



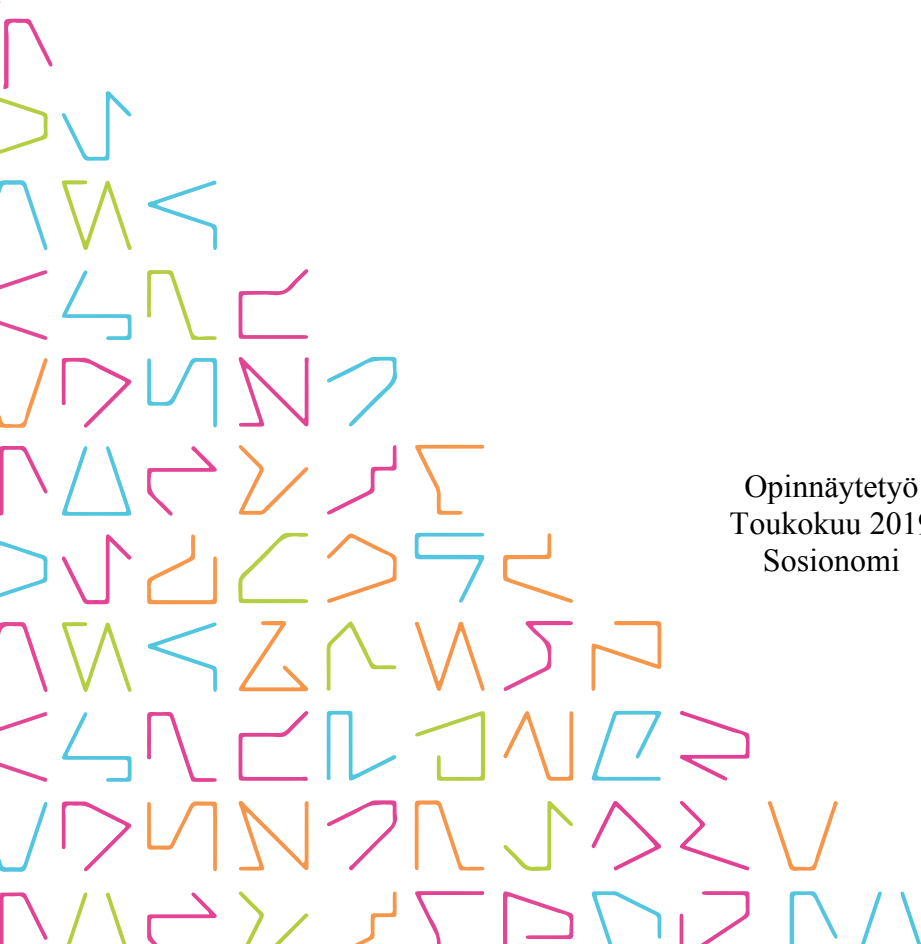
TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

**”JOS SÄ VAAN MEET KOKO AJAN, NIIN ET
SÄ SILLON PYSÄHDY NÄKEMÄÄN ASIOITA,
KUULEMAAN ASIOITA”**

Jooga varhaiskasvattajien tunteiden säätelytaidon ja
sensitiivisyyden tukena

Liisa Saali

Opinnäytetyö
Toukokuu 2019
Sosionomi



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomikoulutus

SAALI, LIISA:

”Jos sä vaan meet koko ajan, niin et sä sillon pysähdy näkemään asioita, kuulemaan asioita”

Jooga varhaiskasvattajien tunteiden säätelytaidon ja sensitiivisyyden tukena

Opinnäytetyö 43 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Toukokuu 2019

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää varhaiskasvattajien sensitiivisyyttä ja tunteiden säätelytaitoa joogan avulla. Tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvattajien näkemyksiä varhaiskasvattajien tunteiden säätelytaidoista ja sensitiivisyydestä sekä kartoittaa kokemuksia työpäivän aikana ohjatusta joogasta.

Aineisto kerättiin alkukartoituksella, ryhmähaastatteluilla ja eläytymismenetelmällä. Opinnäytetyön tutkimusote oli laadullinen. Kohdejoukkona oli viisi tamperelaisen päiväkodin varhaiskasvattajaa. Jooga tuotiin näkyväksi viidellä ohjaukserolla, jotka toteutettiin varhaiskasvattajien työpäivän keskellä. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Jooga osoittautui tulosten perusteella toimivaksi keinoksi tukea varhaiskasvattajien sensitiivisyyttä ja tunteiden säätelytaitoa. Keskeisimpänä havaintona oli, että jooga näyttäytyi menetelmänä, joka auttoi palautumaan työstä. Osallistujat toivat esille sen, kuinka jooga rauhoitti, rentoutti ja auttoi keskittymään. Varhaiskasvattajien yhteys itseensä vahvistui, jolloin heidän oli helpompi säädellä tunteitaan. Tämä tuki myös kasvattajien kykyä kohdata lapset sensitiivisesti. Osallistujat vaikuttivat myös arvostavan lasten sensitiivistä kohtaamista.

Opinnäytetyön perusteella voidaan todeta, että varhaiskasvatuksen arjessa olisi tarpeellista löytää keinoja purkaa työkuormitusta, jotta sensitiivisyys toteutuu. On tärkeää, että varhaiskasvattajien sensitiivisyyden ylläpitoon ja edistämiseen annetaan konkreettisia keinoja kuten esimerkiksi jooga. Muuten vaarana on, että sensitiivisyys ja tunteiden säätelytaito jäävät vähälle huomiolle kiireisen arjen keskellä. Jos näin käy, lapsilta jää oppimatta monia hyvinvointia edistäviä taitoja. Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka jooga vaikuttaa pitkällä aikavälillä koko varhaiskasvatuksen toimintakulttuuriin.

Asiasanat: varhaiskasvattajat, jooga, sensitiivisyys, tunteiden säätelytaito, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Tampereen Ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

SAALI, LIISA:

Supporting Early Childhood Professionals' Sensitivity and Emotion Regulation Skills with Yoga

Bachelor's thesis 43 pages, appendices 3 pages
May 2019

The purpose was to find out early childhood professionals' point of views on early childhood professionals' sensitivity and emotion regulation. The purpose was also to survey what kind of experiences yoga sessions gave during the workday. The aim was to develop early childhood professionals' sensitivity and emotion regulation skills with yoga.

The data were collected through a survey, group interviews and empathy-based stories from five early childhood professionals. The participants also took part in five yoga sessions. The data were analyzed using content analysis.

It was found that yoga was a workable method for supporting early childhood professionals' sensitivity and emotion regulation skills. One of the most important results was that yoga relieved workload. After yoga participants felt more peaceful and relaxed. Yoga also helped them to concentrate and strengthened the participants' ability to connect with themselves which supported the emotion regulation skills and sensitivity.

The findings indicate that early childhood professionals' sensitivity and emotion regulation skills would benefit from the methods that release the pressure from the work. Yoga can give early childhood professionals concrete chances to maintain and develop sensitivity. Further study could focus on how yoga would influence operational culture of early childhood education in the long run.

Key words: early childhood professionals, yoga, sensitivity, emotion regulation skills, early childhood education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	7
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	7
2.2	Tutkimusote	7
2.3	Aineistonkeruuprosessi	8
2.4	Aineistonanalyysi	11
3	VARHAISKASVATTAJAN SENSITIIVISYYDEN TAITO	13
3.1	Sensitiivinen varhaiskasvattaja	13
3.2	Tunteiden säätelytaito sensitiivisyyden taustalla	14
3.3	Sensitiivisen kohtaamisen haasteet ja esteet	14
3.4	Sensitiivisyys lapsen mallioppimisen näkökulmasta	16
4	TIETOINEN VARHAISKASVATTAJA	18
4.1	Varhaiskasvatuksen arvoperustan tiedostamisen merkitys	18
4.2	Joogaa ja tietoisuutta	19
4.3	Jooga tunteiden säätelytaidon tukena	20
4.4	Jooga sensitiivisyyden tukena	21
5	VARHAISKASVATTAJIEN KOKEMUKSIA JOOGASTA JA LASTEN KOHTAAMISESTA	23
5.1	Osallistujien toiveet ja odotukset	23
5.2	Varhaiskasvattajien sensitiivisyys lasten kohtaamisissa	23
5.3	Varhaiskasvattajien tunteiden säätelytaidot lasten kohtaamisissa	26
5.4	Varhaiskasvattajien kokemukset joogasta	28
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	31
7	POHDINTA	34
7.1	Opinnäytetyöprosessin ja aiheen pohdinta	34
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	35
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	41
	Liite 1. Saatekirje varhaiskasvattajille	41
	Liite 2. Alkukartoitus	42
	Liite 3. Teemahaastatteluiden runko	43

1 JOHDANTO

Sensitiivinen varhaiskasvattaja kohtaa jokaisen lapsen yksilöllisesti huomioiden. Hän kykenee näkemään ja kuulemaan lapsen tarpeet sekä arvostaa lasta ainutlaatuisena yksilönä. Sensitiivinen varhaiskasvattaja viestii kohtaamisissa turvaa ja herättää luottamusta. Hän myös tukee lapsen oppimista ja auttaa lasta säätelemään omia tunnetilojaan. Tällaisen varhaiskasvattajan kehonkieli ja sanat täydentävät toisiaan. Näin lapsi voi kokea olonsa turvalliseksi. Sensitiivinen varhaiskasvattaja on kiireetön ja keskittynyt lasten kohtaamisissa. Hän myös säätelee tunteitaan taitavasti ja on rentoutunut. Sensitiivisyys toiselle on kuitenkin mahdollista vain, jos on sensitiivinen itselleen eli hyväksyy itsensä ja on aidosti läsnä itselleen. Perusajatuksena on siis, että ensin täytyy olla yhteydessä itseensä ja vasta tämän jälkeen voi olla aidossa yhteydessä muihin.

Ongelmana on kuitenkin, kuten Heeson Bai, Charles Scott ja Beatrice Donald (2009, 320-321) esittävät, että nykypäivän ihmiset tuntevat erillisyyttä kehostaan ja ihmissuhteistaan. Tämän takia kehoa ei pysähdytä kuuntelemaan vaan kehoa pusketaan, rangaistaan ja laiminlyödään, jotta kehosta saadaan irti toivottu lopputulos. Erillisyyden tunne ulottuu myös ihmisten välisiin suhteisiin, eivätkä ihmiset kykene olemaan aidossa yhteydessä toisiinsa. Erillisyyden tunne estää ihmistä kokemasta vapautta, rauhaa, rakkautta, iloa ja myötätuntoa. Erillisyyden tunne voidaan myös nähdä heijastuvan varhaiskasvattajien kykenemättömyytenä kohdata lapset sensitiivisesti.

Varhaiskasvattajilta vaaditaan kykyä olla yhteydessä itseensä, omiin tunteisiin ja tuntemuksiin. Tunteitaan tasapainoisesti säätelevä, sensitiivinen varhaiskasvattaja ei ole kuitenkaan itsestäänselvyys päiväkodin arjessa, jota leimaa valitettavan usein resurssipula, haastavat asiakkaat, kiire ja suorituspaineeet. Haasteiden keskellä sensitiivisenä pysyminen vaatii varhaiskasvattajilta keskittymiskykyä, kärsivällisyyttä ja keinoja hallita mieltään sekä tunteitaan. Kasvattajalla tulee myös olla motivaatio toimia sensitiivisesti. Mielestäni varhaiskasvattajille ei kuitenkaan tarjota aina konkreettisia keinoja ylläpitää ja edistää sensitiivisyyttä sekä tunteiden sääteletaitoa. Oletuksena tuntuu olevan, että kasvattajat osaisivat automaattisesti toimia sensitiivisesti ja säädellä tunteitaan tasapainoisesti. Näin ei välttämättä aina kuitenkaan ole ja varhaiskasvattajat kuten muutkin ihmiset kärsivät erillisyyden tunteesta.

Opinnäytetyön aihetta valitessani mietin kuinka erillisyyden tunnetta voisi helpottaa. Mikä auttaisi varhaiskasvattajia löytymään yhteyden itseensä ja tukea sensitiivisyyden taitoa ja tunteiden säätelykykyä? Vastaus löytyi joogasta. Jooga on jo vuosia vahvistanut yhteyttäni itseeni ja tukenut kasvuani mielenrauhaan sekä haastavien tilanteiden sietämiseen. Aiheen valinta tuntui siis luontevalta; jooga tukemassa varhaiskasvattajien sensitiivisyyttä ja tunteiden säätelytaitoa. Aiheen kanssa työskentelyyn tuli myös luonteva jatkumo aloittaessani tammikuussa 2019 kundaliinijoogaopettajakoulutuksen. Erillisyyden kokemus hälvenee, kun tarkkailee sisintään ja tulee tietoiseksi asioista, joista on aiemmin ollut vieraantunut (Bai, Scott & Donald 2009, 327). Näin ollen jooga tarjoaa myös varhaiskasvattajille keinon pysähtyä oman kokemuksen äärelle, jolloin voi tutkia itseään sisältä päin. Näin kasvattaja voi tarkastella itseään sekä omien tuntemuksien ja ajatusten syntyä.

Haluan opinnäytetyölläni tuoda esille joogan mahdollisuudet vahvistaa varhaiskasvattajien tunteiden säätelytaitoa ja sensitiivisyyttä. Haluan herätellä varhaiskasvatuksen alalla ajatuksia siitä, kuinka vastuullisessa roolissa varhaiskasvattajat toimivat ja miten tärkeää olisi, että jokainen kasvattaja saisi mahdollisuuden tarkastella itseään sisältäpäin. Ilman pysähtymistä itsensä äärelle varhaiskasvatus on vaarassa jäädä suorittamiseksi ja mekaaniseksi toiminnaksi. Toisin kuin aikuinen, joka kykenee olemaan aidosti läsnä itselleen ja muille, näyttää esimerkillään lapsille välittämistä, arvostamista ja rakkautta. Näin lapsi oppii hyväksymään itsensä ja toiset ihmiset. Millaisena maailma näyttäytyisi, jos opettaisimme lapset arvostamaan ja hyväksymään toisensa?

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvattajien näkemyksiä varhaiskasvattajien tunteiden säätelytaidoista ja sensitiivisyydestä sekä kartoittaa kokemuksia työpäivän aikana ohjatusta joogasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää varhaiskasvattajien sensitiivisyyttä ja tunteiden säätelytaitoa joogan avulla.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia kuvauksia varhaiskasvattajien sensitiivisyydestä kasvattajien kertomuksista on löydettävissä?
2. Millaisia kuvauksia varhaiskasvattajien tunteiden säätelytaidosta kasvattajien kertomuksista on löydettävissä?
3. Millaisia havaintoja varhaiskasvattajat tekevät joogasta suhteessa sensitiivisyyteen ja tunteiden säätelytaitoihin?

Ensimmäiseen ja toiseen tutkimuskysymykseen hain vastauksia pääasiassa eläytymismenetelmällä. Näiden tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli tarkastella sitä, millaisena varhaiskasvattajat kuvasivat kasvattajan kykyä kohdata lapset sensitiivisesti ja millaisena kasvattajan tunteiden säätelykyky näyttäytyi kertomusten perusteella. Kolmanteen tutkimuskysymykseen hain vastauksia puolestaan ryhmähaastatteluilla. Tarkoituksena oli tarkastella joogasta saatuja kokemuksia suhteessa kykyyn kohdata lapset sensitiivisesti ja tunteiden säätelytaitoon.

2.2 Tutkimusote

Opinnäytetyön tutkimusote on laadullinen ja opinnäytetyö sisältää sekä toiminta- että narratiivisen tutkimuksen piirteitä. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto on sekä kuvailtua että sanallista. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus tutkii vain pienen joukon kokemuksia ja näkemyksiä eikä tarkoituksena ei ole tehdä yleistyksiä. Tavoitteena on tut-

kittavan ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija tekee tutkimustyötään keskellä ilmiötä. (Kananen 2017, 35–36.) Laadullinen tutkimus soveltui opinnäytetyöhöni, sillä tarkoituksena oli tutkia yhden päiväkodin varhaiskasvattajien kokemuksia eikä työ ole näin ollen yleistettävissä.

Opinnäytetyöhön kuului toiminnallinen osuus, joka sisälsi viisi joogaohjausta. Joogaohjaukset antoivat osallistujille mahdollisuuden saada käsityksen siitä, mitä jooga tarjoaa varhaiskasvattajien työhön sensitiivisyyden ja tunteiden säätelytaidon näkökulmasta. Samalla osallistujat saivat yhden menetelmän, jonka he voivat siirtää sovellettavaksi osaksi työtään. Tarkoituksena ei ollut kuitenkaan tutkia joogan vaikuttavuutta, vaan tarkoituksena oli tarkastella osallistujien kokemuksia.

Joogaohjaukset soveltavat toimintatutkimuksen periaatteita. Toimintatutkimus ei ole itsessään tutkimusmenetelmä, vaan toimintatutkimuksessa yhdistyvät erilaiset aineistonkeruu- ja analysointimenetelmät. Toimintatutkimus tapahtuu sykleissä, jotka muodostuvat tavoitteesta, suunnittelusta, toiminnasta ja seurannasta. Keskeistä on muutos, jonka kohteena on ihmisen toiminta. Tutkija osallistuu tähän muutoksen tekoon. (Kananen 2017, 49–50.) Työni tarkoituksena ei ollut kuitenkaan saada välttämättä muutosta aikaan, jonka takia työ poikkeaa toimintatutkimuksesta.

Mahdollista muutosta tutkin soveltamalla narratiivista tutkimusta. Narratiivinen tutkimusote rakentuu kertomusten ja kertomisen ympärille (Heikkinen 2018, 172–176). Opinnäytetyö lähenee myös narratiivista kokemuksen tutkimusta, jossa tutkittavien kokemukset toimivat kertomuksina eikä tutkija ei välttämättä oleta kertomusten olevan tosia. Kertomukset tulkitaan kuvauksiksi maailmasta, jotka muuntuvat jatkuvasti ja näin myös kokemus muuttuu jatkuvasti. Kokemuksia ei nähdä niinkään yksilön irrallisina ajatuksina, vaan kokemukset nähdään olevan sidoksissa yhteisöön. (Tökkäri 2018, 68–69.) Tarkoituksena oli tulkita aineistoa kokemuksina, jotka muodostuvat ympäristön vaikutuksesta ja muuttuvat jatkuvasti.

2.3 Aineistonkeruuprosessi

Yhteistyökumppanin löytämiseksi otin yhteyttä kahteen tamperelaiseen päiväkotiin, joista toinen oli kiinnostunut yhteistyöstä ja toimi opinnäytetyöni yhteistyökumppaninani. Osallistujia tutkimukseen hain ensin sähköpostiviestillä, jonka jälkeen kolme ilmoittautui mukaan. Tämän jälkeen kävin kahdesti esittelemässä työtäni päiväkodin palaverissa, jonka jälkeen sain kokoon viisi osallistujaa opinnäytetyölleni.

Opinnäytetyön aineistonkeruu tapahtui menetelmätriangulaatiolla. Menetelmätriangulaatiossa yhdistyvät eri aineistonkeruumenetelmät, jotka täydentäessään toisiaan lisäävät työn luotettavuutta (Kananen 2017, 155). Alkukartoitus, ryhmähaastattelut ja eläytymismenetelmä olivat työni aineistonkeruumenetelmät. Alkukartoitus toteutui lomakekyselynä (liite2). Lomakekysely kuuluu yleensä määrälliseen tutkimukseen, mutta joissain tapauksissa lomakekyselyä voidaan käyttää myös osana laadullista tutkimusta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87). Kyselyn pääasiallisena tarkoituksena oli auttaa minua suunnittelemaan ohjauksia ja kerätä tietoja osallistujien odotuksista. Tarkoituksena ei siis ollut tehdä yleistyksiä. Lähetin kyselyn sähköpostilla päiväkodin johtajalle 8.1.2019 saatekirjeen (liite1) yhteydessä. Johtaja jakoi tiedostot eteenpäin sähköpostilla osallistujille. Alkukartoituksen palautus tapahtui sähköpostilla 15.1.2019 mennessä.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus eli joogaohjaukset toteutuivat 17.1.2019–15.2.2019 kerran viikossa lasten lepohetken aikana. Yhteensä ohjauksia oli viisi. Pituudeltaan yksi ohjaus kesti kerrallaan aina 45 minuuttia. Jokaista ohjausta seurasi ryhmähaastattelu, jonka tarkoituksena oli kartoittaa joogasta tulleita kokemuksia suhteessa sensitiivisyyteen ja tunteiden säätelytaitoon. Haastattelut nauhoitettiin. Haastattelut toteutuivat teemahaastatteluina, jossa keskeistä on käydä tutkittavaa ilmiötä kysymysten avulla läpi. Tutkimusongelma ja -kysymykset ohjaavat haastattelun teeman. (Kananen 2017, 88–91.) Lopulta kaikkiin joogaohjauksiin pääsi osallistumaan vain yksi kasvattajista, yksi osallistui neljään ohjaukseen, kaksi kolmeen ja yksi osallistuja kahteen. Joogassa oli kuitenkin paikalla joka kerta vähintään kolme osallistujaa. Haastatteluun osallistuivat joogassa olleet kasvattajat, lukuun ottamatta yhden kerran yksi osallistujista poistui suoraan joogan jälkeen ja toisen kerran yksi osallistui vain haastatteluun.

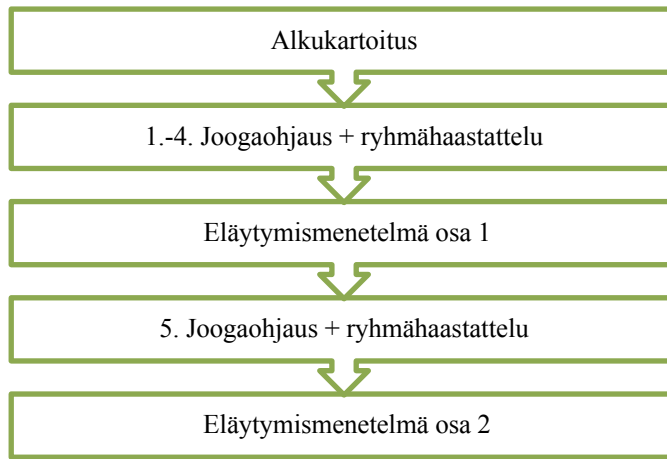
Eläytymismenetelmässä tutkimukseen osallistujat kirjoittavat kertomuksen kehyskertomuksen avulla. Osallistujien on tarkoituksena eläytyä kehyskertomuksen tilanteeseen ja kirjoittaa tämän perusteella tarina. (Nikanto & Eskola 2018, 385–386.) Eläytymismenetelmällä on mahdollista tutkia muutosta, joka on jo tapahtunut, on tapahtumassa, saattaa

tapahtua tai johon voi vielä vaikuttaa. (Eskola, Nikanto & Virtanen 2018b, 378.) Kehyskertomuksia on oltava vähintään kaksi, jotka poikkeavat jollain keskeisellä tavalla toisistaan. Näin pyritään saamaan tietoa siitä, mikä muuttuu kehyskertomuksen muuttuessa. (Eskola ym. 2018a, 9.) Kertomuksia ei tule tulkita totuuksina, vaan enemmänkin ajattelun tuotoksina. Tarkoituksena oli selvittää mikä, jos mikään, muuttuu kun kehyskertomuksessa varioidaan yhtä tekijää (Nikanto & Eskola 2018, 386.) Laadin kehyskertomukset eläytymismenetelmän periaatteiden mukaisesti keksimällä kaksi eri kehyskertomusta. Kertomuksissa muuttui vain varhaiskasvattajan osallistuminen joogaan. Kehyskertomukset olivat:

Lue tehtävänanto ja kirjoita sen pohjalta kertomus (kertomuksen maksimi pituus 1 A4).

1. Kirsi on varhaiskasvattaja, jolla on menossa tavanomainen työpäivä. Eläydy Kirsin toimintaan, kun hän kohtaa työpäivän aikana eri lailla haasteellisia tilanteita lasten kanssa. Millainen Kirsi on kohdatessaan lapsia? Kuvaile myös Kirsin tapoja ilmaista tunteitaan.
2. Kirsi on varhaiskasvattaja, joka osallistuu säännöllisesti työpaikalla järjestettyyn joogaan –niin myös tänäänkin. Eläydy Kirsin toimintaan, kun hän kohtaa työpäivän aikana eri lailla haasteellisia tilanteita lasten kanssa. Millainen Kirsi on kohdatessaan lapsia? Kuvaile myös Kirsin tapoja ilmaista tunteitaan.

Jokainen osallistuja kirjoitti sekä ensimmäiseen että toiseen kehyskertomukseen vastauksen. Teetin kummatkin eläytymismenetelmät samoille viidelle osallistujalle, koska tarkoituksena oli saavuttaa tietoa heidän näkemyksistään. Ensimmäisen kehyskertomuksen annoin osallistujille 4.2.19, jonka palautuspäivä oli viimeisellä ohjaukserolla 15.2. Toisen kehyskertomuksen jaoin osallistujille 15.2 ja palautuspäivänä oli 22.2. Lopullisesti sain kaikki kertomukset 25.2 mennessä. Lyhyin vastaus sisälsi kolme virkettä ja pisin vastaus oli tietokoneella kirjoitettuna vähän yli sivun mittainen.



KUVIO 1. Aineistonkeruuprosessi

Aineistonkeruuprosessi löytyy myös kuviosta 1. Aineistonkeruu alkoi siis alkukartoituksella, jonka jälkeen pidin osallistujille neljä joogaohjausta, joita jokaista seurasi ryhmähaastattelu. Neljännen haastattelun jälkeen osallistujat saivat tehtävänannon eläytymismenetelmän ensimmäiseen osaan. Tätä seurasi viimeinen joogaohjaus ja ryhmähaastattelu, jonka jälkeen annoin osallistujille eläytymismenetelmän toisen osuuden.

2.4 Aineistonanalyysi

Toteutin opinnäytetyön kaikki aineistonanalyysit aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2018, 122) esittävät teoksessaan Miles ja Hubermanin (1994) aineistolähtöisen analyysin vaiheet, johon kuuluvat: redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Redusointia eli pelkistämistä ennen aineistoon haastattelut on litteroitava sana sanalta ja sisältöön perehdyttävä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Ryhmähaastattelua analysoidessa tämä tapahtui siten, että ensimmäiseksi kuuntelin nauhoitteet, jonka jälkeen litteroin haastattelut sana sanalta Word-tiedostolle. Aineiston käsittelyn helpottamiseksi siirsin myös alkukartoituksen ja eläytymismenetelmän vastaukset Word-tiedostoon. Tämän jälkeen havainnoin eläytymismenetelmän aineistoa kokonaisuutena, jotta sain aineistosta kokonaiskuvan. Keskityin huomioimaan tutkimuskysymysten kannalta oleelliset seikat.

Kokonaiskuvan hahmottamisen jälkeen siirryin redusointivaiheeseen. Redusoinnissa kaikki tutkimukselle tarpeeton tieto karsitaan pois. Aineistosta etsitään vain tutkimukselle

oleellisia vastauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Redusoin aineiston tiivistämällä aineistoa ja karsimalla työni kannalta epäoleennaista tietoa pois. Käytännössä tämä tapahtui niin, että tulostin materiaalit ja karsin epäoleellista tietoa sekä tiivistin monimutkaiset ilmaisut yksinkertaisemmaksi. Keskityin etsimään sekä eläytymismenetelmän että haastattelujen tuottamista aineistoista vastauksia siihen mitä ja miten varhaiskasvattajan sensitiivisyydestä ja tunteiden säätelytaidosta kerrottiin. Tarkastelin eri kehyskertomusvariaatioiden tuottamia kertomuksia erillään toisistaan, jotta sain vastauksia siihen, miten jooga muuttaa varhaiskasvattajan tapaa kohdata lapsia ja säädellä tunteita. Tämän lisäksi hain ryhmähaastattelujen aineistosta tietoa siitä, mitä kokemuksia osallistujat kertoivat saaneensa joogasta.

Redusointi luo pohjan klusteroinnille eli ryhmittelylle, jossa redusoitu aineisto yhdistetään alaluokiksi. Aineisto tiivistyy, kun samankaltaiset ilmaisut ryhmittelevät sisältöä kuvaaviin käsitteisiin. Ryhmittelyä jatketaan, niin että alaluokista etsitään aina seuraavia yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125). Redusoinnin jälkeen yhdistelin värikyynillä samankaltaisia ilmauksia keskenään samoihin alaluokkiin. Kirjasin aineistosta ylös kaikki tutkimuskysymysten kannalta merkitykselliset seikat. Eläytymismenetelmän aineistossa toistui esimerkiksi läsnä olevan kohtaamisen kuvauksia, jolloin aikuinen pysähtyi kuuntelemaan lasta, laskeutui lapsen tasolle puhuessaan hänelle tai sanoitti lapsen tunteita. Ryhmittelin nämä ilmaukset omaksi alaluokaksi.

Ryhmittely on osa abstrahointia eli käsitteellistämistä. Abstrahoinnissa on kyse teoreettisten käsitteiden muodostamisesta. Käsitteet muodostuvat yhdistämällä yläluokista pääluokkia ja pääluokista yhdistäviä luokkia ja viimein löydetään tutkimuksen kannalta oleelliset käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125). Jatkoin ryhmittelyä niin, että lopulta minulla oli kokoavat teemat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiini. Analyysin tarkoituksena oli saada esille, millä tavalla, jos millään, jooga tuki varhaiskasvattajien sensitiivisyyttä ja tunteiden säätelytaitoa. Lisäksi tarkoituksena oli tarkastella joogasta tulleita kokemuksia.

Eläytymismenetelmällä saatuja tuloksia tarkastellessa on tärkeää huomioida, että aineisto on analysoitu subjektiivisesti. Oma kokemukseni varhaiskasvatuksesta ja joogasta sekä alaan liittyvä teoria ovat tuoneet lisänsä siihen, kuinka olen tulkinnut ja ymmärtänyt aineistoa.

3 VARHAISKASVATTAJAN SENSITIIVISYYDEN TAITO

3.1 Sensitiivinen varhaiskasvattaja

Varhaiskasvatuslain (2018 §3) mukaan varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on taata lasta kunnioittavat toimintatavat. Jokaisella lapsella on oikeus lapsuuden itseisarvon toteutumiseen eli lapsi tulee kohdata arvostavasti ja jokainen lapsi tulee tulla kuulluksi sekä huomioiduksi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19). Ammattitaitoinen varhaiskasvattaja kohtaa lapset sensitiivisesti kuunnellen ja vastaa lasten tarpeisiin sekä aloitteisiin. Pienillä lapsilla ei välttämättä ole sanoja kuvata tarpeitaan, joten varhaiskasvattajalta vaaditaan kykyä olla aidosti läsnä sekä halua ymmärtää lasta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 38.) Myös lasten havainnointi on edellytys lapsen hyvinvoinnin takaamiseksi (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 33).

Varhaiskasvattaja ilmaisee sanattomalla kielellä (kasvojen ilmeillä, eleillä, äänensävyllä sekä kehon asennolla) lapselle omia aikeitaan, olotilaansa ja tunteitaan. (Ahonen 2017, 79.) Sensitiivinen aikuinen viestii kehonkielellään turvallisuutta ja hyväksyntään. Aikuinen antaa lapselle tarvittaessa tilaa ja kunnioittaa lapsen rajoja. (Salo 2012, 92–95.) Hän vastaa lapsen tunteisiin sallivasti ja empaattisesti. Vastanottavainen aikuinen saa läsnäolollaan lapsen tuntemaan olonsa arvostetuksi. Luotettava aikuinen kohtaa lapsen haastavakin tunnetilat sensitiivisesti sekä auttaa lasta pääsemään tunnereaktioista yli. (Ahonen 2015, 209; Kokkonen 2017, 87.) Sensitiivinen aikuinen viestii lapselle turvallisuutta ja luotettavuutta (Kokkonen 2017, 87).

Liisa Ahonen (2015, 109) määrittelee väitöskirjassaan sensitiivisyyden kuuluvan osaksi lämmintä vuorovaikutussuhdetta. Lämpimässä vuorovaikutuksessa sensitiivisyys näkyy lasta arvostavana, kunnioittavana ja kiireettömänä kohtaamisena. Aikuinen on kommunikiossa lasta varten, kuuntelee herkästi lapsen tarpeita ja hyväksyy lapsen omana itsenään. Kohtaaminen tapahtuu myönteisessä ilmapiirissä. Tälle vastakohta on etäinen vuorovaikutus, jossa varhaiskasvattaja ei huomioi lapsen tunteita eikä tarpeita, vaan sivuuttaa ne. Työntekijä on käytökseltään kylmä tai poissaoleva eikä ole kiinnostunut lasten mieliteistä ja ajatuksista. (Ahonen 2015, 156.) Ahosen (2015, 104) mukaan vuorovaikutustilanteet voivat näyttäytyä myös ristiriitaisina, teknisinä tai välttelevinä.

3.2 Tunteiden säätelytaito sensitiivisyyden taustalla

Tunteiden säätelyllä ihmiset vaikuttavat siihen kuinka voimakkaita ja pitkäkestoisia tunteet ovat. Tunteiden säätelyn tarkoituksena on hillitä ja lieventää kuormittavia tunteita. Näitä tunteita ovat esimerkiksi suru, ahdistuneisuus, epävarmuus ja yli-innokkuus. Tunteiden säätelyn tarkoituksena on kyetä käyttäytymään tilanteeseen sopivilla tavoilla ja samalla hyväksyä omat tunteet. (Kanninen & Sigfrids 2012, 82; Kokkonen 2017, 19–20.) Mayer, Salovey ja Caruso (2008, 503–507) määrittelevät tunteiden säätelyn taidon osaksi tunneälyä, joka muodostuu neljästä eri tasosta. Nämä tasot vaikuttavat toisiinsa hierarkkisesti. Alimmalla tasolla on kyky havaita tarkasti omia ja muiden tunteita. Toisella tasolla on kyky käyttää tunteita ajattelussa. Kolmas taso kuvaa taitoa ymmärtää tunteita, tunnekieltä ja tunneilmaisua. Ylimmällä tasolla on tunteiden säätelyn kyky. Tutkijoiden mukaan tunteiden säätelyn taito pitää siis sisällään tunteiden havaitsemiskyvyn, taidon käyttää tunteita ajattelussa ja tunteiden ymmärtämiskyvyn.

Tunteiden säätely on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Tunteitaan alisäätelevä ihminen rasittuu pitkällä aikavälillä tunteiden kuormituksesta, joka voi johtaa ahdistuneisuuden lisääntymiseen. Toisaalta taas tunteitaan ylisäätelevän ihmisen on vaikeaa tunnistaa ja sanallistaa omia tunteitaan. Kuitenkin koetut tunteet välittyvät toisille non-verbaalisena viestinä. (Kokkonen 2017, 26–27.) Esimerkiksi kasvojen ilmeet, hengitys, puhetapa sekä kehonkieli viestivät ihmisen tunnetilasta (Martin, Seppä, Lehtinen & Törö 2014, 37; Kokkonen 2017, 14–15). Tätä kautta tunteiden säätelytaito vaikuttaa myös sosiaalisiin suhteisiin. Tunteitaan alisäätelevän ihmisen on vaikeaa hallita tunteitaan, jolloin henkilö välittyy muille arvaamattomana. Kun taas tunteitaan ylisäätelevä ihminen jää muille usein etäiseksi. (Kokkonen 2017, 26–27.) Epätasapainoisesti tunteitaan säätelevä varhaiskasvattaja ei siis joko pysty päästämään lapsia lähelleen tai saattaa vaikuttaa lasten silmissä pelottavalta ja uhkaavalta. Näin ollen lasten sensitiivinen kohtaaminen estyy. Sensitiivisen varhaiskasvattajan tunteiden säätelyn tulee siis olla tasapainoista.

3.3 Sensitiivisen kohtaamisen haasteet ja esteet

Edellisessä luvussa totesin, että varhaiskasvattajan tunteiden säätelytaito on yksi sensitiivisen kohtaamisen taustatekijä. Tässä luvussa nostan esille muita tekijöitä, jotka haastavat ja estävät sensitiivisen kohtaamisen.

Käsittelin luvussa 3.1 Ahosen (2015) määrittelemää lämmintä vuorovaikutustapaa, jonka osa-alueeksi sensitiivisyys kuuluu. Tämän vastakohtana Ahonen (2015, 145–163) pitää etäistä vuorovaikutustapaa, joka johtuu väsymyksestä, pelokkuudesta ja turhautumisesta. Aikuinen ei jaksakaan olla läsnä lapsille, ei tiedä miten toimia tilanteessa, lapsi saattaa ärsyttää työntekijää tai työntekijä saattaa jopa pelätä lasta. Toisin sanoen lämmin kohtaaminen vaatii työntekijältä hyvää vireystilaa, keskittymiskykyä, rohkeutta ja luottamusta omiin taitoihin.

Varhaiskasvatuksen arki voi olla välillä todella haastavaa. Kiire, jatkuva pula vakituisesta henkilökunnasta, työyhteisön toimimattomuus, lapsiryhmän liian suuri koko ovat tekijöitä, jotka haastavat kasvattajan ammatillisuuden (Riihonen & Tuukkanen 2013, 64, 76–77). Varhaiskasvatuksen arki tuottaa haasteita myös työssä jaksamiselle. Mari Nislinin (2016, 44–45) väitöskirjan mukaan jopa 35% varhaiskasvattajista kokee työssään kohtalaisia loppuun palamisen oireita. Vaikka varhaiskasvattajien työ on inspiroivaa, silti työhön sisältyy vaativia osa-alueita, jotka pitkäkestoisina vaarantavat työhyvinvoinnin. Työhyvinvoinnilla on yhteys myös työn laatuun. Pitkään jatkunut stressi uuvuttaa eikä ihminen kykene toimimaan keskittyneesti (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 30). Työhyvinvoinnin kärsiessä, myös kasvattajan sensitiivisyys saattaa heiketä.

Varhaiskasvattajan työskentelyyn heijastuu monia menneisyydestä opittuja tiedostamattomia toimintatapoja, johon kuuluvat muun muassa tavat reagoida tunteisiin (Kanninen & Sigfrids 2012, 206). Esimerkiksi aikuinen, joka ei ole oppinut kohtaamaan vihan tunnetta, voi kokea olonsa ahdistuneeksi lapsen ilmaistessa kiukkua. Kasvattaja saattaa kokea, että paras tapa saada lapsi lopettamaan kiukuttelu, on vetäytyä tilanteesta ja jättää lapsi yksin tunteensa kanssa. Tämä koituu sensitiivisen kohtaamisen esteeksi. Jotteri kasvattaja reagoisi oppimillaan tavoilla, tulee hänen kyetä käsittelemään syyt toimintansa taustalla. Näin on mahdollista saavuttaa toimiva yhteys lapsiin. (Leiviskä 2011, 83; Kanninen & Sigfrids 2012, 206–207)

3.4 Sensitiivisyys lapsen mallioppimisen näkökulmasta

Varhaiskasvatuksessa kaiken toiminnan tulee tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2016, 28). Varhaiskasvatuksen oppimiskäsityksen mukaan lapsi kasvaa, kehittyy ja oppii aktiivisena toimijana jatkuvassa vuorovaikutuksessa ihmisten ja ympäristön kanssa. Oppiminen on jatkuvaa lasten havainnoissa ympäristöönsä ja mallintamalla esimerkin avulla. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2016, 20.) Varhaiskasvatuslain (2018, § 3) mukaan varhaiskasvatuksen tulee edistää lapsen vuorovaikutustaitoja ja tukea lapsen taitoa suhtautua toisiin kunnioittavasti. Lapsen tulee myös saada edistää omia tunnetaitojaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19).

Kasvattaja opettaa lapselle tunne- ja vuorovaikutustaitoja ilmentämällä näitä itse omalla olemuksellaan ja käytöksellään. Näin lapset omaksuvat tiedon siitä, kuinka muiden tunteisiin, sanoihin ja ajatuksiin kuuluu vastata. Ei ole siis merkityksetöntä, kuinka varhaiskasvattajat kohtaavat päiväkodissa muita aikuisia ja lapsia tai suhtautuvat toisten näkemuksiin. Laadukasta varhaiskasvatusta kuvaa myönteinen ja kunnioittava vuorovaikutus, jossa jokaisen ajatukset ja tunteet otetaan huomioon. (Salo 2012, 93; Nislin 2016, 51; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28; Ahonen 2017, 80.) Sensitiivinen aikuinen näyttää omalla käytöksellään lapsille, miten toiset ihmiset kohdataan läsnä olevasti ja arvostavasti.

Varhaiskasvatuksen tulee myös edistää lapsen eettisiä toimintatapoja (Varhaiskasvatuslaki 2018 §3) Tavoitteena on tukea lapsen arvoperustan muotoutumista, johon kuuluvat muun muassa oikeudenmukaisuus, tasa-arvo ja rauhan edistäminen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19). Rauhan, myötätunnon ja muiden arvostamisen opettaminen tapahtuu, kun aikuinen ilmentää näitä omalla käytöksellä. Nämä taidot ovat yhteydessä kokemukseen eikä niitä voi oppia kuin kokemuksen kautta. (Volanen 2017, 21.) Esimerkiksi rauhallisen aikuisen ryhmässä myös lapset kykenevät olemaan rauhallisia, kun taas kiireisen aikuisen ryhmässä lapset eivät pysty keskittymään toimintoihin eivätkä vuorovaikutukseen toisten kanssa.

Lasten oppimiseen vaikuttaa oleellisesti myös lapsen hyvinvointi ja turvallisuuden tunne. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2016, 20.) Turvattomaksi olonsa tuntevan ihmisen aivot ovat virittäytyneet jähmettymään, pakenemaan tai puolustautumaan. Toisaalta

taas turvallisesti olonsa kokeva ihminen kykenee rentoutumaan, olemaan yhteydessä toisiin ihmisiin ja kiinnostumaan uusista asioista. Turvattomuutta kokevan lapsen kaikki energia kohdistuu sietämättömästä tilanteesta selviytymiseen. (Kanninen ja Sigfrids 2012, 28–29.) Positiiviset ja hyvät suhteet kasvattajiin tukevat näin ollen lapsen oppimista. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2016, 20) Lapsen havaitessa aikuisen olevan rento, avoin ja kunnioittava häntä kohtaan, pystyy lapsi myös kuuntelemaan aikuisen ohjeistusta (Saukkola & Laane 2018, 15).

Lapsi tarvitsee sensitiivistä aikuista myös oppiakseen säätelemään stressiä ja mieltään. (Sajaniemi ym. 2015, 81). Aikuisen vastuulla on tunnistaa, milloin lapsi tarvitsee apua stressinsäätelyssä, koska lapsen omat aivot eivät vielä ole tähän tarpeeksi kehittyneet (Sajaniemi ym. 2015, 37). Turvallisen aikuisen ohjaamana lapsi voi saada onnistuneita kokemuksia ja hän voi hiljalleen oppia säätelemään stressitasojaan (Sajaniemi ym. 2015, 82). Lapsen oppiessa säätelemään stressiään, hänen on helpompi muodostaa sosiaalisia suhteita (Sajaniemi ym. 2015, 192). Esimerkiksi oman paikan löytäminen ryhmästä voi olla lapselle varhaiskasvatusympäristössä haastavaa. Kokemukset ryhmään kuulumisesta kuitenkin siirtyvät eteenpäin lapsen kasvaessa ja sosiaalisen ympäristön vaihtuessa. Tämän takia on merkityksellistä, että kasvattajat toimivat sensitiivisesti ja tukevat lapsen ryhmään liittymistä. Ryhmän jäsenenä toimiminen lisää itsetuntemusta ja opettaa yhteisöllisyyttä. (Sajaniemi ym. 2015, 148.)

4 TIETOINEN VARHAISKASVATTAJA

4.1 Varhaiskasvatuksen arvoperustan tiedostamisen merkitys

Varhaiskasvatuslain (2018 §3) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteisiin kuuluvat: lapsen hyvinvoinnin ja vuorovaikutustaitojen edistäminen, myönteisten oppimiskokemusten mahdollistaminen, lapsen mielipiteiden kuuleminen ja turvallisuuden, yhdenvertaisuuden sekä tasa-arvon toteutuminen. YK:n lasten oikeuksien yleissopimuksessa (1989) mainitaan lisäksi muun muassa lasten oikeus huolenpitoon, onnellisuuteen ja rakkauteen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 18–19) mukaan varhaiskasvatuksen arvoperustaan lukeutuvat lapsuuden itseisarvon, ihmisenä kasvamisen, lasten oikeuksien, yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja moninaisuuden, perheiden monimuotoisuuden sekä terveellisen ja kestäväen elämäntavan edistäminen.

Työntekijöiden arvot ja asenteet vaikuttavat varhaiskasvatuksen toimintatapoihin. Varhaiskasvattajan tulee tiedostaa omaan toimintaansa vaikuttavat tiedostetut ja tiedostamattomat arvot ja asenteet. Toimintatapoja tulee jatkuvasti kehittää ja arvioida lapsen edun mukaisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28–29). Työtavat muuttuvat työntekijöiden tunteiden, ajatusmallien ja asenteiden muuttuessa (Leiviskä 2011, 75–76). Työntekijä, joka on tietoinen omien toimintatapojen syistä, kykenee myös muuttamaan toimintaansa (Leiviskä 2011, 75–76; Kanninen & Sigfrids 2012, 209). Muutos on mahdollista, jos ihmisellä on motivaatiota muuttua (Leiviskä 2011, 80).

Omien arvojen ja tunteiden säätelytapojen tarkastelu vaatii itsetuntemuksen kehittämistä (Kokkonen 2011, 112). Itsetuntemus kehittyy itsereflektoinnin avulla, jonka tavoitteena on ymmärtää ja tiedostaa omia tunteita ja käyttäytymistä. Tämä vaatii kokemusten ja ajatusten äärelle pysähtymistä. (Leiviskä 2011, 72.) Eija Leiviskän (2011, 71–72) mukaan todellinen itsereflektio, jossa ihminen ymmärtää käytöstään syvällisesti, vaatii tietoisuuden laajenemista. Tietoisuus kasvaa, kun ihminen keskittyy oman olemuksen tarkasteluun, jolloin ihmisen kyky tiedostaa ympäristöään ja itseään lisääntyvät. Tietoisuustaitojen edistäminen antaa kasvattajalle mahdollisuuden kirkastaa omien arvojen ja ajattelun lähtökohtia. Näin ollen tietoisuuden lisääminen on avainasemassa myös sensitiivisyyden edistymiselle.

4.2 Joogaa ja tietoisuutta

Jooga on muinainen intialainen harjoitus ja elämäntapa. Sana jooga tulee sanskritin kielen sanasta jugit ja tarkoittaa yhteen liittymistä. Joogassa yksilön tietoisuus yhdistyy äärettömään tietoisuuteen. (Bhajan 2010, 14; Broo 2010, 9–10). Jooga laajentaa tietoisuutta, joka muuttaa ajattelutapoja ja ihminen alkaa tekemään uudenlaisia valintoja. Joogan avulla ihminen pääsee tutkimaan omia ulottuvuuksiaan, luontoaan, sisintään ja potentiaaliaan ihmisenä. Itsetutkiskelun ja oivallusten myötä ihminen voi tulla kokonaisemmaksi itsekseen. (Bhajan 2010, 14; Broo 2010, 9; Farhi 2015, 20–21.) Jooga on itsessään jo lopputulos eikä väline suorittamiseen. Joogan näkökulmasta itsensä jatkuva kehittäminen ja puskeminen vain estävät ihmistä löytämästä totuutta. Joogaa voidaan pitää enemmänkin menetelmänä omien sisäisten haitallisten ajatusmallien korjaamiseen, niin että ihminen voi olla syvemmissä yhteydessä itseensä ja muihin. (Farhi 2015, 21, 34.)

Donna Farhi (2015 22–23) tuo esiin Joogasutran laatijan Patanjalin määrittelemän joogan kahdeksan haaraisen polun. Ensimmäinen ja toinen haara (yama ja niyama) tarkoittavat kymmentä eettistä ohjetta, joiden tehtävänä on tuottaa rauhaa. Kolmas haara (asana) pitää sisällään joogan fyysiset liikkeet ja asennot, jotka vahvistavat ja rentouttavat kehoa. Neljännellä haaralla (pranayama) tarkoitetaan joogan hengitysharjoituksia, jotka auttavat pranaa eli elämänvoimaa virtaamaan vapaasti. Viides haara (pratyahara) on huomion kohdentamista sisäiseen hiljaisuuteen. Kuudes haara (dharana) pitää sisällään tietoisuuden lisääntymisen keskittymisen avulla. Seitsemännessä haarassa (dhyana) ihmisen tietoisuus pysyy aina ja kaikkialla. Kahdeksannessa haarassa (samadhi) ihmisen mieli palautuu alkuperäiseen olotilaansa eli hiljaisuuteen. Jooga on siis hyvin monitasoinen harjoitus, joka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmiseen.

Nykyaikaisessa joogassa korostuvat erilaiset fyysiset harjoitteet: jooga-asennot (asana), hengitysharjoitukset (pranayama), puhdistusmenetelmät (kriya), lihaslukot (bhanda), voimia tuovat asennot (mudra) sekä loppurentoutus. Näiden menetelmien tarkoituksena on hallita fyysisen kehon kautta mieltä. (Broo 2010, 25–26.) Jooga on siis menetelmä, jonka avulla voi saavuttaa neutraali ja läsnä oleva mieli. (Farhi 2015, 20–21.) Jooga voidaankin nähdä lukeutuvan yhdeksi tietoisuustaitojen harjoittamisen muodoista, joilla tarkoitetaan kykyä olla läsnä hetkessä (Kanninen & Sigfrids 2012, 209–210; Rae-vuori 2016).

4.3 Jooga tunteiden säätelytaidon tukena

Daniel Rechtschaffen (2017, 28–30) mukaan ihmisen täytyy osata lukea ensin kehoaan ja mieltään ennen kuin hän voi oppia lukemaan tunteitaan. Nyky-yhteiskunnassa kehoa kuitenkin pidetään usein vähemmän tärkeänä kuin mieltä tai älykkyyttä. Aikuisena kehoa ei enää ihastella eikä tutkita ja keho koetaan luotaantyöntävänä. Ihmiset kokevat, että heillä on keho, mutteivät miellä olevansa keho. Kehosta ollaan ikään kuin erillisiä ja kehoa tarkastellaan objektiivisesti. Keho on kuitenkin tärkeä tuntea sisältä päin, jotta ihminen voi havainnoida kehon tuntemuksia. (Bai, Scott & Donald 2009, 328-329.) Yogi Bjahan (2010, 15) vertaa ihmisen fyysistä kehoa koneistoon, joka tarvitsee säännöllistä huoltoa, puhdistusta ja hienosäätöä. Tavallinen käyttö kuluttaa koneistoa ja johtaa vinoutumiseen. Fyysinen keho vaikuttaa oleellisesti ihmisen kokemuksiin ja pystyvyyteen ja tarvitsee siksi huoltoa. (Bjahan 2010, 15). Kehon normaalitilaa on vaikeaa tiedostaa, jos kehoaan ei ikinä pysähdy kuuntelemaan (Rechtschaffen 2017, 38–39). Kun oman kehonsa tuntee sisältä päin, kehosta voi tulla osa tätä hetkeä ja eksistentiaaliselle turvattomuudelle ei ole tilaa. (Bai, Scott & Donald 2009, 328-329.) Näin ihminen siis kykenee olemaan läsnä itselleen.

Ihmisen pysähdyttyä oman kehonsa tuntemusten äärelle, voi ihminen myös oppia lukemaan mieltään (Rechtschaffen 2017, 29). Joogassa mielen harjoittaminen on tärkeää, koska mieli ohjaa toimintaa ja tunteita. (Bjahan 2010, 15). Mieltä harjoitetaan viemällä huomio omaan hengitykseen, aistihavaintoon tai ajatukseen. Tämä auttaa keskittymään nykyhetkeen ja ihminen tulee läsnä olevaksi ja rauhoittuu. Mieltä ei kuitenkaan pyritä tyhjentämään, vaan mieleen tulevat asiat annetaan tulla ja mennä vapaasti ilman yksittäisiin ajatuksiin takertumista. Mielen harjoittaminen kasvattaa tietoisuutta ja auttaa ihmistä tiedostamaan toimintaansa (Martin ym. 2014, 217; Volanen 2017, 16–17.)

Jooga on siis menetelmä, jonka avulla ihminen voi löytää kadoksissa olevan yhteyden omaan kehoon ja tuntemuksiin. Joogan avulla ihminen pysähtyy hetkeen ja kehittää havainnointikykyään, mikä auttaa kehon viestien eli ajatusten ja tunteiden tunnistamisessa sekä jäsentelyssä. Ihminen kykenee tarkastelemaan tuntemuksiaan ja tunteitaan silloin, kun ne syntyvät. Näin omien tunteiden erottamisesta muiden kokemuksista tulee mahdollista ja tunteiden säätelytaito vahvistuu. Joogan sisältämät hengitysharjoitukset ovat tässä keskeisessä roolissa, sillä hengitysharjoitukset auttavat omien tunteiden, tarpeiden ja rajojen tunnistamisessa (Farhi 2015, 34; Kokkonen 2017, 57; Volanen 2017, 19–20.) Jooga

on siis keino olla yhteydessä itseensä ja omiin tunteisiin sekä tuntemuksiin. Tämän avulla on myös helpompaa säädellä tunteita.

4.4 Jooga sensitiivisyyden tukena

Rechtschaffenin (2017, 29–30) mukaan ihmisen opittua ensin lukemaan kehoaan, mieltään ja tunteitaan voi hän ulottaa oppimansa sosiaalisiin suhteisiin. Olemalla siis yhteydessä itseensä voi olla yhteydessä muihin. Käytännössä tämä yhteys avautuu, kun tunteiden säätelytaito vahvistuu ja myötätunnon tunteet itsessä pääsevät voimistumaan. (Farhi 2015, 34; Rechtschaffen 2017, 29–30) Ihminen kykenee tarkastelemaan omia ennakkoluuloja ja huomioimaan muiden mielipiteet. Myötätunnon avulla ihminen kohtaa itsensä ja muut sensitiivisesti, läsnäolevasti, kunnioittavasti ja ymmärtäväisesti. Olemukseltaan hän viestii rauhaa, tyyneyttä ja kärsivällisyyttä. (Farhi 2015, 34; Rechtschaffen 2017, 29–30; Volanen 2017, 19–20.)

Joogan hengitysharjoitukset auttavat ihmistä hyväksymään itsensä myötätuntoisesti. Hengitysharjoitusten tavoitteena on vapauttaa kehossa virtaava elämän voima. Hengityksen avulla ihminen kykenee hallitsemaan mieltään. (Bhajan 2010, 91.) Ihminen, jonka hengitys on epätasapainoista, kokee muun muassa pelkoa, ahdistuneisuutta, häpeää tai syyllisyyttä. Ihmisen mieltä täyttävät kielteiset ajatukset ja syytökset itseä tai muita kohtaan. Hänen keho on varuillaan ja jännittynyt eikä hän tiedosta kehon viestejä. Tasapainoinen hengitys on puolestaan yhteydessä ihmisen kykyyn hyväksyä itsensä ja omat tunteensa. Ihminen on toiveikas, eläväinen, energinen ja hän uskoo omiin kykyihinsä. Ihminen tiedostaa myös omat rajansa, pystyy hyväksymään muutoksen ja on rentoutunut. (Martin ym. 2014, 159; Farhi 2015, 46.) Hengitysharjoituksia tekemällä ihmisestä tulee sensitiivisempi, kun hänen suojaakuorensa karisee pois (Bhajan 2010, 91).

Aito itsensä ja muiden hyväksyminen vaatii kuitenkin paljon työtä, jotta harjoitukset voivat siirtyä arjen haasteisiin. Kuitenkin pitkäjänteisesti tietoisuustaitoja harjoittamalla on mahdollista hyväksyä myös arjessa erilaiset tuntemukset ja tilanteet vailla tuomitsemista. Hyväksyvä asenne itseän ja ympäristöön on vapauttavaa ja lisää elämän mielekkyyttä. Tämän seurauksena ihminen kykenee näkemään asiat selkeämmin eikä toimi enää rutiniinomaisesti toistaen vanhoja kaavojaan. Selkeys lisää ihmisten kykyä toimia oikeudenmukaisesti. (Kanninen & Sigfrids 2012, 209–210; Volanen 2017, 18) Varhaiskasvattaja,

joka harjoittaa pitkäjänteisesti tietoisuustaitoja kykenee tarkastelemaan omia arvolähtökohtia työssään. Näin vahvistuvat kasvattajan kyvyt toimia varhaiskasvatuslaissa, YK:n lasten oikeuksien sopimuksessa ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määriteltyjen arvoperustojen mukaisesti.

Kuten luvussa 3.3 totesin, kasvattajien sensitiivisyys on myös yhteydessä omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Hyvinvoiva varhaiskasvattaja jaksaa työtään paremmin, joka vahvistaa kykyä toimia sensitiivisesti. Jooga on muun muassa edistänyt rintasyöpää sairastaneiden naisten elämänlaatua ja vähentävän väsymystä paremmin kuin terapiassa käyminen (Cramer ym. 2017). Hartfiel ym. (2010) tutkimuksessa puolestaan joogan havaittiin edistävän työntekijöiden työhyvinvointia ja stressin sietokykyä työpaikalla. Tutkimukseen osallistuneiden työssä jaksaminen parantui ja samalla heidän itseluottamuksensa ja elämäntyytyväisyytensä lisääntyivät. Varhaiskasvattajan sensitiivisyys ja läsnäolo lasten kohtaamisissa vaativat muun muassa työssä jaksamista (Ahonen 2015, 163). Myös esimerkiksi kouluhenkilökunnalle suunnatuissa Terve Oppiva Mieli (2018) -tietoisuustaitokoulutuksissa osallistujat ovat huomanneet oman läsnäolontaidon ja epävarmuuden sietokyvyn edistyneen. Erilaiset tietoisuustaitoharjoitukset näyttävät siis edistävän stressinsietokykyä, lisäävään itseluottamusta ja auttavan olemaan läsnä. Nämä saavutetaan kääntymällä sisäänpäin ja huomioimalla oma keho ja mieli. Joogan voi siis nähdä tukevan monipuolisesti sensitiivisyyden edistymistä.

5 VARHAISKASVATTAJIEN KOKEMUKSIA JOOGASTA JA LASTEN KOHTAAMISESTA

5.1 Osallistujien toiveet ja odotukset

Opinnäytetyön aineistonkeruu alkoi alkukartoituksella. Kartoituksen tarkoituksena oli selvittää osallistujien aiempaa kokemusta joogasta, asioita, joita olisi hyvä ottaa huomioon ohjauksia suunnitellessa ja osallistujien odotuksia liittyen joogaan. Kyselyn perusteella selvisi, että osallistujien aikaisemmat kokemukset joogasta vaihtelivat niin, että osalla ei ollut lainkaan kokemusta ja osalla oli kokemusta viikoittaisesta harjoittamisesta. Osallistujat eivät maininneet sellaisia fyysisiä rajoitteita, jotka olisi heidän mukaansa pitänyt ottaa huomioon joogaohjauksia suunniteltaessa.

Opinnäytetyöhön osallistuttiin monista eri syistä. Muun muassa opinnäytetyön aihe ja uusien taitojen opettelu kiinnosti. Myös toiveet oman hyvinvoinnin ja jaksamisen lisääntymisestä nousivat esille. Osallistujat odottivat saavansa joogasta stressinhallintataitoja, keskittymiskyvyn lisääntymistä ja keinoja rauhoittumiseen. Kävi ilmi, että osallistujia kiinnosti ohjata joogaa jatkossa lapsille.

5.2 Varhaiskasvattajien sensitiivisyys lasten kohtaamisissa

Opinnäytetyön aineistonkeruu jatkui alkukartoituksen jälkeen ryhmähaastatteluilla ja eläytymismenetelmällä. Haastattelujen tarkoituksena oli selvittää osallistujien saamia kokemuksia joogasta. Eläytymismenetelmä puolestaan kartoitti varhaiskasvattajien tunteiden säätelytaitoa ja sensitiivisyyttä lasten kohtaamisissa sekä ilman joogaa että joogan kanssa. Eläytymismenetelmän tarkoituksena onkin tutkia sitä mikä muuttuu vai muuttuuko mikään, kun kehyskertomus vaihtuu (Eskola ym. 2018a, 9). Aineistosta oli löydettävissä teemoja, jotka kuvasivat varhaiskasvattajan ja lapsen kohtaamista. Näitä teemoja olivat sensitiivinen kohtaaminen, epäsensitiivinen kohtaaminen sekä näiden taustatekijät.

Kumpikin kehyskertomus tuotti tarinoita, joissa varhaiskasvattajan toimintaa kuvataan sensitiiviseksi. Tämä näkyi muun muassa varhaiskasvattajan kyvystä kohdata lapset rauhallisesti ja läsnä olevasti. Erimerkiksi tavanomaista työpäivää tekevän varhaiskasvattajan puhetapa oli rauhallinen ja ystävällinen. Hän myös kohtasi lapsen aidosti, jonka voi

päätellä kasvattajan laskeutuessa puhuessaan lapsen tasolle. Tarinoista oli tulkittavissa, että kasvattaja arvostaa lapsen kunnioittavaa kohtaamista, jota pyrkii käytöksellään ilmentämään. Kasvattaja myös sanoitti omia tunteitaan seuraavasti:

Hän pyrkii puhumaan rauhallisesti, sovittelevasti ja ystävällisesti. Hän laskeutuu lasten tasolle puhuessaan lasten kanssa. Jos Kirsiä harmittaa jokin asia hän saattaa näyttää vihaiselta ja sanoa ääneen, että nyt häntä harmittaa. Hän kertoo ääneen myös asian, mikä häntä harmittaa. (eläytymismenetelmä)

Joogaavan varhaiskasvattajan sensitiivisyys saattoi näkyä myös harkitusta käytöksestä tai rauhallisessa puhetavassa. Sensitiivinen kasvattaja kykeni säätelemään omia tunteitaan. Tämä on havaittavissa seuraavassa esimerkissä:

Kohdatessaan lapsen, jolla on haasteita tunteiden hallinnassa, hän hengittelee ensin itsensä rauhalliseksi. Tämän jälkeen hän puhuttelee lasta rauhallisesti, pyrkii rauhoittamaan lapsen ja mahdollisesti ohjaa lasta hengitysharjoituksiin. Lapsen tunteita käydään suullisesti läpi, kunhan isoin tunnekuuhu on selätetty. Lapsen kanssa mietitään yhdessä parempia ongelmanratkaisukeinoja ja mikäli on kyse surusta, jutellaan siitäkin lapselle sopivalla tavalla. (eläytymismenetelmä)

Esimerkin perusteella sensitiivinen kasvattaja sanoitti lisäksi lapsen tunteita ja tuki lapsen tunteiden säätelyä.

Kertomuksissa oli eroja epäsensitiivisen kohtaamisen kuvauksissa. Joogaavaa kasvattajaa koskevissa kertomuksissa kasvattajan toimintaa ei ollut mielestäni tulkittavissa lainkaan suoranaisesti epäsensitiivisiä kuvauksia. Joskaan joogasta saatu hyvä olo ei välttämättä jatkunut pitkäkestoisena. Joogaamaton kasvattaja puolestaan ei pystynyt aina kohtaamaan lapsia sensitiivisesti, mikä näkyy seuraavissa esimerkeissä:

Kirsi ohjaa lapsia pöytään, laittaa ruokalappuja, antaa ruokaa lisää, auttaa astioiden poisviennissä. Hän yrittää huomioida kaikkien tarpeet, mutta aamupalan jälkeen hän ei pysty kertomaan kuinka paljon kukin lapsi on syönyt. Vain muutaman lapsen on ehtinyt havainnoida, ja muutaman kohdalla on kerennyt pysähtyä ja kuunnella oikeasti lasta. Olo on turhautunut. (eläytymismenetelmä)

Lapset kysyvät Kirsiltä, että pelataanko. Kiri ottaa pelin ja peli alkaa. Muutama lapsi saapuu, ja Kirisin pelaaminen lasten kanssa keskeytyy, kun Kirisi nousee latauksessa olevalle puhelimelle kirjaamaan lapsia sisään. Sillä välin pelissä on yksi lapsista heittänyt nappulat lattialle. Kirsiä turhauttaa

ja ärsyttää, kun kirjaustyö keskeyttää aina lasten kanssa toiminnan. (eläytymismenetelmä)

Vaikka kasvattaja pyrkii kohtaamaan jokaisen lapsen, epäonnistuu hän omasta mielestään läsnä olevassa kohtaamisessa. Epäonnistuminen aiheuttaa pettymystä. Kertomuksista kävi ilmi, että varhaiskasvattajan kykenemättömyys sensitiivisyyteen johtuu eri tekijöistä kuten monen päällekkäisen työtehtävän kasaantumisesta, vastuu monesta lapsesta samaan aikaan, kiireestä ja tunteiden säätelyn epäonnistumisesta. Myös haastattelussa kasvattajat kuvailivat työtään hektiseksi ja kuluttavaksi. Kokemuksen mukaan keskittyminen työssä on haasteellista jatkuvan kiireen takia. Osallistujat kertoivat kaipaavansa työpäiviinsä hetkeä, jolloin voisi rentoutua ja palautua. Jooga vastasi tätä tarvetta:

Et ehkä se semmonen, niinku pysähtyminen itsen kanssa, et usein ku tulee se hiljanen hetki, et lapset menee lepään, niin sulla on niinku hirvee määrä töitä ja sä juokset niinku tekeen niitä. Et tavallaan ei oo semmosta pysähtymisen hetkeä. Että tää oli nimenomaan semmonen, että ku kerranki työpäivän aikana pysähtyy ja on hetken itsensä kanssa. Se oli se ehkä semmonen positiivinen kokemus. (haastattelu)

Kirsi suorastaan odottaa joogahetkeä hetkeä, jolloin saa rauhoittaa kehon ja tasapainottaa mielen. Yleensä Kirsi käy päivällä kahvitauolla, mutta se on kiireinen, työasioiden tekemistä ja työasioista puhumista. Jooga on tuntunut selkeästi päivän katkaisulta. (eläytymismenetelmä)

Sensitiivisyyden ylläpito tapahtui kertomusten perusteella eri tavoin. Tavanomaista työpäivää kuvaavissa kertomuksissa sensitiivisyys onnistuu arvostamalla ammatillisuuteen kuuluvaa sensitiivisyyttä tai erilaisilla työmenetelmillä kuten ennakoinnilla.

Kaiken aikaa hän pitää mielessään ammatillisuuden ja siihen kuuluvan rauhallisuuden ja ystävällisen kohtaamisen. (eläytymismenetelmä)

Jooga oli puolestaan ainut löydettävissä oleva sensitiivisyyden taustatekijä joogaavaa kasvattajaa kuvaavissa kertomuksissa. Joogan avulla positiiviset tunteet lisääntyivät ja varhaiskasvattaja rauhoittui. Joogaa kuvailtiin myös antavan lisää energiaa ja tukevan työssä jaksamista:

Kun Kirsi osallistuu työpaikalla järjestettävään joogaan, hän on haasteellisissa tilanteissa lasten kanssa entistäkin rauhallisempi ja rennompi. Hän jaksaa myös kärsivällisemmin selittää lapselle/lapsille, miksi jotakin kiellettyä asiaa ei saa tehdä. (eläytymismenetelmä)

Joogahetken jälkeen olo on voimaantunut; tuntuu kuin olisi nukkunut kunnon yöunet ja sisäinen aurinko paistaa. Kirsi haluaa hymyillä kaikille. Hän pysähtyy jokaisen lapsen luo, ja keskittyy kuuntelemaan yhtä lasta kerrallaan. Hän kokee olevansa empaattisempi ja sensitiivisempi. Hän havainnoi lapsia tarmokkaammin ja aistii lasten tunteet herkemmin. Hän haluaa, silitää, pitää sylissä, lohduttaa. Kirsi huomaa puhuvansa hiljaisemmalla äänellä ja komentavansa vähemmän. (eläytymismenetelmä)

Kasvattaja hallitsee tunteensa paremmin sekä kohtaa lapset yksitellen ja keskittyen. Kasvattaja aistii lapsen tunnetilan selkeämmin ja tukee lasten tunnereaktioita. Kasvattajan äänensävy on myös muuttunut. Samoja tuloksia tuli haastatteluissa, joissa joogan jälkeistä olotilaa kuvattiin enimmäkseen rauhallisemmaksi, rentoutuneemmaksi, myönteisemmäksi ja energisemmäksi. Osa varhaiskasvattajista kuitenkin kertoi kokevansa joogan jälkeen väsymystä. Siitä huolimatta osallistujien mukaan oma olotila tuki työssä jaksamista ja antoi myös voimavaroja lasten kohtaamisiin:

Ehkä semmosta jaksamista ja just sitä rauhallisuutta ja sensitiivisyyttä tai semmosta niinku kykyä siihen pysähtymiseen ja niinku havaitsemiseen paremmin sitä ympäristöä. Semmonen jos sä vaan meet koko ajan niin et sä silloin pysähdy näkemään asioita, kuulemaan asioita. (haastattelu)

Kuten lainauksesta käy ilmi, jooga koettiin lisäävän keskittymiskykyä, kiireettömyyttä, aitoa läsnäoloa ja sensitiivisyyttä lasten kohtaamisiin. Varhaiskasvattaja kokee pystyvänsä olemaan paremmin läsnä joogan avulla. Läsnäolo toimii puolestaan perustana aidolle sensitiiviselle kohtaamiselle.

5.3 Varhaiskasvattajien tunteiden säätelytaidot lasten kohtaamisissa

Aineiston perusteella varhaiskasvattajan tunteiden säätelyyn liittyvät teemat olivat tasapainoinen ja epätasapainoinen tunteiden säätely sekä syyt näiden taustalla. Varhaiskasvattajan tunteiden säätelytaitoa kuvattiin tasapainoisena molemmissa kehyskertomusten perusteella tehdyissä tarinoissa. Kuten tässä tavanomaista työpäivää tekevän kasvattajan esimerkissä on tulkittavissa:

Kirsi haluaa aamulla ottaa asiat rauhassa ja hän ottaa lapsia vastaan iloisesti ja tarvittaessa surulliset lapset hän lohduttaa sylin kautta. Kun lapsille syntyy ristiriitatilanteita hän ei mene vihaisena selvittämään asiaa vaan hän ottaa rauhallisesti ja selvittää tilanteet kysymällä/sanoittamalla tunteita. (eläytymismenetelmä)

Tarinasta on tulkittavissa, että kasvattaja on motivoitunut lasten rauhalliseen ja myönteiseen kohtaamiseen. Hän kykenee säätelemään omia tunteitaan ja tunnistaa lasten tunteet sanoittamalla niitä. Joogaavan ja joogaamattoman kasvattajan tunteiden säätelyssä oli kuitenkin kertomusten perusteella nähtävissä eroa. Joogaamattomalla kasvattajalla on jossain tilanteissa vaikeuksia säädellä tunteitaan:

Kun lapsille syntyy ristiriitatilanteita hän ei menen vihaisena selvittämään asiaa vaan hän ottaa rauhallisesti ja selvittää tilanteet kysymällä/sanoittamalla tunteita. Päivän aikana kuitenkin on hetkiä, jolloin on hässäkkää ja ristiriitoja tulee enemmän, silloin Kirsi saattaa turhautua nopeasti eikä pysty hallitsemaan omia tunteita kaaoksessa. Silloin Kirsi on äkkipikainen ja menettää hermot. (eläytymismenetelmä)

Tunteiden säätely epäonnistuu työtehtävien kasaantumisen takia. Vaikka kasvattaja saattoi kyetä tasapainoiseen tunteiden säätelyyn, hän kuitenkin menettää kiireen takia tunteiden hallinnan ja antaa ärsyyntymisen ohjata käytöstään. Kun taas joogaavan kasvattajan kertomuksissa vain yhdessä kasvattaja kokee minkäänlaisia tunteiden säätelyn epäonnistumista. Tässäkin vastauksessa varhaiskasvattaja palautuu tunteiden tasapainoiseen säätelyyn helposti syvähengityksen avulla.

Kirsi ilmaisee tunteitaan ammatillisen hillitysti ja huomattessaan olevansa hermostunut, hän rauhoittaa itseään hengitysharjoituksin. Jos Kirsillä tulee tunnekuohuja, hän pystyy selittämään niiden aiheutumisen syyn muille asiallisesti. Hän myöskin pääsee tunnekuohuistaan nopeasti eroon. (eläytymismenetelmä)

Myös haastattelussa nousi esille, että osallistujien mukaan joogasta tuleva rauhallinen ja tasainen olotila paransi tunteiden hallintaa.

Yleensä sillai, et kun mieli on rentoutunu, jotenkin tuntuu, et kaikki on hallinnassa. Siis sillon on semmonen olo, että pystyy hyvin hallitsemaan ja hillitsemaan myös itseensä, sillon jos on semmonen seesteinen olo. (haastattelu)

Joogaamattoman kasvattajan tunteiden säätely onnistuu pitämällä mielessä ammatillisuuden, ammatillisilla työmenetelmillä tai ohjaamalla huomio positiivisiin kokemuksiin. Myös haastattelussa nousi esiin, että kasvattajilla on käytössään erilaisia keinoja edistää ja ylläpitää tasapainoista tunteiden säätelyä. Näitä olivat esimerkiksi järkeily, suunnitelmallisuus ja ennakointi. Tavanomaisesta työpäivästä poiketen joogaavan kasvattajan kertomuksissa jooga ja syvähengitys olivat tasapainoisen tunteiden säätelyn taustatekijät.

Varhaiskasvattajan toiminta on joogan avulla harkittua ja kärsivällistä. Varhaiskasvattajan positiiviset tunteet lisääntyvät. Myös syvähengitys toimii tunteiden säätelyn apuna. Näin voi havaita myös seuraavista esimerkeistä:

Kun Kirsi osallistuu työpaikalla järjestettävään joogaan, hän on haasteellisissa tilanteissa lasten kanssa entistäkin rauhallisempi ja rennompempi. Hän jaksaa myös kärsivällisemmin selittää lapselle/lapsille, miksi jotakin kiellettyä asiaa ei saa tehdä. (eläytymismenetelmä)

Hän toimii haasteellisissa tilanteissa harkitusti eikä hänen tunteet kuohu. Hän hillitsee tunteensa eikä mene haasteellisiin tilanteisiin omien tunteiden vallassa. Joskus Kirsi hengittelee muutaman kerran syvään haasteellisissa tilanteissa. Se rauhoittaa Kirsiä. (eläytymismenetelmä)

Kertomusten perusteella jooga näytti rauhoittavan ja lisäsi sietokykyä haasteellisissa tilanteissa. Varhaiskasvattaja hengittää syvään haastavassa tilanteessa, jotta omat tunteet tasaantuvat. Vastaavanlaisia tuloksia kävi ilmi viimeisessä haastattelussa. Osallistujat kertoivat tekevänsä syvähengitystä erityisesti haasteellisissa tilanteissa ja opettavansa tietoisuustaitoja lapsille. Osa kertoi myös joogaavansa kotona. Haastattelujen perusteella oli myös tulkittavissa joogan lisänsä osallistujien kehotietoisuutta, kun tietoisuus omasta hengityksestä ja syvän rentoutumisen merkityksestä kasvoivat.

5.4 Varhaiskasvattajien kokemukset joogasta

Tämä luku tarjoaa syvemmän tarkastelun siihen, millainen kokemus jooga oli osallistujille. Kokemusten tarkastelun pääpaino on sensitiivisyydessä ja tunteiden säätelytaidossa. Luku tiivistää myös lukujen 4.2 ja 4.3 tuloksia.

Joogan jälkeen osallistujat kuvasivat oloaan rauhalliseksi, rentoutuneeksi ja myönteiseksi. Jooga lisäsi myös energiaa. Joogan jälkeinen olotila saattoi silti myös olla väsynyt. Edellä mainitut olotilat kerrottiin siirtyvän myös työpäivään lukuun ottamatta väsymystä, joka koettiin rentoutuksen aiheuttamana hetkellisenä olotilana. Osallistujat kuvasivat olotilaansa muun muassa näin:

Sellai niinku hyvällä tuulella ja tuntuu että niinku kaikesta selviää tässä näin loppupäivä tuo mitä tahansa tullessaan. Niin, jotenkin semmonen tosi energisoiva hetki itelle. (haastattelu)

*On tästä saanu sillai tosi hyvän pysähdyksen siihen päivään ja semmo-
sen rauhottumisen, et jotenkin sitten aina on iltapäivä menny vähän seestei-
semmin. (haastattelu)*

Kuten ensimmäisestä esimerkistä käy ilmi, joogan tuoma energinen olo auttoi lisäämään työssä jaksamista ja antoi voimaa kohdata loppupäivän haasteet. Toisessa esimerkissä käy ilmi, että myös rauhallinen olo jatkui työhön palatessa. Rauhallisena myös tunteiden hallinta oli helpompaa ja työpäivä sujui rauhallisemmin. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että rauhallinen olo antoi suojan muiden tunteille, joka myös lisäsi työssä jaksamista. Joogan tuottamaa myönteistä oloa osallistujat halusivat puolestaan välittää myös muille ja toivoivat myönteisyyden myös tarttuvan sekä muihin työntekijöihin että lapsiin.

Kävi ilmi, että työ varhaiskasvattajana koettiin hektiseksi sekä kuormittavaksi. Osallistujien mielestä työtä varjosti usein kiire, jolloin heidän kokemuksen mukaan oli myös haastavaa rauhoittua. Sensitiivisyyden näkökulmasta osallistujat kokivat myös haastavaksi keskittymisen ja läsnäolon työssään. Oma mieli koettiin olevan usein keskittymätön ja ajattelevan usein jo seuraavaan työtehtävään. Myös työpaikan tauot koettiin kuormittaviksi ja täyttyvän usein tekemättömistä töistä. Nämä ilmenevät myös seuraavissa esimerkeissä:

Et kun on se tauko, niin siinä saattaa olla, et moni asia ja ihminen tulee hoitaan sulle jotain asioitaan, et ei muistakko tän ja kuka menee huomiseen koulutukseen ja mites sit, meiltä puuttuu loppuviikosta joku. Niin tavallaan se on semmosta asioitten pyörittelyä, niin se taukohetkikin. Että ku se ei oo semmosta, että kerkeis hetkeks hengähtään. (haastattelu)

Jotenkin täällä on aina sillai seuraavassa tilanteessa ajatukset, että tuntuu ainakin välillä itellä että miettii jo niinku seuraavaa tilannetta missä pitäis jo olla ja tai mitä pitäis jo vielä ehtiä tekeen tai tällaisia. Niin ehkä siihen, semmoseen, sellasiin ajatuksiin, on helpottanu tälläset hetket, kun on näitä joogatunteja ollu täällä. (haastattelu)

Kuten esimerkeissä käy ilmi, osallistujat kaipasivat työn vastapainoksi taukoa, jolloin saisi todella rentoutua. Jooga koettiin helpottavan kiirettä ja vähentävän työn tuomaa painetta. Osallistujat kertoivat joogan tuoman rentoutuneen olotilan olevan yksi merkittävä tekijä kiireettömyyden edistäjänä. Rentoutuminen koettiin myös vähentävän työn ylisuorittamista ja edistävän keskittymiskykyä. Osallistujat kokivat, että joogan avulla heidän oli helpompaa hallita mieltään ja keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Näin käy ilmi myös seuraavista esimerkistä käy ilmi:

Oli hauska huomata, kun mun on ainakin vaikee olla ajattelematta mitään, niin mul on yleensä aina päässä menee paljon ajatuksia, niin nyt se onnistu. Onnistu oleen ihan sillei ajattelematta mitään, muuta kun sitä just hengitystä. (haastattelu)

Tässä saa tämmösen just tän oman hetken, että saa vähän niinku nollattua niin sanotusti. Niinku tauon, ettei ajattele mitään ja sit pysyy ajatukset jotenkin kasassa paremmin ja niinku keskittyy. Saa breikin. (haastattelu)

Joogasta saatu olotila haluttiin välittää myös lapsiryhmälle ja lapsille haluttiin myös tarjota mahdollisuus läsnä olevaan ja keskittyneeseen toimintaan. Tämä näkyi osallistujien kiinnostuksena opettaa tietoisuustaitoja ja syvähengitystä lapsille, kuten ensimmäisessä esimerkissä käy ilmi:

Ehkä on huomoinu paremmin niinku hengityksen. Sit niinku hengittelee syvään ja sit lapsillekin yrittäny sitä opettaa. (haastattelu)

Ehkä itelle tärkeintä oli just sellai pysähtäneisyyden hetki, että olla vaan, tehdä jotain liikettä tai jotain venytystä ja hengittää hiljaisuutta. (haastattelu)

Näissä esimerkeissä nousee esille myös kehotietoisuuden edistyminen. Joogan avulla pystyi päästämään irti ajatuksista, jonka avulla oli mahdollista pysähtyä oman itsen äärelle. Joogan tuottama hiljaisuuden kokeminen nousi myös yhdeksi tärkeäksi kokemukseksi. Ylipäätään vaikutti siltä, että jooga koettiin poikkeukselliseksi menetelmäksi varhaiskasvatuksen arjessa, jonka avulla oli mahdollisuus pysähtyä, voimistaa yhteyttä itseensä ja tunnistaa oman kehon tuntemuksia. Tätä kautta jooga näytti tukevan varhaiskasvattajien sensitiivisyyttä ja tunteiden säätelytaitoa.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvattajien näkemyksiä liittyen sensitiivisyyteen ja tunteiden säätelytaitoon lasten kohtaamisissa. Tavoitteena oli kehittää varhaiskasvattajien sensitiivisyyttä ja tunteiden säätelytaitoa joogan avulla. Opinnäytetyössä tutkin osallistujien kokemuksia eikä työ tähännyt pitkäkestoisen vaikuttavuuden tutkimiseen.

Tuloksista kävi ilmi, että eläytymismenetelmällä saaduissa tarinoissa oli paljon yhteneväisyyksiä. Sekä joogaavaa että joogaamatonta varhaiskasvattajaa kuvaavissa tarinoissa kasvattajan toimintaa lasten kohtaamisissa kuvattiin sensitiiviseksi. Tämä näkyi muun muassa kasvattajan tasapainoisessa tunteiden säätelytaidossa, aidosta kiinnostuksesta lasta kohtaan, äänensävyssä. Lasten hyväksyvä huomioiminen, lämmin puhetapa ja aikuisen oma tasapainoinen tunteiden hallinta kuuluvat myös Saara Salon (2012, 92–93) mielestä sensitiivisen kasvattajan tunnusmerkkeihin. Tuloksista välittyi, että osallistujat olivat tietoisia sensitiivisyyden merkityksestä varhaiskasvatuksessa. He myös näyttivät pitävän lasten sensitiivistä kohtaamista tärkeänä ja halusivat toimia Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016) arvopohjan mukaisella tavalla.

Tuloksista oli kuitenkin havaittavissa, etteivät varhaiskasvattajat aina kuitenkaan pystyneet toimimaan arjessa arvojensa mukaan. Merkittävä ero joogaavan ja joogaamattoman varhaiskasvattajan kuvauksissa oli se, ettei joogaavan kasvattajan kertomuksissa ollut löydettävissä epäsensitiivisiä tai epätasapainoisen tunteiden säätelyn kuvauksia. Tämä poikkesi joogaamattoman kasvattajan kuvauksista. Jooga näytti näin ollen siis vahvistavan varhaiskasvattajien kykyä kohdata lapset sensitiivisesti ja säädellä tasapainoisesti tunteitaan. Opinnäytetyön tavoite näyttää siis näiltä osin saavutetulta.

Yksi keskeinen havainto oli, että joogaamattoman kasvattajan sensitiivisyys heikkenee työkuormittavuuden takia. Myös Ahosen (2015, 163) mielestä varhaiskasvattajan oma jaksaminen on merkittävä syy etäiseen vuorovaikutussuhteeseen. Opinnäytetyön tulosten perusteella jooga tarjosi keinon lieventää työkuormitusta tasapainottamalla kehoa ja mieltä. Näin työssä jaksaminen lisääntyi. Tätä tukee myös Hartfielin ym (2010) tutkimus, jossa joogan on havaittu vaikuttavan myönteisesti työntekijöiden jaksamiseen. Tämä on

opinnäytetyön kannalta merkittävä löydös, sillä jos työkuormittavuuteen puututaan hyvissä ajoin, ongelmat eivät pääse kasaantumaan. Tämä heijastuu myönteisesti sensitiivisyyteen ja tätä kautta myös lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Työn kuormittavuuteen vaikuttaa myös tuloksissa esiin nousut kiireen tuntu. Kiire kuvattiin yhtenä varhaiskasvatuksen arkea kuvaavista peruspiirteistä, joka vaikeuttaa varhaiskasvattajien kykyä toimia sensitiivisesti. Myös väestöliiton tutkimuksen (Riihonen & Tuukkanen 2013, 70) mukaan varhaiskasvattajat eivät koe ehtivänsä kohtaamaan kaikkia lapsia haluamallaan tavalla. Opinnäytetyön tulosten valossa jooga näytti puolestaan tarjoavan keinon rauhoittaa mieltä, jolloin myös kiireen tuntu väheni. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös Hartfieldin ym. (2010) tutkimuksessa, jossa jooga tuotti tunteita mielen tyyneydestä. Rauhallisen mielen avulla kiireen tunne vähenee. Tätä kautta helpottuu myös kiireen aiheuttama kuormitus, jolloin varhaiskasvattaja ei rasitu ja kykenee näin ollen syvempään sensitiivisyyteen. Kiire aiheutti myös haasteita keskittymiselle, joka näyttäytyi myös haasteena tavanomaisessa varhaiskasvatuksen arjessa. Tulosten perusteella oli havaittavissa, että joogan avulla kasvattajan keskittymiskyky parani, jolloin hän pystyi myös keskittymään lasten kohtaamisiin.

Kuormittavista tilanteista selviytyminen nousi esille myös tunteiden säätelytaitoa koskevissa tuloksissa, joiden perusteella jooga tuki kasvattajan tunteiden säätelytaitoa. Samanlaisia tuloksia on myös esimerkiksi Menezin ym. (2015, 82–101) tutkimuksessa, jossa joogan on havaittu vahvistavan tunteiden säätelytaitoa. Opinnäytetyön tuloksissa kävi ilmi, että varhaiskasvattajan kehotietoisuus vahvistui joogan avulla. Jooga myös auttoi kasvattajaa tunnistamaan tunteensa sekä tasapainottamaan tunnetilansa hengityksen avulla. Läsnaolon avulla kasvattaja kykeni harkitumpaan toimintaan. Tätä tukee myös Ahosen (2015, 109) ajatus siitä, että varhaiskasvattajan kyky olla läsnä omassa itsessään auttaa luomaan lämpimiä vuorovaikutustilanteita lapsiin. Myös Martinin ym. (2014, 141–142) mukaan sensitiivinen aikuinen on rauhallinen ja näin ollen pystyy kohtamaan lapsen tunnetilat ymmärryksellä. Jooga siis auttoi kasvattajia olemaan läsnä itselleen, jonka seurauksena oli helpompaa olla läsnä muille. Jooga tarjosi konkreettisen keinon tukea omaa tunteiden säätelytaitoa tilanteissa, jolloin kasvattaja oma tietotaito ei muutoin riittänyt. Joogaava varhaiskasvattaja näytti näin ollen selviytyvän haastavista tilanteista paremmin kuin joogaamaton kollegansa.

Opinnäytetyöhön osallistuneet varhaiskasvattajat eivät aina kokeneet kykenevänsä päiväkodin arjen keskellä toimimaan arvojen perusteella. Huomioitavaa on, ettei varhaiskasvattajien sensitiivisyys ei ole pelkästään kiinni yksilön valinnasta, vaan myös mahdollisuuksista ylläpitää ja edistää omaa sensitiivisyyden taitoa. Kiireen lisäksi muun muassa työntekijäpula ja lapsiryhmän suuri koko haastavat Väestöliiton (Riihonen & Tuukkanen 2013, 64) tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksen laadun. Opinnäytetyön tulosten kannalta oli merkittävää, että joogan avulla varhaiskasvattaja kykeni toimimaan helpommin arvojen mukaan ja kohtaamaan lapset sensitiivisesti.

Opinnäytetyön tulokset ovat merkityksellisiä, koska kyky toimia sensitiivisesti heijastuu positiivisesti myös lasten mallioppimiseen. Lapset nimittäin oppivat tunne- ja vuorovaiikutustaitoja mallintamalla aikuisten esimerkin avulla (Ahonen 2017, 80). Myös esimerkiksi rauhan ja toisten ihmisten arvostamisen oppiminen tapahtuu esimerkin avulla oppimalla (Volanen 2017, 21). Mielenkiintoista oli myös, että joogan ohjaaminen lapsille oli siirtynyt eteenpäin varhaiskasvattajien kiinnostuksena opettaa lapsille tietoisuustaitoja. Joogalle näytti siis olevan tarvetta ja osallistujat kiinnostuivat joogan ja tietoisuustaitojen moniulotteisista mahdollisuuksista.

Alkukartoituksessa mainitut toiveet oman työhyvinvoinnin, työssä jaksamisen, stressinhallintataitojen, keskittymiskyvyn ja rauhoittumisen edistymisestä näyttävät tulosten perusteella toteutuneen. Aihe on tärkeä, koska sensitiivisyyden ylläpitäminen ja edistäminen vaativat työtä itsensä kanssa, johon päiväkodin arjessa ei usein anneta aikaa. Joogan voi nähdä tarjoavan lisätukea lasten kohtaamiseen, vaikka varhaiskasvattajilla onkin jo ennestään keinoja, kuten ennakointi, tukea omaa sensitiivisyyttä ja tunteiden säätelytaitoa.

Keskellä työpäivää toteutettuna jooga näytti antavan lisää voimaa erityisesti iltapäivään ja antavan mahdollisuuden työstä palautumiseen, jotka heijastuivat työn laatuun. Lyhyetkin rentoutushetket, joissa voi syventyä itseen ja omiin tuntemuksiin, näyttivät antavan paljon työhön. Varhaiskasvattajat saivat mahdollisuuden laajentaa omaa tietoisuuttaan. Tietoisuuden laajeneminen puolestaan mahdollistaa oman toiminnan syvällisen tarkastelun (Leiviskä 2011, 71–72). Tämä auttoi varhaiskasvattajan sensitiivisyyden ja tunteiden säätelytaidon toteutumista varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvattajien sensitiivisyyttä tarkasteltaessa olisi hyödyllistä kiinnittää huomiota siihen tarjotaanko kasvattajille konkreettisia keinoja ylläpitää ja edistää tätä osaa heidän ammattitaidossaan.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyöprosessin ja aiheen pohdinta

Opinnäytetyön varsinainen aineisto koostui ryhmähaastatteluista ja eläytymismenetelmän tuottamista vastauksista. Eläytymismenetelmän avulla saatua aineistoa tulkittaessa oli syytä kiinnittää huomioita, että aineisto on kuvaus maailmasta, johon osallistujat ovat eläytymisen avulla tuoneen esille omia mielikuviaan ja kokemuksiaan varhaiskasvatuksen arjesta. Haastatteluissa ja kertomuksissa osallistujat ovat nostaneet myös esille arvoja, asenteita, oppimiaan käytösmalleja sekä yhteisön oletuksia. Tarkoituksena ei ollut tulkita aineistoa totuutena, vaan pikemminkin ajattelun tuotoksena.

Opinnäytetyöprosessi sisälsi itselleni tutkijana sekä haasteellisia että antoisia osioita. Haastavaksi koin opinnäytetyön aiheen rajaamisen, koska monia eri näkökulmia olisi ollut kiinnostava työstää. Olen kuitenkin tyytyväinen valitsemaani näkökulmaan. Yhteistyö päiväkodin ja varhaiskasvattajien kanssa sujui hyvin ja olin tyytyväinen prosessin kulkuun. Joogan ohjaaminen oli itselleni opettavainen kokemus joogaopettajuuden näkökulmasta. Valitsemani aineistonkeruumenetelmät tukivat mielestäni hyvin toisiaan ja toteutin ne johdonmukaisessa järjestyksessä. Myös ryhmähaastattelusta koin oppivani paljon ja haastattelutaitoni kehittyivät haastattelujen edetessä. Eläytymismenetelmä oli myös antoisa, koska se etäännytti kirjoittajaa kertomuksesta ja osallistujat pystyivät näin kertomaan vapaammin tarinaansa. Eläytymismenetelmä osoittautui toimivaksi aineistonkeruumenetelmäksi ja tuotti rikkaan sekä monipuolisen aineiston.

Opinnäytetyötä tehdessäni en onnistunut löytämään lainkaan tutkimuskirjallisuutta, joka olisi tutkinut suoranaisesti joogan ja varhaiskasvattajien sensitiivisyyden välistä yhteyttä. Lähimmät tutkimukset, jotka löysin liittyvät joogaan ja työhyvinvoinnin tai tunteiden säätelytaidon väliseen yhteyteen (ks. Hartfiel ym. 2010; Menezes ym. 2015). Toisaalta myös tietoisuustaitojen positiivisesta merkityksestä kasvattajana olemiseen löytyi tietoa (ks. esim. Kanninen & Sigfrids 2012, 209–210). Oman opinnäytetyöni tulokset ovat samankaltaisia näihin lähteisiin verrattuna. Jooga tuki osallistujien työhyvinvointia, tunteiden säätelytaitoa ja auttoi kasvattajia kohtaamaan lapsia aidosti läsnä olevana.

Erilaiset mindfulness- ja meditaatioharjoitteet näyttävät kasvattaneen viime vuosina ihmisten kiinnostusta jatkuvan kiireen ja keskittymiskyvyttömyyden vastapainoksi. Suomessa tietoisuustaitojen harjoittamista ollaan alettu myös hyödyntämään kasvatusalalla. Esimerkiksi LASSOn (N.d.) Pieni Oppiva Mieli-projektin tarkoituksena on soveltaa Mind UP-opetusohjelmaa osaksi varhaiskasvatusta. Lisäksi Terve Oppiva Mieli (2018) tarjoaa tietoisuustaitokoulutuksia kouluhenkilökunnalle tukemaan opettajan kykyä olla läsnä oleva. Koulutuksiin osallistujat ovat kertoneet oman tunteiden säätelytaidon parantuneen, epävarmuuden sietokyvyn vahvistuneen. Osallistujien on ollut helpompi olla läsnä oppilaille, mikä lisännyt kykyä olla rakentavassa vuorovaikutuksessa.

Opinnäytetyöni valossa jooga näyttäisi olevan toimiva keino tukea kasvattajan sensitiivisyyttä. Jooga lisäsi kehotietoisuutta, tuotti oivalluksia omasta itsestä ja auttoi läsnäolossa. Ehdotankin, että tulevaisuudessa joogaa alettaisiin soveltamaan varhaiskasvattajille, jotta varhaiskasvatuksen laatu paranisi ja toimintakulttuuri kehittyisi. Tämä on varhaiskasvatuksen järjestäjän vastuulla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 28). Siitä syystä rohkaisenkin varhaiskasvatuksen järjestäjiä tarjoamaan työntekijöille mahdollisuuksia harjoittaa tietoisuustaitoja työpäivän aikana. Tietoisuustaidoista saadut myönteiset tulokset eivät synny hetkessä, mutta pitkällä aikavälillä nämä tuottavat kykyä hallita itseään kaikissa tilanteissa. Joogan avulla varhaiskasvattajat saisivat keinon itsetuntemuksen ja hyväksynnän kehittämiseen luonnollisella tavalla, jolloin itseään ei tarvitse väkisin yrittää muokata. Mielenkiintoista olisi nähdä mitä tämä tarjoaisi varhaiskasvatuksen arkeen.

Jatkotutkimuksissa voisi keskittyä koko päiväkodin laajuiseen kehittämistyöhön, jossa joogaa sovellettaisiin pidemmällä aikavälillä osana työntekijöiden arkea. Mielenkiintoista olisikin selvittää millä tavoilla varhaiskasvatuksen koko toimintakulttuuri kehittyi, jos työpäivien aikana olisi mahdollista rentoutua ja helpottaa työkuormitusta. Millaista varhaiskasvatusta pystyttäisiin tarjoamaan, jos työntekijät olisivat enemmän läsnä omassa kehossaan ja mielessään?

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää tamperelaisen päiväkodin varhaiskasvattajien näkemyksiä sensitiivisyydestä ja tunteiden säätelytaidosta kohdatessaan lapsia sekä, siitä

miten jooga toimii näiden tukena. Opinnäytetyön luotettavuutta käsittelen reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkitaan sitä mitä pitääkin oikeilla tutkimusmenetelmillä. Reliabiliteetilla puolestaan varmistetaan tutkimuksen toistettavuus. (Kananen 2014, 108–109.) Yhteistyökumppaninani toimi tamperelainen päiväkoti. Tutkimusluvan hain Tampereen kaupungilta. Opinnäytetyön yhteistyöpäiväkodin tai osallistujien nimiä tai tunnistettavuustietoja ei julkaista, jotta päiväkoti ja työntekijät eivät ole tunnistettavissa ja kasvattajien yksityisyys säilyy.

Aineistonkeruu koostui alkukartoituksesta, ryhmähaastatteluista ja eläytymismenetelmästä. Työhön kuului lisäksi toiminnallinen osuus, jossa ohjasin varhaiskasvattajille joogaa. Nämä ohjaukset suunnittelin itse. Toteutin alkukartoituksen analyysin ennen joogaohjausten alkua, jotta pystyin käyttämään kyselyn tuloksia ohjausten suunnitteluun. Pyrin minimoimaan ennakko-oletukset esittämällä kyselyssä ja haastattelussa avoimia kysymyksiä. Toteutin haastattelut teemahaastatteluna, joiden teemoja tutkimuskysymykseni ohjasivat. Nauhoitin haastattelut litterointia varten. Tätä varten pyysin osallistujilta luvan tallenteisiin käyttöön. Tallenteita käytin vain opinnäytetyön tekemiseen eivätkä päätyneet kolmansille osapuolille. Litteroin ja analysoin haastattelujen nauhoitteet aina ennen seuraavaa haastattelua, jotta kokonaiskuvani aineistosta hahmottui ja pystyin rakentamaan kysymysphojan valmiiksi seuraavalle kerralle.

Ryhmähaastatteluiden tulokset ovat erilaiset kuin jos haastattelut tehtäisiin yksilöllisesti (Kananen 2014, 92). Ryhmähaastattelu sopi aineistonkeruumenetelmäksi, koska joogan jälkeen oli luontevaa jäädä jakamaan yhdessä mielipiteitä, kun kokemus oli vielä tuore. Ryhmähaastattelussa pyrin ottamaan huomioon, että jokainen sai äänensä kuuluviin. Eläytymismenetelmä puolestaan valikoitui yhdeksi aineistonkeruu menetelmäksi, koska tarkoituksena oli selvittää tuottaako jooga jonkinlaista muutosta ja jos, niin millaista. Eläytymismenetelmällä saatua aineistoa ei tulkita totuuksina vaan enemmänkin ajattelun tuloksina. (Nikanto & Eskola 2018, 386.) Tämä sopi hyvin kokemuksiä tutkiesani. Eläytymismenetelmän aineisto on analysoitu alkukartoituksen ja haastatteluiden analyysin jälkeen. Haastatteluilla ja eläytymismenetelmällä saadut aineistot näyttivät tukevan toisiaan eikä aineistojen välille syntynyt ristiriitaisuuksia.

Jorma Kanasen (2014, 109) mukaan aineiston koodaus tapahtuu aina tutkija kohtaisesti, mikä vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Pyrin välttämään oman mielipiteeni tai nä-

kemysteni tuomista esiin aineistoa analysoidessa ja varmistin useaan otteeseen tiedon alkuperän, niin ettei oma näkemykseni ohjannut tutkimusta. Luotettavuuden varmistamiseksi olen verrannut tuloksia tieteellisiin lähteisiin ja katsonut tukevatko tiedot toisiinsa. Teoriaosuuden käsitteet olen määrittelyt arvioimalla kriittisesti eri lähteitä. Luotettavuuden varmistamiseksi olen koonnut teoriaosion käyttämällä asianmukaisia lähteitä ja yhdistelemällä tietoa eri lähteistä toisiinsa. Olen myös hyödyntänyt englanninkielisiä lähteitä suomenkielisten lähteiden tukena.

Luotettavuuden näkökulmasta voi pohtia osallistuiko opinnäytetyön tekoon vain sensitiivisyydestä ja joogasta kiinnostuneet varhaiskasvattajat, jotka suhtautuivat myönteisesti itsensä kehittämiseen? Millaisia tutkimustuloksia olisin saanut, jos osallistujat olisivat olleet muutosvastaisia? Toisaalta taas opinnäytetyöhön osallistui sellaisia kasvattajia, jotka näyttivät olevan tietoisia varhaiskasvatuksen arvopohjasta ja pitivät lasten sensitiivistä kohtaamista tärkeänä. Tulokset olisivat olleet varmasti poikkeavia, jos osallistujat eivät olisi arvostaneet sensitiivisyyttä. Tuloksia tarkastellessa on tärkeää huomioida, että opinnäytetyö sisältää vain yhden päiväkodin viiden työntekijän kokemukset eikä tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä. Tuloksia voi kuitenkin hyödyntää tulevaisuudessa varhaiskasvattajien ammatillisuutta kehittäessä.

LÄHTEET

- Ahonen, L. 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Kasvatustieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Luettu 5.10.2018. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98158/978-951-44-9971-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Bai, H., Scott, C. & Donald, B. 2009. Contemplative Pedagogy and Revitalization of Teacher Education. *The Alberta Journal of Educational Research*, Vol. 55, No. 3, s. 319–334
- Bhajan, Y. 2010. *The Aquarian Teacher*. KRI Kundalini Research Institute.
- Broo, M. (toim.) *Patanjalin Yoga-sutra joogan filosofia*. 2010. Helsinki: Hakapaino.
- Cramer H., Lauche R., Klose P., Lange S., Langhorst J. & Dobos GJ. 2017. Yoga for women with a diagnosis of breast cancer. Luettu 13.11.18. https://www.cochrane.org/CD010802/BREASTCA_yoga-women-diagnosis-breast-cancer
- Eskola, J., Nikanto, I. & Virtanen, S. 2018a. Eläytymismenetelmäaineiston muuttuva luonne?. Teoksessa Eskola, J., Nikanto, I. & Virtanen, S. *Aikamme kasvatusta: vain muutos on pysyvää? 14 eläytymismenetelmätutkimusta*. Tampere: Tampere University Press, s. 9–20. Luettu 5.12.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/104549/978-952-03-0908-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Eskola, J., Nikanto, I. & Virtanen, S. 2018b. Aikamme kasvatusilmiötä jäljittämässä. Teoksessa Eskola, J., Nikanto, I. & Virtanen, S. *Aikamme kasvatusta: vain muutos on pysyvää? 14 eläytymismenetelmätutkimusta*. Tampere: Tampere University Press, s. 377–384. Luettu 5.12.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/104549/978-952-03-0908-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Farhi, D. 2015. *Kehon ja mielen joogaa*. Suom. Tervonen, E. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. Alkuperäinen teos 2000.
- Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, SB., Clarke, G & Krayner, A. 2010. The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*. Luettu 13.11.2018. https://www.researchgate.net/publication/43024160_The_effectiveness_of_yoga_for_the_improvement_of_well-being_and_resilience_to_stress_in_the_workplace
- Heikkinen, H. L. T. 2018. Kerronnallinen tutkimus. Valli, R (toim.). Teoksessa *Ikku-noita tutkimusmetodeihin 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, s.170–187.
- Kananen, J. 2014. *Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja sarja. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy. Juvenes Print.

- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja sarja. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy. Juvenes Print.
- Kanninen, K. & Sigfrids A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- LASSO. N.d. Pieni Oppiva Mieli. Luettu 19.4.2019. <https://lassotaaperot.com/pieni-oppiva-mieli-pom/>
- Leiviskä, E. 2011. Työ täynnä elämää. Työn merkityksellisyyden seitsemän lähdettä. Helsinki: Tietosanoma.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere. Mediapinta Oy.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. 2008. Emotional Intelligence. New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist* 63 (6), s. 503–517. Luettu 2.11.2018. http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2013/11/pub172_MayerSaloveyCaruso.AmericanPsychologist.2008.pdf
- Menezes, C. B., Dalpiaz, N. R., Kiesow, L. G., Sperb, W., Hertzberg, J., & Oliveira, A. A. 2015. Yoga and Emotion Regulation: A Review of Primary Psychological Outcomes and Their Physiological Correlates. *Psychology & Neuroscience*, 8 (1), s. 82–101. Luettu 5.11.2018. https://www.researchgate.net/publication/276340224_Yoga_and_emotion_regulation_A_review_of_primary_psychological_outcomes_and_their_physiological_correlates
- Nikanto, I. & Eskola, J. 2018. Näin käytät eläytymismenetelmää: hyvät käytännöt ja kiiperät kysymykset. Teoksessa Eskola, J., Nikanto, I. & Virtanen, S. Aikamme kasvatusta: vain muutos on pysyvää? 14 eläytymismenetelmätutkimusta. Tampere: Tampere University Press, s. 385–397. Luettu 5.12.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/104549/978-952-03-0908-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nislin, M. 2016. Nerve-wracking or rewarding?: A multidisciplinary approach to investigating work-related well-being, stress regulation and quality of pedagogical work among early childhood professionals. *Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Opettajakoulutuslaitos. Helsingin yliopisto. Akateeminen väitöskirja*. Luettu 21.03.2019. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160770/Nervewra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset -mitä lääkärin tulee tietää. *Duodecim* (132), 1890–7. Luettu 20.12.2018. <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2016/20/duo13356>
- Rechtschaffen, D. 2017. Keskittymiskykyä luokkaan. Tietoisuustaitoharjoitusten opas-kirja. Suom. Korhonen, J. Jyväskylä: PS-kustannus. Alkuperäinen teos 2016.

- Riihonen, R. & Tuukkanen, K. 2013 Selviytymistä vai varhaiskasvatusta- Mitä on resurssipula päiväkodissa? Teoksessa Oulasmaa, M. & Riihonen, R. (toim.) Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, s. 64–78.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salo, S. 2012. Emotionaalisen saatavillaolon lisääminen päivähoidossa. Teoksessa Kaninen, K. & Sigfrids A. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 91–102.
- Saukkola, K. & Laane, T. 2018. Näe sydämellä. Luo arvostava yhteys lapseen. Vantaa: KirsiConsulting Oy.
- Terve Oppiva Mieli. 2018. Luettu 20.4.2019. <https://www.terveoppivamieli.fi/tietoisuustaitokoulutukset/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tökkäri, V. 2018. Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Toikkanen, J. & Virtanen, I. A. (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, s. 64–84
- Volanen, S-M. 2017. Saatesanat. Teoksessa Rechtschaffen, D. Keskittymiskykyä luokkaan. Tietoisuustaitoharjoitusten opaskirja. Suom. Korhonen, J. Jyväskylä: PS-kustannus. Alkuperäinen teos 2016.
- Varhaiskasvatustilasto 13.8.2018/540 §3
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juvenes Print. Luettu 20.03.2019. https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- YK:n yleissopimus lasten oikeuksista. 1989. Luettu 20.3.2019. <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus/sopimus-kokonaisuudessaan/>

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje varhaiskasvattajille

Kiitos halukkuudesta osallistua opinnäytetyöhön ja joogaan työpäivän aikana!

Tässä lyhyt tiedote siitä mitä tuleman pitää:

Joogaohjaukset toteutuvat **to 17.1 klo 12:45-13:45**

ma 21.1 klo 12:45-13:45

ma 28.1 klo 12:45-13:45

ma 4.2 klo 12:45-13:45

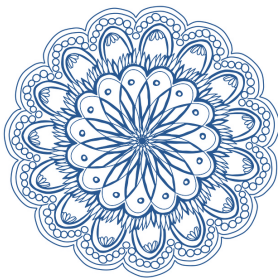
pe 15.2 klo 12:45-13:45*

*Tunnit muodostuvat siten, että jooga kestää kerrallaan 45 min, jonka jälkeen on 15 min ryhmähaastattelu. Ryhmähaastattelut nauhoitetaan. (Tallenteita käytetään vain opinnäytetyön tekemiseen. Tallenteet hävitetään aineiston analyysin jälkeen eikä niitä luovuteta kolmansille osapuolille.)

Mukaan tarvitet rennot ja mukavat vaatteet, joissa on hyvä olla. Loppurentoutukseen on hyvä olla lisäksi mukana lämmin paita ja villasukat. Halutessasi voit myös ottaa oman joogamaton mukaan.

Ohessa on alkukysely, johon pyydän sinua vastaamaan ennen joogaohjausten alkamista. Palautus sähköpostilla **viimeistään ti 15.1** mennessä osoitteeseen liisa.saali@tuni.fi.

Opinnäytetyöhön sisältyvästä muusta kirjallisesta osuudesta tulee lisää infoa tammikuun aikana.



Tervetuloa ohjauksiin, ystävällisin terveisin

Liisa Saali

Liite 2. Alkukartoitus

1. Nimi (nimi ei tule tutkimuksessa näkyviin, mutta helpottaa opinnäytetyön tekemistä)
2. Mikä sai sinut lähtemään mukaan tutkimukseen?
3. Onko sinulla aiempaa kokemusta joogasta? Jos on, niin millaista?
4. Onko sinulla jotain fyysisiä rajoitteita, jotka on syytä huomioida joogaohjausta suunnitellessa? Jos on, niin mitä?
5. Mitä odotuksia sinulla on joogaohjauksiin liittyen?
6. Mitä odostat saavasi joogasta varhaiskasvattajana toimimiseen?

Alkukyselyn palautus sähköpostilla viimeistään 15.1 mennessä osoitteeseen liisa.saali@tuni.fi

Liite 3. Teemahaastatteluiden runko

1. Millainen olotila sinulla on nyt verrattuna aiempaan?
2. Millaisena koet tunteiden hallinnan nyt?
3. Miten oma olotila heijastuu loppupäivän työhön?
4. Millaisena näet seuraavat kohtaamiset lasten kanssa?
5. Muuta, mitä haluaisit jakaa?