

”TÄTINI TULI AFRIKASTA JA TOI MUKANAAN AURINGON”

Lapsen itsetuntoa tukevia liikuntatuokioita

Tuula Oinonen ja Maija Tätilä

Opinnäytetyö, kevät 2012

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Sosiaalian koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Sosionomi (AMK)

+lastentarhanopettajan

virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Oinonen, Tuula & Tättilä, Maija. "Tätini tuli Afrikasta ja toi mukanaan auringon" Lapsen itsetuntoa tukevia liikuntatuokioita. Helsinki, kevät 2012, 100s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK), sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus

Opinnäytetyö on työelämälähtöinen produktio. Tavoitteena on kehittää itsetuntoa tukevaa toimintaa. Produktio sisältää kahdeksan kerran liikuntatuokioiden ohjemateriaalit. Jokaisella tuokiolla on oma tavoite, joissa keskitytään vuorovaikutuksen avulla vaikuttamaan positiivisesti lapsen itsetuntoon. Tuokioissa pyritään tukemaan lasten yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisellä toiminnalla ja leikeillä. Lapsia tuetaan ottamaan toisensa huomioon tuokioiden aikana.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pohjautuu produktiin liittyviin aihealueisiin. Raportissa kuvataan lapsen itsetuntoa ja sen kehitystä. Teoriaosuudessa kuvataan liikuntakasvatuksessa huomioitavia asioita ja sitä, miten liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen ja sitä kautta myös itsetuntoon. Työssä kuvataan myös ohjauksen vaikutusta lapsen itsetuntoon sekä erilaisia vuorovaikutuksen keinoja, joiden avulla itsetuntoa voidaan tukea. Vuorovaikutusosuudessa kuvataan ryhmän vaikutusta lasten itsetunnon tukemisessa. Raportin teoriaosuuden jälkeen kuvataan produktion vaiheita: suunnittelu-, toteutus-, palaute- ja arviointivaihetta sekä produktion eettisyyttä ja luotettavuutta.

Liikuntatuokiot toteutettiin keväällä 2012 helsinkiläisessä päiväkotihoidossa. Tuokioihin osallistui 4-9 lasta. Liikuntatuokioihin valittiin päiväkodin kahdesta lapsiryhmästä kaikki viisivuotiaat lapset, jotka siirtyvät ensi vuonna esiopetukseen. Liikuntaleikkituokiot suunniteltiin lasten itsetuntoa tukeviksi ja leikit valittiin tarkoin, jotta ne tukevat tavoitetta. Tuokioita arvioitiin osallistuvaa havainnointia käyttäen ja havainnoinnin tueksi tuokiot videoitiin. Arvioinnissa käytettiin myös vertaisarviointia. Palautetta kerättiin tuokioon osallistuvilta lapsilta sekä tuokiota seuranneelta päiväkodin työntekijältä.

Tuokioiden aikana vuorovaikutus todettiin hyväksi menetelmäksi lasten itsetunnon tukemisessa. Itsetunnon vahvistamisen mahdollistamiseksi tärkeäksi havaittiin yhdessä tekeminen sekä kasvattajan antama tuki lapsille.

Asiasanat: itsetunto, vuorovaikutus, liikuntakasvatus, päiväkotihoido

ABSTRACT

Oinonen, Tuula and Tättilä, Maija.

Physical exercise play-moments in building a child's self-esteem.

100 p., 4 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services / Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of the thesis was to plan physical exercise play-moments for children in a daycare centre. Supporting a child's self-esteem is important in early childhood. Physical exercises are an effective method to affect a child's self-esteem.

In our implementation eight aims were set to support a child's self-esteem by using interaction. The goal of each play-moment was to create a safe atmosphere and to encourage, give positive feedback and to sense bodily movements. In addition, individual recognition, supporting a child's physical exercise, appreciation and enabling their positive experiences were emphasized.

This thesis is a development product. We planned and implemented eight play-moments for 5 years old children during January and February 2012. The partner in cooperation was a Helsinki-based daycare centre Lehdokki.

Participative observation was used to achieve results. To make observation easier the play-moments were videotaped. Our instructions, the educator-child interaction and children's interaction were analyzed from the videotapes. Peer review was used to evaluate instructions of the play-moments. A worker of the daycare center observed each play-moment. We also received feedback from children by interviewing them.

According to the results of the thesis, interaction and physical education are effective methods in affecting a child's self-esteem. By using physical activities children are able to feel competent. Physical education enables giving positive feedback and praising a child.

Keywords: play-moment, self-esteem, daycare centre, child

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 ITSETUNTO.....	8
2.1 Itsetunnon osa-alueet.....	9
2.2 Lapsen itsetunto	11
2.3 Lapsen itsetunnon kehitys	12
2.4 Lapsen itsetunnon tukeminen.....	14
3 LIIKUNTAKASVATUS.....	19
3.1 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen	20
3.2 Lapsen liikunnan suunnittelemine	22
3.3 Liikunnan toteuttaminen ja arviointi	25
4 VUOROVAIKUTUS.....	27
4.1 Vuorovaikutus pedagogiikassa.....	28
4.2 Ryhmän vaikutus lapsen kehitykseen	30
4.3 Vuorovaikutteinen ohjaaminen ryhmässä.....	31
5 PRODUKTION VAIHEET	34
5.1 Tausta ja tavoitteet	34
5.2 Suunnitteluvaihe.....	35
5.3 Toteutusvaihe.....	36
5.3.1 Turvallinen ilmapiiri	37
5.3.2 Tukeminen	40
5.3.3 Yksilöllinen huomioiminen.....	42
5.3.4 Palautteen antaminen	44
5.3.5 Onnistumisen kokemukset.....	46
5.3.6 Kehuminen ja kannustaminen.....	48
5.3.7 Kehon tuntemus.....	50
5.3.8 Arvostaminen.....	52
5.4 Tuokioiden palaute	54
5.6 Eettisyys ja luotettavuus	64

6 POHDINTA	66
6.1 Johtopäätökset	68
6.2 Ammatillinen kasvu	71
LÄHTEET	73

LIITE 1: Lasten vanhempien lupalomake

LIITE 2: Arviointilomake päiväkodin työntekijälle

LIITE 3: Oma arviointilomake

LIITE 4: Produktio

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme idea syntyi havaitessamme päiväkodissa harjoittelun aikana hiljaisten lasten saavan vähemmän huomiota kuin aktiiviset lapset. Lasten itsetunnon tukeminen on otettu puheeksi viimeisten vuosien aikana. Käytännössä sen toteuttamiseen tarvitaan edelleen lisää toimintatapoja ja menetelmiä. Päivi Koiviston (2007, 157) väitöskirjan mukaan päiväkodin toimintakulttuuria pitäisi edelleen kehittää lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Lapsen itsetunnon tukeminen jää helposti päiväkodissa vähälle huomiolle kiireen ja muun toiminnan vuoksi. Itsetunnon tukeminen voi lähteä pienestä aikuisen ja lapsen vuorovaikutuksessa tapahtuvasta asiasta, kuten katseesta.

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005,15) sanotaan lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin olevan ensisijainen varhaiskasvatuksen tavoite. Kun lapsi voi hyvin, hän voi suunnata energiansa leikkiin, oppimiseen ja arjen toimintoihin. Perustarpeista huolehdittaessa lapsi kokee, että häntä arvostetaan, hän tulee kuulluksi ja saa vahvistusta terveen itsetunnon kehitykselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15.) Tulevina ammattilaisina näemme lapsen itsetunnon vahvistamisen tärkeänä kasvatuksellisenä tavoitteena. Lapsi viettää suurimman osan päivästänsä päiväkodissa ja siellä koetut asiat vaikuttavat hänen itsetuntoonsa ja minäkäsitykseensä. Lapsen itsetunnon kehitys tulisi ottaa huomioon kaikessa päiväkodin ohjatussa toiminnassa, myös liikuntatuokioissa.

Valitsimme liikuntakasvatuksen opinnäytetyömme menetelmäksi, koska koemme liikunnan olevan tärkeää lapsen hyvinvoinnille. Liikunnan kautta lapsi voi ilmaista itseään. Lasten liikkuminen on vähentynyt merkittävästi, siksi koemme tärkeäksi sen lisäämisen päiväkodin toiminnassa. Päiväkodin ohjattu liikunta lisää lasten liikunnan määrää sekä sen monipuolisuutta. Liikunnassa koetut onnistumiset tukevat itsetunnon kehitystä.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen produktio, jossa ohjaamme liikuntatuokiota kahdeksan kertaa tavoitteenamme kasvattajan ja lasten välisen vuorovaikutuksen avulla vaikuttaa positiivisesti lapsen itsetuntoon. Yhteistyökumppanimme oli päiväkotia Lehdokki, jonka tiloissa toteutimme tuokiota. Kohderyhmämme muodostui yhdeksästä viisivuotiaasta lapsesta, jotka olivat päiväkodin kahdesta eri ryhmästä. Kaikki osallistuneet siirtyvät ensi vuonna esiopetukseen ja sen vuoksi hyötyivät itsetunnon tukemisesta ja rohkaisusta. Tavoitteenamme oli tukea lasten ryhmäytymistä ennen esiopetukseen siirtymistä. Opinnäytetyön liitteenä on produkti, joka muodostuu kahdeksan tuokion ohjeesta. Yhteistyökumppanimme toivoi produktista pysyvää mallia, jota he voisivat hyödyntää työssään päiväkodin arjessa.

Opinnäytetyömme tukee ammatillista kasvuamme, sillä olemme molemmat suuntautuneet opinnoissamme lapsiin ja nuoriin. Lisäksi toinen meistä tavoittelee sosionomiopintojen lisäksi lastentarhanopettajan kelpoisuutta. Opinnäytetyömme myötä opimme lisää varhaiskasvatuksesta ja etenkin lasten itsetunnon kehityksestä. Tavoitteenamme on kehittää omaa ammatillista kasvuamme suhteessa sosionomikoulutuksessa oppimiimme osaamisalueisiin. Yksi sosionomin osaamisalueesta on kasvatusta ohjaus- ja opetustehtävät (Sosiaaliportti 2011). Opinnäytetyöprosessissa opimme ja kehityimme näillä edellä mainituilla alueilla.

Kasvatuksessa on tärkeää kiinnostus ja halu kohdata lapsia sekä vaikuttaa positiivisesti heidän kehitykseensä. Kuten Jantunen (2011, 106) kuvaa Martti Haavion ajatusta pedagogisesta rakkaudesta, joka on kasvattajalle tärkeä ominaisuus, mikä näkyy kiintymyksenä lapsiin. Pedagoginen rakkaus näkyy samastumisen kyvystä, eräänlaisesta sielunkumppanuudesta lapsuuden ajan kanssa. Kasvattaja kunnioittaa ja arvostaa lapsen kasvavaa persoonaa.

2 ITSETUNTO

Psykiatri Jari Sinkkonen määrittelee itsetunnon ihmisen kokemukseksi itsestään, arvostaan, hyvydestään tai huonoudestaan. Itsetunnon vaihtelu on normaalia ja hyvänkin itsetunnon perusominaisuus. (Sinkkonen 2008, 172.) Itsetunto vaikuttaa jatkuvasti ihmisen olemukseen ja ajatuksiin sekä niiden kautta tekoihin. Itsetunto vaikuttaa myös siihen, miten muut ihmiset ymmärtävät ja suhtautuvat sinuun. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12.)

Psykologi Liisa Keltikangas-Järvinen (2010, 17) määrittelee itsetunnon olevan sitä, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee. Itsetuntoa voidaan sanoa hyväksi, kun ihminen tunnistaa enemmän positiivisia ominaisuuksia itsessään, ja huonoksi silloin, kun negatiivisia ominaisuuksia löytyy enemmän. Hyvään itsetuntoon liittyy myös totuudenmukainen minäkuva. Ihminen tiedostaa myös heikkoutensa, eikä heikkouksien ja puutteiden myöntäminen romuta itseluottamusta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Lapsen itsetunnon tukeminen on kirjattu tavoitteeksi varhaiskasvatusta suuntaaviin asiakirjoihin. Olemme omien kokemusiemme kautta huomanneet, että käytännössä itsetunnon tukeminen on vielä hyvin vähäistä ja siitä puhutaan vähän varhaiskasvatuksessa. Mielestämme päiväkodin arjessa itsetunnon tukemisen pitäisi näkyä ja varhaiskasvatushenkilökunnan pitäisi havainnoida sitä jokaisen lapsen kohdalla. Perehdyimme teoriaan itsetunnosta, koska produktiomme tavoitteena oli toteuttaa lapsen itsetuntoa vahvistavaa toimintaa. Jotta osasimme suunnitella ja toteuttaa itsetuntoon vaikuttavaa toimintaa meidän oli ensin ymmärrettävä, mistä osa-alueista itsetunto muodostuu. Sen jälkeen kokosimme monipuolisesti lähdekirjallisuudesta tietoa, miten kasvattaja voi vuorovaikutuksen avulla tukea lapsen itsetuntoa.

2.1 Itsetunnon osa-alueet

Yleinen itsetunto muodostuu siitä, miten ihminen luottaa itseensä, miten hän katsoo selviytyvänsä elämästään ja minkälaisia haasteita hän itselleen asettaa. Itsetunnon ei kuitenkaan voida sanoa olevan vain tämä yksi kokonaisuus vaan se koostuu useista eri osa-alueista. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26.) Yleisen itsetunnon osa-alueita ovat sosiaalinen itsetunto, fyysinen itsetunto, suoritusitsetunto ja emotionaalinen itsetunto (Koivisto 2007, 34).

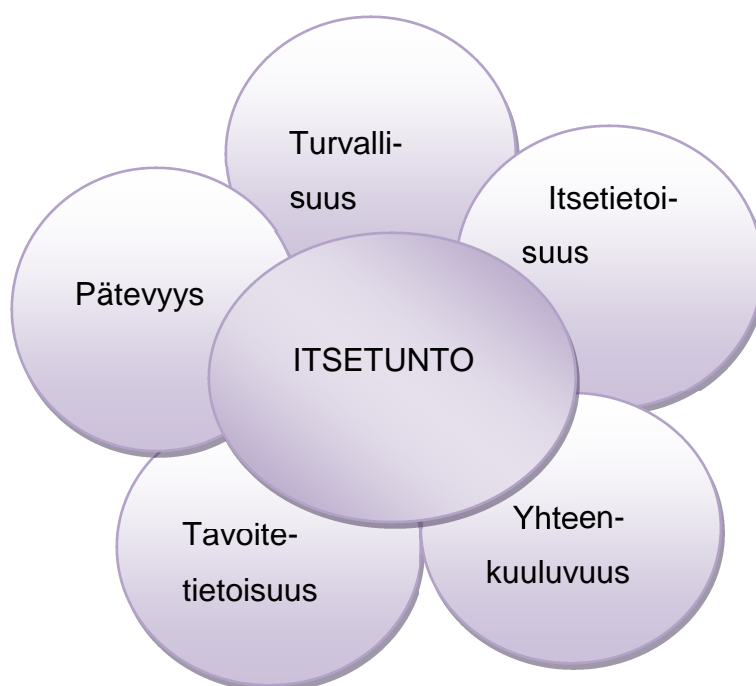
Suoritusitsetunto on omien kykyjen ja taitojen tiedostamista ja niihin luottamista siihen liitetään myös käyttäytymisen kontrolli (Koivisto 2007, 34). Suoritusitsetunto vaikuttaa siihen, kuinka ihminen luottaa omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä. Se vaikuttaa myös siihen, minkälaisia tavoitteita ihminen itselleen asettaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26–27.) Sosiaalisen itsetunnon avulla henkilö arvioi omaa sosiaalista selviytymistään ja suosiotaan (Koivisto 2007, 34). Fyysinen itsetunto vaikuttaa siihen, miten yksilö tuntee ja hyväksyy fyysiset ominaisuutensa sekä motoriset taitonsa. Emotionaalinen itsetunto on omien luonteenpiirteiden ja tunteiden tuntemista ja hyväksyntää. Nämä kaikki itsetunnon osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään, joten itsetunto yhdellä osa-alueella voi vaikuttaa myös muihin osa-alueisiin. (Koivisto 2007, 34.)

Michele Borbanin ja Robert Reasonerin malli itsetunnon rakenteesta muodostuu viidestä osa-alueesta. Ensimmäinen itsetunnon alue on turvallisuuden tunne. Turvallisuuden tunne kehittyy itsetunnon alueista ensimmäisenä ja se on välttämätön, jotta muut alueet voisivat alkaa kehittyä. Turvallisessa ympäristössä lapsi luottaa toisiin ja tuntee itsensä kunnioitetuksi, eikä lapsen tarvitse pelätä nolaamista tai toisten pilkkaa. Lapsi uskaltaa sanoa oman mielipiteensä ja viihtyy ympäristössä. (Laine 2005, 49.)

Borban ja Reasonerin mallin toinen osa-alue on itsetietoisuus. Lapsen itsetietoisuuden lisääminen auttaa lasta tunnistamaan vahvuutensa, uskomaan omiin kykyihinsä ja motorisiin taitoihin. Itsetietoinen lapsi ei ole riippuvainen aikuisesta ja kykenee ottamaan vastaan kritiikkiä. Lapsi kykenee olemaan ylpeä yksilöllisyydestään, eikä häpeä erilaisuuttaan. Mallin kolmas itsetunnon ulottuvuus on

yhteenkuuluvuuden tunne. Tämä vaikuttaa siihen, miten lapsi suhtautuu toisiin ja miten hän samaistuu ryhmään. Lapsi kykenee ottamaan toiset huomioon sekä auttamaan ja kannustamaan toisia. Kun lapsi kokee olevansa hyväksytty, hän pystyy antamaan itsestään paljon vuorovaikutustilanteissa. (Laine 2005, 52–53.)

Itsetunnon neljäs alue on tavoitetietoisuus. Alueen ollessa vahva lapsi kykenee asettamaan itselleen realistisia tavoitteita. Tällöin lapsen motivaatio tekemiään asioita kohtaan säilyy korkeana. Motivaatio säilyy, koska lapsi tuntee voivansa vaikuttaa asioihin tekemisillään. Ryhmässä lapsi kykenee toimimaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Viides osa-alue on pätevyyden tunne. Lapsi voi kokea itsensä päteväksi onnistumisen kautta. Pätevyyden tunteen myötä lapsi kokee itsensä myös taitavaksi ja tärkeäksi. Lapsi uskaltaa ottaa riskejä, eikä pelkää epäonnistumista. (Laine 2005, 54–56.)



KUVIO 1. Borban ja Reasonerin malli itsetunnon osa-alueista (Laine 2005, 27.)

2.2 Lapsen itsetunto

Eriksonin kehitysteorian mukaan yksi vauvaiän tärkeimmistä kehitysprosesseista liittyy lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Tätä kutsutaan kiintymyssuhteeksi, joka on pohja perusluottamukselle ja kiintymykselle. Se vaikuttaa lapsen kehitykseen ja ihmisen koko elämään. Kiintymyssuhde muodostuu siitä vastaako aikuinen vauvan tarpeisiin. Jos näin käy, lapsi oppii luottamaan siihen, että saa apua tarvitessaan. Mikäli kiintymyssuhde on epäonnistunut, se voi ilmetä epäluottamuksena muihin ihmisiin ja lapseen itseensä. Elämässä pärjäämiseksi ja muiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa olemiseksi tarvitaan sitä, että oppii varhain luottamaan itseensä ja muihin. Aikuisen suhtautuminen lapseen vaikuttaa siihen millainen käsitys lapselle muodostuu itsestä ja omista kyvyistä. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 19.) Tämän voidaan katsoa vaikuttavan vahvasti myös itsetunnon kehitykseen.

Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, uskaltaa olla rauhassa oma itsensä, kykenee leikimään rauhassa ja uskaltaa olla eri mieltä asioista. Hyvän itsetunnon omaava lapsi suhtautuu luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä sekä tulevaisuuteen. Tällöin lapsi on tasapainossa itsensä kanssa, eikä hänellä ole tarvetta alistaa muita. Lapsen on helpompi odottaa omaa vuoroaan, eikä lasten välille synny niin herkästi kiusaamista. (Cacciatore, Kortenieni-Poikela & Huovinen 2008, 15.)

Lapsen hyvän itsetunnon voi aistia hänen olemuksestaan. Hän arvostaa itseään ja tällöin myös muut alkavat arvostaa häntä. Itseään arvostava lapsi viihtyy lapsiryhmässä, mutta myös itsekseen. Sen sijaan itseään vähättelevä lapsi ilmaisee usein omaa hätäänsä olemuksellaan. (Cacciatore, ym. 2008, 15.) Lapsi, joka ei koskaan epäile kykyjään eikä turvaudu toisiin, voi olla oppinut turvautumaan vain itseensä. Tällaisen lapsen usko toisten ihmisten tukeen on romuttunut ja hänen on pitänyt rakentaa mittaamaton usko itseensä. Tämä ei kerro vahvasta itsetunnosta, vaan se on epätoivoinen ja yksinäinen tapa elää. (Cacciatore, ym. 2008 23.)

2.3 Lapsen itsetunnon kehitys

Tutkimusten mukaan minäkäsityksen ja itsetunnon herkin kehitysaika on vasta 6–13-vuotiaana. Tällä ikäkaudella lapselle on kehittynyt havainto-, arviointi- ja päättelykykyjä, joiden avulla hän kykenee vertailemaan itseään toisiin. Tässä iässä lapsi myös irtautuu kotoa ja aloittaa koulun, jolloin saa jatkuvasti palautetta toisilta ihmisiltä. Toiset tutkijat taas uskovat, että minäkäsitys ja itsetunto kehittyisivät jo varhaislapsuudessa. Psykoanalytikit uskovat minän kehittyvän jo 2–3 vuoden iässä. (Laine 2005, 33.)

Tutkimusten mukaan ei ole päästy yhteisymmärrykseen itsetunnon kehityksen herkkyykskaudesta. Varmaa on, että itsetunnon kehitystä lähdetään luomaan jo vauvaiässä. Tärkeintä on lapsen ja aikuisen välisen kiintymyssuhteen syntyminen. Keltikangas-Järvinen (2010, 129–130) painottaa varhaisen hoitosuhteen tärkeyttä lapsen varhaisen itsetunnon rakentumisessa. Useilla tutkimuksilla on osoitettu, että välinpitämätön hoito sekä toistuvat varhaiset hylätyksi tulemisen kokemukset vaikuttavat myöhempien vuosien itsetuntovaurioihin.

Jari Sinkkonen perustelee itsetunnon varhaisimman kehityksen olevan ruumiillista, eli sitä miten hyväksi tai kelvottomaksi lapsi kokee ruumiinsa. Lapsi uskoo kaiken sanattoman vuorovaikutuksen vaikuttavan itsetuntoon. Tätä ei-kielellistä vuorovaikutusta ovat koskettamisen lisäksi katseet, asennot, äänensävyt ja jopa lihasjännitys. (Sinkkonen 2008, 174.)

Lapsen terve itsetunto rakentuu hitaasti, se kasvaa esimerkiksi tilanteessa, jossa hän tajuaa olevansa jossakin asiassa hyvä tai kuulee toisilta lapsilta olevansa jossakin hyvä. Tämä lisää lapsen itsensä hyväksymistä. (Ylönen 2008, 52–53.) Lapsen itsetunnon perusta rakentuu hänen testatessaan omia taitojaan ja osaamistaan leikin sekä mielikuvituksen kautta. Näin hän rakentaa ulottuvuuttaan ja hahmottaa omia kykyjään. (Cacciatore, ym. 2008, 21.)

Lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavat hänen läheiset ihmisensä ja ryhmänsä sekä se miten hän tuntee kuuluvansa niihin. Perheellä ja sieltä saadulla huomiolla on merkittävä vaikutus itsetunnon kehitykseen lapsuudessa. Positiivi-

nen itsetunto kehittyä, jos saadaan tunne siitä, että on merkityksellinen ja tärkeä ympäröiville ihmisille vain siksi, että olemme olemassa. Ihmisen itsetunto kehittyy kontaktissa toisiin ihmisiin. (Toivakka & Maasola 2011, 25.)

Lapsi rakentaa itsetuntoaan huomioimalla toisten ihmisten reaktioita ja käyttäytymistä häntä kohtaan. Itsetunnon kehitykseen vaikuttavat vanhempien lisäksi kaikki lapsen kanssa vuorovaikutuksessa olevat, kuten ystävät, päiväkodin työntekijät, harrastusten ohjaajat tai sisarukset. Jokaisessa tilanteessa lapsi itse arvioi toisten reaktioita. Lapsi päättää tämän arvion perusteella tuleeko hänen muuttaa käyttäytymistään, kehoaan tai ulkonäköään ja kuinka paljon. Tämä prosessi tapahtuu päivittäin lapsen elämässä. Prosessiin vaikuttavat myös lapsen omat kyvyt ymmärtää ja hahmottaa asioita. Lapsen itsetunto romahtaa aika ajoin hänen epäonnistuuksaan. Näissä tilanteissa tarvitaan vahvaa vanhemmuutta sekä tapahtuneesta puhumista, sillä lapsi tarvitsee tukea aikuiselta epäonnistumisen sietämiseen. (Cacciatore, ym. 2008, 40.)

Leikki-ikäinen lapsi haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi. Lapsi tulee kohdata iloisesti ja aidosti kiukkukohtauksiin tulee suhtautua turvallisesti. Jos pientä lasta moititaan usein, hän myös tuntee olevansa huono. Viisivuotias lapsi on vielä hauras ja tarvitsee lähes jatkuvaa aikuisen läsnäoloa. Itsetunto on vielä hyvin heikko. Lapsen minäkokemukseen vaikuttaa suoraan ihailu, kuten myös moite ja pilkka. Kieltoon on aina hyvä liittää kannustus ja väärän teon tuomitsemiseen jokin hyvä ominaisuus. Vääristä teoista on tultava seuraus, mutta ei huonon leimaa. (Cacciatore, ym. 2008, 262.) Itsetunto rakentuu lapsen tunteista, jotka vaikuttavat ajatuksissa, sanoissa ja teoissa. Lapsi hyväksyy itsensä ja näkee toisten hyväksyvän hänet, kun hän saa huomiota, häntä arvostetaan ja joku on näkyvästi kiinnostunut hänestä. Lapsen tulisi huomata olevansa hyvä omana itsenään. (Ylönen 2008, 52–53.)

Lapsen kohdatessa haasteita ja selviytyessä niistä, hän saa lisää itsevarmuutta. Kaikenlaiset arjessa tapahtuneet asiat synnyttävät näitä kokemuksia, jotka vaikuttavat itsetunnon ja minäkuvan muodostumiseen. Onnistumisen kokemukset synnyttävät uskon, että minä kyllä keksin keinon ja selviydyn. (Cacciatore, ym. 2008, 67.)

2.4 Lapsen itsetunnon tukeminen

Lapsen itsetunnon kehitykseen voidaan vaikuttaa tuntiessa lapsen kehitystaso ja ominaisuudet sekä kasvattajan uskoessa itsetunnon kehityksen mahdollisuuteen. Itsetunnon tukeminen vaatii aikaa ja vuorovaikutustilanteita, joissa lapsi saa palautetta tiedostamattomista arvoista, asenteista ja käyttäytymisestä. (Laine 2005, 49.)

Lapsen itsetunto ja minäkuva kehittyy 4–5-vuoden iässä. Lapsi kaipaa jatkuvasti kokemuksia siitä, että hän on hyvä ja pystyvä. Lapsi tarvitsee paljon huomiota ja kannustusta, kuten kyllä sinä opit ja osaat, kyllä sinä pärjät, olet riittävän hyvä ja samanarvoinen kuin muut. Lapsi pyytää aikuista katsomaan tekemisiään, koska on epävarma omasta riittävydestään. Jos lapsi ei saa huomiota lähimiltä ihmisiltä, hän voi alkaa hakemaan sitä pahan teon kautta. Lapselle tulee antaa kehuja, rohkaisuja, läsnäoloa, kannustusta ja ihailua myös silloin, kun hän ei odota tai pyydä sitä. (Cacciatore 2008, 62–64.) On hyvä tarkkailla lapsen puhetta itselleen ja uskoa itseensä. Kun lapsi moittii ja vähättelee itseään, pitäisi pyrkiä korjaamaan hänen asennettaan. Aikuisen tulisi nostaa esiin lapsen onnistumisen ja hyvän olon kokemuksia. (Cacciatore, ym. 2008, 41.)

Lasta itseään tulee arvostaa yksilönä ja ihmisenä. Hän tarvitsee itseensä kohdistuvaa arvostusta ja kokemuksen siitä että on merkittävä, tarpeellinen, kiinnostava ja arvostettu sellaisena kuin on. Hänen tunteita ja kokemuksia tulee arvostaa, kuuntelemalla ja huomioimalla ne. Lapsen tunnekokemukset, mielipiteet ja ajatukset ovat yhtä tärkeitä ja merkittäviä kuin aikuisten, niihin tulee suhtautua vakavasti. Annettaessa lapselle mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, hän kokee itsensä arvostetuksi. Lasten yksilöllistä osaamista ja taitoja tulee arvostaa, sekä tukea heitä arvostamaan itseään ja toisiaan. (Vehkalahti 2007, 34–38.)

Onnistumisen kokemukset ovat välttämättömiä itsetunnon rakentumiselle. Lapsi uskaltaa tarttua uusiin haasteisiin, kun hänen onnistumisensa huomataan. Lapsen kokemus karttuu eniten toiminnassa. Esimerkiksi jos hienomotoriikassa kömpelö lapsi onnistuu jumppatunnilla, hän toivoo aikuisen huomaavan onnis-

tumisen ja odottaa kannustusta. Saadessaan kannustusta liikunnasta voi tulla lapselle mieleisempää. (Ylönen 2008, 52–53.) Lapsen itsetunnon vahvistumisen kannalta lapsen itsensä onnistuessaan kokema riemu tekemisestä on tärkeää. Kasvattajan tehtävänä on tukea lasta, mahdollistaa onnistuminen ja osoittaa lapselle suorituksen menneen hyvin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 133–134.)

Pätevyyden tunnetta voidaan lisätä tutustumalla lapsen heikkouksiin ja vahvuuksiin. Omien vahvuuksien tiedostamisen myötä lapsi voi tuntea olevansa hyvä ja heikkouksista lapselle tulisi opettaa, mitä heikkouksia hän voi muuttaa ja toisten heikkouksien kanssa on tultava toimeen. Lapsen tuntiessa itsensä riittävästi hyvin, hän voi arvioida omia saavutuksiaan, jonka kautta taas pätevyyden tunne lisääntyy. (Laine 2005, 55–56.)

Kannustamisella voidaan vaikuttaa itsetunnon kehitykseen. Tärkeintä kannustamisessa on se, että se tapahtuu oikeasta asiasta, se ei koskaan saa muuttua automaattiseksi. Tämä ei tarkoita, että lapsen suoritus pitäisi aina arvostella, vaan että kannustaa voi muustakin kuin lopputuloksesta, esimerkiksi yrittämisestä, sinnikkyydestä, rohkeudesta tai vaikka kekseliäisyydestä. Kun lapselle osoitetaan, että hän on kehittynyt aikaisempaan suoritukseen verrattuna, se vaikuttaa syvästi itsetuntoa rakentavasti. Lapsen suorituksen parantamiseksi kehumisen lisäksi lapsi tarvitsee myös rakentavaa kritiikkiä. (Sinkkonen 2008, 181.)

Keltikangas-Järvinen (2010, 132–135) korostaa muiden suhtautumisen tärkeyttä lapsen osaamiseen ja tekemiseen suoritusitsetunnon kehitykselle. Hän mainitsee myös liiallisen kehumisen vaaroista. Jatkuva lapsen suorituksen kehuminen ei enää tue lapsen itsetuntoa, jos siihen liittyy suoritusvaatimus. Suorituksen kehuminen aiheuttaa lapselle suorituspainetta ja liian korkeaa vaatimustasoa. Suorituksen lisäksi lasta itseään tulee kehua, kertoa miten tärkeä hän on. Lapsen itsetuntoa vahvistettaessa on tarkoitus osoittaa lapsen olevan hyvä. Tällöin lasta kiitetään, vaikkei lopputulos todellisuudessa olisikaan niin mainio.

Itsetuntoa voidaan myös tukea lisäämällä lapsen itsetietoisuutta. Se on hyvä aloittaa, harjoittelemalla arvioimaan omia ominaisuuksiaan. Fyysisiä ominaisuuksia on helppo arvioida ja siitä on hyvä aloittaa. Minän ja itsensä tiedostamista tukee myös itsensä arvioiminen toisiin. Lasten kanssa voidaan harjoitella ominaisuuksien vertailua toisiin. Itsensä vertailu ei saa ikinä olla kilpailutilanne, vaan jokaisen positiivisia ominaisuuksia korostetaan ja erilaisuutta pidetään normaalina ja asiana, josta voidaan olla ylpeä. Tunteiden ilmaisun harjoittelu lisää myös itsetuntemusta. Lapsen on hyvä tietää miten hän yleensä ilmaisee tunteitaan ja minkälaiset asiat laukaisevat hyvän tai pahan olon. (Laine 2005, 52–53.)

Lapselle tulee opettaa oman kehon tuntemusta. Kehon tuntemuksen avulla lapsi määrittelee itseään. Kehon tuntemus on tärkeää itsetunnon ja minäkuvan kehitykselle. Kun lapsi tuntee oman kehon, hänelle kehittyy terve itseluottamus ja arvostus. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 27.) Kehon tuntemuksella tarkoitetaan tietoa kehon eri osista ja niiden välisistä suhteista. Kehon tuntemusta voidaan harjoitella näköaistin avulla sanoen tai näyttäen lapselle kehon osia. Rentoutumisharjoitukset edistävät myös kehon tuntemusta. Niissä voidaan käyttää tunte- tai kuuloaistia esimerkiksi musiikin tai hieronnan avulla. (Autio 2007, 77–78.)

Turvallisuuden tunne on perusta lapsen itsetunnon syntymiselle. Perusturvallisuutta voidaan lisätä luottamuksellisilla suhteilla. Luottamus syntyy kun kasvattaja käyttäytyy aidosti, rehellisesti ja oikeudenmukaisesti lapsia kohtaan. Kasvattaja kertoo lapsille, mitä heiltä odottaa. Palautteen antaminen lisää turvallisuutta, kun lapsi oppii ymmärtämään omaa käytöstään. Käyttäytymiselle asetetut rajat ja säännöt ovat myös osa perusturvallista ympäristöä. Sääntöjen avulla lapsi voi ennakoida käyttäytymisensä seurauksia, tärkeintä on että säännöt on luotu yhdessä lapsen kanssa. (Laine 2005, 49–50.)

Lapsi tarvitsee kasvattajalta tukea, jos on tehnyt virheen, loukannut itsensä tai muuten kokenut epäonnistuvansa. Lasta ei saa jättää yksin harmin ja epäonnistumisen tunteen kanssa. Toisten lasten on hyvä nähdä, että lasta autetaan silloin kun apua tarvitaan, jolloin muiden tarpeet saavat odottaa. (Cacciatore, Kor-

teniemi-Poikela & Huovinen 2008, 265.) Kasvattajan ja lapsen yhteinen tekeminen lisää lapsen itsetuntoa. Yhteistä tekemistä ei ole toiminta, jossa lapsi tekee ja kasvattaja ohjaa tai kasvattaja tekee lapsia varten. Yhteiseksi tekemiseksi katsotaan selvästi yhteinen ja tasavertainen toiminta. Itsetunto kehittyy, kun lapselle annetaan riittävästi aikaa, aina ei tarvitse suorittaa jotakin. Tehtäessä lapsen kanssa yhdessä lapsi tuntee itsensä tärkeäksi, tarpeelliseksi ja osaavaksi. Kasvattaja näyttää sen, että osoittaa arvostavansa lasta ja lapsen taitoja. (Vehkalahti 2007, 81.)

Ryhmässä positiivinen ilmapiiri luo myös turvallisuuden tunnetta. Ryhmän koko vaikuttaa ilmapiiriin syntyyn, pienessä ryhmässä lämmin ja turvallinen ilmapiiri on helpompi saada aikaan. Kasvattaja näyttää mallia omalla käytöksellään, osoittaa kiinnostusta lasten ongelmille ja asioille ja voi konkreettisesti opettaa positiivista suhtautumista. Ryhmässä voidaan harjoitella toisten huomaamista ja kiittämistä ja pohtia, mikä saa toisen hyvälle tuulelle tai millainen käytös loukkaa toisia. (Laine 2005, 51–52.)

Lapsen yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan tukea lisäämällä yhteistä toimintaa ryhmässä. Ryhmässä toimiessa on tärkeää, että kaikilla on omat roolit ja kaikkien panosta ryhmässä tarvitaan. Lapsia tulee tukea huomioimaan toisensa ja kun lapset tuntevat toisensa hyvin toisten huomioiminen on helpompaa. (Laine 2005, 54.) Ryhmässä huomaaminen osoittaa lapsen olevan merkittävä. Tämän kaltaista huomaamista kasvattaja voi jakaa erilaisten ryhmäleikkien kautta. Ryhmässä huomaaminen vaatii kuitenkin hyvää ryhmähenkeä, jotta se olisi lapselle positiivinen kokemus. Ryhmässä vallitseva kateus tai muu huono ilmapiiri, voivat saada lapsen tuntemaan huomion kiusallisena tai nöyryyttävänä. Yksityisesti eli kahden kesken tapahtuva huomaaminen on yhtälailla merkittävää. Kasvattaja huolehtii, etteivät myöskään kahdenkeskiset tilanteet ole lapselle epämiellyttäviä. Lapsen ja kasvattajan tuntiessa toisensa hyvin luottamus tekee huomaamisen positiiviseksi kokemukseksi. (Vehkalahti 2007, 24.)

Cacciatore, Korteniemi-Poikela ja Huovinen (2008, 264–267) ovat määritelleet seuraavat kymmenen kohtaa, joiden avulla voidaan tukea lapsen itsetunnon kehitystä.

- *Usko lapseen*
- *Ole läsnä*
- *Kohtaa oikeasti*
- *Tue tarvittaessa*
- *Iloitse arjesta*
- *Ole mallina*
- *Ymmärrä yksilöä*
- *Pysy aikuisena*
- *Hoida jaksamisesi*
- *Toimi nyt*

3 LIIKUNTAKASVATUS

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 22–23.) mukaan säännöllinen ohjattu liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen ja motoriikan oppimiseen. Päivittäinen liikunta luo perustan lapsen hyvinvoinnin kehitykselle ja terveelle kasvulle. Liikkuessaan lapsi voi kokea iloa, oppia uutta ja ilmaista tunteitaan. Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ja ympäristöönsä. Tutustuttaessa omaan kehoon ja sen hallintaa tuetaan lapsen terveen itsetunnon kehitystä. Liikuntakasvatus on tärkeää, sillä liikunnallinen elämäntapa syntyy jo varhaislapsuudessa.

Liikuntapedagogiikan professori Lauri Laakso näkee yhteiskunnallisena perusteluna liikuntakasvatukselle lasten terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin. Opetuksen avulla kaikille voidaan tarjota mahdollisuus liikunnallisen elämäntavan oppimiselle, mutta ketään ei voi siihen pakottaa. Liikuntakasvattajien tulisi pohtia keinoja tavallisen arkiliikunnan määrän kasvamiseksi. Liikuntakasvatusta tulisi arvioida uudesta näkökulmasta ja pohtia kuinka hyvin se saa vähemmän liikkuvat lapset innostumaan liikunnasta ja liikkumaan enemmän. Tämän saavuttamiseksi tarvitaan uusia lähestymistapoja. Niitä voidaan löytää pohtimalla liikuntatiloja tai liikunnan sisältöjä. (Laakso 2007, 5–7.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea liikunnan avulla lapsen terveen itsetunnon kehitystä. Tavoitteissa mainitaan terveen minäkuvan synnystä ja vuorovaikutuksesta toisten lasten kanssa. Kuitenkaan ei ole kirjattu selkeitä menetelmiä, miten sosiaalisia taitoja voidaan liikunnassa harjoittaa ja miten itsetuntoa voidaan liikunnan avulla tukea. Omat kokemuksemme liikunnasta ja lasten liikunnan ohjauksesta ovat vahvistaneet tietoaamme, että liikunnalla on tärkeä merkitys itsetunnon kehityksen kannalta. Ohjattu liikunta voi vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti lapsille syntyviin kokemuksiin liikunnasta ja omista taidoistaan. Opinnäytetyössämme tavoitteena on ohjata liikuntaa, tukien lasten itsetuntoa vuorovaikutuksen keinoin. Sen vuoksi olemme selvittäneet, miten liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen ja miten liikuntatuokiot voidaan suunnitella, toteuttaa ja arvioida, jotta lasten terveen itsetunnon kehittyminen olisi mahdollista.

3.1 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen

Liikunnan avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. Liikunta vaikuttaa lapsen käsitykseen itsestä, itsetuntoon sekä fyysiseen minäkuvaan. Liikunnalla on merkittävä rooli lapsen kehitykselle ja kasvuille. Tämän vuoksi lasten liikunnan tulisi olla ensisijassa hauskaa ja nautinnollista. (Autio & Kaski 2005, 10.) Lapsi saa liikunnan avulla kokemuksia kehostaan ja liikkeestä, ja niiden avulla hän löytää omat vahvuutensa. Liikunnan kautta lapsi oppii myös tuntemaan itseään, koska usein lapselle annetaan palautetta hänen osaamisestaan, onnistumisestaan tai epäonnistumisesta. Liikkuessaan lapsi kokee, miten toiset luottavat hänen taitoihinsa. Näiden kokemusten kautta lapsi luo kuvan omasta persoonasta eli hänelle syntyy minäkäsitys. (Zimmer 2011, 45–46.)

Lasten terveysseurannan kehittäminen (LATE) hanke toteutti lasten terveysseurantatutkimuksen vuosina 2007–2008. Tutkimustulokset kerättiin terveystarkastuksissa kymmenestä neuvolasta ja kymmenestä kouluterveydenhuollosta, eri puolilta Suomea. Tulosten mukaan 6 % viisivuotiaista lapsista liikkui alle liikunnan suositusten eli alle kaksi tuntia päivässä (LATE-tutkimus 2010, 104). Arja Sääkslahti on tehnyt liikuntapedagogiikan väitöskirjan aiheesta "Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin". Väitöskirjan tulosten mukaan lasten liikunnan määrällä on selkeä yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden synnylle. Sydän- ja verisuonitauteja ennaltaehkäistäkseen kasvatushenkilökunnan ja vanhempien tulisi kannustaa lapsia liikkumaan ja leikkimään fyysisesti aktiivisempia leikkejä. (Sääkslahti 2005, 100.) Lasten terveystutkimuksen (2010, 53–54.) mukaan viisivuotiaista ylipainoisia oli 18 %. Kolme- ja viisivuotiailla tytöillä ylipainoisuus oli poikia yleisempää. Viisivuotiaiden osalta tytöistä ylipainoisia oli 22 % ja pojista 13 %.

Lapsen kehitys pohjautuu varhaislapsuudessa opittuihin taitoihin. Liikunnalla on suuri vaikutus motoristen taitojen kehittymiseen. Motoriset taidot voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaidot tulee oppia ensin, jotta liikkumistaidot, kuten juokseminen ja hyppääminen olisivat mahdollista op-

pia. Käsittelytaitoja tarvitaan välineiden kanssa, niitä ovat muun muassa vetäminen, heittäminen, potkaiseminen ja kiinniottaminen. Havaintomotoriset taidot auttavat lasta hahmottamaan omaa kehoa suhteessa tilaan ja aikaan. Näiden taitojen kehittyessä lapset voivat tarttua esineisiin ja liikkua törmäilemättä toisiinsa. (Karvonen 2009, 87–88.) Lapsen motorinen kehitys on jaettu kolmeen päälinjaan. Lihasten kehitys etenee päästä jalkoihin eli lapsi hallitsee pään ennen alavartaloa. Kehitys tapahtuu myös keskeltä äärialueille eli lapsi hallitsee olkavarren liikkeitä ennen kyynärvarsien liikkeitä. Motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisista eriytyneisiin liikkeisiin. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 47.)

Motoriset taidot kehittyvät ja automatisoituvat toistojen kautta. Lapsi oppii nopeasti mallioppimisen kautta ja etsii mielihyvää asteittain vaikeutuvista tehtävistä. Luovat opetusmenetelmät auttavat lasta ymmärtämään, millä eri tavoin kehoa voi liikuttaa. Lapsen voimavarana nähdään ennakkoluuloton kokeileminen. Hän tarvitsee kuitenkin turvallisen ympäristön, jotta uskaltaa kokeilla. Lapsille tulee antaa mahdollisuus oman tavan kokeilemiseen. (Sääkslahti 2007, 39–40.) Kokeillessaan lapsi oppii tunnistamaan omat rajansa ja kykynsä. Liikunnan avulla lapselle muodostuu käsitys, että hän voi saavuttaa jotain ja itse vaikuttaa toimintaan. (Zimmer 2011, 54.) Heikka, Hujala ja Turja (2009, 27.) näkevät myös liikunnan yhteyden lapsen motoriseen, havaintomotoriseen ja aivojen kehitykseen. Liikkuminen edistää myös lapsen kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä. Liikunta on tärkeää itsetunnon ja minäkuvan kehitykselle, koska lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan ja itseään liikkeessään.

Naantalissa toteutettiin vuonna 2005 tutkimus, jossa selvitettiin millä keinoin liikunnanopettajat voivat tukea oppilaiden sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Tutkimukseen osallistui viisi 7.-9.luokkalaisten liikunnanopettajaa. Tulosten mukaan etenkin sosioemotionaalisista taidoista tietoisuus itsestä ja muista, myönteiset arvot ja asenteet, päätöksenteko- ja vuorovaikutustaidot kehittyivät liikunnassa. Opettajat kokivat tietoisuuden itsestä ja muista lisääntyvän kannustuksen, keskustelun, tunteiden ilmaisemisen ja kilpailun korostamattomuuden avulla. Myönteiset arvot koettiin lisääntyvän opettajan puuttuessa kiusaamiseen tai muuhun epäarvoiseen tilanteeseen. Liikunnan avulla koettiin voivan lisätä

toisten kunnioittamista, reiluutta ja rehellisyyttä. Päätöksentekoa opittiin, kun oppilaille annettiin mahdollisuus vaikuttaa liikunnan sisältöön. Vuorovaikutustaitoja kehitetään jatkuvasta toiminnasta ryhmässä. Opettaja voi vaikuttaa niiden kehittymiseen vaikuttamalla ryhmän kokoonpanoon ja antamalla rooleja. (Kauko & Klemola 2006, 42–43.)

Liikuntatuokioiden aikana lapsi voi kehittää sosioemotionaalisia taitojaan. Antamalla tilanteista lapselle palautetta ja keskustelemalla lapsen kanssa tuokion tapahtumista voidaan mahdollistaa sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen. Liikuntatuokioiden sisältöön tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Motoristen taitojen kehittämisen lisäksi liikuntatuokiota tulisi nähdä mahdollisena sosioemotionaalisten taitojen oppimisympäristönä. (Takala, Kokkonen & Liukkonen 2009, 27.)

Lisäämällä lasten liikunnan määrää ja arvioimalla myös sen laatua voitaisiin parantaa lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lasten liikunnan vähenemisestä ollaan huolissaan ja sen negatiiviset vaikutukset tiedostetaan, mutta kuka on valmis ottamaan vastuun lasten liikunnan lisäämisestä. Mielestämme päiväkodin työntekijöiden ja vanhempien tulisi tehdä yhteistyötä lasten liikunnan suhteen, jotta lapset saataisiin liikkumaan enemmän niin kotona kuin päivähoitosakin. Yhteistyössä tärkeää on jakaa tietoja lapsen taidoista ja liikunnan määrästä sekä kiinnostuksen kohteista. Tärkeää on myös keskustella vanhempien kanssa sopivasta päivittäisestä liikunnan määrästä, sekä kehitystason mukaisesta liikunnasta.

3.2 Lapsen liikunnan suunnittelu

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005, 3) on kirjattu suosituksia varhaiskasvatuksen liikunnasta. Lapsen tulee saada joka päivä vähintään kaksi tuntia liikuntaa. Päivittäin tulee myös harjoitella motorisia taitoja monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. Päivähoitossa on hyvä järjestää päivittäin suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta. Varhaiskasvattajien pitäisi luoda liikuntaa houkutteleva ympäristö ja poistaa mahdolliset esteet sekä opet-

taa liikkumaan turvallisesti. Päivähoidossa pitää olla liikunnan perusvälineistöä ja niiden tulee olla lasten saatavilla myös vapaan leikin aikana. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee tehdä aktiivisesti yhteistyötä lasten vanhempien kanssa koskien lasten liikkumista.

Varhaiskasvatuksessa liikunnan tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve kehitys. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on edistää lasten fyysistä ja motorista kehitystä sekä vahvistaa sosiaalisuuden ja ajattelun kehittymistä. Tavoitteena on vaikuttaa lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen. Liikunnalla pyritään kokonaispersoonallisuuden kehittymiseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 85–86.)

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten luontaista liikkumishalua ja uteliaisuutta sitä kohtaan. Lapsille mahdollistetaan kehitystasoa vastaava liikuntaa ja annetaan mahdollisuus tutustua omaan kehoonsa sekä mahdollisuus opetella hallitsemaan sitä. Rohkaistaan lapsia luottamaan omiin kykyihin. Tarjotaan onnistumisen kokemuksia ja tuetaan myönteisen minäkuvan synnyssä. Opetellaan yhteisleikin taitoja ja tarjotaan mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten lasten kanssa. (Karvonen, ym. 2003, 96–97.)

Huolellinen suunnittelu takaa toiminnan monipuolisuuden ja lapsilähtöisyyden tukien lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 16). Suunniteltaessa liikuntakasvatusta tulee ottaa huomioon liikkumaan oppimisen ja liikkeen kautta oppimisen mahdollistuminen. Liikkumaan oppimiseen sisältyy oman kehon tuntemus, perusliikkeet ja minäkuvan muodostuminen. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 27.) Suunnittelussa tulee huomioida myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu. Liikunnassa on runsaasti kohtaamisia ja toiminnan kautta mahdollisuus yhteistyöhön näitä voidaan hyödyntää sosioemotionaalisten taitojen opetustilanteena. Tärkeää on, että opettaja toimii tunne- ja vuorovaikutustaitojen käytön mallina sekä mahdollistaa lapsille niiden harjoittamisen. (Lintunen & Kuusela 2009, 180–182.)

Varhaisvuosien liikunnan suunnittelussa tärkeää on sisältöjen valinta. Opettajan tehtävänä on suunnitella lapsen kehitystasolle sopivaa monipuolista liikuntaa. Liikunnan lähtökohtana tulee olla lasten oma motivaatio, uteliaisuus, leikki ja oppimisen ilo. Suunnitelluissa liikuntatuokioissa on hyvä olla tilaa myös leikille ja mielikuvitukselle. (Karvonen, ym. 2003, 97.) Lapsella on mahdollisuus jäsentää omia kokemuksiaan, kun liikuntatuokiossa jätetään tilaa lapsen omalle mielikuvitukselle. Jos mielikuvitukselle ei ole tilaa, voivat lapsen oppimiskokemukset kaventua. (Sääkslahti 2007, 37.)

Suunnittelussa tulee huomioida lapsen kehitys ja ikätaso. 5–6-vuotiaiden lasten tulisi tunnistaa kaula, olkapää, lantio, reidet, polvet, kantapää ja jalkapohjat sekä liikuttaa näitä tahdonalaisesti. Tällä ikätasolla lapsi oppii myös erottamaan kehon eri puolet, oikea ja vasen sekä etu- ja takapuoli. Motoriset perustaidot vakiintuvat, mikä mahdollistaa esimerkiksi pyöräilyn oppimisen. Erityisen tärkeää on vahvistaa karkeamotorisia taitoja esimerkiksi palloleikeillä, jotta hienomotoristen taitojen oppiminen mahdollistuu. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139.) Selkeät säännöt saavat 5–6-vuotiaan nauttimaan peleistä. Häviäminen on vielä vaikeaa. Epäonnistumisen pelkoa voi aiheuttaa itsekritiikin kehittyminen. Yhteisleikkitaidot ovat kehittyneet ja lapsi viihtyy samanikäistensä seurassa. Taitojen vertaileminen ja niillä leuhkiminen on tälle ikäluokalle normaalia. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 62–63.)

Liikuntapedagogiikan professori Liukkonen toteaa, ettei yhdellä viikoittaisella liikuntatuokiolla paranneta merkittävästi taitoja. Hän näkee todennäköisempänä positiivisen liikuntakokemuksen ja asenteiden kehittymisen. Ratkaisevaa on, onko tuokiossa tehtävä- vai minäsuuntautunut motivaatioilmasto. Tehtäväsuuntautunut ilmasto mahdollistaa lapsen kokevan pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta, joka lisää positiivisten kokemusten saamista. Kasvattaja voi mahdollistaa tehtäväsuuntautuneen ilmaston osallistamalla lapsia suunnitteluun ja arviointiin. Ryhmässä pitäisi olla eritasoisia lapsia ja toimintaa eriteltäisiin lasten taitojen mukaan. Eritasoiset lapset mahdollistavat yhteistyön ja toisten auttamisen sekä virheiden näkemisen osana oppimista. Kasvattajan tulee korostaa jokaisen roolia ryhmässä ja antaa lapsille yksilöllistä palautetta. Ajankäytön tulee olla joustavaa ja lapsilähtöistä. (Liukkonen 2008, 16–19.)

3.3 Liikunnan toteuttaminen ja arviointi

Varhaiskasvatuksessa ohjattua liikuntaa tulisi järjestää kaksi kertaa viikossa, yksi tuokio ulkona ja yksi sisällä. Tuokion kesto voi vaihdella 10–60 minuutin välillä riippuen lasten kehitystasosta. (Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset 2005, 24.) Tarkkaa minuutilleen suunniteltua aikataulua ei tarvita. Kasvattajan aikataulun ollessa liian tarkka jäävät lasten omat ideat usein täysin käyttämättä. Tuokion rakenteessa olisi hyvä olla vapaata kokeilua ja leikkiä, ohjattua harjoittelua sekä liikuntatehtävien suorittamista. Tällä tavoin myös lasten leikin tarve toteutuu. (Karvonen, ym. 2003, 101–102.)

Välineiden avulla voidaan innostaa lapsia ja lisätä keskittymiskykyä. Välineiden kanssa aremmatkin lapset voivat innostua kokeilemaan. Välineitä käytettäessä kehitetään lapsen aistien yhteistoimintaa. Esimerkiksi pallon kanssa toimiessa lapsen silmä-käsikoordinaatio kehittyy. Lapsi oppii voimankäyttöä erikokoisilla välineillä ja samalla oppii havainnoimaan tilaa ja suuntia. (Karvonen 2009, 86.)

Kasvattajien tehtävänä on luoda liikuntaan mahdollinen ympäristö ja opettaa turvallista liikkumista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22). Päiväkodin toimintakauden alussa voidaan suunnitella, miten lasten omaehtoista liikuntaa voi tukea ja päivittäistä liikuntaa lisätä. On hyvä pohtia onko sisällä tarpeeksi vapaata liikkumatilaa. Suunnittelussa on hyvä huomioida ohjatun liikunnan ajankohta ja pohtia toiminnallisten opetusmenetelmien käytöstä. Erilaisia leikkiympäristöjä, kuten leikkiratoja ja pihaleikkejä on hyvä ottaa mukaan suunnitelmaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17–18.)

Lapsen kuva omista kyvyistä voi vahvistua negatiiviseksi, jos hän epäonnistuu usein. Lapset arvostavat paljon motorisia kykyjä, taitavuutta ja fyysistä suoritusta. Jos lapsi kokee usein epävarmuutta, huonommuutta tai pelokkuutta, se heikentää lapsen minäkäsitystä ja itsetuntoa. Liikunnassa tulisikin välttää tilanteita, joissa lapsi kokee pelkoa epäonnistumisesta. (Zimmer 2011, 51.)

Kasvattajan tulee tarkkailla liikuntaryhmän vuorovaikutusilmiöitä ja kehittää tunte- ja vuorovaikutusosaamista. Ryhmä toimii parhaiten, kun se on turvallinen ja kaikki uskaltavat olla omana itsenään ja ilmaista omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Kaikki lapset huomioidaan tasavertaisina ja näin osallistujat tuntevat itsensä arvostetuksi. Ryhmässä pitää olla myös työrauha ja ongelmatilanteet kasvattajan tulisi selvittää. Toimivassa ryhmässä pidetään myös hauskaa yhdessä. Hyvä ryhmähenki vaikuttaa positiivisesti lasten suoriutumiseen ja oppimiseen liikunnassa. (Lintunen & Kuusela 2009, 179.)

Lasten liikuntatuokiossa tärkeintä on kasvattajan aito läsnäolo, se että hän on mukana ja seuraa lasten reaktioita. Kasvattaja kannustaa ja rohkaisee yksilöllisesti lapsia. Kasvattajan tulee huomioida erityisesti arat ja taidoiltaan heikoimmat, jotta hekin saisivat onnistumisen kokemuksia. Opetustapaa voi muuttaa tilanteen vaatiessa. Välillä tarvitaan suoran mallin näyttämistä, voi olla hyvä myös ohjata lasta kädestä pitäen ja samalla kertoen sanallisesti. Kun lapsella on paljon kokemuksia liikunnasta, voidaan häntä ohjata enemmän sanallisten ohjeiden ja kielikuvien kanssa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 103–104.)

Vuonna 2007 julkaistu tutkimus tutki päiväkodin ohjattuja liikuntatuokioita. Tutkimus toteutettiin viidessä helsinkiläisessä päiväkodissa, liikuntaryhmiä oli yhteensä 14 ja tutkimukseen osallistui 42 lasta. Tuokiot videoitiin, jonka jälkeen niiden sisältöä, lasten aktiivisuutta, toimintaan sitoutumista ja sosiaalisuutta analysoitiin. Tutkimuksen mukaan liikuntatuokion toteutusta tulisi arvioida kuten muitakin opetustuokiota. Ohjatun liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa olisi hyvä arvioida yksittäisen lapsen toiminnan määrää ja laatua. Kasvattajan ohjauksen kehittäminen mahdollistaisi yksittäisille lapsille parhaan mahdollisuuden kehitystä ja oppimista edistävään liikuntaan. Tutkimuksen mukaan ohjatusta liikunnasta päiväkodissa 58 % on rinnakkain toimimista vain 24 % selkeää yhteistoimintaa. Tulokset osoittivat, että opettajan ohjaamasta toiminnasta 39 % oli lapsen osalta seuraamista tai vuoron odottamista. (Laukkanen 2007, 33–35.) Tutkimustulokset osoittavat, että liikuntatuokioissa tulisi käyttää paljon enemmän yhteistoiminnallisia leikkejä, jotta lasten vuorovaikutustaidot paranisivat.

4 VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutus on laaja käsite, jolla voidaan tarkoittaa yksilöiden, yhteisöjen tai kulttuurien välistä kommunikointia. Vuorovaikutus voi olla vallankäyttöä, yhteistyötä tai sosiaalista vuorovaikutusta, jossa noudatetaan yhteisiä sääntöjä. (Mönkkönen 2007, 15.) Sosiaalisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan eri ympäristöissä tapahtuvaa ihmisten välistä toimintaa. Ihmisten välinen vuorovaikutus voi tapahtua monella eri tavalla muun muassa puhumalla, kuuntelemalla sekä katseen avulla. (Kauppila 2006, 19.)

Liikuntatuokioiden yhteydessä käytämme sanaa vuorovaikutus tarkoittamaan sosiaalista vuorovaikutusta. Pyrimme vaikuttamaan ryhmän sisäiseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen myönteisesti, jotta lapset kokisivat ryhmään osallistuminen mieluiseksi. Myönteisellä vuorovaikutuksella haluamme mahdollistaa lapsille positiivisia kokemuksia liikunnasta ja opettaa vuorovaikutuksen taitoja. Ryhmässä vuorovaikutus on tärkeää, hyvä ryhmähenki mahdollistaa lapsen itsetunnon kehityksen. Opinnäytetyömme tavoitteena oli vuorovaikutuksen avulla tukea lasten itsetuntoa. Olemme selvittäneet, miten vuorovaikutusta hyödynnetään pedagogiikassa. Perehdyimme ja kirjoitimme ryhmässä toimimisen merkityksestä itsetunnon kehitykselle. Olemme tutkineet, miten ryhmää voidaan ohjata, jotta kasvattajan ja lasten välinen sekä lasten keskinäinen vuorovaikutus tukisi lasten itsetunnon kehittymistä.

Yhteiset kokemukset ja elämykset ovat vuorovaikutuksen ja yhteisen ymmärryksen perusta. Vuorovaikutustilanteessa opitaan tuntemaan itseämme ja toisia ja myös sitä, kuinka erilaisten ihmisten kanssa ollaan ja jaetaan asioita. Vuorovaikutustilanteessa käytetään aisteja. Kaukooistien avulla havainnoidaan ympäristöä ja vastaanotetaan tietoa esimerkiksi näön, kuulon ja hajuaistin avulla. Lähiaistit havaitsevat kehon lähellä tapahtuvat asiat, näitä ovat tunto- ja makuaistit. Kehoaistien kuten asento-, liike- ja tasapainoaistien avulla havaitaan mitä kehossa tapahtuu. (Toivakka & Maasola 2011, 29–31.)

Vuorovaikutus on sanallista tai sanatonta. Puhuesssa lapselle on hyvä huomioida, ettei sanoja käytetä liikaa. Lapsi havaitsee kasvattajan äänensävyistä helposti aikuisen tunteet. Sanallisen ja sanattoman viestin ollessa ristiriidassa lapsi hämmentyy, mutta lapsi tulkitsee tilanteen sanattoman viestin mukaan ja uskoo siihen. Tässä näemme sanattoman vuorovaikutuksen merkityksen ja siksi siihen tulisi kiinnittää yhtä lailla huomiota, kuin sanalliseen. Sanattomasta vuorovaikutuksesta esimerkiksi katsekontakti on tärkeä, hyvä tapa on kyykistyä lapsen tasolle, erityisesti jos kasvattajalla on jotakin tärkeää kerrottavaa. (Koivunen 2009, 47–48.)

4.1 Vuorovaikutus pedagogiikassa

Yhteistoiminnallisen oppimisen käsite (cooperative learning) on yleistynyt 1960-luvulla. Tällöin David ja Roger Johnson kehittivät yhteistoiminnallisen työskenteelyn yleisen mallin. David Johnson alkoi kouluttaa vuonna 1966 opettajille yhteistoiminnallisten menetelmien käyttöä Minnesotan yliopistossa. Suomeen käsite levisi vasta 1990-luvulla, jolloin kielididaktiikan professori Viljo Kolhonen käänsi suomeksi ensimmäisen asiaan liittyvän tekstin. Tämän jälkeen käsite levisi myös nopeasti opettajakoulutukseen. (Saloviita 2006, 22–23.)

Yhteistoiminnallisella oppimisella tarkoitetaan toisten kanssa vuorovaikutuksessa tapahtuvaa kokemuksen kautta oppimista. Menetelmän avulla opitaan tiedollisten ja ongelmanratkaisutaitojen lisäksi vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja sekä itsearviointia. Opetus tapahtuu pienryhmässä, jolloin sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeässä osassa. Yhteistoiminnallisessa oppimisessä jokaisen työpanos on yhtä tärkeä ja oppijat ovat aktiivisessa roolissa. (Toivakka & Maasola 2011, 47.) Yhteistoiminnallisessa oppimisessä opettajan rooli ajan myötä pienenee ja lapset ottavat enemmän vastuuta toiminnasta. Opettajan tehtävänä on tukea ja innostaa lapsia. Lasten omille prosesseille pitää antaa riittävästi tilaa. (Toivakka & Maasola 2011, 49.)

Johnson ja Johnson painottavat yhteistoiminnallisessa oppimisessa sosiaalisia taitoja ja ryhmän toiminnan havainnointia. Ryhmän tulisi itse arvioida toimintaansa. He korostavat yhteistoiminnallisen oppimisen mallin viittä osa-aluetta. Ne ovat positiivinen riippuvuus toisista, vastuunottaminen, kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus, sosiaalisten taitojen oppiminen ja ryhmäprosessin seuraaminen. (Saloviita 2006, 125–126.) Yhteistoiminnallisen oppimismenetelmän avulla voidaan parantaa lasten itsetuntoa. Sen avulla lapset oppivat myös yhteistoiminnan taitoja sekä oppivat ottamaan vastuuta omasta ja toisten oppimisesta. On tärkeää, että oppijat yhdessä tiedostavat yhteishengen ja yhdessä tekemisen merkityksen. Itsetunnon tukemisen lisäksi yhteistoiminnallisen oppimismenetelmän yhtenä tavoitteena on opiskelumotivaation kohottaminen. (Toivakka & Maasola 2011, 49.)

Teoriaa yhteistoiminnallisten menetelmien käytöstä liikunnan opetuksessa on melko vähän. Johnson ja Johnson ovat kuitenkin todenneet, että yhteistoiminnallinen oppiminen soveltuu käytettäväksi kaikissa oppiaineissa. He korostavat yhteistoiminnallisessa oppimisessa lasten tasavertaisuutta ja toisten kunnioittamista. Kilpailuasetelma pyritään poistamaan ja lapsia tuetaan auttamaan toisiaan. (Johnson & Johnson i.a.) Singa ja Telama ovat tutkineet yhteistoiminnallisen opetuksen merkitystä lasten sosiaalisten taitojen kehittymisessä liikuntatunneilla. Tutkimukseen osallistui neljä eri ryhmää, joissa oppilaat olivat 11 vuotiaita tyttöjä. Tutkimuksen mukaan liikunnassa käytetty yhteistoiminnallinen opetusmenetelmä lisää selvästi lasten sosiaalista käyttäytymistä ja toisten auttamista. Tutkimuksessa lapset tekivät suorituksia pareittain ja pari vaihtui kolmen viikon välein. Parin vaihtumisen koettiin vaikuttavan positiivisesti ujoimpien oppilaiden vuorovaikutustaitoihin. Oppilaiden tehdessä yhteistyötä toistensa kanssa huomattiin myös riippuvuuden opettajaan vähenevän (Singa & Telama 2000, 105–115.)

4.2 Ryhmän vaikutus lapsen kehitykseen

Päiväkoti on monille lapsille yksi elämän merkityksellisistä yhteisöistä. Päiväkodissa lapset harjoittelevat ryhmissä jakamista, toisten ystävällistä kohtelua ja itsensä ilmaisua, roolin ottoa ja vuorovaikutustaitoja. Ryhmässä toimiessaan lapset tarvitsevat sovittuja sääntöjä, arvoja ja normeja sekä yhtenäisiä kiinnostuksen kohteita. (Ikonen 2006, 149.) Ryhmässä toimiessaan lapset oppivat kognitiivisia, sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Vuorovaikutus tukee oppimista positiivisesti ja yhteistyö on lapselle antoisaa ja opettavaista. Kasvattajan rooli on suuri vuorovaikutuksen muodostuessa, mutta ryhmässä tapahtuu myös ryhmädynamiikkaa, joka etenee omaehtoisesti lasten välillä. (Kauppila 2006, 90–91.)

Ryhmäleikeissä lapset harjoittelevat sanallisia ja sanattomia vuorovaikutustaitoja. Leikit harjoittavat etenkin sosiaalisten taitojen yhteistoiminnan ja viestinnän alueita. Vertaisryhmistä saadut sosiaalisten taitojen mallit ovat merkittäviä lapsille. (Kauppila 2006, 138–139.) Ryhmässä yhteinen oppiminen ja kokeileminen lisäävät ryhmän yhteishenkeä, tukevat lapsen ja aikuisen välistä suhdetta sekä lisäävät oppijoiden itsetuntoa (Vehkalahti 2007, 86–87).

Vertaisryhmässä lapsi harjoittaa tunne- ja sosiaalisen elämän taitoja sekä saa myönteisiä kokemuksia. Vertaisryhmässä lapsi voi kokea hyväksyntää, yhteenkuuluvuutta ja luoda ystävyssuhteita. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 161.) Vertaisiltaan lapsi saa tukea ja kannustusta, jos ryhmä on toimiva ja turvallinen se myös tukee ryhmään kuuluvia lapsia. Ryhmähengen kehitystä voidaan edesauttaa luottamus- ja tutustumisleikeillä. Lapsen itsetunnon kehityksen kannalta on tärkeää, että ryhmässä toimittaessa jokaisen panosta tarvitaan tavoitteen saavuttamiseen. Tällöin yhteishenki kasvaa ja kun lapsi tuntee itsensä tarpeelliseksi, hänen itsetuntonsa kohenee. Vertaistensa tukea lapset saavat myös toimiessaan itsenäisesti pienryhmässä. (Vehkalahti 2007, 27.)

Vuosina 2003–2004 toteutetussa tutkimuksessa selvitettiin 3-4 -vuotiaiden päiväkotilasten liikuntatuokioiden aikana esiintyviä sosioemotionaalisia taitoja ja tutkittiin niiden kehittymistä kahdeksan kuukauden intervention aikana. Tutki-

mus tehtiin viidessä päiväkodissa Kajaanissa ja Sotkamossa, osallistuneita lapsia oli kuusi koeryhmää yhteensä 31 lasta. Tulosten mukaan leikki-ikäisten lasten sosioemotionaaliset taidot kehittyvät hyvässä vuorovaikutussuhteissa toisiin lapsiin. Tutkimuksen mukaan lasten emotionaalinen osaaminen vaikuttaa sosiaaliseen osaamiseen. Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja säätely auttavat 3-4-vuotiaita lapsia tulevaisuudessa sosiaalisessa käyttäytymisessä. Heikot sosioemotionaaliset taidot taas voivat aiheuttaa toisten lasten kiusaamista ja aggressiivista ja huonoa käytöstä. Tämä voi vaikuttaa myös negatiivisen minäkäsityksen syntymiseen ja huonontaa oppimiskykyä. (Takala, Kokkonen & Liukkonen 2009, 23.)

4.3 Vuorovaikutteinen ohjaaminen ryhmässä

Kasvattajan ja lapsen välinen vuorovaikutus syntyy kohtaamisella. Sen avulla voidaan luoda yhteys ja synnyttää luottamus toiseen. Kohtaaminen alkaa kauniista eleestä tai ystävällisestä katseesta. Sen jälkeen toinen täytyy nähdä ja häntä täytyy kuunnella, jotta hän voi tuntea tulleen nähdyksi. (Mattila 2011, 15.) Kasvattaja huolehtii, ettei lapsi koskaan menetä turvallisuuden tunnetta, oman persoonansa kunnioittamista ja arvostavaa katsetta. Lapsen persoonallisuus, omanarvontunto ja sosiaaliset taidot kehittyvät jatkuvasti. Jokainen hyvä kohtaaminen on lapselle merkityksellinen. Niiden kautta lapsi oppii toisista ihmisistä, miten muiden kanssa toimitaan, yhteisön luotettavuudesta ja ennen kaikkea omasta itsestä. (Mattila 2011, 18.)

Kasvattaja on vastuussa ryhmän tunneilmapiiristä. Hyvässä ilmapiirissä lapset voivat tuntea olonsa turvalliseksi. Lapset kokevat, että heistä välitetään ja heidät huomioidaan yksilöinä. Välittävä aikuinen huomaa lapsen väsymyksen, jolloin siirrytään rauhallisempiin leikkeihin. Ylirasittuneesta lapsesta tulee levoton ja keskittymätön, mikä vaikuttaa koko ryhmään. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 85–86.) Lapsi aistii ilmapiirin hyväksi, jos tuntee tulleen nähdyksi ja kuulluksi. Lasta arvostava katse mahdollistaa nähdyksi tulemisen tunteen. Katseella voimme osoittaa toisen olevan meille tärkeä. Jokaisesta katseesta lapsi rakentaa omanarvontuntoaan, siksi jokainen katse on lapselle tär-

keä. (Mattila 2011, 27–28.) Lasten mielipiteiden ja tuntemusten kuunteleminen on tärkeää myönteisen suhteen syntymiselle. Lapsi voi tuntea tulleen kuulluksi ja kokee itsensä arvostetuksi ja tärkeäksi. Kuunteleminen luo kasvattajan ja lapsen välille luottavaisen suhteen. (Webster-Stratton 2011, 35.)

Neljännestä ikävuodesta ylöspäin lapsen sosiaaliset taidot ovat niin kehittyneet, että toiminta ryhmässä onnistuu. Lapsi osaa jo säädellä tunteitaan ja kykenee ottamaan toiset huomioon. Lapsi jaksaa kuunnella ohjeita sekä odottaa omaa vuoroaan. Viisivuotias lapsi alkaa ymmärtää, että leikit onnistuvat, kun noudatetaan yhteisiä sääntöjä. (Sääkslahti 2007, 37–39.) Viisivuotiaasta lasta voi tukea vuorovaikutukseen ja käyttämään sosiaalisia taitojaan. Lapselle on hyvä opettaa erilaisten tunteiden ilmaisua ja käsittelyä. Kasvattaja opettaa lapselle ristiriitojen ratkaisutaitoja. Viisivuotiaalla lapsella ryhmä- ja sääntöleikkitaidot ovat kehittyneet. Lapsia voi ohjata pelaamaan yhdessä leikkejä, joissa on säännöt. On hyvä keskustella säännöistä ja reilusta pelaamisesta. Luottamusta voi osoittaa antamalla lapselle pieniä tehtäviä. Lapsen onnistumista on hyvä tukea myönteisellä palautteella. (Helsingin kaupunki 2008, 36–38.)

Cacciatore, ym. (2008, 153–154.) kirjoittavat kasvattajan työn helpottuvan, jos ryhmä asettaa toiminnalleen yhteiset säännöt. Lapsiryhmän sääntöjen on hyvä olla yksinkertaisia ja käytännönläheisiä, jotta lasten on helpompi ne ymmärtää. Kun lapset ovat itse luomassa sääntöjä ja valmiita sitoutumaan niihin, sääntöjen noudattamattomuuteen on helpompi puuttua.

Kasvattajan rooli on tärkeä lasten osallistumisen tukemisessa. Lapsiryhmässä hiljaisemmat lapset tarvitsevat kasvattajalta tukea ja ohjausta, jotta uskaltavat osallistua yhteiseen vuorovaikutukseen. Lapset voivat osallistua vähän keskusteluun, mutta heidät voidaan havaita innostuneiksi ryhmän jäseniksi ilmeistä, kehonkielestä ja katsekontaktista puhujiin. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 74.) Kasvattaja toimii ammattitaitoisesti kehittäessään lapsen vuorovaikutustaitoja vahvistamalla lapsen taitoja ryhmässä kuunnella, puhua ja ilmaista itseään (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 160).

Lasten osallisuuden arvostaminen vaikuttaa heidän sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseensä. Tämä vaikuttaa myös terveen itsetunnon kehitykseen ja luo pohjaa myönteisen oppimisen asenteelle. Aitoa kiinnostusta ja arvostusta voi ilmaista kuuntelemalla lasten mielipiteitä ja rohkaisemalla kaikkia vuorovaikutukseen. Kasvattaja voi tuoda omilla kommenteillaan kaikkia lapsia esiin ja antaa jokaiselle lapselle puheenvuoron sekä osoittaa kommenteillaan arvostavansa jokaisen lapsen ajatuksia ja niiden olevan ilmaisemisen arvoisia. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 81–82.)

Ryhmässä on aina hyvin erilaisia lapsia. Tärkeää on huomioida jokainen lapsi yksilönä. Tukeminen alkaa havainnoinnista ja mahdollisuuksien luomisesta. Yksilöllinen huomioiminen auttaa näkemään lapsen kiinnostuksen kohteet ja taidot. Kasvattajan tulee tarjota erilaisia mahdollisuuksia osallistua toimintaan, jotta lapsi voi löytää itselleen parhaan ja mukavimman tavan tehdä. On hauskaa tehdä tehtävää, joka on itselle mieleistä, ja nauttia onnistumisen tunteesta sekä toisten hyväksynnästä ja positiivisesta huomiosta. Lapsen ei tarvitse olla kaikessa hyvä, vaan tärkeintä on onnistumisen kokemus ja innostus asiaan. (Vehkalahti 2007, 22.)

Ohjatessaan lapsiryhmää kasvattajan tulee huomioida lasten luovuus antamalla lapsen mielikuvitukselle tilaa. Liiallinen rajoittaminen voi menettää tarkoituksensa ja saada lapsen kokemaan syyllisyyttä tekemästään. Leikki-ikä kehitystehtäviin kuuluu sääntöjen ja yhteiselämän taitojen oppiminen aikuisten ohjaamana. Kehitystehtävän toteutuessa oikein lapselle kehittyy aloitteellisuutta ja kokemusta oman toiminnan ansiosta. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 57.)

Ryhmän suhteiden ymmärtämiseksi ja toisen kohtaamisessa tarvitaan kuuntelemisen ja havainnoinnin taitoja. Vuorovaikutuksessa kuunteleminen ja havainnointi tapahtuvat yhtä aikaa. Havainnointi on verbaalisen sekä nonverbaalisen sanoman vastaanottamista ja tulkintaa, kun taas kuunteleminen on ainoastaan verbaalisen sanoman vastaanottamista ja tulkintaa. (Toivakka & Maasola 2011, 31–32.)

5 PRODUKTION VAIHEET

5.1 Tausta ja tavoitteet

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen toiminnallinen produktio. Aiheenamme on ohjattu liikuntatuokio lapsen itsetunnon tukemisen apuna. Yhteistyökumppanimme on päiväkotikoti Lehdokki, joka sijaitsee Itä-Pasilassa. Päiväkotikoti Lehdokki on perustettu vuonna 1975. Lehdokissa on hoitopaikkoja noin 80 lapselle. Lapsiryhmiä päiväkodissa on neljä. Päiväkotikoti Lehdokki on Helsingin kaupungin päiväkotikoti, joka tarjoaa lapsiperheille päivä-, ilta- sekä vuorohoitoa. Liikuntatuokiot toteutettiin päivähoitossa oleville lapsille, päiväkodin omissa tiloissa. Kohdeyryhmänä olivat viisivuotiaat lapset, jotka siirtyvät päiväkodista esiopetukseen ensi vuonna.

Produktion tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kahdeksan kerran liikuntatuokiot, joissa painotetaan ohjaajan toimintaan lapsen itsetunnon tukemiseksi. Tavoitteena oli aikuisen ja lapsen vuorovaikutuksen avulla luoda lapsen itsetuntoa vahvistavaa toimintaa. Toisena tavoitteena oli tukea ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta, jotta se tukisi lasten itsetunnon kehitystä. Jokaisella kahdeksalla tuokiolla oli oma tavoitteensa: turvallisen ilmapiirin luominen, lapsen tukeminen, yksilöllinen huomioiminen, palautteen antaminen, kehuminen ja kannustaminen, onnistumisen kokemuksien antaminen, kehon tunteminen sekä lapsen arvostaminen. Liikuntatuokioiden tavoitteina olivat tuokioihin osallistuvien lasten rohkaiseminen ja heidän itsetuntonsa vahvistaminen ohjauksen ja vuorovaikutuksen avulla. Lisäksi tavoitteena oli antaa yhteistyöpäiväkotimme malli liikuntatuokion soveltamisesta lasten itsetunnon tukemiseksi.

Päiväkotikoti Lehdokin henkilökunnan tärkeimpiä arvoja ovat lapsuuden huomioiminen, vanhempien luottamuksen saaminen sekä ammatillisuuden, yhteishengen ja työn ilon säilyminen. Päiväkotikoti Lehdokki toivoo liikunnan avulla lapsen tutustuvan itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Lapsen tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta edesauttaa terveen itsetunnon kehitystä. Päiväkotikoti Lehdokki näkee liikunnan lapsille jokapäiväisenä tärkeänä asiana. (Päiväkotikoti

Lehdokki 2007.) Ohjatessamme liikuntatuokiota pyrimme saavuttamaan päiväkotiki Lehdonkin tavoitteen edesauttaa terveen itsetunnon kehitystä lapsen tutustuessa kehoonsa.

Ennen yhteistyötämme Päiväkotiki Lehdonkin liikunta painottui suureksi osaksi ulkoliikuntaan, sillä päiväkodilla on käytössään suuri ja monikäyttöinen pihajalue. Ennen yhteistyötämme lasten sisäliikuntaa on ollut harvemmin Lehdokissa, mutta sitä pyritään kuitenkin järjestämään. Lehdokkin henkilökunta toivoo, että sisäliikuntaa pystyttäisiin järjestämään enemmän. Päiväkotiki Lehdonkin sisäliikunta on ollut aikaisemmin erilaisia pelejä ja käytössä ovat olleet myös päiväkodin liikuntavälineet, kuten pallot, keilat ja trampoliini.

Päiväkotiki Lehdonkin tavoitteena olivat opinnäytetyömme myötä lasten sisäliikunnan määrän lisääntyminen ja se, että lapset saavat turvallisia, mukavia ja ennen kaikkea iloisia liikuntahetkiä. Yksi tavoite oli saada päiväkotiin itsetuntoa tukevaa toimintaa. Tavoitteena oli, että ryhmän viisivuotiaat voisivat saada tarvitsemaansa rohkaisua ja itsetunnon tukemista tulevaa esiopetukseen siirtymistä varten. Tärkeänä tavoitteena oli myös päiväkodin ryhmiä ylittävän yhteistyön lisääminen tuokioiden avulla. Lisäksi tuokioiden tavoitteena nähtiin kahden viisivuotiaiden ryhmän ryhmäytyminen ja tutustuminen jo ennen esiopetukseen siirtymistä. Päiväkotiki toivoi saavansa produktiosta mallin, jota se voisi hyödyntää omassa työssään päiväkodin arjessa.

5.2 Suunnitteluvaihe

Aloitimme liikuntatuokioiden suunnittelun syksyllä 2011, kun yhteistyömme Päiväkotiki Lehdonkin kanssa varmistui. Vierailimme syksyllä Lehdokissa ja keskustelimme päiväkodin lastentarhanopettajan kanssa opinnäytetyömme tavoitteista. Idea kohderyhmästä nousi päiväkodin tarpeista lisätä viisivuotiaiden ryhmäytymistä tulevaa esiopetukseen siirtymistä varten. Valitsimme sisäliikunnan, koska päiväkodissa toivottiin sisäliikunnan määrän lisääntyvän yhteistyömme myötä. Selvitimme minkälaista sisäliikuntaa päiväkodissa oli ollut aikaisemmin ja lähdimme suunnittelemaan tuokioita.

Suunnittelussa otimme huomioon viisivuotiaan lapsen kehitystason. Suunnittelimme leikit teorian mukaan, niin että niiden avulla pystyttäisiin tukemaan lasten itsetuntoa. Tavoitteet jokaiselle tuokiolle nousivat itsetunnon tukemiseen käytettävistä menetelmistä, joita pystyimme hyödyntämään liikuntatuokioissa. Halusimme ottaa lapsia toteutukseen mukaan ja jätimme moniin leikkeihin avoimeksi asioita, joita lapset saivat päättää, esimerkiksi liikkumistyylejä, eläimiä ja erilaisia tyylejä kuljettaa esineitä, kuten hernepusseja.

Suunnittelimme arvioivamme tuokiot osallistuvan havainnoinnin menetelmällä eli samanaikaisesti tuokioiden aikana. Lisäksi suunnittelimme hyödyntävämme vertaisarvioinnin mahdollisuutta, eli arvioimme toinen toisiamme. Päätimme myös videoida tuokiot, jotta voisimme jälkikäteen arvioida tuokioita videoiden avulla. Suunnittelimme kirjoittavamme oppimispäiväkirjaa, jonka tueksi olemme tehneet arviointilomakkeen (LIITE 3), jonka täytimme molemmat itsenäisesti tuokioiden jälkeen. Palautetta päätimme kerätä lapsilta sekä päiväkodin työntekijältä. Työntekijän arvioinnin tueksi olimme suunnitelleet etukäteen arviointilomakkeen (LIITE 2), jonka arvioija täytti tuokion aikana.

5.3 Toteutusvaihe

Toteutimme produktiomme eli kahdeksan liikuntaleikkituokion ohjaamisen päiväkotikielissä tammi- ja helmikuun aikana 2012. Ohjasimme päiväkodin Päivänsäteet ja Tähtenlennot -ryhmien viisivuotiaille liikuntaleikkituokiot kaksi kertaa viikossa, tiistai ja torstai aamupäivisin.

Aloitimme kaikki tuokiot samalla laululeikillä nimeltään Huugi-Guugi. Tämä rutini loi lapsille turvallisuuden tunteen ja tuokioihin oli helppo tulla mukaan. Saman alkuleikin myötä lapsilla oli jokaisella tuokiolla jotakin tuttua ja turvallista. Toisena leikkinä oli aina lämmittelyleikkinä jokin juoksuleikki, jossa kaikille tuli varmasti lämmin.

Toimintavaiheessa pyrimme luomaan lapsille mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia ja näin vahvistamaan lasten itseluottamusta. Valitsimme tietoisesti leikkejä, joiden avulla voidaan tukea lasten itsetuntoa, ryhmäytymistä sekä parityöskentelyä. Keskityimme tietoisesti vahvistamaan lasten itsetuntoa vuorovaikutuksen avulla. Käytimme leikeissä monenlaisia välineitä, esimerkiksi keiloja, palloja, huiveja ja hernepusseja. Välineiden kanssa tutustuttiin omaan kehoon, samalla koordinaatio ja motoriikka kehittyivät. Käytimme myös musiikkia leikeissämme. Tuokioihin käytimme aikaa noin 45 minuuttia kerrallaan. Tilana käytimme päiväkodin omaa liikunnalle varattua tilaa.

Kaikki tuokiot lopetettiin samanlaisella rauhoittumis- ja rentoutumishetkellä. Mentiin patjojen päälle ja luettiin samaa kirjaa joka kerralla vähän eteenpäin, niin, että kirja päättyi, kun oli viimeinen tuokiomme.

Liikunnallisten leikkien avulla lasten motoriset, tiedolliset ja taidolliset alueet kehittyvät, mutta myös tunne-elämä kehittyy. Jokaisen kerran ohjaukselle asetimme tavoitteet, joissa kasvattaja voi vaikuttaa vuorovaikutuksen avulla positiivisesti lapsen itsetuntoon. Lisäksi jokaisen kerran yhteisenä tavoitteena oli saada ryhmän keskinäinen vuorovaikutus itsetuntoa tukevaksi.

5.3.1 Turvallinen ilmapiiri

Ensimmäisen tuokion tavoitteena oli tutustua toisiimme ja luoda turvallinen ympäristö ja ilmapiiri, jotta lapsilla olisi turvallinen ja miellyttävä olo ryhmässä. Toinena tavoitteena oli vaikuttaa ryhmän keskinäiseen vuorovaikutukseen, jotta se tukisi lasten itsetunnon kehitystä. Tuokio järjestettiin 12.1.2012 klo 9.00–10.00. Tuokioon osallistui kahdeksan lasta, kolme poikaa ja viisi tyttöä.

Aloitimme tuokion istumalla yhdessä piiriin. Kysyimme lapsilta tietävätkö he, mitä varten olemme kokoontuneet yhteen. Lapset sanoivat tullessa jumppaan. Kerroimme olevamme opiskelijoita ja pitävämme samalle ryhmälle jumppaa kahdeksan kertaa. Esittelimme itsemme ja kerroimme haluavamme kuulla myös lasten nimet. Lapset kertoivat vuorotellen nimensä. Sen jälkeen pohdittiin yh-

dessä sääntöjä, joita tulemme noudattamaan tuokion aikana. Alussa lapset eivät keksineet yhtään sääntöä. Kysyimme lapsilta, miten olisi hyvä toimia aikuisen puhuessa ja yksi lapsista keksi, että silloin lasten pitää olla hiljaa. Ehdotimme säännöiksi myös, että kuunnellaan toisia ja että toisia ei saa kiusata. Tähän lapset keksivät, että kiusaamista on toisten töniminen, lyöminen, potkiminen ja nimittely. Keksimme yhdessä säännöksi, että tilassa oleville sängyille ei kiipeillä jumpan aikana. Ehdotimme lapsille, että sääntönä on olla toisille kiva kaveri, jotta kaikkien olisi mukavaa olla jumpassa, painotimme toisten auttamista ja yhteistyötä.

Ensimmäinen toiminta oli huugi-guugi-laululeikki. Lapset kertoivat leikkineensä sitä aikaisemmin ja osaavansa leikin säännöt. Laulettiin laulu yhdessä ja muutama lapsi lauloi mukana. Lauloimme kolme säkeistöä, joissa vuorotellen käytettiin käsiä, jalkoja ja napaa. Lapset aloittivat leikin hieman epäröiden ja katsoivat selvästi toisiaan, osallistuuko kaveri leikkiin, ja samalla seurasivat mitä aikuinen tekee. Kaikki lapset kuitenkin olivat toiminnassa mukana ja tekivät liikkeen aikuisen perässä. Lapset selvästi ujostelivat meitä vieraita aikuisia, ja ehkä leikki oli osalle uusi tai he eivät muistaneet, kuinka se etenee.

Seuraavaksi leikittiin ”tutustu minuun”-leikki. Leikki auttoi muistamaan toistemme nimet ja samalla tutustuimme toisiimme. Istuimme ympyrässä ja pallo lähti kiertämään leikkijältä toiselle. Ohjaajan sanoessa stop pallo pysähtyi ja se, jonka kädessä pallo oli, kertoi oman nimensä sekä lempivärinsä. Ennen leikin alkua sovittiin yhdessä, että kaikki kertovat lempivärinsä, tämän ehdotuksen antoi yksi ryhmän tytöistä. Leikki jatkui ja kaikki saivat sanoa oman nimensä ja lempivärinsä. Lapset sanoivat reippaasti oman nimensä, mutta osa tarvitsi selvästi rohkaisua ja rohkaisuksi kysyimme lapselta, kukas siinä istuu ja mikä on sinun lempivärisi? Havaitsimme yhden lapsen sanovan myös toisten lasten nimiä, jolloin kehotimme kaikkia kuuntelemaan ja odottamaan omaa vuoroaan, tällöin jokainen sai itse sanoa oman nimensä. Havaitsimme lapsille tärkeäksi oman puheenvuoron saamisen ja he nauttivat, kun muistimme heti heidän nimensä. Tutustumisleikin jälkeen huomasimme ilmapiirin olevan rennompaa ja lapset näyttivät iloisemmilta, eivätkä lapset vaikuttaneet enää niin jännittyneiltä.

Kolmanneksi leikimme ”karhu nukkuu”-leikkiä. Yksi lapsista sanoi, ettei tunne leikkiä yhtään ja niinpä kerroimme leikin säännöt. Yksi nukkuu karhuna piirin keskellä ja muut kiertävät ympyrää laulaen leikin laulun sanoja. Laulu loppuu sanoihin, eipäs nukukaan, jolloin lähdetään karhua karkuun kuten hipassa. Lapset oppivat leikin nopeasti ja osallistuivat leikkiin innostuneina. Havaitsimme ettei kiinnijääminen ollut lapsille epämiellyttävää, koska sen jälkeen sai olla karhuna. Kaikki lapset saivat olla karhuna. Osa lapsista olisi edelleen halunnut jatkaa leikkiä, mutta lopetimme leikin aikataulun vuoksi ja sovimme, että leikimme tätä samaa leikkiä vielä jollain toisella kerralla.

Seuraavana leikimme Tätini tuli Afrikasta -leikkiä. Teimme ison piirin, niin että kaikilla oli tilaa ympärillään. Alussa ohjaaja keksi tädin tuomia tuliaisia Afrikasta ja lapset toistivat liikkeit. Leikin ideana oli, että lapset keksivät lopussa itse asioita, joita täti tuo Afrikasta. Lapset keksivät innostuneina ja kaikki halusivat sanoa oman keksimänsä asian. Lapset keksivät myös yhdessä liikkeitä, esimerkiksi krokotiili, ja lapset ryömivät lattialla kuten krokotiili liikkuu. Lapset keksivät paljon erilaisia eläimiä ja kulkuneuvoja, silloin leikki on mukavampaa, kun sai liikkua enemmän. Lapset keksivät esimerkiksi perhosen, auton, dinosauruksen ja lentokoneen. Lopussa ryhmämme kolme poikaa olivat hyvin malttamattomia kuuntelemaan muiden asioita ja liikkuvat levottomasti ja riehuen. Meidän piti pysäyttää pojat monta kertaa, jotta saimme heidät hetkeksi kuuntelemaan seuraavan asian. Yksi pojista selvästi riehaannutti muita ja sai heidät mukaan levottomuuteensa. Havaitsimme tyttöjä selvästi häiritsevän poikien levottomuus ja he vetäytyivät pojista kauemmas tekemään omat liikkeensä. Tämän vuoksi huomioimme tyttöjä antamalla heille puheenvuoro ja rauhoittamalla poikia. Kaksi tytöistä osoittautui selvästi muita hiljaisemmiksi, mutta he rohkenivat ja halusivat kuitenkin keksiä oman tuliaisen.

Leikin loputtua muodostettiin jono rauhoittumista varten, koska lapset olivat levottomia. Jonossa oltaessa aikuinen kertoi, että seuraavaksi kerrotaan loppusatu, joka jatkuu jokaisen tuokion ajan. Siirryimme lattialle patjojen päälle kuuntelemaan satua. Poikien oli vaikea hiljentyä ja keskittyä sadun kuuntelemiseen. Lopuksi kysyimme lapsilta palautetta, mitä mieltä he olivat tuokiosta. Näin jokainen lapsi tuli kuulluksi yksilöllisesti.

5.3.2 Tukeminen

Toisen tuokion tavoitteena oli tukea lapsia leikeissä, jos lapsi koki epäonnistuvansa tai tehneensä virheen. Tavoitteena oli tehdä lapsen kanssa yhdessä ja opettaa hänelle, jos hän ei tiedä miten tekisi. Tavoitteena oli tukea ryhmän sisäistä vuorovaikutusta lasten itsetuntoa vahvistavaksi ja auttaa lapsia tukemaan toinen toisiaan. Tuokio pidettiin 17.1.2012 klo 9.00–9.45. Tuokioon osallistui seitsemän lasta, kolme poikaa ja neljä tyttöä.

Aloitimme liikuntatuokiokerran istumalla piiriin. Kävimme aluksi läpi keitä lapsia oli paikalla. Kertasimme sääntöä, että ohjaajaa tulee kuunnella ja antaa toisille puheenvuoro, jotta meillä kaikilla olisi kivaa tuokioiden aikana. Yksi lapsista sanoi, että pitää olla hiljaa kun aikuinen puhuu. Kerroimme aikamadosta, jonka olimme tehneet ja laittaneet taululle, jotta lasten on helppo seurata kuinka monta tuokiota on jäljellä. Yksi pojista osasi laskea, että vielä on kuusi kertaa jäljellä. Kaikki lapset muistivat huugi-guugi-laulun edelliseltä ryhmä kerralta, jatkoimme laulaen ja leikkien. Tällä kerralla lapset osallistuivat mukavasti leikin liikkeisiin, eivätkä enää seuranneet toisiaan vaan keskittyivät leikkiin.

Lämmittelyleikkinä oli halausleikki. Musiikin soidessa lapset juoksivat ympäri huonetta, kun musiikki loppui halattiin lähintä toveria. Kahta poikaa piti alkuun tukea juoksun aloittamisessa. Aluksi lapset ujostelivat halaamista, varsinkin poikia se ujostutti. Leikin edetessä lapset kuitenkin rohkeasti halusivat toisiaan, tytöt helpommin. Tytöt tekivät ryhmähalauksia kolmisin, mistä pojatkin innostuivat. Leikin loppuksi teimme yhdessä halauksen, jossa kaikki halusivat yhtä aikaa toisiaan. Yksi lapsista ei halunnut osallistua halaukseen houkutteluista huolimatta. Annoimme lasten tehdä halaukset omalla tyylillä ryhmissä, vaikka ohje oli halata toveria.

Toinen leikki oli ”hernepussin kuljetus”. Kuljetimme hernepussia huoneen päästä päähän eri kehonosilla. Kuljetimme aluksi ohjaajan opastuksella, pään päällä tavallisesti kävellen, varpaillaan ja takaperin kulkien sekä hämähäkki-kävelyllä vatsan päällä. Sitten lapset saivat keksiä kukin vuorollaan. Pojat keksivät tytöille aika vaativia ja vaikeita tapoja kuljettaa hernepussia. Esimerkiksi polven päällä

kuljetus oli vaikea, koska piti hypätä yhdellä jalalla. Tytöt ehdottivat pään päällä kuljettamista nopeasti kävellen, lattiaa pitkin liu'uttamista ja jalkapöydän päällä kuljetusta. Tässä leikissä nousi esiin kilpaileminen. Pojat kilpailivat, kuka on ensimmäinen huoneen toisessa päässä, huudahtaen "voitin", kun koskivat seinään. Sanoimme ettei leikin ideana ole kilpailu tai toisen voittaminen vaan tekemisen riemu. Kilpailuasetelman voi välttää leikkimällä niin, että kaikki liikkuvat vapaasti tilassa, eivätkä seinästä seinään. Kuljetus tyylin muuttuessa haastavammaksi havaitsimme osan lapsista tarvitsevan apua. Olimme lasten tukena, jos he kokivat epäonnistuvansa tai tehtävän haastavaksi.

Kerroimme lapsille, että seuraavana on vuorossa "huivin kuljetus" -leikki. Yksi pojista sanoi, ettei halua leikkiä huivileikkiä, koska se on tylsää. Sanoimme, että kokeillaan yhdessä, ehkä se onkin mukavaa. Jokaiselle lapselle jaettiin omat huivit. Jakaessamme huiveja yksi pojista olisi halunnut ottaa erinäköisen huivin kuin hänelle tarjottiin. Sanoimme, että huivit jaetaan satunnaisesti, ja koska huiveja on vain tietty määrä, tällä kertaa ei voi valita sitä huivia jonka haluaa, vaan aikuinen jakaa yhden huivin jokaiselle lapselle. Lapsi pudotti huivin lattialle, mutta lopulta otti sen omatoimisesti lattialta. Kerroimme leikin säännöt, joiden mukaan musiikin soidessa liikutaan huivin kanssa eri tavoin annetun ohjeen mukaan. Musiikin tauotessa pysähdytään ja kuunnellaan seuraava ohje, miten huivin kanssa liikutaan. Alussa juostiin ympäri leikkutilaa "lennättäen" huivia korkealla ilmassa pitäen kädet ylhäällä. Monet lapsista tarvitsivat apua, jotta saivat huivin ylös.

Poika, joka ilmoitti heti leikin alussa, ettei halua leikkiä sanoi, ettei osaa leikkiä. Näytimme mallia ja poika uskalsi kokeilla muiden mukana. Kaikki lähtivät innokkaina juoksemaan huivia lennättäen. Seuraavaksi heitimme huivia ilmaan ja yritimme ottaa sitä kiinni, samalla liikkuen tilaa ympäri. Tämä selvästi innosti leikkijöitä, koska se oli kaikille vaativaa ja onnistumisen kokemuksia syntyi saatessa huivin kiinni. Pojat selvästi innostuivat myös leikkimään, koska huivin heittäminen oli ilmeisen mieleistä puuhaa ja riittävän haastavaa. Kokeilimme liikkua huivin kanssa myös istuen huivin päällä sekä maaten mahallaan huivin päällä. Lapset näyttivät tekevän keskittyneesti, koska liikkuminen huivin päällä käsivoimien avulla oli haastavaa. Lopussa kysyimme lapsilta, keksivätkö he eri-

laisia tapoja kuljettaa huivia. Lapset keksivät, että huivia voidaan kuljettaa päässä, olkapäällä ja lattialla seisten huivin päällä.

Lopussa istuimme patjoille jatkamaan ensimmäisellä kerralla aloittamaamme satua. Havainnoimme lasten keskittyvän selvästi paremmin kuuntelemaan satua kuin edellisellä kerralla, koska tällä kertaa näytimme kirjan kuvaa koko ajan lapsille. Sadun jälkeen keskustelimme yhdessä tuokiosta. Lapset muistivat edellisen kerran lopetuksen ja alkoivat automaattisesti kertoa, mikä oli tuokiossa kivaa ja mistä pitivät. Kiitimme lapsia kerrasta ja kerroimme näkevämme taas torstaina.

5.3.3 Yksilöllinen huomioiminen

Kolmannen tuokion tavoitteena oli jokaisen lapsen yksilöllinen huomioiminen. Tavoitteena oli myös ryhmän keskinäisen vuorovaikutuksen tukeminen, jotta lapset huomioivat toisiaan. Tuokio pidettiin 19.1.2012 klo. 9.20–10.05. Tuokioon osallistui kuusi lasta, kaksi poikaa ja neljä tyttöä.

Tuokio aloitettiin alkupiirillä. Tällä kertaa jokainen lapsi sai kertoa, mitä hänelle kuuluu. Tällä tavalla jokainen sai yksilöllistä huomiota. Ohjaaja aloitti kierroksen kertomalla kuulumisensa malliksi. Lapset kertoivat, että on kiva kun on lunta. Yhden mielestä ei ollut kivaa, kun oli lunta, vaan hän toivoi, että olisi kesä. Havaitimme lapsille hankalaksi keksiä mitä kuuluu, sen sijaan he toistivat meidän tai toisten lasten sanomisia. Tuimme lapsia yksilöllisyyteen ohjeistamalla kertomaan, miten tämä päivä on omasta mielestä alkanut. Katsoimme aikamadosta, monesko kerta on menossa. Jatkoimme tutulla laululeikillä. Kaksi pojista oli rauhattomia ja vetivät toisiaan kädestä piirissä, puutuimme tilanteeseen menemällä poikien väliin, mikä rauhoitti tilanteen.

Lämmittelyleikkinä oli ”eläinleikki”. Musiikin soidessa lapset liikkuvat tilassa, kuten erilaiset eläimet liikkuvat. Musiikin tauotessa sanoimme uuden eläimen, joten liikkumistyyli vaihtui. Lapsissa syntyi levottomuutta, koska he olisivat halunneet itse ehdottaa eläimiä. Kerroimme lapsille, ettei tässä leikissä pääse sa-

nomaan omaa keksimäänsä asiaa, koska seuraavassa leikissä kaikki pääsevät näyttämään ehdotuksensa. Päädyimme tähän ratkaisuun, koska kyseessä oli lämmittelyleikki ja halusimme varmistaa lasten liikkumisen keksimällä monipuolisesti liikkuvia eläimiä. Havainnoimme, että tämä olisi ollut hyvä sanoa lapsille jo ennen leikin alkua.

Seuraavana oli ”seuraa johtajaa”-leikki. Lapsille leikki oli tuttu. Annoimme yhdelle lapsista mahdollisuuden kertoa toisille leikin säännöt. Kerroimme, että ohjaaja aloittaa näyttämällä leikin kulun ensin ja sitten kukin lapsi saa olla vuorollaan johtajana. Olimme lisänneet tilaan penkin, tasapainoiluviivan maalarinteipistä ja patjoja, joita oli mahdollisuus käyttää. Aluksi leikki sujui mukavasti, mutta yksi pojista häiritsi muiden leikkiä kulkemalla johtajan edellä ja sivussa. Lapselle kerrottiin, että hän voi tehdä niin kun kykenee, mutta ohjeita täytyy noudattaa. Lapset käyttivät paljon penkillä kävelyä johtajaa leikkiessään. Vain yksi lapsi otti tasapainoviivan käyttöön. Poistimme penkin käytöstä, koska lapset eivät noudattaneet ohjetta ja penkillä kävely aiheutti vaaratilanteita. Lopussa lasten oli vaikea noudattaa ohjetta, eivätkä he seuranneet johtajan mallia. Lopetimme leikin, kun kaikki olivat saaneet johtaa. Keskustelimme lasten kanssa, miten tärkeää on noudattaa sääntöjä, koska muuten leikki ei onnistu. Puhuimme lasten kanssa, miltä johtajasta mahtoi tuntua, jos toiset eivät seuranneet hänen malliaan, lapset totesivat ”pahalta”. Esimerkillä autoimme lapsia huomioimaan toistensa tunteet. Leikimme suunnitelmasta poiketen jo aiemmalta kerralta tuttua Karhu nukkuu-leikkiä, joka rauhoitti lapsia niin, että he kuuntelivat ja pystyivät noudattamaan annettuja ohjeita.

Viimeisenä oli ”Tyynyn kuljetus”-leikki. Yksi pojista sanoi, ettei halua leikkiä tätä leikkiä. Häntä kehoitettiin kuuntelemaan säännöt loppuun asti. Ensin lapset kuljettivat tyynyä mallimme mukaisesti. Musiikki soi taustalla ja sen tauotessa vaihdoimme kuljetustyyliä. Lopuksi jokainen lapsista sai vuorollaan sanoa, miten tyynyä kuljetetaan. Lapset keksivät pään avulla lattiaa pitkin kuljetuksen, mahan päällä, yhdellä kädellä ja maaten tyynyn päällä kuljettamisen. Yksi pojista oli malttamaton odottamaan vuoroaan. Hänelle kerrottiin, että kaikki saavat sanoa vuorollaan, mikä rauhoitti hänet odottamaan. Lapset nauttivat, kun saivat keksiä omia kuljetustyylijään. Leikki sujui hyvin ja lapset osallistuivat leikkiin.

Lopuksi luimme satua eteenpäin. Lapset rauhoittuivat mukavasti ja keskittyivät kuuntelemaan satua. Keräsimme suullisesti palautetta lapsilta ja kiitimme lapsia osallistumisesta.

5.3.4 Palautteen antaminen

Tuokion tavoitteena oli antaa jokaiselle lapselle yksilöllisesti positiivista ja rehellistä palautetta sekä antaa yhteistä palautetta koko ryhmälle. Toisena tavoitteena oli tukea lapsia antamaan positiivista palautetta toisilleen. Tuokioon osallistui seitsemän lasta, kolme poikaa ja neljä tyttöä. Tuokio pidettiin 24.1.2012 klo 9.05–9.50.

Aloitimme tuokion siirtämällä ”aikamadon” merkkiä eteenpäin ja katsomalla kuinka monta kertaa on vielä jäljellä. Toivotimme uuden pojan tervetulleeksi ryhmään ja sanoimme toisten lasten voivan näyttää esimerkkiä, koska tietävät jo aikaisemmilta kerroilta, miten alkuleikki sujuu. Alkuleikin aloituksessa ollessamme piirissä pojat vetivät toisiaan käsistä, jonka huomasimme ja menimme poikien väliin, jolloin tilanne rauhoittui.

Lämmittelyleikkinä oli ”peikkoleikki.” Pojat halusivat olla ensimmäisinä peikkoja eli kiinniottajia ja loput olimme menninkäisiä. Lapset näyttivät innostuneilta hippassa, koska heillä oli roolit, peikot ja menninkäiset. Autoimme lapsia oikeisiin koloihin, peikon saadessa heidät kiinni, koska lasten oli vaikea muistaa, kumpan koloon kuuluu mennä. Lopussa tytötkin innostuivat ja halusivat olla peikkoja, ja pelasimme niin kauan, että kaikki saivat olla peikkoina.

Ohjeistimme lapsia, että seuraavan leikin tarkoitus on harjoitella yhdessä antamaan toinen toisillemme positiivista palautetta eli sanomaan asioita, joista toiselle tulee hyvä mieli. Leikissä käytimme apuna pumpulituppoa, jota vuorotellen lapset saivat puhalttaa, puhaltaja päätti kenen vuoro on puhalttaa seuraavaksi. Sitten keksimme yhdessä jotain positiivista leikkijästä, jonka kohdalla pumpuli oli. Lapsien oli erittäin haastavaa keksiä toisilleen mitään palautetta, niinpä autoimme lapsia keksimällä esimerkkejä. Näitä olivat, minusta sinä olet; nopea

juoksija, taitava keksimään omia esimerkkejä, hyvä heittämään palloa tai muistamaan sääntöjä. Lapset kuulivat ohjaajan sanoneen nopein juoksija, jolloin etenkin pojat kinastelivat siitä, kuka on nopein. Korjasimme tilanteen ja sanoimme ”emme sanoneet nopein juoksija vaan nopea juoksija, jota te kaikki voitte olla”. Lapset innostuivat nopea juoksija-esimerkistä ja alkoivat käyttää sitä toinen toisilleen positiivisena asiana, joten ryhmämme jäsenistä tuli lopulta kaikista nopeita juoksijoita. Pohdimme, että jos olisimme ennen leikkiä sanoittaneet esimerkein positiivisia taitoja, lasten olisi voinut olla helpompaa keksiä niitä toisilleen.

Seuraavaksi jaoin ryhmän kahtia ja leikimme lasten viime kerralla toivomaa ”hernepussin heittoa”. Toinen ryhmä heitti hernepusseja koriin ja toinen harjoitteli pallolla ja sitten vaihdoimme välineet, jotta molemmat ryhmät saivat kokeilla molempia. Havaitimme ryhmän kahtia jaon hyväksi, sillä lapset jaksoivat hienosti odottaa omaa vuoroaan. Heitimme ensimmäisen kierroksen vähän lähempää ja toisen kauempaa. Lapset olivat taitavia heittäjiä, annoimme ohjaajina palautetta hyvästä heitosta, kun heitto meni koriin ja myös hyvistä yrityksistä. Ideana oli, että lapset antavat myös toinen toisilleen palautetta ja oli kiva kuulla, kun lapset kehuivat ja kannustivat toisiaan. Vähän väliä lapsia piti muistutella, että kaveria voi kehua, kun kaveri yrittää ja niin lapset myös kehuivat. Havaitimme, että toisten kannustaminen näytti olevan lapsille uusi asia, mutta osa lapsista innostui kannustamaan toisia jatkuvasti.

Sitten leikimme ”haarapalloa”. Muodostimme ympyrän, jossa tarkoituksena oli antaa pallo taaksepäin jalkojen välistä seuraavalle. Alussa lapset yrittivät kierittää palloa, jolloin se karkasi. Aloitimme alusta ja kerroimme uudestaan, että kokeillaan antaa pallo kädestä käteen, jolloin se ei karkaa. Havainnoimme, että lapset huomasivat itse, että täytyy mennä lähemmäs, jotta ylettää antamaan seuraavalle ja pienensimme piiriä. Annoimme lapsille positiivista palautetta ryhmätyöstä, jota tässä leikissä tarvittiin, jotta leikki onnistui.

Viimeiseksi leikimme vielä ”pallohippaa”. Kiinniottajalla oli pallo kädessä ja hän yritti koskettaa toisia pallolla. Kiinnijäänyt otti pallon itselleen ja vuorostaan hänestä tuli hippa. Lapset näyttivät innostuneilta ja selvästi pitivät leikistä. Havain-

noimme, että leikki onnistui hyvin, koska lasten piti koko ajan keskittyä kenestä tulee seuraava hippa, kenellä on pallo kädessä. Havainnoimme, että hippa koki olevansa leikin hallitsija pitäessään palloa kädessään, toisten juostessa karuun. Pallon vaihtaminen myös selvästi pysäytti leikin hetkeksi, jolloin leikissä säilyi kontrolli. Annoimme palautetta jokaiselle lapselle heidän leikkiessään.

Lopussa rauhoituimme lukemaan tuttua satua. Alussa lasten oli vaikea keskittyä hiljentymään kuuntelemaan, mutta lopulta kaikki rauhoittuivat. Kahdella tytöllä on selvästi läheisyyden tarvetta ja he hakeutuivat lopussa aikuisen syliin kuuntelemaan satua. Tämä myös osoittaa, miten ryhmänä olemme lähentyneet ja luotamme toisiimme. Lopussa keräsimme kaikilta lapsilta suullista palautetta tuokiosta.

5.3.5 Onnistumisen kokemukset

Viidennen tuokion tavoitteeksi valitsimme onnistumisen kokemusten mahdollistamisen lapsille leikkien avulla. Pidimme tärkeänä, että lapset saivat kokea onnistumisen riemua leikeissään. Tavoitteena oli mahdollistaa lapsille onnistumisen kokemuksia myös ryhmänä. Osallistujia oli seitsemän lasta, kolme poikaa ja neljä tyttöä. Tuokio pidettiin 26.1.2012 klo 9.10–9.55.

Aloitimme tekemällä ison piirin ja istuimme alas. Näytimme aikamadosta monesko kerta oli menossa ja lapset osasivat sanoa, että kolme liikuntatuokiota on vielä jäljellä. Kaksi lasta liittyi mukaan myöhemmin. He tulivat suoraan huugi-guugi laululeikkiin mukaan. Huomioimme myöhässä tulleet ohjaamalla heidät kädestä pitäen piiriin. Tällä kertaa leikki sujui niin hienosti, että lisäsimme siihen yhden kappaleen ja niin kaikkien peppu heilui eteen, taakse ja ympäri.

Lämmittelyleikkinä oli ”elefanttiviesti”. Leikki oli uusi lapsille, joten kävimme säännöt tarkkaan läpi. Seisoimme piirissä ja merkitsimme jokaisen pesän maalinteipillä lattiaan. Yksi leikkijä kiersi piiriä elefantin kanssa ja pudotti sen ympärässä seisovan selän taakse, jolloin molemmat lähtivät juoksemaan vastakkaisiin suuntiin yrittäen ehtiä pesään takaisin ensimmäisenä. Se joka ei ehtinyt,

jatkoi elefantin kanssa kiertämistä. Lasten oli aluksi vaikea muistaa leikin sääntöjä, mutta se ei menoa haitannut. Välillä lapset lähtivät juoksemaan samaan suuntaan, jolloin eivät päässeet ohi toisistaan. Leikki oli kuitenkin lapsille aivan uusi, joten oli ymmärrettävää, että sitä täytyy harjoitella useamman kerran. Lapset pitivät leikistä ja olisivat halunneet jatkaa leikkiä pidempään. Havaitsimme kaikkien lasten kokevan onnistuvansa löytäessään elefantin selän takaa eikä juoksun voittaminen ollut pääasia. Lapset kokivat mieleiseksi saadessaan huomiota, kun saivat pudottaa elefantin seuraavalle. Havaitsimme ryhmähengen hyväksi ja lapset auttoivat toisiaan, jos toinen ei heti huomannut elefanttia takanaan.

Siirryimme seuraavaan leikkiin joka oli ”limboaminen”. Lapset tekivät jonon ja kerroimme säännöt. Muutamalle lapsista leikki oli tuttu. Pidimme huivia ja mitasimme korkeuden lasten mitoilla eli olkapää, kyynerpää, napa ja polvi. Alussa kaikki osasivat mennä alitse taivuttamalla, kun huivi aleni tyyli oli vapaa. Havaitsimme lasten saavan onnistumisen kokemuksia ja nauttivan, kun he saivat luovasti keksiä omia tyylejä alittaa huivi. Kannustimme lapsia suorituksessa ja kehuimme lasten luovuutta.

Kolmanneksi leikiksi valitsimme ”temppuradan”, jotta kaikki saisivat onnistumisen kokemuksia. Toinen kertoi säännöt ja toinen laittoi välineet paikoilleen. Näytimme vielä esimerkki kierroksen, kuinka radalla edetään. Rata alkoi kuperkeikalla, jossa olimme mukana auttamassa turvallisuuden vuoksi. Kuperkeikkapisteestä jatkettiin matkaa joelle, josta piti hypellä kiveltä toiselle putoamatta krokotiilien sekaan. Seuraavassa pisteessä oli liukumäki, jossa olimme myös auttamassa, ettei käy vahinkoa. Liukumäestä matka jatkui hernepussin heittoon ja siitä hula-vanteen pyörytykseen. Lopussa oli vielä tunneli, josta päätyi taas radan alkuun takaisin. Lapset kiersivät radan kolme kertaa. Kuperkeikka osuudessa useita lapsia piti auttaa, jotta kuperkeikka onnistui, onnistuttua he usalsivat yrittää aina uudelleen. Yksi lapsista ei halunnut tuesta riippumatta kokeilla kuperkeikkaa ja annoimme hänelle mahdollisuuden ylittää patja, miten hän itse halusi. Lapset onnistuivat hyvin eri tehtävissä. He osasivat kulkea radalla sujuvasti odottaen kukin omaa vuoroaan. Heistä näki temppuradan tuottavan riemun ja onnistumisen kokemuksia. He olisivat halunneet tehdä lisää temppuja

leikin loputtua ja osa lapsista innostui seisomaan käsillä seinää vasten. Annoimme temppuradan lopuksi jokaisen lapsen temppuilla hetki haluamallaan tavalla.

Viimeinen leikki oli ”ilmapalloleikki”. Lapsille annettiin ensin yksi ilmapallo, jota heidän piti yrittää pitää ilmassa. Kerroimme lapsille, että heidän täytyy tehdä töitä ryhmänä jotta he onnistuvat. Musiikki soi taustalla ja kun musiikki taukosi lisäsimme toisen pallon ja vielä kolmannen. Yhden pallon ollessa leikissä yksi pojista alkoi tönäistä muita, joten keskeytimme leikin ja kertosimme sääntöjä. Tyttö jota tönitettiin, jatkoi leikkiä iloisesti loppuun, koska ja oli selvästi tyytyväinen, että epäkohtaan oli puututtu. HavaitSIMME lasten nauttivan leikistä, mutta he tekivät yksilöinä eivätkä ryhmässä, kuten ohjeistimme. Pohdimme jälkikäteen, että leikin ohjeen olisi voinut muuttaa, aloittamalla kolmella pallolla ja loppua kohti vähentäen pallojen määrää. Tällöin lasten olisi voinut olla helpompi havaita ryhmätyön merkitys.

Lopuksi luimme satua eteenpäin. Kaksi pojista ei jaksanut keskittyä sadun kuunteluun. Heillä oli vaikeuksia ymmärtää suomenkieltä. Pojat kuitenkin rauhoittuivat istumaan paikoillaan, kun otimme heidät viereen istumaan. Kysyimme viimeiseksi vielä palautetta tuokiosta.

5.3.6 Kehuminen ja kannustaminen

Kuudennen tuokion tavoitteena oli lapsen kehuminen ja kannustaminen yksilöllisesti, mutta myös ryhmänä. Lisäksi tavoitteena oli tukea lapsia kehumaan toinen toisiaan. Tuokioon osallistui kahdeksan lasta, neljä poikaa ja neljä tyttöä. Tuokio pidettiin 31.1.2012 klo 9.05–9.55.

Tuokio aloitettiin siirtämällä aikamadon merkkiä numero kuuden kohdalle. Lapset huomasivat, että vielä on kaksi kertaa jäljellä. Aloitimme tutulla huugi-guugi leikillä, jossa lapset leikkivät hienosti mukana ja kaikki muistivat myös laulun sanoja.

Lämmittelyleikkinä oli ”ketjuhippa”. Lasten oli vaikea ymmärtää, että ketjun pitää pysyä kasassa ja alussa leikkiä piti pysäyttää moneen otteeseen. Osa lapsista ei selvästi ymmärtänyt leikin ideaa, vaan ketju katkeili vähän väliä. Leikkitila oli myös liian pieni tälle leikille ja tilan keskellä oleva pylväs oli pahasti ketjun tiellä. Päätimme vaihtaa leikkiä ja lopetimme leikin, kun olimme kaikki samassa ketjussa. Toisaalta olisimme voineet yrittää leikkiä uudelleen, jolloin lapset olisivat ymmärtäneet leikin säännöt paremmin.

Toisena leikkinä harjoittelimme yhdessä toisten kannustusta ”kannustuspiiri” leikissä. Jokainen juoksi vuorotellen piirin ulkopuolelta ympäri, jolloin toiset kannustivat taputtamalla ja huutamalla juoksijan nimeä. Kierroksen lopuksi juoksija sai keksiä liikkeen, jonka kaikki toistivat perässä. Lapset olivat hyvin innoissaan leikistä ja kannustivat kovaan ääneen juoksijaa toistaen hänen nimeään. Kaikki lapset myös keksivät oman näköisensä liikkeen, lapset keksivät muun muassa erilaisia hyppyjä, yhdellä jalalla seisontaa, sekä pyörimistä. Lapset pitivät selvästi leikistä. Havaitsimme, että lasten oli helppo keksiä omannäköisiä ja persoonallisia liikkeitä, koimme liikkeiden keksimisen harjoittelun ja tutun ryhmän vaikuttavan lasten luovuuteen. Kehuimme lapsia persoonallisista liikkeistä ja sen myötä lapset halusivat keksiä niitä lisää. Tässä leikissä huomasimme lasten ohjaavan toisiaan esimerkiksi neuvomalla ”nyt on sinun vuoro keksiä liike”.

Seuraavaksi leikimme ”keilojenvartija” leikkiä. Yksi lapsista oli keilojenvartija ja piirin sisällä keilojen kanssa. Toiset olivat piirin ulkopuolella ja yrittivät sieltä palloa heittämällä saada keilat kaadetuksi. Keilojenvartija yritti vartalollaan torjua palloa ja saada keilat pysymään pystyssä. Pojat pitivät leikistä erityisen paljon ja pojat olivat selvästi taitavia heittäjiä ja osasivat harhauttaa keilojenvartijaa. Tytöt selvästi syöttelivät palloa toinen toisilleen ja yrittivät näin harhauttaa vartijaa. Yksi tytöistä kuiskasi toiselle, ”en ole sun kaveri, jos et heitä mulle”. Puutuimme tilanteeseen sanomalla, ettei se ollut kivasti sanottu, ja kehotimme tyttöä pyytämään toiselta anteeksi. Välillä lapset kinastelivat siitä, kuka on saanut heittää eniten, eikä ryhmän yhteistyö sujunut, jolloin muistutimme yhteistyön tärkeydestä. Toisille leikki oli sopivan haastava ja toisille ehkä liiankin haastava. Havaitsimme selvästi tasoeroja heittotaidoissa ja koordinaatiokyvyissä. Lopussa tytöt kyllästyivät leikkiin ja kertoivat haluavansa vaihtaa jo seuraavaan leikkiin. Lei-

kimme niin kauan, että kaikki halukkaat saivat olla vartijoina, muutama lapsi ei halunnut olla. Pohdimme, että leikin olisi voinut jakaa kahteen ryhmään, jolloin lasten ei olisi tarvinnut odottaa heittovuoroa niin pitkään. Jos leikkiä olisi harjoiteltu enemmän, se olisi sujunut paremmin.

Viimeisessä leikissä jaoin ryhmän kahtia ja kokeilimme ”keilojen kaatoa” vierittämällä palloa. Lapset pitivät leikistä ja jaksoivat keskittyä odottamaan omaa vuoroaan, sillä pienryhmissä oli vain neljä lasta. Havaitimme poikien laskevan kuinka monta kukin sai kaadettua ja painotimme, ettei tarkoituksena ollut kilpailu, vaan yhdessä harjoittelu. Leikkiin olisi voinut tuoda yhteishenkeä mukaan esimerkiksi laskemalla kaikkien lasten tulokset yhteen, jolloin kaatoa olisi-kin tehty joukkueena eikä yksilönä. Kannustimme lapsia leikissä ja kehoitimme heitä kannustamaan toisiaan.

Lopussa rauhoituimme patjoille lukemaan kirjaa. Osalla lapsista oli selvästi vaikeuksia keskittyä, koska eivät ymmärtäneet kaikkea luettua. Lopussa kysyimme lasten toiveleikkejä viimeiselle kerralle. Lasten toiveleikkejä olivat Tätini tuli Afrikasta, Ilmapalloleikki, Huivileikki sekä Karhu nukkuu -leikki. Kysyimme vielä lopuksi lapsilta suullista palautetta tuokiosta.

5.3.7 Kehon tuntemus

Seitsemännen tuokio kerran tavoitteena oli oppia oman kehon tuntemusta ja oppia tuntemaan kehon osia, tietää miten niitä käytetään sekä miten lihakset rentoutetaan. Tuokio pidettiin 2.2.2012 klo 9.05–9.55. Lapsia oli kuusi, neljä tyttöä ja kaksi poikaa.

Aloitimme istumalla piiriin ja keskustelimme, montako kerhokertaa olimme pitäneet ja monta oli vielä jäljellä. Otimme ryhmäkuvan viimeistä kertaa varten, jolloin jaamme sen kaikille osallistujille. Aloitimme tutulla laululeikillä.

Lämmittelyleikkinä oli ”patsasleikki”. Lapset liikuivat ympäri tilaa matkien eläintä, jonka ohjaaja kertoi, esimerkiksi pupu, hevonen, tipu ja kirahvi. Musiikin tauotessa jähmetyttiin patsaiksi, ohjaajan näyttämällä tavalla. Esimerkiksi seistiin

suorana liikkumatta, yhdellä jalalla seisona kädet ylhäällä, kädet maassa ja toinen jalka ylhäällä sekä vaakana. Leikki sujui mukavasti ja oli lapsista hauska. Tarkoituksena oli opettaa kehontuntemusta pysäyttämällä kehonliike ja jähmettymällä paikoilleen. Havaitsimme leikin olevan lapsille aika vaativa ja kehotimme useaan otteeseen lapsia keskittymään pysähdykseen, paikalla oloon ja tasapainon löytämiseen. Yhdellä pojista oli vaikeuksia keskittyä jähmettymään liikkumattomaksi patsaaksi, mutta auttamalla häntä, hän onnistui ja iloitsi onnistumisesta.

Toisena leikkinä oli ”parin kuljetus”. Lapset valitsivat parin itsenäisesti. Toiselta pareista sidottiin silmät ja toinen toimi ohjaajana. Musiikin tauotessa kuljettiin eri kehonosat yhdessä, kuten olkapää, polvi, peppu, selkä tai varpaat. Kävimme kehon osat läpi ennen leikin alkua sanallisesti ja näyttäen fyysisesti. Lasten täytyi tehdä yhteistyötä ja näkevän parin piti tukea sokkona olevaa. Lapsista oli jännittävää olla sokkona. Havaitsimme leikin riittävän haastavaksi, ja se innosti lapsia yrittämään. Havaitsimme silmät sidottuina oleville lapsille vaikeaksi hahmottaa, missä on esimerkiksi olkapää, jolloin kehotimme toista lasta kertomaan toiselle koskettamalla oikeaa ruumiinosaa.

Kolmantena leikkinä leikimme vauhdikasta ”peikonhäntä-hippaa”, jossa jokainen sai olla hippa ja yrittää ottaa kaverilta häntää pois. Laitoimme jokaiselle lapselle oman langasta tehdyn hännän. Häntänsä menettäneet peikot tulivat istumaan lattialle, kunnes oli vain yksi hännällinen leikkijä jäljellä. Leikimme leikkiä kahden kertaan. Lapsista leikki oli mieluinen, kun kaikki saivat olla hippoja. Havaitsimme ryhmän ujoimman tytön yllättäen pärjäävän leikissä hienosti ja hän selvästi nautti siitä, että koki olevansa leikissä niin hyvä. Oli ilo huomata, että lapset, joilla ei ollut enää häntää, alkoivat oma-aloitteisesti kannustaa leikissä mukana olevia.

Neljäs leikki oli ”lakanakeinutus.” Ohjaajat keinuttivat jokaista lasta vuoron perään lakanalla. Toiset lapset odottivat sillä aikaa patjoilla ja katselivat keinujaa. Osalle lapsista tämä oli tuttu leikki, osa oli ensimmäistä kertaa keinutettavana. Kysyimme lapsilta keinuttaessamme onko vauhti liian luja. Kaikki lapset toivoivat kovempaa vauhtia. Kaikkien mielestä keinuminen oli tosi hauskaa ja he oli-

sivat halunneet jatkaa leikkiä. Lapset nauttivat keinussa olemisesta ja jokainen nauroi lakanan sisällä. Kaikki lapset myös halusivat uudelleen, joten lupasimme ottaa lakanan seuraavalle tuokiolle mukaan. Lakanan sisällä keinuttaminen tukee kehontuntemusta, kun keinutus auttaa aistimaan koko kehon vauhdissa.

Lopuksi rauhoituimme lukemalla satua eteenpäin ja teimme lopuksi pallohierontaa rentoutuksen kuunnellen rauhallista musiikkia. Pallohieronta tuki lasten oman kehontuntemusta. Lapset makasivat mahallaan patjojen päällä eripuolilla huonetta ja ohjaajat kävivät hieromassa jokaista lasta hierontapallolla. Yksi lapsista halusi hieronnan ilman palloa, koska pallo kutitti häntä. Lopetimme hieronta-tuokion avaamalla silmät ja nousemalla omaan tahtiin istumaan. Kysyimme palautetta tuokiokerrasta lapsilta.

5.3.8 Arvostaminen

Viimeisen tuokiokerran tavoitteena oli arvostaa lasta sekä tukea lapsia arvostamaan itseään ja toisiaan. Tuokio pidettiin 6.2.2012 klo 9.10–9.55. Lapsia oli paikalla neljä, kaksi poikaa ja kaksi tyttöä.

Istuimme lattialle piiriin keskustelemaan yhdessä. Lapset kiinnittivät heti huomion aikamatoon ja halusivat tietää, montako kertaa oli jäljellä. Siirsimme aikamaton numeroruutua eteenpäin ja kerroimme heille tämän tuokiokerran olevan viimeinen. Kerroimme lapsille, että tällä kerralla leikimme heidän toivomiaan leikkejä. Osoitimme lapsille arvostusta toteuttaessamme heidän toivomiaan leikkejä ja osallistimme heitä mahdollisimman paljon toteutukseen. Lapset saivat päättää leikkien järjestyksen.

Aloitimme huugi-guugi laululeikillä, joka sujui lapsilta hyvin. Lämmittelyleikkinä leikimme ”karhu nukkuu” -leikkiä. Lapset muistivat leikin säännöt edelliseltä kerralta. Kaikki lapset saivat olla karhun roolissa vuorollaan.

Seuraava leikki oli ”Tätini tuli Afrikasta” -leikki. Näytimme ensin mallia, jotta leikin säännöt muistuivat kaikkien mieleen. Tätini tuli Afrikasta ja toi mukanaan hatun ja hattu keikkui pään päällä. Lapset toistivat lorun ja liikkeen. Lapset saivat keksiä kaksi kertaa erilaisia tuliaisia ja niihin liikkeitä. He keksivät esimerkiksi krokotiilin, marsun, dinosauruksen ja auringon. Lasten keksimät liikkeet olivat pääasiassa vauhdikkaita kipityksiä ympäri tilaa tai tömistelyjä, eivätkä tapahtuneet enää piirissä seisten, kuten aikaisemmin. Havaitsimme, että lapset olivat saaneet rohkeutta lisää liikkeiden keksimiseen. Saimme kehottaa lapsia palaamaan paikoilleen liikkeen jälkeen. Leikki sujui mukavasti ja lapset nauttivat siitä. Arvostimme jokaisen keksimää tuliaista ja kehuimme heitä. Lapset osasivat antaa jokaiselle oman puheenvuoron ja arvostivat toistensa esimerkkejä kehumalla niitä.

Toinen leikki oli ”huivin kuljetus” -leikki. Leikissä huivia kuljetettiin eri tavoin musiikin soidessa taustalla. Kun musiikki taukosi, lapset saivat keksiä uuden kuljetus tavan, kukin vuorollaan. Kerroimme musiikin vielä soidessa sille lapselle, joka sai seuraavaksi keksiä kuljetus tavan, että hän ehti miettiä sitä rauhassa valmiiksi. Havaitsimme, ettei lapsille tullut kilpailua, kuka saa keksiä seuraavaksi, koska vuoro oli jo valmiiksi annettu. Huivia kuljetettiin polven päällä yhdellä jalalla hyppien, lanteilla tanssien, päähän sidottuna, lattiaa pitkin sipsuttaen ja lattialla, kuin veneessä soutaen. Lapset nauttivat leikistä ja keksivät innokkaasti ja luovasti uusia kuljetustapoja. Havaitsimme etenkin poikien haluavan keksiä vaikeita kuljetustyyliä, jotta saivat leikistä itselleen riittävän haastavan.

Kolmantena leikkinä oli ilmapalloleikki. Lapset saivat ensin yhden pallon, jota piti yrittää pitää ilmassa koko ryhmän voimin. Painotimme ryhmätyön ja toisten auttamisen tärkeyttä. Lapset eivät tehneet yhteistyötä, vaan kinastelivat kuka sai lyödä palloa. Lisäsimme toisen pallon leikkiin. Lapset olivat niin innoissaan ilmapallosta, etteivät osanneet jakaa sitä. Lapset jakautuivat myös tytöt ja pojat eri ilmapallon ympärille. Päätimme vaihtaa leikin toiseen, jossa lapset syöttelivät ilmapalloa toinen toisilleen parin kanssa. Lasten kasvoilta näkyi riemua, koska jokainen sai koskea ilmapalloon eikä tarvinnut enää kilpailla vuorosta. Autoimme tyttöjä pääsemään alkuun leikin kanssa ja lopulta he löivät palloa taitavasti toinen toisilleen.

Viimeisenä leikkinä oli lakanakeinutus ja pallohieronta. Yksi lapsista oli keinutettavana ja kaksi lasta hieroi toveriaan vuoroa odotellessa. Lapset hieroivat toisiinsa keskittyneesti. Viimeinen pari alkoi hieroa poikaa jalkapohjista, jolloin poikaa vähän kutitti. Annoimme lasten kuitenkin jatkaa hierontaa, koska emme olleet kieltäneet jalkapohjien hierontaa, eikä se muuttunut liian levottomaksi.

Lopuksi luimme sadun loppuun. Lapset jaksoivat keskittyä hienosti ja rauhoittuivat kuuntelemaan. Yksi pojista kysyi vielä, ”eikö kerho jatku enää ikinä vai tullaanko me vielä joskus”. Kerroimme, että tämä oli viimeinen kerhokerta. Jaoimme kaikille kortit, joissa oli ryhmän kuva sekä kunniakirjat muistoksi jumppatuokioista. Kortit lapset saivat viedä kotiin ja näyttää vanhemmilleen ja kunniakirjat menivät lasten kasvun kansioihin päiväkotiin.

5.4 Tuokioiden palaute

Toiminnallisissa opinnäytetöissä laadullista tutkimusasennetta voidaan käyttää tuomaan esiin kohderyhmän ajatuksia. Aineistoa voidaan kerätä joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Strukturoidussa haastattelussa kaikilta kysytään samat avoimet kysymykset samassa järjestyksessä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.) Päiväkodin työntekijät arvioivat jokaista tuokiota ja ohjaustamme tarkkailevan havainnoinnin menetelmällä. Havaitessaan työntekijät käyttivät tukena suunnittelemaamme strukturoitua haastattelulomaketta. Lapsilta keräsimme palautteen ryhmähaastattelulla, joka tuokion päätteeksi. Viimeisellä tuokio kerralla teimme yksilöhaastattelut lapsille, jolloin käytimme strukturoitua haastattelulomaketta.

Ensimmäistä tuokiota havainnoi Tähdenlennot-ryhmän lastenhoitaja. Hän antoi lopuksi palautetta tuokion kulusta. Hänen mielestään hyvää oli se, että huomioimme jokaisen lapsen erikseen ja oli kiva, että kaikki saivat oman osallistumisvuoron. Erityisesti lapsia innostava ja osallistava leikki oli tätini tuli Afrikasta. Lapset saivat itse keksiä tuliaisia. Hänen mielestämme olimme kärsivällisiä ohjaajia. Tavoitteemme, perusturvallisuuden luominen ja tutustuminen lapsiin onnistui hyvin.

Tavoitteen toteutumista tuki tutustumisleikki ja huomaavainen ohjaus. Muistimme ensimmäisellä kerralla kaikkien lasten nimet. Parannettavaa oli tuokion kestossa. Seuraavalla kerralla tuokion keston olisi hyvä olla korkeintaan 45 minuuttia, jotta lapset jaksavat keskittyä toimintaan. Saimme palautetta, että lopussa luettava satu olisi hyvä lukea näyttäen kuvaa koko ajan lapsille. Lasten oli selvästi vaikea keskittyä satuun, kun kuva näytettiin vasta tekstin lukemisen jälkeen. Keskustelimme lastenhoitajan kanssa ryhmässä levottomasti käyttäytyvistä pojista. Hän kertoi, että poikien on vaikea arvostaa vierasta aikuista toiminnassa ja se näkyy heidän käytöksessään. Hän kehotti puhumaan seuraavalla kerralla lisää toisten kuuntelemisesta ja aikoi itsekkin ottaa asian puheeksi. Lastenhoitaja kertoi yhdellä pojista olevan käytöshäiriö, ja kyseinen poika selvästi villitsi toisia tuokion aikana

Saimme ensimmäisestä tuokiosta lapsilta seuraavanlaista palautetta:

Tyttö: Karhu nukkuu oli kiva.

Poika: Täti tuli Afrikasta oli paras.

Poika: Joo munkin mielestä krokotiili oli kiva.

Poika: Auto leikki oli kivaa.

Tyttö: Kaikki oli kivaa.

Toisesta tuokiosta saimme palautetta Tähtenlennot-ryhmän lastenhoitajalta, joka oli havainnoimassa tuokiota. Palautteen mukaan oli hyvä, että aloitimme tuokion taas samalla aloituslaululeikillä. Tuokion tavoite lasten tukeminen onnistui suunnitelman mukaan. Ohjaajina asennoiduimme mukavasti halausleikissä siihen, että lapset keksivät halata ryhmänä, eikä ainoastaan yhtä lasta, kuten ohjeistimme. Lastenhoitajan mukaan islaminuskoisille lapsille halausleikki oli vähän vieraampi, joka selvästi näkyi heidän leikissään. Hänen mukaansa se ei kuitenkaan vaikuttanut epämiellyttävältä lapsille, vaan tällaista ystävyyteen liittyvää elettä on myös hyvä harjoitella. Tuokion toteutuksessa on hyvää, kun leikit selvästi alkavat meidän ohjeellamme, sitten kokeillaan yhdessä ja lopussa lapset saavat keksiä itse. Tämä on hyvin lapsia huomioivaa ohjausta ja tekee tuokion kulusta selkeän. Tuokion eteneminen on selvästi hyvin etukäteen suunniteltu. Suunnitelmasta myös joustettiin tilanteen mukaan, joka näkyi lasten viireystason huomioimisessa ja leikkiaikojen pituudessa. Yksilöllinen huomioiminen näkyy, vaikka toimitaankin ryhmässä. Ohjaus kannustavaa ja siinä on rau-

hallinen hyvä ote. Keskustelimme tyttöjen olevan selvästi innostuneempia ja pojat seuraavat enemmän toistensa suorituksia. Lapset tulevat eri ryhmistä, joten ryhmäytyminen tapahtuu ajan myötä.

Toisesta tuokiosta lapset antoivat seuraavaa palautetta:

Tyttö: Se oli hauskaa, ku sai leikkiä huivilla.

Tyttö: Must oli kivaa hernepussi.

Tyttö: Pään päällä kuljetus oli kivaa.

Poika: Kaikki oli kivaa.

Kolmatta tuokiota oli havainnoimassa Päivänsäteet-ryhmän lastentarhanopettaja. Saimme häneltä seuraavanlaista palautetta. Tuokion tavoite toteutui hyvin, kaikkia lapsia huomioitiin yksilöllisesti. Tämä näkyi etenkin siinä, että lapset saivat kaikki oman vuoronsa ja ohjaajina pidimme huolen siitä, että kaikki saivat vuoron. Jokainen lapsi sai myös positiivista palautetta. Hänen mielestään tuokio oli hyvin suunniteltu ja olimme valinneet ikätasoon sopivia leikkejä. Parannettavaa olisi ollut selkeämpi työnjako vaikeasti käyttäytyneen pojan kohdalla. Toisen rooli olisi selkeämmin voinut olla tukea rauhatonta poikaa, toisen ohjatessa.

Lapset antoivat kolmannesta tuokiosta seuraavaa palautetta:

Tyttö: Tyynyn kuljetusleikki oli kiva.

Tyttö: Tarina oli kiva.

Poika: Tyynyn kuljetus oli kivaa.

Tyttö: Kaikki oli kivaa.

Neljättä tuokiota oli arvioimassa Tähtenlennot-ryhmän lastenhoitaja. Saimme tuokiosta palautetta, että onnistuimme puuttumaan tiettyihin tilanteisiin oikeaan aikaan, jolloin tilanne saatiin rauhoitettua, esimerkiksi alkuleikissä menimme poikien väliin. Ohjaajina korjasimme myös hienosti tilanteen, jossa lapset kinas-telivat kuka on nopein ja sanoimme, että kaikki voivat olla nopeita. Tuokion tavoite yksilöllisen palautteen antaminen toteutui kaikissa leikeissä. Annoimme ryhmälle kivasti yhteistä palautetta ja etenkin korostimme haarapallo leikissä kivasti ryhmätyötä, eikä lapsia yksilöinä. Oli kiva, että mukana oli lasten toivoma leikki. Helenan mielestä myös kahteen ryhmään jakautuminen osoittautui hyväksi ratkaisuksi.

Neljännestä tuokiosta saimme lapsilta seuraavaa palautetta:

Poika: Peikkoleikki oli kiva.

Tyttö: Pallohippa oli kivaa.

Tyttö: Kaikki oli kivaa.

Poika: Pallonheitto oli kivaa.

Viidettä tuokiota havainnoi lastentarhanopettaja Päivänsäteet-ryhmästä. Hänen mielestään lapset tarvitsevat paljon tuttuja rutiineja, jota liikuntatuokioissamme on jo nähtävissä. Oli hyvä, että huomioimme ryhmään myöhässä tulleet lapset ohjaamalla heidät kädestä pitäen piiriin mukaan. Olimme miettineet leikit tosi hyvin tavoitteemme mukaan antaa lapsille onnistumisen kokemuksia. Limboamisleikki oli lapsille sopivan haastava, mutta aluksi olisi voinut pitää huivia korkeammalla. Leikkirata antoi lapsille onnistumisen kokemuksia ja he selvästi riemuitsivat tehdessään temppuja. Olimme keksineet hyviä tehtäviä radalle, vaikka tila on rajallinen. Hän kehotti kiinnittämään huomiota suomen kielen selkeään käyttöön maahanmuuttajalapsia ajatellen, esimerkiksi, jos tarkoittaa lattiaa, ei käytetä sanaa maahan.

Viidennestä tuokiosta lapset antoivat seuraavaa palautetta:

Poika: Kaikki oli kivaa!

Tyttö: Kuperkeikan tekeminen oli kivaa.

Tyttö: Rata oli kiva.

Tyttö: Se ilmapallo oli kiva.

Kuudetta tuokiota oli havainnoimassa ja arvioimassa Päivänsäteet-ryhmän lastentarhanopettaja. Palautteen mukaan tuokiota oli kiva seurata, vaikka lapset olivat energisiä ja toisinaan heidän oli vaikea keskittyä. Puutuimme ohjaajina hyvin lasten käyttäytymiseen, kuten toisten tönimiseen tai sanalliseen kiusaamiseen. Tuokion tavoite lasten kehuminen ja kannustaminen näkyivät kaikissa leikeissä ja se toteutui hyvin. Etenkin kannustuspiirin avulla saimme lapsia kannustamaan toinen toisiaan.

Kuudennesta tuokiosta saimme lapsilta seuraavaa palautetta.

Poika: Keilaleikki oli kivaa.

Poika: Keilojen kaataminen oli kivaa.

Tyttö: Kaikki oli kivaa.

Tyttö: Piirileikki oli kiva.

Seitsemättä kertaa arvioi lastentarhanopettaja Päivänsäteet-ryhmästä. Hänen mielestään tuokio kerta oli oikein onnistunut, erityisesti meidän ohjauksemme oli onnistunutta. Hänen mielestään, meidän ohjauksessamme oli tapahtunut muutos. Yhteistyömme sujui paremmin kuin ennen ja olimme iloisia ja vapautuneita. Ohjaus oli selkeää ja molemmat olivat tasavertaisesti äänessä. Huomioimme jokaisen lapsen tasavertaisesti. Tuokiossa oli sopiva määrä leikkejä, joten lapset eivät pitkästyneet. Ohjeiden anto oli selkeää ja ymmärrettävää. Parin ohjausleikki ja lakanaleikki olivat opettajan mielestä erinomainen valinta tuokion tavoitetta kehoon tutustumista ajatellen. Hänen mielestään lakanaleikin aikana odottavilla lapsilla olisi voinut olla jokin pieni tehtävä. Toisaalta hän oli myös sitä mieltä, että on hyvä harjoitella myös odottamaan omaa vuoroa. Tuokio tempo oli luonteva, siinä oli sopivasti rauhallista sekä reipasta toimintaa. Leikit vastasivat lasten ikätasoa ja lasten keskeinen vuorovaikutus oli itsetuntoa tukevaa. Lastentarhanopettaja: ”Ohjaus oli erinomaista tällä kerralla! Hienoa!”

Lasten palaute oli seuraavanlainen:

Tyttö: Mä rakastin tota hierontaa!
Tyttö: Keinuttaminen oli kivointa.
Poika: Häntähippa oli musta paras.
Tyttö: Pidin kaikista leikeistä.
Tyttö: Patsasleikki oli vaikee.
Poika: Häntäleikki oli vaikee.

Kahdeksatta kertaa arvioi Päivänsäteet-ryhmän lastentarhanopettaja. Hänen mielestään tavoitteemme lasten arvostaminen toteutui, jumpassa leikittiin lasten toivomia leikkejä. Lapset kokivat, että heidän toiveitaan arvostetaan. Ohjaus oli lämminhenkistä, mutta tarvittaessa tiukkaa. Pojat saivat enemmän huomiota, koska tempuilivat enemmän, mutta tyttöjä ohjaajat nostivat esiin muun muassa antaen tytöille oman vuoron keksiä leikkejä. Toteutuksessa oli hyvää, että jokainen lapsi sai keksiä vuorollaan leikkiin vaihtoehtoja. Hänen mielestään lapset olivat tosi innoissaan. Lakanakeinun aikana muilla lapsilla oli tekemistä. Suunnitelma oli joustava, ilmapalloleikkiä muutettiin, koska se ei toiminut pienellä ryhmällä. Ainoastaan ilmapalloleikissä lapset olivat itsekkäitä, eivätkä ajatelleet muita. Muuten yhteistyö ja vuorovaikutus oli itsetuntoa tukevaa. Viimeisen tuokion päätteeksi teimme lapsille yksilöhaastattelut, jotta lapset saivat antaa palautetta ilman ryhmän painetta. Kysyimme lapsilta samat avoimet

kysymykset ja lopussa annoimme lapselle mahdollisuuden kysyä jotakin meiltä, jos jokin asia on jäänyt mietityttämään. Haastattelutilanteessa toinen kysyi kysymykset ja toinen kirjoitti vastaukset, jotta palautteesta tuli luotettava. Yksilöhaastatteluun osallistuivat kaikki viimeiseen tuokioon osallistuneet neljä lasta.

Kysymykset lapsille olivat:

- *Onko liikuntatuokioihin osallistuminen ollut mukavaa?*
- *Miksi, miksi ei?*

- *Olivatko leikit sinulle tuttuja vai uusia?*

- *Mistä leikeistä pidit, mistä et pitänyt?*

- *Mikä on ollut sinulle vaikeaa?*

- *Miltä ryhmässä leikkiminen on tuntunut?*
- *Onko ohjaus ollut mieleistä?*
- *Miksi, miksi ei?*

Yksilöhaastattelussa lapset toivat esille, että on ollut kiva oppia uusia leikkejä, joita he eivät olleet aikaisemmin leikkineet. Kaikki lapset kertoivat, että olivat myös leikkineet uusia tuokiossa oppimiaan leikkejä kotona sisarusten tai vanhempien kanssa. Mieluisaksi asiaksi leikeissä nousi se, että lapsille oli annettu mahdollisuus keksiä itse leikkeihin esimerkkejä ja näin osallistettu lapsia.

Pääasiassa ryhmässä leikkiminen koettiin mukavaksi. Ainoastaan yksi tyttö toi esille, että hän oli jännittänyt ryhmään tuloa, mutta jännitys oli helpottanut leikkimisen alkaessa. Tytöt kokivat mieluisaksi sen, että ryhmässä oli toisia tyttöjä, sillä joskus poikien kanssa leikkiminen koettiin epämieluisaksi, koska pojat ovat niin vauhdikkaita. Yksi tytöistä toi esiin että: ”on ollut kivaa, kun ei oo tarvinu leikkii pienten kanssa.”

Vaikeaksi asiaksi liikuntatuokioissa koettiin sääntöjen noudattaminen. Sääntöjen noudattaminen ei kuitenkaan ollut kaikkien vastaajien mielestä hankalaa. Vaikeaksi asiaksi yksi tytöistä toi hippaleikissä esiin juoksemisen: ”on vaikeaa juosta toisia karkuun.”

Kysyttäessä miltä oli tuntunut leikkiä uusien ja vieraiden ohjaajien kanssa, vastaus oli kaikilta positiivinen. Ohjaus oli koettu mukavaksi, ja asiasta mukavan teki uusien leikkien oppiminen. Yksi tytöistä vastasi: ”mä oon saanu teiltä uusia jumppaliikkeitä.” Yksi pojista vastasi: ”opet on kilttejä,” siksi ryhmässä oleminen koettiin mieluiseksi.

TAULUKKO 1. Palautetaulukko

Liikuntatuokiot	Lasten palaute	Päiväkodin työntekijän palaute
Turvallisuus	Karhu nukkuu oli kiva Tätini tuli Afrikasta oli kiva	Lasten yksilöllinen huomioiminen, kaikki saivat osallistua, leikit innostavia, ohjaus kärsivällistä, tavoite toteutui
		Tuokion kesto oli pitkä, sadun aikana ei näytetty kuvaa
Tukeminen	Huivilla leikkiminen hauskaa, hernepussin kuljetus kivaa	Sama alkuleikki loi rutiinia, suunnitelma joustava, leikit sujuivat hyvin, tavoite toteutui, lasten vireystaso huomioitiin, ohjaus rauhallista ja kannustavaa.
		Poikia olisi voinut innostaa mukaan leikkiin, ryhmäytyminen tapahtuu ajallaan
Yksilöllinen huomioiminen	Tyynynkuljetus -leikki oli kivaa, tarina oli kiva	Kaikkia huomioitiin yksilöllisesti, ikätasoon sopivia leikkejä, jokainen lapsi sai positiivista huomiota ja palautetta
		Selkeämpi työnjako hankalasti käytettyvän pojan kohdalla
Palautteen antaminen	Peikkoleikki oli kiva, Pallohippa oli kiva, Pallonheitto oli kivaa	Hyvä puuttuminen rauhattomuuteen, lasten kinasteluun puuttuminen, ryhmätyötä korostettiin, ryhmälle yhteistä palautetta, ryhmän jakaminen kahteen hyvä ratkaisu, mukana lasten toivoma leikki
Onnistumisen kokemukset	Kaikki oli kivaa	Selkeitä rutiineja havaittavissa, myöhässä tulleiden huomioiminen, leikit tukivat tosi hyvin tavoitetta, leikkiradassa onnistumisen kokemuksia
		limboamis-leikki alussa vaativa, suomenkielen tarkkuus ohjauksessa
Kehuminen ja kannustaminen	Keilaleikki oli kiva, keilojen kaataminen oli kivaa,	Lapset energisiä, mutta ei liian levottomia, tönimiseen ja sanalliseen kiusaamiseen puututtiin, kannustaminen näkyy joka leikissä etenkin kannustus piiri tuki tavoitetta
		ilmapallo-leikissä lapset eivät tehneet yhteistyötä
Omaan kehoon tutustuminen	Rakastin hierontaa, keinnuttaminen oli kivaa, häntähippa oli paras	Yhteistyö selkeämpää, ohjaajat iloisia, tasavertainen lasten huomioiminen, lasten keskinäinen vuorovaikutus itsetuntoa tukevaa
	patsasleikki oli vaikea	Lakana keinutuksen aikana vuoroa odottavilla lapsilla olisi voinut olla jokin muu tehtävä
Lapsen arvostaminen	keinutus oli kivaa, oli kiva kun sai hieroa kaveria, ilmapallot oli kivoja,	Tavoite toteutui, kun leikittiin lasten toivomia leikkejä, lämminhenkistä tarvittaessa tiukkaa ohjausta, hiljaisempia tyttöjä nostettiin esiin, suunnitelma joustava ryhmä tuki toisiaan
		Pojat saivat enemmän huomiota, koska olivat levottomia

5.5 Arviointivaihe

Tarkkailevalla havainnoinnilla tarkoitetaan ulkopuolista havainnointia, jolloin tutkija ei osallistu toimintaan vaan on ulkopuolinen havainnoitsija. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan. Usein osallistuva havainnointi on ennalta suunniteltua tietyn näkökulman mukaan. (Vilkkä 2006, 43–44.) Arvioimme jokaisen tuokion tavoitteen toteutumista osallistuvan havainnoinnin menetelmällä. Arvioimme ainoastaan tavoitetta, omaa ohjaustamme ja ryhmän vuorovaikutusta. Tarkoituksenamme ei ollut arvioida yksilöllisesti lapsia tai lasten itsetunnon kehitystä.

Videointi on hyvä menetelmä analysoitaessa ryhmän vuorovaikutusta. Videon avulla havainnoitsija pystyy arvioimaan lasten vuorovaikutuksen lisäksi omaa ja lasten välistä vuorovaikutusta. Videot analysoidaan jälkikäteen huomioiden arvioinnin tavoitteet. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 78.) Kehittävän arvioinnin menetelmänä voidaan käyttää vertaisarviointia. Vertaisarviointi voi tapahtua paritöskentelynä tai ryhmässä. Tärkeää on löytää sopiva vertainen sekä rajata teema tarkasti. Arvioinnin sisällöt ja kriteerit sovitaan etukäteen sekä miten arviointi ja palaute annetaan. (Sosiaaliportti 2008.)

Käytimme vertaisarviointia arvioidessamme tuokioidemme ohjausta. Vertaisarvioinnissa arvioimme ammatillisesti toistemme ohjausta huomioiden tuokioiden tavoitteet. Vertaisarvioinnissa käytimme apuna kuvaamaamme videomateriaalia sekä oppimispäiväkirjaa, johon kirjasimme tuokioiden tapahtumia. Täytimme jokaisen kerran jälkeen arviointilomakkeen, jonka olimme suunnitelleet etukäteen. Annoimme palautetta toisillemme suullisesti jokaisen tuokion jälkeen, jotta kehittyminen olisi mahdollista tuokioiden aikana. Tässä arviointivaiheessa kirjaamme vertaisarviointina tuokioidemme toteutusta arvioiden toinen toisiamme.

Toisella produktin toteuttajista, Tuulalla ei ollut ennestään paljon kokemusta liikuntatuokioiden ohjaamisesta. Alussa tämä näkyi siinä, että Tuulalle oli tärkeää, että kävimme suunnitelman tarkkaan läpi, jotta Tuula tiesi missä järjestyksessä leikit etenevät sekä sovimme yhdessä missä järjestyksessä kumpikin ohjaa. Ohjatessaan Tuula oli hyvin rauhallinen ja kärsivällinen. Havaitsin Tuulan

huomioivan kaikki lapset ja pitävän kiinni siitä, että jokainen sai kokeilla ja jokaisella oli omavuoro. Keskustellessa lasten kanssa Tuula otti huomioon hiljaisemmat lapset ja kysyi heidän mielipidettään, jos he eivät oma-aloitteisesti sanoneet mitään. Tutustuessaan paremmin lapsiin huomioin Tuulan ohjauksen selvästi rennommaksi ja hän muutti esimerkiksi leikin suunnitelmaa nopeasti, jos huomasi ettei se toimi. Yhteistyössä Tuula otti minut huomioon ja tunsin että ohjasimme ryhmää tasavertaisesti. Tuokioidemme aikana ei tullut hetkeä, jolloin kumpikaan ei olisi tiennyt, mitä olimme tekemässä. Uskon tähän vaikuttaneen rauhallisen ohjaustyylin, mielestäni Tuulasta oli helppo havainnoida mitä hän oli tekemässä ja mitä hän tekisi seuraavaksi. Tämä rauhallinen tyyli lisäsi varmasti myös lasten turvallisuuden tunnetta tuokioiden aikana. (Maija Tätilä, oppimispäiväkirja 2012.)

Tuula antoi positiivista palautetta lapsille ja huomasi lasten pieniäkin onnistumisia ja kehui niistä. Näen kehitettävää Tuulan ohjauksessa tiukemman kurin tilanteissa, joissa lapset eivät noudattaneet sääntöjä tai käyttäytyivät sääntöjen vastaisesti. Koen kuitenkin, että Tuula kehittyi tuokioiden aikana puuttumaan lasten huonoon käyttäytymiseen esimerkiksi menemällä lasten väliin ja lopettamalla huonon käyttäytymisen. Toisinaan Tuulan ohjauksessa sanallinen ja sanaton vuorovaikutus olivat ristiriidassa tilanteessa, jossa Tuula kielsi lapsia, mutta sanaton viesti oli myönteinen. Tähän on hyvä jatkossa kiinnittää huomiota, etteivät lapset hämmenny viestien ristiriitaisuudesta. Havainnoin Tuulan ohjauksessa riittävästi positiivista lasten yksilöllistä huomiointia, joka tuki lasten itsetunnon kehitystä. Näen Tuulan kasvattajana, joka kykenee ottamaan huomioon lasten itsetunnon tukemisen ja tiedostaa, miten lasten itsetuntoa voi kehittää sekä osaa toteuttaa sitä käytännössä. (Maija Tätilä, oppimispäiväkirja 2012.)

Maijalla on hyvät ohjaustaidot ja paljon kokemusta liikuntaleikkien vetämisestä. Hänellä on kasvattajana hyvä auktoriteetti, tiukka, mutta samalla lempeä. Lapset pitävät hänestä. Hän ottaa jokaisen lapsen huomioon yksilöllisesti. Hän ymmärtää lasta ja laskeutuu helposti lapsen tasolle. Hän osaa reagoida haastaviin tilanteisiin. Hänellä on hyvät vuorovaikutustaidot asioista keskusteltiin sujuvasti, jos esimerkiksi joku lapsista käyttäytyi huonosti, niin siitä puhuttiin yhtei-

sesti ryhmässä. Asiat selvitettiin, miksi niin ei voi tehdä ja hän sanoitti lapsille miten voi toimia toisella tavalla. (Tuula Oinonen, oppimispäiväkirja 2012.)

Maija osaa ohjata ja kertoa säännöt niin, että jokainen ymmärtää mitä tehdään. Hän ei pelkää virheitä, jos ei onnistu niin uusi leikki tilalle. Hän on hyvin itsenäinen ohjaaja. Ryhmänohjaukseen kaipasin aluksi ohjaajien välisiä yhteisiä keskusteluja ja yhteistä ohjauksen suunnittelua lisää, jota sitten lisäsimme tuokioiden edetessä. Lasten itsetunnon vahvistaminen vuorovaikutuksen avulla sujuu Maijalta luonnostaan. Hän kehuu ja kannustaa lapsia tasavertaisesti sekä ottaa huomioon hiljaiset lapset ja huomaa kiittää vilkkaita lapsia hyvästä käytöksestä. (Tuula Oinonen, oppimispäiväkirja 2012.)

5.6 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä eettisinä tavoitteina ovat tasa-arvoinen vuorovaikutus, ihmisten kunnioittaminen ja oikeudenmukaisuus. Eettisyys näkyy kriittisyytenä valitessa menetelmiä ja etsiessä teoriaa lähteistä. Eettisyys tulee ottaa huomioon tutkimus- ja kehittämistoiminnassa esimerkiksi aiheen valinnassa, tiedon hankinnassa ja sovellettaessa tuloksia. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 11.)

Olemme ottaneet eettisyyden huomioon koko opinnäytetyöprosessimme aikana. Olemme ottaneet huomioon tasa-arvoisen vuorovaikutuksen ja lapsiin liittyvän produktiomme toiminta on ollut lapsilähtöistä ja oikeudenmukaista. Olemme käyttäneet mahdollisimman ajankohtaista sekä luotettavista lähteistä peräisin olevaa tietoa teoria osiossa.

Olemme huomioineet eettisyyden ja luotettavuuden jo suunnitteluvaiheessa. Olemme perustelleet kaikki tekemämme ratkaisut eettisyyden huomioon ottaen esimerkiksi perustelimme kohderyhmän valinnan tarkasti. Lasten vanhemmilta olemme hankkineet luvat (LIITE 1) liikuntaleikkituokioissa käytettyä videointia ja valokuvausta varten. Lasten liikuntatuokioihin osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista. Kysyimme lapsilta, ovatko he kiinnostuneita osallistumaan liikuntatuokioihin. Teoriaosuudessa lasten nimiä ei mainita yksityisyyden vuoksi.

Haastattelut olemme tehneet tarkoin valittujen kysymysten pohjalta. Lapsille tehdyissä yksilökohtaisissa haastatteluissa kysymykset olivat strukturoituja eli kaikilta lapsilta kysyttiin samat avoimet kysymykset samassa järjestyksessä. Kirjasimme lasten antamat vastaukset sanasta sanaan ylös niitä muuttamatta. Arviointilomake oli samanlainen jokaisella liikuntaleikkituokio kerralla. Olemme käyttäneet havainnoitsijana toimineiden lastentarhanopettajan ja lastenhoitajan antamia arviointeja sellaisenaan työssämme niitä muokkaamatta. Olemme arvioineet toimintaamme ja johtopäätöksiä kriittisesti ja totuudenmukaisesti.

Olemme pitäneet opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon olemme kuvanneet prosessin kulkua alusta loppuun ja merkanneet matkan varrella esiin tulleet havainnot ylös. Näin tieto jota olemme nyt koonneet kokemuksistamme, on luotettavaa. Oppimispäiväkirjan avulla olemme voineet palauttaa mieleemme kaikki tärkeät asiat ja kirjata tarkat tiedot työhömmе.

Olemme produktiota tehdessämme toimineet eettisten periaatteiden mukaisesti. Hoiva, huolenpito, kasvatus, ohjaus sekä opetus kuuluvat yhteen eettisesti sekä liittyvät välittämiseen. On tiedostettava kasvatuksen sisältävän sellaisia asioita, jotta lapsesta kasvaa itsestään, muista, ympäristöstä ja luonnosta välittävä ihminen. Kasvatukseen kuuluu vuorovaikutus joka nostattaa tunnekokemuksia. (Piironen- Malmi & Strömberg 2008, 57.) Olemme opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa kiinnittäneet huomiota ohjaukseemme. Olemme ohjanneet lapsia heitä arvostaen, välittäen ja kohdelleet heitä tasavertaisina ryhmän jäseninä. Annoimme jokaisen lapsen tulla kuulluksi ja nähdyksi ryhmässä. Olemme kiinnittäneet ohjauksessa huomiota ryhmän keskinäiseen vuorovaikutukseen ja pyrimme luomaan ryhmään kannustavan sekä toisia tukevan ilmapiirin.

6 POHDINTA

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyömme prosessiin ja sen lopputulokseen. Prosessi eteni suunnitelman mukaisesti ja työlle asettamamme tavoitteet toteutuivat. Päiväkoti Lehdokki asetti yhteistyöllemme tavoitteeksi sisäliikunnan määrän lisääntymisen sekä itsetuntoa vahvistavan toiminnan toteutumisen, nämä tavoitteet toteutuivat ohjaamiemme tuokioiden aikana. Yhteistyömme jatkuu edelleen Päiväkoti Lehdokin kanssa. Menemme päiväkotiin näyttämään lapsille yhtä tuokiota videolta, jolloin meillä on vielä mahdollisuus muistella yhdessä tuokioita. Tavoitteen mukaisesti Lehdokki saa tuokioista oppaan käyttöönsä, jota he voivat hyödyntää ohjatessaan liikuntaa päiväkodissa. Toivomme päiväkotin Lehdokin hyödyntävän liikuntatuokioita sisältävää opastamme ja sen myötä sisäliikunnan määrän lisääntyvän. Uskomme myös oppaan avulla päiväkodin saavan hyviä neuvoja lasten itsetunnon vahvistamiseen ja toivomme, että se otetaan rohkeasti käyttöön.

Toteutuksessa olemme tyytyväisiä lasten yksilölliseen huomioimiseen ja hiljaisen lasten esiin tuomiseen. Itsetunnon tukeminen toteutui kasvattajan ja lapsen välisen positiivisen vuorovaikutuksen avulla. Annoimme tuokioiden aikana jokaiselle lapselle puheenvuoron, joten he tulivat kuulluiksi ryhmässä. Onnistuimme kehuaan ja rohkaisemaan lapsia heidän sitä odottamatta. Viisivuotias lapsi on vielä epävarma riittävydestään ja taidoistaan. Saimme lapset tuntemaan itsensä tasavertaiseksi toisiin nähden ja tiedostamaan omat taitonsa. Olemme tyytyväisiä suunnittelemiimme leikkeihin, ne rohkaisivat lapsia yrittämään, ja olivat viisivuotiaan kehitystasolle sopivia. Uskomme, että kasvattajien on helppo niitä hyödyntää. Riittävän haastavien leikkien avulla mahdollistimme lapsille onnistumisen kokemuksia. Arvostimme lapsia antamalla heille tilaa valita leikkejä ja osallistamalla heitä toteutukseen. Annoimme heidän valita viimeisen tuokion leikit, mikä innosti lapsia rohkeaan osallistumiseen.

Viimeistellessämme produktiota hyödynsimme saamaamme palautetta, oppimispäiväkirjoja, vertaisarviointia ja videoituja tuokioita. Alkuperäisestä suunnitelmasta emme jättäneet mitään leikkiä pois, ainoastaan muutimme niiden jär-

jestystä tai sisältöä. Esimerkiksi toteutuksessa vaihdoimme suunnitelmasta poiketen leikkien järjestystä, jos lapset olivat levottomia ja tarvitsivat rauhallisemman leikin tai vastaavasti nopeamman leikin energian purkamiseksi. Muutimme joidenkin leikkien sisältöä, kun havaitsimme, etteivät ne tukeneet tavoitetta. Esimerkiksi hernepussin kuljetuksessa lapset kilpailivat, kuka ehtii ensin vastakkaiselle seinälle, jolloin muutimme ohjeen liikkumisesta seinästä seinän sijaan huonetta kiertäväksi. Tämä muutos poisti kilpailuasetelman. Ilmapalloleikissä muutimme ohjeen parileikiksi, jossa lapset toimivat pareittain ryhmän sijaan, koska havaitsimme ryhmässä liikaa kilpailua, mikä ei tukenut itsetuntoa.

Vaihdoimme rentoutushetken sadun lukemisen tilalle. Koemme, että rentoutushetki tukee paremmin liikuntatuokioiden tavoitteita ja lisää lasten oman kehon tuntemusta. Yhdellä tuokio kerralla toteutettu rentoutushetki oli toimiva ja sai lapset rauhoittumaan. Havaitsimme rentoutuksen jälkeen lasten jaksavan keskittyä paremmin palautteen antamiseen, kuin kirjan lukemisen jälkeen.

Saamamme palautteen mukaan huomioimme tuokion pituuden, jotta se oli korkeintaan 45 minuuttia. Saimme palautetta, että meidän pitäisi kiinnittää huomiota kielen yksinkertaisuuteen, jotta kaikkien lasten on helppo ymmärtää. Palautteen jälkeen keskityimme antamaan ohjeita lyhyesti ja selkeästi sekä huomioiden sanojen merkityksen. Muutimme sadun lukemisen niin että näytimme kuvaa koko sadun lukemisen ajan. Se rauhoitti lapsia. Palautteen mukaan lisäsimme pallohieronnan suunnitelman kohtaan, jossa lapsilla ei ollut odottaessa mitään tehtävää.

Syventääksemme itsetunnon vahvistumista kiinnittäisimme huomiota seuraaviin asioihin parantaaksemme prosessin lopputulosta. Ottaisimme lasten osallisuuden vieläkin enemmän huomioon. Havaitsimme leikkien aikana, että olisimme voineet ottaa lapsia mukaan suunnitteluvaiheeseen, koska heillä oli paljon ideoita. Jälkikäteen koemme, että olisimme voineet antaa enemmän positiivista huomiota haastaville lapsille korostamalla heidän hyvää käytöstään. Tämä olisi ollut mahdollista, jos olisimme selkeämmin jakaneet ohjausvastuun haastavasti käyttäytyneiden lasten kohdalla. Ohjausvastuun jakaminen olisi antanut kaikille lapsille tasavertaisesti huomiota. Toisinaan koimme toisten lasten jäävän haas-

tavien lasten varjoon, koska aikaa kului sääntöjen kertaamiseen haastavien lasten kanssa. Havaitsimme tärkeäksi lasten yksilöllisyyden korostamisen ja erilaisuuden hyväksymisen. Jos tuokiokertoja olisi ollut enemmän, olisimme keskittyneet lasten itsetietoisuuden lisääntymisen tukemiseen, korostaen jokaisen lapsen omaa persoonaa. Lapsiin etukäteen tutustuminen olisi lisännyt lapsen itsetietoisuuden tukemista.

6.1 Johtopäätökset

Suunnitellessamme tuokioita huomioimme, että leikit voivat olla tavallisia liikuntaleikkejä, joita voi itse muokata itsetuntoa tukevaksi vuorovaikutuksen avulla. Leikkejä toteuttaessamme havaitsimme tärkeäksi vuorovaikutuksen, jossa huomioidaan lapset yksilöllisesti, annetaan jokaiselle oma vuoro, poistetaan kilpailuasetelma, kehutaan ja annetaan palautetta sekä tuetaan lapsia ryhmähenkeä luovaan vuorovaikutukseen. Saamamme palautteen ja omien havaintojemme mukaan onnistuimme itsetuntoa vahvistavassa ohjauksessa.

Testasimme ohjemateriaalia käytännössä ja havaitsimme sen toimivaksi lapsen itsetunnon tukemisessa. Ohjatessamme liikuntatuokiota havaitsimme liikunnan olevan hyvä menetelmä lapsen itsetunnon tukemisessa. Liikunnan kautta lasta voidaan rohkaista ja hän voi kokea olevansa omassa suorituksessaan hyvä. Liikunnan avulla lapsen itsetietoisuus kasvaa ja kasvattaja voi tukea lasta tiedostamaan omat taidot. Kilpailutilannetta voidaan tietoisesti välttää korostamalla ryhmätoiminnan merkitystä ja käyttämällä leikkejä, joissa lasten pitää tehdä yhteistyötä. Itsetunnon tukemisen kannalta kasvattajan on hyvä konkreettisesti sanoa, ettei tarkoituksena ole kilpailla, vaan tärkeintä on liikkuminen ja hauskanpito. Havaitsimme samojen jokaisella tuokiolla toistuvien rutiinien tuovan lapsille turvallisuuden tunnetta, koska näiden aikana lapset olivat rohkeita. Turvallisia rutiineja olivat aikamato, alkuleikki, lopussa luettu kirja sekä keskustelemalla kerätty palaute.

Havainnoimme vuorovaikutuksen olevan hyvä menetelmä lapsen itsetunnon tukemisessa. Havaintojemme perusteella viisivuotiaat lapset tarvitsevat tukea ryhmän keskinäisen vuorovaikutuksen muodostumiseen. Ohjatussa ryhmäliikunnassa, kuten muussakin toiminnassa tulee korostaa lasten keskinäistä vuorovaikutusta ja tukea lapsia huomioimaan ja kannustamaan toisiaan. Lapsi hyötyy esimerkin antamisesta ja tunteiden sanoittamisesta, kuten mikä voi saada toisen hyvälle tai pahalle mielelle. Koimme itsetunnon tukemisessa haastavaksi lasten yksilöllisen ja yhteisöllisen huomioimisen tasapainon saavuttamisen. Molempien asioiden tiedostaminen auttoi meitä huomioimaan lapset niin ryhmänä kuin yksilöinä. Koimme että lasten tasavertainen huomioiminen niin ryhmässä kuin yksilöllisestikin vaatii kasvattajalta hyviä havainnointikykyjä ja lasten tunteista.

Koimme jo kahdeksan liikuntatuokion aikana lasten kesken tapahtuvan ryhmäytymistä ja näimme lasten tukevan toinen toisiaan tuokioiden aikana. Lapset kehuivat toisiaan leikeissä, neuvoivat toisilleen sääntöjä ja huomasivat kuka lapsista puuttui ryhmästä. Päiväkodin tavoitteen mukaisesti tuokioihin osallistuvat viisivuotiaat lapset ryhmäytyivät tulevaa esiopetukseen siirtymistä varten. Uskomme, että ryhmäytyminen kehittyisi edelleen, jos ryhmä olisi jatkunut pidempään. Uskomme, että pidempään kestäväällä lasten keskinäisen vuorovaikutuksen tukemisella voidaan edistää lapsen terveen itsetunnon muodostumista.

Havaitsimme toisten kehumisen ja kannustamisen sekä huomioimisen harjoittelun olevan tärkeää viisivuotiailla lapsilla. Ensimmäisillä kerroilla lasten oli hyvin vaikea huomioida tai kannustaa toisiaan ja harjoitellessa sitä lapset tarvitsivat konkreettisia sanoja toisten kehumiseen, esimerkiksi olet nopea juoksija. Tuokioiden edetessä havaitsimme lasten kehuvan toisiaan oma-aloitteisesti. Havaitsimme, lasten yksilöllisyyden ja erilaisuuden sanoittamisen olevan tärkeää, koska viisivuotiailla erilaisuuden hyväksyminen on vaikeaa ja lapset haluavat olla samanlaisia. Itsensä vertaamista toisiin pitää harjoitella aikuisen kanssa ja aikuisen tuella jokainen lapsi löytää taitoja, joissa on hyvä. Itsetunnon vahvistumiseksi aikuisen tulee korostaa lapsen yksilöllisyyttä, jotta lapsi voisi olla ylpeä erilaisuudestaan.

Huomasimme lasten osallisuuden olevan tärkeää, jotta lapset voivat kokea vaikuttavansa toimintaan ja käyttää luovuuttaan ja mielikuvitustaan. Käyttämässämme leikeissä lapset saivat useasti keksiä oman tavan tehdä liikkeet. Huomasimme lapsille tärkeäksi sen, että jokaisella oli oma vuoro näyttää liike ja lapset nauttivat, kun toiset toistivat perässä. Tällainen jokaisen lapsen yksilöllinen huomioiminen on hyvin tärkeää lapsen itsetunnon kehitykselle. Jokaisen kerran päätteeksi annoimme kaikille lapsille puheenvuoron palautteen antamiseen, jolloin jokainen lapsi tuli kuulluksi. HavaitSIMME tuokioon osallistuvien lasten hyötyvän vuorovaikutuksellisesta ohjauksesta. Lapset saivat positiivisen kokemuksen turvallisesta ryhmästä ja itsetuntoa tukevaa huomiota.

Liikuntatuokioidemme aikana ymmärsimme, miten liikunnan kautta monikulttuuriset lapset voivat kokea tasavertaisuutta vertaistoinnassa toisten lasten kanssa, heidän ei tarvitse ymmärtää kieltä, kuten muussa ohjatussa päiväkodin toiminnassa. Liikuntatuokioissa voidaan näyttää konkreettinen esimerkki miten tehdään, jolloin lapsen on helppo ymmärtää, vaikka suomenkielen ymmärtäminen on vaikeaa. Liikunnassa lapset voivat toimia tasavertaisesti kielitaidosta huolimatta ja saada kokea olevansa yhtä hyviä verratessa itseään toisiin lapsiin. Mielestämme yksi hyvä jatkotutkimusaihe olisi tutkia liikunnan vaikutusta monikulttuuristen lasten itsetunnon kehitykselle.

Opinnäytetyömme liitteenä oleva opas on testattu päiväkodissa. Mielestämme siitä huolimatta sitä voivat hyödyntää kaikki varhaiskasvatusikäisten kanssa toimivat. Oppaassa olevat leikit ovat suunniteltu viisivuotiaille, mutta niitä voi helposti muokata myös eri-ikäisille. Opinnäytetyömme tärkein sisältö on itsetunnon tukeminen kasvattajan ja lapsen vuorovaikutussuhteessa, jota voidaan hyödyntää liikunnan lisäksi kaikessa toiminnassa. Oppaan tarkoitus on antaa malli itsetunnon tukemiseksi ja ideoita liikuntatuokioihin. Työmme avulla itsetunnon tukemista voidaan jatkaa jokapäiväisessä toiminnassa. Kokemuksiemme pohjalta itsetunnon tukeminen vaatii kasvattajalta hyviä havainnointikykyjä, lasten tuntemista ja aidosti välittävää kohtaamista. Varhaiskasvatuksen yksi tärkeä tavoite on itsetunnon tukeminen, joka jää useasti muun toiminnan varjoon. Opinnäytetyössämme tämä tavoite nostetaan esiin ja sen toteutukseen annetaan käytännön esimerkki, joka saa arvot näkymään toiminnassa.

6.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuudessaan opettavainen. Olemme perehtyneet itsetunnon teoriaan ja saaneet sen sisällöstä laajan käsityksen sekä ymmärtäneet sen tärkeyden kasvatuksessa. Olemme saaneet ammatillista kokemusta itsetunnon tukemisesta liikunnan avulla sekä menetelmiä ohjatun liikunnan suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista. Toteutimme oppimamme teorian käytännön tasolla. Osaamme itsetunnon vahvistamisen menetelmiä saamamme kokemuksen kautta.

Opimme prosessin aikana yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja tehdessämme opinnäytetyömme parityönä. Opinnäytetyön tekeminen parin kanssa osoittautui meille sopivaksi ratkaisuksi. Saimme hyödyllistä ammatillista kokemusta parityöskentelystä tehdessämme kaikki vaiheet yhdessä. Olemme kokeneet tärkeäksi toisiltamme saadun tuen työskentelyn aikana. Teoriaosuutta tehdessämme pystyimme jakamaan tietoa toisillemme. Suunnitteluvaiheessa yhdessä ideointi teki tuloksesta rikkaamman ja toteutusvaiheessa vastuun ja kokemusten jakaminen oli opettavaista. Parin kanssa työskentely mahdollisti oman työskentelyn reflektoinnin verratessa omia havaintoja parin havaintoihin. Lisäksi parityöskentely antoi mahdollisuuden hyödyntää vertaisarviointia. Saimme ensimmäistä kertaa kokemuksen vertaisarvioinnista ja koimme sen hyödylliseksi tavaksi, koska sen avulla kehityimme työssämme sekä yhteistyötaitomme lisääntyivät.

Sosionomin ammatillista osaamista määrittävät sosiaalialan kompetenssit. Kompetensseja on viisi, jotka ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen ja johtamisosaaminen. (Sosiaaliportti 2010.) Kehityimme opinnäytetyömme aikana eettistä osaamistamme toimiessamme lasten kanssa. Tiedostimme jokaisen lapsen yksilöllisyyden ja edistimme lasten välistä tasa-arvoa. Asiakastyön osaaminen kehittyi myös lasten kanssa toimiessamme. Tiedostimme lasten tarpeet ja ohjasimme ryhmää lapsilähtöisesti osallistaen lapsia toimintaan. Tuimme lasten itsetuntoa tavoitteellisesti asettamiemme tavoitteiden mukaisesti. Tutkimukselli-

nen kehittämisosaaminen kehittyi koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Saimme kokemusta ja taitoa kehittämishankkeen suunnittelusta, toteuttamisesta, arvioinnista sekä raportoinnista. Opimme tutkivan ja kehittävän työotteiden taitoja sekä oman työn reflektointia. Tuokioidemme aikana saimme kokemusta tutkimuksellisen osaamisen käytännöstä.

Haluamme kiittää tuokioihin osallistuneita lapsia ja Päiväkotikoulun henkilökuntaa. Henkilökunnasta etenkin suuri kiitos tuokioidemme arvioitsijoille Tähtienlennot-ryhmän lastenhoitajalle ja Päivänsäteet-ryhmän lastentarhanopettajalle. Haluamme kiittää myös opinnäytetyömme ohjaavaa opettajaa. Ilman näitä henkilöitä opinnäytetyöprosessimme ei olisi ollut näin antoisa.

Toivomme, että opinnäytetyömme myötä kasvattajat saavat ideoita ja uutta innostusta lapsen itsetunnon vahvistamiseen. Toivomme, että oppaamme tuokiot auttavat lisäämään lasten liikunnan määrää ja tuovat iloa lasten arkeen.

LÄHTEET

- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito -liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Cacciatore, Raisa 2008. Kiukkukirja, aggressiokasvattajan käsikirja- vauvasta kouluikään. Helsinki: Väestöliitto.
- Cacciatore, Raisa; Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: Wsoy.
- Heikka, Johanna; Hujala, Eeva & Turja, Leena 2009. Arvioinnista opiksi: Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Vantaa: Edufin Oy.
- Helsingin kaupunki 2008. Sosiaalivirasto. Havainnointi ja pedagoginen tuki: 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Lasten päivähoito, Oppaita ja työkirjoja 2008:3.
- Höynälänmaa, Kerttu 2011. Maria Montessori ja montessoripedagogiikan synty. Teoksessa Jarno Palasmaa (toim.) Lapsesta käsin, kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja. Jyväskylä: PS-kustannus, 171-177.
- Ikonen, Merja 2006. Lasten vuorovaikutus ja leikki yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Kirsti Karila, Maarit Alasuutari, Maritta Hännikäinen, Anna Raija Nummenmaa & Helena Rasku-Puttonen (toim.) Kasvatustuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 149–165.
- Jantunen, Timo 2011. Kasvatusajattelumme viitat: suomalaisista kasvatusajattelijoista vaihtoehtopedagogiikkoihin. Teoksessa Jarno Paalasmaa (toim.) Lapsesta käsin, Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja. Jyväskylä: PS-kustannus, 94-112.
- Johnson, David W. & Johnson, Roger T. i.a. Cooperative Learning Institute And Interaction Book Company. Introduction to Cooperative Learning. Viitattu 22.2.2012. http://www.co-operation.org/?page_id=65
- Järvinen, Mervi; Laine, Anne & Hellman-Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Karvonen, Pirkko 2009. Tarinan kertojat, Iloa ja Leikkiä: kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhais-

- vuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Kauko, Kirsi & Klemola, Ulla 2006. Oppilaiden sosioemotionaalisen kasvun tukeminen. Liikunnanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia. Liikunta ja tiede 43:6, 40–45.
- Kauppila, Reijo A. 2006. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Toinen painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. Uudistettu kahdeskymmenes painos. Helsinki: Wsoy.
- Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Koivisto, Päivi 2007. ”Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa”: päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Koivula, Kirsti 2002. Hetki leikille. Lasten ohjaajan virike kirja. Matku: Programmes KK & co.
- Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito: Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kronqvist, Eeva-Liisa & Kumpulainen, Kristiina 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt: Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Helsinki: WSOY-pro Oy.
- Laakso, Lauri 2007. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi: Liikuntakasvatuksen yhteinen missio. Liikunta ja tiede 44:2, 5-7.
- Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Lamponen, Päivi & Pulli, Elina 2001. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Helsinki: Tammi.
- LATE-tutkimus 2010. Päivi, Mäki; Tuovi, Hakulinen-Viitanen; Risto, Kaikkonen; Päivikki, Koponen; Marja-Leena, Ovaskainen; Risto, Sippola; Suvi, Virtanen & Tiina, Laatikainen; LATE-työryhmä (toim.). Lasten terveyden tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. THL:n raportti 2/2010. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuslaitos.
- Laukkanen, Anneli 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. Liikunta ja tiede 44(1), 31–35.

- Lintunen, Taru & Kuusela, Marjo 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikunta-ryhmässä. Teoksessa Esa Rovio, Taru Lintunen & Olli Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 179–207.
- Liukkonen, Jarmo 2008. Motivaatioilmaston tarkkailu kannattaa. Liikunta ja tiede 45:1, 16–19.
- Mattila, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mönkkönen, Kaarina 2007. Vuorovaikutus – Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.
- Piironen-Malmi, Ulla & Strömberg, Seija 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi, 8–57.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–150.
- Päiväkoti Lehdokki 2007. Varhaiskasvatussuunnitelma.
<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/c4c109804a175fed8830e83d8d1d4668/Pk+Lehdokin+vasu2008.pdf?MOD=AJPERES&Imod=-1637609598>
- Saloviita, Timo 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sosiaaliportti 2010. Sosionomi (AMK) –tutkinto. http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/
- Sosiaaliportti 2008. Vertaisarviointi. <http://www.sosiaaliportti.fi/Page/81ec833a-a234-432b-8b04-dcbd1648cc81.aspx>
- Singa, Polvi & Telama, Risto 2000. The use of Cooperative Learning as a Social Enhancer in Physical Education. Scandinavian Journal of Educational Research. Vol. 44, 1, 105–115.
- Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: Wsoy.
- Sääkslahti, Arja 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautienriskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 104.

Väitöskirja.

- Sääkslahti, Arja 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Wsoy oppimateriaalit Oy, 32–41.
- Takala, Katri; Kokkonen, Marja & Liukkonen, Jarmo 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta ja tiede* 46(1), 22–29.
- Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Helsinki: Stakes, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56.
- Vehkalahti, Reetta 2007. Kehu lapsi päivässä. Vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten keskus.
- Vilkka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Webster-Stratton, Carolyn 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Helsinki: Profami oy.
- Ylönen, Hilikka 2008. Itsetunnon rakennusaineita. *Lapsen maailma* 3, 52–53.
- Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöjä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Julkaisemattomat lähteet:

- Oinonen, Tuula 2012. Opiskelija, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Oppimispäiväkirja.
- Tättilä, Maija 2012. Opiskelija, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Oppimispäiväkirja.

LIITE 1

Hei perheet!

Olemme kaksi sosionomi opiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä päiväkotiki Lehdokin kanssa. Ohjaamme liikuntaleikkituokioita tarkoituksena lapsen itsetunnon tukeminen. Arvioimme työssämme omaa ohjaustamme, lapsen toimintaa ei arvioida. Liikuntaleikkituokioita on kahdeksan ja ne toteutetaan alkuvuodesta 2012. Toivomme, että lapsenne saa osallistua liikuntaleikkituokioon. Videoimme ja valokuvaamme tuokioiden aikana ja kysymme teiltä lupaa saada kuvata lastanne. Kuvausmateriaaleja käytämme ainoastaan opinnäytetyössämme, niitä ei käytetä julkisesti.

Ystävällisin terveisin

Tuula Oinonen (puhelinnumero)

Maija Tätilä (puhelinnumero)



Lapseni _____ saa osallistua liikuntaleikkituokioihin

Lastani saa valokuvata/videokuvata ____

Lastani ei saa valokuvata/videokuvata ____

Vanhemman allekirjoitus

LIITE 2

LIIKUNTALEIKKITUOKION ARVIOINTILOMAKE PÄIVÄKODIN TYÖNTEKIJÄLLE

TUOKION AJANKOHTA_____

TUOKION TAVOITE_____

Toteutuiko tuokion tavoite?

Miten ohjaus onnistui tavoitteen saavuttamiseksi?

Otettiin lapset huomioon tasavertaisesti?

Mikä oli tuokion toteutuksessa hyvää? Miksi?

Mikä oli toteutuksessa parannettavaa? Miksi?

Mitä olisi voinut tehdä toisin? Miten?

Vaikuttiko suunnitelma joustavalta?

Etenikö tuokio luontevasti?

Vastasivatko leikit lasten ikätasoa?

Oliko lasten keskinäinen vuorovaikutus itsetuntoa tukevaa?

LIITE 3

OMA ARVIOINTI TUOKIOISTA

TUOKION AJANKOHTA_____

TUOKION TAVOITE_____

Toteutuiko tuokion tavoite?

Mikä oli tuokion toteutuksessa hyvää? Miksi?

Mikä oli toteutuksessa parannettavaa? Miksi?

Mitä olisi voinut tehdä toisin?

Oliko suunnitelma joustava? Miten suunnitelmaa voisi muuttaa, jotta tuokio onnistuisi paremmin?

Miten ohjaus onnistui tavoitteen saavuttamiseksi?

Vastasivatko leikit lasten ikätasoa?

Mistä lapset pitivät? Mistä eivät?

Minkälaista palautetta lapsilta saatiin?

Toimivatko lapset ryhmänä toistensa itsetuntoa tukien?

”TÄTINI TULI AFRIKASTA JA TOI MUKANAAN AURINGON”

Lapsen itsetuntoa tukevia liikuntatuokioita

SISÄLLYS

LUKUJALLE.....	3
VINKKEJÄ OHJAUKSEEN.....	4
1 TURVALLISUUS.....	5
2 TUKEMINEN.....	7
3 YKSILÖLLINEN HUOMIOIMINEN	9
4 PALAUTTEEN ANTAMINEN.....	11
5 ONNISTUMISEN KOKEMUKSET	13
6 KEHU JA KANNUSTA.....	15
7 KEHONTUNTEMUS.....	17
8 ARVOSTAMINEN.....	19
LIITE 1	
LIITE 2	

LUKIJALLE

Tämä on Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä valmistunut produkti, mikä sisältää lasten itsetuntoa vahvistavia liikuntatuokioita. Aineisto sisältää ohjeet kahdeksan kerran liikuntatuokioihin, jotka ovat suunniteltu tukemaan lasten itsetuntoa. Ohjeet ovat suunniteltu toteutettaviksi viisivuotiaille lapsille, mutta ne ovat muokattavissa myös eri-ikäisille.

Itsetunnon tukeminen on jaettu kahdeksaan eri osa-alueeseen, jotka ovat turvallinen ympäristö ja ilmapiiiri, lapsen tukeminen, lapsen yksilöllinen huomioiminen, palautteen antaminen, lapsen kehuminen ja kannustaminen, omaan kehoon tutustuminen ja lapsen arvostaminen.

Toivotamme mukavia itsetuntoa vahvistavia liikuntahetkiä!

Tuula Oinonen

Maija Tättilä

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Helsinki 2012

VINKKEJÄ OHJAUKSEEN

Kohtaamistuokio kerta on hyvä aloittaa kertomalla liikuntakerhosta ja sopia yhteisistä asioista. Alussa voi kokoontua piiriin keskustelemaan. Lapsille on hyvä kertoa, miten monta kertaa leikkituokioita pidetään. Lapsille kerrotaan, että leikkituokiot pidetään aina samassa paikassa ja ryhmä säilyy samana kaikkien tuokioiden ajan. Alkupiirissä sovitaan yhdessä tuokioiden säännöt, joita noudatetaan yhdessä leikkituokioiden aikana. Muista, että kohtaaminen alkaa kauniista eleestä tai ystävällisestä katseesta. Sen jälkeen lapsi täytyy nähdä ja lasta täytyy kuunnella, jotta hän voi tuntea tulleen kohdatuksi.

Aikaa varataan tunti valmisteluineen. Itse toimintaan on hyvä käyttää 30–45 minuuttia, jotta lapset jaksavat keskittyä. Ohjaaja voi itse määritellä ryhmän koon. Varaa sopivan avara tila liikuntaleikkeille. Tuokio kertojen ohjaajan hyvä valmistautuminen lisää lasten turvallisuuden tunnetta. Valmistaudu kohtaamaan lapset ja luomaan hyvä ryhmähenki.

Ohjaajan on tärkeä tiedostaa, että lapsen itsetunto kehittyy toisten hyväksynnän kautta. Kasvattaja voi arvostaa lasta omalla käytöksellä, sanoilla ja ilmeillä. On tärkeää ilmaista lapsen olevan rakastettava, taitava ja osaava. Kasvattajan tulee opettaa ryhmässä lapset huomioimaan toisensa ja antamaan kehuja toisilleen. Lasten toisiltaan saama myönteinen palaute kohottaa itsetuntoa. Kasvattajan on tärkeää huomata lasten yksilölliset vahvuudet ja nostaa ne esille. Kokeilemalla ja tekemällä lapsi saa onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen myötä lapsi kokee tyytyväisyyttä ja tulee itsevarmaksi. Liikunnassa opitut taidot ovat vahvasti yhteydessä itsetunnon kehittymiseen.

1 TURVALLISUUS

TAVOITE:

Luoda lapsille turvallinen ympäristö ja ilmapiiri, jotta he tuntevat olonsa miellyttäväksi toimiessaan ryhmässä. Ensimmäisen tuokion tavoitteena on myös tutustua toisiin.

Perusturvallisuus syntyy lapsen luottaessa kasvattajaan. Luottamuksen syntymistä edesauttaa kasvattajan aito, rehellinen ja oikeudenmukainen käytös lapsia kohtaan. Lasten on helpompaa tuntea olonsa turvalliseksi, jos kasvattaja kertoo, mitä lapsilta odottaa. Palautteen antaminen myös lisää turvallisuutta, kun lapsi ymmärtää omaa käytöstään. Yhdessä luodut säännöt auttavat turvallisen ympäristön ja ilmapiirin syntymistä. Pienessä ryhmässä lämmin ilmapiiri on helpompaa saavuttaa. Lapsi voi kokea ilmapiirin turvalliseksi, jos kasvattaja näyttää mallia omalla käytöksellään ja osoittaa kiinnostusta lasten asioille. Lasten on myös hyvä konkreettisesti saada harjoitella toisten huomioimista ja kiittämistä. Tutustumisessa tärkeää on lapsen ja aikuisen välinen kohtaaminen, jotta lapsen ensivaikutelma ryhmästä muodostuisi positiiviseksi.

TARVITTAVAT MATERIAALIT:

pallo, CD-soitin ja musiikkia

OHJEET:

Huugi-Guugi laululeikki

Ensimmäinen leikki on ”tutustu minuun leikki”. Leikki tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa ja auttaa muistamaan toisten nimet. Lapset istuvat ympyrässä. Ohjaaja antaa pallon leikkijöille. Pallo kiertää leikkijältä toiselle, kunnes ohjaaja sanoo stop. Lapsi, jonka kädessä pallo on, sanoo nimensä ja kertoo jotakin itsestään. Aihe josta kerrotaan, voidaan sopia ennen leikin alkua esimerkiksi lempiväri. Leikkiä jatketaan kunnes kaikki ovat saaneet vuoron.

Lämmittelyleikkinä on ”karhu nukkuu” leikki. Leikkijät seisovat piirissä ja pitävät toisiaan kädestä kiinni. Yksi leikkijä on piirin keskellä ja käpertynyt nukkumaan kasvot lattiaa kohti. Leikkijät kiertävät piirissä ympyrää ja laulavat ”karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässensä, ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään, karhu nukkuu, karhu nukkuu, eipäs nukukaan.” Kun lapset lopettavat laulamisen, he lähtevät juoksemaan nukkuva karhu pakoon. Nukkuva karhu herää laulun loputtua ja lähtee ottamaan lapsia kiinni. Kiinnijääneestä tulee seuraava nukkuva karhu. Anna kaikille halleille mahdollisuus osallistua.

Viimeinen leikki on nimeltään ”tätini tuli Afrikasta.” Leikin alussa seistään kaikki piirissä. Ohjaaja aloittaa leikin sanomalla tätini tuli Afrikasta ja toi mukanaan viuhkan. Samalla hän heiluttaa oikeaa kättään. Tämän jälkeen lapset toistavat ohjaajan sanat ja kaikki heiluttavat oikeaa kättään. Seuraavaksi ohjaaja sanoo tätini tuli Afrikasta ja toi toisen viuhkan ja alkaa heiluttaa vasenta kättään. Leikki jatkuu ja myös lapset saavat keksiä tuliaisia. Esimerkiksi kengät – poljetaan lattiaa, hatun – heilutetaan päätä ja niin edelleen. Kun lapset ovat ymmärtäneet leikin idean anna jokaisen lapsen keksiä itse jokin tuominen. Keksi lapsen kanssa yhdessä, jos leikki on haastava.

Loppu rentoutus tapahtuu patjojen päällä. Rauhoitutaan kaikki yhdessä patjoille ja ohjaaja hieroo jokaista lasta vuorotellen hierontapallolla.

ARVIOINTIVAIHE:

Lasten palaute



2 TUKEMINEN

TAVOITE:

Kiinnittää huomiota lasten tukemiseen leikeissä, jotta lapsi ei tunne jäävänsä yksin, eikä suoritus tunnu ylitsepääsemättömältä. Lapsen tehdessä väärin tai loukatessa itsensä tuetaan lasta pääsemään yli harmista. Tavoitteena on tukea lasta yhdessä tehden, jos lapsi ei suoriudu yksin. Tuetaan myös lapsia auttamaan toinen toisiaan.

Lasta tulee tukea, jos hän kokee epäonnistuvansa tai tehneensä väärin. Lapsen tukeminen on aina lapsilähtöistä, kasvattajan ei pidä tehdä lapsia varten tai puolesta vaan yhdessä. Itsetunto kehittyy, kun lapselle annetaan riittävästi aikaa tehdä, aina suorituksen ei tarvitse olla nopeaa. Tehtäessä lapsen kanssa yhdessä tukien lapsi tuntee itsensä tärkeäksi, tarpeelliseksi ja osaavaksi. Kasvattaja näyttää sen, että osoittaa arvostavansa lasta ja lapsen taitoja.

TARVITTAVAT MATERIAALIT:

huivi, hernepussi, CD-soitin ja musiikkia

OHJEET:

Huugi-Guugi laululeikki

Lämmittelyleikkinä on halausleikki. Musiikin soidessa lapset juoksevat tilaa ympäri. Ohjaaja pysäyttää musiikin. Tauon aikana lapset halaavat toisiaan. Musiikin soides-
sa lapset lähtevät uudelleen kiertämään tilaa. Näin leikki jatkuu. Leikki etenee niin, että lopussa ohjataan kaikkia halaamaan toisiaan yhtä aikaa.

Toinen leikki on hernepussin kuljetus. Lapset yrittävät liikkua huoneessa hernepus-
sit päänsä päällä. Hernepussin tippuessa ei saa liikkua. Hernepussi nostetaan uu-
delleen pänpäälle ja jatketaan matkaa. Aikuinen voi näyttäen mallia liikkua eri tavoin, jolloin tehtävä vaikeutuu. Liikkua voi esimerkiksi varpaillaan, takaperin, juosten. Sa-
moin hernepussia voidaan kokeilla kuljettaa muillakin ruumiinosilla. Esimerkiksi selän-

päällä, jalkapöydän päällä, olkapäällä jne. Lapset voivat ehdottaa eri liikkumismuotoja tai eri ruumiinosia. Tue lasta tarvittaessa.

Kolmas leikki on ”huivin kuljetus”-leikki. Jokaiselle lapselle jaetaan omat huivit. Aluksi juostaan ympäri leikkitilaa lennättäen huivia ylhäällä kaksin käsin. Tämän jälkeen heitellään huivia ilmaan ja yritetään ottaa se kiinni. Sitten asetetaan huivi lattialle ja istutaan sen päälle. Kokeillaan saada käsillä liikutettua itseämme. Sitten kokeillaan liikkua eteenpäin maaten vatsalla huivin päällä. Lopuksi laitetaan musiikki soimaan ja tanssitaan vapaasti huivin kanssa musiikin soidessa. Anna lasten keksiä omia huivin kuljetus tyylejä.

Loppu rentoutus tapahtuu patjojen päällä. Rauhoitutaan kaikki yhdessä patjoille ja ohjaaja hieroo jokaista lasta vuorotellen hierontapallolla.

ARVIOINTIVAIHE:

Lasten palaute



3 YKSILÖLLINEN HUOMIOIMINEN

TAVOITE:

Lapsen yksilöllinen huomioiminen ja hänen taitojensa huomaaminen. Tuetaan lapsia huomioimaan toinen toisensa.

On tärkeää huomata jokainen lapsi yksilönä, jotta lapsi voi tuntea olevansa tärkeä omana itsenään. Tärkeää on antaa jokaiselle lapselle omavuoro ja mahdollisuus lapsen tehdä suoritus itselle mieluisalla tai parhaalla tavalla. Lapset voidaan huomata yksilöllisesti kuuntelemalla, katseen avulla ja fyysisellä kosketuksella. Antamalla jokaiselle lapselle puheenvuoro, jokainen lapsi tulee kuulluksi. Kasvattaja auttaa lasta löytämään omat vahvuutensa, mikä lisää lapsen itsetietoisuutta. Lapsi voi olla ylpeä omista taidoistaan ja omasta persoonastaan.

TARVITTAVAT MATERIAALIT:

tyyny, musiikki ja CD-soitin

OHJEET:

Alussa istutaan piiriin ja kuunnellaan jokaisen lapsen kuulumiset. Jokainen saa vuorollaan kertoa, mitä kuuluu.

Huugi-Guugi laululeikki

Lämmittelyleikkinä on ”seuraa johtajaa”. Leikkijät asettuvat jonoon. Jonon ensimmäinen on johtaja, jota muut seuraavat perässä. Leikin ideana on, että kaikki seuraavat johtajan esimerkkiä ja tekevät, mitä johtaja tekee. Anna jokaisen lapsen johtaa vuorollaan.

Toinen leikki on eläin-leikki, se tehdään musiikin soidessa. Musiikin soidessa lapset saavat kiertää salia omaan tahtiinsa, kuitenkin hitaasti juosten. Ohjaaja pysäyttää musiikin ja huutaa jonkun eläimen esimerkiksi norsu. Lapsien tulee liikkua ympäri salia, kuten norsut liikkuvat. Vapaa liikkuminen alkaa taas, kun musiikki jatkuu. Ohjaaja

pysäyttää uudelleen musiikin ja keksii uuden eläimen. Leikkiä jatketaan samaan malliin. Eläimiä voivat olla esimerkiksi sammakko, jänis, kissa, hevonen, käärme. Anna lasten keksiä oma eläin ja sille ominainen liikkumistapa.

Kolmantena leikkinä on ”tyynyn kuljetus.” Ideana on, että tynyä kuljetetaan eri tavoilla, ensin ohjaaja kertoo liikkeet. Kuljetus tapoja voi olla esimerkiksi pään päällä, jalkojen välissä, selän takana ja ilman käsiä. Lopuksi jokainen saa vuorollaan sanoa, miten tynyä kuljetetaan. Ohjaa lapsia liikkumaan salissa vapaasti välttämällä kilpailuasetelman muodostumista.

Loppu rentoutus tapahtuu patjojen päällä. Rauhoitutaan kaikki yhdessä patjoille ja ohjaaja hieroo jokaista lasta vuorotellen hierontapallolla.

ARVIOINTIVAIHE:

Lasten palaute



4 PALAUTTEEN ANTAMINEN

TAVOITE:

Antaa lapsille yksilöllistä sekä koko ryhmälle kohdistuvaa palautetta. Toisena tavoitteena on tukea lapsia antamaan palautetta toisilleen.

Tärkeintä on antaa positiivista ja rehellistä palautetta lapselle. Annettaessa palautetta suorituksesta tuetaan lapsen suoritusitsetunnon kehitystä. Lapsen yleistä itsetuntoa voidaan tukea antamalla palautetta lapsesta itsestään. Tällöin lasta kiitetään, vaikkei lopputulos todellisuudessa olisikaan niin mainio. Ryhmälle palautetta on hyvä antaa ryhmätyöstä ja toisten huomioimisesta, jolloin tuetaan lasten ryhmässä toimimisen taitoja. Lapsia voi tukea huomaamaan muiden onnistunut suoritus, jolloin voidaan opettaa positiivisen palautteen antamista, mikä saa toisen hyvälle mielelle. Vertaisilta saatu palaute on lapsen itsetunnon kehitykselle merkityksellistä.

TARVITTAVAT MATERIAALIT:

hernepussit, pallo, CD-soitin, musiikkia

OHJEET:

Huugi-Guugi laululeikki

Lämmittelyleikki on ”peikkoleikki”. Valitaan kaksi peikkoa, jotka ovat kiinniottajia. Loput ovat menninkäisiä. Peikoilla on omat kolonsa, yksi tilan nurkka, jonne vievät menninkäiset. Leikin alussa peikot ovat omissa koloissaan. Leikinohjaajan merkistä peikot lähtevät ottamaan menninkäisiä kiinni. Kaikkien ollessa kiinni, valitaan uudet peikot hiipoiksi. Leikitään kunnes kaikki ovat saaneet olla peikkoja.

Toinen leikki on ”lumihiutale” -leikki. Tässä leikissä harjoitellaan yhdessä antamaan palautetta toisillemme. Istutaan lattialla piirissä. Lapset puhaltavat pumpulituppoa vuorotellen ja puhaltaja päättää kenen kohdalle lumihiutale putoaa. Sitten yhdessä kasvattajan ohjaamana keksimme asioita, joissa kyseinen henkilö on taitava. Näin

jatketaan, kunnes kaikista on sanottu hyviä asioita. Lasten kanssa on hyvä keskustella positiivista adjektiiveista ennen aloitusta. Antaa lapsille esimerkkejä, joita he voivat käyttää leikin aikana, tämä auttaa myös lapsia keksimään omia esimerkkejä.

Kolmas leikki on nimeltään ”heittoleikki”. Pallojen ja hernepussien heittoa harjoitellaan heittämällä niitä vuorotellen koriin. Lapset seisovat jonossa ja odottavat omaa vuoroaan, rivin ensimmäinen heittää. Korin ja heittoviivan välimatkaa vaihdellaan yksilöllisesti jokaisen lapsen kohdalla, jos se on liian haastavaa tai liian helppoa. Jokainen saa kokeilla kolme heittoa vuorollaan, ideana on että käytetään kolmen erikokoisia ja painoisia palloja ja hernepusseja. Jos ohjaajia on kaksi, kannattaa ryhmä jakaa kahteen, jotta oman vuoron odotus ei käy liian pitkäksi. Ideana on, että lapset kannustavat toinen toisiaan, odottaessaan omaa vuoroaan. Kasvattajan on hyvä huomioida kaikki lasten suoritukset yksilöllisesti hyvänä osamana tai hyvänä yrityksenä.

”Haarapallo” leikissä asetutaan ympyrään. Ideana on antaa pallo taaksepäin jalkojen välistä seuraavalle kädestä käteen. Pallo kiertää koko ympyrän. Lasten ikätason mukaan voidaan vaikeuttaa leikkiä kokeilemalla vierittää palloa seuraavalle. Tässä lapset oppivat ryhmätyö taitoja. Kasvattaja voi kannustaa lapsia yhteistyöhön.

”Pallohippa” -leikissä hipalla on pallo, jolla hän yrittää koskettaa kevyesti muita. Kiinnijäänyt ottaa vuorostaan pallon käteensä ja hänestä tulee uusi hippa. Leikissä on kova vauhti, joten sitä on hyvä leikkiä hetken aikaa, jotta ei käy liian raskaaksi. Ohjeistuksessa on hyvä muistaa sanoa, ettei palloa saa heittää, vaan se pitää olla jatkuvasti hipan kädessä.

Loppu rentoutus tapahtuu patjojen päällä. Rauhoitutaan kaikki yhdessä patjoille ja ohjaaja hieroo jokaista lasta vuorotellen hierontapallolla.

ARVIOINTIVAIHE:

Lasten palaute

5 ONNISTUMISEN KOKEMUKSET

TAVOITE:

Onnistumisen kokemusten antaminen lapsille leikkien avulla

Itsetunnon kehitykselle on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia. Kehitystasolle sopivat leikit mahdollistavat onnistumisen kokemuksessa näkyvän riemun ja ilon. Lapsen onnistumisen huomaaminen on tärkeää ja saa lapsen kokeilemaan rohkeasti uusia asioita.

TARVITTAVAT MATERIAALIT:

pehmolelu, huiveja, tyynyjä, penkki, hernepussit, kori, hula-vanne, tunneli, ilmapallot, musiikkia ja CD-soitin

OHJEET:

Huugi-Guugi laululeikki

Lämmittelyleikkinä on ”norsuleikki”. Leikkijät seisovat piirissä. Jokaisen kohdalle merkitään oma pesä maalarinteipillä. Yksi leikkijä on ilman pesää. Kasvattaja voi aloittaa leikin malliksi. Hän tiputtaa pehmolelu norsun, jonkun lapsen selän taakse ja tämän täytyy huomata se. Huomattuaan hän ottaa norsun mukaansa ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan ympäri piiriä ja yrittää ehtiä tyhjään pesään ensimmäisenä. Lapsi joka ei ehti pesään lähtee kiertämään piiriä norsun kanssa, ja pudottaa sen taas seuraavalle.

Toisena leikkinä on ”limboaminen”. Ohjaajat pitävät pitkää huivia. Ensín huivi on lasten kaulan korkeudella ja siitä sitä aletaan laskea alaspäin, olkapäät, kylkiluut, napa ja lantio. Jokainen saa vuorollaan alittaa huivin omalla tyyllillään. Kehu ja kannusta jokaista lasta yksilöllisesti.

Rata: kuperkeikka, kivet, liukumäki, hernepussin heitto, hula hula, ja tunneli. Rata mahdollistaa lapsille onnistumisen kokemuksia. Tue lasta tarvittaessa ja kehu ja kannusta.

Neljäs leikki on ”ilmapalloseikkä”. Lapsille annetaan alussa yksi ilmapallo, jota he ryhmänä pitävät ilmassa musiikin soidessa. Musiikin tauotessa lisätään toinen ilmapallo leikkiin, jolloin lapset yrittävät pitää molempia ilmassa. Seuraavaksi lisätään kolmas ilmapallo ja niin edelleen.

Loppu rentoutus tapahtuu patjojen päällä. Rauhoitetaan kaikki yhdessä patjoille ja ohjaaja hieroo jokaista lasta vuorotellen hierontapallolla.

ARVIOINTIVAIHE:

Lasten palaute



6 KEHU JA KANNUSTA

TAVOITE:

Lapsen kehuminen ja kannustaminen. Tavoitteena on kehua ja kannustaa lapsia yksilöllisesti mutta myös ryhmänä. Tuetaan lapsia kehumaan ja kannustamaan toinen toisiaan.

Tärkeää on havaita kiittämistä ansaitsevat teot, joista kehuaan. Lapsen onnistuessa ja ryhmän onnistuessa on tärkeää antaa positiivista kannustusta. Kannustaa tulee lasta etenkin tilanteessa, jos huomaa tekemisen hänelle epämiellyttäväksi tai vaikeaksi. Tärkeää on kehua lasta myös omana itsenään, ei ainoastaan suorituksesta.

TARVITTAVAT MATERIAALIT:

keilat, 2 palloa, maalarinteippi, musiikkia ja CD-soitin

OHJEET:

Huugi-Guugi laululeikki

Lämmittelyleikki on ”ketjuhippa”. Aluksi lapset ovat erillään ympäri leikki tilaa. Yksi lapsi valitaan hipaksi. Hippi alkaa ottaa toisia lapsia kiinni. Saadessa jonkun kiinni, hän liittyy ketjuun ja he ottavat toisiaan kädestä kiinni. Ketju ryhtyy ottamaan lisää kiinniotettavia ketjuun. Ainoastaan ketjun päässä olevat voivat ottaa toisia kiinni, koska heidän kätensä on vapaana. Peliä jatketaan kunnes kaikki lapset ovat yhtenä ketjunä.

Toinen leikki on ”kannustuspiiri.” Jokainen juoksee vuorollaan piirin ulkopuolelta yhden kierroksen ympäri, jolloin toiset taputtavat ja kannustavat juoksijaa toistamalla hänen nimeään. Kierroksen päätteeksi juoksija saa keksiä mieleisensä liikkeen, minkä toiset toistavat perässä esimerkiksi haarahyppy, kyykky tai pyörähdys.

Kolmas leikki on ”keilojen vartija” leikki. Lapset ovat piirissä ja piirin keskellä on keiloja. Yksi lapsi valitaan keilojen vartijaksi. Piirissä olevilla lapsilla on yksi yhteinen pallo. Lapset yrittävät palloa heittämällä, piirin rajojen ulkopuolelta yrittää kaataa keiloja. Keilan vartija yrittää suojata keiloja torjumalla pallon vartalollaan tai käsillään. Kun kaikki keilat ovat kaatuneet, valitaan uusi keilojen vartija. Lapset voi jakaa kahteen eri ryhmään, jos ohjaajia on riittävästi.

Viimeinen leikki on ”keilojen kaato” leikki. Laitetaan kolme keilaa riviin ja kukin lapsi vuorollaan yrittää kaataa palloa vierittämällä keilat kumoon. Viivaa jonka takaa heitetään, voidaan siirtää tarvittaessa lähemmäs tai keilojen määrää lisäämällä voidaan leikkiä tehdä haastavammaksi.

Loppu rentoutus tapahtuu patjojen päällä. Rauhoitutaan kaikki yhdessä patjoille ja ohjaaja hieroo jokaista lasta vuorotellen hierontapallolla.

ARVIOINTIVAIHE:

Lasten palaute

7 KEHONTUNTEMUS

TAVOITE:

Antaa lapsille mahdollisuus tutustua omaan kehoonsa leikkien kautta, mikä tukee lapsen fyysistä itsetuntoa. Mahdollistetaan leikkien avulla lapsille toimintaa, jossa aistien avulla tutustutaan kehoon.

Kehon tuntemuksen avulla lapsi määrittelee itseään. Kun lapsi tuntee oman kehon, hänelle kehittyy terve itseluottamus ja arvostus. Kehon tuntemusta opetellessa lapsi tarvitsee tietoa kehon eri osista. Leikkien avulla harjoitellaan nimeämään ja tuntemaan kehon eri osat. Kehon tuntemuksessa voidaan käyttää apuna aisteja, kuten näkö-, kuulo- ja tuntoaistia. Rentoutumisharjoitukset opettavat lapselle kehontuntemusta.

TARVITTAVAT MATERIAALIT:

pallo, lakana, rauhallinen musiikki, patjat, CD-soitin

OHJEET:

Huugi-Guugi laululeikki

Ensimmäinen leikki on patsasleikki. Leikkiin tarvitaan musiikkia. Lapset liikkuvat tilassa matkien ohjaajan kertomaa eläintä, esimerkiksi pupu, hevonen, tipu tai kirahvi. Musiikin tauotessa jähmetytään patsaiksi ohjaajan näyttämällä tavalla, esimerkiksi paikallaan liikkumatta seisoen, yhdellä jalalla seisten pitäen käsiä kohti kattoa, kädet lattiassa ja toinen jalka kohti kattoa tai vaaka asennossa.

Toinen leikki on ”parin kuljetus”. Lapset voivat valita parin itsenäisesti. Toiselta pareista sidotaan silmät ja toinen toimii ohjaajana. Musiikin alkaessa kuljetaan eri kehon osat yhdessä, kuten olkapäät, polvi, peppu, selkä tai varpaat. Kun musiikki taukoaa vaihdetaan kehon osaa. Lopuksi vaihdetaan parien osia. Lasten täytyy

tehdä yhteistyötä ja näkevä pari tukee sokkoa. Sokkona oleva tuntee kehon aistit paremmin, kun ei näe. Hänen täytyy myös pystyä luottamaan toverin ohjaukseen. Lapset oppivat tässä leikissä eri kehon osia.

Kolmas leikki on ”Peikönhäntä-hippa”. Leikissä kaikille lapsille kiinnitetään villalangasta tehty peikönhäntä esimerkiksi housun vyötärölle takapuolelle. Leikin idea on, että jokainen saa olla hippa ja yrittää ottaa toverilta häntää pois. Leikki alkaa, kun ohjaaja antaa luvan. Lapset alkavat kiertää leikkitilaa juosten. Leikkijä jonka häntä saadaan napattua pois, siirtyy tilan reunaan odottamaan. Kun kaikki hännät on saatu napattua, valitaan uusi hippa. Näin jatketaan muutaman kierroksen ajan. On tärkeätä muistaa, se että leikissä ei tule korostaa viimeiseksi jäänyttä voittajaksi.

Neljäs leikki on ”lakana keinutus”. Leikkiin tarvitaan vahva lakana ja kaksi aikuista. Lapsi menee lakanan päälle selälleen makaamaan ja ohjaajat keinuttavat häntä. Kaikkia lapset pääsevät keinuun vuorotellen. Sillä aikaa vuoroaan odottelevat lapset hierovat pallolla toisiaan. Tässä leikissä lapsi aistii omaa kehoaan.

Loppu rentoutus tapahtuu patjojen päällä. Rauhoitutaan kaikki yhdessä patjoille ja ohjaaja hieroo jokaista lasta vuorotellen hierontapallolla.

ARVIOINTIVAIHE:

Lasten palaute

8 ARVOSTAMINEN

TAVOITE:

Arvostaa lasta omana itsenään sekä tukea lapsia arvostamaan toinen toisiaan.

Lapsen tunteita ja kokemuksia voidaan arvostaa kuuntelemalla ja huomioimalla lapset ja lasten tarpeet. Yksi hyvä keino näyttää arvostus on osallistaa lapset toimintaan ja suunnitteluun. On hyvä ottaa huomioon lasten toiveet ja ideat. Mahdollisuus vaikuttaa toimintaan saa lapsen tuntemaan itsensä arvostetuksi. Lapsen arvostusta suurimmillaan on osoittaa lapsen tunteet, mielipiteet ja ajatukset tärkeiksi. Arvosta lapsen yksilöllistä osaamista ja taitoja. Arvosta lapsen suoritusta juuri sellaisena kuin hän sen tekee. Tue myös lapsia arvostamaan toinen toisiaan ja auta heitä näkemään toisten lasten osaaminen. Kaikkien ei tarvitse onnistua täydellisesti vaan epätäydellisyiden voi sallia.

TARVITTAVAT MATERIAALIT:

materiaalit lasten leikki toiveiden mukaan

OHJEET:

Huugi-Guugi laululeikki

Tällä kerralla toteutetaan lasten toiveleikkejä.

Leikin pituudesta riippuen leikkejä voi olla 4-5 erilaista.

Loppu rentoutus tapahtuu patjojen päällä. Rauhoitutaan kaikki yhdessä patjoille ja ohjaaja hieroo jokaista lasta vuorotellen hierontapallolla.

ARVIOINTIVAIHE:

Lasten palaute

LIITE 1

KUNNIAKIRJA

ON OSALLISTUNUT OPISKELUJOIDEN OPINNÄYTETYÖHÖN
SISÄLTYVIIN JUMPPATUOKIOIHIN. HÄN ON OLLUT MUKANA
ILOISELLA JA REIPPAALLA MIELELLÄ SEKÄ OLLUT TAITAVA
LIIKKUJA JA LOISTAVARYHMÄSSÄ TOIMIJAA.

6.2.2012 HELSINGISSÄ
OHJAAJAT

TUULA OINONEN

MAIJA TÄTTILÄ

LIITE 2

LAULUJEN SANAT

HUUGI-GUUGI

Sä käsi ojenna ja taakse taivuta.
 Sä käsi ojenna ja sillä piirrä ympyrä.
 Sä huugi-guugi tee ja pyöri ympäri
 ja sitten lopeta.

Kertosäe:

Hei huugi-guugi-huugi
 Hei huugi-guugi-huugi
 Hei huugi-guugi-huugi
 ja sitten lopeta.

Sä jalka ojenna ja taakse taivuta.
 Sä jalka ojenna ja sillä piirrä ympyrä.
 Sä huugi-guugi tee ja pyöri ympäri
 ja sitten lopeta.

Kertosäe

Sä napa ojenna ja taakse taivuta.
 Sä napa ojenna ja sillä piirrä ympyrä.
 Sä huugi-guugi tee ja pyöri ympäri
 ja sitten lopeta.

Kertosäe

KARHU NUKKUU

Karhu nukkuu
 Karhu nukkuu
 Talvipesässänsä
 Ei ole vaaraa kellään
 Näin sitä leikitellään

Karhu nukkuu
 Karhu nukkuu
 Eipäs nukukaan