys sekä lapsen hyvinvoinnin että tasapainoisen kasvun ja kehityksen kannalta. Varhaiset kiintymyssuhteet heijastavat ihmisen elämänkaaren tärkeimpien ihmissuhteiden laatuun. Varhaiset kiintymyssuhdemallit muovautuvat kuitenkin elämän aikana ihmissuhteiden, niin hyvien kuin huonojenkin kokemusten myötä. Tamminen kuvaakin ihmistä elettyjen ihmissuhteiden summaksi.

John Bowlbyn (1969, 1979) luoman kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsen kiinnittyminen vanhempaan sekä vanhemman kiinnittyminen lapseen muodostavat lapsen ja hoivaajan välille tiiviin, vuorovaikutuksellisen suhteen. Vanhemman kiintymykseen kuuluvat halu hoivata lasta sekä vahva

lapsen kohdistuva tunneside. Vastaavasti lapsen kiinnittyessä vanhempaansa lapsi saa ravintoa ja turvaa. Vuorovaikutuksen tulee vastata lapsen tarpeisiin, jotta kiinnittyminen voi tapahtua myös tunnetasolla. (Nurmi ym., 2009, s. 30.)

Sinkkonen kirjoittaa kolumnissaan (2017) lapsen odotuksen, syntymän ja varhaisen hoivan olevan yhteydessä biologisiin prosesseihin: ne parantavat äidin herkkyyttä vauvan viesteille. Vastasyntyneen hoivaaminen saa hoivaajassa aikaan oksitosiinin erittymisen, joka voi johtaa pysyviin aivomuutoksiin. Esimerkiksi lapsen ja isän välille voi näin muodostua vahvakin kiintymyssuhde.

Varhaisen kiintymyssuhteen laatu riippuu turvallisuuden tunteen määräästä lapsen ja vanhemman välillä. Kiintymyssuhteet jaetaan turvalliseen ja turvattomaan. Turvallinen kiintymyssuhde tukee parhaiten lapsen kasvua ja kehitystä. Turvattomassa kiintymyssuhteessa lapsi joutuu keksimään keinoja pärjätä erilaisissa tilanteissa: lapsi oppii esimerkiksi välttelemään vaikeita tilanteita, asioita ja tunteita, jolloin hän rakentaa välttelevää kiintymyssuhdetta. Lapsi voi myös käyttää vastakkaisia toimintamalleja ja kiinnittyä aikuiseen ristiriitaisin tuntein: tällöin puhutaan ristiriitaisesta kiintymyssuhteesta. (Tamminen, 2004, s. 64.)

Turvallinen kiintymyssuhde mahdollistaa, sallii ja säätelee lapsen tarvetta tutkia ympäristöä liikkumalla paikasta toiseen sekä palata tarvittaessa takaisin turvallisen vanhemman luo. Lapsen oma sisäinen kokemus turvallisuudesta säätelee tutkimusmatkojen pituutta. Vastaavasti vanhempi säätelee lapsen rajoja – sitä, mitä lapsi saa tehdä, oman arvion ja kiintymyssuhteen perusteella. (Tamminen, 2004, s. 63.)

Spaak (2017) on opinnäytetyössään tutkinut kymmentä tutkimuksellista ja tieteellistä artikkelia, joita havainnollistamalla ja tutkimalla hän on vastaanottanut tutkimuskysymykseensä kiintymyssuhteen merkityksestä lapsen psyykkiseen kehitykseen. Spaakin tutkimustulosten (2017, s. 20) mukaan turvallinen kiintymyssuhde ja hyvä sensitiivinen vuorovaikutus ennustavat lapsen hyviä sosiaalisia valmiuksia, taitoa luoda uusia, laadukkaimpia ja kestävimpiä ihmis- ja ystävyssuhteita. Tutkimuksesta nousi esiin myös vahvemman tunteiden säätelytaidot, kuten taito omien tunteiden parempaan ymmärtämiseen, säätelyyn ja tunteiden ilmaisukykyyn. Yleisesti psyykinen hyvinvointi kuten unen laatu, käyttäytyminen ja mieliala ovat selvästi parempia lapsilla, joiden kiintymyssuhdemalli on ollut turvallinen.

Vanhempien rooli lapsen tukijana, kannustajana ja myönteisen huomion antajana on merkittävä. Psyykinen turvallisuus syntyy kannustavasta ja myönteisestä suhtautumisesta lapseen. Lapselle tämä turvallisuus välittyy, kun hän saa palautetta tekemisestään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 27.) Lapsen itsetuntoa vahvistaa se, kun hänelle tulee tunne siitä, että joku nauttii hänen seurastaan. Lapsi haluaa saada tunteen siitä, että

hän on ihana ja tärkeä. Tämä voi mahdollistua esimerkiksi erilaisten vuorovaikutuksellisten liikuntaleikkien avulla. (Korhonen, 2008, s. 3.)

3.5.2 3–5-vuotiaan tunne-elämä

3-vuotias lapsi ilmaisee tunteitaan voimakkaasti ja tunteiden vaihtelu on nopeaa. Lapsi voi saada kiukkukohtauksia esimerkiksi joutuessaan tekemään jotakin, mitä hän ei koe osaavansa. 3-vuotiaalla lapsella on kyky sieittää lieviä pettymyksiä ja hän pystyy odottamaan vuoroaan. Lasta tulee jo varhain opettaa vuorottelemaan ja käyttämään omaa puheenvuoroaan. Liikkuessa vanhemman tulee asettaa lapselle selkeät rajat, turvallisuus huomioon ottaen. Liiallinen rajaaminen ei ole tarpeen, sillä lapsi tarvitsee myös tilaa harjoitella tahtomista. Näin lapsi oppii sen, mikä on oikein ja mikä väärin. (Aaltonen ym., 2008, ss. 10–11.)

Neljän vuoden iässä lasta tulee rohkaista ja kannustaa, kun hän kokee epäonnistumisia. Erilaisten liikunnallisten leikkien avulla voidaan auttaa lasta käsittelemään erilaisia tunteita, kuten iloa, surua, hyvää ja pahaa. Viiden vuoden ikäinen lapsi osaa jo tunnistaa ja nimetä erilaisia tunteita. 5-vuotias tarvitsee tilaisuuksia, joissa tuntee itsensä vapaaksi ja itsenäiseksi. Lapsen tullessa viiden vuoden ikään osaa hän jo käsitellä tunteitaan paremmin, esimerkiksi nimeämällä ja tunnistamalla perustunteita, iloa, surua, pelkoa ja vihaa. Lapsella on kyky asettua erilaisiin rooleihin: esimerkiksi jalkapallopelissä lapsi ymmärtää oman paikkansa puolustajan roolissa. Vanhemman tulee uskoa lapsen tekemiseen ja kannustaa lasta pitämään puolensa. (Aaltonen ym., 2008, ss. 11–12.)

3.5.3 Minän kehitys ja itsetunto

Psykologiassa minällä tarkoitetaan ihmisen kokemusta omasta persoonastaan. Sen avulla voidaan kuvata ihmisen toimia, päätöksiä ja ratkaisuja. Minäkuva on ihmisen pysyvä käsitys itsestään, siitä, millainen hän on. Minä kehittyy ihmiselle syntymisen jälkeen toimiessaan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Vastasyntyneellä lapsella ei ole vielä varsinaista minää, mutta hänellä on kyky hyötyä lapsen ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta. Minän perusrakenteet syntyvät ensimmäisen ja kolmannen ikävuoden välillä. Käsitys minäkuvasta on pysyvä siinä määrin, että hetkittäiset mielialan vaihtelut eivät vaikuta siihen. (Keltikangas-Järvinen, 2017.)

2–4-vuotiaan lapsen kehitys ilmenee aluksi kielen kehityksessä. 2–3 vuoden iässä lapsesta voidaan havaita ulkoapäin hänen psykologinen tietoisuutensa omasta minästään. Hän on kehittänyt peruskäsityksen itsestään, sillä hän kuvailee itseään käyttäen oikeita sanoja, nimeään ja persoonapronominia oikein. Tässä iässä lapsella on käsitys omasta kehostaan ja siitä, miten oma keho toimii. 3-vuotiaalla on siis jo selkeä käsitys itsestään. 3-vuotiaana lapsi aloittaa sisäisen puheen: hän puhuu itselleen leikin aikana

ja ikään kuin keskustele jonkun kanssa. Tässä vaiheessa lapsi tutustuu itseensä. Seuraavassa kehitysvaiheessa minä rakentuu leikin avulla. 2–4 vuoden iässä lapsi harjoittelee toden ja mielikuvituksen eroa. Mielikuvitusleikit, joissa lapsi asettuu toisen rooliin, ovat lapselle tärkeitä. Lapsi jäljittelee esimerkiksi eläimiä tai elokuvan roolihahmoja liikkumalla ja äänтеле-mällä, toimimalla niin kuin tämä lapsen mielestä toimisi. Lapsi pohtii ja ko-keilee, miltä tuntuisi olla joku muu. Lapsi kokeilee roolien avulla mikä on hänelle tuttua ja vierasta, onnellista ja surullista: näin lapsi oppii ymmärtä-mään ympärillä olevaa maailmaa. (Keltikangas-Järvinen, 2017.)

Erilaisten leikkien avulla lapsi harjoittelee elämässä tarvittavia taitoja, ke-hittää persoonallisuuttaan ja tunne-elämäänsä. Leikin kautta myös lapsen sosiaaliset ja älylliset taidot kehittyvät. Vanhemman tulee ymmärtää leikki lapselle tärkeänä, merkityksellisenä kehitysvaiheena. Leikin kautta lapsi oppii asioita ja lapsella onkin valtava oppimispotentialiaali. (Keltikangas-Jär-vinen, 2017.)

5–7-vuotiaan kehitysvaiheessa lapsi tuntee kuuluvansa aikuisten tavoin osaksi ympäröivää sosiaalista yhteisöä. Tällöin lapsen minäkehitykseen vai-kuttavat muutkin kuin oman perheen jäsenet. Lapsella on kyky tarkastella asioita muiden näkökulmasta ja hän ymmärtää toisten puheiden merkityk-set. Lapsi osaa kuvailla itseään laajemmin. Nimen lisäksi lapsi kuvailee esi-merkiksi fyysisiä ominaisuuksiaan ja hänen elämänsä tapahtumia. Hän pystyy sopeutumaan erilaisiin rooleihin ja osaa käyttäytyä eri tavoin esimer-kiksi kotona ja kylässä. (Keltikangas-Järvinen, 2017.)

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen kykyä nähdä itsessään positiivisia asioita. Ihmisen itsetunto on hyvä, kun positiivisia ominaisuuksia on ihmisen minä-käsityksessä enemmän kuin negatiivisia ja vastaavasti huono, kun negatii-visia ominaisuuksia on enemmän. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen mi-näkuva on totuudenmukainen eli hän havaitsee sekä tietää omat heikkou-tensa. Hyvän itsetunnon omaava ihminen korostaa hyviä ominaisuuksiaan, mutta hän pystyy myöntämään heikkouksensa ja puutteensa omaa itse-luottamustaan vahingoittamatta tai muuten ahdistumatta. Hän kykenee näkemään itsensä arvokkaana ja oman elämänsä tärkeänä, elämisen arvoi-sena. (Keltikangas-Järvinen, 2017.)

Itsetuntoon yhdistetään käsitteet itsearvostus ja itsevarmuus. Itsearvos-tuksella tarkoitetaan ihmisen kykyä pitää kiinni omista päämääristään ja oikeuksistaan. Ihminen osaa olla tyytyväinen omista suorituksistaan ja hän uskaltaa asettaa itselleen haasteellisiakin tavoitteita. Itsevarmuutta on ih-misen kyky uskoa voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä omilla ratkaisuil-laan ja valinnoillaan sekä selvitä vastaan tulevista ongelmista. (Keltikangas-Järvinen, 2017.)

Itsetunnon vaihtelu kuuluu elämään: tervekin itseluottamus voi vaihdella jopa päivittäin. Ihmisen viimeisimmät kokemukset asiaan liittyen aiheutta-

vat yleensä tällaisia hetkellisiä itsetunnon vaihteluita. Vaihtelu on yksilöllistä. Tällaista itsetunnon vaihtelevaa osaa kutsutaan ”Ilmapuntari-itsetunnonoksi”. Pettymykset ja epäonnistumiset heikentävät itsetuntoa, kun taas onnistumiset vahvistavat sitä heti. Esimerkiksi lapsen onnistuessa jalkapallopelissä hän on aluksi täynnä varmuutta, mutta seuraavana päivänä tapahtuva epäonnistuminen laskee itseluottamusta. Perusitsetunnolla tarkoitetaan itsetunnon vakaata, pysyvämpää itsetunnon osaa, joka on pitkän kehityksen tulos. (Keltikangas-Järvinen, 2017.)

Lapsen itsetunto nousee, kun hänelle tulee tunne siitä, että hänestä välitetään ja joku aidosti nauttii hänen seurastaan. Tällainen tunne vaikuttaa lapseen voimakkaammin kuin sanallinen kehu. Esimerkiksi vuorovaikutusleikit vaikuttavat lapsen itsetuntoon ja voivat luoda mielekkäitä muistoja pitkälle tulevaisuuteen. (Korhonen, n.d., s. 3.) Vuorovaikutusleikkien vaikutusta lapsen kehitykseen käsitellään lisää seuraavassa alaluvussa.

Fyysinen aktiivisuus vähentää lapsen psyykkistä kuormittuneisuutta ja vaikuttaa myös mielialaan parantavasti. Kokemuksista riemuitseminen yhdessä lapsen kanssa ja kaikkien perheenjäsenten huomioonottaminen opettavat lasta iloitsemaan liikunnasta ja onnistuneista kokemuksista: se auttaa lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Liikuntakasvatuksella voidaan tukea lapsen minäkuvaa monipuolistamalla ja tukemalla sitä: rohkaistamalla lasta omien fyysisten rajojen kokeilemiseen, omien tunteiden tunnistamiseen sekä tunteiden ilmaisemiseen harjoittelemalla niiden säätelyä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 16–17, 27, 31.) Liikuntakasvatuksen yhtenä tavoitteena voidaan pitää lapsen auttamista muodostamaan myönteinen suhde sekä omaan kehoonsa että itseensä liikkujana (Pönkkö & Sääkslahti, 2016, s. 141).

3.5.4 Vuorovaikutusleikit

Sosioemotionaalinen turvallisuus syntyy, kun lapsi halutaan mukaan leikkeihin ja yhteisiin hetkiin ja kun hänet hyväksytään omana itsenään. Lapsen kuunteleminen, hänen mielipiteidensä ja ajatustensa kuuleminen mahdollistavat sen, että lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Lapsi tuntee itsensä tarpeelliseksi, kun saa olla mukana arjen askareissa ja suunnitella, päättää ja valita pieniä asioita esimerkiksi kotitöiden parissa. Kun lapsi otetaan mukaan, hänelle tulee tunne hänen roolinsa tärkeydestä arjen arkirutiinien toteuttamisessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 18, 27.)

Psykologi ja kasvatus- ja perheneuvontaan erikoistunut Satu Korhonen (n.d.) on luonut vuorovaikutusleikkioppaan, joka on kehitetty vahvistamaan lapsen ja vanhemman välistä myönteistä vuorovaikutusta. Oppaasta vanhemmat saavat tietoa vuorovaikutusleikkien merkityksestä lapselle ja siinä on annettu esimerkkejä erilaisista kiintymyssuhdetta tukevista leikeistä. Leikit sopivat parhaiten leikki-ikäisille ja aloitteleville koululaisille.

Korhonen (n.d., ss. 1–3) toteaa myönteisen vuorovaikutuksen luovan lapselle tunteen rakastettuna ja tärkeänä olemisesta. Tätä tunnetta voidaan pitää jopa vanhempien tukemisen kannalta tavoitteena. Myönteinen vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä on usein sanatonta: rakkaus ja välittäminen välittyy erityisesti katseen ja kosketuksen kautta. Kun vanhempi iloitsee lapsesta, tulee lapselle tunne hänen tärkeydestään. Aito kohtaaminen vahvistaa lapsen käsitystä itsestään. Tämän merkityksen oivaltaessa vanhempi voi tietoisesti lisätä myönteisiä vuorovaikutustilanteita osana normaaleja arjen rutiineja ja leikkiä.

Liikunnalliset vuorovaikutusleikit mahdollistavat lapsen ja vanhemman välisen aidon, vuorovaikutuksellisen kohtaamisen. Ne vaikuttavat voimakkaasti lapsen käsitykseen itsestä, siitä, kuinka toimin ja kuinka kehoni toimii. Vuorovaikutusleikeissä toistuu mielekäs tekeminen ja ilon tunteen herääminen lapsessa. (Korhonen, n.d., s. 3.) Yhteinen tekeminen lapsen ja toisen ihmisen välillä opettavat lapselle elämässä tarvittavia taitoja, kuten toisen kunnioittamista, kuuntelemista sekä myönteistä suhtautumista toiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 16).

Osallisuuden myötä lapsi oppii empatiaa ja noudattamaan yhteisiä sopimuksia sekä sääntöjä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 16–18). Lapsi oppii iloitsemaan voitosta maltillisesti sekä sietämään häviötä. Hän oppii erottamaan oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan. (Pönkkö & Sääkslahti, 2016, s. 148.) Liikuntaleikit tarjoavat ainutlaatuisia hetkiä sekä tunteiden ilmaisun että vuorovaikutustaitojen harjoittamiselle (Takala ym., 2009 Pönkön & Sääkslahden, 2016, s. 148 mukaan).

Vanhempien tulee kannustaa lasta liikkumaan myös muiden lasten kanssa. Heidän tulee kannustaa lasta kokeilemaan uusia tapoja liikkua sekä tukemaan lapsen liikuntaharrastusta. Lasten keskinäisissä leikeissä lapsen sosiaaliset ja emotionaaliset taidot kehittyvät. Osallisuuden myötä lapsi oppii vähitellen huolehtimaan itsestään ja kantamaan vastuun häntä koskevista asioista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, ss. 17–18.)

3.6 Vuorovaikutuksesta

Koska tarkoitukseni on korostaa lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen merkitystä osana lapsen kehitystä, on tarpeen koota lopuksi yhteenveto siitä, mitä vuorovaikutuksella tarkoitetaan. Tässä käytän lähteenä Sajaniemen luentoa (2015) varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä Ylen artikkelia (2016) vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutussuhteesta.

Lapsen ja äidin välisen vuorovaikutuksen kehittyminen alkaa jo raskauden aikana. Vauvan synnyttyä vuorovaikutuksesta tulee vastavuoroista: vanhempi näkee vauvan ja pystyy kiinnittämään huomion lapsen tapoihin rea-

goida asioihin. Vuorovaikutustilanteilla vanhemman ja lapsen välillä tarkoitetaan normaaleja arkipäivän tilanteita, esimerkiksi pukeutumista, ruokailua ja kylvettämistä. (Sivan, 2016.)

Ylen haastattelussa (Sivan, 2016) psykoterapian erityispsykologi Ahlqvist-Björkrothin mukaan vuorovaikutuksen voidaan sanoa olevan silta kahden mielen välillä. Ensimmäisen vuoden aikana vauva tutustuu vanhempaansa ilmeiden, eleiden ja äänenpainojen kautta. Kosketuksella, läheisyydellä ja ilmeillä on merkittävä vaikutus: kontakti toisen ihmisen kanssa on vauvalle yhtä tärkeää kuin esimerkiksi uni ja ravinto. Vuorovaikutuksessa tunteiden jakaminen ja säätely kehittyvät kontaktissa toiseen ihmiseen. Varhainen vuorovaikutus muodostaa perustan lapsen tunnekokemuksille ja tunteiden säätelylle myöhemmällä iällä.

Lapsi kehittyy monitasoisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Joka päiväisessä arjessa lapselle syntyy aivorakenteita sekä mielen kykyjä vuorovaikutuksessa läheistensä kanssa. Jokainen vuorovaikutustapahtuma vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen: lapsen hermosto sekä yhteys toisiin ihmisiin kehittyvät. Tämä vaikuttaa lapsen kykyyn oppia. (Sajaniemi, 2015.)

Sajaniemen (2015) mukaan toiminta ja kokemus ohjaavat aivojen kehitystä – vuorovaikutus on keskeisin kokemuksen lähde. Kaikki kehitys tapahtuu yhteydessä toisiin ihmisiin. Ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen ja viritäytynyt kokemaan muut ihmiset auttavina ja hyväntahtoisina. Hän haluaa kuulua osaksi yhteisöä ja tulla siinä hyväksytyksi ja arvostetuksi. Ihmisellä on synnynnäinen taito olla vuorovaikutuksessa: aidon kiinnostuksen lisäksi ihminen omaa taidot havaita, arvioida yhteyksiä sekä vuorovaikutusta.

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Seuraavaksi kuvaan opinnäytetyöni toteutusta, taustaa ja lähtökohtia, sen tavoitteita ja tarkoituksia – sitä, miten idea opinnäytetyöhön sai alkunsa ja miten se vähitellen muokkautui. Lopuksi pohditaan aiheen rajausta ja opinnäytetyön ajankohtaisuutta.

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen toteutusmuoto ammatti- ja korkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytteelle. Se tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjehtämistä ammatillisessa kentässä alasta riippuen. Sosiaalialalla se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu opastus tai ohje kuten perehdyttämisosasto, jonkin tapahtuman toteuttaminen kuten messuosasto, jollekin tietylle kohderyhmälle suunnattu kirja, kansio tai portfolio.

(Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 9.) Toteutettaessa toiminnallista opinnäytetyötä mahdollisuuksia on paljon, mutta tämän kyseisen toiminnallisen opinnäytetyön myötä valmistuivat liikunta- ja vuorovaikutuskortit.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus sekä raportointi tutkimusviestinnän avulla. Tärkeää opinnäytetyössä olisi työelämälähtöisyys ja käytännön läheisyys opinnäytetyöprosessissa sekä tutkimuksellisella asenteella tehty teoria, josta välittyy alaan kuuluvien tietojen ja taitojen hallinta. Opinnäytetyöprosessissa pääsee ratkaisemaan työelämälähtöistä ja käytännönläheistä ongelmaa, jonka myötä prosessi voi olla ammatillista kasvua tukeva, urasuunnittelua sekä työllistymistä edistävä prosessi. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, ss. 10, 17.)

4.2 Tausta ja lähtökohdat

Opinnäytetyön tilaaja ja aihe valikoitui kiinnostuksen kohteideni sekä erikoistumiseni mukaan. Erikoistuminen lastentarhanopettajaksi sosionomiopinnoissani sekä kiinnostus lasten kanssa työskentelemiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan innostivat ottamaan yhteyttä hämeenlinnalaiseen yhdistykseen, Lasten Liikunnan Tuki ry:hyn.

Opinnäytetyön tilaaja, Lasten Liikunnan Tuki ry ehdotti aluksi muutamaa ideaa opinnäytetyöni aiheeksi. Näistä ideoista tartuin aiheeseen lapsen ja vanhemman välisestä liikunnasta ja vuorovaikutuksesta. Varhaiskasvatuksen kehittäjäällä Tuuli Tiaisella oli visio toiminnallisesta työstä, jonka tuotoksena syntyisivät liikuntakortit.

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui Lasten Liikunnan Tuki ry:n toimija, liikuntapäiväkerho Peuhula. Opinnäytetyötä aloitettiin toteuttamaan osana Lasten Liikunnan Tuki ry:n kaksivuotista Aktiivinen Alku -hanketta, sillä sen aihe ja suunniteltu tuotos vastasi hyvin sen tavoitteisiin ja tarkoitukseen matalan kynnyksen palvelujen kehittämistä lapsille.

4.3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyöni tavoitteena oli lasten ja heidän vanhempiensa välisen vuorovaikutuksen ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen lapsen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Tarkoituksena oli lisätä vanhempien tietoisuutta eri liikuntamuodoista ja mahdollisuuksista ja saada näin vanhemmat liikumaan vapaa-ajallaan yhdessä lastensa kanssa.

Tavoitteiden toteutumiseksi toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni suunnitteleamalla sekä luomalla liikunta- ja vuorovaikutuskortit Lasten Liikunnan Tuki ry:n käyttöön. Liikunta- ja vuorovaikutuskortit toimivat välineenä lapsen ja vanhemman välisen liikunnan ja vuorovaikutuksen toteutumiseksi. Kortit sisältävät erilaisia liikkeitä ja harjoitteita, joita lapsi voi tehdä yh-

dessä vanhempansa kanssa. Kortit toteutettiin siten, että liikkeisiin ja harjoituksiin ei tarvitse lainkaan välineitä: kortteja voidaan käyttää esimerkiksi kotona sisällä, ulkona, erilaisissa odotus- tai siirtymätilanteissa esimerkiksi Peuhulan ja kodin välille tai lähes missä tahansa.

Kortit suunniteltiin toteutettaviksi sekä konkreettisena, painettuna versiona että sähköisenä, esimerkiksi tulostettavaksi ja näyttille asetettavaksi. Tarkoituksena on, että painettuja kortteja voidaan Peuhulan toiminnassa hyödyntää esimerkiksi lainaamalla kortteja lapselle ja hänen vanhemmilleen. Sähköisessä versiossa olevat kortit mahdollistavat niiden tulostamisen ja käyttöönoton. Sähköisen version kautta kaikki Lasten Liikunnan Tuki ry:n toimijat pääsevät hyödyntämään kortteja osana omaa toimintaansa.

4.4 Aiheen rajaus ja ajankohtaisuus

Liikuntakorttien kohderyhmänä toimivat ensisijaisesti liikuntapäiväkerho Peuhulan 3–5-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa, sillä 3–5-vuotiailla lapsilla on jo taitoja ja kykyjä suoriutua monipuolisista liikunnallisista liikkeistä ja harjoituksista. Lisäksi ikäryhmä vastasi lastentarhanopettajan pätevyyden vaatimuksia varhaiskasvatusikäisistä lapsista opinnäytetyön kohderyhmänä. Kortit toteutettiin kuitenkin siten, että niitä voidaan hyödyntää niin alle 3-vuotiaiden kuin yli 5-vuotiaidenkin lasten ja heidän vanhempiensa kanssa, lapsen kehitystasosta, taidoista ja kyvyistä riippuen. Ne toteutettiin Lasten Liikunnan Tuki ry:n toimijoiden vapaaseen käyttöön.

Tietoperusta koostuu lapsen ja vanhemman välisen liikunnan ja vuorovaikutuksen merkityksistä 3–5-vuotiaiden lasten kehitykseen. Kehityksen osa-alueiksi valitsin motorisen, psyykkisen, kognitiivisen sekä sosioemotionaalisen kehityksen, sillä halusin tarkastella aihetta laajasti, erilaisten osa-alueiden kautta. Työhöni halusin tuoda erilaisia teemoja, kuten oppiminen, kehohallinta sekä kiintymyssuhde. Liikunnan lisäksi halusin korostaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, sillä se on paitsi välttämätöntä lapsen tasapainoisen kehityksen kannalta, on sillä myös valtavasti positiivisia vaikutuksia eri kehityksen osa-alueilla.

Korteille oli kysyntää Lasten Liikunnan Tuki ry:n liikuntapäiväkerho Peuhulan lisäksi esimerkiksi Janakkalan kunnan liikuntatoiminnassa. Janakkalassa tehdään Aktiivinen Alku -hankkeeseen liittyvää yhteistyötä. Hankkeeseen liittyvässä palaverissa oli syntynyt keskustelua siitä, kuinka tietoa vapaa-ajan liikunnan mahdollisuuksista voitaisiin levittää asiakkaille. Janakkalan terveyskeskuksessa on käytössä infotauluja, joille toivottiin tietoiskuja, joiden kautta asiakkaat saisivat tietoa liikunnan mahdollisuuksista ja tavan toteuttaa lapsen ja vanhemman välistä liikuntaa ja vuorovaikutuksellista toimintaa. Tavoitteena on siis tarjota matalan kynnyksen toimintaa.

Lasten Liikunnan Tuki ry:n toimijat kertoivat tämän kaltaiselle liikunnan ja vuorovaikutuksen yhdistävälle materiaalille olevan monipuolisesti käyttöä yhdistyksen eri toiminnoissa. Tehdessäni yhteistyötä varhaiskasvatuksen

kehittäjän kanssa keskustelimme ensimmäisestä tapaamiskerrasta asti siitä, kuinka vanhemmilla ei ole tarpeeksi tietoa erilaisista mahdollisuuksista liikkua lastensa kanssa esimerkiksi vapaa-ajallaan ja erilaisissa odotustilanteissa. Vanhemmat tarvitsevat tietoa, erilaisia esimerkkejä ja näyttöä siitä, millaisia liikkeitä tai harjoitteita he voivat tehdä vuorovaikutuksessa lastensa kanssa. Opinnäytetyöllä ja sen tuotoksella, liikunta- ja vuorovaikutuskorteilla on tarkoitus vastata näihin kehittämiskohteisiin.

5 LIIKUNTA- JA VUOROVAIKUTUSKORTTIEN PROSESSIN KUVAUS

Liikunta- ja vuorovaikutuskorttien prosessin kuvaukseen kuuluvat korttien suunnittelu, toteutus ja arviointi. Aluksi esittelen käsitteenä avointa haastattelua, joita toteutin kaksi kappaletta, sekä niistä esiin nousevia teemoja ja ideoita. Toteutus -osiossa kuvaillaan järjestettyjä kuvauksia ja kokonaisuudessaan korttien visuaalista toteutusta. Lopuksi arvioidaan korttien onnistumista.

5.1 Suunnittelu

Liikuntakortit suunniteltiin opinnäytetyön teoriaosuuden ja kahden varhaiskasvatuksen ammattilaisen avoimien haastattelujen pohjalta. Korttien sisällön ideoinnissa hyödynnettiin lisäksi jo aiemmin tehtyjä, internetistä löytyvien liikuntakorttien soveltamista. Ensimmäinen avoin haastattelu käytiin varhaiskasvatuksen kehittäjän Tuuli Tiaisen kanssa. Toinen haastattelu toteutettiin liikuntapäiväkerhossa Peuhulan työntekijän Minna Rantalan kanssa.

Avoin haastattelu perustuu vuorovaikutukseen ja se etenee keskustelunomaisesti, haastateltavan ehdoilla. Haastattelua ei rakenneta teemojen tai kysymysten ympärille. Avoimessa haastattelussa keskustellaan tutkimusongelmasta ja haastateltava voi puhua vapaasti haluamistaan näkökulmista. Avoin eli strukturoitu haastattelu toteutetaan yleensä yksilöhaastatteluna, mutta sitä voidaan toteuttaa myös ryhmähaastattelussa. (Vilkka, 2015, ss. 126–127.)

Avoimessa haastattelussa haastattelijan tehtävänä on pitää haastattelu aiheessa ja koossa: haastateltavan tulee antaa puhua rauhassa, mutta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 89). Haastattelijan tehtävänä on myös rakentaa keskusteluun jatkumo: haastateltavan esittäessä kuvauksen tai vastauksen, tulee haastattelijan jatkaa haastattelua sitä koskevien uusien kysymyksien avulla. (Vilkka, 2015, s. 127.)

Valitsin ensimmäiseksi haastateltavaksi Lasten Liikunnan Tuki ry:n yhteistyökumppanini, varhaiskasvatuksen kehittäjän Tuuli Tiaisen. Tiaisen kanssa teimme opinnäytetyönprosessin alusta alkaen yhteistyötä, ja hän

osallistui opinnäytetyön tuotoksen suunnitteluun. Tiaisella on paljon kokemusta työskentelemisestä eri-ikäisten lasten parissa ja hän on yksi Aktiivin Alku -hankkeen toteuttajista. Tiaisen kanssa olimme jo käyneet alustavia suunnitelmia opinnäytetyöstä ja tulevista liikunta- ja vuorovaikutuskorteista.

Avoimen haastattelun aikana keskustelimme Tiaisen kanssa teoriani pohjalta esiin nousevista teemoista, joista haluaisimme liikuntakorttien liikkeitä ja harjoitukset toteutettavan. Teoriaosuuden pohjalta Tiainen ehdotti seuraavaa: jos kaikkien teoriassa olevien kehityksen osa-alueiden ja niiden sisältöjen pohjalta loisi yhtä aihetta kohden yhden tai kaksi liikuntakorttia, tulisi paketista monipuolinen. Ajatus kohtasi omien pohdintojeni kanssa, sillä halusin tuoda teorian käytäntöön ja näin se toteutuisi onnistuneesti koko teoriaosuuden pohjalta. Näin vanhemmille ja lapsille välittyy tieto liikunnan ja vuorovaikutuksen monipuolisuudesta – siitä, mitä kaikkea se pitää sisällään ja miten se lapsen kehitykseen vaikuttaa.

Teemoiksi nousivat teoriaosuuden otsikointien perusteella motorinen kehitys, kognitiivinen kehitys: ajattelu, oppiminen ja muisti, kielellinen kehitys, psyykkinen ja sosioemotionaalinen kehitys: kiintymyssuhde, tunne-elämä, minän kehitys ja itsetunto sekä vuorovaikutusleikit.

Toinen avoin haastattelu käytiin Peuhulan työntekijän, Minna Rantalan kanssa liikuntapäiväkerho Peuhulan tiloissa. Tapaaminen toteutui ottaessani yhteyttä Peuhulan työntekijöihin suunnitelmani esittellä opinnäytetyöni. Tarkoitukseni oli saada ideoita ja näkökulmia sekä tietoa Peuhulan lasten kyvyistä ja taidoista. Rantasella on pitkä kokemus Peuhulan työntekijänä. Haastattelusta nousi esiin Rantasen omia näkökulmia, jotka laajensivat myös omaa näkemystäni ja joista oli hyötyä liikkeiden ja harjoitteidensuunnittelussa.

Aluksi esittelin Rantalalle opinnäytetyöni ideoita ja tarkoitusta, jonka pohjalta keskustelimme lasten taidoista, kyvyistä sekä vanhemman roolista lapsen kasvattajana. Esiin keskustelusta nousivat erityisesti motoriseen kehitykseen liittyvät venyttely- ja tasapainotaidot. Nykypäivänä monien lasten liikuntataidoissa esimerkiksi venyttelyssä on puutteita ja ne tuottavat vaikeuksia: esimerkiksi jalan virheasennot aiheuttavat sen, ettei venyttelyliikkeiden tekeminen onnistukaan lapselta normaalisti. Venyttelyllä tällaisia virheasentoja voitaisiin ennaltaehkäistä. Kaikki lapset eivät myöskään ole saaneet mallia venyttelyyn tai eivät ole sitä harjoitelleet.

Rantalan mukaan tasapainotaitojen puutteellisuus ilmenee joillakin lapsilla esimerkiksi vaikeutena pysyä kyykyssä. Jotkut lapset ovat pelokkaita ja arkoja esimerkiksi kiipeilemään tai luistelemaan. Heitä tulisi varhaisista vuosista lähtien kannustaa kokeilemaan ja sen myötä harjoittelemaan ja oppimaan. Vanhempien kasvatus vaikuttaa siihen, millaiset mahdollisuuden lapsella on omaksua venyttely- ja tasapainotaidot: annetaanko kotona tarpeeksi tilaa ja välineitä ja kannustetaanko taitojen harjoitteluun?

Haastatteluissa esiin nousseiden teemojen ja tarpeiden pohjalta lähdin toteuttamaan liikunta- ja vuorovaikutuskorttien liikkeitä ja harjoitteita. Taivonni oli luoda jokaisesta teemasta kaksi korttia, lukuun ottamatta motorisia taitoja, joista halusin painottaa edellä mainitussa haastattelussa esiin nousseita tasapainotaitoja. Tasapainoa vaativia liikkeitä ja muita motorisia harjoituksia, kuten venytysliikkeitä toteutettiin muutama kortti enemmän, sillä niissä todettiin aiemmin lapsilla olevan puutteita ja haasteita myös Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan.

Liikuntakorttien kuvat suunniteltiin toteutettavan valokuvaamalla Peuhulasta löytyvää halukasta perhettä. Jokaisen kortin kohdalla yksi lapsista ja toinen vanhemmista harjoittelisivat ja suorittaisivat liikkeen tai harjoituksen, joka valokuvattaisiin kameralla yksinkertaista taustaa vasten. Ideana oli saada mukaan perhe, jossa oli sekä äiti että isä ja vähintään kaksi 3–5-vuotiaasta lasta. Kortteihin haluttiin mukaan myös perheen isä, sillä kovin usein vuorovaikutusta vaativissa liikkeissä ja harjoituksissa mukana ovat lapsi ja hänen äitinsä, jolloin isän rooli jää taka-alalle. Lasten toivottiin olevan eri-ikäisiä ja mahdollisesti myös alle 3- ja yli 5-vuotiaita, jolloin kortteista välittyisi mahdollisuus toteuttaa niitä niin nuorempien kuin vanhempienkin lapsen kanssa.

Korttien suunnittelun aikana Peuhulan työntekijät pohtivat sopivaa perhettä viikon ajan, ja esittivät heille opinnäytetyöni ideaa ja tarkoitusta. Viikon jälkeen otin Peuhulaan yhteyttä, ja he kertoivat löytäneensä yhden vapaaehtoisen perheen. Kuusihenkinen perhe, johon kuului äiti, isä, kaksi ja puoli vuotiaat kaksoistytöt, 5-vuotias poika sekä 6-vuotias poika, olivat kiinnostuneita osallistumaan, mikäli aikataulumme kohtaisivat. Soitin perheelle, ja saimme sovittua kaikille sopivan kuvausajan seuraavalle viikolle, puoleksitoista tunniksi Peuhulan liikuntasaliin.

Kortteihin suunniteltiin painettavan kirjallista näyttöä siitä, kuinka kyseinen liike tai harjoitus vaikuttaa lapsen kehitykseen. Korttien etupuolelle, kuvan alapuolelle tai päälle kirjoitetaan kyseistä liikettä tai harjoitetta kuvaava nimi. Nimet ja kuvaukset luodaan itse jonkin teeman pohjalta, lukuun ottamatta mukana olevia runo- ja loruleikkejä, joita ei ole lainkaan muokattu. Korttien kääntöpuolelle kirjoitetaan selkeällä, sopivalla tekstillä ja fontilla lyhyitä lauseita, joista erityisesti vanhemmalle, kuin myös lapsellekin välittyy tieto liikunnan ja vuorovaikutuksen positiivisista vaikutuksista.

Liikkeiden ja harjoitusten suunnitteleminen vaati pohdintaa, tiedonhakuja sekä kykyä soveltaa liikkeitä ja harjoitukset opinnäytetyön tarkoituksen mukaan sellaisiksi, että niitä voidaan toteuttaa ympäristöstä ja olosuhteista huolimatta. Sain suunnitteluvaiheessa Tiaiselta ideoita korttien sisältöihin, jotta kortit vastaisivat hyvin Lasten Liikunnan Tuki ry:n toiveita kortteista.

5.2 Toteutus

Kuvien ottamiseksi järjestettiin kuvaukset liikuntapäiväkerho Peuhulan liikuntasalissa. Kuvaukset aloitettiin esittelemällä perheen aikuisille kuvausluvan sisältöä. Vanhemmat allekirjoittivat laatimani kuvauslupalomakkeen kolmena kappaleena (Liite 1). Lomakkeessa esiteltiin opinnäytetyön aihe, tilaaja, hanke, jonka osaksi opinnäytetyö tehdään sekä sen myötä valmistuva tuotos. Kuvausluvan allekirjoittamalla vanhemmat myönsivät luvan julkaista heistä ja lapsistaan otetut kuvat osana opinnäytetyöni tuotosta. Lupa myönnettiin kuvien julkaisemiseen sähköisessä opinnäytetyöarkisto Theseuksessa, Janakkalan kunnan terveyskeskuksen infotaululla sekä muussa sähköisessä muodossa jaettavaksi Lasten Liikunnan Tuki ry:n vaapaaseen käyttöön.

Tutustumiskäynnillä Peuhulassa päätin toteuttaa kuvaukset liikuntasalissa, sillä se sopi tilana parhaiten sen tilavuuden ja valaistuksen vuoksi. Lopullinen kuvauskohta päätettiin ennen kuvauksien alkamista. Aluksi otettiin muutamia testikuvia kahta eri taustaa vasten. Toinen tausta osoittautui valaistuksen puolesta paremmaksi, sillä se sijaitsi ikkunan edessä, josta heijastui auringon valoa. Tausta muodostui mustasta patjasta ja lattiasta, jolloin aikuinenkin saatiin näkymään kokonaan kuvassa.

Liikkeiden ja harjoitteiden tekemisen avuksi olin tulostanut lyhyen kuvauksen jokaisesta tehtävästä, jotka leikkasin pieniksi lapuiksi. Kuvaustilanteessa lapset saivat nostaa Muumi aiheisesta ämpäristä yhden lapun kerrallaan, antaa sen luettavaksi toiselle vanhemmista ja suorittaa tehtävän hänen kanssaan. Aikuiset ja lapset vaihtelivat kuvissa, ja pareja muokattiin siten, että saatiin kuvia, joissa olivat niin isä ja poika, isä ja tyttö, äiti ja poika kuin äiti ja tyttökkin. Tällä korostettiin sekä isän roolin merkitystä että vanhempien tasavertaisuutta.

Kuvauksiin saapuessa lapset, erityisesti 2,5-vuotiaat tytöt ujostelivat, ja mukaan lähteminen vaikutti hieman vaikealta. Lapset kuitenkin innostuivat lapuista ämpäristä, ja useimmat tehtävien aikana lapsista huokui iloisuus ja hymy. Liikunnalliset tehtävät vaikuttivat olevan lapsille mieluisimpia kuin vuorovaikutustehtävät, ja erityisesti loru- ja runoleikit aiheuttivat nuorimmille lapsille ihmettelyn aiheita. Vanhemmat lähtivät mielellään mukaan kuvauksiin ja kannustivat lapsiaan tulemaan kanssaan kuvaan. Vanhemmat lapset, perheen pojat olivat aluksi vauhdikkaita liikkeissään, mutta osasivat lopulta tehdä liikkeet hidastettuna. Näin saatiin aikaan laadukkaat ja selkeät kuvat. Vanhemmat kertoivat, että heistä oli mukava olla avuksi sekä osallistua kuvauksiin ja sen myötä korttien tekemiseen.

Kuvauksien aikana Peuhulan työntekijä viihdytti muita lapsia ja keskusteli vanhempien kanssa. Työntekijä oli paitsi apuna, myös tutustumassa tulevien liikunta- ja vuorovaikutuskorttien sisältöön. Näin tuettiin yhteistyötä ja henkilökunnan tietoisuutta uudesta menetelmästä.

Kortit toteutettiin siten, että kortin etupuolelle asetettiin kuvan lisäksi liikkeen tai harjoitteen nimi. Nimet laadittiin itse ja niiden teemaksi valikoituivat eläimet. Teema vaikutti sopivalta, sillä halusin nimien olevan sekä lapsille että aikuisille mielekkäitä. Suunnitelmista poiketen liikkeiden ja harjoitteen ohjeet, jotka sisältävät käsitteitä ja laatusanoja eli vinkkejä toimimiseen, sijoitettiin korttien kääntöpuolelle. Lisäksi jokaisen kortin kääntöpuolelle luotiin tiivistelmä liikkeen tai harjoitteen merkityksestä lapsen kehitykseen.



Ota tukeva ote lapsen kainaloista ja heiluta lasta sivulta sivulle ja eteen-taakse.

- kehittää tasapainoa
- kehittää kehonhahmotusta
- rentouttaa lihaksia
- vahvistaa lapsen käsitystä itsestä
- luo myönteistä vuorovaikutusta
- luo iloa ja hauskuutta

Kuva 1. Esimerkkikuva, jossa henkilöiden naamat on suojattu yksityisyyden vuoksi: vasemmalla kortin etupuoli ja oikealla kääntöpuoli.

5.3 Arviointi

Liikunta- ja vuorovaikutuskorttien suunnittu ja toteutus vaati tiedon keuruuta, haastatteluja, keskusteluja ja liikkeiden ja harjoitteiden soveltamista. Kortit toteutettiin vastaamaan tilaajan tarpeeseen: tarkoituksena oli lisätä vanhempien tietoisuutta eri liikuntamuodoista ja mahdollisuuksista. Lisäksi vanhemmille haluttiin luoda mahdollisuus toteuttaa liikuntaa ja vuorovaikutusta yhdessä lastensa kanssa. Mielestäni kortit vastaavat hyvin tähän tarkoitukseen: ne sisältävät hauskaa, vuorovaikutuksellista ja liikunnallista yhteistä tekemistä ja ne välittävät vanhemmille tietoa liikunnan ja vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykseen.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen (2016, ss. 6, 13) mukaan lasten liikkuminen painottuu lähinnä päiväkoteihin ja muihin varhaiskasvatusympäristöihin. Lisäksi vain alle puolet lapsiperheistä liikkuvat yhdessä yhden tai kaksi kertaa viikossa. Lapset tarvitsevat enemmän mahdollisuuksia liikkua vielä päiväkotipäivän jälkeenkin ja vuorovaikutuksessa yhdessä vanhempiensa kanssa. Opinnäytetyöni tuotoksena syntyviä liikunta-

ja vuorovaikutuskortteja voidaan hyödyntää ajasta tai paikasta riippumatta. Niiden liikkeitä ja harjoitteita voidaan toteuttaa esimerkiksi kotona omassa olohuoneessa, kodin pihassa ja ne voidaan ottaa mukaan ulos tai retkelle. Kortteja voidaan käyttää erilaisissa odotustilanteissa: niiden avulla voidaan esimerkiksi rauhoittaa lasta tai saada lapsen ajatukset muualle yhteisen tekemisen kautta.

Visuaalisesti kortit suunniteltiin selkeiksi ja houkutteleviksi. Toive ja suunnitelma Peuhulan asiakasperheestä otetuista kuvista toteutui: kuviin saatiin mukaan äiti, isä ja neljä eri-ikäistä lasta. Kuvien avulla haluttiin välittää tietoa siitä, että liikkeiden ja harjoitteiden tekeminen on oikeasti mahdollista ja niitä voi toteuttaa niin nuorempien kuin vanhempienkin lasten kanssa. Kuviin saatiin mukaan isä, jolla haluttiin korostaa isän roolia ja osallistumisen tärkeyttä. Mielestäni kortit vastaavat näihin tavoitteisiin, ja koen niiden onnistuneen paremmin, kuin osasin odottaa. Kuvista välittyä aito vuorovaikutus, ilo sekä yhdessä tekeminen.

Sähköisessä ja painetussa muodossa toteutetut liikunta- ja vuorovaikutuskortit mahdollistavat niiden monipuolisen käytön. Painettuja kortteja voidaan jakaa Peuhulan perheiden käyttöön. Kortit ovat saatavilla internetissä muiden vapaassa käytössä, jolloin ne voidaan tulostaa tai asettaa näyttille. Kortteja voidaan hyödyntää esimerkiksi varhaiskasvatustyössä. Sähköisessä muodossa painetut kortit mahdollistavat tiedon välittymisen esimerkiksi sosiaalisen median välityksellä. Näin ihmiset saavat paitsi tietoa liikunnan ja vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykseen, myös syyn toteuttaa niitä omassa arjessaan.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön viimeisessä luvussa käsittelen opinnäytetyöprosessia sitä pohtien ja arvioiden. Tarkastelen tavoitteiden toteutumista, työn eettisyyttä ja luotettavuutta sekä omaa ammatillista kasvuani. Lopuksi kuvaan työn hyödynnettävyyttä sekä sitä, miten opinnäytetyötä voisi mielestäni jatkossa kehittää.

6.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Aiemmin mainitsin opinnäytetyön aiheen valikoituneen kiinnostuksestani liikuntaan ja erikoistumisestani opinnoissa varhaiskasvatustekijöiden lasten pariin. Aiheen valinta osoittautui mielenkiintoiseksi sekä monipuoliseksi. Aiheesta oli saatavilla paljon tietoa, joka vaati aiheen rajausta niin kehityksen osa-alueiden kuin lasten ikäryhmänkin kohdalla. Monipuolisten lähteiden lisäksi pääsin hyödyntämään omaa osaamistani liikunnan ja lasten parissa.

Teoriaosuuden rajaaminen helpotti tiedonkeruuta ja sen yhteen kokoamista. Vuorovaikutuksen korostaminen opinnäytetyössä päätettiin vasta opinnäytetyöprosessin edetessä. Mielestäni vuorovaikutusta oli tärkeää käsitellä laajemmin, sillä sen merkitys on voimakkaasti yhteydessä lapsen ja vanhemman väliseen liikuntaan: onhan vuorovaikutus mukana perheen jokapäiväisessä arjessa. Haasteetta aiheutti vuorovaikutuksen liittäminen osaksi teoriaan siten, että se korostuisi liikunnan tavoin. Lopulta sen asettaminen teorian loppuun, ikään kuin tiivistelmäksi jättää lukijan pohtimaan sen merkitystä lapselle.

Liikunta- ja vuorovaikutuskorttien liikkeiden ja harjoitteiden suunnittelu sai pohtimaan tuotoksen luonnetta. Korteista haluttiin tehdä sellaiset, että niitä voidaan käyttää ajasta tai paikasta riippumatta lähes missä tahansa. Tämä aiheutti pohdintaa siitä, millaisia liikkeitä ja harjoitteita esimerkiksi vanhemmat eivät halua lähteä tekemään ulkona ja kodin ulkopuolella. Onko hyvä asia laittaa kortteihin mukaan tehtäviä, joissa vanhemman tulee esimerkiksi kontata? Korttien suunnittelua tukivat keskustelut ja varhaiskasvatuksen kehittäjän esiin tuomat ideat. Lopulta kortteihin liitettiin sellaisia liikkeitä ja harjoitteita, joissa vanhempi ja lapsi voivat päättää toteutetaanko ne esimerkiksi makuu-, istuma- vai seisoma-asennossa, jolloin niiden toteuttaminen ei ole paikasta riippuvainen.

Kuvausten järjestäminen oli itselleni uusi kokemus, sillä en ole aikaisemmin itse kuvannut perhettä enkä myöskään ohjannut kokonaista perhettä. Kuvaukset vaativat suunnittelua ja etukäteisvalmisteluja. Suunnitelmat onnistuivat hyvin, ja lapsetkin saatiin osallistumaan aktiivisesti pienestä alkujännityksestä huolimatta. Tärkeäksi virikkeeksi osoittautui lapsille antamani tehtävä, jonka myötä he nostivat liikkeitä ja harjoituksia lappujen muodossa Muumi aiheisesta ämpäristä. Suurimmaksi osaksi lapset innostuivat päästessään toteuttamaan liikkeitä ja harjoitteita: liikuntatehtävät vaikuttivat olevan mielekkäitä, kun taas vuorovaikutustehtävät saivat erityisesti pienimmät lapset hämmästelemään tilannetta. Vanhemmat osallistuivat aktiivisesti ja heidän antama tuki ja kannustus vaikuttivat varmasti myös lasten osallistumiseen ja innostukseen.

Korttien visuaalinen suunnittelu ja viimeistely oli mielekästä, mutta vaati paljon tarkkuutta. Korttien nimet keksittiin itse, mikä oli helppoa ja luontevaa. Kirjoittaessa lapsen kehitykseen vaikuttavista asioista haasteita aiheutti tiedon rajaaminen ja saman tiedon toistuminen useassa kortissa. Korttien ohjeisiin liitettiin käsitteitä ja laatusanoja, joilla haluttiin havainnollistaa tekemistä.

Prosessin aikana pohdin omaa ammatillista kasvuani. Uskon, että saamani kokemuksen myötä pystyn työssäni tulevana sosionomina tai lastentarhanopettajana tuomaan esiin liikunnan ja vuorovaikutuksen merkityksen. Toivon pääseväni työssäni ohjaamaan ja välittämään aiheesta tietoa myös oman asenteeni kautta. Opinnäytetyön kautta olen saanut paitsi vastuuta, myös oppinut rajaamaan ja tekemään omia ratkaisujani.

6.2 Tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli lasten ja heidän vanhempiensa välisen vuorovaikutuksen ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen lapsen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Tarkoituksena oli lisätä vanhempien tietoisuutta eri liikuntamuodoista ja liikunnan mahdollisuuksista sekä saada vanhemmat liikkumaan vapaa-ajallaan yhdessä lastensa kanssa.

Vanhemman tehtävänä on vastata lapsen tarpeisiin luomalla hyvät edellytykset lapsen kehitykselle. Se vaatii, että vanhemmilla on tarpeeksi tietoa lapsen kehityksestä ja sen osa-alueista, syy-seuraussuhteista ja niiden havainnoinnista sekä lapsen käyttäytymisestä tilanteissa, jossa ratkotaan ongelmia. (Aaltonen ym., 2008, s. 8.) Lapsen kehittyminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Jokainen vuorovaikutustapahtuma vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen: sekä lapsen hermosto että yhteys toisiin ihmisiin kehittyvät. (Sajaniemi, 2015.) Opinnäytetyöni antaa vanhemmille kattavaa ja joka päiväisessä elämässä tarvittavaa tietoa lapsen kehityksestä ja vanhemman roolista lapsen kehityksen tukijana.

Teoriassa käsitellään kehityksen osa-alueita, jotka vaikuttavat toinen toisiinsa: esimerkiksi hyvät motoriset taidot luovat lapselle iloa ja onnistumisen kokemuksia ja ovat näin yhteydessä elämänlaatuun. Ne voivat jopa ehkäistä lasta syrjäytymiseltä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, s. 6.) Näin lukija saa kuvan siitä, että liikkumisella ja vuorovaikutuksella voidaan vaikuttaa lapsen tasapainoiseen kehitykseen tavoilla, joita ei ehkä ennen ole tullut ajatelleeksi.

Tavoitteiden toteutumiseksi opinnäytetyön tuotoksena luotiin liikunta- ja vuorovaikutuskortit, jotka toimivat välineenä lapsen ja vanhemman välisen liikunnan ja vuorovaikutuksen toteutumiselle. Korttien suunnittelussa ja toteuttamisessa hyödynnettiin avoimia haastatteluja, joiden tekeminen oli mielenkiintoista ja luontevaa. Haastattelumuoto osoittautui sopivaksi, sillä se antoi uusia, ammattilaisten esiin tuomia näkökulmia ja ideoita korttien suunnitteluun ja tuki näin myös työelämän tarpeita.

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin alussa pohdin eettisyyttä hakiessani tutkimuslupaa Lasten Liikunnan Tuki ry:ltä. Opinnäytetyösopimuksessa sovittiin yhteistyöstä opinnäytetyöprosessin aikana. Pidin aktiivisesti yhteyttä työn tilaajaan ja varhaiskasvatuksen kehittäjään, sillä halusin pitää kiinni sopimuksestamme ja vastata työlläni tilaajan tarpeeseen.

Eettisyyttä pohdittiin tuotoksen suunnitteluvaiheessa luodessani kuvauslupalomakkeet ennen kuvausten järjestämistä. Kuvauslupa tuli laatia siten, että siitä käy ilmi opinnäytetyön aihe, tilaaja ja opinnäytetyöstä syntyvä tuotos sekä kaikki tarkoitukset, jossa perheenjäsenistä otettuja kuvia voidaan käyttää. Lupa kuvien käyttämiseen edellytti molempien vanhempien

allekirjoitusta: allekirjoittaessaan lomakkeen vanhemmat antoivat luvan kuvata sekä heitä että lapsiaan. Kuvauslupalomaketta allekirjoitettiin kolme kappaletta, joista jäi yksi kopio suostumuksen antajille, yksi opinnäytetyön tekijälle ja yksi työn tilaajalle. Lupa hyväksyttiin Lasten Liikunnan Tuki ry:n johtajalla.

Opinnäytetyöprosessin aikana kiinnitin tarkasti huomiota lähdekritiikkiin. Lähteet valittiin vertaillen lähdekirjallisuutta sekä arvioimalla lähteiden luotettavuutta. Teoriassa vuorottelevat eri lähteet, joka osoittaa monipuolisen tiedon hankinnan ja käytön. Lisäksi olen käyttänyt luotettavia lähteitä, varhaiskasvatuksen ammattilaisten haastatteluja osana tuotoksen suunnittelua.

6.4 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämissideoita

Opinnäytetyö ja sen tuotos toteutettiin Lasten Liikunnan Tuki ry:n vapaaseen käyttöön. Opinnäytetyö on julkaistu sähköisessä opinnäytetyöarkisto Theseuksessa, jolloin sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö antaa hyödyllistä tietoa liikunnan ja vuorovaikutuksen merkityksestä kehitykseen niin vanhemmille, muille kasvattajille kuin kaikenlaisille ihmisille.

Yhdistys voi hyödyntää liikunta- ja vuorovaikutuskorttien sähköistä versiota esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja osana erilaisten ryhmien toimintaa. Sähköinen versio mahdollistaa korttien painamisen esimerkiksi eri koossa. Painettuja kortteja voidaan käyttää jaettavaksi Peuhulan perheille tai muilla tavoin hyödynnettäväksi osana Peuhulan liikuntakasvatusta. Lisäksi liikunta- ja vuorovaikutuskortteja tullaan hyödyntämään Janakkalan terveyskeskuksen toiminnassa, infotaululle asetettuina.

Liikunta- ja vuorovaikutuskortit on toteutettu ainoastaan Lasten Liikunnan Tuki ry:n käyttöön. Kuvausluvassa anottiin lupaa julkaista kuvat sähköisessä opinnäytetyöarkisto Theseuksessa, mutta korttien julkaisemisesta Theseukseen osana opinnäytetyötä luovuttiin. Yhdistyksen kannalta oli varmempaa jättää kuvat julkaisematta, jotta välttyttäisiin kuvien vääränlainen leviäminen. Lasten Liikunnan Tuki ry päättää kuvien levittämisestä ja ainoastaan yhdistyksellä on oikeus käyttää niitä haluamallaan tavalla.

Jatkokehittämissideana voisi tutkia esimerkiksi sitä, vaikuttiko liikunta- ja vuorovaikutuskorttien käyttö esimerkiksi Peuhulan perheiden liikuntatottumuksiin ja vanhempien käsitykseen liikunnan ja vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykseen. Asiaa voisi tutkia esimerkiksi kyselylomakkeiden tai yksilöhaastattelujen avulla.

LÄHTEET

Aaltonen, R., Lehtinen, T., Leppänen, K., Peltonen, T., Tarvo, M-T., Tuunainen, P. & Viherä-Toivonen, A. (2008). Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Lasten päivähoito. Oppaita ja kirjoja 2008:3. Helsinki: Sosiaalivirasto. Haettu 4.3.2019 osoitteesta http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf

Arens-Beauchamp, T. & Carmody, R. (n.d.). What is Social-Emotional Development? Rapid City: Early Childhood Connections. Haettu 8.3.2019 osoitteesta http://earlychildhoodconnections.com/In-dex_htm_files/Soc%20Emo%20Informational%20Flyer.pdf

Hujala, E. & Turja, L. (2016). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hyyppä, M. (2011). *Opaslehtinen. 3–6-vuotiaan lapsen liikunta*. Opinnäytetyön tuotos. Hoitotyön koulutusohjelma. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Haettu 26.1.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011120116681>

Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. 2. uudistettu painos. E-kirja. Helsinki: WSOY.

Korhonen, S. (n.d.). *Lapsen ja vanhemman välisen myönteisen vuorovaikutuksen vahvistaminen. Vuorovaikutusleikkioppaan käyttö kasvatusneuvonnan ja -ohjauksen apuvälineenä*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 26.1.2019 osoitteesta <https://thl.fi/documents/10542/473773/vuo0vovaikutusleikkiopas.pdf>

Lasten Liikunnan Tuki ry. (2018a). Lasten Liikunnan Tuki. Haettu 26.1.2019 osoitteesta <https://lastenliikunnantuki.fi/>

Lasten Liikunnan Tuki ry. (2018b). Liikuntaleikkikoulu. Haettu 26.1.2019 osoitteesta <https://lastenliikunnantuki.fi/alle-kouluikaiset/liikuntaleikkikoulu/>

Lasten Liikunnan Tuki ry. (2018c). Liikuntalukkari. Haettu 26.1.2019 osoitteesta <https://lastenliikunnantuki.fi/kouluikaiset/liikuntalukkari/>

Lasten Liikunnan Tuki ry. (2018d). Näihin uskomme. Haettu 26.1.2019 osoitteesta <https://lastenliikunnantuki.fi/lasten-liikunnan-tuki-ry/naihin-uskomme/>

Lasten Liikunnan Tuki ry. (2018e). Peuhula. Haettu 26.1.2019 osoitteesta <https://lastenliikunnantuki.fi/alle-kouluikaiset/peuhula/>

Lasten Liikunnan Tuki ry. (2018f). Toiminnallinen liikuntapäiväkerho. Haettu 26.1.2019 osoitteesta <https://lastenliikunnantuki.fi/kouluikaiset/toiminnallinen-iltapaivakerho/>

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruopila, I. (2006). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Haettu 26.1.2019 osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sajaniemi, N. (2015). Nina Sajaniemi: Varhainen vuorovaikutus. Helsingin yliopisto 24.9.2015. Haettu 10.3.2019 osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=of4VtbQm1A>

Sinkkonen, J. (2017). *Varhaiskasvatus on täynnä sanahelinää – alle 3-vuotias ei tarvitse kasvatusta, vaan tuttujen ja turvallisten ihmisten läheisyyttä*. Pääkirjoitus/kolumni. Helsingin Sanomat 4.3.2017. Haettu 9.3.2019 osoitteesta https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000005112772.html?share=05278aadd682df522ee2c6dccb5a5df9&fbclid=IwAR2VJqYcQawaBt_wqLBWrfmcjLEFMA-RoXCzBg83dpW0p5hhBLH5pe9si5m4

Sivan, S. (2016). *Äiti tai isä, unohda älylaitteet ja keskity vuorovaikutukseen vauvasi kanssa*. Yle artikkeli 8.2.2016. Päivitetty 15.2.2017. Haettu 10.3.2019 osoitteesta <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/08/aiti-tai-isa-unohda-alylaitteet-ja-keskity-vuorovaikutukseen-vauvasi-kanssa>

Spaak, J. (2017). *Kiintymyssuhteen merkitys lapsen psyykkisessä kehityksessä*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu 26.1.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017102516297>

Tamminen, T. (2004). *Olipa kerran lapsuus*. Helsinki: WSOY.

Tiainen, T. (2019). Aktiivinen Alku -suunnitelma. Sähköpostiviesti tekijälle 8.3.2019.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkkä, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuvauslupa

Hei,

Olen Linda Lehtinen, sosionomiopiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Toteutan opinnäytetyön *Liikunta- ja vuorovaikutuskortit Liikuntapäiväkerho Peuhulan lasten ja vanhempien liikunnallisen elämäntavan tueksi* osana sosionomiopintojani. Opinnäytetyön tilaajana ja yhteistyökumppanina toimii Lasten Liikunnan Tuki ry. Opinnäytetyön tuotoksena syntyvät liikunta- ja vuorovaikutuskortit, joiden sisällössä kuvia käytetään.

Suostun, että minua ja lapsiani kuvataan kyseiseen opinnäytetyöhön, joka julkaistaan sähköisessä viestintävälineessä Theseuksessa. Opinnäytetyön tuotos julkaistaan painettuina kortteina sekä sähköisenä versiona Lasten Liikunnan Tuki ry:n käyttöön. Kuvia voidaan käyttää myös Janakkalan kunnan terveyskeskuksessa esillä olevilla infotauluilla. Opinnäytetyön valmistuttua Lasten Liikunnan Tuki ry voi käyttää opinnäytetyötä ja sen tuotosta hyväksi katsomallaan tavalla, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

Näitä sopimuksia on tehty kolme samanlaista kappaletta, yksi suostumuksen antajille, yksi opinnäytetyön tekijälle ja yksi opinnäytetyön tilaajalle.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Allekirjoitus ja nimenselvennys
