

Sanna Tiihonen

SATUJOOGAA PÄIVÄKOTIIN
Satujoogamenetelmän hyödyntäminen
varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö
Sosionomi

2019

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Sanna Tiihonen	Sosionomi (AMK)	Toukokuu 2019
Opinnäytetyön nimi		
Satujoogaa päiväkotiin Satujoogamenetelmän hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa		50 sivua 30 liitesivua
Toimeksiantaja		
Mikkelin kaupunki		
Ohjaaja		
Johanna Hirvonen		
Tiivistelmä		
<p>Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan lasten joogan hyödyntämistä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyössä selvitetään lasten joogan mahdollisia positiivisia vaikutuksia lasten rauhattomuuteen, levottomuuteen sekä keskittymiskykyyn. Tarkoituksena oli tuoda lasten joogaa tutuksi uutena varhaiskasvatuksen menetelmänä. Rentoutumiskeinojen on todettu olevan tärkeitä myös pienille lapsille, joten on tärkeää auttaa lapsia oivaltamaan rentoutumisen merkitys jo varhaisessa vaiheessa elämäänsä. Joogaharjoitusten tarkoitus oli opettaa lapsia pysähtymään, rauhoittumaan ja rentoutumaan ja tämän myötä ehkäisemään levottomuutta sekä antamaan keinoja purkaa jo syntynyttä levottomuuden tunnetta.</p>		
<p>Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehitystyö. Kehitystyö oli satujoogan toteuttaminen päivittäin kolmen viikon ajan työelämäkumppanina toimivassa päiväkodissa opinnäytetyöhöni valikoituneelle pienryhmälle. Työelämäkumppanina toimivan päiväkodin käyttöön valmistui neljä joogasatua sisältävä satujoogaopas, jonka tarkoitus oli ennen kaikkea kannustaa päiväkodin henkilöstöä jatkamaan satujoogan toteuttamista lapsiryhmissä. Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset olivat mitä hyötyjä satujoogamenetelmän käyttämisestä voisi saada 4-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa sekä onko lasten käyttäytymisessä todettavissa muutoksia 3 viikon säännöllisesti toistuvien joogaharjoitusten aikana ja heti sen jälkeen.</p>		
<p>Kehittämistyöhön sisältyi laadullinen tutkimus, jossa tutkimusmenetelmä oli lapsiryhmän varhaiskasvattajan teemahaastattelu ennen ja jälkeen satujoogatuokioiden toteutusta sekä lasten havainnointi joogatuokioiden aikana. Havainnointipäiväkirjaan merkittiin havainnot tuokioiden sisällön toimivuudesta ja sujuvuudesta, lasten osallistumisesta sekä lasten antamasta palautteesta ja muista mahdollisista tuokioihin liittyvistä huomioista.</p>		
<p>Opinnäytetyöprosessini osoitti satujoogamenetelmän soveltuvan käytettäväksi 4-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Satujoogaharjoituksilla ei kuitenkaan ollut näkyvää vaikutusta lasten levottomuuteen, rauhattomuuteen tai keskittymiskykyyn. Mahdollisten vaikutusten näkyviksi tulemiseen satujoogaharjoituksia tarvittaisi säännöllisesti pidemmän ajanjakson ajan.</p>		
Asiasanat		
jooga, lasten jooga, satujooga, rentoutuminen, varhaiskasvatus		

Author	Degree	Time
Sanna Tiihonen	Bachelor of Social Service	May 2019
Thesis title		50 pages 30 pages of appendices
Story time yoga for children in kindergarten Use of story time yoga for children in early education		
Commissioned by		
City of Mikkeli		
Supervisor		
Johanna Hirvonen		
Abstract		
<p>This thesis explores the use of story time yoga for children in early childhood education, and potential positive effects of yoga for children on their restlessness and concentration. The purpose was to introduce yoga to the children as a new method of early childhood education. It is important to teach relaxation also to small children and to help them realize the importance of relaxation early in life. With yoga exercises, children to stop, calm down and relax, and thus to prevent anxiety and to provide ways to unravel an already existing feeling of restlessness.</p>		
<p>The method used was development research. The development task was to carry out a daily story time yoga session for children for three weeks in a kindergarten that was a selected working life partner. There was a small group selected from this kindergarten for thesis work. Four stories for yoga sessions were written and compiled as a guide for story time yoga for children that this kindergarten mentioned earlier can use. The purpose of the guide for story time yoga for children was primarily to encourage the kindergarten to continue to carry out sessions of story time yoga for children that this kindergarten mentioned earlier can use. The research questions were about the benefits of using a story time yoga for children method in early childhood education for 4-year-olds, and whatever there are changes in child`s restlessness during the 3-week regular recurring yoga exercises and immediately thereafter.</p>		
<p>The development task included a qualitative study in which the research method was a pre-and-post interview with the early child educator and the observation of children during yoga sessions. Observations of the contents of session functionality and fluency, participation of children during sessions, feedback of the children and other possible observations were all recorded on the observation diary.</p>		
<p>Based on my thesis process, can say that the story time method is suitable for early childhood education of 4-year-olds. However, story time exercises had no visible effect on the restlessness, restlessness of concentration of children. In order to get the potential effects visible, story time exercises would be needed regularly over a longer period of time.</p>		
Keywords		
yoga, yoga for children, story time yoga for children, relaxation, early education		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	JOOGA.....	7
3	LASTEN JOOGA.....	8
3.1	Kirjallisuuden tarjoamia vinkkejä satujoogan ohjaamiseen.....	9
3.2	Esimerkkejä lasten joogaharjoitteiden toteuttamisesta.....	10
3.3	Jooga kokonaisvaltaisena kokemuksena.....	11
3.4	Lasten joogan hyödyt.....	11
4	LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN KEHITYS JA OPPIMINEN.....	13
4.1	Psykologinen kehitys.....	13
4.2	Motorinen kehitys.....	15
5	JOOGA KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA.....	16
6	KEHITTÄMISTYÖ.....	18
7	AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	19
7.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	20
7.2	Teemahaastattelu tiedon keruun menetelmänä.....	21
7.3	Havainnointi.....	23
7.4	Aineiston analyysi.....	24
8	VARHAISKASVATTAJAN HAASTATTELU ENNEN SATUJOOGATUOKIOITA.....	25
8.1	Varhaiskasvattajan huomioita koko lapsiryhmän lapsista.....	26
8.2	Varhaiskasvattajan huomioita satujoogaan osallistuvista lapsista.....	27
8.3	Rauhattomuuden ja levottomuuden ilmeneminen.....	29
8.4	Lasten yksilölliset rauhoittumisen keinot.....	30
9	SATUJOOGATUOKIOIDEN TOTEUTUS JA OPPAAN LAATIMINEN.....	31
9.1	Ensimmäinen viikko.....	32
9.2	Toinen viikko.....	37
9.3	Kolmas viikko.....	40
10	VARHAISKASVATTAJAN HAASTATTELU SATUJOOGATUOKIOIDEN JÄLKEEN.....	42

11 POHDINTA.....	45
11.1 Tulosten tarkastelu	45
11.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	46
11.3 Jatkotutkimusaiheet.....	47
LÄHTEET.....	48

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupahakemus

Liite 2. Vinkkejä satujoogatuokioiden ohjaamiseen

Liite 3. Varhaiskasvattajan haastattelu ennen satujoogatuokioiden toteutusta, haastattelurunko

Liite 4. Varhaiskasvattajan haastattelu satujoogatuokioiden toteutuksen jälkeen, haastattelurunko

Liite 5. Varhaiskasvattajan haastattelulupa

Liite 6. Kirje joogatuokioille osallistuvien lasten vanhemmille

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan lasten joogan hyödyntämistä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyössä selvitetään lasten joogan mahdollisia positiivisia vaikutuksia lasten rauhattomuuteen, levottomuuteen sekä keskittymiskykyyn. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa satujoogatuokioita yhden päiväkodin 4-vuotiaiden lasten pienryhmässä sekä tuoda lasten joogaa tutuksi uutena varhaiskasvatuksen menetelmänä. Työelämäkumppanin tavoite oli saada oppia ja materiaalia lasten satujoogatuokioiden pitämiseen myös opinnäytetyön jälkeen, sillä lasten satujooga oli työelämäkumppanille aivan uusi menetelmä. Käsitkseni mukaan lasten jooga on Suomessa vielä hyvin uusi ilmiö, joskin yhä enenevässä määrin käyttöön otettu menetelmä.

Opinnäytetyöaihe valikoitui, kun hankin kesällä 2017 mesenaattihankkeen kautta lasten eläinjoogakortit, jotka ovat suunniteltu 3–10 vuotiaille lapsille. Mortin mukaan korttien joogaharjoitteet antavat työkaluja keskittymiseen, hyvää ryhtiä, kehotietoisuutta, rentoutumiskeinoja, lisää mielikuvitusta, tarinointikykyä, hauskan tavan liikkua yksin tai ryhmässä, positiivista ja myötätuntoista asennetta sekä uskallusta luottaa omaan kehoonsa. (Mort, 2018)

Innostukseni ja osaamiseni lisääntyivät kesällä 2018, kun osallistuin Anne Slåenin ohjaamaan lasten joogaohjaaja koulutukseen Helsingissä. (Ks. myös Perhejooga, 2018) Koulutus koostui viikonlopun mittaisesta lähiopetuksesta, oman joogasadun kirjoittamisesta sekä lasten joogan ohjaamisesta. Koulutus on Perhejoogan järjestämä kolmen askeleen koulutus, joka on luotu Ruotsissa. Suomessa ja Ruotsissa koulutuksen on käynyt yhteensä noin 500 varhaiskasvattajaa, opettajaa, joogaopettajaa, vanhempaa sekä isovanhempaa. Koulutus opetti ohjaamaan lasten joogatunnin joogasadun keinoin. Koulutuksessa opin myös kirjoittamaan omia joogasaduja ja ohjaamaan hengityksen havainnointiharjoituksia sekä rentoutus- ja läsnäoloharjoituksia lapsille. Koulutukseen sisältyi myös tietoa perhejoogatuntien ohjaamisesta niin, että perhejoogatunnit tarjoavat lapsille ja aikuisille tilaa liikkua, leikkiä ja rentoutua yhdessä. (Perhejooga, 2018.)

Mielestäni nykyelämä on hyvin hektistä ja suorituskeskeistä, sillä perheiden monimuotoiset nykyelämän haasteet, kuten esimerkiksi vanhempien kiireinen

elämänrytmi, heijastuvat helposti myös lapsiin ilmeten rauhattomuutena. Myös suuret ryhmäkoot tekevät lapset rauhattomiksi, kun aikuisten huomiosta joutuu kilpailemaan. Lasten mediabarometrin (2013) mukaan median käyttö alkaa jo 0–2-vuotiaana kuuntelemalla ja etenee siitä 3–4-vuotiaana kuvamedioihin. Mediabarometrin mukaan Internetin käyttö ja pelaaminen yleistyy 6–7-vuotiaana ja 7–8-vuotiaat ovat jo Internetin ja kännykän päivittäiskäyttäjiä. Mielestäni on tärkeää opettaa rentoutumiskeinoja myös pienille lapsille ja auttaa lapsia oivaltamaan rentoutumisen merkitys jo varhaisessa vaiheessa elämänsä. Joogaharjoituksilla pyrin opettamaan lapsia pysähtymään, rauhoittumaan ja rentoutumaan ja tämän myötä ehkäisemään levottomuutta sekä antamaan keinoja purkaa jo syntynyttä levottomuuden tunnetta.

2 JOOGA

Suomen Joogaliitto ry perustettiin vuonna 1967 ja se on ollut keskeinen vaikuttaja joogan Suomeen juurtumisessa. Joogaliiton tavoitteena on ollut opettaa joogaa menetelmänä, joka on kokonaisvaltaista itsensä kehittämistä, jonka perusteena ovat fyysiset harjoitukset sekä mielen hiljaisuuden kokeminen. Suomen Joogaliitto Ry:n opetuksessa on alusta alkaen kunnioitettu jokaisen omaa vakaumusta ja uskontoa, joten heidänkään opetukseen ei tuoda uskonnollisia elementtejä. (Harjunpää & Rönkä 2014, 13–14.)

Norbergin (2008, 9–14) mukaan yksi syy, miksi ikivanha menetelmä kiinnostaa nykyihmisiä voi olla se, että jooga tarjoaa mahdollisuuden hengähtää ja rauhoittua samalla, kun kehittää niin fyysistä kuin henkistäkin voimaa. Norbergin mukaan säännöllinen joogaharjoittelu lisää tietoisuutta ja luo sisäistä sekä ulkoista harmoniaa, jolloin tässä hetkessä eläminen on helpompaa. Hänen mukaansa ihminen voi lisätä elinvoimaansa ja muuttaa elämäänsä harmonisemmaksi joogan menetelmien avulla. Norberg painottaa, että jooga ei ole vain yksi perinne, vaan se on kehittynyt monista eri perinteistä ja jatkaa koko ajan kehittymistään.

Triegerin mukaan yhä useammat ovat tulleet tietoisiksi siitä, että monet keuhossa fyysisesti ilmenevät ongelmat eivät johdu ainoastaan fyysisistä häiriöte-

kijöistä, vaan monien fyysisten ongelmien alkuperä on peräisin ihmisen mielestä, joka on suoraan kytköksessä stressiin. Triegerin mukaan jooga voi vähentää stressiä, sillä jooga asanat vaikuttavat aivojen kemialliseen tasapainoon ja näkyvät mielen kohenemisena. Joogatieteen mukaan hermot hallitsevat tiedostamatonta mieltä ja vahvan hermojärjestelmän myötä stressaavista tilanteista selviytyy aiempaa myönteisemmin. Joogaharjoitus parantaa veren virtausta kehon kaikkiin soluihin ja virkistää etenkin hermosolujen toimintaa. (Trieger 2010, 161.)

Rautaniemen (2015, 24) mukaan jokainen joogaan tutustuva kohtaa käsitteitä, tapoja tai uskomuksia, joiden alkuperä on hindulaisuudessa ja heidän uskonnossaan. Ilmeisesti jooga on alun perin merkinnyt hiljaa paikallaan istumista sekä levollista tarkkaavaisuutta, jossa suuntaudutaan omaan sisimpään. (Harjunpää & Rönkä 2014, 9). Rautaniemen mukaan ”jooga”-sana on peräisin Intian muinaisesta pyhästä kielestä, sanskritista. Slåenin mukaan jooga on kuitenkin saanut pitkän historiansa aikana monia erilaisia joogasuuntauksia ja useimmat länsimaissa harjoitettavat joogasuuntauokset eivät ole uskonnollisia. Lasten joogaohjaajakoulutuksen mukaan lasten jooga ei koskaan ole uskonnollista, joten ohjaamiini lasten satujoogatuokioihin ei sisälly uskonnollisuutta. (Ks. myös perhejooga, 2018)

3 LASTEN JOOGA

Harjunpään ja Rönkän (2014, 93–95) mukaan jooga sopii hyvin myös lapsille, sillä myös lapset kaipaavat hiljaisuutta ja rauhoittumista. Heidän mukaansa joogan on todettu vähentävän lasten levottomuutta ja helpottavan oppimista. Harjunpään ja Rönkän mukaan jooga voi helpottaa lapsen oloa myös silloin, kun lapsi on jäänyt ilman rakastavaa kosketusta tai kärsinyt fyysistä tai henkistä väkivaltaa.

Harjunpää ja Rönkä kertovat, että joissakin päiväkodeissa on järjestetty lyhyitä joogahetkiä ja niiden hyvät vaikutukset on huomattu. Heidän mukaansa lasten jooga poikkeaa aikuisten joogasta melko paljon, sillä lapsilla on tarve tulla kuulluksi, joten hiljaista harjoitusta on heidän mukaansa turha odottaa. Heidän

mukaansa hiljaiset hetket syntyvät luonnostaan, jos ovat syntyäkseen ja usein ne kestävät vain pienen hetken.

3.1 Kirjallisuuden tarjoamia vinkkejä satujoogan ohjaamiseen

Lapset pitävät siitä, että asiat toistuvat samalla tavalla. Lyhytkin joogahetki, joka toistuu säännöllisesti samaan aikaan, viikoittain tai useammin, on lapselle hyvin tärkeä. Omat rituaalit harjoituksen alussa sekä rauhoittavat että valmistavat lapsia keskittymään joogaharjoitukseen. Lapset ymmärtävät joogan eettisiä periaatteita yllättävän hyvin ja niiden avulla onkin hyvä käydä läpi elämänohjeita, joiden avulla kaikki voisivat hyvin. Mielestäni joogahetket tarjoavat hyvän mahdollisuuden keskustella myös monista elämän suurista kysymyksistä. Harjunpään ja Rönkän mukaan pienimmille lapsille jooga tarjoaa itsekasvatuksellisen leikin, jossa on vahvasti satumaailma läsnä. Heidän mukaansa lapset oppivat vähitellen joogan myötä rakastamaan sekä itseään että muita. Lapset pitävät matkimisesta, heidän on helppo eläytyä ja samaistua, joten he omaksuvat helposti erilaiset jooga-asanat ja niihin liittyvät ominaisuudet. (Harjunpää & Rönkä, 2014, 93–95.)

Lapset alkavat pian säännöllisten yhteisten harjoitusten myötä tehdä joogaharjoituksia myös itsenäisesti kuin leikkinä. Jooga-asanat ovat pienille lapsille temppejuja, jotka ovat mukavia ja kehittävät notkeutta ja tasapainoa. Joogassa kaikki lapset ovat yhtä hyviä, eikä ketään ole tarkoitus nostaa muita paremmaksi vaan kehua kaikkia yhteisesti. Ohjaajan on hyvä pitää takataskussaan myös vaihtoehtoisia asanoita, jotta kaikille lapsille syntyisi mukava joogakokemus. (Harjunpää & Rönkä, 2014, 93–95.)

Lasten joogaharjoitukseen voidaan liittää joogaleikkejä, -satuja, -tarinoita ja -pelejä. Lapset myös kuuntelevat mielellään erilaisia ääniä ja äänien kuuntelu lisää heidän keskittymiskykyään. Ääniä voi tuottaa itse äänitelemällä asanaan sopivalla tavalla tai käyttää erilaisia soittimia, kuunnella ympäristön ääniä, tömistellä lattiaa tai rummutella sadetta pöydän pinnalle. Hiljaa olemisestakin voi tehdä leikin ja kehittää joogahetkeen hiljaisuusharjoitus. Lasten luovuus voi helposti viedä joogaharjoitusta aivan eri suuntaan kuin ohjaaja oli ajatellut, vaikka tuokio olisikin tarkasti suunniteltu. Heidän mukaansa ohjaajan parhaita ominaisuuksia ovat luovuus, leikkimielisyys ja lasten kunnioittaminen. Harjoi-

tuksen päätyttyä on hyvä antaa lapsille mahdollisuus kertoa kokemuksistaan. Ohjaajan on tärkeää antaa lapsille kiireettömyyden kokemus niin harjoittelun aikana kuin sen jälkeenkin. Harjunpään ja Rönkän mukaan vanhemmat ovat huomanneet lapsista minä päivinä heillä on ollut joogaa, sillä niinä päivinä he ovat olleet rauhallisempia ja nukahtaneet illalla helpommin. (Harjunpää & Rönkä 2014, 93–95.)

3.2 Esimerkkejä lasten joogaharjoitteiden toteuttamisesta

Selvitin, millaista kirjallisuutta lasten joogasta on julkaistu. Mielestäni Kiurun ja Tiilikaisen (2010) julkaisema Satujooga-kirja on hyvä ja selkeä. Kirjassa on kolme erilaista satua, joihin on yhdistetty monipuolisesti erilaisia joogaliikkeitä. De Brunhoff (2006) on kirjoittanut TV:n lastenohjelmista tutun Babarin omasta joogasta kertovan kirjan. Kirjan alussa on pieni tarina siitä, kuinka Babar löysi joogaharjoitukset omaan elämäänsä ja tarinan eteenpäin siivittämänä Babar esittelee lapsille kattavasti erilaisia jooga-asanoita ja kertoo niiden vaikutuksesta kehoon. Mielestäni kirjan harjoituksia tehdessä on helppoa viedä tarinaa eteenpäin ja viitata lapsille, että Babar ohjeistaa tekemään näin.

Seegen (2015) kirjoittamassa lasten joogakirjassa on lyhyt tarina ja neljä jooga-asanaa kullekin seitsemälle joogatuokiolle. Tarina etenee jokaisella joogatuokiolla ja uskon, että se motivoi lapsia kuuntelemaan ja keskittymään. Kirjan lopusta löytyy myös joogapeli, jossa tehdään erilaisia asanoita noppaa heittämällä.

Gibbs (2006) esittelee kirjassaan hyvin monipuolisesti lasten jooga-asanoita ja kertoo kustakin liikkeestä lyhyen lapsia motivoivan tietoiskun, asanan vaikutuksen kehoon ja myös, mihin tilanteisiin asana sopii erityisen hyvin. Gibbs esittelee myös erilaisia joogaleikkejä ja kirjan lopussa on hyviä vinkkejä lasten rentoutumisharjoituksiin joogan keinoin. Baptiste (2007) on kirjoittanut jooga-kirjan lapsille ja vanhemmille. Kirjassa joogaa lähestytään vanhempien erilaisen ammattien kautta ja liitetään tarinaan mukaan ammatteihin liittyviä jooga-asanoita.

3.3 Jooga kokonaisvaltaisena kokemuksena

Lasten joogassa tarjotaan lapsille tilaa ja aikaa olla ilman suorituspaineita tai tavoitteita. On tärkeää oivaltaa, että lapset tekevät asanat aina oikein, eikä niitä tule aikuisen muokata, sillä lasten joogassa jokainen lapsi joogaa omista lähtökohdistaan. Lasten joogatunnilla asanat tehdään osana leikkiä tai tarinaa, osana tarinan hahmoja ja tapahtumia. Lasten joogasta ammennetaan onnistumisia luomalla mahdollisimman salliva ja hyväksyvä ilmapiiri. On ensisijaisen tärkeää, että jokaisen joogatuokion aikana lapsi on saanut kokea olevansa onnistunut ja osanneensa joogata. Joogaajan oma oivallus on ulkoa tulevaa kehua tärkeämpi ja myötäiloitsemisessa on valtavasti voimaa. Tärkeintä lasten joogassa on kuitenkin se, ettei luo tavoitteita, vaan ottaa jokaisen joogatuokion lempeästi vastaan juuri sellaisena kuin se juuri sinä päivänä on - täydellisenä. (Slåen, 2018a.)

3.4 Lasten joogan hyödyt

Autonomiseen hermostoomme kuuluu sympaattinen hermosto, jota tarvitsemme ollaksemme energisiä sekä parasympaattinen hermosto, jota tarvitsemme rauhoittuaksemme. Lasten joogatuokioilla tehdään sekä virkistäviä että rauhoittavia harjoituksia, joka tarjoaa lapsille mahdollisuuden opetella oman vireystilan ja kuormituksen säätelemistä ja vahvistaa myös rauhoittumisen, keskittymisen ja rentoutumisen taitoja. Parasympaattisen hermoston tärkein hermo on kiertäjähermo. Kiertäjähermon toimintaan voi vaikuttaa esimerkiksi joogalla, läsnäoloharjoituksilla, hengityksellä, äänenkäytöllä sekä levon ja ponnistelun vaihtelulla. Lasten joogassa lapsi saa rauhallisen ympäristön, jossa on turvallista rauhoittua ja keskittyä yhteen asiaan, liikkua ja leikkiä ilman suorittamista tai ilman ulkoa annettua kaavaa, mahdollisuuden vain olla ja istahtaa alas, jos sille tuntuu sekä tilaisuuden tarkastella millaista on olla hetken aikaa hiljaa. Satujooga on Ruotsissa otettu jo vahvasti osaksi peruskoulun ja varhaiskasvatuksen arkea. (Slåen, 2018b.)

Sääkslahden mukaan myönteisen psyykkisen kehityksen näkökulmasta on tärkeää, että liikkumista ja motoriikkaa harjoittavat tehtävät ovat sellaisia, että lapsi saa niistä enemmän onnistumisen kokemuksia kuin epäonnistumisia. Onnistumisen kokemusten avulla lapsi saa luottamusta omiin taitoihin, saa rohkeutta tehdä aloitteita sekä tuoda omia toiveitaan julki. Varhaiskasvattaja

vahvistaa lapsen hyväksytyksi tulemisen kokemusta kuuntelemalla lapsen ehdotuksia ja suhtautumalla niihin kannustavasti ja rohkaisevasti. Toiminnan tulee olla fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallista. Sääkslahden mukaan on tärkeää, ettei kasvattaja tee asioita lapsen puolesta vaan opettaa, että jos ei vielä pysty tai osaa niin harjoittelemalla oppii. Tällöin lapselle jää omasta kehollisesta pystyvyydestään ja omasta minäkuvastaan paljon positiivisempi kuva. Liikunnalliset leikki-tilanteet tukevat myös lapsen sosiaalisen minäkuvan kehittymistä. 3–5-vuotiaat lapset tunnistavat perustunteita, joten niiden monipuolistaminen liikeilmaisuuksiin on luonteva itseilmaisun väylä. On tärkeää välittää sallivaa tunneilmaisua opettamalla, että monenlaiset tunteet kuuluvat elämään, tunteet ovat hyväksytyjä ja niiden ilmaiseminen on sallittua. Lapset oppivat yhteisössä toimimisen periaatteita sääntöjen mukaan leikkimällä ja pelaamalla. Lapsen eettis-moraalinen ajattelu kehittyy, kun leikkien aikana syntyneitä erimielisyyksiä selvitetään. (Sääkslahti 2015, 158–162.)

Henna Andersson (2013) on kirjoittanut opinnäytetyönsä aiheesta satujooga osana päiväkodin liikuntakasvatusta. Opinnäytetyömme lähestyvät satujoogan hyötyjä eri näkökulmista: Andersson lähestyi asiaa liikuntakasvatuksen näkökulmasta ja itse haluan lähestyä aihetta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, etenkin henkisen hyvinvoinnin ja rentoutumisen sekä stressinhallinnan näkökulmista. Anderssonin mukaan satujooga voi toimia hyvänä osana päiväkodin liikuntakasvatusta, sillä liikkeet olivat hänen mukaansa soveliaita yli kolmen vuoden ikäisille lapsille, kunhan tuokioiden rakenne pysyy selkeänä ja loogisena.

Kososen (2018) kandidaatin työn tulosten mukaan jooga vaikuttaa lapsen tunnetaitoihin positiivisella tavalla sekä vahvistaa lasten kykyä ymmärtää ja säädellä tunteitaan. Aiempien tutkimusten kerrotaan vahvistavan lasten itsesäätelykykyä ja vähentävän sosiaalisten tilanteiden impulssiherkkyttä. Tutkimusten avulla joogan on todettu vahvistavan lasten tarkkaavaisuutta, pitkäjänteisyyttä sekä stressinsietokykyä. Tutkimukset osoittavat joogan tukevan lasten vuorovaikutustaitoja.

Journal of Child and Family Studies (2013) artikkelin mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että jooga vaikuttaa merkittävästi lasten itsesäätelytaitoihin. Tutkimukset osoittivat myös, että lapset joilla oli eniten pulmaa itsesäätelytaidois-

sa myös hyötyivät joogaharjoituksista eniten. Galantinon (2008) ym. systemaattiset tutkimukset joogan vaikutuksesta elämänlaatuun osoittavat, että lasten ja nuorten jooga voi hyvin tuloksin hyödyntää myös kuntoutuksessa. Heidän mukaansa jooga voi auttaa lasten ja nuorten mielenterveysongelmissa vahvistamalla heidän sosiaalisia taitojaan. Tutkimusten mukaan myös vammaisilla lapsilla voi olla säännöllisten joogaharjoitusten jälkeen havaittavissa jonkinasteista toimintakyvyn palautumista. Galantinon ym. tutkimukset osoittavat säännöllisten joogaharjoitusten vaikuttavan samanaikaisesti niin fyysisesti kuin psykososiaalisestikin.

4 LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN KEHITYS JA OPPIMINEN

4.1 Psykologinen kehitys

Dunderfeltin mukaan 3–7-vuotiaiden lasten sisäisyys on muodostunut, puhe on lisääntynyt ja lapset osaavat ilmaista puheen kautta yhä pidempiä ja monimutkaisempia ajatuskokonaisuuksia. Dunderfelt kutsuu tätä kehityskautta yliminän muodostumisen ajaksi, jolloin lapsi on alkanut kulkea itsenäistymisen tietä. Yliminällä tarkoitetaan tässä sisäistä psyykkistä kontrollia ja sensuuritoimintaa, jotka kehittyvät tässä iässä voimakkaasti. 3–7-vuotiaat lapset liittyvät tuossa iässä ympärillä olevaan kulttuuriin sekä sosiaaliseen arvo- ja normimaailmaan. Lapset oppivat tässä iässä sisäistämään arvot ja normit omaksi sisäiseksi puheekseen ja mielikuviksi, jotka voi palauttaa mieleen. Lapsen kehittyessä käskyt ja käyttäytymistavat ovat lopulta niin sisäistyneet, että niistä muodostuu Dunderfeltin mukaan lapsen oman sisäisyyden olennainen osa, jolloin lapsi käyttäytyy ympäristön toivomalla tavalla huomaamatta itse, että hän on omaksunut itseensä ympäröivän elämän yleisen sosiaalisen normiston. (Dunderfelt, 2011, 73–78.)

Lapset saavuttavat tässä ikävaiheessa useita tulevan kehityksensä perustaksi tarvitsemiensa piirteitä, kuten hyväksytyksi tulemisen tunteen ja tunteen, että hän on osa perhettä ja sosiaalista kokonaisuutta. Dunderfeltin mukaan toinen tärkeä piirre on sosiaalisen identiteetin muodostuminen, jolloin lapselle muodostuu myös omantunnon perusta, joskin omatunto kehittyy koko eliniän ajan. Kolmas piirre on jonkinlaisen sukupuoli-identiteetin kehittyminen, joka jatkaa

kehittymistään läpi koko eliniän. Kaiken kaikkiaan tässä ikävaiheessa yliminä rajaa lapsen yksilöllisyyttä vähentämällä spontaanisuutta auttaen samalla lasta pärjäämään elinympäristössään. Ulkomaailman sääntöjen ja normien sisäistäminen antaa rajat, joiden avulla lapsen yksilöllisyys voi kehittyä. (Dunderfelt, 2011, 73–78.)

Dunderfelt kuvaa hienosti 3–7-vuotiaiden lasten sisäistä maailmaa, että lapsi ei vain kuuntele tarinaa, vaan lapsen koko sisin elää tarinan tapahtumat ja luo tarinasta omia sisäisiä kuvia. Näin kuvista muodostuu hyvä maaperä asioiden myöhempiä ajatuksellista oppimista varten. Varsinaiset yhteisleikit alkavat 4-vuotiaan iässä ja 5-vuotiaana lapsi alkaa kiinnostua sääntöleikeistä. Lapsi sisäistää todella syvästi olemukseensa kaikki aistikokemukset ja rakentaa niistä omaa sisäisyyttään. (Dunderfelt, 2011, 73–78.)

Arjen struktuuri on lapsen kokonaiskehitykselle tärkeämpää, kuin tähän mennessä on oletettu. Dunderfelt nostaa esiin, että aistimusvirikkeistä on nykyisin risteäviä mielipiteitä. Osa kasvattajista on sitä mieltä, että lapselle tulisi tarjota mahdollisimman pian mahdollisimman monipuolisesti erilaisia kokemuksia ja elämyksiä ja niiden kautta tutustuttaa lasta maailman todellisuuteen. Toisen ajatustavan mukaan lapsen täytyisi antaa olla mahdollisimman pitkään lapsen maailmassa ja ettei esimerkiksi liiallinen tekniikkaan ja viihdeteollisuuteen tutustuminen ole lapsen kehitykselle hyväksi. Dunderfelt muistuttaa, ettei kummassakaan mielipiteessä tule mennä äärimmäisyyksiin. Hänen mukaansa on tärkeää muistaa, että lapsi on paljon herkempi ja vastaanottavaisempi kuin aikuinen ihminen, eikä tämän vuoksi koe maailmaa samalla tavalla kuin aikuinen. (Dunderfelt, 2011, 73–78.)

Ihmisen persoonallisuutta kuvataan kuudesta osajärjestelmästä koostuvasta kokonaisuudesta: fyysisestä (hermojärjestelmä, hormonit, aineenvaihdunta, perimä), psyykkisestä (esimerkiksi psyykinen itsesäätely), sosiaalisesta (vuorovaikutus, itsetuntemus, sosialisointuminen), seksuaalisesta (seksuaalidentiteetti ja sen ilmeneminen), henkisestä ja hengellisestä (arvojen omaksuminen, omantunnon kehittyminen, oman elämäntavan löytäminen) sekä moraalista osajärjestelmästä (moraalin kehitys ja oma moraalinen ajattelu). Temperamentti on persoonallisuuden biologinen pohja, joka vaikuttaa lapsen aktiivisuuteen, suhtautumiseen ja sopeutumiseen uusiin asioihin, ihmisiin ja

tilanteisiin, ärsytyskynnykseen, reaktioiden voimakkuuteen, kykyyn vaihtaa huomion kohdetta sekä huomiokykyyn. (Järvinen ym. 2009, 38–40.)

Leikki-ikäisten ohjaaminen vaatii aikuisilta kärsivällisyyttä, jämäkkyyttä ja aitoa halua olla lasten parissa. 3–4-vuotiaat lapset ovat alati liikkeessä ja lapset osaavat tehdä jo joitakin asioita itsenäisesti. Lapsen ollessa 3–4-vuoden ikäinen hänen sanavarastonsa laajenee merkittävästi ja hän oppii käyttämään sanajärjestystä puheessaan. Tässä iässä lapsi osaa jo järkeillä, ratkoa ongelmia, noudattaa sääntöjä sekä kertoa mitä ajattelee. Tämänikäiset lapset eivät vielä pysty tekemään montaa asiaa yhtä aikaa, vaan keskittymiskyky on vielä kehittymässä. Autio ja Kaski suosittelevat 3–4-vuotiaille erilaisia seikkailu- ja temppuratoja, sillä 4–5-vuotias on keskellä leikki-ikää, jolloin erilaiset roolileikit ja mielikuvitusleikit ovat lempileikkejä. Lapset ovat erityisesti tässä iässä kiinnostuneita oppimaan monia uusia erityistaitoja. (Autio & Kaski, 2005, 23–25.)

4.2 Motorinen kehitys

3–4-vuotiaat lapset osaavat jo hyvin perusliikkeet ja 4–5-vuotiaat jo joitain erityistaitojakin. Liikkuminen vaikuttaa kaikkiin lapsen kehityksen osatekijöihin: motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen ja tunne-elämän kehitykseen. Lisäksi lapsi oppii ja oivaltaa liikkeessään sekä saa onnistumisen kokemuksia. Autio ja Kaski toteavatkin, että lapsi oppii liikkumalla ja liikkuu oppiakseen, sillä lapsi oppii pääsääntöisesti aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä. Lapsen aistitoimintojen herkistyminen ja vahvistuminen vaativat riittävästi näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia. Oman kehon tunteminen koostuu kehonosien ja kehon eri puolten tunnistamisesta ja nimeämisestä, taitoa tuntea kehon ääriviivat ja taitoa ylittää kehon keskilinja. Kehotuntemusta voi kehittää säätelemällä aikaa ja tilaa, esimerkiksi liikkumalla hitaasti tai nopeasti tai esimerkiksi kaukana, lähellä, takana tai edessä. (Autio & Kaski, 2005, 54–56.)

Autio ja Kaski määrittelevät lapsen motorisiksi oppimistavoitteiksi liikunnassa perusliikkeiden ja erityistaitoa vaativien liikkeiden oppimisen, motoristen perusvalmiuksien oppimisen, kehonhahmotuksen ja liiketajun kehittymisen, toimintakyvyn kehittymisen sekä kuntotekijöiden kehittymisen. He määrittelevät lasten liikunnan tiedollisiksi tavoitteiksi toiminnan kautta oppimisen, oppimis-

valmiuksien vahvistumisen, kehontunnon ja sen merkityksen tiedostamisen, päättelykyvyn ja ongelmanratkaisutaitojen vahvistumisen, käsitteiden ja asioiden merkityksen oppimisen, hahmottamisen kehittymisen, sääntöjen ja normien oppimisen sekä huomion olennaiseen suuntaamisen oppimisen ja keskittymiskyvyn vahvistumisen. Aution ja Kasken mukaan liikunnan tunne-elämän ja vuorovaikutuksellisuuden tavoitteita ovat myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen, vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, tunteiden kokeminen ja niiden säätelyminen sekä omien persoonallisten vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen. (Aution & Kaski, 2005, 54–56.)

5 JOOGA KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA

Aution ja Kasken mukaan rentoutuminen on eri tajunnan tasojen vaihtelua, sillä kun tajunnantilan laskiessa alemmille tasoille ihminen siirtyy vasemman aivopuoliskon kontrolloivasta vaikutuksesta oikean aivopuoliskon luovalle, sannaattomalle ja ei-tietoiselle puoliskolle. Rentoutuminen voidaan nähdä tilana tai metodina. Lasten liikunnan yhteydessä tapahtuva rentoutuminen nopeuttaa fyysistä palautumista, opettaa lihasten hermotuksen tarkoituksenmukaisempaan käyttöön, auttaa laukaisemaan lihasjännityksiä, vaikuttaa myönteisesti oppimiskykyyn, vahvistaa minuuden kokemusta, toimii väylänä oman minän ja kehon ymmärtämiselle, parantaa keskittymiskykyä sekä antaa mahdollisuuden kerätä voimia ja levätä. (Autio ja Kaski, 2005, 137–139.)

Lapsen rentoutuminen voi kestää kauan, sillä lapsella voi olla ennakkoluuloja tai pelkoja rentoutumisen suhteen, jonka vuoksi on tärkeää antaa lapselle oikeanlaista tietoa rentoutumisesta ja perustella rentoutumisen merkitystä. Autio ja Kaski jakavat rentoutumisen opettelun portaittain neljään eri vaiheeseen: hiljaa ja silmät kiinni paikallaan pysymiseen, oman kehon ja sen rentouden kuuntelemiseen ja aistimiseen, rentoutumiseen hengitystä apuna käyttäen ja syvärentoutumiseen. (Autio ja Kaski, 2005, 137–139.)

Jooga- ja mindfulness-harjoituksissa on paljon samoja piirteitä. Mindfulness on itämaiseen filosofiaan ja meditaatioon pohjautuva menetelmä, joka tarkoittaa tietoista läsnäoloa. Oman kokemukseni mukaan joogan hengitysharjoituk-

set ovat tietoisista läsnäoloa, mindfulnessia. Mindfulness on myös ei-uskonnollinen menetelmä. Mindfulnessin periaatteet pohjautuvat ajatukseen, että mieli ja keho ovat yhtä. Tuolloin mindfulnessin tavoite on nimensä mukaisesti lisätä ihmisen omaa tietoisuutta omista kehon ja mielen tuntemuksista sekä korostaa läsnäolon tärkeyttä. Tietoisuustaitoja on käytetty jo vuosikymmeniä aikuisten stressinsäätelyn tukena ja nyt tutkitaan yhä enenevässä määrin lasten stressinsäätelyn ja tietoisuustaitojen yhteyttä. Stressi voi olla lapsen levottomuuden, rauhattomuuden ja keskittymiskyvyn taustalla. (Pyyny, 2018.)

Stressi on nykypäivän väistämätön ilmiö, josta myös lapset kärsivät. Lopulta mikä tahansa asia voi aiheuttaa lapsille stressiä, mutta tutkijat ovat nostaneet vertailuun tiettyjä yleisiä stressin aiheuttajia, kuten koulu- ja kotiympäristö, vertaisverkosto, perhekonfliktit sekä sosiokulttuuriset haasteet. Pyyny on samaa mieltä kanssani, että median kyllästävä maailma asettaa lapsille paljon erilaisia paineita. Pyyny perustelee lasten stressin syiden ja seurausten pohtimisen tärkeyttä sillä, että stressin eri muodot ovat läpi elämän läsnä. Hänen mukaansa lapsuusajan stressi on nykyajan vakavasti otettava ilmiö, sillä se voi hoitamattomana ilmetä myös fyysisinä sairauksina. Ihmisen suurin kasvu ja kehitys tapahtuvat lapsuudessa ja sen vuoksi lapsi on aikuista alttiimpi stressin pitkäaikaisvaikutuksille. (Pyyny, 2018.)

Aikuisten on tärkeää oppia tunnistamaan minkä verran lapset pystyvät kohtaamaan stressiä päivän aikana, tämän tunnistamisesta haastavaa tekee se, että lapset sopeutuvat ympäristön paineeseen ja odotuksiin, mutta sopeutuminen ei siltikään aina poista stressiä. Pyyny pitääkin tärkeänä paneutua lapsuuden lukuisiin stressitekijöihin sekä etenkin keinoihin auttaa lasta stressinsäätelyssä. (Pyyny, 2018.)

Jooga opettaa lapsille itsesäätelytaitoja. Itsesäätely tarkoittaa kykyä säädellä omia tunteita ja toimintaa. Kehityspsykologiassa itsesäätelyllä tarkoitetaan lapsen kehittyvää pystyvyyttä säädellä emootioitaan ja käyttäytymistään ja myös kognitiivista toimintaa. Nämä taidot ovat tärkeitä, sillä emootioiden säätelykyky on perusedellytys vuorovaikutussuhteiden onnistumiseen. Lapsen kehityksen kannalta on erityisen tärkeää, että hänen annetaan ilmaista myös vaikeita tunteita. Itsesäätelyyn kohdistuvat haasteet voivat ilmetä tunteiden ali-

tai ylisäätelynä, jolloin lapsella voi esiintyä esimerkiksi käytösongelmia tai esytyneisyyttä. (Kosonen, 2018.)

Tarkkaavaisuus on jokapäiväisessä elämässä tarvittava taito, mutta siihen kiinnitetään usein huomiota vasta silloin, kun siinä esiintyy haasteita. Träskelin-Murron tutkimusten mukaan lasten tarkkaavaisuuden häiriöt ovat yleistyneet merkittävästi ja tarkkaavaisuushäiriö on yleisin lasten neuropsykiatrinen häiriö. Vaihtoehtoiset kuntoutusmenetelmät kuten jooga herättävät kiinnostusta, sillä lääkeshoidosta voi tulla sivuvaikutuksia eikä yksiselitteistä kuntoutuskeinoa ole vielä löydetty. Träskelin-Murron tekemät tutkimukset osoittavat, että lasten joogassa on potentiaalia tarkkaavaisuushäiriöiden kuntoutukseen. (Träskelin-Murto, 2017.)

6 KEHITTÄMISTYÖ

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö. Satujoogaa ei tietojeni mukaan ole aiemmin toteutettu Mikkelin varhaiskasvatuksessa. Rajasin opinnäytetyön lasten joogaan ja sen käyttömahdollisuuksiin varhaiskasvatuksessa lasten rauhattomuuden ennaltaehkäisyyn ja jo syntyneen rauhattomuuden lieventämiseen. Pyysin tutkimusluvan Mikkelin kaupungin varhaiskasvatusjohtajalta.

Opinnäytetyöni kehittämistyö oli satujoogan toteuttaminen päivittäin kolmen viikon ajan työelämäkumppanina toimivassa päiväkodissa opinnäytetyöhöni valikoituneelle pienryhmälle. Kehittämistyönä oli myös kirjoittaa omia joogasetuja ja koota ne satujoogaoppaaksi työelämäkumppanina toimivan päiväkodin käyttöön. Jaoin satujoogaoppaan myös tuokioille osallistuneiden lasten perheille kiitoksena osallistumisesta. Esittelin satujoogaoppaan myös työelämäkumppanina toimineen päiväkodin koko talon palaverissa ja kannustin käyttämään satujoogamenetelmää. Satujoogaoppaan tarkoitus oli ennen kaikkea kannustaa päiväkotia jatkamaan satujoogan toteuttamista lapsiryhmissä. (Ks. Liite 1.)

Kehittämistyöhön sisältyi tutkimuksellinen osuus, jossa etsin vastauksia kysymyksiin:

- 1) Mitä hyötyjä joogamenetelmien käyttämisestä voisi saada 4-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa?
- 2) Onko lasten käyttäytymisessä todettavissa muutoksia 3 viikon säännöllisesti toistuvien joogaharjoitusten aikana ja heti sen jälkeen?

7 AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Kehittämistyöhön sisältyi laadullinen tutkimus, jossa tiedonkeruumenetelmä oli lapsiryhmän varhaiskasvattajan teemahaastattelu ennen ja jälkeen satujoogatuokioiden toteutusta sekä lasten havainnointi joogatuokioiden aikana. (Ks. Liite 2 ja Liite 3). Pidin myös havainnointipäiväkirjaa satujoogatuokioiden toteutuksen ajan, johon merkitsin havaintoja tuokioiden sisällön toimivuudesta ja sujuvuudesta, lasten osallistumisesta sekä lasten antamasta palautteesta ja muista mahdollisista tuokioihin liittyvistä huomioista. Satujoogatuokioilla oli mukana lapsiryhmän varhaiskasvattaja, joten kirjasin myös hänen havaintojaan havainnointipäiväkirjaan. Havainnointipäiväkirjan tarkoitus oli tuoda näkyväksi etenkin lasten antamaa palautetta ja sitä, kuinka satujoogatuokiot yleisesti ottaen sujuivat. Havainnointipäiväkirja myös auttoi minua suunnittelemaan seuraavia tuokioita vastaamaan enemmän lasten tarpeita ja toiveita. Minulla oli suunniteltu ohjelmarunko satutuokioille, mutta kehitin suunnitelmaa aktiivisesti tuokioiden edetessä.

Haastattelun tarkoitus oli kartoittaa, ilmenikö joogatuokioihin osallistuneissa lapsissa levottomuutta ja jos ilmeni, niin miten lasten levottomuus ilmeni, missä tilanteissa se ilmeni, millaisilla pedagogisilla keinoilla varhaiskasvattajat pyrkivät luomaan rauhallisuutta lapsiryhmään ja millaisia haasteita lasten levottomuus luo. Kolmen viikon säännöllisten joogatuokioiden jälkeen haastattelin samaa varhaiskasvattajaa uudelleen. Toisen haastattelun teemoja olivat satujoogamenetelmän sopivuus tälle kohderyhmälle, minun ohjaustaitoni, lasten yksilöllinen huomioiminen, positiivinen kasvatus, satujoogan mahdollinen merkitys joogatuokioille osallistuneiden lasten levottomuuteen, rauhattomuuteen ja keskittymiskykyyn, varhaiskasvattajan omien odotusten täytyminen

satujoogatuokion suhteen, yllättikö jokin satujoogatuokioilla, menetelmän käyttö jatkossa ja ideat satujoogan kehittämiseen jatkossa.

7.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa korostetaan erityisesti ihmistä kokijana, havainnoijana ja toimijana, jolloin havainnot, kokemukset ja toiminnot värittyvät suhteessa aikaan, paikkaan ja tilanteisiin. Laadullinen tutkimus on tutkimuskäytäntönä yleensä korosteisen joustava, sillä tutkimusongelmat asetellaan väljästi, koska ajatellaan, että tutkimusongelmien ja tutkimuskysymysten vaikiintuminen on jo yksi osa tuloksia. (Ronkaisen ym. 2011, 81–83.)

Kvalitatiivisuus korostaa tutkimuksen prosessia, sillä laadullisessa tutkimuksessa analyysimenetelmät eivät ole tarkkavaiheisia. Laadullinen tutkimus ymmärtää tutkimustulokset tulkinnaksi, jotka perustuvat jo moneen kertaan tutkittuun tietoon. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistona on lähestulkoon aina tekstiksi purettua materiaalia. Tutkimusprosessin näkökulmasta voidaan puhua tulkintojen ketjusta, jossa seuraava tulkinta perustellaan aina edellisellä tulkinnalla. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tulkitsemaan ja ymmärtämään tutkimusaineistoa sekä viemään ilmiön ymmärrystä alkuperäistä käsitteellisemmälle tasolle. Kvalitatiivisen tutkimuksen merkitykset ovat aina monitulkintaisia, sillä ne eivät ole yksilöllisiä vaan aina yhteisöihin kiinnittyviä ja jaettuja. (Ronkainen ym. 2011, 81–83.)

Laadullista tutkimusta voidaan luonnehtia prosessiksi, sillä laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun väline on inhimillinen eli tutkija itse. Aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen voidaan katsoa kehittyvän tutkijan tietoisuudessa tutkimusprosessin edetessä, jolloin tutkimus on myös eräänlainen oppimistapahtuma. Laadullinen tutkimus on prosessi myös siinä mielessä, että tutkimuksen etenemisen eri vaiheet eivät välttämättä ole jäsenneltävissä etukäteen selkeisiin eri vaiheisiin, vaan esimerkiksi tutkimustehtävää ja aineistonkeruuta koskevat ratkaisut voivat muotoutua vähitellen tutkimuksen edetessä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan tavoitteena on tavoittaa tutkittavien näkemys tutkittavana olevasta ilmiöstä tai ymmärtää ihmisen toimintaa tietystä ympäristössä. (Kiviniemi, 2018, 73–86.)

Kiviniemen mukaan laadullinen tutkimus on jatkuva päätöksentekotilanne tai ongelmanratkaisusarja, sillä tutkimusongelma ei välttämättä ole vielä tutkimuksen alussa täsmällisesti ilmaistavissa, vaan se täsmentyy koko tutkimuksen ajan. Tämän vuoksi hänen mielestään on tärkeää, että tutkija tiedostaa oman tietoisuutensa kehittymisen tutkimuksen edetessä sekä tutkijalla on tärkeää olla valmiuksia tutkimuksellisiin uudelleenlinjauksiin. (Kiviniemi, 2018, 73–86.)

7.2 Teemahaastattelu tiedon keruun menetelmänä

Teemahaastattelun lähtökohtana on tutkimusongelma, josta määräytyy, millainen aineisto hankitaan ja millaisin menetelmin. Ensimmäisen haastattelun tarkoituksena oli kerätä tietoa lapsiryhmän levottomuutta, rauhattomuutta ja keskittymiskykyä koskevasta lähtötilanteesta sekä satujoogatuokioille osallistuvien lasten mahdollisista erityistarpeista. Toisessa teemahaastattelussa painopisteet olivat satujoogamenetelmän mahdollisissa vaikutuksissa lasten rauhattomuuteen, levottomuuteen sekä keskittymiskykyyn.

Teemojen valinta ja muodostaminen ovat avainasemassa siinä, millaista aineistoa haastattelulla tullaan saamaan. Teemoja valitessa olennaista on muistaa tutkimusongelma, johon on etsimässä vastausta, sillä tutkimusongelma sitoo kokonaisuuden yhteen. Eskolan ym. mukaan hyvässä tutkimuksessa yhdistyy sekä luova ideointi, aihepiirin tuntemus sekä aikaisempien tutkimustietojen hyödyntäminen, sillä tällä tavoin teemat perustuvat teoreettiseen esiyymmärrykseen jättäen kuitenkin tilaa myös uusille tulkinnoille ja käsityksille. (Eskola ym. 2018, 27–45.)

Teemahaastattelu on keskustelu, jossa tutkija pyrkii saamaan selville haastateltavalta tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat. Tässä opinnäytetyössä teemahaastattelu erosi normaalista keskustelusta siten, että haastattelu toteutui minun, eli tutkijan aloitteesta ja se oli tavoitteellinen tiedonkeruun tilanne, jonka nauhoitin ja myöhemmin litteroin. Teemahaastattelun aihepiirit, eli teema-alueet olivat ennalta määrättyjä ja teemahaastattelusta puuttui strukturoidulle haastattelulle tyypillinen tarkka kysymysten muotoilu ja järjestys. (Eskola ym. 2018, 27–45.)

Minulla oli haastattelussa mukana tukilista käsiteltävistä asioista, mutta ei valmiita kysymyksiä. Lähetin sähköpostitse tukilistan etukäteen haastateltavalle tutustuttavaksi. Ennen haastatteluja pyysin haastateltavalta varhaiskasvatustajalta kirjallisen luvan haastatteluun ja haastattelun nauhoittamiseen (Ks. Liite 4). Muistutin haastattelun nauhoittamisesta vielä uudelleen haastattelun alussa. Haastattelun aikana varmistin, että ennalta määrätyt teema-aiheet käytiin läpi. Eskolan ym. mukaan haastattelutilanteessa rakennetaan merkityksiä dialogissa, jossa on läsnä molemminpuoliset odotukset ja oletukset toisen osapuolen tarkoituspöytä, jolloin kumpikin pyrkii sovittamaan oman puheensa näihin odotuksiin. (Eskola ym. 2018, 27–45.)

Teemahaastattelun tavoite on olla keskustelu, jolloin teemarunko voi olla hyvin vapaa muotoinen, kuten esimerkiksi lista tai mind map. Tärkeää on, ettei haastattelua johdatella liikaa, vaan on hyvä antaa haastattelun alussa haastateltavien puhua mahdollisimman vapaasti siitä, mitä heille tulee ensin teemoista mieleen, miten he määrittelevät aihepiirin ja mitä he nostavat esiin. Kummankin teemahaastattelun lopuksi palasin vielä yksityiskohtaisesti kohtiin, jotka kaipasivat vielä tarkennusta. Mielestäni oli tärkeää kysyä haastateltavalta kummankin haastattelun lopuksi haluaako hän lisätä vielä jotain, mitä emme käsiteltävien teemojen kautta vielä nostaneet esille.

Ensimmäinen teemahaastattelu kesti 52 minuuttia ja toinen 40 minuuttia. Ensimmäisessä teemahaastattelussa kyselin koko lapsiryhmän levottomuudesta ja rauhattomuudesta, esimerkiksi miten se ilmenee ja millä tavoin ryhmän varhaiskasvattajat yrittävät ennaltaehkäistä sitä. Haastattelin varhaiskasvattajaa myös näiden satujoogaan valikoitujen neljän lapsen rauhattomuuden ja levottomuuden ilmenemisestä ja mahdollisista muista erityishuomioista. Valitsimme satujoogaan osallistuvat lapset yhdessä varhaiskasvattajan kanssa. Varhaiskasvattajan mielestä 4-vuotiaat oli paras ikäryhmä satujoogatuokioille. Lapsiryhmä oli minulle entuudestaan tuttu aiemman opintoihini liittyvän harjoittelujakson myötä. Valitsin etukäteen, että halusin järjestää satujoogaa pienryhmälle, jonka osallistujilla on jonkinlaista pulmaa keskittymisessä tai rauhoittumisessa. Lapsiryhmää kootessa täytyi kuitenkin ottaa huomioon myös pienryhmän dynamiikka, jotta lapsiryhmä saatiin toimimaan kokonaisuutena. Tällä tarkoitan sitä, että lapset eivät liikaa villitsisi toisiaan. Lapset valikoituivat niin, että useimmilla mukaan valikoituneista lapsista oli jonkinlaista pulmaa keskit-

tymisessä ja/tai rauhoittumisessa ja toivoimme juuri näiden lasten hyötyvän satujooga harjoituksista. Tietosuojan vuoksi nimesin lapset a-, b-, c- ja d-lapsiksi. Pyysin vanhemmilta kirjallisen luvan lapsen osallistumiseen satujoogatuokioille. (Ks. Liite 5).

7.3 Havainnointi

Kirjoitin havainnointipäiväkirjaa satujoogatuokioiden toteutuksen ajan. Kirjasin havainnointipäiväkirjaan paikallaolijat, havaintoja lasten osallistumisesta tuokiolla, varhaiskasvattajan kommentit, lasten antama palaute, omat havainnot tuokion toteutuksesta, tuokion aikataulutus ja sisältö sekä kehitysideoita seuraavalle tuokiolle. Olimme mukana olevan varhaiskasvattajan kanssa kumpikin osallistuvia havainnoijia, kun ohjasin satujoogaa samalla, kun tein havainnot ja myös varhaiskasvattaja joogasi yhdessä lasten kanssa. Osallistuva havainnoiminen oli haastavaa, kun tulkinat ja kokemukset täytyi osata pitää erillään suorista havainnoista.

Havaintojen tekemisen tulee olla suunniteltua ja johdonmukaista, sillä laadullisessa tutkimuksessa havaintoon kuuluu aina myös havainnon merkitys. Havainnot ovat kuin johtolankoja, joiden avulla ilmiötä tai asiaa koskevat merkitykset tulevat näkyviksi uuden tiedon löytymiseksi. Vilkan mukaan on tutkijan taidoista kiinni, miten havainnot yhdistetään uuden tiedon tuottamiseksi ja mitä tuotetulla uudella tiedolla kyetään tietämään. (Vilka, 2018, 156–157.)

Pyrkimyksenäni oli luoda jokaisesta satujoogatuokiosta ainutlaatuinen tuokio, jossa ottaisin mahdollisimman hyvin huomioon lapset yksilöinä omine tarpeineen ja ominaisuuksineen. Tavoitteenani oli havainnoida lapsia ja vastata parhaani mukaan heidän tarpeisiinsa ja toiveisiinsa satujoogatuokioita koskien. Päätin jokaisen satujoogatuokion kysymällä kultakin lapselta vuorollaan miltä satujooga juuri tänään tuntui. Kirjasin lasten antamat palautteet havainnointipäiväkirjaan. Kirjasin myös mukana olleelta varhaiskasvattajalta saadut palautteet sekä omat pohdintani tuokion sujuvuudesta. Merkitsin havainnointipäiväkirjaan asioita jotka toimivat hyvin satujoogatuokioilla ja asioita jotka eivät toimineet. Havainnointipäiväkirjan avulla minulla oli joka tuokiolle kehitysideoita, joita pystyin viemään eteenpäin. Esimerkiksi, kun havainnoin, etteivät lapset jaksaneet olla koko tuokiota joogamaton päällä, vaan tarvitsivat enem-

män liikettä, niin aloin pitää tuokion aloitukset ja lopetukset joogamatolla ja itse joogasadun toteutimme enemmän liikkeessä ollen salin keskilattialla.

Havaintojeni perusteella pyrin myös motivoimaan lapsia ja tukemaan lasten keskittymiskykyä pitämällä kaksi joogatuokiota aivan lasten omiin toiveisiin perustuen. Tuolloin kyselin kultakin lapselta mitä eläimiä he haluaisivat tavata satujoogatuokiolla ja näiden tietojen perusteella suunnittelin seuraavan satujoogatuokion. Mielestäni havainnointi oli keskeisessä asemassa satujoogatuokioiden toteutuksessa. Ilman havainnointia ja sen hyödyntämistä en olisi pystynyt toteuttamaan satujoogaa niin lapsilähtöisesti. Havainnointipäiväkirjani tuki erityisesti satujoogatuokioiden päivittäistä kehittämistä kolmen viikon aikajaksolla.

Tutkijan täytyy tuntea hyvin tutkimuksensa kohde, sillä hänen on ymmärrettävä, mitä hän on tutkimassa ja mitkä ovat hänen tutkimuksensa tavoitteet. (Vilkka, 2018, 161). Opinnäytetyössä minulle oli eduksi, että olin itse harrastanut joogaa jo viisi vuotta, olin juuri käynyt satujoogaohjaajakoulutuksen ja olimme satujoogatuokiolle osallistuneiden lasten kanssa aiemmalta opintoihin liittyvältä harjoittelujaksolta tuttuja.

7.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysin kolme keskeisintä vaihetta ovat aineiston luokittelu, analysointi ja tulkinta. Nämä kolme vaihetta ovat toisiinsa liittyviä, mutta samalla varsin erilaisia osatehtäviä. (Ruusuvuori ym. 2009, 11–13.)

Aloitin analyysin asettamalla tutkimusongelman ja tarkentamalla tutkimuskysymykset. Sen jälkeen valitsin aineiston keruutavaksi teemahaastattelun ja havainnointipäiväkirjan, jonka jälkeen keräsin aineiston edellä mainituin tavoin. Litteroin haastattelut. Litteroin sekä omat haastattelijan puheenvuoroni että haastateltavan puheenvuorot, jotta pystyin päättelemään millä tavoin kysymyksen muotoilutapa vaikutti saatuun vastaukseen. En kiinnittänyt erityistä huomiota esimerkiksi haastateltavan äänenpainoihin tai puheenvuorojen väliin taukoihin, sillä mukaan kovin yksityiskohtainen litterointi ei ole tarpeen kiinnostuksen kohdistuessa haastattelussa esiin tuleviin asiasisältöihin.

Ruusuvuoren mukaan ensisijainen aineisto on aina tilanteesta tehty nauhoite, mutta vaikka litteraatioita tarkennetaan analyysiprosessin aikana, silti ne eivät koskaan riitä näyttämään kaikkea informaatiota, joka nauhoitteelle kokonaisuudessaan tallentuu. Laadullisessa haastattelututkimuksessa on yleistä tehdä analyysi nimenomaan litteroidusta aineistosta, kuten minäkin tein. Ruusuvuoren mielestä tämä on perusteltua, sillä isompien kokonaisuuksien hahmottaminen kuuntelemalla nauhoitettua puhetta olisi hyvin hankalaa, ellei mahdollista. (Ruusuvuori, 2009, 425–427.)

Tutustuin aineistoon ja sen jälkeen järjestin ja rajasin sen alleviivaamalla eri värisillä korostuskynillä eri teemoihin saamiani tietoja ja havaintoja. Luokittelin aineiston, jotta siitä nousi esiin kehitystehtävän teemoja. Kokosin tulokset ja vertasin niitä aiemmin tiedossa olleeseen tietoon. Viimeisessä analyysin vaiheessa kävin Ruusuvuoren ym. ohjeiden mukaisesti teoreettista dialogia, hahmotin asioita uudelleen, totesin käytännön vaikutukset ja identifioin jatkotutkimustarpeet. Laadullisessa analyysissä on tärkeää, että aineisto ja tutkimusongelma ovat tiiviissä vuoropuhelussa keskenään, sillä aineisto harvoin tarjoaa suoria vastauksia alkuperäiseen tutkimusongelmaan. (Ruusuvuori, 2009, 425–427.)

Kokonaisuudessaan prosessi eteni niin, että nauhoitin ja litteroin varhaiskasvattajalle tekemäni teemahaastattelut. Vertailin ensimmäisen haastattelun ja toisen haastattelun tuloksia keskenään. Kokosin tutkimuksen johtopäätökset oman käytännön kokemukseni ja havaintoni, varhaiskasvattajan haastatteluiden, palautteen ja havainnoinnin sekä lasten antaman palautteen pohjalta. Keräsin lapsilta suullista palautetta jokaisen joogatuokion jälkeen ja merkitsin palautteet havainnointipäiväkirjaan.

8 VARHAISKASVATAJAN HAASTATTELU ENNEN SATUJOOGATUOKIOITA

Kehittämisprosessi käynnistyi lokakuussa varhaiskasvattajan teemahaastattelulla.

8.1 Varhaiskasvattajan huomioita koko lapsiryhmän lapsista

Kirjoittaessani lapsiryhmästä tarkoitan varhaiskasvattajan ohjaamaa 23 lapsen lapsiryhmää. Lapset olivat 3–5-vuotiaita. Lapsiryhmän varhaiskasvattaja kertoi ensimmäisessä teemahaastattelussa, että kyseisten lapsiryhmän rauhattomuus ilmenee vaikeutena olla paikoillaan, edestakaisin sinkoilemisena sekä malttamattomuutena ohjeiden kuuntelutilanteissa. Varhaiskasvattaja totesi, että 4-vuotiaiden kehitysvaihe on sellainen, että lapset ottavat herkästi mallia toisiltaan joten yhden lapsista ollen rauhaton rauhattomuus tarttuu helposti myös muihin lapsiin. Varhaiskasvattaja kertoi, että heidän lapsiryhmässä kiinnitetään erityistä huomiota siihen, että jokainen lapsi saa aikuisen huomion, tuen ja opastuksen. Varhaiskasvattaja totesi, että opastukseen ja ajan antamiseen kiinnitetään erityistä huomiota sellaisten lasten kohdalla, jotka sitä erityisesti tarvitsevat. Varhaiskasvattaja kertoi, että hänen lapsiryhmänsä varhaiskasvattajatiimi ehkäisee rauhattomuutta myös ylimääräisten ärsykkeiden minimoimisella niin itse tilanteessa kuin toimintaympäristössäkin. Varhaiskasvattajan mukaan lasten rauhattomuutta pyritään ennaltaehkäisemään myös pienryhmätoiminnoilla. Kyseinen lapsiryhmä on jaettu kahteen pienryhmään ja toiminnoista riippuen pienryhmiäkin jaetaan vielä pienemmiksi. Esimerkiksi askartelutuokioilla yhdellä aikuisella on vain 2–3 lasta ohjattavana kerrallaan. Varhaiskasvattaja korosti myös säännöllisen päivärytmin merkitystä sekä strukturoitua, johdonmukaista päivän- ja ohjauksen kulkua.

Varhaiskasvattaja totesi, että lasten kanssa voi olla mahdotonta olla satujuogatuokiolla täysin hiljaa ja paikallaan. Hän totesi myös, että lapset kannattaa sijoittaa istumaan niin, etteivät tietyt lapset ole vierekkäin, sillä he saattavat villiintyä toistensa seurassa. Varhaiskasvattaja toivoi, että kaikille lapsille tulisi hyvä satujuogakokemus. Tällä varhaiskasvattaja tarkoitti sitä, että satujuogatuokio olisi kaikkien mielestä kivaa, eikä kukaan joutuisi kokemaan, ettei pystynyt keskittymään tuokiolla sen vuoksi, että joku toinen lapsista häiritse tai puhui toisen puheenvuorolla. Varhaiskasvattajan mielestä satujuogassa oli tärkeää huomioida, etteivät pienryhmän vahvimmat persoonat veisi kaikkea huomiota, vaan kaikki lapset saisivat huomiota tasapuolisesti. Varhaiskasvattajan mukaan 4-vuotiaita lapsia on tärkeää ohjata vahvasti leikin keinoin.

Varhaiskasvattaja kertoi, että lapsiryhmässä levottomuutta ja rauhottomuutta esiintyy päivittäin. Hänen mukaansa siirtymien aikana lasten levottomuus ja rauhottomuus korostuu, sillä aikuiset eivät ehdi ohjata jokaista yksilöllisesti paikasta toiseen, vaan lapset kulkevat isona ryhmänä. Varhaiskasvattaja kuvaili, että tässä kohtaa käy herkästi niin, että haaveilija jää haaveilemaan, joku karkailee ja joku tekee jotain aivan muuta. Varhaiskasvattajan mukaan erityistä haastetta luo lounaalta päivälevolle siirtyminen, sillä siinä on niin monta osiota: ruokailu, pastillit, astioiden palautus, vaatteiden riisuminen, wc-käynti, jonotus ja unihuoneessa kirjan lukeminen ennen kuin valot sammuvat. Hänen mukaansa pukemistilanteissa lapsi saattaa odottaa, että aikuinen pukee puolesta, kun itseä ei huvittaisi. Haastetta lisäävät vuodenaikojen erilaiset vaate-tukset: kurakeleillä kuravaatteet ja pakkaskeleillä useat eri vaatekerrokset. Varhaiskasvattaja totesi, että lasten levottomuus ja rauhottomuus ilmenevät myös tuokioiden aikana, mutta erityisesti siirtymien aikana.

Varhaiskasvattajan mukaan lasta rauhoitellaan aikuisen tuella ja ohjauksella. Hänen mukaansa tiettyjä tilanteita katsotaan läpi sormien, jos muut ryhmän lapset antavat rauhottomamman lapsen touhuta jotain omaa ja jos varmaksi tiedetään, että lapsi pysyy siinä omassa touhussaan muita häiritsemättä. Varhaiskasvattaja kertoi, että he rauhoittelevat lapsia myös antamalla vaihtelua tai erityishuomiota tarkkaavaisuuden ylläpitämiseksi.

8.2 Varhaiskasvattajan huomioita satujoogaan osallistuvista lapsista

Varhaiskasvattaja kertoi, että satujoogaan osallistuvat lapset ovat älykkäitä ja osa lapsista kaipaakin toimintoihinsa haasteita. Varhaiskasvattaja kertoi, että ryhmän aikuiset ovat huomioineet, että haasteiden antaminen osallistaa lasta ja auttaa tätä pitämään ajatukset sen hetkisessä toiminnassa. Varhaiskasvat-tajan huomioiden mukaan haasteiden antaminen ennaltaehkäisee rauhatto-muutta. Varhaiskasvattaja kertoi, että lapset kiinnittävät helposti huomionsa muiden lasten puuhiin, jolloin oma toiminta meinaa unohtua. Hänen mukaansa lapset ovat tiedonhaluisia ja ehkä hieman malttamattomiakin. Hänen mukaan-sa lapsia on hyvä ohjata napakasti pyytämällä odottamaan omaa vuoroaan ja kertomalla, mitä seuraavaksi tapahtuu. Varhaiskasvattaja arveli, että lapset tulevat olemaan ylpeitä siitä, että pääsevät mukaan satujoogaan. Varhaiskas-

vattaja odotti oppivansa satujoogatuokioilta keinoja, joita voi käyttää helposti erilaisissa lapsiryhmän arjen tilanteissa.

Varhaiskasvattaja kertoi lapsilla olevan myös sellaista levottomuutta, ettei varhaiskasvattajankaan tuki ja opastus aina riitä rauhoittumiseen. Varhaiskasvattaja toivoi, että lasten innokkuus auttaisi keskittymään satujoogatuokioon. Varhaiskasvattajan huomioiden mukaan innostavat ja mielenkiintoiset toiminnot auttavat lapsia keskittymään ja kokemaan, että heillä ei ole tarvetta tehdä muita asioita juuri sillä hetkellä. Varhaiskasvattaja kertoi olevansa toiveikas satujoogan mahdollisten hyötyjen suhteen näiden lasten kohdalla. Myös osa lasten perheistä oli toivonut jotain tämänkaltaista rauhoittumiskeinoa, jota voisi jatkossa käyttää niin päiväkodissa kuin kotonakin. Varhaiskasvattaja epäili myös, että lapset kertovat tuokioiden jälkeen satujoogakokemuksistaan myös muille lapsille. Varhaiskasvattajan mielestä lasten kohdalla tulisi nostaa enemmän esille lasten taipumusta innostua asioista ja etsiä toimintaan positiivisia näkökulmia etenkin sitä kautta.

Varhaiskasvattaja kertoi lapsissa ilmenevän myös huomioidinhaluutta ja tarvetta olla paljon esillä hassuttelemassa muille lapsille saaden muut lapset nauramaan. Varhaiskasvattajan mielestä tätä taipumusta tulisi nostaa enemmän voimavarana positiivista näkökulmista katsoen esille. Varhaiskasvattajan huomioiden mukaan lapset yllyttävät helposti muita lapsia mukaan pelleilyyn, kun eivät itse pysty rauhoittumaan.

Varhaiskasvattaja kuvaili lapsissa esiintyvän jossain määrin myös vetäytymistä, hiljaisuutta, ujoutta ja arkuutta. Varhaiskasvattaja kehotti huomioimaan nämä piirteet rohkaisemisella ja kannustamisella, ohjaamalla erityisen lempeästi kuitenkin liikaa korostamatta näitä lasten piirteitä. Varhaiskasvattajan kokemuksen mukaan aremmat ja ujommat lapset eivät yleensä lähde muiden rauhattomampien lasten touhuihin mukaan, vaan enemmänkin seurailevat sivusta ja toisinaan ihmettelevät, miksi muut käyttäytyvät sillä tavalla. Varhaiskasvattaja kuitenkin kertoo ujommillakin lapsilla olevan toisinaan niitä hetkiä, kun joku tilanteeseen sopiva leikkikaveri onnistuu houkuttelemaan riehumiseen mukaan. Varhaiskasvattaja kuvaili, että nämä ujommat lapset kaipaavat usein aikaa omaksua uudet asiat.

8.3 Rauhattomuuden ja levottomuuden ilmeneminen

Varhaiskasvattajan mukaan lasten levottomuus ilmenee myös siten, etteivät lapset malta pysyä omissa asioissaan, vaan huolehtivat muidenkin lasten asioista. Lapset myös tekevät monta asiaa samanaikaisesti ja siten hyppivät asiasta toiseen. Osalla satujuogaan osallistuvista lapsista esiintyy motorista levottomuutta, joka ilmenee siten, että lapsi ei pysy hänelle osoitetulla paikalla hänelle osoitetuissa toimissa. Varhaiskasvattajan mukaan lasten suurimpia haasteita on juurikin motorinen levottomuus, sillä silloin lapset eivät esimerkiksi pysy tuolilla, vaan haluaisivat olla liikkeessä koko ajan. Varhaiskasvattajan huomioiden mukaan lapsilla on motorisen levottomuuden hetkellä mielessään paljon ajatuksia ja tunne, että nuo ajatukset ovat tärkeämpiä, kuin sen hetkiset ohjatut toiminnat. Varhaiskasvattajan mukaan osalla lapsista on jossain määrin haastetta sosiaalisissa taidoissa. Osa lapsista myös turhautuu helposti.

Varhaiskasvattajan mukaan osalla lapsista levottomuus ilmenee siten, etteivät lapset pysy heille osoitetulla paikalla, vaan lähtevät pois ja palaavat takaisin, hulluttelevat ja pelleilevät. Varhaiskasvattaja kertoi, että joskus, kun lapset pysäyttää ja heidän toimintaansa rajoittaa, lapset pysähtyvät hetkeksi, mutta jatkavat sitten miltei saman tien hassuttelujaan.

Varhaiskasvattaja kertoi, että lapsiryhmän varhaiskasvattajat eivät yrityksistä huolimatta oikein kaikkien lasten kanssa ole päässeet selvyyteen, eikä lapsi vain halua, eikä hän pysty vai mistä lapsen levottomuus ja keskittymiskyvyttömyys johtuu. Varhaiskasvattajan mukaan osalla lapsista esiintyy vähemmän suoranaista levottomuutta, sen sijaan lapset ovat pikemminkin hyvin omaehtoisia, jolloin heillä esiintyy harhailua, haaveilua ja jumiutumista.

Varhaiskasvattajan mukaan lasten levottomuus ilmenee etenkin ruokailutilanteissa, kun oma tekeminen ei kiinnosta tai ohjattu toiminta on lasten mielestä yksitoikkoista. Varhaiskasvattaja arvelee lasten levottomuuden olevan sidoksissa lapsen vireystasoon, esimerkiksi jos päiväpiirillä on nälkä, niin ei pysty keskittymään, vaan lasten toiminta rönsyilee herkästi. Varhaiskasvattajan mukaan lapsilla esiintyy levottomuutta myös pukemis- ja riisumistilanteissa, jolloin muut asiat kiinnostavat helposti enemmän. Varhaiskasvattajan mukaan psyykkinen levottomuus ja motorinen rauhattomuus näkyvät osalla lapsista

joka tilanteessa, eivätkä arjen tilanteet vielä suju ilman aikuisen ohjausta. Varhaiskasvattajan mukaan nämä lapset tarvitsevat paljon aikuisen tukea ja rinnalla kulkemista. Varhaiskasvattajan mukaan lasten kanssa keskustellessa lapset lupaavat tehdä asiat niin kuin on sovittu, mutta sitten he eivät kuitenkaan käytännössä pysty siihen.

Varhaiskasvattaja kertoo, että osalla lapsista levottomuus näkyy selkeimmin välipalalla, siirtymätilanteissa, päivälevolta lähtemisessä ja pukemisessa. Varhaiskasvattaja kertoi, että oli joskus levottomana hetkenä kysynyt eräältä lapselta, mille lapsesta tuntuu juuri silloin. Kyseinen lapsi oli vastannut, ettei hän pysty olemaan paikallaan, kun on niin paljon tekemistä. Varhaiskasvattajan mukaan lapset jumittuvat toisinaan noihin levottomiin tilanteisiin. Tilanteet ratkaistaan silloin ottamalla lapsi hetkeksi syliin, jotta hän saa syväaisti kokemuksen ja sen myötä rauhoittuu.

8.4 Lasten yksilölliset rauhoittumisen keinot

Varhaiskasvattajan mukaan osa lapsista rauhoittuu, kun varhaiskasvattaja keksii jonkin mielenkiintoisen puheenaiheen, josta keskustellaan samaan aikaan kun esimerkiksi puetaan. Hänen mukaansa tiedonjanoiset lapset lumoutuvat uudesta tiedosta ja jäävät pohtimaan kuulemaansa samalla, kun esimerkiksi pukeminenkin sujuu siinä sivussa kuin huomaamatta. Varhaiskasvattajan mukaan osa lapsista rauhoittuu aikuisen läheisyydellä ja tuella, saamalla kaipamansa huomion. Varhaiskasvattaja totesi, että on myös niitä tilanteita, joissa mikään ei tunnu auttavan. Varhaiskasvattaja kertoi, että myös napakka ja johdonmukainen keskustelu on toisinaan tarpeen ja rauhoittaa lasta: mitä tapahtuu, jos lapsi tekee näin tai mitä tapahtuu, jos lapsi tekee toisin. Varhaiskasvattaja kertoi, että osa lapsista kokeilee varhaiskasvattajia toistuvasti, silloin varhaiskasvattajalta vaaditaan napakkuutta ja johdonmukaisuutta. Hänen mukaansa osa lapsista voi ujostua siitä, jos tapahtumat tapahtuvat yllättäen ja nopeasti, joten tapahtumien ennakointi on lapsille tärkeää. Varhaiskasvattajan mukaan osa lapsista kaipaa aikuisen selkeitä toimia ja pysäyttämistä, joka voi olla esimerkiksi tuokiolta poistaminen tai muihin toimintoihin siirtäminen. Varhaiskasvattajan mukaan osa lapsista kaipaa rauhoittumiseen sanoja ja he rauhoittuvatkin nopeasti keskustelulla ja ohjaamisella.

Varhaiskasvattaja totesi, että lapsilla esiintyy levottomuutta päivittäin. Hän kertoo, että tilanteiden ennakointi auttaa niin lapsia kuin varhaiskasvattajiakin. Varhaiskasvattajan mukaan lapset osaavat paljon arkisia taitoja, jotka jäävät rauhattomissa tilanteissa helposti pinnan alle. Varhaiskasvattaja on havainnoinut, että lasten energiataso vaikuttaa lasten levottomuuteen. Varhaiskasvattaja kokee, että lasten levottomuutta ilmenee siksi, koska on liikaa ärsykeitä, jolloin lapset helposti kokevat sen hetkisen toiminnan toissijaisena. Varhaiskasvattajan havaintojen mukaan myös huomionhakuisuus on yksi lasten levottomuuden syy. Osalla lapsista oma rauhallisuus on kiinni siitä, miten ympärillä olevat lapset käyttäytyvät. Varhaiskasvattajan mukaan lapset keskittyvät yleensä hyvin, kun aihe on mielenkiintoinen. Toisinaan voi silti olla tilanne, että mielenkiintokaan ei aina riitä.

Varhaiskasvattaja kertoi kaipaavansa nopeita keinoja ja menetelmiä, jotka ylläpitäisivät rauhallisuutta ja levollisuutta ja olisi helppo ottaa nopeasti käyttöön arkisissa tilanteissa.

9 SATUJOOGATUOKIOIDEN TOTEUTUS JA OPPAAN LAATIMINEN

Suunnittelin suuntaa antavan rungon joogaohjauksille ennen toteutuksen alkua. Tarkoituksena oli kuitenkin suunnitella jokainen joogatuokio edellisen tuokion havainnot ja havainnoimani lasten tarpeet huomioiden, joten tarkensin ja sovelsin joogatuokioiden sisältöä yksi kerrallaan toteutuksen edetessä sekä myös tuokioiden aikana. Tällä tavalla otin mielestäni parhaiten huomioon lasten oppimis- ja kehitystason, heidän mielenkiinnon kohteensa ja sen hetkisen keskittymiskykynsä. Varhaiskasvattaja osallistui satujoogatuokioilleni. Hänen roolinsa oli seurata satujoogatuokioiden toteuttamista sekä joogata yhdessä lasten kanssa.

Tuokiot olivat noin 20 minuutin mittaisia. Toteutimme tuokiot päiväkodin liikuntasalissa. Liikuntasalissa oli normaalisti läpikulkua, joten kirjoitin oviin tiedotteet, jossa kerroin, että satujoogaamme ja toivomme, ettei sinä aikana olisi läpikulkua. Toivettani kunnioitettiin. Käytimme päiväkodin omia jumppamattoja joogamattoina. Jokaisella lapsella oli oma matto oman tilan rajaamisen ha-

vainnollistamiseksi. Joogamatto kuuluu olennaisesti myös joogasatuihin, sillä mielikuvitusmatkalle lähdetään omalla taikamatolla.

Opas satujoogatuokioiden ohjaamiseen syntyi oikeastaan satujoogatuokioiden ohjausten ja niiden suunnittelun sivutuotteena kuin itsestään. Kokosin vain tiedot yhteen, mitä olin itse oppinut satujoogatuokioita ohjatessani sekä liitin mukaan kirjoittamani joogasadut. Joogasatujen aiheet valikoituivat niin, että koin satujen teemat lapsille tärkeiksi ja halusin kohottaa heidän itseluottamustaan. Työelämäkumppanina toiminut päiväkotitoivoi, että voisi jatkaa satujoogatuokioiden pitämistä, joten koin tärkeäksi koota oivallukseni vielä kirjallisen oppaan muotoon.

9.1 Ensimmäinen viikko

Ensimmäisellä satujoogatuokiolla maanantaina oli paikalla neljästä lapsesta kolme. Ohjasin itse suunnittelemani ja kirjoittamani Uudet ystävät-nimisen joogasadun. Kerroin lapsille, millaista satujooga on ja joogasadun avulla tapasimme uusia mielikuvituseläinystäviä, jotka neuvoivat meille erilaisia jooga-asentoja eli asanoita. Osalla lapsista esiintyi tuokion aikana ujoutta ja sen myötä rauhallisuutta - osa lapsista oli hyvinkin levottomia. Rauhallisuus ilmeni rauhallisena joogamatolla olona, tarinan kuuntelemisena ja osallistumisena joogaharjoitukseen. Levottomuus ilmeni joogamatolta poistumisena, joogamatton vääntelynä ja sillä, että oli ilmeisen vaikeaa olla paikallaan ja hiljaa. Osa lapsista rauhoittui, kun muistutin rauhallisuudesta ja tuokioon keskittymisestä. Mielestäni tuokio onnistui olosuhteisiin nähden hyvin. Kirjasin saamiani palautetta havainnointipäiväkirjaani. Ensimmäisenä päivänä varhaiskasvattaja kommentoi, että tuokio sujui hyvin. Hän myös piti siitä, että osasin joogasadun ulkoa. Hän koki tuokion ihanana ja rentouttavana. Varhaiskasvattaja kysyi haluanko, että hän puuttuu lasten riehakkuuteen, jos sellaista ilmenee. Sovimme, että varhaiskasvattaja ei puutu tilanteisiin muuta kuin silloin, jos lasten tuottama hälinä hankaloittaa selkeästi muiden lasten keskittymistä tuokioon.

Lapset kommentoivat, että tuokiolla oli todella kivaa ja oli kivaa tavata joogasadun eläimiä. Osa lapsista ujosteli vastata, eikä kommentoinut mitään. Kirjasin havaintopäiväkirjaani, että mielestäni rauhattomuus näkyi osassa lapsista voimakkaana. Osassa lapsista ilmeni keskittymiskyvyttömyyttä siten, etteivät

he osanneet vastata, mitä joogasta jäi mieleen. Tosin tämä saattoi johtua myös alku-ujostelusta, vaikka olimmekin jo ennestään tuttuja. Olin varannut ensimmäiselle satujoogatuokiolle aikaa puoli tuntia. Tuokion aikana kuitenkin huomasin lasten rauhattomuuden ja sen vuoksi tiivistin heti tuokion noin 20 minuuttiin ohjaamalla nopeatempoisemmin, jotta lasten mielenkiinto säilyisi.

Tiistaina paikalla olivat kaikki neljä lasta. Ohjasin itse suunnittelemani ja kirjoittamani joogasadun, joka kertoi rauhoittumisesta. Lapset olivat puhuneet varhaiskasvattajalle, että aikovat keskittyä satujoogatuokiolla. Yksi lapsista oli sanonut, ettei halua tulla satujoogaan, kun siellä tarvitsee olla hiljaa ja se on tylsää. Lapsilla ilmeni tuokion aikana levottomuutta, tämän vuoksi varhaiskasvattaja rauhoitteli yhtä lasta syliin ottamalla. Suurin osa lapsista teki kaikki joogaharjoitukset. Lapsissa ilmeni matkimista, jos joku lapsista alkoi temppuilla omiaan. Varhaiskasvattaja oli pahoillaan siitä, etteivät lapset malttaneet kunnolla keskittyä satujoogatuokioon. Keskustelimme hänen kanssaan vielä uudelleen siitä, puuttuuko hän lasten rauhattomuuteen tuokioilla. Selvensin satujoogan ideaa, että satujoogassa riittää, kun lapset pysyvät joogamatolla muita lapsia häiritsemättä. Sovimme, että varhaiskasvattaja puuttuu tilanteisiin vain silloin, jos tilanne näyttää riistäytyvän käsistä niin, etten pysty enää ohjaamaan tuokiota jonkin lapsen vaatiessa huomiota täysin itselleen.

Lapset kommentoivat tämän toisen satujoogatuokion lopuksi, että pitivät joogamaskotistani Rauha-kissasta, se oli lasten mielestä ihana. Lapset kertoivat pitäneensä erityisesti nalle- ja siili-asanoista. Itse koin, että tuokio meni siihen nähden ihan hyvin, että ryhmän lapsilla on keskittymisen ja rauhoittumisen pulmaa. Lasten rauhattomuus ilmeni patjalta poistumisena ja ääntelynä. Olin iloinen siitä, että oivalsin muuttaa tarinaa, mutta pitää tarinan eläinasanat samoina, jotta asanoista tulee lapsille tuttuja. Uskoin, että asanoiden tutuksi tuleminen osaltaan auttaisi lapsia keskittymään ja motivoitumaan satujoogatuokioihin. Koin, että hälinästä huolimatta lapset kuuntelivat joogasatua. Tämän toisen ohjauskerran jälkeen pohdin, että varhaiskasvattajan kanssa olisi hyvä löytää vaikka kunkin viikon lopuksi pieni yhteinen hetki ja keskustella satujoogatuokioista heränneistä ajatuksista ja oivalluksista. Pohdin myös lasten istumajärjestystä, onko se hyvä pitää muuttuvana vai pysyvänä, kun kaikki lapset eivät ole joka päivä paikalla. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että pidin istumapaikat pääsääntöisesti samoina ja tein niihin silloinkin mahdollisimman

vähän muutoksia, kun osa lapsista ei ollut paikalla. Pohdin myös sitä, tukahduttaako liika rajoittaminen lapsen halun keskittyä satujuogatuokioon.

Keskiviikkona oli kaikki neljä lasta paikalla ja heillä oli samat istumapaikat kuin aiemmin. Lapset ottivat minut iloisesti vastaan. Ohjasin saman ”Rentoutuminen”-joogasadun kuin edellisenäkin päivänä, sillä esimerkiksi lastenjoogaohjaaja koulutuksessa opastettiin, että lapset rakastavat toistoja. Tällä kerralla lapset olivat todella riehakkaita, eivätkä pysyneet joogamatoillaan. Lapset juoksentelivat pitkin salia ja vääntelivät joogamattoa rullalle. Osa lapsista kuitenkin rauhoittui välillä, kun muistutin, että taikamaton taika katoaa, jos matolta lähtee pois. Rauhallisinkin lapsi riehaantui muiden mukaan juoksemaan. Osalla lapsista huomio kiinnittyi pelleilyyn niin kovasti, että satujuoga meinasi unohtua heiltä kokonaan. Osa lapsista teki kaikki asanat hälinästä ja juoksusta huolimatta, mutta osalla jäi monta tekemättä. Lasten juostessa pitkin salia heihin tuntui olevan vaikeaa saada kontaktia ja saada heitä takaisin matolle rauhoittumaan.

Tuokion lopussa pyysin jokaisen lapsen vuorollaan omalle joogamatolleni viereeni kertomaan, mitä tuokiosta jäi mieleen. Yksi lapsista sanoi vain, että on äitiä ikävä. Muut lapset nimesivät yhden asanan, joka heille oli jäänyt mieleen. Varhaiskasvattaja ei aiemman sopimuksemme vuoksi puuttanut lasten riehaamiseen juurikaan. Varhaiskasvattaja oli yllätynyt siitä, että rauhallisinkin lapsi riehaantui. Varhaiskasvattaja totesi, että lapset ovat omaksuneet liikuntasalin sellaiseksi paikaksi, jossa saa juosta ja sen vuoksi heidän voi olla vaikea keskittyä paikalla olemiseen. Varhaiskasvattaja totesi, että hänen mielestään satujuoga ei toimi tälle ryhmälle tällä tavalla, sillä lapset eivät malta kuunnella tarinoita.

Koin itsekin tämän tuokion vallattomaksi ja hallitsemattomaksi. Ohjauksen aikana minulle iski hetkittäin epäusko siitä pystynkö ohjaamaan tuokion loppuun. Tuokion aikana oli useampikin tilanne, ettei yksikään lapsista ollut enää joogamatolla, vaan kaikki juoksivat pitkin salia, eivätkä lapset tuntuneet kuulevan enää kehotuksia palata takaisin matolle. Pystyin kuitenkin saattamaan tuokion loppuun saakka, niissä määrin kuin se tuossa tilanteessa oli mahdollista. Ainoastaan tuokiolle kuuluva loppurentoutus jäi pois, sillä hälinässä itse unohdin sen, kun kiirehdin tuokion lopetusta huomattessani, etteivät lapset

jaksa enää keskittyä. Tuokio oli taas noin 20 minuutin mittainen, mutta ylimääräisestä hälinästä johtuen satujoogaa tuosta ajasta oli ehkä noin 10 minuuttia. Pohdin seuraavalle kerralle, että pidänpö vain 10 minuutin tuokion ja annanko lasten juosta salissa tuokion alussa ja lopussa, jotta he voivat purkaa energiaa. Pohdin myös Mortin tekemien eläinjoogakorttien käyttöä tuokiolla. Pohdin auttaisiko lasten keskittymistä se, jos ottaisın tuokiolle vain kaksi asanaa sekä kertoisin lapsille etukäteen montako asanoita on ja mitä asanoita ne ovat. Pohdin, että tuokion pituus ei ole pääasia vaan se, että lapset tavoittaisivat hetkeksi rauhoittumisen ja keskittymisen tilan.

Torstaina laitoin taustalle soimaan rentouttavaa musiikkia ja valitsin tuokiolle kolme asanaa Mortin eläinjoogakorteista: kotkan, käärmeen ja puun. Tuokion alussa kokoonnuimme lasten kanssa salin keskilattialle piiriin istumaan. Kävin läpi mitä tuokiolla tulee tapahtumaan: Aluksi menemme aktivoimaan taikamatot ja matkustetaan niiden avulla mielikuvitusmaahan. Tämän jälkeen siirrymme salin keskilattialle ja minä laitan rauhallista musiikkia soimaan ja musiikin aikana voimme liikkua vapaasti haluamallamme tavalla, mutta kuitenkin niin, että liike säilyy rauhallisena. Kerroin lapsille, että rauhallisesti liikkuessamme ei lähde ääntä emmekä juokse. Näytin mallia, että voimme vaikka levitellä käsiämme ylös ja alas aivan kuin meillä olisi siivet ja samalla kävellä rauhallisin pitkin askelin ympäri salia. Ohjasin lapsia, että he voivat liikkua niin pitkään, kun musiikki soi ja musiikin loppuessa heidän tulee pysähtyä paikoilleen. Musiikin päättyessä kohtaamme joogaeläimen ja teemme eläinasanan. Asanan jälkeen soi taas musiikki ja voimme liikkua vapaata liikettä, mutta niin, että rauhallisuus säilyy. Kerroin, että päivän asanat tulevat olemaan kotka, käärme ja puu. Viimeisen asanan jälkeen liikomme vapaasti vielä musiikin kanssa ja sen jälkeen palaamme joogamatoille loppurentoutukseen. Lopuksi kerromme yksitellen, mitä tuokiosta jäi mieleen.

Tuokion rakenteen muutoksista huolimatta lapset olivat edelleen hyvin levottomia. Jokainen lapsi meni kiipeilytelineelle kesken tuokion. Osa lapsista oli aivan hengästyneitä, sillä eivät malttaneet pysyä paikoillaan ja heidän huomionsa kiinnittyi pelleilyyn ja riehumiseen. Osa lapsista yritti hälinästä huolimatta tehdä asanat ja olla satujoogassa mukana, silti pelleily ja juokseminen kiinnostivat heitäkin. Riehumisesta huolimatta jokainen lapsi nimesi tuokion jälkeen yhden asanan joka jäi mieleen. Kolme lasta mainitsi mieleisimmäksi asanaksi

puun, joka oli näistä asanoista eniten paikallaan oleva. Neljäs lapsi mainitsi erikseen, että ei pitänyt siitä asanasta. Tuokion päätteeksi keskustelimme noin 10 minuuttia yhdessä varhaiskasvattajan ja lasten kanssa rauhallisuudesta ja siitä mitä se on, mitä se tarkoittaa ja miksi se on tärkeää. Varhaiskasvattaja oli pohtinut vielä edellisen tuokion jälkeen, että auttaisiko, jos liikuntasalin vaihtaisi johonkin muuhun tilaan tai jakaisi lapsiryhmän vielä kahteen osaan. Varhaiskasvattaja suositteli pitämään tällaisen samanlaisen tuokion myös seuraavana päivänä. Varhaiskasvattajan mielestä satujoogatuokiolla täytyy olla enemmän liikettä kuin aiemmilla satujoogatuokiolla, sillä hänen mielestään näin tuokio toimii paremmin tälle pienryhmälle.

Tunsin tämän satujoogatuokion todella stressaavaksi. Pohdin, että ellen olisi onnistuneesti ohjannut satujoogaa aiemmin toisille isommillekin lapsiryhmille, niin olisin epäillyt koko satujoogan toimivuutta. Tunsin pientä epätoivoa siitä, kuinka saan satujoogatuokiot toimimaan tälle pienryhmälle. Päätin ohjata samanlaisen tuokion lapsille myös seuraavana päivänä ja pohtia ryhmän kahtia jakamista. Jatkoin pohtimista millä tavoin saisin satujoogatuokion vastaamaan lasten tarpeita.

Perjantaina pidin lapsille samanlaisen tuokion kuin torstainakin. Paikalla oli vain kaksi lasta. Lapset olivat silminnähden rauhallisempia. Kysyin lapsilta mitkä ne eiliset asanat olivatkaan ja lapset muistivat sujuvasti kaikki kolme asanaa nimeltä. Lapset eivät ensin meinanneet tehdä asanoita, mutta erillisestä lisäkehotuksesta tekivät kuitenkin. Lapset kommentoivat lopuksi, että satujooga on tosi kivaa. Varhaiskasvattaja kommentoi tuokion päätteeksi, että tuokio meni uskomattoman hyvin. Hän kertoi, että vanhemmat olivat kotona keskustelleet lastensa kanssa tuokiolla olemisesta ja kehotettu keskittymään satujoogaan. Totesimme yhdessä varhaiskasvattajan kanssa, että vaikka lapsilla on ollut todella riehakasta tuokiolla, he muistavat silti asanat ja niiden nimet ja se on hienoa.

Minulle jäi tästä tuokiosta todella hyvä mieli. Tunsin, että osasin improvisoida ja muokata tuokiota lapsille sopivammaksi. Päätin jatkaa pohtimista, olisiko tuokiot parempi järjestää jatkossa pareittain vai pienryhmänä niin kuin aluksi olin suunnitellut. Päätin osallistaa lapsia tuokion alussa kysymällä muistatteko, mitä eläimiä tapasimme viime kerralla. Tällä tuokiolla oivalsin, että eläimethän

voivat äännellä ja äänen tuottaminen voi omalta osaltaan auttaa lapsia rauhoittumaan ja keskittymään tuokioon. Esimerkiksi käärme voi sihistä ja sihisimmekin jo tällä tuokiolla ja lapset pitivät siitä. Sihinä on pedagogisesti ajateltuna samalla myös kielijumppaa ja hengitysharjoitusta. Musiikin soidessa ohjasin lapset hiipimään hiljaa kuin joulutontut ja toisella kertaa lentämään kuin lentokoneet. Lapset pitivät kummastakin ja tekivät liikkeitä itsekin. Tuokion päätteeksi totesin, että nyt satujoogatuokiolla on toimiva runko: tuokion aloitus ja lopetus joogamatolla ja muuten teemme harjoitukset salin keskilattialla vapaammin liikkuen.

9.2 Toinen viikko

Toisen viikon maanantaina paikalla oli vain kaksi lasta. Toinen lapsista oli motorisesti hyvin rauhaton ja hänellä oli tarve tuottaa ääntä. Mielestäni lapsi ei kuitenkaan ollut ihan niin rauhaton kuin aivan villeimpinä päivinä. Toinen lapsista malttoi olla hiljaa ja rauhallisesti. Kummatkin lapset muistivat todella hyvin viime viikolla tehtyjen asanoiden nimiä. Kumpikin lapsista meni joogamatoille silloinkin, kun oli ohje olla liikuntasalin keskilattialla. Pohdin, että meillä jokaisella oli tänä päivänä energiat hieman matalalla ja se vaikutti tuokioon jokaisen kohdalta hieman eri tavalla. Toinen lapsista kaipaili tuokion aikana äitiään. Sovimme varhaiskasvattajan kanssa pienen palaveriajan, jolloin voimme helpommin pysähtyä keskustelemaan satujoogatuokioista. Kysyin lapsilta oliko rauhoittuminen helppoa. Toinen lapsista vastasi aluksi, että oli, mutta vaihtoi vastauksensa sitten, että ”ei, ei ollutkaan”. Toinen lapsista vastasi, että oli helppo rauhoittua. Kysyin lapsilta, mikä heitä auttaisi rauhoittumaan. Lapset vastasivat yksimielisesti, että se auttaisi, kun olisi enemmän eläinasanoita. Päätin jatkaa tällä samalla tuokiorungolla, mutta vaihtaa eri eläimet ja ehkä lisätä eläinasanoiden määrää. Totesin myös, että minun kannattaa alkaa etukäteen katsomaan montako lasta tuokiolle on tulossa jotta pystyn laittamaan sopivan määrän joogamattoja valmiiksi liikuntasaliin.

Tiistaina valitsin Mortin eläinjoogakorteista koira-, pöllö- ja leppäkerttuasanat. Tuokiolle osallistui kolme lasta. Lapset olivat silminnähden rauhallisempia kuin aiemmin. Osa lapsista juoksenteli edelleen pitkin salia, mutta kuitenkin rauhallisemmin kuin aiemmin. Lisäksi lapset palasivat kehotuksesta takaisin satujoogatuokioon. Jokainen lapsi teki kaikki eläinasanat. Myös loppurentoutus

meni upeasti, sillä jokainen lapsi malttoi lepäillä rauhassa joogamatolla ja kuunnella tuulikellosoitinta. Tuokion päätteeksi jokainen lapsi nimesi mieleisimmän eläinasanan ja yksi lapsista luetteli sujuvasti kaikki tuokiolla olleet asanat. Varhaiskasvattajankin mielestä tämä tuokio meni todella hienosti. Hän antoi vinkin, että lapsia voi motivoida myös niin, että kertokaa illalla kotona vanhemmille mitä satujoogassa tänään teimme.

Minulle jäi tästä tuokiosta todella voimaantunut olo ja koin onnistumisen riemua. Lisäsin tälle tuokiolle lisää eläinten äänten matkimista ja se toimi tuokiolla hyvin. Lisäksi varhaiskasvattaja keksi, että tuokiolta poistuttaessa kokoonnumme vielä rinkiin, laitamme kädet päälletään ja huudamme yhteishuutona ”seikkailijat”, ennen kuin poistumme liikuntasalista. Varhaiskasvattaja perusteli ideaansa, että halusi nostattaa yhteishuudolla yhteishenkeä ja korostaa lapsille sitä, että satujoogatuokioilla on kivaa käydä yhdessä. Päätin lisätä tämän lopetuksen jatkossa joka tuokiolle. Tämän tuokion jälkeen aloin taas pohtia, että tekisi mieli kokeilla uudelleen malttaisivatko lapset kuunnella joogasadun joogamatolla. Varhaiskasvattaja kertoi, että yksi lapsista oli mukavasti edellisenä päivänä eteisessä kertonut äidilleen melko yksityiskohtaisesti mitä olimme satujoogatuokiolla tehneet.

Keskiviikkona lapset odottivat minua ”lapsen lepoasento”-nimisessä joogasanassa, kun menin hakemaan heitä satujoogatuokiolle. Ilauduin todella kovasti. Lapsiryhmän varhaiskasvattaja kertoi, että lapset olivat odottaneet pitkän aikaa rauhallisina minua siinä asennossa. Toistimme samanlaisen satujoogatuokion kuin tiistaina. Tuokiolle osallistui kolme lasta. Kaksi lasta teki kaikki eläinasanat ja kolmannelta jäi osa tekemättä. Lapset hassuttelivat ja puuhailivat myös omiaan, mutta käyttäytyivät silti hillitymmin kuin aiemmin ja kuuntelivat ohjeita sekä palasivat takaisin satujoogatuokioon, kun pyysin. Liikuntasalin puolapuut, piano ja nurkassa olevat ylimääräiset jumppapatjat kiinnittivät lasten huomiota. Tuokion päätteeksi yksi lapsista osasi kysyttäessä sanoittaa, että villiintyminen oli helppoa ja rauhoittuminen vaikeaa. Kukaan ei osannut sanoittaa, mille satujoogatuokio tuntui, mutta jokainen kertoi, mikä eläinasana jäi erityisesti mieleen. Pohdin, että tuokio oli osittain rauhaton, mutta lapset rentoutuivat loppurentoutukseen mennessä. Koin, että tuokion ohjaaminen pysyi hallinnassa ja tuokio sujui hyvin.

Päätin kokeilla seuraavana päivänä joogasatua matolla ja lattialla ollen. Päätin valita itse kirjoittamani joogasadun Olet ihana juuri tuollaisena. Pohdin tämän joogasadun olevan hyvänä tähän väliin, sillä olin joutunut kieltämään lapsia paljon tuokioiden aikana. Tämän joogasadun kautta halusin viestittää lapsille, että vaikka rauhoittuminen onkin vaikeaa, niin on mukavaa joogata yhdessä ja että he todella ovat hyviä juuri sellaisina kuin ovat.

Tuokiolle osallistui kolme lasta. Varhaiskasvattaja oli sairaana, joten ohjasin tuokion itsekseni ja lapset reagoivat siihen riemuitsemalla. Aiemmin hyvin riehakkaalla päällä ollut lapsi yllätti hyvin positiivisesti olemalla tällä tuokiolla ryhmän rauhallisina. Lapsi kommentoi lopuksi, että kaikki jäi mieleen ja luetteli sujuvasti kaikki joogasadussa esiintyneet eläimet. Huomasin, että lapsi piti erityisesti kettuasanaa, jossa koko oma keho silitellään läpi huomioiden samalla jokainen kehonosa kuinka ihana ja tärkeä se on. Yksi lapsista sanoitti, että hänellä oli niin iso ikävä äitiä, ettei hän sen vuoksi pystynyt keskittymään mihinkään muuhun. Tästä huolimatta tämäkin lapsi teki kaikki eläinasanat. Lapset olivat nyt kiinnostuneita joogasadusta ja kuuntelivat keskittyneesti. Lapset lähtivät kerran joogasadun aikana juoksentelemaan liikuntasalin keskilattialle, mutta palasivat kehotuksestani takaisin joogamatolle.

Jännitin hieman, kun kuulin, että varhaiskasvattaja oli sairaana ja ohjasin tuokion itsekseni. Pohdin kuitenkin, ettei asia vaikuttanut ohjaukseen ollenkaan. Lapsilla oli selkeästi hyvä päivä ja he kuuntelivat ohjeita. Kehuin lapsia ja huomasin, että se tuntui heistä silminnähdessä todella mukavalle. Oivalsin, että kun soitan tuulikello-soitinta, niin käyn soittamassa sitä vuoroin kunkin lapsen luona, sillä soittimen ääni kuulostaa aina erilaiselle, kun se soi aivan lähellä tai kauempana. Lapset tykkäsivät, kun keksin lähettää tuulikelloa soittaen taikapölyä myös varhaiskasvattajalle ja lapselle, joka ei tänään ollut paikalla. Tapausin iltapäivällä kahden tuokiolle osallistuvan lapsen vanhemmat ja lupasin antaa heille tuokiokokonaisuuden päätyttyä kirjoittamani satujoogamateriaalit kotiin. Vanhemmat ilahtuivat tästä ja kertoivat, että ovat innokkaina seuranneet satujoogan etenemistä kyselemällä lapsilta ja varhaiskasvattajilta tuokioiden tapahtumista. Pohdin tuokion alussa kuinka ratkaisen sen, että olin nyt tuokion ainut aikuinen. Pohdin kuinka pidän samaan aikaan järjestystä yllä kun ohjaan satujoogatuokiota. Ratkaisin asian niin, että siirsin oman mattoni lasten väliin (normaalisti oma mattoni oli poikittain lasten joogamattojen etu-

puolella) ja se toimi hyvin. Kannustin ja motivoin lapsia kehumalla, kuinka hienosti joogasimme tämän joogasadun. Sanoin lapsille, että opetellaan tämä joogasatu tosi hyvin ja esitetään tämä sitten varhaiskasvattajalle, kun hän pääsee taas mukaan tuokiolle.

Perjantaina teimme uudelleen Olet hyvä juuri tuollaisena- joogasadun. Paikalla oli samat kolme lasta kuin edellisenä päivänä. Varhaiskasvattaja oli edelleen sairaana ja ohjasin tuokion itsekseni. Tänä päivänä huomasin jälleen, kuinka erilaisia jokainen päivä on ja kuinka lasten omat vireystasot vaikuttavat tuokioihin. Tuokio oli todella rauhaton ja villi. Kaikki lapset juoksentelivat viljeinä pitkin liikuntasalia eivätkä kuunnelleet ohjeita. Joogasimme kuitenkin joogasadun lävitse, vaikka tuokio olikin aika kaoottinen. Kettuasana ja tuulikello taikapölyjen lähettelyineen toimivat kuitenkin hienosti ja lapset oikein odottivat niitä. Eli tavoitimme rauhallisuuden hetken myös tällä rauhattomalla tuokiolla. Tuokion lopuksi lapset luettelivat jälleen sujuvasti mieleen jääneitä eläinasanoita.

9.3 Kolmas viikko

Kolmannen viikon maanantaina satujoogatuokiolle osallistui kolme lasta. Varhaiskasvattaja oli edelleen sairaana. Ohjasin lapsille kirjoittamani joogasadun rauhallisuudesta. Yksi lapsista lähti juoksentelemaan pois joogamatolta, mutta muut lapset keskittyivät silti todella hienosti. Loppurentoutuksen taikapölyn lähettäminen oli lapsille todella mieleistä. Kettuasana on myös erityisen mieleinen. Tuokiolta lähtiessä otin vuorotellen jokaista lasta kädestä kiinni ja sanoimme kunkin kanssa vuorotellen ääneen ”olen huomenna rauhallinen”. Lapsia hymyilytti tämä ele. Pohdin, että pyrin ottamaan loppuille tuokioille mukaan kettuasanan ja taikapölyn lähettämisen, kun lapset ovat niihin niin mieltyneet. Pohdin myös, liittäisikö lopetuksen yhteishuutoon jotenkin myös tuon toteamuksen, että ”olen rauhallinen”. Totesin, että kertaus ja samojen asanoiden ja tarinoiden toistaminen on hyvä asia. Lasten suosikkiasanoiksi ovat nousseet myös siili ja nallekarhu. Yksi lapsista toivoi käärmeasanaa, sellaista tuokiolla ei ole vielä ollut, joten päätin ottaa sen tuokiolle mukaan vielä tällä viikolla.

Tiistaina paikalla oli kaikki neljä lasta. Varhaiskasvattaja oli edelleen sairaana. Yksi lapsista odotti minua eteisessä ”lapsen lepoasento”-nimisessä asanassa, kun tulin hakemaan lapsia tuokiolle. Halusin osallistaa tällä tuokiolla lapsia, joten annoin jokaisen nimetä yhden asanan, joka otettaisi tuokiolle mukaan. Aioin ensin toteuttaa lasten toiveet vasta seuraavana päivänä, jotta ehtisin valmistautua tuokiolle. Päädyin kuitenkin toteuttamaan toiveasanat saman tien, sillä lapset vaikuttivat levottomilta ja pohdin, jos lasten toiveiden toteuttaminen motivoisi lapsia sekä auttaisi keskittymisessä. Tuokion lopussa kuulin, että yksi lapsista oli tänä päivänä viimeistä kertaa satujoogatuokiolla, sillä hän on loppuviikon vapaalla. Senkin vuoksi oli hyvä, että toteutin lasten toiveet jo tuolloin. Tuokion asanoiksi valikoituivat hevonen, leppäkerttu, sisilisko ja krokotiili.

Osa lapsista teki vain itse toivomansa asanan. Lapset kuitenkin kuuntelivat ja seurasivat hyvin erilaisia asanoita ja tuokion etenemistä. Osa lapsista taitteli joogamattoa ja juoksenteli ympäriinsä, mutta palasi kuitenkin kehotuksesta takaisin satujoogan pariin. Yhden asanan kohdalla menin viereen opastamaan lasta, kuinka kädet ja jalat tulee asettaa, lapsi vaikutti pitävänsä tällaisesta ohjaamisesta. Etenkin yhdestä lapsesta huomasin, kuinka hän todella yritti keskittyä ja rauhoittua, mutta se vain oli niin vaikeaa. Yksi lapsista sanoitti, ettei osaa tehdä asanaa, joten menin hänenkin viereen näyttämään kuinka se tehdään ja kehuin, kun lapsi pyysi apua ja osasi tehdä asanan. Havainnoin, että lapset osoittivat kiinnostusta satujoogatuokiota kohtaan eri tavoin; seuraamalla tarkasti ikään kuin sivummasta, kertomalla että pitää eläinasanoista sekä muistelemalla yksittäisiä eläinasanoita. Rauhallisimman lapsen kohdalla pohdin, onnistuiko satujooga tukemaan hänen itseilmaisuaan ja omaa luovuuttaan, kun hän lähti vähän muiden lasten pelleilyihinkin mukaan, jota hän ei varhaiskasvattajan mukaan yleensä tee. Lopetin tämän tuokion suoraan liikuntasalin ovelle, sillä lapset kävivät niin malttamattomiksi, ettei loppurentoutuksesta joogamatolla olisi tullut enää mitään.

Keskiviikosta eteenpäin varhaiskasvattaja pääsi taas mukaan tuokiolle. Loppuviikon ajan tuokiolle osallistui kolme lasta. Keskiviikkona ohjasin heille saman lasten toiveisiin pohjautuvan satujoogatuokion, kuin viime kerralla. Torstaina ja perjantaina ohjasin heille itseluottamuksesta kertovan itse kirjoittamani joogasadun. Havaintopäiväkirja jäi täyttämättä kolmelta viimeiseltä päivältä,

mutta tuokiot sujuivat hyvin samalla tavalla, kuin aiemminkin, että lapset saivat hetkittäin kiinni keskittymisestä, kunnes keskittyminen taas karkasi. Havaittiin, että satujoogatuokioiden edetessä lapset levottomuudestaan huolimatta kuuntelivat ohjeita ja palasivat takasin satujoogan pariin. Askartelin lapsille kiitoskortit, joihin tuli jokaiselle lapselle hänen mieluisimman joogaeläimen kuva. Annoin kortit lapsille viimeisellä joogatuokiolla. Lopuksi totesin, että satujoogatuokiolla on hyvä sekoittaa vanhaa ja uutta. On hyvä pitää tuokion runko tutuna ja samanlaisena sekä ottaa tuokiolle tutuksi tulleita asanoita, mutta lasten mielenkiinnon säilyttämiseksi on tärkeää ottaa tuokiolle myös jotain uutta.

10 VARHAISKASVATTAJAN HAASTATTELU SATUJOOGATUOKIOIDEN JÄLKEEN

Varhaiskasvattajan mielestä satujooga menetelmä toimii 4-vuotiaille lapsille, sillä sen ikäisillä on vielä oma mielikuvitusmaailma ja he toimivat vielä paljon leikin keinoin. Hän totesi, että satujoogatuokiolla mukana olleille lapsille satujooga teki ja tekisi jatkossakin hyvää. Hänen mukaansa satujoogaa voisi jatkossa toteuttaa pienissä erissä siellä täällä arjen lomassa. Tuokiolle osallistuneiden lasten keskittymiskyky oli varhaiskasvattajan mielestä vaihtelevaa. Varhaiskasvattajan mielestä 5-vuotiaille satujooga sopisi vieläkin paremmin, sillä he jaksavat keskittyä pitkäkestoisemmin.

Varhaiskasvattaja arvioi omat ohjaustaitoni hyväksi ja kiitti siitä, että alussa keskustelimme siitä, ettei varhaiskasvattaja ala ohjaamaan lapsia liikaa, vaan enemmänkin joogaa lasten kanssa ja havainnoi. Varhaiskasvattaja kiitti, että kerroin heti alussa, että joogan periaatteisiin ei kuulu lapsen tuokiolta poistaminen, joka normaalilla varhaiskasvatustuokiolla olisi ollut mahdollinen toimintatapa. Varhaiskasvattajan mukaan ohjaamisestani kävi ilmi, että menetelmän käyttö on hallussa ja olen innokas ohjaamaan satujoogaa. Varhaiskasvattajan mukaan osasin myös soveltaa satujoogaa hyvin muuttuvissa tilanteissa. Varhaiskasvattajakin totesi, että lasten kanssa ei voi mennä minkään valmiin suunnitelman mukaan, sillä aina tulee muuttuvia tekijöitä. Varhaiskasvattajan mielestä onnistuin hyvin tekemään tarvittavia muutoksia tuokioihin, olemaan ohjauksessani riittävän napakka sekä ohjauksellani oli hyvä selkeä aloitus ja

lopetus. Varhaiskasvattajan mukaan tein aktiivisesti oivalluksia toteuttaessani tuokioita. Mitkään tuokioista eivät olleet samanlaisia, sillä muuttujia oli paljon: joka päivä kaikki lapset eivät olleet tuokiolla, varhaiskasvattaja oli useampana päivänä sairaana ja jokaisella luonnollisesti joka päivä erilainen vireystila.

Varhaiskasvattaja kertoi hämmästyneensä, kuinka lapset muuttuivat monta kertaa hyvin levottomiksi eivätkä kuunnelleet ohjeita, sitten taas jaksoivat keskittyä ja sen jälkeen taas muuttuivat levottomiksi. Lisäksi varhaiskasvattaja hämmästyi, kun sellaisetkin lapset villiintyivät, keiden hän ei olettanut niin tekevän. Varhaiskasvattaja epäilee syyksi muiden mukana villiintymisen, että liikuntasali tilana ja pienryhmä porukkana oli sopiva villiintymiseen.

Varhaiskasvattajan mukaan se, että lapset olivat minulle entuudestaan tuttuja, auttoi minua huomioimaan lapset yksilöllisesti. Varhaiskasvattajan mukaan tiesin, missä kohtaa ohje kannatti sanoa kahdesti ja pystyin vaatimaan lapsilta tuokiolle osallistumista ja asanoiden tekemistä. Varhaiskasvattajan mielestä satujooga on hyvä positiivisen kasvatuksen keino, mutta menetelmä vaatii raamit ja rajat, joiden mukaan toimitaan.

Varhaiskasvattajan mukaan satujoogalla ei ollut merkitystä tai vaikutusta lasten rauhattomuuteen tai keskittymiskykyyn. Hänen mukaansa lapset odottivat minua ja tuokiota ja olivat ylpeitä saadessaan osallistua tuokiolle. Toisinaan kuitenkin ilmeni tilanteita, että muut lapset jäivät ryhmään tekemään jotain muuta mukavaa ja joku lapsista saattoi sanoa, että en halua satujoogaan, vaan haluan jäädä muiden kanssa tekemään näitä muita asioita. Varhaiskasvattaja kertoi, että alussa koki, että puolella lapsista oli haastetta rauhattomuuden kanssa ja puolella ei niinkään. Varhaiskasvattajan mukaan oli yllättävää, että satujooga sai näistä rauhallisemmistakin sen rauhattoman puolen esiin. Varhaiskasvattaja epäili syyksi muiden lasten näyttämää mallia. Varhaiskasvattaja pohti myös sitä, että tulokset eivät ehdi tulla näkyviksi näin lyhyellä ajalla, vaan ehkä tuloksia saataisi, jos satujoogaa järjestettäisi säännöllisesti koko toimintakauden ajan.

Varhaiskasvattajan mukaan hetkittäin oli sellaisia välähdyksiä, että huomasi, kun lapset jäivät todella hyvin seuraamaan ja kuuntelemaan joogasadua. Varhaiskasvattajan mukaan hän havainnoi, että osalla lapsista kaikki joogasadun

tapahtumat eivät kuulostaneet uskottavilta ja heidän mielenkiintonsa lopahti sen vuoksi. Varhaiskasvattaja huomioi, että lapset muistivat todella hyvin joogasaduissa kohdattuja eläimiä, vaikka välillä vaikuttikin, etteivät he juoksemissaan keskity satujoogaan juuri laisinkaan. Lapset kertoivat joogasatujen tapahtumia niin lapsiryhmän muille lapsille ja aikuisille kuin omille vanhemmilleenkin. Tuolloin lapsista huomasii, että heitä kiinnosti ja he halusivat seurata joogastua ja kokeilla eläinasanoita. Välissä lapsilla oli kuitenkin paljon juoksentelua ja muihin epäolennaisiin asioihin keskittymistä. Varhaiskasvattajan mukaan lapsilla jatkuu samat haasteet mitä heillä oli ennen satujoogatuokioita, eikä satujoogalla ollut niihin vaikutusta.

Varhaiskasvattajan mukaan meille kehittyi hyvä yhteishenki satujoogatuokioilla. Hän perusteli yhteishuudon merkitystä sillä, että halusi tukea satujoogan positiivista kokemusta.

Varhaiskasvattajan mukaan hänelle jooga oli vieras harrastus ja ennen tuokioita hän kuvitteli joogan enemmän paikallaan olevaksi toiminnaksi, jossa on paljon venytyksiä ja hengitystä sekä joogamaton päällä oloa. Hän ei osannut ennen tuokioita kuvitella lasten joogaa noin toiminnalliseksi, mutta kertoi ymmärtävänsä nyt, että lasten joogan tulee olla toiminnallisempaa ja erilaista kuin aikuisten jooga, sillä lasten keskittymiskyky ei ole vielä samanlaista. Varhaiskasvattaja kertoi myös yllättyneensä, että lapset olivat niin levottomia, hän ei ollut ajatellut, että satujoogatuokiot saisi lapset villiintymään. Varhaiskasvattaja hämmästyi lasten levottomuutta myös siksi, koska varhaiskasvatuksen arkeenkin kuuluu useita rauhallisempia tuokioita ja toimintoja joiden avulla lapset opettelevat rauhoittumista. Varhaiskasvattaja pohti, että tilan valitseminen on hyvin tärkeää. Satujoogatuokiot olisivat saattaneet olla rauhallisempia, jos tilaksi olisi järjestynyt jokin muu tila kuin liikuntasali, sillä lapsilla on helposti mielikuva liikuntasalista, että siellä juostaan ja puretaan energiaa. Pienempi ja neutraalimpi tila ilman ylimääräisiä ärsykeitä kuten puolapuita, verhoa ja liikuntavälineitä olisi voinut toimia paremmin.

Varhaiskasvattaja uskoo käyttävänsä satujoogaa jatkossa esimerkiksi päiväpiirillä ennen ruokailuun menoa. Hänen mukaansa satujooga sopii sovellettuun niihin tilanteisiin, kun huomaa, että on ylimääräistä aikaa. Varhaiskasvattajan mukaan kaikenlaisia odotustilanteita pyritään vähentämään. Varhaiskas-

vattaja pyysi minua esittelemään kirjoittamani satujoogaoppaan päiväkodin palaveriin. Hänen mielestään rentoutumiskeinojen merkitys nousee selkeästi pintaan nykypäivänä.

Varhaiskasvattaja pohti, voisiko jooga asanoita havainnollistaa kuvilla. Hän pohti, että jos lapsi ei kuule ohjeita, niin kuva tukisi mukaan pääsyä. Varhaiskasvattaja pohti myös satujoogatuokion rungon havainnollistamista kuvilla, jotta lapset sisäistäisivät, mistä tuokio koostuu ja minkä mittainen tuokio on. Varhaiskasvattajan mukaan havainnollistavat kuvat voisivat tukea lasten keskittymistä. Varhaiskasvattaja pohti myös lasten ottamista mukaan rakentamaan satujoogatuokiota suunnittelemalla eläinasanoita ja sadun etenemistä. Varhaiskasvattaja ideoi, että sadun runkoon voisi jättää joitain aukkoja, joita lapset voisivat täydentää. Varhaiskasvattajan mukaan tuokiot voisivat koostua myös jostain pidemmästä joogasukonaisuudesta niin, että satu etenisi joka tuokiolla eteenpäin ja olisi siten yhteneväinen.

Varhaiskasvattaja kokee varhaiskasvatustyön haasteeksi sen, että sama menetelmä toimii aina eri tavalla eri lapsiryhmille ja on aina osattava soveltaa.

11 POHDINTA

Jatkan omaa satujoogaosaamisen kehittämistä osallistumalla syksyllä alkavaan ja neljä kuukautta kestävään Barnyogan lasten ja nuorten joogaopettajakoulutukseen. Lisäksi aion jatkossa ohjata lastenjoogaa sekä omassa työssäni että mahdollisuuksien mukaan myös työni ulkopuolella.

11.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyöprosessini loppuksi voin todeta, että satujoogamenetelmä soveltuu käytettäväksi 4-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Satujoogamenetelmästä saadut hyödyt jäivät tällä kolmen viikon satujoogajaksolla vielä hyvin vähäisiksi, mutta uskon, että säännöllisellä pidemmällä harjoittelulla tulokset alkaisivat näkyä.

Teemahaastattelujen, kolmen viikon satujoogatuokioiden toteuttamisen sekä lasten havainnoinnin jälkeen voin todeta, että satujoogalla ei ollut näkyvää vaikutusta lasten levottomuuteen, rauhattomuuteen tai keskittymiskykyyn. Mahdollisten vaikutusten näkyviksi tulemiseen satujoogaharjoituksia tarvittaisi säännöllisesti pidemmän ajanjakson ajan.

11.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöni käynnistyessä pyysin kirjallisen tutkimusluvan Mikkelin kaupungin varhaiskasvatusjohtajalta. Pyysin sanallisesti opinnäytetyöluvan työelämäkumppanina toimivan päiväkodin johtajalta ja kirjallisen teemahaastatteluluvan haastattelemaltani varhaiskasvattajalta. Kirjoitin kirjeen niiden lasten koteihin, jotka yhdessä lapsiryhmän varhaiskasvattajan kanssa päätimme kutsua satujoogatuokioille. Kirjeessä kerroin opinnäytetyöstäni ja sen tavoitteista sekä pyysin kirjallista lupaa lasten osallistumiseen satujoogatuokioille. Liitin kirjeeseen myös yhden lasten satujooga ohjaaja koulutuksen aikana kirjoittamani joogasadun, jotta vanhemmat saivat käsityksen millaista ohjaamani satujooga on.

Tutkijan tulee aina saada havainnot aiheuttamatta vahinkoa tai kärsimystä tutkimuskohteena olevalle henkilölle, sillä havainnoinnissa tutkija paljastaa monet tutkimuskohteen rutiinit ja itsestäänselvyudet. Keräsin opinnäytetyöhöni liittyvät tiedot ja havainnot luottamuksellisesti ja sensitiivisesti.

Tutkimusetiikkaan kuuluu ihmisten ja ihmiselämän ilmiöiden moninaisuuden kunnioittaminen ja se on myös minun opinnäytetyössäni erityisen tärkeää. Tutkimusetiikka vaatii tietosuojakäytännön noudattamista eli sitä, että havainnot kerätessään tutkija kunnioittaa ihmisten yksityisyyttä. (Vilka, 2018, 169–171). Tämän vuoksi tutkijan on suojattava tutkittavien henkilötiedot ja muut tiedot, joista henkilö voidaan tunnistaa. Tämän vuoksi en kerro opinnäytetyössäni työelämäkumppanina toimineen päiväkodin nimeä, lapsiryhmää, lapsiryhmän varhaiskasvattajan nimeä tai lasten nimiä. Kirjoitin haastattelujen tuloksia, havainnointipäiväkirjan huomioita sekä muita lapsia koskevia asioita siten, ettei lapsia tunnistettaisi.

Huolehdin tutkimustiedon eettisyyden toteutumisesta tuhoamalla havainnointipäiväkirjan, haastatteluiden nauhoitteet sekä litteroinnit työn päätyttyä.

11.3 Jatkotutkimusaiheet

Kuten varhaiskasvattaja totesi viimeisessä haastattelussa, joogatuokion tueksi voisi tehdä havainnollistavia kuvia joogatuokion asanoista ja joogatuokion etenemisestä. Satujoogasta voisi mielestäni tehdä myös lapsia osallistavan projektin siten, että ainakin osittain saduttaisi lapsia ja ottaisi näin lapset mukaan joogasadun kirjoittamiseen, jonka jälkeen lasten saduttama joogasatu toteutettaisi. Säännöllisten satujoogatuokioiden myönteisiä vaikutuksia voisi tutkia myös ohjaamalla joogaa rauhalliselle lapsiryhmälle ja katsoa millaisia tuloksia siitä saataisi. Tuloksia olisi mielenkiintoista verrata esimerkiksi tällaisen kolmen viikon säännöllisen satujoogan puitteissa. Uskon, että rauhallisella lapsiryhmällä positiivisia vaikutuksia näkyisi jo tässä ajassa.

LÄHTEET

Andersson, H. 2013. Satujooga osana päiväkodin liikuntakasvatusta. Opin-
näytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66304/Andersson.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 20.8.2018].

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja
nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Baptiste, B. 2007. Isä on rinkeli. Joogaa lapsille ja vanhemmille. Kärkölä: Kus-
tannus Oy Pieni Karhu.

De Brunhoff, L. 2006. Babarin joogaohjelma elefanteille. Helsinki: Kustannus-
osakeyhtiö Perhemediat Oy.

Dunderfelt, T. 2011. 14. uudistettu painos. Elämänkaaripsykologia. Helsinki:
WSOYpro Oy.

Eskola, J. Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. 5. uudistettu painos. Teemahaastat-
telu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusme-
todeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle.
Jyväskylä: PS-kustannus, 27-45.

Galantino, M., Galbavy, R. & Quinn, L. 2008. University of Pennsylvania.
Therapeutic Effects of Yoga for Children: A Systematic Review of the Litera-
ture. Artikkelin WWW-dokumentti. Saatavissa:
<https://pdfs.semanticscholar.org/f4cf/bd220cc7f7b101bf68b4820bb07e4c33cd85.pdf> [viitattu 9.4.2019].

Gibbs, B. Joogaa lapsille. 3-11-vuotiaille. 2006. Kiina: Werner Söderström
Osakeyhtiö.

Harjunpää, H. & Rönkä U. 2014. Suomalainen joogakirja. Helsinki: Minerva
kustannus Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 2010. 15–16. painos.
Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta
ammattitaidolla. 2. muuttamaton painos. Helsinki: Kirjapaja.

Kiuru, P. & Tiilikainen, K. 2010. Satujoogaa. Joogaharjoituksia ja tarinoita lapsille. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kosonen, M. 2018. Jooga lapsen tunnetaitojen vahvistajana osana koulun liikuntaa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteen kandidaatintyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201805101768.pdf> [viitattu 30.3.2019].

Mort, M. 2018. Lasten ELÄINJOOGAKORTIT-korttipakka. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://holvi.com/shop/merimort/product/142bcee48267422ffd4952463769c993/> [viitattu 3.5.2018].

Norberg, U. 2008. Hathajooga. Kiina: Gummerus Kustannus Oy.

Perhejooga. Slåen, A. 2018. Lasten joogaohjaajakoulutus. 18.8.2018–19.11.2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: www.perhejooga.fi/koulutus.html [viitattu 20.8.2018].

Pyyny, M-P. 2018. Benefits of Mindfulness in Regulating Children`s stress. Oulun Yliopisto, Kasvatustieteiden Tiedekunta. Kandidaatintutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201805312207.pdf> [viitattu 30.3.2019].

Rautaniemi, M. 2015. Erakkomajoista kuntosaleille. Miten jooga valloitti maailman. Helsinki: Basam Books Oy.

Razza, R., Bergen-Cico, D. & Raymond, K. Journal of Child and Family Studies. 2013. Enhancing Preschoolers`Self-Regulation Via Mindfull Yoga. Artikkelit. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://yogakids.com/wp-content/uploads/2016/05/2013_preschool-yoga-Razza_BergenCico_PreKyoga_2013.pdf [viitattu 9.4.2019].

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Slåen, A. 2018a. Myötäilo on tärkeämpää kuin kehuminen suorituksesta – nämä ovat 5 tärkeää lasten joogan tavoitetta. Blogi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.perhejooga.fi/blogi/myotailo-on-tarkeempaa-kuin-kehuminen-suorituksesta-nama-ovat-5-tarkeaa-lasten-joogan-tavoitetta> [viitattu 20.8.2018].

Slåen, A. 2018b. Näin lasten jooga tasapainottaa hermostoa ja tukee vireystilan säätelyä. Blogi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.perhejooga.fi/blogi/nain-lasten-jooga-tasapainottaa-hermostoa-ja-tukee-vireystilan-saatelya> [viitattu 20.8.2018].

Suominen, A. Nuorisotutkimusseura. 2013. Lasten mediabarometri 2013. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013-1.pdf> [viitattu 9.4.2019].

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Trieger, R. 2010. Paranna selkäsi joogalla. 10 minuutin harjoituksia selkä- ja niskakipujen hoitoon. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.

Träskelin-Murto, R. 2017. Lapsijoogalla tarkkaavaisuutta? Lapsijoogaohjaajien käsityksiä lapsijoogasta tarkkaavaisuuden kehittymisen tukena. Oulun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro-gradu tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201706022388.pdf> [viitattu: 30.3.2019].

Vilka, H. 2018. 5. uudistettu painos. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mikkelin kaupunki

16.9.2018

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opiskelen Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomi (AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Haen organisaatioltanne tutkimuslupaa opintoihini kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia tuomalla satujoogan menetelmää osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Tarkoitukseni on tutkia onko 3 viikon säännöllisillä joogaharjoitteilla vaikutuksia lasten rauhallisuuteen ja keskittymiskykyyn. Tarkoitukseni on haastatella kohdelapsiryhmän lastentarhanopettajaa sekä ennen että jälkeen satujooga toteutuskokonaisuuden. Haastattelun aiheena tulee olemaan ilmeneekö lapsi ryhmässä rauhattomuutta, jos niin minkä verran ilmenee, millä tavoin se ilmenee sekä millä keinoin lapsiryhmässä ehkäistään lasten rauhattomuutta. Satujoo-gatoteutusten jälkeen haastattelen lastentarhanopettajaa siitä näkökulmasta, onko joogaharjoitteilla ollut rauhoittavaa ja keskittymiskykyä parantavaa vaikutusta lapsiin. Tarkoitukseni on kerätä tarvittava haastatteluaineisto lokakuun 2018 aikana, toteuttaa satujoogatuokiot marraskuussa 2018 ja haastatella uudelleen joulukuussa 2018.

Pyydän tällä lupalomakkeella lupaa

- a) haastatella lastentarhanopettajaa kohderyhmän lasten rauhattomuuteen liittyvistä asioista sekä ennen että jälkeen satujooga kokonaisuuden toteutuksen
- b) toteuttaa 4 lapsen pienryhmälle satujoogaa 3 viikon ajan
- c) hyödyntää havainnointi- ja haastattelu aineistoja opinnäytetyöni raportoinnissa ja tulosten esittämisessä. Valmis opinnäytetyö julkaistaan valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa, jossa raportti on vapaasti saatavilla.

Sitoudun noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Lapsia ei mainita loppuraportissa omilla nimillään ja mahdolliset suorat lainaukset tehdään tavalla, joista häntä ei voida välittömästi tunnistaa.

Osallistajat voivat halutessaan vetäytyä tutkimuksesta minä ajankohtana tahansa. Pyydän vielä erikseen tutkimusluvan lasten vanhemmilta.

Sanna Tiihonen, sosionomi opiskelija, Mikkelin ammattikorkeakoulu
puh. xxx xxx xx xx sanna.tiihonen@edu.xamk.fi

Opinnäytetyötäni ohjaa Johanna Hirvonen. Halutessanne voitte olla myös hänen yhteydessä työhön liittyvissä kysymyksissä (johanna.hirvonen@xamk.fi, puh. 040 546 9262).

Tutkimusluvan myöntäminen

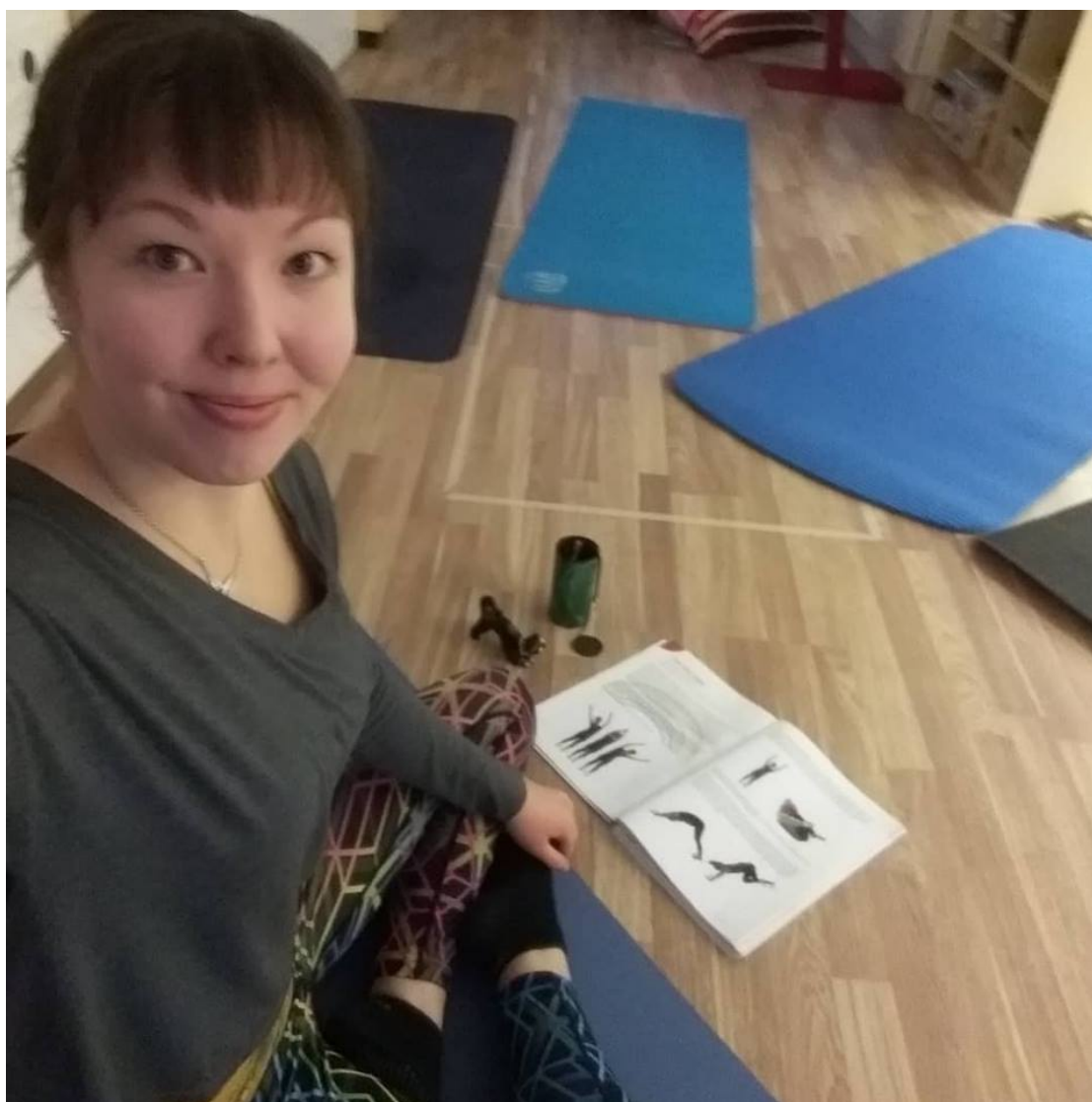
Annan Sanna Tiihoselle luvan kerätä ja käyttää tutkimusmateriaalia kohdissa a-c mainituilla tavoilla.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimen selvennys

VINKKEJÄ LASTEN SATUJOOGAN OHJAAMISEEN

Kirjoittanut: Sanna Tiihonen



Lämmin tervehdys! ♥♥♥

Laadin tämän opaskirjasen, jotta lasten joogasta kiinnostunut voisi saada vinkkejä satujoogatuokioiden ohjaamiseen ja kenties innostusta kouluttautua lasten joogaohjaajaksi. Oman ohjauskokemukseni perusteella voin todeta lasten joogan soveltuvan mainiosti jo 4 vuotta täyttäneille lapsille. Tämän oppaan avulla toivon antavani teille vinkkejä yhteisiin satujooga-tuokioihin lasten kanssa. Lasten satujoogatuokioissa mielikuvituskaan ei ole rajana, sillä mielikuvitusmaassa aivan kaikki on mahdollista. Satujoogatuokioita voi pitää niin, että tehdään erilaisia eläin-asanoita tai asanat voidaan liittää yhteen sadun avulla. Satujooga eroaa esimerkiksi satujumpasta siten, että liikumisen lisäksi tavoitteena on opettaa lapselle rentoutumisen ja rauhoittumisen keinoja. Hengitysharjoitukset ja paikalleen pysähtyminen ovat keskeisiä asioita satujooga harjoituksissa.

Oma kiinnostukseni lastenjoogaa kohtaan kumpuaa siitä, että olen itse harrastanut joogaa nelisen vuotta ja todennut oman kokemukseni kautta kuinka kokonaisvaltaisesti jooga tukee niin henkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia. Olen myös vastikään käynyt Barnyogan lasten joogaohjaaja koulutuksen.

Mielestäni nykyelämä on hyvin hektistä ja suorituskeskeistä. Perheiden monimuotoiset nykyelämän haasteet kuten esimerkiksi vanhempien kiireinen elämänrytmi sekä vuorotöiden paineet heijastuvat helposti myös lapsiin. Myös suuret ryhmäkoot tekevät lapset helposti rauhattomiksi. Huomioideni mukaan nykyajan pienetkin lapset kasvavat käyttämään älylaitteita yhä enenevässä määrin ja yhä nuorempina. Mielestäni on tärkeää opettaa rentoutumiskeinoja myös pienille lapsille ja auttaa lapsia oivaltamaan rentoutumisen merkitys jo varhaisessa vaiheessa elämäänsä. Joogaharjoituksilla pyrin opettamaan lapsia pysähtymään, rauhoittumaan ja rentoutumaan ja tämän myötä ehkäisemään levottomuutta sekä antamaan keinoja purkaa jo syntyneitä levottomuuden tunteita.

Kirjoitin tämän joogaoppaan joogasadut itse oman joogakokemukseni ja Barnyoga koulutuksesta saamien oppien pohjalta.

Satujoogassa on tärkeää, että tuokiolla on selkeä aloitus, keskikohta ja lopetus. Hengitysharjoitukset on hyvä muistaa läpi joogatuokion. Jokaisessa asanassa on tärkeää tehdä hengitysharjoitusta samalla. Yksinkertaisimmillaan hengitysharjoitus on huomioimista kuinka me oikeastaan hengitämme. Satujoogatuokion keskiosa koostuu joogasadusta ja siinä seikkailevista eläimistä ja niiden asanoista. Joogasatuun voi helposti liittää mukaan opettavaisia tarinoita tai lapsia pohdituttavia asioita.

Lopetan satujoogatuokion niin, että lapset asettuvat heille parhaimpaan rentoutumisasentoon joogamatolle ja saatan vielä rauhallisesti puhua joogasadun tapahtumista. Loppurentoutumisen jälkeen nousemme rauhallisesti istumaan risti-istuntaan. Tuokion lopuksi annan vielä jokaiselle lapselle puheenvuoron kertoa kokemuksestaan ja ajatuksistaan satujoogatuokiota koskien. Mielestäni loppukeskustelu on myös tärkeä osa satujoogatuokiota. Mielestäni satujoogatuokiot on tärkeää aloittaa ja lopettaa hyvin samantyyppisesti selkeän struktuurin luomiseksi.

Asanoille ja hengitysharjoituksille on tärkeää antaa aikaa siinä määrin, kuin lapset jaksavat keskittyä. Opinnäytetyöni puitteissa ohjasin satujoogaa 4-vuotiaiden pienryhmälle ja totesin, että sopiva tuokion pituus aloituksineen ja lopetuksineen oli 20 minuuttia. Tilannetta rauhoittaa, kun matot ja muu tarvittava on laitettu jo valmiiksi esille, ennen kuin lapset saapuvat satujoogaan.

Satujoogassa on tärkeää, että jokainen lapsi tulee huomioiduksi. Tämän vuoksi Barnyoga joogaohjaaja koulutuksessa kerrottiin, että etenkin pienten lasten kohdalla kuusi lasta on ihanteellinen ryhmäkoko. Satujoogan periaatteena on, että riittää, kun lapsi pysyy hiljaa ja omalla matollaan muita häiritsemättä. Satujoogan periaatteeseen ei

kuulu liioin mennä korjaamaan lasten asanoita, vaan annetaan lapsen tehdä omanlaisensa asanat tai joskus antaa jopa olla tekemättä.

Satujoogatuokiot kehittävät lasten karkeamotorisia taitoja, mutta pääpaino on, että satujooga on ennen kaikkea rentoutumisharjoitus. Satujoogassa lapsi on hyvä juuri sellaisena kuin on ja on tarkoitus lapsenkin kohdalla päästää irti suorittamisesta, sillä kyllä esimerkiksi päiväkotipäivätkin ovat hyvin ohjattua toimintoa pitkin päivää.

Mielestäni on erityisen tärkeää, että jokaisella lapsella on oma joogamatto, sillä matto rajaa selvästi lapsen satujoogatuokiolla käytössä olevan alueen. Satujoogaohjaajalla tulee olla myös oma matto. Mielestäni jos satujoogatuokiolla on mukana muita aikuisia, heilläkin on hyvä olla oma matto ja heidänkin tulisi mahdollisuuksien mukaan joogata mukana. Näin toimiessa lapset oppivat rauhoittumaan myös itsenäisesti ja antamaan myös toisille rauhoittumisen rauhan.

Tämän oppaani lisäksi suosittelen satujooga materiaaliksi Meri Morin Eläinjoogakortteja (<http://www.merimort.com/shop>) tai Paula Kiurun ja Karoliina Tiilikaisen kirjoittamaa ”Satujoogaa - Joogaharjoituksia ja tarinoita lapsille” -kirjaa (<http://www.satujoogaa.fi/>) .

Tässä oppaassa käytetyt asana-kuvat ovat Mortin eläinjoogakorttien kuvia. Kuvien käyttöön on saatu Meri Mortin lupa. Mortin mukaan lastenjooga antaa työkaluja esimerkiksi keskittymiseen, tukee hyvää ryhtiä, luo kehotietoisuutta, tarjoaa rentoutumiskeinoja, lisää mielikuvitusta sekä tarinointikykyä, luo hauskan tavan liikkua yksin tai ryhmässä, tukee positiivista ja myötätuntoista asennetta sekä uskallusta luottaa omaan kehoonsa.



Antoisia satujoogahetkiä toivottaen

Sanna

Mikkelissä 20.1.2019

Joogasatu: Uudet ystävät

Olemme saapuneet taikamaahan. Noustaan ylös **seisomaan ja kävel-
lään** hieman täällä taikamaassa.

Mutta kappas! Siinähan on sammakko! **Tervehditään sammakkoa hypähtämällä muutaman kerran** kuin sammakko. Kiinnitetään huomio mille hengitys tuntuu kehossa, kun me hypimme. Voidaan myös tervehtiä sammakkoa kurnuttamalla hetki kuin sammakko. Sammakko on **iloinen** nähdessään meidät ja pyytää meitä tulemaan leikkimään sen kanssa toisenkin kerran.

Nyt meidän on aika jatkaa matkaa. Nyt kohtaamme **siilin, joka on ihan kippurassa**. Mennään mekin kippuraan. Siili sanoo, että se tykkää **keinua** näin. Keinutaan vähän yhdessä siilin kanssa. Hengittelään ihan rauhallisesti ja kiinnitetään huomio, mille hengitys tällaisessa lempeässä keinunnassa tuntuu. Voi kuinka siili tykkää!



Nyt on taas aika jatkaa matkaa. Voi! Kukas se siinä! Pikkuinen kissa! **Kissa venyttelee** ja kutsuu meidätkin mukaan. Voidaan yhdessä tervehtiä kissaa laulamalla yhteen ääneen **MIIIIAAAAUUU**. Kuulostelee, mille tuntuu hengittää kuin venyttelevä kissa.



Jatketaan matkaa. Kaunis ja värikäs **perhonen** istuu kukan päällä. Valitse oikein kaunis kukka täältä taikamaasta ja asetu sen päälle hetkeksi istumaan. Täällä taikamaassa mekin ollaan niin pieniä ja kevyitä, että voidaan istua kukkien terälehdillä. Perhonen levittelee auringon paisteessa siipiään ja lepää. Tehdään mekin niin. Tunne miltä perhosen hengitys tuntuu, kun se istuu taikamaan kukan päällä.



Me tapasimme tällä retkellä monta uutta ystävää. Nyt on aika palata taikamatolla takaisin kotiin/päiväkodille. Käy **selinmakuulle** taikamatollesi, ota sinulle mieleinen hyvä matkustusasento. **Hengittele** rauhallisesti. Tunne kuinka vatsasi liikkuu ylös ja alas hengityksesi tahdissa. Voit halutessasi muutaman kerran puhallella taikamatolle hie-man vauhtia. Voit **levätä ja rentoutua** samalla, kun taikamatto kuljettaa sinua takaisin.

(Anna hetki aikaa rentoutumiseen ja päätä sitten tuokio omalla tavallasi)

Joogasatu: Rauhoittuminen

Käy nyt **selinmakuulle** omalle taikamatollesi. Jos haluat, voit laittaa **jalkapohjat vastakkain ja nostaa kädet pään ympärille lattialle**. Tunnustele hetki tässä, kuinka pehmeä vatsasi hengittää, vatsa nousee vuoroin ylös ja laskee vuoroin alas. Keskity hengittämään rauhallisesti syvään sisään ja syvään ulos. Samalla taikamatto kuljettaa sinua kohti tämän päivän seikkailua.

Haluan tänään näyttää meille **kuinka eri eläimet rentoutuvat** täällä mielikuvitusmaassa. Me ihmisetkin voidaan rentoutua samalla tavoin kuin taikamaan eläimet.

Lähdetään **rauhallisesti kävelemään** täällä taikamaassa ja katsotaan, ketä me tänään tavataan. Siinähän on ystävämme **Siili!** Siili kertoo, että jokaisella on välillä rauhaton ja levoton olo. Silloin on vaikeaa olla paikallaan ja hiljaa.

Siili kertoo, että se on **sallittu tuntemus, mutta on hirmuisen tärkeä taito oppia myös rauhoittamaan mielensä ja kehonsa**. Rauhoittuminen on tärkeää, sillä meidän jokaisen keho ja mieli kaipaa lepoa.



Siili näyttää miten Siili rentoutuu. Siili käpertyy ensin ihan **kippuraan ja alkaa sitten keinutella itseään edestakaisin**. Keinuva liike voi olla hyvin rauhallinen. Siili kertoo, että rauhoittuminen ei tarkoita aina

liikkumatta olemista, vaan se voi olla pientä rauhallista liikettä. Hiljaisuus on rauhoittumisessa tärkeää. Tunne, miltä siilin hengitys tuntuu.

On aika jatkaa matkaa. Noustaan ylös ja **kävellään rauhallisesti** taikamaton päällä. Ollaan hiljaa ja rauhallisia, ettei säilytetä taikamaan eläimiä.

Nyt tapaamme kissan. Kissa kertoo, että silloin, kun se on levoton ja rauhaton niin se venyttelee. Venyttely tekee kissan rauhalliseksi ja rentoutuneeksi. Venytellään yhdessä kissan kanssa. Mennään konttausasentoon, **pyöristetään selkää ja notkistetaan selkää**. Tunne, miltä venyttelevän kissan hengitys tuntuu. Tässäkin rauhoittuminen voi olla pientä rauhallista liikettä, jossa hiljaisuus on tärkeää.



Jatketaanpa matkaa. **Kävellään rauhallisesti** taas vähän eteenpäin taikamatolla.

Pieni **Nallekarhu** tulee meitä vastaan. Nallekarhu kertoo, että kun se haluaa rentoutua, se käy ensin selinmakuulle ja **nostaa sitten tassut ilmaan kohti taivasta ja ottaa etutassuilla kiinni takatassuista**. Tässä asennossa nallekarhu tekee **pientä heijaavaa liikettä, puolelta toiselle**.



Nallekarhu sanoo, että liikkeen ei tule olla liian suuri, ettei levottomuuden tunne vahingossa lisäännä. Rauha-kissa haluaa taas muistuttaa, että rauhoittuminen voi olla pientä ja rauhallista liikettä, jossa hiljaisuus on tärkeää. Tunne, mille nallen rauhallinen hengitys tuntuu.

Jatketaan matkaa. **Kävellään** taikamattoa pitkin eteenpäin seikkailussamme.

Mielikuvitusmatkamme alkaa pian olla loppuillaan, mutta tapaamme tällä retkellä vielä yhden eläinystävän. Se on kaunis ja värikäs **perhonen**, joka istuu kukan päällä. Täällä taikamaassa mekin olemme niin pieniä ja kevyitä, että mekin pystymme istumaan kukkasten päällä. Valitkaa oikein kauniit kukat, joille istahdatte hetkeksi lepäämään ja kuuntelemaan mitä perhosella on kerrottavanaan.

Perhonen kertoo, että kun sillä on levoton olo se istuu oikein **ryhdikkäästi, laittaa pienet jalkapohjat vastakkain ja pienet kädet joko polvien päälle lepäämään tai ottaa jalkateristä käsillään kiinni**. Perhonen kertoo, että rauhoittumisessa ja rentoutumisessa on erityisen tärkeää, että antaa käsien ja jalkojen levätä. Tunne, mille perhosen rauhallinen hengitys tuntuu.



Nyt on aika lähteä paluumatkalle. Käy **selinmakuulle** taikamatollesi ja ota itsellesi sopiva, rentouttava makuuasento. Jos haluat, voit sulkea silmäsi. Rauhallisella **hengityksellä** annat taikamatolle taikavoimia lentää takaisin kotiin/päiväkotiin.

Joogasatu: Olen ihana juuri tällai- sena

Tänään haluan muistuttaa meitä jokaista siitä, kuinka ihania me ollaan. **Meistä jokainen on tärkeä ja ihana juuri tällaisena kuin olemme.**

Aloitetaan tämän päivän mielikuvitusmatka **vauvan lepoasennosta.** Käy polvi-istuntaan. Laita isovarpaat yhteen. Polvet erilleen toisistaan. Toinen poski vasten lattiaa. Kädet voi levätä sinulle sopivassa asennossa.

Hengittele tässä rauhallisesti samalla, kun taikamatto kuljettaa meitä kohti mielikuvitusmaailmaa.

Tunne, kuinka olet turvassa, sinusta pidetään hyvää huolta ja sinua rakastetaan. Olet hyvä juuri tuollaisena, kuin olet.

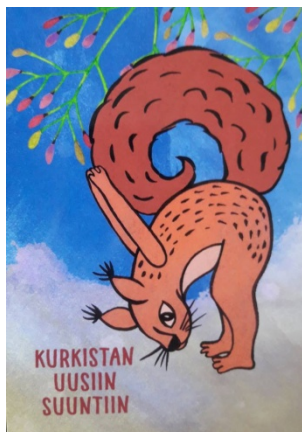
Olemme perillä mielikuvitusmaailmassa. Ensimmäisenä vastaan tulee **siili.** Siili kertoo, että se on ihana ja tärkeä etenkin siksi, kun **siili uskaltaa olla erilainen. Siilillä on selässä piikit, joita muilla eläimillä ei ole.**



Siilin piikit ovat hienot ja piikeistäkin huolimatta siili osaa keinua seilläään. Siilin erityistaito on, että hän osaa keinua hyvin nopeasti,

mutta myös hyvin rauhallisesti. Keinutaan hetki siilin kanssa yhdessä. Tunne, miltä siilin hengitys tuntuu. Tuntuuko se erilaiselta kun keinut ensin nopeasti ja sitten hitaasti? Kokeillaan **keinua ensin nopeasti ja sitten oikein hitaasti.**

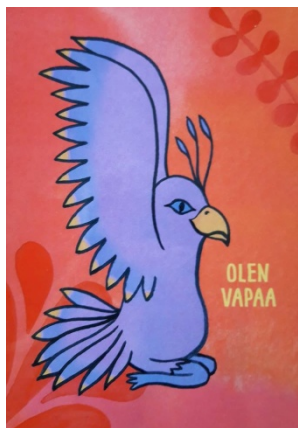
Matka jatkuu. Seuraavaksi tapaamme **oravan**. Orava kertoo, että se on myös ihana ja tärkeä. Orava kertoo, että se **kurkistelee paljon eri suuntiin ja katselee paljon asioita ja elämää eri vinkkeleistä.** Kurkistellaan mekin yhdessä oravan kanssa. Käydään seisomaan. Oteetaan hyvä ryhti. Viedään kädet selän taakse ja ristitään sormet. Taivutetaan pää alas kohti jalkoja ja kurkataan jalkojen välistä. Rauhallisesti. Tunne, mille oravan hengitys tuntuu.



Noustaan rauhallisesti ylös ja tehdään sama uudelleen. Näyttääkö ympärillä oleva maailma erilaiselle? Orava sanoo, että sen mielestä on tärkeää katsella asioita eri vinkkeleistä. Orava myös muistuttaa, että jokainen on ihana ja tärkeä juuri tällaisena, kuin me olemme.

Seuraavaksi tapaamme uuden ystävän, linnun. **Lintu** kertoo, että sekin on tärkeä ja ihana, hyvä juuri sellaisena kuin on. Lintu kertoo, että se **nauttii olostaan, kun se levittää siipensä ja on täysin vapaa.** Lennetään hetki yhdessä linnun kanssa.

Käydään polvi-istuntaan. Suoristetaan selkä. Kohotetaan siivet ja lennetään. Nyt on taas hyvä hetki hengitellä rauhassa. Tunne, millaiselle lentävän linnun hengitys tuntuu.



Lintu kertoo, että sekin on ihana ja tärkeä, niin kuin jokainen meistä. Lintu kertoo, että **mekin voimme levittää siipemme ja olla vapaita unelmoimaan ja toteuttamaan unelmiamme.** Lintu kertoo, että unelmoiminen ja etenkin unelmien toteuttaminen on hyvin tärkeää.

On aika jatkaa matkaa. Nyt meitä vastaan tulee **kettu.** Kettu tervehtii meitä ystävällisesti ja kertoo, että sekin on ihana ja tärkeä, niin kuin jokainen meistä on. Kettu kertoo, että se **nauttii kauniin turkkinsa hoitamisesta ja se saa ketun hyvälle mielelle.** Kettu näyttää, kuinka se silittää turkkiaan ja muistelee samalla kuinka ihana ja tärkeä se on, niin kuin meistä jokainen on. Hoidetaan mekin silitellen turkkia yhdessä ketun kanssa. Kuulostelee, millaiselle turkkiaan sukivan ketun hengitys tuntuu.

Silitellään rauhallisesti hengitellen ensin **pää, hiukset, korvat ja kasvot.** Sitten **olkapäät, kädet, masu ja jalat.** Muistetaan, että jokainen meistä on ihana ja tärkeä juuri tällaisena kuin me ollaan.

Tämän päivän seikkailu lähenee loppuaan. Ota **mukava ja rentouttava asento taikamattosi päältä. Hengittele** rauhallisesti ja muista, että sinä olet ihana ja tärkeä juuri tuollaisena, kuin olet.

Tunne kuinka olet turvassa, sinusta pidetään hyvää huolta ja sinua rakastetaan. Olet ihana ja hyvä juuri tuollaisena, kuin olet.

(Anna hetki aikaa rentoutumiseen ja pääätä sitten tuokio omalla tavallasi)

Joogasatu: Itseluottamus

Tule taikamatollesi **krokotiilin** asentoon. Käy vatsallesi, kyynärpäät ovat matolla ja sormet tukevat pään asentoa. **Hengittele** rauhallisesti sisään ja ulos. Tunne, kuinka **turvallinen ja rauhallinen** olosi on. Taikamatto alkaa kuljettaa meitä kohti tämän päivän seikkailua.



Tänään haluan puhua itseluottamuksesta. **Itseluottamus on esimerkiksi sitä, että uskomme siihen, että osaamme ja jos emme vielä osaa niin uskomme siihen, että harjoittelemalla opimme. Itseluottamus on myös sitä, että muistamme kuinka ihania ja tärkeitä olemme. Olemme hyviä juuri tällaisina kuin olemme.**

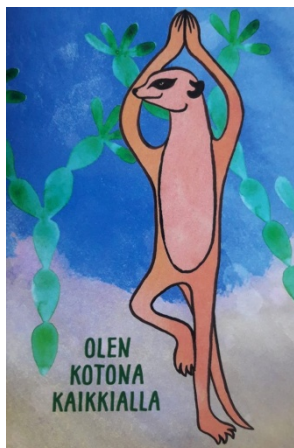
On tärkeää muistaa ihan joka päivä, että **me olemme kaikki hyviä juuri tällaisina. Jokainen muukin ihminen tai eläin on hyvä juuri sellaisena kuin on.** Me kaikki olemme rakkaita ja tärkeitä.

Olemme saapuneet mielikuvitusmaahan. Noustaan rauhallisesti seisomaan ja lähdetään rauhallisesti kävelemään taikamaton päällä.

Huomiomme kiinnittyy ikivanhaan puuhun. **Puu on seisonut vahvana ja itsevarmana samalla paikalla jo vuosituhansia.** Täällä taikamaassa puut elävät lähes ikuisesti.

Seisotaan hetki mekin niin kuin puut. Nouse seisomaan. Painele jalkapohjia maahan, syvälle taikamaan multa, jotta saat oikein tukevan seisoma-asennon.

Aseta sitten toisen jalan jalkapohja toista nilkkaa vasten. Nosta kädet ylös puun oksiksi. Hengittele rauhallisesti. Tunne, kuinka vahvasti puunjuuret ovat syvällä maassa.



Välillä voi tuulla. Välillä voi sataa. Välillä paistaa aurinko ja välillä voi tuulla kovaakin. Puu huojuu tuulessa, mutta seisoo silti itsevarmana ja vahvana paikallaan. Puu ei välitä tuulesta vaan hyväksyy, että välillä tuulee. Joskus tuuli tuntuu kivalta. Joskus kovalta tuulella puu pelkää kaatuvansa. Silloinkin puu muistaa, että sillä on vahvat juuret tukevasti syvällä maassa. Puu muistaa myös, että se on tärkeä ja ihana juuri sellaisena kuin se omana itsenään on. Se saa puun pysymään pystyssä myrskysäälläkin.

On aika jatkaa matkaa. Kävellään taas rauhallisesti taikamatolla. Hengitellään. Seuraavaksi tapaamme norsun. **Norsu sanoo, että itsetuottamus on myös tietoa siitä, että jokainen meistä on ihmeellisen ihana kokonaisuus.** Norsu pyytää meitä seisomaan, nostamaan kädet ylös ja taivuttelemaan kehoamme puolelta toiselle rauhallisesti hengitellen. Itseluottamus on myös tietoa siitä, että jokainen meistä on ihmeellisen ihana kokonaisuus.



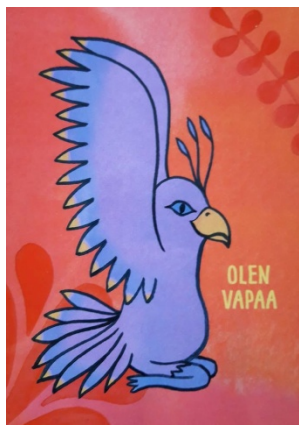
Matka jatkuu. Kävellään taas rauhallisesti taikamaton päällä. Hengitellään. Näemme seuraavaksi sisiliskon. **Sisilisko** on hyvin iloinen ja vaikuttaa onnelliselta. Käydään mekin maahan vatsalleen samalla tavalla kuin sisilisko. Käy vatsamakuulle. Nosta kädet ylävartalon tueksi ja käännä katseesi kohti taikamaan taivasta.



Sisilisko kertoo, että se **kurkottaa tällä tavalla kohti auringon valoa**. Sisilisko kertoo, että **hiljaisuudessa omat ajatuksensakin kuulee paremmin**. Sisilisko sanoo, että on **erityisen tärkeää nähdä ympärillä oleva kauneus ja kaikki ihanat asiat**. Sisilisko sanoo, että esimerkiksi tässä hetkessä kaunista on se, että me olemme iloisina ja ystävällisinä tulleet tervehtimään sisiliskoa. Sisilisko on siitä kovin iloinen ja onnellinen.

Matka jatkuu. Kävellään taas rauhallisesti hengitellen taikamatolla. Kohtaamme linnun. **Lintu sanoo, että itseluottamus on myös unelmoimista ja uskoa siihen, että unelmat voivat toteutua**. Lintu kertoo unelmoivansa unelmiaan todeksi joka kerta, kun lentää. Lennetään yhdessä linnun kanssa. Käy polvi-istuntaan. Nosta siivet ylös

ja lennä. Hengittele rauhallisesti. **Samalla voit hiljaa mielessäsi miettiä mistä sinä unelmoit juuri nyt.**



Mielikuvitusmatkamme alkaa lähestyä loppuaan. Asetu taikamatolle sinulle sopivaan rentoutumisasentoon. Jos haluat, voit sulkea silmät. Voit jatkaa unelmoimista, samalla kun taikamatto kuljettaa sinua takaisin kohti kotia/päiväkotia.

Muistetaan taikamaan vanhan viisaan puun opit. Välillä voi tuulla. Välillä voi sataa. Välillä paistaa aurinko ja välillä voi tuulla kovaakin. Puu huojuu tuulessa, mutta seisoo silti itsevarmana ja vahvana paikallaan. Puu ei välitä tuulesta vaan hyväksyy, että välillä tuulee. Joskus tuuli tuntuu kivalta. Joskus kovalla tuulella puu pelkää kaatuvansa. Silloinkin puu muistaa, että sillä on vahvat juuret tukevasti syvällä maassa. Puu muistaa myös, että se on tärkeä ja ihana juuri sellaisena kuin se omana itsenään on. Se saa puun pysymään pystyssä myrskysäälläkin.

On tärkeää muistaa ihan joka päivä, että me olemme kaikki hyviä juuri tällaisina. Jokainen muukin ihminen tai eläin on hyvä juuri sellaisena kuin on. Me kaikki olemme rakkaita ja tärkeitä.

(Anna hetki aikaa rentoutumiseen ja päätä sitten tuokio omalla tavallasi)

Vapaata liikettä musiikin tahdissa

Ensin taikamatoilla sama tuttu, ohjaajan omantyylinen aloitus.

Aloituksen jälkeen saavutaan taas perille taikamaahan ja siirrytään taikamatoilta paljaalle lattialle.

Aikuinen laittaa soimaan linnunlaulua tai muuta rentouttavaa musiikkia. Musiikin aikana lapset voivat liikkua vapaasti. Liikkeen tulee kuitenkin olla hiljaista ja rauhallista, rauhoittavaa liikettä. Välillä voi lentää kuin kotka, välillä madella käärmeenä maassa. Edes mielikuvitus ei ole rajana, liike on vapaa.

Musiikin pysähtyessä tehdään yhdessä aikuisen johdolla jokin eläinasana. Asanat voivat olla joogasaduista tuttuja asanoita tai sitten aivan uusia itse oivallettuja asanoita. Mielikuvituskaan ei ole tässä rajana.

Eläimille voi keksiä myös ääniä. Esimerkiksi käärmeen sihinä tai pöllön huhuilu ovat samalla sekä hyviä suujumppaharjoitteita että hengitysharjoituksia.

Esimerkiksi:

♥ Linnunlaulua ja vapaata liikettä

♥ Lintu-asana

♥ Linnunlaulua ja vapaata liikettä

♥ Kissa-asana

♥ Linnunlaulua ja vapaata liikettä

♥ Puu-asana

♥ Linnunlaulua ja vapaata liikettä

Lopuksi ohjaa lapset takaisin joogamatoille loppurentoutukseen. Anna hetki aikaa rentoutumiseen ja päätä sitten tuokio omalla tavallasi.

Haastattelukysymykset

HAASTATTELU 1.

Lapsiryhmä yleisesti

1. Rauhattomuus lapsiryhmässä
2. Rauhattomuuden ilmeneminen
3. Keinot ennaltaehkäisyyn
4. Levottoman lapsen rauhoittaminen, keinot
5. Kuinka usein

Kyseinen satujoogaan osallistuva lapsi (Käydään lapset A, B, C ja D jokainen erikseen)

6. Onko jotain, mitä minun tulisi ottaa huomioon toteuttaessani satujoogaa kyseisen lapsen kanssa?
7. Onko lapsella erityistarpeita?
8. Esiintyykö tällä kyseisellä lapsella levottomuutta?
Jos esiintyy, niin
 - Miten?
 - Millaisissa tilanteissa?
 - Kuinka lapsi rauhoittuu?
 - Kuinka usein rauhattomuutta esiintyy?
 - Ovatko rauhattomuuden tilanteet toistuvasti hyvin samankaltaisia vai onko niissä vaihtelevuutta? Esimerkiksi mistä syystä rauhattomuutta ilmenee
 - Onko rauhattomuuden syitä selvillä? Onko niitä yritetty selvittää, jos, niin miten? Mitä on saatu selville?

Lopuksi

9. Millaisia keinoja tai työkaluja kaipaisit lasten rauhattomuuden ennaltaehkäisyyn?
10. Onko jotain mitä en kysynyt, mutta haluaisit vielä kertoa?

Liite 4

Haastattelu 2.

Haastattelukysymykset

Satujooga menetelmä

Satujoogan sopivuus tälle kohderyhmälle

Ohjaustaidot, hyvää, kehitettävää

Lasten yksilöllinen huomioiminen

Positiivinen kasvatus

Satujoogan merkitys, lapset A, B, C ja D

- rauhattomuuteen
- levottomuuteen
- keskittymiskykyyn

Yllättikö jokin, negatiivisesti, positiivisesti

(esim. lasten käyttäytyminen, vaikutukset, satujooga yleensä)

Omien odotusten täytyminen

Menetelmän käyttö jatkossa

Satujoogan kehittäminen edelleen

Vapaa sana

Opiskelen Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomi lastentarhanopettajan (AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Haen tutkimuslupaa opintoihini kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tuoda satujooga osaksi varhaiskasvatusta. Tarkoitukseni on tutkia, onko 3 viikon säännöllisillä joogatuokioilla vaikutusta lasten rauhallisuuteen ja keskittymiskykyyn. Tarkoitukseni on kerätä tutkimusaineisto haastattelemalla lapsiryhmän lastentarhanopettajaa sekä ennen (lokakuu 2018) että jälkeen (joulukuu 2018) satujoogan toteutuskokonaisuutta. Satujoogatuokioita aion toteuttaa päivittäin 5.11–23.11.2018 välisenä aikana.

Pyydän tällä lomakkeella lupaa

- a) haastatella teitä lapsiryhmässänne esiintyvistä rauhattomuudesta, sen ilmenemistavoista, tavoista joilla koette voivanne vaikuttaa siihen sekä huomaatko satujoogatuokio kokonaisuuden jälkeen lasten rauhallisuudessa ja keskittymiskyvyssä muutosta
- b) hyödyntää haastatteluaineistoa opinnäytetyöni raportoinnissa ja tulosten esittämisessä. Valmis opinnäytetyö julkaistaan valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa, jossa raportti on vapaasti saatavilla.

Sitoudun noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista. En mainitse nimeänne loppuraportissa, ja mahdolliset suorat lainaukset teen tavalla, josta henkilöllisyyttänne ei voida välittömästi tunnistaa. Haastatteluaineisto on ainoastaan omassa käytössäni.

Sanna Tiihonen

Sosionomi opiskelija

Mikkelin ammattikorkeakoulu

Haastatteluluvan myöntäminen

Minä _____ annan suostumukseni haastatteluun sekä aineiston hyödyntämiseen opinnäytetyön raportoinnissa.

Paikka ja aika

27.9.2018

Tervehdys koteihin!

Opiskelen Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomi (AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Olen parhaillaan käynnistämässä opinnäytetyötäni, jossa tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia tuomalla satujoojaa varhaiskasvatukseen. Tarkoitukseni on haastatella lapsiryhmän lastentarhanopettajaa sekä ennen että jälkeen satujoojaa toteutuskokonaisuuden. Haastatteluiden tarkoitus on selvittää millä tavoin rauhattomuus ilmenee lapsiryhmässä sekä onko 3 viikon säännöllisillä joogaharjoitteilla vaikutusta lasten rauhallisuuteen ja keskittymiskykyyn. Tarkoitukseni on toteuttaa satujoojatuokiot päivittäin ajalla 5.11–23.11.2018. Yksi tuokio tulee olemaan kestoaltaan noin 20–30 minuuttia.

Sitoudun noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista. En mainitse lasten tai päiväkodin nimeä loppuraportissa. Toivon voivani toteuttaa opinnäytetyöni tässä kyseisessä päiväkodissa ja pyydänkin teiltä lupaa lapsenne osallistumiselle satujooja tuokioille. Jos jokin asia askarruttaa mieltänne tai haluatte saada lisätietoa, keskustelen mielelläni teidän kanssanne.

Kiitos!

Sanna Tiihonen

Sosionomi opiskelija

Mikkelin ammattikorkeakoulu

puh. xxx xxx xx xx, sanna.tiihonen@edu.xamk.fi

Opinnäytetyötäni ohjaa Johanna Hirvonen. Halutessanne voitte olla myös hänen yhteydessä työhön liittyvissä kysymyksissä (johanna.hirvonen@xamk.fi, puh. 040 546 9262).

Valitkaa alla olevista vaihtoehdoista teille sopivin ja merkitkää se X-merkillä.

Palauttakaa lomake päiväkotiin viimeistään 5.10.2018 mennessä.

Lapsen nimi

----- saa osallistua satujooja tuokioihin

----- ei saa osallistua satujooja tuokioihin