

Kurkistus lasten joogan maailmaan

Opas joogan elementtien hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK), Sosiaalipedagoginen varhaiskasvatus

2021

Essi Kiili

Jutta Kataja

Tiivistelmä

Tekijä(t) Kiili, Essi Kataja, Jutta	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 24+22	Valmistumisaika 2021
Työn nimi Kurkistus lasten joogan maailmaan Opas joogan elementtien hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Päiväkoti Pilke Taikapirtti		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön aiheena oli lasten joogan elementtien hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa varhaiskasvattajille tietoa, kuinka varhaiskasvatuksessa voidaan hyödyntää joogaa. Tavoitteena oli luoda päiväkodille opas joogan elementtien hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa. Oppaan tavoitteena oli tutustuttaa varhaiskasvattajia joogaan ja antaa ideoita, kuinka joogaa voi hyödyntää heidän työssään.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena syntyi opas joogan elementtien hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa. Toimeksiantaja oli yksityinen päiväkotipiiri Pilke Taikapirtti. Opinnäytetyön teoriaosuus rakennettiin kahden teeman ympärille, jotka olivat jooga sekä joogan elementit osana varhaiskasvatusta. Lähteinä käytettiin suomen ja englannin kielistä kirjallisuutta sekä elektronisia lähteitä.</p> <p>Opinnäytetyön teoriapohja osoittaa, että joogassa ihminen huomioidaan kokonaisuutena, koska keho, mieli ja henki ovat tarkoituksena saada keskenään tasapainoon. Useimmiten lapset pitävät joogasta, koska sen kautta voi ilmaista itseään. Lasten joogaan voidaan ottaa mukaan satuja, hahmoja ja erilaisia asentoja. Lapset kokevat joogan useimmiten enemmänkin leikinomaisena ja jooga tukee lapsen luovuutta sekä mielikuvitusta.</p>		
Asiasanat varhaiskasvatus, lasten jooga, joogan elementit, ohjaaminen, vuorovaikutus		

Abstract

Author(s) Kiili, Essi Kataja, Jutta	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2021
	Number of Pages 24+22	
Title of Publication A peek into the world of children's yoga A guide for how to utilize the elements of yoga in early childhood education		
Name of Degree Bachelor of Social Services (UAS)		
Name, title and organization of the client Kindergarten Pilke Taikapiritti		
Abstract <p>The topic of this thesis was how to utilize the elements of yoga in early childhood education. The purpose of the thesis was to provide childhood educators with information on how to use yoga in early childhood education. The aim was to create a guide for utilizing the elements of yoga in early childhood education. The guide's aim was to introduce yoga to the early childhood educators and provide them with ideas on how yoga can be used in their work.</p> <p>This thesis was executed as a functional thesis and the outcome was a guide for how to utilize the elements of yoga in early childhood education. The client was a private kindergarten Pilke Taikapiritti. The theory part of the thesis was built around two themes. The themes were yoga and elements of yoga as part of early childhood education. The sources used in this thesis were from Finnish and English literature and electronic sources.</p> <p>The theoretical part of this thesis shows that in yoga, the whole person is noticed, because body, mind and spirit are intended to balance each other out. Usually, children like yoga because they can express themselves. Stories, characters and different positions can be included in children's yoga. Children experience yoga more in a playful way and yoga supports the child's creativity and imagination.</p>		
Keywords early childhood education, children's yoga, elements of yoga, instruction, interaction		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Toimeksiantaja	1
1.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	2
2	Jooga.....	3
2.1	Joogan tausta ja tavoite	3
2.2	Lasten jooga	4
2.3	Joogatuokion ohjaaminen	4
3	Joogan elementit osana varhaiskasvatusta.....	7
3.1	Jooga osana varhaiskasvatuksen oppimisympäristöä.....	7
3.2	Jooga motoristen taitojen tukena varhaiskasvatuksessa.....	8
3.3	Jooga henkisen hyvinvoinnin tukena varhaiskasvatuksessa	10
3.4	Jooga vuorovaikutustaitojen tukena varhaiskasvatuksessa	12
4	Opinnäytetyön toteutus	14
4.1	Toteutuksen prosessikuvaus	14
4.2	Kurkistus lasten joogan maailmaan -opas.....	15
4.3	Oppaan arviointi	17
4.4	Opinnäytetyöprosessin arviointi	18
5	Pohdinta	19
5.1	Eettisyys	19
5.2	Johtopäätökset ja sovellettavuus	20
5.3	Yhteenveto	20
	Lähteet	22

Liitteet

Liite 1. Kurkistus lasten joogan maailmaan -opas

1 Johdanto

Varhaiskasvatuksessa luodaan pohja lasten hyvinvointia ja terveyttä arvostavalle sekä fyysisistä aktiivisuutta tukevalle kokonaisvaltaiselle elämäntavalle. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on merkittävää lapsen terveelle kehitykselle, kasvulle, hyvinvoinnille ja oppimiselle. Varhaiskasvatuksessa keskustellaan yhdessä lasten kanssa levon, liikunnan ja hyvien ihmissuhteiden vaikutuksesta terveydelle ja hyvinvoinnille. (Opetushallitus 2018, 47–48.) Varhaiskasvattajan tulee kuulla lasta yksilöllisellä tasolla ja huomioida lapsen kiinnostuksen kohteet. Jokaiselle lapselle tulee antaa mahdollisuus osallistua yhteiseen toimintaan omista lähtökodistaan ja persoonallisella tavallaan. (Kataja 2018, 5.) Kiviluoteen (2019, 25) mukaan tunnetaidot ovat tärkeässä roolissa, kun luodaan vuorovaikutussuhdetta lapseen. Osallisuus sekä lasten tarpeet ja niiden huomioiminen ovat yhteydessä kasvattajan rakentamaan vuorovaikutusilmapiiriin. Katajan (2018, 2) mukaan varhaiskasvattaja voi omalla toiminnallaan rikastaa toimintaa, olla aidosti läsnä ja rakentaa toimintaa lasten ajatuksiin ja toiveisiin perustuen.

Joogan tavoitteena on saada keho, mieli ja henki keskenään tasapainoon. Tästä syystä jooga on erityistä, jos sitä verrataan muihin harjoitteisiin, jotka ovat laadultaan fyysisiä. (Patel 2013, 12.) Joogan avulla ylläpidetään jokapäiväistä hyvinvointia sekä pyrkimystä siihen. Joogassa keho, mieli ja henki toimivat yhteistyössä ja siinä pyritään luomaan niiden toimintoihin vakautta. (Weller 2007, 126.) Lasten joogan suosio on jatkuvassa kasvussa. Joogan harjoittaminen auttaa lapsia sisällyttämään liikuntaa päiviinsä. Joogan harjoittaminen lapsena voi auttaa pitkäaikaisten ja terveellisten elämäntapojen kehittämisessä. Lapsuudessa vakiintuneet terveelliset elämäntavat todennäköisesti jatkuvat aikuisikään. (Washburn ym. 2014, 1.) Joogaan voi ottaa mukaan erilaisia tunteita, joka edesauttaa niiden kohtaamista oikeassa elämässä. Jooga ruokkii myös mielikuvitusta ja luovuutta. (Pajalunga 2018, 6–7.)

Edellytyksiä hyvälle opinnäytetyölle ovat käytännönläheisyys ja työelämälähtöisyys. Opinnäytetyö on toiminnallinen. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on antaa ohjeita, opastusta tai järjestää erilaista toimintaa työelämässä. Opinnäytetyössä tulee näkyä myös riittävä tiedon ja taidon hallinta omalta alalta. Opinnäytetyön tietoperusta kootaan keskeisten käsitteiden ympärille. Tietoperusta jaetaan kahteen osaan, jotka ovat jooga sekä joogan elementit osana varhaiskasvatusta. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

1.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantaja on yksityinen päiväkotipiiri Pilke Taikapirtti, joka toimii Helsingin Pitäjänmäessä. Päiväkodissa on neljä lapsiryhmää. Leikki, laulaminen ja liikkuminen kuuluvat päivittäisiin toimintoihin. Pilke Taikapirtissä panostetaan leikkiympäristön

rauhallisuuteen ja opastetaan lapsia olemaan osana ryhmää sekä huomioimaan toisensa. Päiväkodissa järjestetään kielirikasteista varhaiskasvatusta englanniksi yli 3-vuotiaille lapsille. Kielirikasteisessa päiväkodissa lapset tutustuvat toiseen kieleen esimerkiksi laulujen ja lorujen kautta. Kielirikasteinen varhaiskasvatus tutustuttaa lapsen pikkuhiljaa vieraaseen kieleen. (Pilke Taikapirtti.)

Opinnäytetyö toteutetaan yhteisesti koko päiväkodille, koska opas on tehty sovellettavaksi eri ikäisille varhaiskasvatuksessa oleville lapsille. Joogaa voi yleisesti hyödyntää yli 2-vuotiaiden lasten kanssa, koska olisi hyvä, että lapsi osaa ottaa mallia ohjaajalta. (Laubstein, 3.) Jooga ei voi hyödyntää ihan päiväkodin pienimmille lapsille, mutta varhaiskasvattajat voivat oppia oppaasta uutta ja mahdollisesti hyödyntää sitä tulevaisuutta ajatellen.

1.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä varhaiskasvattajien tietoa siitä, miten joogaa voi hyödyntää varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa päiväkodille opas joogan elementtien hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa. Oppaan tavoitteena on tutustuttaa varhaiskasvattajia joogaan ja antaa ideoita, kuinka joogaa voi hyödyntää omassa työssään.

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja konkreettisenä tuotoksena on Kurkistus lasten joogan maailmaan- opas (Liite 1), joka annetaan yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvattajille. Opas sisältää tietoa lasten joogasta ja sen hyödyistä. Opas sisältää myös konkreettisia ideoita joogatuokioista. Oppaan kuvat selkiyttävät lukijaa.

2 Jooga

2.1 Joogan tausta ja tavoite

Joogan juuret ulottuvat Intiaan tuhansien vuosien päähän. Joogan avulla pyrittiin etsimään sisäistä valaistumista. Painopisteenä oli alun perin henkisyys sekä pyrkimys päästä lähelle korkeampaa jumaluutta. (Gibbs 2006,10.) Keho, mieli ja henki pyritään saamaan joogassa tasapainoon toistensa kanssa. Tämä tekee joogasta ainutlaatuista ja erilaista verrattuna muihin fyysisiin harjoitteisiin. (Patel 2013, 12.) Jooga on vanhimpia menetelmiä ja oppeja, jotka huomioivat ihmisen kokonaisuutena. Joogassa keskitytään mieleen, kehoon, sieluun ja sen eheyteen sekä harmoniaan. Joogan tavoitteena on päästä irti häiriötekijöistä ja tätä kautta saavuttaa oma sisäinen rauha. Osa joogan harjoittajista harjoittavat joogaa terapiana tai eettisenä elämäntapana. Osa taas harjoittaa sitä vaativana tai pehmeänä liikuntamuotona. Jollekin jooga on hengellinen kokemus tai oman tyytyväisyyden saavuttamisen keino. (Schöps 2013, 6.) Wellerin (2007, 126) mukaan jooga pitää yllä päivittäistä hyvinvointia ja siihen pyrkimistä. Jooga on kehon, mielen ja hengen yhteistyötä, jonka tavoitteena on luoda vakautta niiden toimintaan. Tämän kokonaisuuden avulla pyritään ehkäisemään sairauksien puhkeaminen ja eteneminen. Joogan harjoittaja saa joogasta tarvitsemansa avun oppiakseen elämään terveellisemmin. Näin ollen säännöllinen harjoittelu parantaa omaa vastustuskykyä ja kehon ja mielen yhteistyö paranee.

On monia syitä, miksi aloittaa jooga missä vaiheessa elämää tahansa. Joogan harjoittamisella on monia positiivisia vaikutuksia. Joogan harjoittaminen vähentää jännitystä ja kiputiloja, vahvistaa tasapainoa, kasvattaa kestävyyttä, lisää notkeutta ja voimaa sekä parantaa stressinsietokykyä. (Schöps 2013, 6.) Joogasta on ollut iloa jo tuhansia vuosia ihmisille koon, ikään tai sukupuoleen katsomatta. Joogaa voi harjoittaa yksin, yhdessä tai omalla tavallaan ja siinä saa päästä mielikuvituksen laukkaamaan. Myös liikuntarajoitteiset pystyvät osallistumaan joogaan erilaisia liikkeitä soveltaen. (Kiuru & Tiilikainen 2010, 4.) Joogan harjoittamisessa käytettäviä asentoja kutsutaan asanoiksi. Asentoja, eli asanoja, on olemassa tuhansia, koska niitä on kehitetty vuosisatojen varrella erilaisia muunnelmia tehden tai eri seikkoja painottaen. (Schöps 2013, 50.) Washburnin ym. (2014,1) mukaan yksinkertaisia harjoituksia on helppo tehdä esimerkiksi kotona, leireillä tai päiväkodeissa. Joogan harjoittaminen on edullista, koska siihen ei tarvita välineitä ja sitä voi harjoittaa melkein missä vain.

2.2 Lasten jooga

Lapsuus on energistä, luovaa ja herkkää aikaa elämässä. Mieli on avoin ja kirkas. Lapsena oppiminen on mielekästä ja hauskaa. Lapsena on hyvä mahdollisuus tutustua omaan kehoon ja sisäiseen minään. Jooga vetoaa usein lapsiin, koska joogan avulla lapsi pääsee ilmaisemaan itseään. (Gibbs 2006, 8.) Jooga toimii erinomaisesti lapsilla. Aikuisten tavoin lapsetkin tarvitsevat rauhaa ja hiljentymistä. Levottomuus vähenee ja oppiminen paranee joogan myötä. Jooga on myös hyvä keino lisätä hyvinvointia kasvavalle keholle sekä lisätä lapsen vastustuskykyä. Myös notkeus ja tasapaino vahvistuvat jooga-asentoja tehtäessä. (Harjunpää & Rönkä 2014, 93–94.)

Gibbsin (2006, 18–19) mukaan lapsille jooga on paljon muutakin kuin liikuntamuoto. Jooga on luontevinta aloittaa liikuntana, joka parantaa esimerkiksi voimaa ja ketteryyttä. Liikunnan ohessa huomaa joogan muut positiiviset vaikutukset, kuten keskittymisen parantumisen ja yhteenkuuluvuuden lisääntymisen. Yhteenkuuluvuudentunteesta lapsi voi nauttia yhdessä muiden kanssa. Yhteenkuuluvuudentunteen kautta voi ymmärtää ja oivaltaa sen, mikä on elämässä merkityksellistä. Lapsi saa myös kokea olevansa rakastettua ja saa myös itse rakastaa.

Kuulluksi tuleminen on tärkeää lapselle, joten hiljaisuutta vaativat harjoitteet voivat olla lapsille hankalia etenkin, jos ne kestävät liian kauan. Rutiinit ovat tärkeitä lapsille ja siksi olisi hyvä pyrkiä säännöllisyyteen joogaharjoitteluissa. Tätä voidaan noudattaa esimerkiksi pitämällä joogatuokiot samoihin aikoihin joka päivä tai joka viikko. Lapsen rauhoittumista ja keskittymistä voi edesauttaa luomalla omat rituaalit harjoitteiden alkuun. Lasten jooga nähdään itsekasvatuksellisenä leikkinä, johon on otettu mukaan satumaailmaa. Kun lapsi leikkii, hän saa tietoa itsestään sekä ympäristöstään. Myös yhteyden luominen toisiin ihmisiin on tärkeää. Matkiminen on hauskaa lapsista, joten erilaisia jooga hahmoja on kiva imitoida. Eläytyminen ja samaistuminen ovat lapsille sujuvaa, joten tästä syystä heidän on helppoa omaksua jooga-asennot sekä niiden ominaisuudet. Lapsille voi näyttää erilaisia liikkeitä esimerkiksi satujen muodossa, ja tätä kautta lapset oppivat myös tekemään harjoitteita itsekkin. Lasten joogassa kaikki ovat tasa-arvoisia eikä joogassa kilpailla. Kehuttaessa tulee kehua kaikkia tasavertaisesti. Onnistuneen joogakokemuksen varmistamiseksi on hyvä huomioida se, että ohjaaja varautuu toisiin asentoihin ja liikkeisiin, mikäli alkuperäiset liikkeet eivät toimi. (Harjunpää & Rönkä 2014, 93–94.)

2.3 Joogatuokion ohjaaminen

Varhaiskasvatuksessa lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa tehdessä on tärkeää, että varhaiskasvattaja tuntee lapsen vahvuudet, osaamisen, yksilölliset tarpeet sekä kiinnostuksen

aiheet. Varhaiskasvattaja ottaa huomioon myös lapsen kulttuurisen, katsomuksellisen ja kielellisen taustan. (Opetushallitus 2018, 10.) Lähtökohtana kasvattajan roolissa osallisuuden pedagogiikassa on aikuisen aito lumoutuminen lapsen toiminnasta, lapsen ideoista ja lapsesta itsestään (Kataja 2018, 2). Lapsen ymmärrys oikeuksista, vastuusta, yhteisöstä ja omien valintojen seuraamuksista kehittyy osallisuuden kautta. Lapsen osallisuutta voidaan vahvistaa sensitiivisellä kohtaamisella ja lapsen myönteisellä kokemuksella nähdäksi ja kuulluksi tulemisesta. Varhaiskasvatuksessa edistetään osallisuutta ottamalla lapset ja vanhemmat mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. (Opetushallitus 2018, 30.) Osalliseksi tuleminen ja osalliseksi kasvaminen inhimillisessä ja taiteellisessa vuorovaikutuksessa kuuluvat taidekasvatuksen tavoitteisiin. Yhdessä musisoiminen, tanssiminen ja dramatisoiminen kuvaavat osallisuutta parhaimmillaan. (Ruokonen 2020, 7.) Katajan (2018, 5) mukaan osallisuudessa on kyse jokaisen lapsen kuulemisesta hänelle sopivalla tavallaan, herkkyydestä havainnoida lasta yksilöllisesti ja lapsen kiinnostuksen kohteiden huomaamisesta. Lapselle tulee antaa mahdollisuus osallistua toimintaan tämän oman näköisellä tavallaan ja omista lähtökohdistaan.

Ohjaajan aktiivinen rooli on tärkeää tämän ohjatessa joogaa lapsille. Ohjaajan on hyvä osallistua joogaan itse, ja ohjaaja voi motivoida lapsia antamalla heille kasan kannustusta ja kiitosta. (Singleton 2016, 26.) Singletonin (2016, 21) mukaan ohjatessa lapsille joogaa, ohjaajan on hyvä pyytää lapsia pysähtymään ja miettimään sekä tutkimaan, miltä eri asennot heistä tuntuvat ja millaisia tunteita asennot herättävät. Esimerkiksi erilaiset eteenpäin taivutukset voivat saada lapsen tuntemaan itsensä levänneeksi ja rauhalliseksi, kun taas avaat liikkeitä saavat mielen kirkkaaksi ja olon eläväiseksi. Lasta voi kannustaa koko joogaharjoituksen ajan. Lapset ovat luonnollisia jäljittelijöitä ja tarkkailevat aikuisia, ja täten lapset voivat ottaa mallia joogaharjoituksen aikana ohjaajalta.

Ohjaustilanteessa ohjaajan tulee kiinnittää huomiota selkeyteen. Ohjatessa on tärkeää ottaa huomioon lasten ikä ja pyrkiä huomioimaan yksilöllisyys. Lapsille tulee kertoa ohjeet lyhyesti ja yksinkertaisesti. Liian suuret kokonaisuudet voivat olla lapsille hankala oppia, joten opeteltavat asiat on syytä pilkkoa pieniin osiin. Lasten keskittymiskyky ei välttämättä ole pitkäkestoista, joten tähän on syytä varautua. Kärsivällisyys ja aika ovat tärkeitä elementtejä ohjaustilanteissa, etenkin jos kyseessä on lapsille uusi asia. Ohjaajan on syytä muistaa, että hänen tulee löytää itselleen oikeat tavat ohjata lapsia, koska ei ole vain yhtä oikeaa tapaa ohjata. Ohjaustilanteiden aikana on syytä kiinnittää huomiota lasten jaksamiseen ja muuttaa suunnitelmia, mikäli se on tarpeen. Hauskuus on hyvä pitää mukana joogaharjoituksissa. (Autio & Kaski 2005, 121–122.)

Joogaharjoitukset lasten kanssa tarvitsevat tasapainon selkeän rakenteen ja spontaanisuuden välillä. Tiukka suunnitelma voi aiheuttaa lapsille tarpeetonta jännitystä ja estää lasta ilmaisemasta itseään luovasti. (Laubstein, 3) Ohjaajan on hyvä huomioida lasten energiatasot ja mieliala, ja mukauttaa joogaa sen mukaan. Jos lapset ovat väsyneitä, voi heille toimia lyhyt sarja miellyttäviä istuma- ja makuuasentoja. On tärkeää muistaa, että jos joku asento tuntuu lapsesta huonolta tai se sattuu, sitä ei tule missään tapauksessa jatkaa. (Singleton 2016, 26–27.) Pienimmille lapsille joogaan voi liittää mukaan fantasiaa ja leikkiä. Vanhemmat lapset taas ovat monesti kiinnostuneita itse jooga-asennoista. Joogaa on hyvä soveltaa ikätason mukaan. (Singleton 2016, 77.) Laubsteinin (3) mukaan ohjaajan ei tule pelätä samojen asentojen, teemojen tai tarinoiden toistoa uudelleen ja uudelleen. Toistoa auttaa lapsia oppimaan ja täten he tietävät, mitä tehdään.

Varhaiskasvattajan rooli on olla aktiivisesti läsnä, rikastaa toimintaa, tiedostaa toiminnan ja kasvatuksen tavoitteet sekä lähteä liikkeelle lasten toiveista ja ajatuksista (Kataja 2018, 2). Singletonin (2016, 61) mukaan Joogasta voi tehdä oman näköistä ja hauskaa yhteistä tekemistä. Lapsen voi antaa vaikuttaa joogahetken sisältöön ja lasta voi kannustaa mielikuvituksellisuuteen ja omaperäisyyteen. Esimerkiksi lapset voivat valita suosikkieläimensä ja määrittää niille asennot. Lisäksi lapset voivat jäljittää eläinten ääniä tai pohtia, mitä eläimet sanoisivat, jos osaisivat puhua. Lapsille voi myös antaa mahdollisuuden pukeutua lempieläimekseen. Kataja (2018, 8) kannustaa tarttumaan lasten ajatuksiin ja pohdintoihin rohkeasti. Tätä kautta saadaan aiheesta kuin aiheesta yhteisen innostuksen ja ideoinnin kautta rakennettua lapsia puhuttelevia ja monipuolisia hetkiä.

3 Joogan elementit osana varhaiskasvatusta

3.1 Jooga osana varhaiskasvatuksen oppimisympäristöä

Varhaiskasvatus tarjoaa 0–6- vuotiaille lapsille kasvatusta, joka on tavoitteellinen sekä suunnitelmallinen pedagogiikkaan painottuva opetuksen ja kasvatuksen kokonaisuus. Varhaiskasvatuksesta on muodostunut merkittävä osa koulutusjärjestelmäämme Suomessa, mutta pakollista osallistuminen varhaiskasvatukseen ei ole. Vanhemmat saavat päättää osallistuvatko lapset varhaiskasvatukseen. Toimintamuodot varhaiskasvatuksessa ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatoiminta, jolla tarkoitetaan kerho- ja leikkitoimintaa. Toimintamuodot voivat olla erilaisia toisistaan, mutta varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa erot huomioidaan. (Opetushallitus 2021.) Varhaiskasvatus antaa lapsen elämään pitkälle ulottuvan merkityksen, jonka monet tutkimukset kyseisestä aiheesta ovat osoittaneet. Vahva perusta lapsen oppimiseen saadaan varhaiskasvatuksesta, jossa tuetaan yksilöllisyyttä kehityksessä sekä annetaan lapsille mahdollisuus yhdessä oppimiseen ja pyritään vähentämään heidän kotitaustojensa eroja. Varhaiskasvatuksen rooli on todettu tärkeäksi yhteiskunnallisen vaikuttavuuden sekä lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta. Laatu ja kehittäminen ovat tärkeässä osassa varhaiskasvatuksessa. (Koivula ym. 2017, 8.)

Lapsen oppimisympäristön tulee olla sellainen, että siellä on riittävästi aikaa sekä tilaa hänen mielenkiintonsa kohteisiin, spontaaniin leikkiin ja taiteelliseen ilmaisuun. Tällöin lapsi pystyy peilaamaan ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. (Ruokonen & Rusanen 2009, 12.) Kuvataide, musiikki, käsityö, liikunta, kirjallisuus, draamakasvatus ja tanssi ovat välineitä siihen, että lapset saavat kulttuurillista, taiteellista ja esteettistä kasvatusta. Näiden toteutuksesta huolehtii varhaiskasvattaja. Lisäksi varhaiskasvattaja tukee lapsia yksilöinä ja pyrkii rakentamaan lapsille ympäristön, jossa näkyvät ja kuuluvat heidän omat kulttuurilliset jälkensä. Päiväkodin arjen askareissa on nähtävissä kulttuurillista, taiteellista sekä esteettistä kasvatusta, esimerkiksi leikeissä ja loruissa. (Ruokonen & Rusanen 2009, 10.) Opetushallituksen (2018, 43) mukaan monipuoliset välineet ja materiaalit ovat avainasemassa tutustuttaessa ilmaisumuotoihin. Oppimisympäristöjen tulisi olla innostavia ja esteettisiä. Joogan harjoittaminen ei vaadi välineitä tai hienoja puitteita. Tärkeintä on luoda juuri omiin tarpeisiin sopiva ympäristö harjoittelulle, jotta yhteisistä joogahetkistä saadaan mahdollisimman paljon irti. (Patel 2013, 16.)

Joogaan soveltuva ympäristö on lämmin, rauhallinen ja valoisa huone. Ylimääräiset häiriötekijät tulisi mahdollisuuksien mukaan poistaa, esimerkiksi sammuttamalla televisio. Ympäristöstä voi tehdä joogaamiselle miellyttävän. Ennen harjoitusta voi tilaan levittää

joogamatot tai vaihtoehtoisesti esimerkiksi huopia tai mattoja. Tyynyjä ja pehmoleluja voi halutessaan ottaa harjoitukseen mukaan. Rauhallista joogahetkeä varten voi sytyttää muutamia valonlähteitä luomaan tunnelmaa ja rauhallista musiikkia voi myös hyödyntää joogaharjoituksen eri vaiheissa. (Gibbs 2006, 22.) Kesäkuukausina vaihtoehtoinen joogaympäristö voi olla esimerkiksi terassi tai piha (Harjunpää 2018, 51). Lapsi saa luonnosta rajattoman kiinnostuksen kohteen sekä oppimisympäristön. Varhaisessa vaiheessa saatu yhteys luontoon hyödyttää aikuisiälläkin. Luonnossa voi hiljentyä, eläytyä erilaisiin ääniin sekä lapset voivat tekeytyä esimerkiksi eläinhahmoiksi. (Harjunpää & Rönkä 2014, 95.)

Varhaiskasvatuksen taidepedagogiikan piiri on hyvin monipuolinen. Taidetta hyödynnetään lapsen kehityksen ja persoonallisuuden alueiden rikastamiseen. (Ruokonen 2020, 15.) Ruokosen & Rusasen (2009, 12) mukaan esteettisen peruskokemuksen syntyyn lapsi tarvitsee elämyksellisen ympäristön, jonka mahdollistaa taidekasvatuksen monipuolisuus. Esteettiseksi peruskokemuksiksi kutsutaan esimerkiksi lapsena hankittuja kokemuksia, jotka ovat moniaistisia. Niiden kautta syntyvät myöhemmän vaiheen arvostukset kulttuuria kohtaan sekä taiteen mieltymykset ja mahdolliset harrastuksen kohteet. Taiteen ollessa läsnä oppimisympäristössä, lapsi voi kokea esteettistä peruskokemusta, ja luova tekeminen voi virittää lapsen mielen esteettisesti. Taidetta voi hyödyntää myös joogan näkökulmasta. Joogaan soveltuvan ympäristön luomiseen voi hyödyntää esimerkiksi luontoaiheisia tauluja, joiden luonnolliset ja hienovaraiset värit luovat rauhallisen ympäristön ja täten rentouttavat mieltä. (Yoga Baron 2021.)

Varhaiskasvattajan tulee pyrkiä ottamaan mukaansa todellista sekä kuvitteellista maailmaa, jotta lapsi voi tutkia niitä leikin ja erilaisten taidemuotojen avulla. Näin lapsi osaa nähdä todellisen ja kuvitteellisen maailman erot ja hän pystyy heittäytymään leikkeihin ja mielikuvitukseen. (Ruokonen & Rusanen 2009, 12.) Opetushallituksen (2018, 42) mukaan eettinen ajattelu kehittyy lapsen luodessa mielikuvia ja kuvitelmia. Lapsi hyötyy, kun hän saa mahdollisuuden nähdä erilaisia ilmaisun keinoja, kulttuuriperintöä sekä taidetta.

3.2 Jooga motoristen taitojen tukena varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa pidetään tärkeinä turvallisia, terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja. Lasten hyvinvointia edistetään varhaiskasvatuksessa monella eri tavalla. Päivän aikana annetaan mahdollisuus lepoon ja rauhoittumiseen, vältetään pitkäkestoista istumista, liikutaan monipuolisesti ulkona sekä sisällä ja tarjotaan riittävää, monipuolista ravintoa. Hyvinvointia edistää myös suunnitelmallinen ja selkä rakenne päivissä. Lasten tulisi saada myös toimia keskittymistä edistävissä ja kiireettömissä ympäristöissä. Varhaiskasvatuksessa otetaan huomioon koko yhteisön psyykinen, henkinen ja sosiaalinen turvallisuus. (Opetushallitus 2018, 31.)

Varhaiskasvatuksessa lapsia tulee innostaa liikkumaan. Tarkoituksena on antaa monipuolista kokemusta liikunnasta ja antaa positiivisia liikkumisen kokemuksia. Ulkoiluun ja liikuntaan tulee kannustaa vuodenajasta riippumatta. Liikunnassa on hyödynnettävä eri vuodenaikoja ja antaa lapsille mahdollisuus päästä kokemaan vuodenajoille tyypilliset ulkoilumuodot. Yhteiset liikunnalliset tuokiot muiden lasten kanssa edesauttavat lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä. Vapaa-ajan liikkumiseen lapsia pyritään innostamaan yhdessä vanhempien kanssa. (Opetushallitus 2018, 47–48.) On tärkeää, että vanhemmat näyttävät mallia liikuntaan osallistumisesta, koska se edesauttaa lapsen omaehtoista kiinnostusta liikuntaa kohtaan (Soini & Sääkslahti 2017, 103).

Varhaiskasvatuksessa tulee kehittää lasten motorisia perustaitoja kuten liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja. Varhaiskasvatuksessa myös tuetaan kehontuntemusta ja kehonhallintaa. (Opetushallitus 2018, 48.) Sääkslahden (2018, 86) mukaan suositukset, jotka koskevat varhaisvuosien, eli alle kahdeksanvuotiaiden, fyysistä aktiivisuutta, perustuvat tutkittuun tietoon sekä lapsen oikeuksiin. Suosituksista tulee ilmi, millainen fyysinen aktiivisuus edesauttaa lapsen oppimista, hyvinvointia, kasvua sekä kehitystä. Suositukset myös ottavat kantaa lasten liikkumiseen liittyviin tekijöihin, kuten liikunnan laatuun, määrään, toteutukseen, suunnitteluun, välineisiin, ympäristöön ja yhteistyöhön toimijoiden välillä. Suositusten mukaan lapselle sopiva liikunnan määrä olisi noin kolme tuntia päivässä. Suositukset motorisista taidoista kertovat, että lapsen tulisi harjoitella motorisia taitoja päivittäin monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. Lapsen tulisi myös saada apua mahdollisiin haasteisiin liikkumisessa.

Liikuntakasvatuksen tulee olla monipuolista ja tavoitteellista. Olisi suositeltavaa, että varhaiskasvattajat luovat houkuttelevan ympäristön lasten omaehtoista liikuntaa varten. Turhat esteet ja rajoitteet tulisi pyrkiä poistamaan liikunnan tieltä. Lisäksi lapsille tulisi opettaa turvallista liikuntaa erilaisissa ympäristöissä. Lapsilla tulee olla vapaasti käytössä liikuntaan liittyvää välineistöä, jotta omaehtoista liikkumista voidaan tukea. (Sääkslahti 2018, 86.) Aiemmissa tutkimuksissa on selvinnyt, että fyysinen aktiivisuus lapsilla kulkee käsi kädessä monien eri myönteisten terveystulosten kanssa. Aktiivisuus vahvistaa luita, ehkäisee ylipainoa sekä vahvistaa psyykkisten, sosiaalisten ja motoristen taitojen kehitystä. (Soini & Sääkslahti 2017, 103.)

Lasten joogan suosio on kasvussa. Joogatyylejä on monia erilaisia, mutta kaikkia yhdistää hallitut asennot, hengitys ja keskittyminen liikuntaan sekä stressin vähentämiseen. Varhaiskasvatuksessa erityisesti lapset, jotka eivät ole kiinnostuneita liikuntamuodoista, joissa kilpaillaan, voivat nauttia erityisesti joogasta liikuntamuotona. Joogassa ei kilpailla, vaan jokainen lapsi keskittyy itseensä, voittajia ja häviäjiä ei ole. Jooga voi auttaa parantamaan

lapsen tasapainoa ja liikkuvuutta sekä vahvistaa lihaksia. (Washburn ym. 2014, 1.) Jooga liikuntamuotona varhaiskasvatuksessa voi sisältää mielikuvitusta ja luovuutta. Joogaa voi lähestyä tarinan tai jonkin aktiviteetin kautta. Singleton (2016, 77) kertoo, että omituisia tapoja liikkua, esimerkiksi rapukävelyä, voi hyödyntää joogaharjoitusten yhteydessä. Ennen joogan aloittamista tulisi lämmitellä kevyillä venyttelyliikkeillä. Lämmittelyliikkeille voi varata aikaa 5–10 minuuttia. Lämmittely rauhoittaa mielen ja lämmittää lihakset. Lämmittely on myös tärkeää loukkaantumisten ehkäisemiseksi. (Gibbs 2006, 22). Washburnin ym. (2014, 1) mukaan jooga-asentojen ei tarvitse olla täydellisiä. Tärkeämpää on pyrkiä positiivisuuteen ja hauskanpitoon.

Jooga edistää myös lapsen ryhtiä. Paras tapa ehkäistä selkävaivoja myöhemmin elämässä on lapsesta asti opittu hyvä ryhti. (Singleton 2016, 17–18.) Asennot, joiden tekemiseen käytetään voimaa ovat hyväksi luille sekä lihaksille. Voimaa käytettäessä saadaan myös tarpeellista kuormitusta uusiutuville ja kasvaville luille. Hitaampitempoiset asennot, joita tehdään, tasaisin ja rauhallisin venytyksin, ovat hyväksi lihaksille. (Gibbs 2006, 64.) On tärkeää muistaa, ettei lasta pyydetä olemaan jooga-asennoissa pitkään. Mitä nuorempi lapsi, sitä lyhyempi pito. Hyvä sääntö on, että alle 6-vuotiaiden lasten ei tulisi olla missään asennossa yli 15 sekuntia. (Laubstein, 4.)

Erilaisilla jooga-asennoilla on erilaisia positiivisia fysiologisia vaikutuksia. Seisoma-asennot vahvistavat niveliä ja lihaksia sekä vilkastuttavat verenkiertoa. Lisäksi seisoma-asennot avaavat rintakehää ja sitä kautta parantavat hengitystilavuutta. (Schöps 2013, 77.) Kierrot ovat erilaisia liikkeitä, joissa venytys tapahtuu selkärangan ja oman akselin ympäri. Kierrot stimuloivat ruoansulatuselimiä, joka voi vaikuttaa suolen toimintaan positiivisesti. (Schöps 2013, 45.) Schöps (2013, 163) kertoo myös, että tasapainoasennoissa omaa kehoa pidetään tasapainossa eri tavoin käsien voimalla. Tasapainoasennot vahvistavat hartioiden, käsivarsien, selän ja alaraajojen lihaksia. Lisäksi nämä asennot antavat vireyttä koko keholle ja aktivoivat lapsen elämänvoimaa.

3.3 Jooga henkisen hyvinvoinnin tukena varhaiskasvatuksessa

Positiivinen ajattelu on erityisen tärkeää henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Mielen puhdistamiseen käytetään joogassa meditaatio- ja rentoutumistekniikoita ja mieltä puhdistetaan negatiivisista ajatuksista esimerkiksi positiivisia havaintoja käyttämällä. Näin pyritään nostattamaan itsetuntoa. Sisäisen harmonian saavuttamiseen sekä tyyneyteen voidaan päästä, jos pystytään jättämään vanhat ajattelumallit. Itsetietoisuus kehittyy, kun pystytään keskittymään mielen rauhoittamiseen ja omaan sisimpään. (Patel 2013, 11.) Singletonin (2016, 21) mukaan jooga voi opettaa lasta suhtautumaan kehoonsa positiivisesti, mikä vaikuttaa lapsen mielialaan sekä itsetuntoon. Säännöllinen joogaharjoittelu kehittää lapsen

kykyä uppoutua hetkeen. Lapset tulevat tietoisemmiksi itsestään ja ympäristöstään sekä heidän keskittymisensä paranee. Gibbsin (2006, 18) mukaan jooga rohkaisee lasta hyödyntämään omia sisäisiä ja luonnollisia voimavaroja. Lapsi voi myös oppia näkemään, että hänellä on jo kaikki, mitä hän tarvitsee ollakseen onnellinen.

Lapsi voi hyödyntää joogan tuomia oppeja omassa elämässään. Jooga auttaa keskittymään, rentoutumaan ja tulevaisuudessa keskittymään koulumaailmassa esimerkiksi haastavaan kokeeseen. Varhaiskasvatuksessa rentoutusasentoja voi hyödyntää milloin tahansa päivän aikana keskittymiskeinona ja rentoutumisharjoituksena. Psykkisesti rentoutusasennot auttavat päästämään irti ja saavuttamaan keveyden tilan itsensä kanssa. (Schöps 2013, 209.) Harjoittelu voi myös kehittää itseluottamusta, kärsivällisyyttä ja ystävien kunnioitusta (Baptiste 2004, 49). Lapset näkevät joogan enemmänkin leikkinä, joten paikallaan oleminen saattaa heille olla hankalaa hidastempoisemmissa asennoissa. Joogassa voidaan hyödyntää erilaisia tarinoita, hahmoja sekä niiden erilaisia asentoja. Leikki edesauttaa kärsivällisyyden ja henkisen kasvun löytämisessä, koska energiaa ja aikaa käytetään tarinoin, jotka ovat keksittyjä. Erilaiset tunteet on helppo ottaa mukaan myös joogaleikkeihin ja tämä edesauttaa tunteiden kohtaamista lapsen omassa elämässä. Harjoitteet ruokkivat mielikuvitusta sekä luovuutta, joten hidastempoisempiin liikkeisiin keskittyminen helpottuu ajan myötä. (Pajalunga 2018, 6–7.)

Mikäli lapset ovat ylivilkkaita kannattaa tällöin kokeilla harjoituksia, joissa käytetään enemmän voimaa. Erilaiset eläinasennot ovat myös tehokkaita, koska asentoihin voi lisätä ääniä harjoittellessa. Harjoitteet äänen ja voiman kanssa rauhoittavat lapsia, koska ne vaativat energiaa ja auttavat fyysisen jännityksen laukaisemisessa. (Gibbs 2006, 93.) Hitaita liikkeitä tehtäessä energiaa varastoituu kuluttamisen sijaan. Niiden avulla voidaan vahvistaa esimerkiksi kehoa ja mieltä. Rauhalliset liikesarjat toimivat hyvin hektisen päivän jälkeen, kun tavoitteena on rauhoittua. Niitä on hyvä myös tehdä ennen nukkumaanmenoa, koska ne edistävät levollista ja syvää unta. Useimmiten liikkeet, joiden tavoitteena on rauhoittaa, toteutetaan istuma- tai makuuasennossa silmät kiinni. (Gibbs 2006, 86.)

Varhaiskasvatuksessa tehdyn joogaharjoituksen jälkeen on hyvä varata aikaa pienelle rentoutushetkelle. Lapsi rentoutuu ja mieli rauhoittuu, kun hän keskittyy kuuntelemaan kasvatajan lukemaa tarinaa. Rentoutumisen tavoitteena ei ole tyhjentää mieltä tai koittaa siirtää ikäviä asioita pois mielestä, vaan antaa lapsen mielelle ja keholle lepotauko harjoituksen jälkeen. (Kiuru & Tiilikainen 2010, 60.)

3.4 Jooga vuorovaikutustaitojen tukena varhaiskasvatuksessa

Puhuttaessa lasten vuorovaikutustaidoista käytetään myös käsitettä vertaissuhdetaidot. Lasten vertaissuhdetaitoihin liitetään seuraavat taidot: toimiminen ryhmässä, vuorovaikutuksen ylläpito ja vertaisten tukeminen, vuorovaikutukseen liittyminen sekä muiden huomioon ottaminen. (Laaksonen & Repo 2017, 6–7.) Jooga on usein hauskempaa, kun sitä tekee yhdessä jonkun toisen kanssa. Yhdessä harjoittelemine opettaa lasta ottamaan muut huomioon ja kantamaan vastuuta myös toisesta. (Gibbs 2006, 26.) Tukeakseen lasten vertaissuhdetaitoja aikuisella tulee olla tietoa lapsen vahvuuksista ja kehittämiskohteista. Aikuisen tunnistaessa lapsen tuen tarpeet, voidaan keskittyä kehittämään vertaissuhdetaitoja lapsen vahvuuksien kautta. (Laaksonen & Repo 2017, 6–7.) Lapsien vuorovaikutussuhteisiin vaikuttaa merkittävästi päiväkotiyhteisössä käytettävät sisäiset toimintamallit. Tuen tarjoaminen päivittäisissä askareissa sekä jaettu asiantuntijuus ovat hyvä pohja työyhteisön toiminnalle. Varhaiskasvatuksessa vallitseva myönteinen ja tukea antava ilmapiiri ja hyvät vuorovaikutussuhteet näkyvät lasten välisissä vuorovaikutussuhteissa. (Laaksonen & Repo 2017, 19.) Joogassa on hyvä hyödyntää pariharjoittelua, joka voi yhdistää lapsia henkisesti. Pariharjoittelu mahdollistaa uusien ystävyys-suhteiden syntymisen ja antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia. (Gibbs 2006, 26.)

Joogaharjoitteet auttavat palauttamaan tietoisuuden tähän hetkeen, mikäli on vaikeuksia keskittyä (Harjunpää & Rönkä 2014, 30). Tietoisen läsnäolon harjoitteet auttavat esimerkiksi paremmin keskittymään ja kiinnittämään huomiota omiin tunteisiin, ajatuksiin sekä reaktioihin. Tätä kautta myös sosiaaliset suhteet voivat paremmin. Tietoisuustaidoista on hyötyä varsinkin, kun joudutaan kohtaamaan haastavia tunteita. Vaikeita tunteita sisältävissä tilanteissa pystytään olemaan rauhallisempia harjoitteiden ansiosta. (Lassander ym. 2016, 245–247.) Lapsien tietoisuustaitojen oppiminen riippuu heidän yksilöllisistä ominaisuuksistaan (Lassander ym. 2016, 253).

Lapset ottavat usein mallia aikuiselta, joten kasvattajan tulisi arvostaa itseään ja olla elämänmyönteinen. Esimerkiksi tunteiden hallinnassa aikuinen toimii esimerkkinä lapsille. Mikäli lapset näkevät aikuisen arvostavan itseään, tämä myös heijastuu lapsiin ja he alkavat toimia useimmiten samoin itsensä suhteen. (Kiviluote 2019, 36.) Kasvattajan tunnetaidot ovat tärkeässä roolissa, kun tavoitteena on luoda vuorovaikutussuhdetta lapseen. Kasvattajan ja lapsen kahdenkeskinen vuorovaikutus herättää paljon eri tuntemuksia myös muuhun ryhmään varhaiskasvatuksessa. Kiviluoteen (2019, 25) mukaan vuorovaikutusilmapiiri, jonka kasvattaja on rakentanut, vaikuttaa puolestaan osallisuuteen sekä lasten kokemuksiin tarpeiden huomioimisesta.

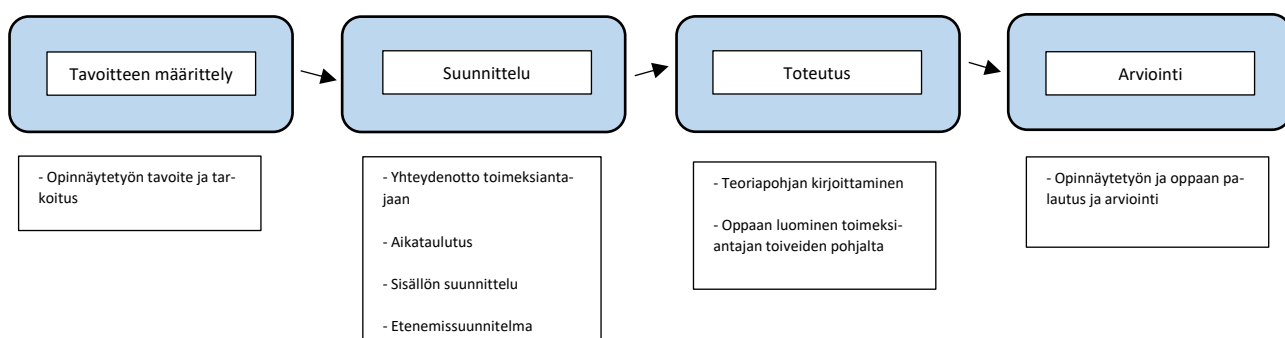
Ohjaustilanteissa on hyvä pyrkiä luomaan lapselle tilanteita, jotka mahdollistavat ilmaisun puheen ja liikkumisen keinoin. Tämä edesauttaa lapsen itsetuntemuksen kasvua, ja itsetuntemus on myös ryhmän tasapainoisen toiminnan lähtökohtana. Aikuisen luomien liikuntatuokioiden tulee olla turvallisia, jotta siihen osallistuvat lapset hyväksyvät omien taitojensa mukaan. (Autio & Kaski 2005, 79–80.) Lapsien ottaessa osaa erilaisiin ryhmätoimintoihin on syytä varmistaa, että annetaan tilaa kaikille lapsille tasapuolisesti. Kaikkia koskevat yhteiset säännöt on hyvä tehdä, jotta voidaan tukea yksilön erilaisia tarpeita ja mahdollistaa toimintaan osallistuminen. Puututaan heti, mikäli nähdään toimintaa, joka saattaa loukata toista lasta tai koko ryhmää. (Laaksonen & Repo 2017, 40–41.) Erilaisissa liikunnallisissa tuokioissa ohjaajan roolissa oleva voi edesauttaa lasten tunnetaitoja. Lapsi voi kohdata pettymystä ja iloa tehdessään liikunnallisia suorituksia, etenkin negatiivisista tunteista puhuminen turvallisen sekä hyväksyvän ohjaajan kanssa auttaa kehittämään lasten tunnetaitoja. Myös lasten auttaminen tunteiden tunnistamisessa sekä käsittelemisessä on hyväksi tunnetaitojen kehittymiselle. (Autio & Kaski 2005, 38.) Yhdessäolo kavereiden ja turvallisten aikuisten kanssa on merkittävä osa kasvamista. Yhdessäolo, esimerkiksi joogan kautta, auttaa lasta rakentamaan pysyviä ja merkittäviä ihmissuhteita myöhemmin omassa elämässään. (Gibbs 2006, 8.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Toteutuksen prosessikuvaus

Työelämälähtöisyys, käytännönläheisyys sekä tutkimuksellinen asenne ovat edellytyksiä opinnäytetyölle. Opinnäytetyössä tulisi näkyä myös riittävä tiedon ja taidon hallinta omalta alalta. Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Toiminnallisen opinnäytetyön pyrkimyksenä on antaa toiminnan ohjeita, opastamista tai järjestämään toimintaa työelämässä. Kyseessä voi olla esimerkiksi ohjeistus, opastus tai ohje, joka on tehty alan ammattilaisille. Se voidaan toteuttaa esimerkiksi kirjana, oppaana, kansiona tai vihkona. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.) Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena on Kurkistus joogan maailmaan- opas. Toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä on tärkeä muistaa rajata kohderyhmä, jolle konkreettinen tuotos toteutetaan. Kohderyhmän valintaan vaikuttavat useimmiten tekijät kuten ikä, ammatillinen asema, koulutustausta, toimeksiantajalta tulevat ideat sekä tuotos, joka on tavoitteena. Kohderyhmän valinta myös määrittää sen, mitä konkreettinen tuotos pitää sisällään. (Vilka & Airaksinen 2003, 38–40.) Kohderyhmänä oppaallamme ovat varhaiskasvatuksen työntekijät. Oppaalla haluamme lisätä varhaiskasvattajien tietoa siitä, miten joogan elementtejä voi hyödyntää varhaiskasvatuksessa.

Konkreettisesti tuotoksessa on tärkeää myös muistaa käyttää visuaalisia sekä viestinnällisiä keinoja. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) Halusimme luoda oppaasta visuaalisen ja helpolukuisen. Kuvia käytettiin selkeyttämään ohjeita. Opinnäytetyö etenee lineaarisesti vaiheistettuna. Opinnäytetyön prosessi alkaa mallin mukaan tavoitteen määrittelyllä, jatkuu suunnittelulla ja toteutuksella ja päättyy prosessin päättämiseen ja arviointiin. (Salonen 2013, 16.) Opinnäytetyön prosessia on kuvattu alla olevassa kuviossa (Kuvio 1).



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi.

Prosessi lähti liikkeelle tavoitteen määrittelyllä. Tavoitteen määrittely on opinnäytetyöprosessin perusta, jossa pyritään rajaamaan selkeät tavoitteet. (Toikko & Rantanen 2009, 64.) Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa päiväkodille opas lasten joogasta. Oppaan tavoitteena oli tutustuttaa varhaiskasvattajia joogaan ja antaa konkreettisia ideoita, kuinka joogaa voi hyödyntää varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä varhaiskasvattajien tietoa joogan hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa. Prosessi jatkuu suunnitteluvaiheella, jossa laaditaan aikataulu, etsitään yhteistyökumppani ja tehdään etenemissuunnitelma (Toikko & Rantanen 2009, 64–65). Suunnitteluvaihe alkoi keväällä 2021. Teimme alustavan suunnitelman opinnäytetyöprosessille, otimme yhteyttä toimeksiantajaan ja suunnittelimme keskeistä sisältöä.

Seuraavaksi siirrytään toteutusvaiheeseen, jonka aikana valmistetaan tuote. Toteutusvaiheessa suunnitelma voi vielä muuttua. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Toteutusvaiheessa kirjoitimme ensin teoriapohjan, jonka pohjalta rakentui oppaan sisältö. Toteutusvaiheessa olimme myös yhteydessä toimeksiantajaan ja kartoitimme heidän toiveitaan ja tarpeitaan. Toimeksiantaja antoi meille vapaat kädet oppaan tekoon. Oppaan luomiseen käytimme Microsoft Publisher -ohjelmaa. Lisäksi olimme yhteyksissä toimeksiantajaan prosessin aikana ja pyysimme heiltä palautetta ja muokkausehdotuksia, jotta saisimme oppaasta juuri kyseisen päiväkodin tarpeita vastaavan. Viimeisessä vaiheessa eli arviointivaiheessa prosessi päätetään ja sitä arvioidaan. Myös jatkoideoita voidaan miettiä. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Arviointivaiheessa annoimme valmiin oppaan toimeksiantajalle ja pyysimme heiltä kirjallista palautetta oppaasta sekä yhteistyöstä. Pyysimme toimeksiantajalta palautetta oppaan sisällöstä, visuaalisuudesta, käytännöllisyydestä ja hyödynnettävyydestä sekä vapaata palautetta. Saatua palautetta hyödynnettiin oppaan reflektoinnissa. Tarkempi kuvaus saadusta palautteesta on kappaleessa 4.3.

4.2 Kurkistus lasten joogan maailmaan -opas

Opinnäytetyön konkreettisenä tuotoksena on Kurkistus lasten joogan maailmaan- opas (Kuva 1). Oppaan alkuun on koottu yleistä tietoa lasten joogan elementeistä ja ohjaamisen periaatteet. Ennen konkreettisia harjoitteita oppaaseen on koottu vinkit joogaan valmistautumiseen ja lämmittelyyn. Oppaan konkreettiset joogaharjoitteet on jaettu kolmeen eri kategoriaan, jotka ovat jooga leikin tukena, jooga sosiaalisen kanssakäymisen tukena sekä jooga rauhoittumisen ja rentoutumisen tukena. Jooga leikin tukena- osio sisältää lapsille yhteisiä joogaleikkejä ja eläinjoogaa, joka tukee lasten mielikuvitusta. Leikkiessä lapset saavat sukeltaa erilaisten tarinoiden, hahmojen ja niille keksittyjen liikkeiden maailmaan. Kärsivällisyys ja henkinen kasvu kehittyvät omaehtoisen leikin myötä, kun mahdollistetaan lasten pääsy kuvitteellisiin tarinoihin. Joogaleikkeihin on helppo lisätä erilaisia

tunteita. Näin lapset oppivat tunnistamaan ja käsittelemään niitä myös omassa elämässään. Myös keskittymiskyky paranee ja tätä kautta hitaammat liikkeet tulevat tutummiksi lapsille luovuuden ja mielikuvituksen avulla. (Pajalunga 2018, 6–7.)

Jooga sosiaalisen kanssa käymisen tukena -osioon on koottu lapsille erilaisia parin kanssa tehtäviä harjoituksia. Lasten vuorovaikutustaidot kehittyvät, kun he saavat harjoitella niitä muiden lasten kanssa. Lapset oppivat jo ennen kouluikää sopimaan leikkien säännöistä, ongelmanratkaisua, jakamaan sekä liittymään leikkeihin. Näitä taitoja lapset harjoittelevat vertaistensa kanssa. (Laaksonen & Repo 2017, 6–7.) Rauhoittumis- ja rentoutus kohtaan on taas koottu rauhoittavia joogaliikesarjoja ja rentoutumistarinoita harjoitusten loppuun. Rauhalliset asennot auttavat varastoimaan energiaa. Ne toimivat hyvin tapahtumarikkaan päivän loppuksi, kun halutaan rauhoittua. Levollinen ja syvä uni tulevat helpommin rauhallisia asentoja tehtäessä, joten tätä edistääkseen olisi hyvä ajoittaa liikkeiden tekeminen ennen nukkumista. (Gibbs 2006, 86.)

Opasta voi soveltaa eri ikäisten lasten kanssa ja sitä voi hyödyntää erilaisissa tilanteissa. Pienimmille, ja miksi ei isommillekin, lapsille harjoituksiin voi ottaa mukaan leikkiä ja fantasiaa. Opas sisältää lapsille soveltuvia ohjeistettuja jooga-asentoja, joista monesti vanhemmat lapset voivat olla kiinnostuneita. (Singleton 2016, 77.) Oppaassa kannustetaan mielikuvituksellisuuteen ja luovuuteen. Ohjeen tekijän on hyvä muistaa käyttää käskymuotoa lukijaa puhuteltaessa, huomioida ohjattavan toiminnan olennaiset vaiheet ja tiedot sekä esittää ohjeensa selkeästi hahmottuvassa muodossa. Kuvat voi ottaa tarvittaessa avuksi ohjeita selventämään. Hyvä ohje sisältää selkeän kokonaisuuden ja väliotsikot. On hyvä olla tarkkana siitä, että ohjeessa esitetyt asiat ja vaiheet ovat järkevissä järjestyksessä lukijan näkökulmasta. (Kotimaisten kielten keskus.) Olemme halunneet luoda oppaasta visuaalisen ja helppolukuisen. Oppaan joogaharjoitukset on esitetty sekä tekstimuodossa että kuvina. Oppaan kannessa ja sivuilla seikkailee piirretty panda, joka on syntynyt innostuksesta eläinjoogaa kohtaan.



Kuva 1. Kurkistus lasten joogan maailmaan -oppaan kansikuva.

4.3 Oppaan arviointi

Oppaan tavoitteena on tutustuttaa varhaiskasvatuksen työntekijät joogaan ja antaa konkreettisia ideoita siitä, miten joogaa voi hyödyntää omassa työssä varhaiskasvatuksessa. Oppaan sisältö muodostui vähitellen teorian, päiväkodin tarpeiden ja omien valintojemme pohjalta. Halusimme luoda oppaasta helposti luettavan ja visuaalisen. Prosessin alussa kartoitimme toimeksiantajan toiveita ja tarpeita, jolloin he antoivat meille vapaat kädet oppaan laatimiseen. Oppaan laatimisen aikana pyysimme toimeksiantajalta muokkausehdotuksia, mutta he olivat tyytyväisiä, eivätkä toivoneet muutoksia sisältöön.

Pyysimme prosessin lopuksi toimeksiantajalta palautetta oppaan visuaalisuudesta, hyödynnettävyydestä, käytännöllisyydestä ja sisällöstä sekä vapaata palautetta. Toimeksiantajan mielestä oppaassa on hyvä aloitus, jossa on otettu huomioon lasten toiveet ja tarpeet. Toimeksiantajan mukaan oppaan alussa on hyvät ohjeet ohjaamisen periaatteista ja joogaan valmistautumisesta, joilla aloittelevalla ohjaajalla on mahdollisuus päästä sisään joogan maailmaan. Toimeksiantajan mielestä kuvien hyödyntäminen oppaassa on hyvä lisä ja lapset voivat ottaa kuvista mallia. Toimeksiantajan mukaan opas tukee päiväkodin tarpeita. Toimeksiantaja mainitsi, että yhtenä pinnalla olevista teemoista päiväkodissa on sosiaalisten taitojen tukeminen ja empatiataitojen kehittyminen ja heidän mielestään oppaaseen on

tuotu tätä teemaa tukevia leikkejä. Toimeksiantajan mielestä monipuolisuutta oppaan käyttötarkoituksiin tuo mahdollisuus hyödyntää joogaliikkeitä esimerkiksi lähimetsässä.

Toimeksiantajan mukaan rauhoittumisen ja rentoutumisen liikkeet tulevat myös varmasti käyttöön päiväkodilla. Toimeksiantaja olisi toivonut enemmän harjoitteita ja tarinoita oppaaseen. Kattavampaan oppaaseen ei valitettavasti riittänyt aika ja resurssit. Kokonaisuudessaan kuitenkin opas oli toimeksiantajan mielestä työelämälähtöinen, lapsilähtöinen ja hyvin toteutettu. Toimeksiantaja myös koki yhteistyön sujuneen hyvin.

4.4 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi alkoi tutustumalla kirjallisiin ja elektronisiin suomen- sekä englanninkielisiin lähteisiin. Opinnäytetyön teoreettinen osuus keskittyi kahden teeman käsittelyyn: jooga sekä joogan elementit osana varhaiskasvatusta. Haasteiksi opinnäytetyössä muodostuivat lasten joogaan liittyvän materiaalin vähyyks. Yleisesti joogasta löytyi melko paljon tietoa, mutta lasten joogasta sen sijaan ei ollut kovinkaan paljoa materiaalia. Oma tietämyksemme joogasta oli myös melko vähäistä, joten aloimme kartoittamaan tietämystämme jooga aiheisen materiaalin kautta. Materiaaleja oli melko paljon, joten alkuun oli haastavaa saada kokonais- kuvaa siitä mitä jooga on.

Opinnäytetyötä tehtiin enimmäkseen tahoillamme itsenäisesti, mutta pidimme koko prosessin ajan yhteyttä etäyhteyksin ja tapasimme säännöllisesti. Yhteistyö sujui ongelmitta ja vuorovaikutustaitojen merkitys korostui prosessin aikana. Pidimme myös yhteyttä toimeksiantajaan säännöllisesti, jotta oppaasta tulisi heidän tarpeitaan vastaava. Osallistuimme opinnäytetyöohjaukseen, jossa pääsimme tarkastelemaan sekä arvioimaan omaa työtämme. Ohjauksesta meille jäi myös käteen hyödyllistä palautetta, jota hyödynsimme matkan varrella.

Opas valmistui suunnitellussa aikataulussa. Opas luotiin Microsoft Publisher -ohjelmaa käyttäen ja olemme tyytyväisiä oppaan visuaaliseen ulkomuotoon, jossa kuvat selkeyttävät ohjeita ja elävöittävät yleisilmettä. Olemme toimeksiantajan kanssa samoilla linjoilla siitä, että tarinoita ja harjoitteita olisi voinut olla vielä enemmän, mutta aikaraja tuli vastaan. Sisältö rakentui kuitenkin tärkeiden teemojen ympärille ja lopullinen tuotos on mielestämme onnistunut.

5 Pohdinta

5.1 Eettisyys

Opinnäytetyö on oppimisprosessi opiskelijalle, mikä edesauttaa hänen ammatillista kehitymistänsä, työelämätaitoja sekä asiantuntijuutta. Opinnäytetyöprosessissa opiskelija on keskeinen toimija pedagogisten periaatteiden näkökulmasta. (Arene 2018, 6.) Ennen kuin opiskelija aloittaa opinnäytetyöprosessin, tulee hänen huolehtia yhteistyösopimuksesta, joka tehdään opiskelijan, ammattikorkeakoulun sekä toimeksiantajan välillä (Arene 2018, 21). Opiskelijan tulee noudattaa hyviä tieteellisiä käytänteitä. Tärkeää on myös muistaa rehellisyys, avoimuus ja huolellisuus opinnäytetyötä tehtäessä, sekä ennen kaikkea kunnioittaa toisten tekemiä töitä. (Arene 2018, 8–9.) Eettiset periaatteet, joita on noudatettava, ovat itsemääräämisoikeus, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 24–25.)

Oppaassa hyödynnetään lapsesta otettuja kuvia joogaliikkeiden selkeyttämiseksi. Lapsen huoltajan kanssa on laadittu kirjallinen sopimus siitä, että kuvia saa käyttää opinnäytetyössä. Yhteistyökumppani ja oppaan kuvissa esiintyvän lapsen huoltaja ovat tietoisia siitä, että opinnäytetyö on julkinen asiakirja. Lapsella tulee olla myös oikeus itsemääräämiseen ja vapaaehtoisuuteen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 24–25.) Lapselta itseltään on varmistettu hänen halukkuutensa olla osallisena kuvissa. Lapsen nuoren iän vuoksi tuli kiinnittää huomiota myös non-verbaaliseen viestintään. Mikäli lapsi olisi kuvauksissa vaikuttanut siltä, että hän ei olisi halunnut olla osallisena, kuvien ottaminen olisi keskeytetty heti. Turvallisen tunteen luomiseksi lapsen huoltaja oli koko ajan samassa rakennuksessa, jossa kuvat otettiin. Kuvissa lapsi esiintyy kasvonaamarin kanssa, jotta hänen kasvojaan ei tunnisteta.

Arviointiosiossa pyydetään toimeksiantajalta palautetta opinnäytetyön tuotoksesta. Ihmisoikeuden kunnioitus ja kohteliaisuus ovat läsnä silloin, kun ollaan haastateltavien henkilöiden kanssa vuorovaikutuksessa. Haastattelu perustuu vapaaehtoisuuteen ja osallistumisen saa keskeyttää missä vaiheessa tahansa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 27.) Opinnäytetyö tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä (Arene 2018, 14). Opinnäytetyössä lähteet tulee merkitä oikeaoppisesti (Arene 2018, 12). Teoriaosuus rakentui kirjallisista ja elektronisista lähteistä. Lähteitä arvioidessa oli syytä kiinnittää huomiota siihen, että lähteet olivat luotettavia ja mahdollisimman ajankohtaisia.

5.2 Johtopäätökset ja sovellettavuus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda tietoa siitä, miten joogaa voi hyödyntää varhaiskasvatuksessa. Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotos oli opas joogan elementtien hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa. Oppaan tavoitteena oli tutustuttaa varhaiskasvatuksen työntekijät joogaan ja antaa konkreettisia ideoita siitä, miten joogaa voi hyödyntää varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tavoite saavutettiin ja päiväkodille luovutettiin opas, joka oli tehty heidän tarpeitaan vastaamaan.

Oppaan tavoitteen täyttymistä emme pystyneet tutkimaan, koska päätimme opinnäytetyöprosessimme siihen, kun saimme valmiista oppaasta palautteen toimeksiantajalta. Opinnäytetyömme jatkokehitysideoita, liittyen tuottamaamme oppaaseen, voisi tiedustella varhaiskasvatuksen työntekijöitä. Varhaiskasvatuksen työntekijöiltä voitaisiin esimerkiksi selvittää, onko opasta hyödynnetty päiväkodin arjessa ja jos on, miten usein. Lisäksi voitaisiin selvittää, onko opas lisännyt työntekijöiden tietoa lasten joogan elementtien hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa sekä miten lapset ovat suhtautuneet joogaan ja onko harjoituksilla huomattu vaikutusta lapsissa tai ryhmän toiminnassa.

5.3 Yhteenveto

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, josta syntyi konkreettisena tuotoksena opas Kurkistus lasten joogan maailmaan. Toiminnallisen opinnäytetyön ydinajatuksena, on toiminnan ohjeiden antaminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen työelämässä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.) Oppaaseen on kattavasti koottu vinkkejä ja ohjeita joogan harjoitteluun lasten kanssa. Opasta voi soveltaa eri-ikäisille lapsille yksilö, pari tai ryhmäharjoitteiden muodossa. Oppaaseen on otettu mukaan päiväkodin arkeen soveltuvia harjoitteita. Oppaan toimeksiantajana toimii päiväkotipiiri Pilke Taikapirtti.

Joogan erityisyys muihin fyysisen laatuisiin harjoitteisiin piilee siinä, että joogassa pyritään saamaan tasapainoon keho, mieli sekä henki keskenään (Patel 2013, 12). Varhaiskasvatuksessa joogaan voi lisätä mielikuvituksen ja luovuuden myös lähestyminen tarinoiden tai aktiviteettien kautta on mahdollista (Singleton 2016, 77). Rentoutusasetoja voidaan käyttää varhaiskasvatuksessa esimerkiksi keskittymisen apuna tai rentoutumiseen. Niiden hyödyntäminen on mahdollista milloin tahansa. (Schöps 2013, 209.) Aktiivinen läsnäolo, toiminnan rikastaminen, kasvatuksen tavoitteiden huomioon ottaminen, lasten toiveiden ja ajatusten kuunteleminen kuuluvat varhaiskasvattajan rooliin (Kataja 2018, 2). Mielikuvitukseen ja omaperäisyyteen kannustaminen lapsen osallistuessa joogahetken suunnitteluun tekevät joogasta hauskan ja oman näköisen (Singleton 2016, 61). Joogan avulla voidaan edesauttaa lapsen positiivista suhtautumista omaan kehoonsa ja tätä kautta voidaan

parantaa lapsen itsetuntoa sekä mielialaa. Säännöllisellä jooganharjoittelulla voidaan parantaa kykyä olla läsnä hetkessä. Tietoisuus omasta itsestä ja ympäristöstä lisääntyvät sekä keskittymiskyky kasvaa. (Singleton 2016, 21.)

Opinnäytetyön teoreettinen osuus koostuu joogasta sekä joogan elementeistä osana varhaiskasvatusta. Lähteet koostuivat kirjallisista sekä elektronisista lähteistä suomen- ja englanninkielisinä. Opas valmistui suunnitellussa aikataulussa. Toimeksiantajan palautteen mukaan opas tuki päiväkodin tarpeita ja opasta voi hyödyntää monipuolisesti eri käyttötarkoituksiin. Toimeksiantaja olisi toivonut lisää harjoitteita ja tarinoita oppaaseen, mutta aika ja resurssit eivät riittäneet oppaan laajentamiseen. Kaiken kaikkiaan toimeksiantajan mielestä opas oli lapsilähtöinen, työelämälähtöinen ja toteutus miellytti heitä.

Lähteet

- Arene. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 26.3.2021. Saatavissa: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf>
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Baptiste, B. 2004. Isä on rinkeli: Joogaa lapsille ja vanhemmille. Kärkölä: Kustannus Oy Pieni Karhu.
- Gibbs, B. 2006. Joogaa lapsille. Helsinki: WSOY.
- Harjunpää, H. 2018. Kiitollisuuden jooga. Helsinki: Kirjapaja.
- Harjunpää, H. & Rönkä, U-M. 2014. Suomalainen joogakirja. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Kataja, E. 2018. Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa. Opetushallitus. Viitattu 2.3.2021. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/190890_video4_osallisuus_kasvattajan_rol_i_0.pdf
- Kiuru, P. & Tiilikainen, K. 2010. Satujoogaa. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kiviluote, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa: Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat –opetusohjelman avulla: Varhaiskasvattajan käsikirja. JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Tampere: Vastapaino.
- Kotimaisten kielten keskus. Vinkkejä ohjetekstin tekijöille. Viitattu 2.4.2021. Saatavissa: https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille#alku
- Laaksonen, V. & Repo, L. 2017. Kaveritaitoja. Tietoa ja harjoituksia toimivan ryhmän rakentamiseen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Folkhälsan.
- Lassander, M., Fagerlund, Å., Markkanen, S. & Volanen, S-M. 2016. Tietoinen läsnäolo-voimavaroja ja hyvinvointia kouluun. Teoksessa: Ahtola, A. Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Laubstein, A. Kids yoga teacher training guide. Viitattu 4.4.2021. Saatavissa: https://www.academia.edu/40198952/KIDS_YOGA_TEACHER_TRAINING_GUIDE
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Viitattu: 21.3.2021. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Opetushallitus. 2021. Mitä on varhaiskasvatus. Viitattu 21.3.2021. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Pajalunga, L. 2018. Joogaleikki: Rohkea leijona ja kepeä perhonen. Otava.
- Patel, N. 2013. Jooga: Opas joogan maailmaan. Helsinki: Readme.fi.
- Pilke Taikapirtti. Pilke Taikapirtti tarjoaa englannin kielirikasteista varhaiskasvatusta lämminhenkisessä päiväkodissa. Viitattu 22.9.2021. Saatavissa: <https://www.pilkepaivakodit.fi/paivakodit/helsinki/pitajanmaki/pilke-taikapirtti/>
- Ruokonen, I. & Rusanen, S. 2009. Esteettinen kasvattaja kulttuurisena kasvattajana. Teoksessa: Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L.(toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa- lloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Viitattu 26.3.2021. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80314/3ade1cb7-b61e-4c73-b0a8-b0305b3f927b.pdf>
- Ruokonen, I. 2020. Varhaiskasvatuksen taidekasvatus. 1. painos. Varhaiskasvatuksen Opettajien Liitto. Viitattu: 24.3.2021. Saatavissa: https://www.vol.fi/uploads/2020/02/de8a96fe-varhaiskasvatuksen-taidekasvatus_suomi_low.pdf
- Salonen, K. 20013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.4.2021. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Schöps, I. 2013. Jooga aloittelijoille ja edistyneille. Gummerus.
- Singleton, M. 2016. Yoga for You & your Child. Lontoo: Watkins.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Tampere: Vastapaino.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Viitattu 30.3.2021. Saatavissa: https://www.mv.helsinki.fi/home/niskanen/ihmistiet_eettiset_periaatteet.pdf

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

Washburn, L., Vincent, J., Traywick, L. & Copeland, L. 2014. Healthy Living: Yoga for Kids. University of Arkansas System. Viitattu: 21.3.2021. Saatavissa: <https://www.uaex.edu/publications/PDF/FSFCS24.pdf>

Weller, S. 2007. Parantava jooga. Hämeenlinna: Karisto oy.

Yoga Baron. 2021. 23 Types of Wall Art Perfect for Yoga Studio. Viitattu 12.9.2021. Saatavissa: https://www.yogabaron.com/types-of-wall-art-for-yoga-studio/#Types_of_Wall_Art_for_Yoga_Studio



KURKISTUS LASTEN JOOGAN MAAILMAAN

Opas joogan elementtien hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa



Sisällys

Aluksi	3
Joogasta yleisesti	4
Ohjaamisen periaatteet	5
Valmistautuminen joogaan ja aloitusliikkeet	6
Jooga leikin tukena	9
Jooga sosiaalisen kanssakäymisen tukena	14
Jooga rauhoittumisen ja rentoutumisen tukena	16
Rentoutumistarinat	20
Lähteet	22



Aluksi

Tervetuloa kurkistamaan lasten joogan maailmaan. Haluamme oppaalla tuoda lisää tietoa lasten joogasta ja sen hyödyistä. Oppaaseen on koottu konkreettisia joogaharjoituksia, joita varhaiskasvattajat voivat hyödyntää eri ikäisten lasten kanssa.

Oppaan takana on kaksi sosionomiopiskelijää LAB-ammattikorkeakoulusta. Suuntaudumme opinnoissamme sosiaalipedagogiseen varhaiskasvatukseen.

Antoisia joogahetkiä!

- Essi ja Jutta



Joogasta yleisesti

Joogan alkuperä ulottuu tuhansien vuosien päähän Intiaan, jossa se kehitettiin. Joogassa tavoitteena on saada mieli, keho ja henki keskenään tasapainoon. Tästä syystä jooga on erityistä, jos joogaa verrataan muihin fyysisiin harjoitteisiin. Joogan avulla pyritään ylläpitämään jokapäiväistä hyvinvointia. Myönteinen ajattelu on tärkeää henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta ja tämä korostuu joogassa. Erilaisista negatiivisista tuntemuksista pyritään päästämään irti meditaation ja rentoutustekniikoiden avulla ja näiden lisäksi voidaan käyttää itsetuntoa nostattavia positiivisia havaintoja. Tämä edesauttaa myös näkemään paremmin omat vahvuudet ja heikkoudet ja arvioimaan niitä paremmin, kun suunnataan ajatukset kohti positiivisuutta.

Lasten joogan suosio on ollut kasvussa. Joogan harjoittamisella on monia positiivisia vaikutuksia. Joogan harjoittaminen voi auttaa lapsia sisällyttämään liikuntaa päiviinsä ja jooga voi edesauttaa terveellisten elämäntapojen vakiinnuttamisessa. Joogaan voi sisällyttää erilaisia tunteita, joka auttaa lasta niiden kohtaamiseen ja käsittelyyn elämässä. Joogalla voidaan myös ruokkia lapsen mielikuvitusta ja luovuutta. Joogan avulla lapsi voi suhtautua positiivisemmin omaan kehoonsa, mikä puolestaan näkyy lapsen mielialassa ja itsetunnossa. Keskitymiskyvyn kehittyminen sekä tietoisuus omasta itsestä ja ympäristöstä vahvistuvat joogan avulla.



Ohjaamisen periaatteet

- Huomioi lasten mieliala ja energiatasot ja mukauta joogatuokioita sen mukaan
- Anna lasten vaikuttaa joogahetken sisältöön ja kannusta mielikuvituksellisuuteen
- Löydä itsellesi omanlainen tapa ohjata lapsia
- Suunnitelmaa voi aina muuttaa tarpeen mukaan
- Muista selkeys ja yksinkertaisuus ohjeita antaessa
- Ole kärsivällinen. Uusien asioiden oppiminen vie aikaa
- Keskity luomaan lapsille ohjaustilanne, jossa on iloa ja hauskuutta
- Huomioi lasten yksilölliset tarpeet
- Kannusta ja anna positiivista palautetta
- Joogan ei kuulu sattua. Jos joku asento ei tunnu lapsesta hyvältä, sitä ei tule jatkaa
- Toimi esimerkkinä lapsille ja hyppää itsekin mukaan joogan maailmaan



Valmistautuminen joogaan

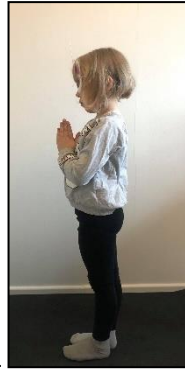
- Etsi joogaharjoitukselle rauhallinen tila
- Käytä rentoja ja joustavia vaatteita
- Harjoittele paljain jaloin
- Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni
- Varaa riittävästi tilaa, siirrä esimerkiksi huonekaluja syrjään
- Käytä halutessasi joogamattoa tai muuta alustaa

Aloitussiikkeet

Joogaharjoitus on hyvä aloittaa lämmittelysarjalla. Oppaaseemme valikoitui lämmittelysarjaksi aurinkotervehdys, jonka löydät seuraavalta sivulta. Lämmittelyn jälkeen muita harjoituksia on turvallisempi tehdä. Lihakset notkistuvat ja lämpenevät aurinkotervehdyksen aikana. Aurinkotervehdys on hyväksi etenkin selälle. Liikesarjan voi tehdä oman mielen mukaan 2–4 kertaa. Lämmittelylle on hyvä varata 5–10 minuuttia.

Aurinkotervehdys

Päätä tähän. Pidä keho rentona, seiso jalat yhdessä ja tuo kädet alas yhteen rinnan kohdalle. Pidä hartiat rentoina.



Aloita tästä. Pidä keho rentona, seiso jalat yhdessä ja laita kämmenet yhteen rinnan kohdalle. Pidä hartiat rentoina.



10

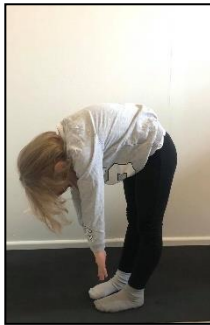
11

1

Vie kädet eteen ja siitä kohti kattoa. Venytä selkä pitkäksi ja taivuta hitusen taaksepäin.



2



9



Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja anna käsien ja pään roikua rentona kohti lattiaa.



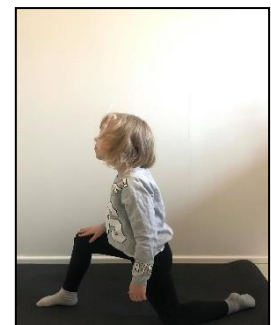
3



8

Vie vasen jalka taaksepäin, niin että polvi osuu lattiaan. Vie katse kohti kattoa.

Koukista polvet ja aseta kämmenet lattialle jalkojen viereen. Vie oikea jalka taaksepäin niin, että polvi osuu lattiaan. Vie katse kohti kattoa.



4



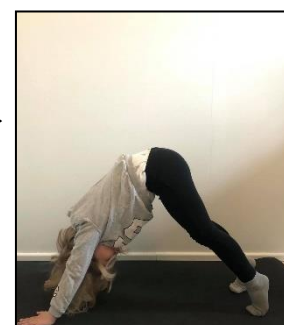
7



Nosta takamus kohti kattoa, suorista polvet, työnnä selkä suoraksi ja katso varpaita.



6



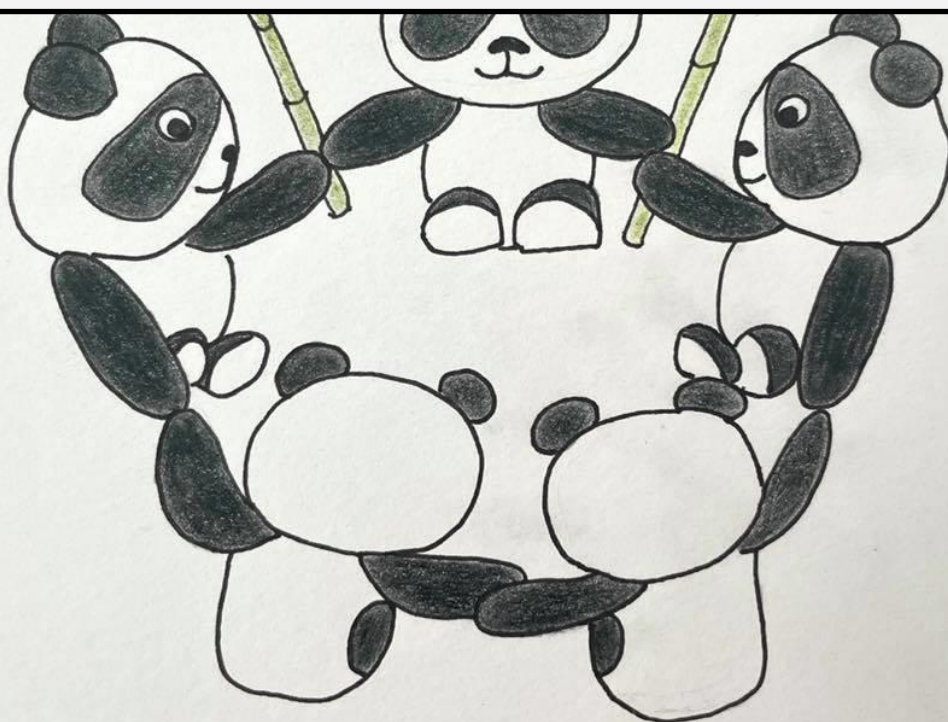
5

Laskeudu lattialle ja työnnä käsillä selkä notkolle ja suuntaa katse ylöspäin.



Voimapiiri

Yhteisen joogahetken voi myös halutessaan aloittaa voimapiirillä. Voimapiirissä asetutaan piiriin istumaan, otetaan molempia vieruskavereita kädestä kiinni ja suljetaan silmät. Aikuinen voi osallistua piiriin ja laittaa voiman kiertämään puristamalla hellästi vieruskaverin kättä, joka puolestaan puristaa oman vierustoverinsa kättä. Piirissä keskitytään kuvittelemaan ja tuntemaan, miten voima liikkuu piirissä.



Jooga leikin tukena

Joogaa on helppo sovittaa erilaisiin leikkeihin käyttämällä hieman mielikuvista. Leikeillä on helppo edesauttaa lasten kiinnostusta joogaa kohtaan. Vanhoja leikkejä voi myös muunnella ja lisätä niihin joogaliikkeitä. Leikkeihin voi ottaa mukaan erilaisia tunteita, joita lapset käsittelevät leikin avulla. Tämä edesauttaa tunteiden tunnistamista ja käsittelyä lasten omassa elämässä. Lapsille jooga on leikkiä, jossa lapsilla on mahdollisuus hyödyntää erilaisia hahmoja ja luoda niille omat asentonsa ja käyttää myös erilaisia tarinoita. Luovuus ja mielikuvitus kehittyvät harjoitteiden avulla ja opitaan myös paikoillaan olemista.

Tottele pandaa

Yksi lapsista tai aikuisista toimii pandana, joka kertoo mitä liikkeitä tehdään. Liikkeitä saa tehdä ainoastaan silloin, kun pandana toimiva sanoo ”Tottele pandaa”, ja tämän jälkeen hän näyttää joogaliikkeen. Pelistä tippuu pois, jos toistaa liikkeitä ilman pandan antamaa käskyä (”Tottele pandaa”). Ennen leikkiä voidaan yhdessä kerrata erilaisia joogaliikkeitä tai lapset saavat keksiä myös niitä itse.

Tarkkaileva panda

Valitkaa ryhmästä yksi tarkkaileva panda. Muut ryhmän jäsenet yrittävät liikkua salaa tarkkailevalta pandalta, joka seisoo selin muuhun ryhmää nähden. Mikäli tarkkaileva panda huomaa, että joku liikkuu, tulee liikkujan palata alkuun. Sopikaa yhdessä mitä jooga-asentoja leikissä käytätte ja aina, kun tarkkaileva panda kääntyy katsomaan, on muun ryhmän oltava niissä asennoissa, joita pelissä sovittiin käytettäväksi. Pelin voittaa se, joka on koskettanut tarkkailevaa pandaa ensimmäisenä.

Vinkki: Halutessaan leikkeihin ja liikkeisiin voi lisätä äänet. Lapsi pääsee ilmaisemaan itseään, kun saa valita äänet itse.

Eläinjooga mielikuvituksen ja leikin tukena

Joogassa saa laittaa mielikuvituksen laukkaamaan ja siitä voi tehdä lasten näköistä. Lapset voivat keksiä omille lempieläimilleen liikkeit, äänet tai vaikka pukeutua lempieläimikseen.

Flamingo



Kuva 1: Seiso suorana jalat vierekkäin. Ojenna kädet yhdessä kohti kattoa. Käsistä muodostuu flamingon nokka. Venytä kylkiä taivuttamalla nokkaa puolelta toiselle.

Kuva 2: Laske kädet sivuille siiviksi ja nosta toinen jalka ylös. Kohdistatse johonkin pisteeseen ja säilytä tasapaino. Keskity. Toista liike myös toisella jalalla.



Aasian leijona



Kuva 1: Käy lattialle polvilleen. Erotta polvet toisistaan niin että kämmenet mahtuvat jalkojen väliin sormet kehoon päin. Suorista selkä ja kallista päätä taaksepäin. Leijona voi tässä vaiheessa kokeilla osuuko kieli leukaan.

Harjoitukset voivat tuntua aluksi haastavilta, mutta se on luonnollista aina silloin, kun kokeillaan uusia asioita. Muutaman harjoittelukerran jälkeen muistat osan asennoista jo ulkoa ja liikkeet alkavat tuntumaan mukavammilta.

Metsäkissa



Kuva 1: Käy lattialle nelinkontin ja pidä selkä suorana. Uloshengityksellä pyöristä selkäsi korkealle ja pudota pää lattiaa kohti.



Kuva 2: Sisäänhengityksellä työnnä napa kohti lattiaa ja katso ylös. Liikkeen voi tehdä muutama kerran ja halutessaan lisätä kissan naukaisun katseen ollessa kohti kattoa.

On hyvä muistaa, että jooga ei ole kilpailu.

Villi käärme



Kuva 1: Käy lattialle mahallesi. Laita kädet risttiin selän taakse ja aseta otsa lattiaa vasten. Rentouta keho.

Kuva 2: Sisäänhengityksellä nosta pää ja rinta irti lattiasta samalla venyttäen käsiä taaksepäin. Uloshengityksellä laske rinta ja pää takaisin lattiaan. Liikkeen voi toistaa muutaman kerran ja halutessaan voi lisätä käärmeen siinä katseen ollessa ylöspäin.



Kotihiiri



Kuva 1: Kotihiiri on hyvää vastapainoa villille käärmeelle. Istu jalkojesi päällä suoralla selällä ja laita kädet reisien päälle. Mieti milaista ääntä hiiri voisi pitää.

Vinkki: Pään alla voi halutessaan käyttää tyyntyä.



Kuva 2: Nojaa eteenpäin ja laske otsa lattiaan. Laita kädet vartalon sivuille kämmenet ylöspäin. Rentoudu asennossa vajaan minuutti. Tule rauhallisesti asennosta takaisin istuma-asentoon.

Kevätperhonen



Kuva 1: Käy istumaan ja laita jalkapohjat vastakkain. Ota käsillä nilkoista kiinni. Ala heiluttelemaan jalkoja rauhallisesti niin kuin lentäisit. Voit lentää vajaan minuutin. Jos haluat, voit nostaa kädet sivuille ja tehdä niillä haluaasi liikettä.

Kuva 2: Jos haluat haastaa tasapainosi, voit kokeilla lentämisen jälkeen tarttua isovarpaisiasi kiinni etu- ja keskisormillasi. Nosta jalkasi suoriksi. Pidä selkä suorana. Asento vaatii monesti harjoittelua. Älä lannistu!



Koppakuoriainen



Kuva 1: Käy selin makuulle. Laita kädet yhteen jalkojen alle ja keinu rauhallisesti edestakaisin istuma-asennosta selälleen ja sieltä ylös. Keinumista voi toistaa useita kertoja.



Kuva 2: Lopeta keinuminen ja jää selin makuulle. Laita silmät kiinni, hengitä rauhallisesti ja rentouta keho.

Vinkki: Joogaharjoituksen loppuun voi ottaa rentoutustarinan. Rentoutustarinat löydät oppaan lopusta.

Vinkki: Joogaharjoitusten välissä voi hengähtää halutessaan haluamansa ajan ja jatkaa sitten harjoitusta. Alla Päiväuni-asento, jossa voi rentoutua liikkeiden välissä.

Päiväuniasento

Päiväuniasento palauttaa ja rauhoittaa mieltä liikkeiden välissä. Kädet voi pitää lattialla tai takana vartalon vieressä. Sulje myös silmät.



Jooga sosiaalisen kanssakäymisen tukena

Vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä lapsille ja lapset harjoittavat niitä etenkin silloin, kun toimivat toistensa kanssa. Lapset harjoittavat vuorovaikutustaitoja esimerkiksi sopiessaan leikkien säännöistä, jakaessaan toisten lasten kanssa leluja sekä liittyessään mukaan leikkeihin sekä muuhun toimintaan. Lasten itsetuntemusta voidaan kehittää luomalla lapsille tilanteita, joissa he voivat käyttää sanallista ja liikkeen kautta tapahtuvaa ilmaisua. Liikunnallisissa tilanteissa lapset pääsevät kokeilemaan erilaisia rooleja, kuten johtajan tai johdettavan roolia. Joogan kautta lapsi pääsee tilanteisiin, joissa otetaan muut lapset huomioon, kannustetaan, autetaan ja noudatetaan erilaisia sääntöjä sekä kuunnellaan ohjeita. Tätä kautta lapset opettelevat tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Harjoitteet kaverin kanssa ovat hauska keino saada lapset kokeilemaan erilaisia jooga-asentoja sekä kaverisuhteiden luomiseen. Lapset oppivat yhteisten harjoitteiden kautta huomioimaan parinsa ja kantamaan vastuuta hänestä.

Penkki: Asettukaa seisomaan selät vastakkain. Jalkojen tulee olla haara-asennossa samalla kun jalkoja koukistaa niin, että takapuolet osuvat toisiinsa. Laittakaa kädet omalle lantiolle.



Sateenvarjo: Asettukaa metrin etäisyydelle toisistanne. Molempien tulee olla polvillaan ja uloimmat jalat tulee ojentaa suoriksi. Sisempi käsi toimii tukena ja ulompi käsi nostetaan pään yläpuolelle niin, että sen saa painettua painettuna yhteen parin kättä vasten.



Peili: Asettukaa vastatusten povillenne. Nostakaa kädet ylös niin, että kämmenet ovat painautuneet yhteen parin kämmenien kanssa. Kämmenien tulee olla kiinni toisissaan koko ajan. Parista toinen tekee käsillään liikkeitä, jotka voivat muistuttaa ikkunan pesua, ja toinen seuraa parinsa ohjeita. Liikettä tehtäessä voi kurottua mahdollisimman ylös ja alas sekä sivuille. Muistakaa vaihtaa rooleja, jotta molemmat saavat olla ohjaajan ja ohjattavan roolissa.

Riippumatto: Asettukaa risti-istuntaan vastatusten. Ottakaa parin käsivarsista kiinni ja viekää vartaloa ja päätä taaksepäin. Tässä on tarkoitus ottaa tukea parista, kun nojaatte taaksepäin.



Veto: Asettukaa istumaan haara-asentoon. Toinen parista laittaa jalkansa parinsa säären sisäpuolen kohdalle ja ottaa siitä tukea jalallaan. Tarttukaa toistenne käsistä kiinni ja vetäkää paria hitaasti itseänne kohti. Muistakaa vaihtaa osia niin, että molemmat saavat kokeilla pitää jalkoja sekä sisä- että ulkopuolella.

Silta: Asettukaa seisomaan vastatusten. Asettakaa kädet parin olkapäille ja painakaa pääläpäälaet toisiaan vasten. Pitäkää selät mahdollisimman suorana vaakatasossa. Takapuoli voidaan painaa taakse, jotta selkä on helpompi suoristaa.



Jooga rauhoittumisen ja rentoutumisen tukena

Asennot, joilla on rauhoittava vaikutus saavat mielen ja kehon rentoutumaan. Useimmiten hitaammat liikkeet tehdään istuen tai makuultaan silmät suljettuina. Liikkeet sopivat tilanteisiin, joissa halutaan rauhoittua, esimerkiksi keskellä päivää tai ennen nukkumaan menoa. Hidastempoiset liikkeet voivat parantaa levollisempaa ja syvempää unta.

Vinkki: Joogaharjoituksen lopuksi on hyvä pitää pieni rentoutushetki. Lapsen mieli rauhoittuu, kun hän keskittyy kuuntelemaan aikuisen lukemaa tarinaa. Rentoutuessa ei tarvitse tyhjentää mieltä tai koittaa sivuuttaa ikäviä asioita pois mielestä, vaan antaa omalle mielelle ja keholle lepotauko. Rentoutustarinat löydät tämän luvun lopusta.

Sarja 1: Meressä



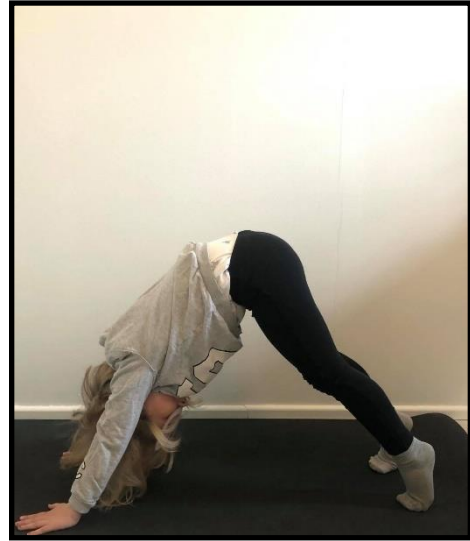
1. Majakka: Asetu seisomaan haara-asentoon niin, että jalkasi ovat lantion leveydellä. Sormet sekä kädet osoittavat maahan ja selkä on suorassa.

2. Merirosvo: Asetu seisomaan haara-asentoon niin, että jalkasi ovat lantion leveydellä. Polvien, sormien sekä kynänpäiden tulee olla vähän koukussa.





3. Aalto: Asetu istumaan polviesi päälle ja nouse polviesi varaan. Ojenna vasen jalka sivulle ja nosta oikea käsi ylös pään yläpuolelle. Ojenna vartaloa vasemmalle niin, että pääset puolikuun muotoiseen asentoon.



4. Sukeltaja: Aseta itsesi konttausasentoon ja laita jalat maahan. Ojenna polvet suoriksi ja nosta takapuoli on kohti kattoa. Jalat ja kädet ovat suorina. Pyri myös pitämään selkä suorassa.



5. Uimari: Asetu konttausasentoon ja nosta vastakkainen käsi ja jalka ylös vaakatasoon. Tee venyttävä liike myös vastakkaisiin suuntiin.



6. Merisiili: Asetu istumaan poviesi päälle. Pidä kädet reisien päällä ja selkä suorana. Voit sulkea silmäsi hetkesi edesauttaaksesi rauhoittumista.



7. Aarrearkku: Asetu istuma-asentoon jalat ja polvet suorina. Taivuta vartaloa eteenpäin jalkojen päälle ja tartu käsillä kiinni nilkoista.



8. Loppuasento: Asetu makaamaan selällesi. Jalat ovat haara-asennossa ja kädet ovat rentoina kylkien vieressä. Sulje silmäsi ja rentoudu. Useimmiten tämä liike päättää joogaharjoitukset. Asennossa voidaan rentoutua muutamasta minuutista jopa yli puoleen tuntiin.

Saria 2: Metsässä



1. Koivu: Asetu seisomaan haara-asentoon niin, että jalkasi ovat lantion leveydellä. Sormet sekä kädet osoittavat maahan ja selkä on suorassa.



2. Kuusi: Asetu seisomaan yhden jalan varaan. Aseta toinen jalka reittä vasten. Nosta kädet ylös ja paina kämmenet yhteen.



3. Tuuli: Asetu seisoma-asentoon ja nosta kädet ylös kohti kattoa. Ojenna selkä suoraksi ja kurkota käsillä mahdollisimman taakse. Tämän jälkeen taivuta ylävartalo eteenpäin ja vie kädet kohti lattiaa niin, että selkä pyöristyy.



4. Metsänhenki: Asetu istuma-asentoon ja laita jalkapohjat vastakkain. Keinuttele itseäsi sivulta toiselle samalla kun pidät kiinni jaloista.



5. Auringonnousu: Asetu makaamaan selälleen. Nosteta polvet otsaa kohti niin, että lantio irtoaa maasta. Nosteta jalat ylös suorina ja aseta kädet maahan tukemaan selkää.

6. Auringonlasku: Pysy auringonnousu-asennossa ja laske jalat pään yli maahan. Jätä kädet tukemaan selkää tai aseta ne suoriksi lattialle.



7. Väsynyt sienestäjä: Asetu makaamaan jalkojesi päälle polvet koukussa. Pään voi laskea joko tyynylle tai lattialle ja kädet ovat rentoina kylkien vieressä.

8. Loppuasento: Asetu makaamaan selällesi. Jalat ovat haara-asennossa ja kädet ovat rentoina kylkien vieressä. Sulje silmäsi ja rentoudu. Useimmiten tämä liike päättää joogaharjoitukset. Asennossa voidaan rentoutua muutamasta minuutista jopa yli puoleen tuntiin.



Rentoutumistarinat



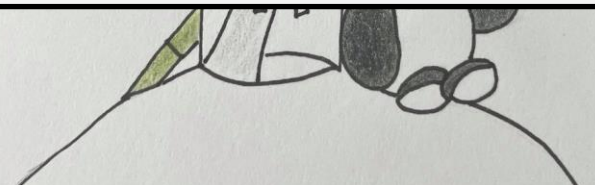
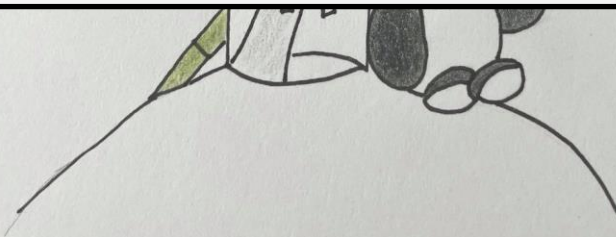
Pulloposti aaltojen vietäväksi sinulle tärkeälle ihmiselle

Valitse lattialta sinulle sopiva paikka. Käy makuulle ja sulje silmät. Rentouta keho ja kuvittele, että makaat lämpimällä rantahiekalla auringon paisteessa. Lämmin vesi osuu aaltojen tahdissa varpasiisi. Keskity kuuntelemaan omaa hengitystäsi, joka menee aaltojen tahtiin. Lämmin hiekka saa kehostasi vieläkin rennomman. Nautit hiljaisuudesta. Kuulet vain aallot.

Mietit aaltojen kohinassa jotain sinulle tärkeää ihmistä tai asiaa, jolle haluaisit kirjeen muodossa kertoa jotakin kivaa. Tärkeä ihminen tai asia voi olla esimerkiksi äiti tai isä, mummi, ystävä, naapuri tai pehmolelu. Mieti, mitä haluaisit kertoa tälle tärkeälle tyypille. Haluatko kertoa hänelle päivän kuulumisia, haluatko kiittää häntä jostakin vai haluatko lähettää hänelle halauksia. Viesti voi olla mitä vain maan ja taivaan väliltä. Mieti rauhassa ja kirjoita mielessäsi lyhyt kirje tai kuvittele eteesi tyhjä valkoinen paperi, johon piirrät viestisi sisällön.

Kun viestisi on valmis, kuvittele mielessäsi sujauttavasi kirjeesi pullon sisään. Muista sulkea korkki huolellisesti. Kuvittele, että nouset hiekalta rannalla olevalle kalliolle, josta sinun on hyvä heittää rakkaallesi tarkoitettu pulloposti aaltoihin. Pulloposti lähtee ajelehtimaan ja katoaa näkyvistä.

Palaa omassa mielessäsi rantahiekalle makaamaan ja rentouta keho. Pulloposti on nyt matkalla sinulle tärkeälle ihmiselle tai asialle. Nyt voit vaan rentoutua. Jäljelle jää vain lämmin hiekka, joka polttee mukavasti kehoasi. Kuulet aaltojen tasaisen kohinan.



Vinkki: Halutessaan voi rentoutustarinan jälkeen pyytää lapsia jakamaan heidän kirjeidensä sisältöä muille. On tärkeää muistaa, että se on kuitenkin vapaaehtoista ja jokaisen kirjettä tulee kunnioittaa.



Taikametsä

Käy lattialle selin makuulle. Sulje silmät ja kuvittele makaavasi riippukeinussa. Makaat taikametsässä riippukeinussa kahden suuren puun väissä. Riippukeinu keinuu rauhallisesti tuulella. Kuvittele ympärillesi kaunis, vihreä ja lumoava taikametsä. Isot puut ympärilläsi ulottuvat taivaaseen asti ja lehdet vaihtavat väriä auringon säteiden mukana. Allasi komeilee kukkameri, joka täyttyy eri värisistä ja erikokoisista kukista. Et ole koskaan ollut näin kauniissa paikassa.

Taikametsässä on myös eläimiä. Kuulet oravan juoksevan ohitsesi ja näet sen katoavan korkealle taivaalle ulottuvaan puuhun. Perhonen laskeutuu päällesi. Minkä värisenä näet perhosen? Ihastelet perhosta ja annat sen levätä vatsallasi. Olosi on taianomainen, turvallinen ja rauhallinen. Kuuntelet ympäristöä tarkemmin ja voit kuulla sateen ropinaa väriä vaihtavia suuria lehtiä vasten. Sade ei haittaa. Sade saa taikametsän näyttämään vieläkin kauniimmalta.

Hengitä syvään ja nauti olostasi hetki. Sen jälkeen olet taas valmis jatkamaan päivän askareita ja poistumaan taikametsästä.



Vinkki: Rentoutumiseen voi ottaa musiikkia tai muita rentouttavia ääniä mukaan.

Lähteet

- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Baptiste, B. 2004. Isä on rinkeli: Joogaa lapsille ja vanhemmille. Kärkölä: Kustannus Oy Pieni Karhu.
- Gibbs, B. 2006. Joogaa lapsille. Helsinki: WSOY.
- Kataja, E. 2018. Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa. Opetushallitus. Viitattu 2.3.2021. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/190890_video4_osallisuus_kasvattajan_rooli_0.pdf
- Kiuru, P. & Tiilikainen, K. 2010. Satujoogaa. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kiviluote, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa: Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat –opetusohjelman avulla: Varhaiskasvattajan käsikirja. JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- Laaksonen, V. & Repo, L. 2017. Kaveritaitoja. Tietoa ja harjoituksia toimivan ryhmän rakentamiseen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Folkhälsan.
- Laubstein, A. Kids yoga teacher training guide. Viitattu 4.4.2021. Saatavissa: https://www.academia.edu/40198952/KIDS_YOGA_TEACHER_TRAINING_GUIDE
- Pajalunga, L. 2018. Joogaleikki: Rohkea leijona ja kepeä perhonen. Otava.
- Patel, N. 2013. Jooga: Opas joogan maailmaan. Helsinki: Readme.fi.
- Ruokonen, I. & Rusanen, S. 2009. Esteettinen kasvattaja kulttuurisena kasvattajana. Teoksessa: Schöps, I. 2013. Jooga aloittelijoille ja edistyneille. Gummerus.
- Singleton, M. 2016. Yoga for You & your Child. Lontoo: Watkins.
- Turja, L. & Vuorisalo, M. 2017. Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessa. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Tampere: Vastapaino.
- Washburn, L., Vincent, J., Traywick, L. & Copeland, L. 2014. Healthy Living: Yoga for Kids. University of Arkansas System. Viitattu: 21.3.2021. Saatavissa: <https://www.uaex.edu/publications/PDF/FSFCS24.pdf>
- Weller, S. 2007. Parantava jooga. Hämeenlinna: Karisto oy.