

MIELIKUVATARINOITA METSÄSTÄ
3–7-VUOTIAILLE LAPSILLE

Ani Karagöz

Opinnäytetyö, kevät 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) +

lastentarhanopettajan virka-
kelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Karagöz, Ani. Mielikuvatarinoita metsästä 3–7-vuotiaille lapsille. Diak Etelä, Helsinki, Kevät 2014, 38 s.,3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalian koulutusohjelma, sosionomi (AMK)+ lastentarhanopettajan kelpoisuus

Opinnäytetyöni oli muodoltaan produktio. Opinnäytetyöni tavoite oli suunnitella ja tehdä varhaiskasvatukseen 3–7-vuotiaille lapsille sopiva mielikuvatarinavihkonen. Mielikuvatarinat sijoittuvat metsään eri vuodenaikoina. Opinnäytetyötä voivat varhaiskasvatuksen ammattilaiset käyttää päiväkodissa lapsiryhmän rentouttamiseen mielikuvamenetelmien avulla. Opinnäytetyössä olevien tarinoiden ajatuksena oli erilaisen menetelmän kautta tutustua luontoon, opetella rentoutumaan ja saada positiivisia mielikuvia.

Opinnäytetyö sisältää neljä mielikuvatarinaa eri vuodenaajoilta. Vihkoon on koottu ohjeita varhaiskasvatuksen ammattilaiselle mielikuvarentoutumisen menetelmästä. Opinnäytetyöhön on koottu eri lähteitä, jotka pohjautuvat varhaiskasvatukseen, rentoutumisen menetelmiin sekä mielikuviiin ja mielikuvatarinoihin.

Esittelin opinnäytetyöni helsinkiläisessä päiväkodissa. Mielikuvavihkosen arviointi kostuu varhaiskasvatuksen ammattilaisilta saadusta palautteesta sekä omista havainnoineista ja arvioinneista. Lopulliseen valmiiseen työhön on vaikuttanut palautteesta saatu arvio.

Avainsanat: varhaiskasvatus, mielikuvatarinat, rentoutumisen menetelmät

ABSTRACT

Karagöz, Ani. Visions of a journey to the forest for 3- to 7-year-old children. 38 p. 3 appendices. Language Finnish. Helsinki, Spring 2014. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of the Social Services.

The aim of this thesis was to plan and implement an early childhood exercise book of imagination stories for 3- to 7-year-old children. The stories are set in a forest at different times of the season. This work can be used professionally in early childhood education in daycare centres in relaxation groups of children. The idea was to bring to the daycare centre a somewhat different method that gives a possibility to examine nature, learn to relax and to get positive images. The thesis tells about imagination stories to be used at different times of the season. In the exercise book there is a collection of instructions for the early childhood education professionals about the relaxation methods of the imagination stories. The work includes different sources which are based on early childhood education, methods of relaxation, visions and imagination stories.

The thesis was presented at a daycare centre in Helsinki, Finland. The assessment of the imagination exercise book is based on feedback from professionals of early childhood education, as well the author's own observations and estimations. The feedback was taken into consideration when finishing the exercise book.

Keywords: early childhood education, visions of tales, imagination stories, relaxation methods

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 TEOREETTINEN OSUUS.....	6
2.1 Varhaiskasvatus	6
2.2 Orientoituminen luonnonympäristöön.....	7
2.3 Rentoutumisen menetelmät.....	8
2.4.Hypnoosi	10
2.5 Suggestio	12
2.6 NLPt menetelmä.....	13
2.7 Mielikuvatarina	14
3 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI JA SUUNNITTELU.....	17
3.1 Produktion tavoitteet.....	17
3.2 Mielikuvatarinan runko.....	19
3.3 Mielikuvatarinavihon toteuttaminen	20
4 MIELIKUVATARINOIDEN JA PRODUKTION TAVOITE	22
4.1 Mielikuvatarinoista saatu palaute	22
4.2 Produktion arviointi	23
5 POHDINTA	26
5.1 Eettisyys ja luotettavuus	26
5.2 Opinnäytetyön pohdinta.....	27
LÄHTEET.....	30
LIITE 1: Mielikuvaharjoitteluvihko.....	34
LIITE 2: Kirje palautteen antajalle	38
LIITE 3: Palautelomake.....	39

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatusta Suomessa ohjaa valtakunnallinen ja kunnallinen ohjaus. Valtakunnallinen ohjaus sisältää lasten esiopetusta ja päivähoitoa koskevat lait ja asetukset, valtakunnalliset linjaukset varhaiskasvatuksessa, varhaiskasvatus- ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 8–9.)

Päivärytmi ja perustoiminnot ovat lapsen oppimisen, kasvun ja kehittymisen kannalta tärkeitä. päivähoidossa myös ohjatulla toiminnalla voidaan tukea lasta päivittäin. Perushoitoon kuuluu yhtenä tärkeänä osana lepo, rentoutus ja rauhoittuminen sadun tai levon merkeissä. (Järvinen 2009 165–167, 172.)

Opinnäytetyöni on produktio, joka on mielikuvatarinavihkonen. Siinä on neljä eri vuodenaikoihin liittyvää mielikuvatarinaa, joita varhaiskasvatuksen ammattilaiset voi lukea lapsiryhmälle. Tarinoiden ajatuksena on tuoda esiin erilaisia työskentelytapoja, rikastaa varhaiskasvatuksessa toimivan lapsen mielikuvaa niin sanojen kuin rentoutumisen menetelmien kautta. Mielikuvatarinat on suunnattu 3–7-vuotiaille lapsille. Pohdin myös sitä, voisiko näitä tarinoita käyttää yhtenä pieneenä osana tukemassa varhaiskasvatuksen moninaisuutta.

Keväällä 2012 työpaikallani helsinkiläisessä päiväkodissa pohdittiin ja keskusteltiin paljon varhaiskasvatuksesta ja siihen liittyvistä osa-alueista, joita tulisi toteuttaa lapsen arjessa. Työyhteisössäni nousi yhtenä aiheena lähiympäristö ja lähimetsät, joihin tehtäisiin retkiä eri vuoden aikoina. Tästä lähti kehittymään ajatus vuodenaikoihin liittyvistä mielikuvatarinoista.

2 TEOREETTINEN OSUUS

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksessa vaikuttaa niin moni asia, kuitenkin keskeisinä asioina nousi ylös eri lähteistä kehityspsykologia, laadun määrittely ja kehittäminen. Mäkitalon mukaan (2009, 21) varhaiskasvatuksen laadusta tulisi huolehtia, koska toimintaympäristössä tapahtuu jatkuvaa muutosta. Muutosta tapahtuu eri organisaatioissa, oppimisen ja kasvatustieteen teorioissa kuin vanhempien erilaisissa odotuksissa. (Mäkitalo, Ojala, Venninen, & Vilpas (toim.) 2009, 21.)

Karila (2013, 14) nostaa pedagogiikan päivähoidon ja varhaiskasvatuksen toimijoiksi ne kyseisen ajan ammattilaiset, heidän tulkinnat ammattilaisuudesta sekä määrittelyt sen aikaisesta yhteiskunnallisista tehtävistä (Karila, Lipponen (toim.) 2013, 14).

“Varhaiskasvatuksen tavoite on hyvinvoiva lapsi ja se saavutetaan kun oppimiselle, kasvulle ja kehittymiselle on hyvät edellytykset” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15).

Kronqvistin (2011, 28) mukaan antamalla myönteisiä ja rohkaisevia oppimiskokemuksia varhaiskasvatuksessa voidaan vaikuttaa lapsen minä pysyvyyteen ja voimaantumiseen. Lasten voimavara-, kasvu- ja kehityspotentiaalinsa sekä osaaminen tulisi olla lähtökohta varhaiskasvatussuunnitelmassa. (Kronqvist 2011, 28 – 30.)

Lapsen ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja, ajattelun kehittymistä ja myönteistä minäkäsitystä voidaan edistää hyvän kasvatuksen, hoidon ja opetuksen kokonaisuudella (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 16). Päiväkodissa voidaan käyttää tarinoita toiminnassa tavoitteellisesti niin systemaattisesti kuin satunnaisesti koko – tai pienryhmälle. Lapsen rauhoittuminen helpottuu tutuilla rituaaleilla ja pysähtyminen silmät suljettuina sadun ääreen antaa hetken levon pitkän päivän aikana, josta lapsi joko nukahtaa tai jatkaa rauhallisilla leikeillä. (Hämmäinen & Mäki 2009, 56 – 57.)

Lapsi osallistuu, odottaa, keskittyy ja noudattaa ohjeita enemmän päivähoitos-
sa kuin kotona. Jatkuva vuorovaikutuksessa oleminen lapselle on kuormittavaa
ja tällöin tarvitaan riittävästi mahdollisuutta saada unta, hiljentyä ja rentoutua.
(Mikkola & Nivalainen 2009, 46 – 47.)

2.2 Orientoituminen luonnonympäristöön.

Lapsen ympäristökasvatus on oppimisprosessi, jossa lapsi tulee tietoiseksi ym-
päristöstään ja siihen liittyvistä kysymyksistä kuin omasta rooleistaan suhteessa
siihen (Matikainen 2008, 155). Lapsen lähiympäristössä eli elollisessa luonnos-
sa tapahtuu eri vuodenaikoina moninaisia ilmiöitä. Havainnoimalla, tutkimalla ja
kokeilemalla avautuu lapselle luontoon vaikuttavat tekijät ja ilmiöt. (varhaiskas-
vatussuunnitelman perusteet 2005, 28.)

Mitä vanhimmaksi lapsi tulee, voi hän oppia uutta pelkästään ajattelemalla il-
man suoraa kokemusta silloin sisäisten prosessien merkitys huomioidaan
(Reunamo 2007, 85 – 86). Kemppaisen mukaan visioimalla tietoisesti oppii tyh-
jentämään mielensä. Mielikuvien avulla mielenrauha voi lisääntyä ja ajatuksen-
sa voi valita itse. (Kemppainen 2003, 13 – 15.)

Matikaisen (2008, 158 – 159) mukaan tieto ei lisääny vain lisäämällä tai har-
joittelemalla sitä, vaan tieto kehittyy niiden keskinäisessä vuorovaikutuksessa.
Mielikuvien kautta on helpompi oppia uutta. Ympäristö kasvatuksen menetel-
miin Matikainen nostaa muun muassa tarinat, suggestopedian, luontokasvatuk-
sen kuin metsämörri-pedagogiikan. (Matikainen 2008, 158 – 159.)

Metsämörriä on Suomessa toteutettu jo vuodesta 1979 ja monessa päiväkodis-
sa järjestetään toimintaa sitä kautta. Metsämörri on satuhahmo joka käyttää
mielikuvitusleikkejä keinona, jotta lapsille syntyy tunneside luontoon ja metsään.
Frohmi (2001, 18) Metsämörriin luojaan mukaan lasten oman mielikuvituksen
kautta he kasvavat arvostamaan luontoa. (Nikkinen 2001, 13 – 18.)

2.3 Rentoutumisen menetelmät

Stressi on runsasta ihmisellä, jolla on jatkuvasti päivät täynnä haasteita ja kiirettä ja vain kirjan luku tai musiikin kuuntelu ei aikaan saa fysiologista rentoutumisreaktiota. Ihmisen tulee käyttää tietoisia rentoutumismenetelmiä jotta hän saa fysiologisia ja biokemiallisia muutoksia elimistössä esimerkiksi ohjattu mielikuvaharjoittelu. Rentoutumisreaktio vaikuttaa keskushermostotasolla kuten muisti-toimintaan, tarkkaavaisuuden ja motivaatioiden säätelyyn kuin tunteisiin. Paljon myönteisiä vaikutuksia tapahtuu rentoutuneessa elimistössä jolloin aivoissa erittyy serotoniinia ja dopamiinia sekä oksitosiinia. Serotoniini tuo aivoihin ”hyvän mielen” ja oksitosiini ”rakkaushormoni” joka lievittää stressin toimintaa. (Sandström 2010, 188 – 191.)

Rentoutuminen on kuitenkin tila, joka voidaan luoda suggestion avulla ja silloin tarina tavoittaa alitajunnan vaikuttaen näin tunteisiin, ajatuksiin sekä käyttäytymiseen (Leppänen 1999, 13). Suggestioita voidaan antaa ilman hypnoosia (Kallio 2004, 16). Santavuori kuvaa kuitenkin hypnoosin sisäistä maailman olevan ihmisen mielikuvia, ajatuksia ja tunteita, eikä silloin se ole, jokin erillinen tila (Santavuori 2006, 60).

Leppänen (1999, 35) esittää rentoutumisen menetelmistä hypnoosityöskentelyn viideksi eri vaiheeksi eli johdatus rentoutustilaan (induktio), syvennetään tilaa, työskentely (transsi), jälkihypnoottiset suggestiot ja herätys (Leppänen, Aho, Harju & Gockel 1999, 35). Kataja (2003, 132) puolestaan lajittelee ne kolmeen eriosioon, joita on alku-, keski- ja loppuvaiheeseen tai tosin sanottuna syventämis-, työskentely-, ja virkistymisvaiheisiin (Kataja 2003, 132).

Ihmisen toimintaa vaikuttavat psyykkiset ja tiedolliset prosessit. Prosessit ovat tiedollisia, tavoitteellisuuteen ja tunteisiin liittyviä alueita, jotka ovat osittain ihmisen minuuden ja tietoisuuden hallittavissa. Psyykkisestä toiminasta osa on tilainten laukaisemaa osa automaattista ja toimiakseen psyyke tarvitsee aivot, hermostollisen perustan. Aivotoimintaa ei ole vain tunne vaan myös ihmisen kokema elämys ja näin kokemukset vaikuttavat neurobiologisiin tapahtumiin. Esimerkiksi lapsen aivoihin voi kasvattaja vaikuttaa omilla toiminnoillaan biolo-

gisten toimintojen lisäksi ihmissuhteiden laatuun, rakkauteen, musiikkiin tai oikeudenmukaiseen kohteluun. (Lehtovirta & Peltola, 2012, 14 – 15.)

Noin 1,5–2-vuotiaana kehittyä minätietoisuus, joka alkaa erottaa itsensä ympäristöstä havaiten itsestään ulkopuolella olevia ajatuksia ja tunteita. Lapsella tietoisuus kehittyä vähitellen ja aivojen toiminta muuttuu riippuen onko valveilla tai nukkuessa. Tietoisuus ei ole aina tietoistavaan alitajunnassa tapahtunutta toimintaa ja saattaa ohjata ja määrätä käyttäytymisessämme erilaisissa kohtausmistilanteissa. Tiedostamaton eli alitajunta voi näyttäytyä esimerkiksi unissa. Tietoisuus voi nukahtaessamme häipyä kun taas voimme olla hereillä tarkkaavaisia tai väsyneitä näin ollen vireystilamme eli aktiivisuuden taso vaihtelee niin valveella olon kuin unen aikana tuoden päivärytmiin tietyn kaavan. Esimerkiksi valoisat illat kesällä sekoittavat lasten nukkumaanmenoa ja liiallinen valvominen saattaa huonontaa seuraavan päivän vireystilaa. Hiljainen ja rauhallinen ympäristö rentouttaa kuin taas mielenkiintoiset asiat lisäävät vireyttä näin perusasioiden kuten ravinnon, liikunnan ja unen merkitys korostuu. (Lehtovirta & Peltola, 2012, 16 – 21.)

Rentoutuminen ja keskittyminen auttaa pääsemistä itesuggestiontilaan ja Kauppila (2010, 119 – 121) esittelee miten voi toteuttaa itesuggestiontilan tässä mallissa aluksi valmistaudutaan harjoitteeseen varaamalla paikka ja aika jonka jälkeen valmistellaan suggestiot joita halutaan käyttää. Käytetään sopivaa menetelmää tuottamaan oikea tila esimerkiksi jotain rentoutumismenetelmää. Mielikuviin liitetään mieleen positiivisia suggestioita, tämän jälkeen käsittelyssä on suggestiot ja sisäinen dialogi. Siitä jatketaan valvetilaan valmistumiseen ja palamiseen jolloin valmistautumisessa mielikuvat ja maisemat jätetään ja palataan takaisin siihen mistä lähdettiin. Yleensä alussa lasketaan 1–20 ja lopussa lasketaan 20–1 palatessa valvetilaan. Rentoutuminen itesuggestioissa saattaa helppoa mutta hypnoositila estyy. Oppimisessa voidaan käyttää niin yksilö kuin ryhmäsuggestioita vaikka ryhmässä tapahtuva on tehokasta, niin syvyys hypnoosiin ihmisten välillä vaihtelee. (Kauppila 2010, 119 – 121, 129, 141.)

Vekalahti (2007, 45) tuo esille lasten kanssa kiireettömyyden ja laiskottelun merkityksen antaa vinkkejä erilaisiin harjoituksiin rauhoittumiseen. Ajatukset ja

asiat kasvavat itsestään kun on rauha. Meteli saattaa häiritä isoissa tiloissa niin lapsia kuin ohjaajia silloin voi olla hyväksi esimerkiksi hiljaisuusleikit, rentoutustarinat sekä satuhetket joissa kuullaan erilaisia tarinoita. (Vehkalahti 2007, 45 – 47.)

Aisteissa yksilö itse tuntee miltä tuntuu ja kuulostaa ja luovuutta voidaan kehittää ympäristön tunnustelulla, maistelulla, haistelulla kuin kuuntelulla. Keskittymistä tukevat ja rauhoittavat aistiharjoitukset myös auttaa ottamaan ja antamaan kokemuksia. (Vehkalahti & Urho 2013, 24, 71.)

2.4.Hypnoosi

Laureman (2004, 228 – 229) mukaan lapset ovat taipuvaisia mielikuvitusmaailmassa elämiseen ja herkkiä usein miten suggestioille joten kommunikoinnin ja suggestion eroa on vaikea määritellä. Tasapainoiselle lapselle hypnoosi on sisällöltään yhteydessä normaaliin kasvatukseen tapahtuvaan vuorovaikutusta, jossa voidaan esimerkiksi rohkaista, lohduttaa. Hypnoosiin menemiseen esteenä lapsilla voi olla keskittymiseen vaikeus ja yliviikkaus. (Kallio & Laurema 2004, 228 - 229.)

Kallio (suom. Kallio 2004, 14) nostaa esille Amerikan Psykologialiiton, The American Psychological Association eli APA, Division 30 (1994) mukaan olevan määritelmän Hypnoosista. Hypnoosi on menetelmä jossa henkilölle annetaan suggestioita jolloin henkilön ajatuksissa, tuntemuksissa, havainnoissa tai käyttäytymisessä tapahtuu muutoksia. Yleensä suggestioilla tähdätään hyvänoloon, rentouteen kuin tyyneyteen, joissa ohjeistetaan kuvitelmaan miellyttävistä kokemuksista tunteeksi rentoudesta ja tyyneydestä. Tilaa voidaan kuvata eritavoin kuten normaaliksi keskittymiseksi, jossa on tunne rentoudesta ja tyyneydestä tai muuttuneeksi tajunnantilaksi. Erilaisen suggestioiden herkkyyttä lisää hypnoosi kuitenkin tyypillisesti ihmiset muistavat hypnoosin aikaiset tapahtumat ja tietävät missä ovat ja keitä ovat täysin tietoisesti. (Kallio 2004, 14.) Tenkku (2004, 28) tuo määritelmänä saman määritelmän hypnoosista käyttäen lähteenä Kalliota (Tenkku 2007, 28 – 29).

Santavuori (2006, 19) tuo hypnoosi teorian tueksi Daivid n. Perksin (1994) oppimista aktivoivan menetelmän, jossa on kahden erilaisen havaitsemisen tapaa eli ei- näkemisen ja näkemisen tila. Tästä Santavuori (2006, 20 – 21) laajentaa näkemystä tavanomaiseksi ja muuttuvan havaitsemisen tavaksi. Valveillaolon aikaisessa tavanomaisessa havaitsemisen tilassa ei havaita juuri mitään tietoisesti arkitoimintamme tapahtuessa automaattiohjauksessa koska havaintokykymme ei kiinnity ja on avointa vaikka luulemme tilan olevan tietoisien päätösten hallitsemaa. Tajunnan tilassa muuttuva havaitseminen jossa tuomio kiinnittyy tiettyyn kohteeseen kutsuen näin mielikuvia ja itseään täydentäviä havaintoja. Tässä miten ihminen pääsee tähän tilaan jossa on ihmiselle merkitys eli merkitysfunktio. Hypnoosin tilassa mieli on vapaa mutta samalla kiinnittynyt kohteeseen näin luoden yhteyksiä kaikkeen havaitsemiinsa sisältöihin. (Santavuori 2006, 20 -21.)

Kauppila(2010, 24) määrittelee hypnoosia egon muuttuneeksi tilaksi jolloin on altis suggestioille. Keskittymis- ja rentoutumiskyky edistää hypnoositilaan pääsemistä kuin myös mielen rauhoittuminen, luottamus kuin henkilöiden vuorovaikutus. Tarkoitus on ottaa suggestioita vastaan ilman tietoisuuden kritiikin estävää vaikutusta. Suggestiivisilla on vahva vaikutus ilman hypnoosia ja näin erilaisessa ohjauksessa voidaan käyttää hallittua käyttöä valvetiloissa ja ihminen oppii itesuggestioita, jolloin omaa mieltään pystyy hallitsemaan. Ihminen pääsee transsiin keskittymällä johonkin asiaan ja samalla menettää havainnointikyvyn ympäristössä oleviin ihmisiin ja esineisiin. Esimerkiksi ihminen joka kuuntelee musiikkia, piirtää tai tanssii voi päästä transsitilaan. Kauppila (2010, 27, 60) nostaa Lozanovin (1977) ajatusta musiikki auttaa keskittymiskyvyssä aktivaation laskemisessa, jolloin suggestioin vaikutus voi olla suotuisa. Kauppila 2010, 60) nostaa myös Suggestopedian musiikin, johon klassinen musiikki kuuluu. Hänen mukaan on koettu lasten opetuksessa rauhoittavan levottomuutta ja edistänyt oppimista kurinpidolliset ongelmat ovat vähentyneet erityisluokilla. (Kauppila 2010, 24 – 27, 60.)

2.5 Suggestio

Suggestio on latinankielinen sana salavaikutuksesta, mielenjohdatuksesta ja tätä voidaan käyttää ilman tai hypnoosiin liittyen. Suggestiot Kallio (2004, 16) jakaa hypnoosissa kolmeen ryhmään. Ihmisen motorisesta muutoksissa tapahtuvaa seurausta joka tapahtuu mielikuvan kautta, kutsutaan ideomotoriseksi suggestioksi. Nämä yleensä onnistuvat helposti vain kuvittelemalla elävästi ilman hypnoosia. Ideomotorinen suggestio seuraukset ovat joko subjektiivisia tai objektiivisia tunteita jossa subjektiivisesti henkilö tuntee vaikutuksen tai objektiivisesti toinen henkilö tarkkailee ja havaitsee jonkin liikkeen liittyen siihen suggestioon jo annettiin. Haastesuggestiossa henkilö ei kykene normaaliin motoriseen toimintoon kun sitä on suggestion kautta kehoitettu esimerkiksi pitämään silmät kiinni eikä yrityksistään huolimatta onnistu aukaisemaan silmiään. Kognitiiviset suggestiot tähtäävät taas aistimusten tai muistojen muutoksiin. (Kallio 2004, 15 - 18.)

Suggestion latinankieliselle sanalle on muitakin merkityksiä ja Tenkku (2004, 30) nostaa Kauppiilan (1999) väitöskirjasta Suggestiolle latinankieliselle sanalle *suggero* tarkoituksen asettaa, esittää, tarjota, vihjata, ehdottaa ja tuottaa. Suggestio on prosessi, jossa hyväksytään ehdotus ilman syytä ja alitajunnalle on suggestion voima suurempi kuin tietoiselle tasolle. (Tenkku 2004, 30 – 31.)

Suggestioiden laatimisessa tärkeänä Lauerma pitää, että ihminen pystyy muodostamaan toivotunkaltaisia mielikuvia vaikka laatijan sanat ovat tiettyyn suuntaan ohjaavia voivat sanat tarkoittaa jotakin muuta kuulijalle. Yleinen sävy Suggestioissa on myönteisiä mielikuvia ja vältetään ei- sanan käyttöä, esimerkiksi tunnet itsesi rauhalliseksi. Joskus voidaan tarkoitushakuisten suggestioiden lisäksi antaa tiedostamattomia suggestioita. Näiden vaikutus saattaa olla parempi kuin tavallinen valistus ja näin ollen myös manipuloiva, koska ei ymmärretä epäsuoran suggestion vaikutusta itseensä. (Lauerma 2004, 142 – 144.)

Kauppiilan mukaan lailla ja asetuksilla ei voida rajoittaa suggestioiden käyttöä. Koska Suomessa ei ole laki hypnoosia varten joka kieltäisi opetukseen tarkoitettavaa käyttöä vaan valmisteilla oleva laki, rajoittaisi käyttöä hoitotyössä. Kauppi-

la kuitenkin korostaa asianmukaista koulutusta hypnoosimenetelmien käytössä. (Kauppila 2010, 27.)

Suggestioiden merkitys tarinoissa ja saduissa on suuri sekä ne ovat yleensä opetuksellisia varsinkin lapsille. Lapsi voi myös epäsuoran suggestioiden kautta työstää pelkoa saduissa kuten esimerkiksi punahilkka sadussa. Kauppila (2010, 35) tuo esille tutkimuksia joiden mukaan suggestion vaikutus ei ole päivätajunnassa niin voimakas kuin alitajuisissa tiloissa eli hypnoosissa. Kauppilan (2010, 36) tuomien tutkimusten mukaan ihmisen omalla herkkyydellä on vaikutusta kuinka he ottavat vastaan suggestioita. mielikuvitusrikkaat ja fantasiasuuntautuneet henkilöt eläytymiskykensä vuoksi omaavat suggestioherkkyyden. (Kauppila 2010, 31, 35 – 36.)

2.6 NLPt menetelmä

NLPt on menetelmä johon on integroitu erilaisia harjoituksia toimivista käytännöistä, jossa harjoitukset tukevat terapiaprosessia. NLPt:n ajattelussa tärkeitä asioita on systeemisyys, jossa mieli, kieli ja keho muodostavat ihmisen sisäisen systeemin kokien näin tunteita kuin ottaen ja antaen eri informaatiota. Toinen on VAK jossa ihminen kokee sisäisesti oppi, muistaa, ajatella asioita kinesteettisesti, visuaalisesti kuin auditiivisesti. Oleellista on ihmisen kokemuksen muutos rakenteessa ja ihmisellä on muisto omasta kokemuksesta. Kokemus sisältää ihmisen mielessä mielikuvan, tunne- ja kuuloaistimuksen johon on voinut vaikuttaa myös haju- ja makuaistimus. Mielikuvaa ja siihen sisältyvää tunnekokemusta voidaan muuttaa esimerkiksi väreillä, äänillä, etäisyyksillä, mielikuvan koolla kuin tunne aistimuksilla. (Rautarinta & Pietiläinen 2005 Kuisma129, 133 - 134.)

NPLt –harjoituksissa tärkeää on mielikuvien johdattelu konkreettisesti, käytetään esimerkiksi myönteistä suggestioita ja mielikuvarentoutusta Harjoituksia voi soveltaa ja niissä voi käyttää luomaan kinesteettisiä, auditiivisia ja visuaalisia harjoitteita toisiinsa. Kuten kinesteettistä voi olla visuaalisessa harjoituksessa hyödyntämään esimerkiksi esineillä visuaalista harjoitusta ja lisätään auditiivisesti hiljaista musiikkia taustalle. Kun ihminen mielikuvassaan näkee, kuulee,

tuntee ja ajattelee, ovat silloin kaikki aistikanavat käytössä. Kehon ja mielen rentouttamista käytetään NLPt:ssä monipuolisesti ja rentoutumistaitoja voi opetella ja käyttää myöhemmin itsenäisesti. (Rautarinta & Pietiläinen 2005; Kuisma 138 – 139, 142 – 143.)

2.7 Mielikuvatarina

Oppimiselle läheistä on mielikuvaoppiminen ja siinä on tärkeää mitä mielikuva on. Kuunnellessamme musiikkia tai katselemme merta, niistä tulleet mielikuvat ovat havaintomielikuvia. Kun muistelemme vaikka edellistä metsäretkeä muodostamme muistikuvia. Tavoitteellisessa ja rentoutuneessa tilassa mielikuvat onnistuu kätevämmiin näin myös mahdollistaen eri aistien kautta tuovien mielikuvien elävöitymistä ja rikkautta. (Kataja 2004, 36 - 37.)

Mielikuvatyöskentely ja rentoutumisharjoitukset edistävät vireys- ja unentilojen säätelyä ja päivällä monen tekijän johdosta vireystila muuttuu. Toiminnallisia liikeratoja ja kokemuksia tunnetasolla voidaan vahvistaa rentoutumisharjoitteilla ja mielikuvat vahvistamat niitä sekä lisäksi vaikuttavat ajatteluun, emootioihin kuin kehon toimintaan. Mielikuvatyöskentelyn ja rentoutumistilan aikana voidaan hakea sisäiset voimavarat muistivarastostamme, tässä rentoutuminen on tärkeää miten voimakas mielikuvatyöskentely on. Mielikuvaharjoitteet jaetaan kolmeen päätyyppiin eli suggestio sarjoihin joilla tuetaan itsetuntoa ja onnistumista. toinen päätyyppi on malleihin jossa ennalta on sovittu etenevät ohjeet ja suunnitelmat. Kolmas päätyyppi on vapaat mielikuvat, jotka auttavat ennustamaan tulevaisuutta. Lyhyt intensiivinen rentoutus, positiiviset mielikuvat, eläytyminen ja mukana olo sekä kaikkien auditiivisten, kinesteettisten, visuaalisten aistien käyttö tehostaa mielikuva harjoituksia. (Kataja 2004, 188 – 193.)

Stallardin (2010, 109) nostaa Brandelin (1984) ja Gardnerin (1971) ajatuksia joiden mukaan lapset kommunikoivat tarinoiden välityksellä ja sopien tarinoiden avulla voidaan kertoa ajatuksia, tunteita ja kokemuksia hänen ikätasolleen sopivalla tasolla. Tarinan avulla voidaan esitellä lapselle toimivia ja myönteisiä ajattelua sekä selviytymismalleja. Niillä esimerkiksi voi tavoittaa myös lapsen ajatuk-

sia ja muokata niitä ulkoapäin yhdessä, auttaa kehittämään toimivia oletuksia ja uskomuksia. Kasvaessa lapsi kehittää omaa elämäntarinaa jonka pohjalta ne suodattavat tietoa uusista tilanteista. (Stallard109.)

Lapsilla on hyvä mielikuvitus ja terapeuttisesti voidaan käyttää mielikuvia ja visualisointia, jossa selätetään tunteita jotka ovat epämieluisia. Rauhoittavien mielikuvien avulla voi olla tapa hallita epämiellyttäviä ajatuksia ja tuntemuksia. Mielikuvatyöskentelyssä lapsi kuvailee rauhallisen ja onnellisen paikan, jossa hän tuntee olonsa hyväksi turvalliseksi se voi olla todellinen tai kuvitteellinen paikka. (Stallard 112 - 115.)

Hyvä tarina Kemppisen mielestä avartaa kuvaa niin ihmiseen kuin maailmaan, antaa ideoita, edistää luovaa ajattelua ja puheen kehitystä sekä ympäristön havaitsemisen jäsentämistä (Kemppinen 2000, 4 – 5). Lapselle mielikuvat ovat konkreettisia eikä vielä sisäisesti rakentuneita sillä hänelle toiminta ja havaitseminen ovat yhtä. Lapsen kasvaessa oppii myös omien kokemustensa ulkopuolelta tai vain pelkästään ajattelemalla. (Reunamo 2007, 84 – 86.)

Kokkosen mukaan Mielikuvien ja ajatusten avulla voidaan vaikuttaa tiedollisiin tunteisiin. Omaan päähän pääsee paikasta, ajata tai tilanteesta riippumatta. Rentoutumis- ja mietiskelyharjoituksilla tähdätään myönteisiin tunnekokemuksiin. (Kokkonen 2010, 51 – 52.)

Varhaiskasvatussuunnitelma perusteiden mukaan lapsen toimiessa ihmisten ja ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa liittyy hän tilanteita ja tunteita omaan käsiterakenteisiin kuin omiin tunteisiin ja kokemuksiin (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteiden 2005, 18). Ylönen nostaa Lakoffin (1987, 444 – 445) pohdintoja mielikuvien ja havaintojen eroa jonka mukaan havainnot tapahtuvat vain ja ovat yksityiskohtaisempia, monivärisempiä ja täyttävät näkökentän, kun mielikuvat ovat tietoista toimintaa. (Ylönen 1998, 13)

Kalland (2007, 69) nostaa esille Sterniä (1985) jonka mukaan noin 1, 5 vuoden iässä lapsen verbaalinen keli kehittyy, jota kautta hän pystyy luomaan uuden yhteyden muihin ja näin itsestään kertominen. Kielenkehitys mahdollistaa mielen kehityksen siirtyminen reflektiivisyyten eli lapsi kokee itsensä erillisenä muista ja voi jo osoittaa empaattisuutta muita kohtaan. (Shulman; Kalland; Leiman & Siltala 2007, 69.)

3 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI JA SUUNNITTELU

3.1 Produktion tavoitteet

Keväällä 2012 työpaikallani helsinkiläisessä päiväkodissa pohdittiin ja keskusteltiin paljon varhaiskasvatuksesta ja siihen liittyvistä osa-alueista, joita tulisi toteuttaa lapsen arjessa. Työyhteisössäni nousi yhtenä aiheena lähiympäristö ja lähimetsät, joihin tehtäisiin retkiä erivuoden aikana. Tästä lähti kehittymään ajatus vuodenaikoihin kertovista mielikuvatarinoista.

Yksi minua pohdittaneista pulmista tai kysymyksistä oli, että miten tuoda mielikuvatarinat lapsen arkeen luonnollisena osana eikä vain irrallisena vihkosena. Nyt ongelma olisi osittain ratkaistu ja tästä voisi ehkä tulla omassa työyhteisössäni pitempi sekä laajempi projekti vuodenaikojen ympärillä. Näin ideat lähtivät etenemään eteenpäin tuoden uusia ideoita. Kuten kuinka mielikuvatarinoita voitaisiin näiden vuodenaikamielikuvatarinoiden kautta tehdä kokonaisen vuoden kattava projekti jolloin ryhmät kävisivät tietystä metsäalueella havainnoimassa luontoa. Sitä kautta voi ottaa lapset mukaan kertomaan omia mielikuvasatuja, tutkia ja havainnoida lähiympäristössä olevaa luontoa. Luomani mielikuvatarinat voisivat herättää lasten ja aikuisten luovuutta sekä he voisivat kertoa omia mielikuvatarinoita. Tällöin heidän omat mielikuvatarinat olisivat heidän omien havaintojen kautta syntyneitä tarinoita.

Mielikuvatarinoita tehdessä mietin, mitä halusin tuoda esille. Mitkä asiat voisi olla tärkeitä opettamisen kannalta? Ja miten tarina vie eteenpäin. Voiko lapsi samaistua tarinan luomiin mielikuviin? Samalla pohdin myös sitä, miten rikastuttaa lasten sanavarastoa erilaisin kuvailevin sanoja ja voisiko auttaa lasta löytämään tunteiden ja aistien maailman.

Kirjoittamisen alussa mietin omaa mielikuvaa tietystä vuodenaikasta. Miten minä näen kesän, syksyn, talven ja kevään? Mielikuvatarinoita kirjoittaessani huomasin kirjoittavani runon muotoon ja käyttäväni aikuisten maailmaan sopivia vertauskuvia. Halusin kuitenkin tuoda niitä mielikuvia metsästä, joita olen keskustel-

lut lapsiryhmien kanssa vuosien aikana meidän ollessa metsäretkellä. Pysin tekemään tarinoita päiväkotikäiselle sopivammalla kielellä.

Tärkeäksi muodostui ajatus siitä miten eri aisteja käytettäisiin monipuolisesti mielikuvarentoutuksen aikana kuten tunto-, kuulo- ja näköaisti nyt kuitenkin kaikki tapahtuu omassa mielessä lapsen omien mielikuvien kautta.

Kysymykset tai aiheet, jotka minua varhaiskasvatuksessa puhuttavat siihen, kuinka saada rauhallinen ja turvallinen ilmapiiri säilymään päiväkodissa. Päiväkodissämme lapsiryhmän koko ja muoto muuttuu jatkuvasti ja tietyn ajan kohdin. Ryhmät tarjoavat lapsille kehitystason mukaista toimintaa mutta kuinka yrittää tehdä asiat rauhalliseksi, turvallisiksi ja tuoda tunteen kiireettömyydestä luomat muutokset silti levottomuutta, rauhattomuutta, irrallisuuden tunnetta ja keskittymiskyvyn herpaantumista.

Lisäksi lapset joutuvat kohtaamaan tai saavat kohdata päivän aikana monta eri hoitohenkilöä. Henkilökunnan vaihtuvuus lisää paineita päivässä monelle lapselle, syntyy luottamus suhteeseen siihen aikuiseseen, jolle lapsen vanhemmat/tuoja on luovuttanut lapsen. Lapsi joutuu kenties luopumaan päivässä moneen otteeseen ”kiinne” aikuisesta. Ja vaikka kuinka paljon panostaisi tähän problematiikkaan ja niin saamme tulevaisuudessa tehdä jatkuvasti työtä tämän ympärillä.

Aikuisten vaihtuvuus tuo monenlaisia erikäytäntöjä vaikka kuinka yritämme yhtenäistää. Kun saamme henkilökunnan toimimaan suunnilleen samankaltaisesti kuitenkin menettämättä henkilöiden mahtavaa asiantuntijuutta ja omaa persoonallisuutta ja sen tuomaa rikkautta lapsille. Tämän takia onkin erilaisten menetelmien yksinkertaiseen ja helppoon muotoon tuominen, joskus ratkaisevan tärkeää.

Holkeri–Rinkinen pohtii väitöskirjassaan suunnitelmallista toimintaa ja sitä, miten pitkälle tulisi suunnitella toimintaa etukäteen. Vaikka toiminnan tavoitteellisuus ja monipuolisuus savutetaan parhaiten suunnitelmallisella työotteella, ei se saisi olla kuitenkaan pois lapsille käytettävästä ajasta. (Holkeri–Rinkinen 2009, 242 – 243.)

Haluaisin löytää työkaluja helppoon työskentelyyn, jota jokainen työntekijä voi käyttää työssään ilman, että se olisi omien taitojen ja mielenkiintojen mukaista. Tärkeintä ovat lapset ja heidän tulisi saada tutustua tiettyihin menetelmiin. Halusin lisätä lasten elämään rentoutumisen menetelmää mielikuvarentoutumisen kautta. Turjan mukaan lapsen oppimat taidot ja tiedot lapsi pystyy soveltamaan tutkimalla omassa tulevassa toiminnassaan (Hujala & Turja 2011, 179).

Lapselle samaistumiskohde on aikuinen ja ohjaajan tehtävä on järjestää lapsille oppimistilaisuuksia ja ohjata lasta ymmärtää omaa oppimisprosessiaan. Suunnitellessaan omaa työtään jättää oppimiselle tilaa syventää tietoa ja liittää osaksi muuta opetusta. (Hakkola & Virsu 2000, 38.) Mielikuvatarina vihkosta tehtäessä, varhaiskasvatuksessa oleville lapsille on käytetty ja otettuja ajatuksia ja malleja rentoutumisen menetelmistä. Tulee kuitenkin muistaa, että nämä lapsille suunnatut vuodenaikoihin liittyvät mielikuvatarinat eivät ole varsinaisessa merkityksessä hypnoosia tai suggestioterapiaa.

Ajatus on edennyt myös toiminnaksi eli olen jo monen vuoden ajan tehnyt erilaisia rentoutumisen menetelmiin liittyviä harjoituksia erilaisissa ryhmissä ja nyt olisi aika tutkia tätä ja toteuttaa käytännössä hyvä paketti, jota voisi käyttää omassa työyhteisössä päivittäisessä toiminnassa osana luontaista arkea niin lapselle kuin aikuiselle kulkeutuen kenties sieltä kotiin.

Päiväkodissa on tarkoitus jakaa sitä eriryhmiin ja esitellä jokaisen tiimiin. Ajatus olisi pyytää tiimin lastentarhanopettajat aluksi ja esitellä heille. He voivat esitellä mielikuvatarinat vihkosen omalle tiimille. Tutustuttuaan Mielikuvatarina vihkoseen he saavat vastata kyselyyn.

3.2 Mielikuvatarinan runko

Kirjoitin saatteeksi muutamia vinkkejä ja ohjeita lukijalle (aikuiselle). Niistä osa vinkeistä ja ohjeista pidetään rentoutumiseen menetelmissä keskeisinä asioina, joilla voi luoda hyvä hiljentymisen tai rentoutumisen hetki. Olen myös nostanut

ylös ne tärkeimmät oman kokemukseen pohjautuen olevat vinkit ja ohjeet. Ohjeet ovat tärkeää, koska tämä vie monen aikuisen kynnystä ottaa uudet menetelmät käyttöön.

Santavuoren mukaan Ihmisen ei välttämättä tarvitse sulkea silmiään päästäkseen sisäiseen maailmaansa (Santavuori 2006, 60). Kun lapsi rauhoittuu kuuntelemaan mielikuvatarinaa, oman kokemukseni mukaan eivät kaikki lapset halua sulkea silmiänsä. On tärkeää antaa lapselle myös mahdollisuus päättää itse siitä, haluaako hän sulkea silmänsä vai ei. Kirjoittaessani ohjeita lukijalle huomioin juuri tämän ajatuksen.

Runko mielikuvatarinalle oli hahmottumassa ja sille piti saada rentoutumisen menetelmien mukainen aloitus ja lopetus. Mielikuvasadun aloitusosio oli varsin runsas. Siinä oli erilaisia mielikuvia, siitä kuinka lapsi pystyisi asettumaan paikoilleen. Mutta jo alkuiheessä tuli selväksi vähentää lauseita kuuteen. Jarasto ja Sinervo sanovat rentoutumisesta näin: "Pienellä lapsella on kuin kissanpenulla syntymälahjana saatu kyky rentoutua, laukaista lihakset ja mieli pehmeään raukeuteen ja lepoon" (Jarasto & Sinervo 1997, 219).

Tummensin neljän eritarinan alku ja loppuosioita, jotta on helpompi huomata osioiden vaihtuminen sekä myös sen, että alkuosiot ja loppuosiot ovat samantlaisia. Keskiosa eli mielikuvatarina vaihtuu vuodenaikojen mukaan kuin myös loppuosiossa vaihtuu tulevan vuodenajan nimi.

3.3 Mielikuvatarinavihon toteuttaminen

Opinnäytetyön kirjallisen osioon käytin Microsoft Word ohjelmaa ja piirsin Paint apuohjelmalla kuvat opinnäytetyötä varten. Lopulliseen työhön on käytetty taiton teossa Zoomi , kuvakauppa yritystä ja taiton teki liri Poteri suunnitelmieni ja ohjeitteni mukaan. Halusin näin varmistaa laadullisen tulostussivun tulostaessa vihkosen sivuja. Olen suunnitellut että vihkosta on helppo monistaa ja käytän mattapintaista valokuvapaperia pidentäen näin vihon käyttämisaikaa.

Toteutuksessa tapahtui paljon muutoksia niin kuin aina todellisessa elämässä tapahtuu. Esittelin tammikuussa 2014 helsinkiläisessä päiväkodissa mielikuvatarinavihkosen kahdessa eri talon sisäisissä kokouksissa, koska yksikö on iso ja kokoukset on jaettu kahteen kokoukseen. Kokouksissa oli lapsiryhmistä eri ammattiryhmän työntekijöitä niin lastentarhanopettajia, lastentarhanopettajan pätevyydellä toimivia sosionomeja kuin lastenhoitajia. Silloin tuli luontevaksi pyytää jokaista eri ryhmän jäsentä esittelemään omassa ryhmässä mielikuvatarinavihkosen ja samalla muuttui ajatus siitä kenelle kyselyt oli suunnattu. Näin ollen kyselyihin vastasi lastentarhanopettajat ja lastenhoitajat, jotka työskentelevät sillä hetkellä 3–7-vuotiaiden lasten kanssa varhaiseen kasvatukseen piirissä.

Haastattelumuodon valitsemisessa mietin lomakehaastattelua tai ryhmähaastattelua. Yhtenä osana lomakehaastattelun haasteita on saada kysymykset sellaiseen muotoon, jossa haastateltava kuvailisi, kertoisi ja kuvailisi käytännön esimerkein kokemuksiaan (Vilkkä 2005, 100 – 102, 106). Avoimet kysymykset sallivat kyselyyn vastanneen omat sanat (Hirsjärvi 2013, 201). Päädyin näin ollen lomakehaastatteluun, koska tämä antaa mahdollisuuden, jokaisen omaan pohdintaan anonyymisti tietenkin. Vaarana on kuitenkin, että kysymykset eivät houkuttele vastaamaan ja joutuu vielä pohtimaan ja muokkaamaan kysymyksiä.

Lopullisessa tuote versiossa laminoin A4-kokoiset valokuvapaperi printit. Teksti ja kuvat olivat vaakatasossa paperilla. Vaakatasossa olevat paperit yhdistin yhteen kierrevihoksi. Tein 10 kappaletta näitä mielikuvatarinavihkoja, jotka jaoin kaikille kyselyyn osallistuneille tiimeille päiväkodissa. Mielikuvatarinavihkosen tarkoitus on myös jossakin määrin tuoda esiin uusia menetelmiä, mutta varhaiskasvatukseen arjessa ei voi aina keskittyä hakemaan tietoa perusteellisesti. On siis hyvä saada myös helposti toteutettavaa materiaalia, jonka lukemiseen ei kulu merkittävästi aikaa.

Vuodenaikamielikuvatarinoiden voisi katsoa noudattavan Katajaisen mainitsemaa lajittelua (Kataja 2003,132). Alkuosassa, jossa johdatetaan rentoutuneeseen tilaan. Keskiosaan, jossa mieli saa lennellä mielikuvatarinan mukana. Loppuosiossa mieli tuodaan takaisin päiväkotiin, tähän hetkeen.

4 MIELIKUVATARINOIDEN JA PRODUKTION TAVOITE

4.1 Mielikuvatarinoista saatu palaute

Kyselyiden tekohetkellä päiväkodissa oli yksi 3-vuotiaiden ryhmä, yksi 4 -vuotiaiden ryhmä, kaksi 3–4-vuotiaiden ryhmää, kaksi 4–5-vuotiaiden, yksi 5 -vuotiaiden ryhmää ja kaksi 6–7-vuotiaiden ryhmää. Kyselyihin vastasi kymmenen varhaiskasvatuksen ammattilaista niin lastentarhanopettajia kuin lastenhoitajia. Kyselyihin vastanneet oli yksi 3-vuotiaiden ryhmästä, kolme 3–4-vuotiaiden ryhmästä, kaksi 4–5-vuotiaiden ryhmästä, yksi 5-vuotiaiden ryhmästä ja kolme 6–7-vuotiaiden ryhmästä

Kysymykseen kaksi. Millaisen vaikutelman sait vuodenaikoihin liittyvistä mielikuvatarinoista? oli kaikki vastannut. Vastauksista mielikuvaharjoitusta pidettiin miellyttävänä ja ihanina elävästi kirjoitettuin tarinoina sekä luonto oli hyvin kuvattuna. Tarinat vievät mukanaan ja olivat elävästi kirjoitettu. Lasten helppo sukeltaa metsämielikuviin ja joita pienetkin lapset jaksoivat kuunnella. Kyselyiden vastauksissa nähtiin hyvänä, että alut ja loput mielikuva tarinoissa olivat samantaisia. Taustalle sopi hyvin hiljainen musiikki.

Pieniä lisäyksiä mielikuvatarinoiniin ehdotettiin, kuten kaikkien aistien käyttöä tarinoissa, esimerkiksi syksyyn siili, laulaako lintu talvella. Mielikuvatarinoiden pituutta toivottiin yhdessä kyselyssä enemmän, jotta kaikki ehtisivät rauhoittua. 6–7-vuotiaiden kanssa työskennelleistä kahden mielestä tekstit olivat välillä tai osittain liian vaikeita.

Kysymykseen kolme, voisiko mielestäsi tämä vihkonen olla pienenä osana tukemassa varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa toimintaa? vastasi kaikki kymmenen kyllä tai voisi käyttää varhaiskasvatuksessa.

3–4-vuotiaiden kanssa työskennelleiltä tuli esille ryhmän koko. Toinen olisi tarvinnut havainnollistamaan esineillä, koska lapsilla on vaikea keskittyä. Yhdessä kyselyssä rentoutuminen ja rauhoittuminen pitäisi tuoda enemmän mukaan lasten arkeen päiväkodissa.

Muita huomioita vastasi kahdeksan kymmenestä. Siellä nousivat mielikuvamatkojen toimivuudesta ja siitä onko tarinat aikuislähtöisiä? Kahdessa kyselyssä ehdotettiin käyttämään alku ja loppu osiossa laskemista yhdestä viiteen menetelmää. Kertomuksia yhdessä kyselyssä pidettiin kauniisti sanoitettuna ja toisessa kyselyssä koettiin kevät vapauttavana, iloisena, ja rentouttavana. Mielikuvaharjoitusvihkosen esittely osion oli yhdessä kyselyssä tuotu esiin hyvänä ja ytimekkäänä ja esimerkki sopivasta musiikista Vivaldi oli hyvä.

4.2 Produktion arviointi

Kyselyn kautta kerätty aineisto saattaa olla teoreettisesti vaatimatonta ja aineisto pinnallista sekä muita haittoja voi ilmetä esimerkiksi ei vastata kyselyyn tai miten on vastattu kysymyksiin? jää epäselväksi. (Hirsjärvi 2013, 193 – 195.)

Kysely antoi mielestäni vastauksen niihin kysymyksiin joihin lähdin etsimään vastausta. Kuitenkin kysely toi myös hyviä parantelu ehdotuksia mielikuvatarina vihkosen runkoon kuin sen tarinoiden sisältöön. Kyselyiden kautta pystyin tekemään päätelmän, joka oli rohkaiseva. Tälle mielikuvatarina vihkoselle olisi käyttöä päiväkodissa. Se on jo nyt tuote ja vaikutelmat tuotteesta eli kerrotuista tarinoista oli positiivista. Kyselyiden mukaan tuote voi pienenä osana olla myös tukemassa varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa toimintaa.

Esittely tilanteessa pyysin henkilökuntaa tutustumaan tuotteeseen ja painotin, ettei tuotetta tarvitse kokeilla lapsilla kyselyä varten vaan haluan heidän mielipiteen tätä kyseistä tuotetta kohtaan oman kokemukseensa perustuen. Kyselyyn oli vastattu hyvin pienessä ajassa eli esittelyt tapahtuivat 13.1 – 14.1.2014 ja kyselyn palautus oli saman viikon lopussa 17.1.2014. Kuitenkin moni oli kokeil-

lut oman ryhmänsä kanssa mielikuvatarinoita käytännössä ja se myös näkyi muutamissa kyselyn vastauksissa.

Kyselyn kautta tuli kysymyksiä, jotka jäivät mietityttämään kuten rauhoittumiseen liittyviä mietintöjä siitä kuten ” Tarvitaan tosin lapsiryhmä, joka osaisi kunnolla rauhoittua” Tämä toi suuren kysymys merkin mutta toisaalta vahvistuksen siihen, että lapsille on hyvä opettaa eri tekniikoita joilla voisi päästä rauhoittumisen tilaan. Tässä nämä mielikuvatarinat olisi oiva työkalu auttaa varhaiskasvatuksen ammattilaista helposti opettamaan rauhoittumiseen tarvittavia taitoja ryhmässä lapsille.

Ongelmana taustalla voi kuitenkin mielestäni olla meidän kasvattajien omat käsitykset siitä miten lapsen pitäisi olla ja asettua hiljaa paikoilleen. Nummenmaan (2010, 130) mukaan omat tunteet leviävät toisiin ihmisiin myös tahtomattamme (Nummenmaa 2010, 130). Lapsen saadessa kokeilla samaa tekniikkaa usean kerran tulee se tutuksi ja lapsen on helpompi päästä rauhantilaan. Bengt Aldénin (2006, 26) mukaan kun lapsen elämässä on ennustettavuutta tuntee hän olonsa turvalliseksi (Hansson & Oscarsson (toim.) 2006, 26). Toiseksi on meidän velvollisuus tuoda mahdollisuus lapsille kokea erilaisia kokemuksia, tunteita ja elämyksiä varhaiskasvatuksessa.

Mielikuvatarinoita tehdessä mietin monia kysymyksiä tarinoiden suhteen ja osaan kysymyksistäni sain vahvistusta ja toisiin taas muutoksia ehdotuksia sekä joihinkin kysymyksiin kysely ei tuonut vastauksia. Mitä haluan tuoda esille? kysymykseen kysely vastasi ja toi selkeästi sen, että olin onnistunut saamaan mielikuvatarinat ja se ymmärrettiin.

Kyselyn kautta en pysynyt lähestymään niin syvällisesti joitakin kysymyksiä, vaikka olisin halunnut. Mitkä asiat voisi olla tärkeitä opettamisen kannalta? ja miten tarina vie eteenpäin. mutta samalla miten rikastuttaisi lasten sanavarastoa erilaisin kuvailevin sanoin? Nämä kysymykset eivät saaneet vastausta kyselyn kautta mutta niitä pystyi kuitenkin lähestymään kirjallisuuden kautta ja saada vastauksia sieltä. Lipposen mukaan aikuisen kuunnellessa lasten selityksiä omista havainnoineista saadaan lapsen käsitys selville (Lipponen 2011, 32).

Kysymyksiä kuten voiko lapsi samaistua niihin mielikuviin? tai auttaako mielikuvatarinat lasta löytämään tunteiden ja aistien maailman? pystyin tarkastelemaan niin kyselyn kuin kirjallisuuden kautta.

Miten olin saanut eri aisteja monipuolisesti mielikuvatarinoihin kuten tunto-, kuulo- ja näköaisti kyselyn mukaan toisaalta onnistuin tuomaan näitä eri aisteja tarinoissa mutta toiset kyselyyn vastanneista kaipasivat niitä enemmän ja monipuolisemmin. Tässä mielessä en ihan saavuttanut tavoitetta ja niiden osuutta lisäsin lopullisissa tarinoissa.

Mielikuvatarinoita kirjoittaessani huomasin käyttäväni aikuisten maailmaan sopivia vertauskuvia ja pyrin suuntaamaan tarinat lapselle sopivammalla kielellä. kyselyiden mukaan tarinoita pidettiin esimerkiksi miellyttävänä lukea, elävästi kirjoitettuna ja taitavasti kerrottu. Mutta toisaalta mielikuvatarinoista toisille muodostui kuva siitä, että teksti oli osittain vaikeaa sekä lapsilähtöisen kirjoituksen sijaan olisi aikuislähtöistä kerrontaa. Liisa Kiesiläisen mukaan ammattilainen on vastuussa vuorovaikutuksesta. (Kiesiläinen 1998, 80). Muutin täten mielikuvatarinoita jonkin verran ja poistin joitakin vaikeita sanoja sekä yritin yhdenmukaistaa kielikuvaa eritarinoiden välillä lopullisessa työssä.

5 POHDINTA

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Pyrin pitämään mielessä eettisiä periaatteita koko opinnäytetyön ajan. Tuotantoni ei varsinaisesti tarvinnut tutkimuslupaa koska kyselyt eivät koskeneet varsinaisesti lasten toimintaan vain ammattilaisten mielipiteitä ja heidän omia mielikuvia kuinka mielikuvatarina sopivat varhaiskasvatukseen ja he pohtivat mielikuvaharjoitusten sisällöllisiä asioita. Tässä opin näytetyössä en tuo myöskään työyhteisöäni julki vain oleellisen tiedon yleisellä pohjalla. Kyselyt olivat nimettömiä, jolloin vastaajille suotiin mahdollisuuden, pitää henkilöllisyys salassa. Tämä oli tärkeää varsinkin kun tunsin kaikki vastaajat. Olen arvioinnit työtäni avoimesti ja toiminut vaitiolo- ja salassapitovelvollisuutta noudattaen. ammatillinen kasvuni ja työni arvioiminen on kehittynyt opinnäytetyötä tehdessäni. Opinnäytetyöni luotettavuuden onnistuminen on kiinni siitä kuinka on saatu teoria tukemaan opinnäytetyötäni.

sosiaalialan koulutusohjelmassa, sosionomi (AMK) tutkinnossa kompetenssit on määritetty 2006 ja 2010 niitä on uusittu. Sosionomin tulee noudattaa ja sisäistää sosiaalialan arvot ja ammattieettiset periaatteet. Hän tulee kyetä eettiseen reflektointiin sosiaalialalla. Kykenee toimimaan arvoritilanteissa ja edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta. (Sosiaaliportti i.a.)

Lastentarhanopettajan ammattietikassa tulee esille vastuullisuuden merkitys ammatillisessa toiminnassa joihin kuuluu Työn arvojen normien pohjaa kuin ammattitaitoon ja erityistietoihin. Oma ammattitaitoa on tärkeää kehittää ja ylläpitää. Keskeistä työssä on totuudellisuus, jossa vuorovaikutus on avointa ja etsitään totuutta. Keskeistä ammattietikassa on humaninen ihmiskäsitys.(Lastentarhanopettajan ammattietikka i.a.)

5.2 Opinnäytetyön pohdinta

Opinnäytetyötä tehdessä oppi ymmärtämään kokonaisuuden merkityksen pieniinkin asioihin eli on syytä tietää mitä tekee ja miksi tekee. Tässä prosessissa pohdin ilmiöiden syntyä, mitä teorioiden takana saattaa olla ja sitä mitkä asiat vaikutta toisiinsa Niin varhaiskasvatuksessa, omassa prosessissa kuin sen työstämisessä tuotteeksi eli mielikuvatarinavihkoksi.

Yllätyin käyttämästäni ajasta mielikuvavihkosen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Kuvien piirtämiseen, tarinoiden sisällön miettimiseen ja niiden yhdistäminen oli yllättävän vaikeaa. Tarinoiden takana oli monta asiaa, jotka tuli huomioida. Aluksi piti tehdä ymmärtää mielikuvatarinoiden teoriaa ja eri rentoutumistekniikoita. Sitten piti päättää mitä asioita halusi tarinoiden avulla tuoda lapsille mielikuviksi ja mitä piti tärkeänä nostaa tarinaan kertoen kyseisestä vuodenajasta. Pyrkiessä toteuttamaan omia ideoita pitäisi olla hyvät tietokoneohjelmat joilla voi luovaa työtä toteuttaa. Perustietokoneohjelmilla se ei onnistunut ilman, että kuvan ja tekstin laatu olisi kärsinyt. Näin tunsin itseni joskus rajoittuneeksi enkä ehkä saanut toteutettua sitä runsautta mitä omasta luovuudesta olisi tullut mutta samalla se auttoi rajaamaan aiheen ja pelkistämään sen yksinkertaiseksi ja selkeäksi.

Kirjoittajalle saattaa olla vaikeaa aiheiden valitseminen ja aloittaminen, vaikka olisi sanottavaa. Syynä on yleensä psykologinen este. Kirjoittaja tuntee riittämättömyyttä ja uskonpuutetta kuin epäonnistumisen pelkoa. (Sajavaara 1997, 56 – 57.) Olen työstänyt opinnäytetyötäni jo syksystä 2012 lähtien ja keväällä 2012 aihe oli aika selkeä vaikka vuodenaikatarinat muodostuivat vasta keväällä 2013. Minulla on ollut kuitenkin vaikeuksia työstää opinnäytetyötäni kirjalliseen muotoon. Ja työn edetessä koin paljon uskonpuutetta ja kohtasin omat pelkoni epäonnistumista kohtaan. Nyt olen saanut paljon rohkeutta esittää omia uusia ideoita muiden käyttöön kuten tehdessäni tämä mielikuvatarinat. Tässä vihkosessa olin yhdistellyt erilaisia teorioita ja ajatuksia rentoutumistekniikoista ja yrittänyt soveltaa niitä lapsille sopivimmiksi.

Opinnäytetyö on pyörähtelevä prosessi, jossa sekamelskassa keskenään ovat useat asiat, toimijat kuin tekemisen tavat. Etäältä tarkasteltuna voi huomata kuitenkin kokonaisuuden etenemisen vaikka taka-askelia tulisi. (Hakala 1998 42 – 43.) Opinnäytetyön prosessi on ollut minulle hyvin haastava kokemus ja olen ollut pitkään tilanteessa jolloin on ollut täysin mahdotonta nähdä eteenpäin ja luovuus on jotenkin ollut kateissa.

Palautteen saaminen kriittinen tai myönteinen tukee ammatillista kehitystä. Palaute lisää avointa, toista arvostava, luottamusta herättävä, rehellisesti rakentavaa, toista kuunteleva ja dialogista keskustelua. (Miettinen 2000 75 – 76.)

Uudistukset ja niiden kehittäminen ja käyttöön ottaminen vaatii työntekijöiltä, ryhmältä kuin organisaatiolta luovuutta ja uudistusmieltä eli innovatiivisuutta. (Miettinen 2000, 80 – 81.)

Huomaan joutuneeni ottamaan useasti kuin etäisyyttä tuotokseeni ja huomaan silti siinä olevan paljon mietittävää, virheitä, korjattavaa sekä muutettavaa. Jos nyt aloittaisin alusta olisin tehnyt aluksi vihon kyselyn kera ja siitä muokannut uudestaan tuotteen käyden vuoropuhelua pidempään muiden varhaiskasvatuksen ammattilaisen kanssa ennen lopullista teosta. Vaikka eihän tämäkään ole vielä täysin valmis vaan tulevaisuudessa voin käytännön oppien kautta muuttaa tai lisätä tätä mielikuvatarinavihkoa.

Kun mielikuvatarinavihko on saanut olla ja elää lasten kanssa varhaiskasvatuksessa voi sen tarinat muuttua, syventyä ja tarinat voivat löytää uusia polkuja sekä tarinoiden keston kuin rentoutumiseen/rauhottumiseen olevien tekniikoihin voi tulla muutoksia. Mielikuvatarina vihkosesta voi syntyä vaikka kirja tai cd tulevaisuudessa sillä lapsille on suunnattu vain vähän mielikuvarentoutumiseen liittyvää materiaalia tai edes tutkittua tietoa miten lapsille mielikuvatarinat rentoutumisen kautta toimivat.

Tämä vuodenaikoihin liittyvien mielikuvatarinoidenvihko saattaa luoda tilaa lasten omille tarinoille heidän omasta kokemuksesta ympäristöstään. Uudet havainnot voi herättää lapsissa kiinnostusta tutkimaan ja pohtimaan tiettyä aihetta kun pohjana on jokin jo tehty tarina. Mielikuvatarinoiden tekeminen yhdessä

lasten kanssa ja siitä miten pitkiin ja moninaisiin projekteihin tämä voisi viedä? En vielä tiedä, mutta tämä on myös alku/mahdollisuus sille. Kuitenkin tämän kautta voidaan auttaa saada lapsi kosketuksiin omiin tunteisiin ja kokemuksiin lähiympäristöön, jossa asuu. Esimerkiksi mielikuvatarinoita voisi ehkä täydentää metsämörri toimintaan.

Olen saanut opinnäytetyön kautta tutustua kuinka, jotakin uutta ideaa voisi työstää tuotteeksi sakka. Opinnäytetyötä tehdessäni olen käyttänyt omaa hiljaista tietoaani rentoutusmenetelmien käytöstä. Olen myös tutustunut teoreettisiin viitekehyksiin liittyen opinnäytetyötäni jota kautta ymmärryksen teoreettiseen osuuteen varhaiskasvatuksessa on syventynyt.

Sosionomi osallistuu tuotteiden kehittämiseen ja uusien tuottamiseen. Asiakastyössä luodaan asiakkaaseen ammatillinen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhde, joka tukee osallisuutta. Asiakas voi käyttää omia voimavarojaan vahvistaen elämäntilannettansa yksilöllisesti ja omien kehitys vaiheidensa mukaisesti kun ammattilainen ymmärtää asiakkaan tarpeet ja tavan tukea häntä. Työn arjessa tulee näkyä myös tavoitteellisuus kun asiakasta ohjataan ja tuetaan. (Sosiaaliportti i.a.). Mäkitalon mukaan ammatillisen osaamisen kehittäminen on keskeistä varhaiskasvatuksen laadussa. Varhaiskasvatuksen arjessa kohdattaviin haasteisiin tarvitaan uutta tietotaitoa ja uusia menetelmiä. (Mäkitalo 2009, 21.)

Jollain tavalla tämä on myös minun omaa ammatillista identiteettiä asiasta jota olen jollain tavalla kokeillut ja harjoitellut ja nyt jaan sen oman työyhteisön kanssa ja teen siitä opinnäytetyön kuin valmiin tuotoksen. Vennisen mukaan (2009, 39 – 41.) ammatti identiteettiin kuuluu se, että itsensä ja muiden kollegojen havaintojen pohjalta kehittää ja tutkii omaa työtään. (Mäkitalo 2009, 41.)

LÄHTEET

- Belknab, Martha 1993. Lohikäärmeiden kesyttäminen. Luovia rentoutusharjoituksia lapsille. Kisakeskus.
- Hakala, Juha T. 1998. Opinnäyte luovasti. Kehittämisen- ja tutkimustyön opas. Tampere: Gaudeamus.
- Hakkola, Kirsi & Virsu, Marjut 2000. Entäs jos... Tampere: Tammi.
- Hansson, Jorunn & Oscarsson, Christina (toim.) 2006. Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Helsinki: Otava.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. Tutki ja kirjoita 2013. Helsinki: Tammi. 15.- 17. Painos.
- Holkeri – Rinkinen, Liisa 2009. Aikuinen ja lapsi vuorovaikutusta rakentamassa - Diskurssianalyttinen tutkimus päiväkodin arjesta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. Akateeminen väitöskirja.
- Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hämäläinen, Seija & Mäki, Silja 2009 teoksessa. Satu ilahduttaa päiväkotilaista. Mäki, Silja & Arvola, Pirjo (toim.) 2009. Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim, 50 – 73.
- Jarasto, Pirkko; Sinervo, Nina 1997. Alle kouluikäisen LAPSEN MAAILMA. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Järvinen, Mervi; Laine, Anne & Hellman - Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Kalland, Mirjam 2007. Lapsen tunne-elämän kehitys. Teoksessa Schulman, Marja; Kalland, Mirjam; Leiman, Anna-Maija & Siltala, Pirkko (toim.) 2007. Lastenpsykoterapia ja sen vuorovaikutukselliset ulottuvuudet. Helsinki: Therapia-säätiö. 60 – 79.
- Kallio, Sakari 2004. Hypnoosin perusteet. Teoksessa Kallio, Sakari; Lauerma, Hannu. (toim.) 2004. Hypnoosi ja suggestio. Lääketieteessä ja psykologiassa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 12 – 34.
- Karila, Kirsti & Lipponen, Lasse 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

- Kataja, Jukka 2004.(2.painos.2003) Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Priima Oy
- Kauppila, Reijo A. 2010. Mielen voima. Suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kempainen, Pertti 2003. Lastentarinoiden maailmat. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy
- Kiesiläinen, Liisa 1998. Vuorovaikutusvastuu. Ammatilliset vuorovaikutustaidot kasvatusyhteisössä. Arator. Toinen painos 2004.
- Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä – ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten 2010. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Kronqvist, Eeva-Liisa 2011. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 13 – 30.
- Kuisma, Eija 2005 Mieli ja kielilukossa? –Pohdinnallinen tutkimusmatka NLPt viitekehyksenä. Teoksessa Rautarinta, Seija & Pietilä, Risto (toim.) 2005. NLPt psykoterapia. Tampere: Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus. TYT:n julkaisusarja A 1/05. 129 - 145.
- Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 30.1.2014.
<http://www.lastentarha.fi/pls/portal/docs/PAGE/LTOL/01LTOL/00LTOL/06AMMATILLISETASIA/AMMATTIETIIKKA/ETIIKKA.PDF>
- Lauterma, Hannu 2004,. Hypnoosin ja suggestioiden kliininen käyttö. Teoksessa. Kallio, Sakari; Lauerma, Hannu. (toimi.) 2004. Hypnoosi ja suggestio. Lääketieteessä ja psykologiassa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 127 -152.
- Lauterma, Hannu 2004,. Hypnoosin käyttö konservatiivisessa lääketieteessä. Teoksessa. Kallio, Sakari; Lauerma, Hannu. (toimi.) 2004. Hypnoosi ja suggestio. Lääketieteessä ja psykologiassa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 218 – 230.
- Lehtovirta, Marjatta & Peltola, Leena 2012. Ihminen mielessä. Psykologian perusteet lähihoitajalle. Helsinki: Edita.

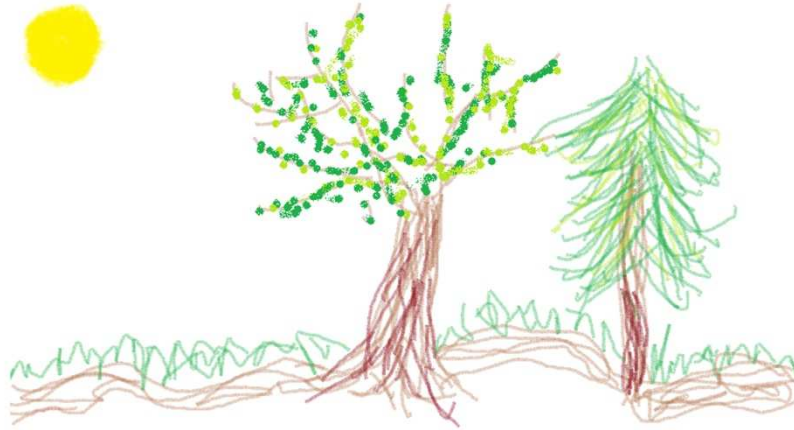
- Leppänen, Taru; Aho, Sarita; Harju, Riitta & Gockel, Maarit 1999. Rentoutuminen –avoin ovi jaksamiseen. Kuntoutus Orton työturvallisuuskeskus.
- Lipponen, Lasse 2011. Tutkiva oppiminen varhaispedagogiikassa. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 31 – 38.
- Matikainen Eila 2008. Lapsen orientoituminen luonnonympäristöön. Teoksessa Helenius, Aila & Korhonen, Riitta (toim.) 2008. Pedagogiikan palikat - johdatus varhaiskasvatukseen ja kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimismateriaalit Oy, 155 – 164.
- Miettinen, Seija; Miettinen, Merja; Kuokkanen, Liisa & Nousiainen, Inkeri 2000. Itsensä johtaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY
- Mikkola, Petteri & Nivalainen, Kirsi 2009. Lapselle hyväpäivä tänään. Näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Pedatieto.
- Mäkitalo, Anna-Riitta; Ojala, Mikko; Venninen, Tuulikki & Vilpas Birgitta (toim.) 2009. Löytöretkellä omaan työhön – Kehittämistä ja tutkimista päiväkodin arjessa. SOCCAn ja Heikki Waris –instituutin julkaisusarja 22, 2009.
- Nikkinen, Irja 2001. Metsämörri. Rakennusalan Kustantajat RAK. Kustantajat Sarmala Oy.
- Nummenmaa, Anna Raija 2004. Varhaiskasvatuksen laatu ja sen kehittäminen. Teoksessa Ruokolainen, Risto & Alila, Kirsi (toim.) Varhaiskasvatuksen laatu - on osaamista ja vuorovaikutusta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2004:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 81 – 87.
- Nummenmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi
- Partonen, Timo 2012. Valosta aikaa. Valon ja ajan merkitys terveydelle. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Reunamo, Jyrki 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus – Erilaisia tapoja suhtautua muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Sajavaara, Paula 1997. Kirjoittaminen tutkimusprosessin osana. Teoksessa Haarirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Tammi. 15. 17. painos, 2013, 27 – 59.

- Sandström Marita 2010. Psykye ja aivotoiminta. Neutofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Santavuori, Risto 2006. Tajunnan taito. Hypnoosiohjauksen kirja. sanalai-suggestiotekniikka Oy.
- Sosiaaliportti.fi. Viitattu 12.1.2014.
http://www.sosiaaliportti.fi/fifi/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluis-sa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/
- Sosiaaliportti.fi. Viitattu 30.3.2014.
http://www.sosiaaliportti.fi/fifi/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluis-sa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/
- Stallard, Paul 2010. Ajattelemalla iloa. Kongnitiivista käyttäytymisterapiaa lapsille ja nuorille, työntekijän opas. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.
- Tenkku, Martti (toim.) 2004. Hypnopsykoterapia. Tampereen yliopiston täydennyskoulutuksenkeskus TYT julkaisusarja A 1/04.
- Turja, Leena 2011. Tiedekasvatus ja lapsen tutkiva toiminta. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 179 – 194.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Stakes:oppaita 56.
- Vekalahti, Reeta & Urho, Tuomas 2013. Leikki on totta. Näkökulmia vapaan leikin tukemiseen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Vekalahti, Reetta 2007. Kehu lapsi päivässä. Helsinki: Lasten Keskus.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi
- Vilka, Hanna; Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, Hanna; Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ylönen, Hilka 1998. Taikahattu ja hopeakengät sadun maailmaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

LIITE 1: Mielikuvaharjoitteluvihko

MIELIKUVATARINOITA

syksy, talvi, kevät ja kesä metsäpolulla



Ani Karagöz

Mielikuvatarinat ovat yksi rentoutumisen menetelmistä. Kirjassa Rentoutuminen ja voimavarat Kataja (2003,132) lajittelee rentoutumisen alku-, keski- ja loppuvaiheeseen tai tosin sanottuna syventämis-, työskentely-, ja virkistymisvaiheisiin (Kataja 2003, 132).

Tämän vihkosen mielikuvatarinoissa on otettu ajatuksia ja malleja rentoutumisen menetelmistä. Nämä ovat lapsille suunnattuja vuodenaikoihin liittyvät mielikuvatarinoita eivätkä ole varsinaisessa merkityksessä hypnoosia tai suggestioterapiaa.

Mielikuvatarinoiden alkuosassa johdetaan mieli ja keho rentoutuneeseen tilaan. Mielikuvatarinoiden keskiosassa mielen olisi tarkoitus saada lennellä mielikuvatarinan mukana ja loppuosassa tuodaan mieli ja keho takaisin päiväkotiin, tähän hetkeen.

Mielikuvatarina rentoutusta suunniteltaessa tulisi aina huomioida, että tila olisi rauhallinen ja siellä olisi mahdollisemman vähän muita häiriötekijöitä.

Muista rauhallinen ja lempeä ääni sekä lue hitaasti lauseet, tarvittaessa voit toistaa lauseen. Pidä pientä taukoa lauseiden välissä, silloin mielikuville jää enemmän aikaa muodostua.

Lapsilla saattaa kestää hetken rauhoittua ja asettua paikoilleen, joten siihen on annettava aikaa. Lasten rauhoituessa he saattavat kuitenkin pitää silmiä auki.

Taustalla voi soittaa hirtä musiikkia, mutta se ei ole välttämätöntä. Musiikki on hyvää, kun siinä ei lauleta ja muutenkin rauhallinen tempo musiikissa on parasta. Aiheeseen liittyvää musiikkia on esimerkiksi Antonio Vivaldin viulukonsertto, neljä vuodenaikaa.

Mielikuvatarinan jälkeen olisi hyvä antaa lapsille mahdollisuus ja aikaa keskusteluun. Voi myös tehdä aiheeseen liittyvää luovaa toimintaa esimerkiksi maalata, piirtää ja hyödyntää musiikkia. Esimerkiksi lapset voisi liikkua vapaasti aiheeseen liittyvän musiikin soidessa ja kuvitella olevansa metsässä. Silloin voi antaa lapsille mahdollisuuden sanoittaa heidän oma tarina.

Toivotan ihania ja aistillisia kokemuksia mielikuvatarinoissa. Toivottavasti saatte lasten kanssa aihetta uusille pohdinoille ja tutkimiselle vuodenaikoihin liittyen kuin, ehkä uusia havainnointia uikona luonnossa.

Terveisin

Ani Karagöz

SYKSY

SYKSY

Ota hyvä, rauhallinen asento**Nyt voit antaa itsellesi rauhan, olemalla vain hetken hiljaa****Anna kaiken muun hälinän mennä pois****Voit myös halutessasi sulkea silmät kiinni****Sinulla on kaikki hyvin****Näe itsesi nyt turvallisessa ja hiljaisessa paikassa, josta metsäpolku alkaa.****Sano nyt mielessäsi hei, ihanalle metsälle ja hengitä syvään puhdasta ja raikasta ilmaa****Sinulla on nyt hyvä ja rauhallinen olo**

Kävelet polkua pitkin nyt syvempään metsään

Nyt näet yhden lehden putoavan hiljalleen kuin leijuun ilmassa. Lehti leijaillee silmiesi korkeudelle, josta se putoaa alas kuin odottaen pääsevänsä maahan muiden lehtien luokse.

Metsä on täynnä vihreitä, keltaisia, punaisia ja oransseja lehtiä. Se kutsuu sinua tanssimaan puiden ympärillä iloiten ja nauraen metsän väleistä.

Kuulet lehtipuiden havinaa, puiden huminaa, ja jalkojesi vieressä lehtien kahistessa huo-maast siilin, joka on etsimässä pesää nukahtaakseen talviunille. Katselet hiljaa siilin mat-kaa.

Istut kivelle ja tunnet kiven viileän ja rosoisen pinnan. Kivellä on hyvä istua ja haistella metsän tuoksuja.

Lehti maassa lähellä sinua kertoo tarinaa kuinka lehti maatuu maahan, voidakseen tuoda ravinteikasta multaa metsään.

Tunnistat puita niin lehti- kuin havupuista, lehtipuista näet koivun ja vaahteran, kuin havu-puista ujaimmat kuusen sekä männyn vaan.

Jatkaessasi matkaa katsot maahan ja näet herkuksia sieniä, kantarelleja ja tatteja. Silloin muistat, ettei kärpässientä mukaan kerätä saa.

Nyt huomaat vieressä isoja ja meheviä sinisiä mustikoita ja punaisia puolukoita niitä mais-tella saat.

Nyt on polku lopussa ja aika palata paikalle, jossa olet nyt.**Tunnet olosi hyväksi ja rauhalliseksi****Hengität syvään ja tunnet kuinka sinulla on hyvä olla****Sinulla on kaikki hyvin ja olet tässä nyt****Seuraavaa seikkailu metsää mielikuvatarinoiden kautta on talvi, joka yllättää saa**

TALVI

Ota hyvä, rauhallinen asento**Nyt voit antaa itsellesi rauhan, olemalla vain hetken hiljaa****Anna kaiken muun hälinän mennä pois****Voit myös halutessasi sulkea silmät kiinni****Sinulla on kaikki hyvin****Näe itsesi nyt turvallisessa ja hiljaisessa paikassa, josta metsäpolku alkaa.****Sano nyt mielessäsi hei, ihanalle metsälle ja hengitä syvään puhdasta ja raikasta ilmaa****Sinulla on nyt hyvä ja rauhallinen olo**

On hämärää ja ihana kylmä kirpeä pakkassää. Sinulla on sopivan lämmintä ja kävellessäsi kuulet jalkojesi alla lumen narsunaa.

Pysähdyt ja kuuntelet metsän ääniä, mutta huminaa ja hiljaisuutta kuulla saat. Hiljaisuus voi olla ihanaa.

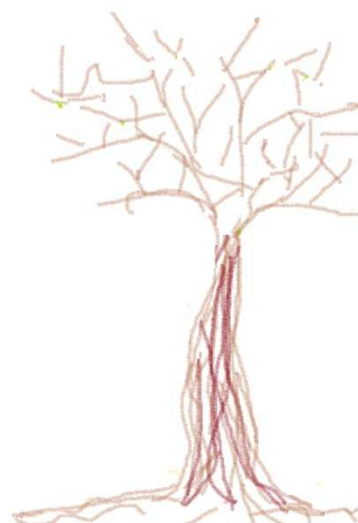
Katsot maisemaa ympärilläsi ja näet kauniita veistoksia puista ja isoja kinoksia lunta sillä, lumi on peittänyt maan.

Silloin näet ympärilläsi valkoisia lumikinoksia ja ne kimaltelevat kuin hangelle olisi heitetty miljoonia timantteja.

Nyt huomaat paljaat tummat lehtipuut ja ne ilman lehtiä elää koko talven. Puiden oksien päällä on lunta. Jos oikein tarkkaan katsot, näyttäisi oksilla olevan tuhansia kimaltelevia kristalleja.

Kuulet jalkojesi alla lumen narinaa, joka kutsuu sinua tanssimaan puiden ympärillä iloiten ja nauraen. Otat lapaset pois ja kokeilet puun runkoa, jolloin tunnet kylmän puun kuoren ja hiljaisen kohinan puun sisällä. Hiljainen kohina kertoo sen, että puun sisällä on elämää.

Kävelet eteenpäin ja näet hangessa jäljet nuo, mutta kenen ne ovat? Olisikohan ne jäniksen tai kienties ketun? Hei et kuule näitä eläimiä, etkä näe, mutta jäljet ne hangella niiden läsnäolon paljastavat vaan.

Nyt on polku lopussa ja aika palata paikalle, jossa olet nyt.**Tunnet olosi hyväksi ja rauhalliseksi****Hengität syvään ja tunnet kuinka sinulla on hyvä olla****Sinulla on kaikki hyvin ja olet tässä nyt****Seuraavaa seikkailu metsää mielikuvatarinoiden kautta on kevät, joka yllättää saa**

KEVÄT

Ota hyvä, rauhallinen asento**Nyt voit antaa itsellesi rauhan, olemalla vain hetken hiljaa****Anna kaiken muun hälinän mennä pois****Voit myös halutessasi sulkea silmät kiinni****Sinulla on kaikki hyvin****Näe itsesi nyt turvallisessa ja hiljaisessa paikassa, josta metsäpolku alkaa.****Sano nyt mielessäsi hei, ihanalle metsälle ja hengitä syvään puhdasta ja raikasta ilmaa****Sinulla on nyt hyvä ja rauhallinen olo**

Ihanaal! Vapaus koittaa ja aurinko voittaa, nyt voi vaatteita vähentää. Kävelet polun alussa ja katsot metsään, jossa lehtipuut ja pensaat olivat pitkän talven ilman suojaa.

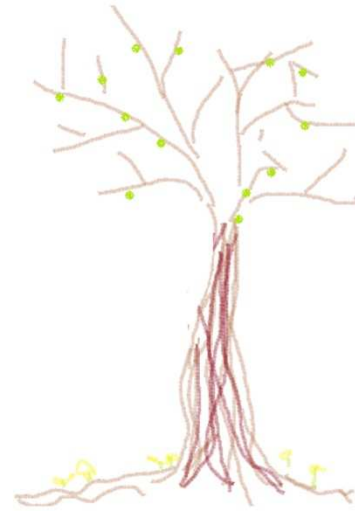
Näet puut ja sen kuinka etänä alkaa kasvaa noissa pienissä ja suurissa oksissa, sillä niihin on tullut pieniä vaalean vihreitä lehtien silmuja.

Kuulet hiljaisen äänen, joka kutsuu sinua tanssimaan puiden ympärillä iloiten ja nauraen. Kosketat puun runkoa ja tunnet lämpimän puun kuoren. Tunnet myös voimakkaan kohinan puun rungon sisällä, joka on puun mahlaa eli vettä menossa ylös oksiin antaen näin koko puulle ruokaa.

Hymy on huulilla, kun pysähdyt kuuntelemaan ihania lintuja. Seisot hiljaa niin näet oksalla lähellä sinua pienen punatulkun, jolla on punaiset rintasulat. Linnut visertelevät iloisia sävelmiä ja tietävät luonnon alkavan heräämään. Ilman lämmetessä on linnuille paljon hyönteisiä makupalaksi.

Keväällä kun luonto herää eloon pitkän hiljaisuuden jälkeen. Maan sulaessa voi nähdä ruskean maan, jossa nyt pilkahtaa pieniä vihreitä ruohon tupsuja ja kukkia. Keltainen leskenlehti kevään yksi ensimmäisiä kukkia on, jos oikein tarkkaan katsot maahan huomaat ne voit.

Kun tutkit tarkkaan, saatat nähdä muurahaisetkin potulla kulkevan ja ahkerasti työtä tehdän.

Nyt on polku lopussa ja aika palata paikalle, jossa olet nyt.**Tunnet olosi hyväksi ja rauhalliseksi****Hengität syvään ja tunnet kuinka sinulla on hyvä olla****Sinulla on kaikki hyvin ja olet tässä nyt****Seuraavaa seikkailuun metsää mielikuvatarinoiden kautta on kesä, joka yllättää saa**

KESÄ

Ota hyvä, rauhallinen asento**Nyt voit antaa itsellesi rauhan, olemalla vain hetken hiljaa****Anna kaiken muun hälinän mennä pois****Voit myös halutessasi sulkea silmät kiinni****Sinulla on kaikki hyvin****Näe itsesi nyt turvallisessa ja hiljaisessa paikassa, josta metsäpolku alkaa.****Sano nyt mielessäsi hei, ihanalle metsälle ja hengitä syvään puhdasta ja raikasta ilmaa****Sinulla on nyt hyvä ja rauhallinen olo**

Olet metsäpolun alussa. Katselit sitä runsaasti, joka kesän tuo metsään. Puissa on paljon eri värin sävyisiä lehtiä, erilaisia pensaita ja paljon ruohoa sekä erinäköisiä ja -muotoisia kukkia.

Kuulet lehtien havinaa, hiljaista lämmintä tuleen huminaa ja lintujen laulua sekä hyönteisten surinaa.

Saavut pienen niityn laidalle, jossa villikukat kilpaa loistaa vaan ja ilon se katsojan mieleen saa. Kukat väriloistossaan saavat olla ja lila ja sininenkin luontoon päässyt on, vaikka vihreän erisävyt valtaavat koko metsä maiseman.

Kävelet eteenpäin, tunnet erilaisia tuoksua, jotka tulevat ympäriltäsi metsässä. Ruohon tuoksun tunnistat saatat ja muutama muu tuoksu tutuksi tulla voi.

Kuulet hiljaisen äänen, joka kutsuu sinua tanssimaan puiden ympärillä iloiten ja nauraen. Otat kengät pois ja tunnet kun ruoho jalkojesi alla kutittaa sekä lämmin maa.

Kävellessäsi polkua pitkin huomaat pieniä punaisia metsämansikoita. Otat mansikan kätteesi ja tunnet sen voimakkaan metsämansikan tuoksun ja näin maistat sen makean maun suussasi.

Istut nyt isolle kivelle ja loikoilet rauhassa vaan silloin anna auringon säteiden koskettaa ja mieltäsi lämmittää. Voi kuinka ihanaa, tässä hetken levähtää ja kesästä nauttia saa.

Nyt on polku lopussa ja aika palata paikalle, jossa olet nyt.**Tunnet olosi hyväksi ja rauhalliseksi****Hengität syvään ja tunnet kuinka sinulla on hyvä olla****Sinulla on kaikki hyvin ja olet tässä nyt****Seuraavaa seikkailuun metsää mielikuvatarinoiden kautta on syksy joka yllättää saa**

Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta:

Belknab, Martha 1993. Lohikäärmeiden kesyttäminen. Luovia rentoutusharjoituksia lapsille. Kisakeskus.

Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1997. Alle kouluikäisen LAPSEN MAAILMA. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kataja, Jukka 2004. (2.painos.2003) Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Priima Oy.

Kemppainen, Pertti 2000. Tarinoiden maailmat. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy
Kemppainen, Pertti 2003. Lasten tarinoiden maailmat. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Leppänen, Taru; Aho, Sarita; Harju, Riitta & Gockel, Maarit 1999. Rentoutuminen –avoin ovi jaksamiseen. Kuntoutus Orton työturvallisuuskeskus.

Nikkinen, Irja 2001. Metsämörri. Rakennusalan Kustantajat RAK. Kustantajat Sarmala Oy.

Santavuori, Risto 2006. Tajunnan taito. Hypnoosiohjauksen kirja. sanalai-suggestiotekniikka Oy.

LIITE 2: Kirje palautteen antajalle

Hei! hyvä, varhaiskasvatuksen ammattilainen!

Opiskelen Diakonia-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi ja opinnäytetyöni on produktio eli tuote, jota olen työstänyt pitkään. Nyt työni on saatu rajattua neljään eri vuodenaikoihin liittyvään mielikuvatarinaan, joita varhaiskasvatuksen ammattilaiset voi lukea päiväkodissa lapsiryhmälle. Tarinoiden ajatus on tuoda päiväkotiin erilaisia työskentelytapoja, rikastaa varhaiskasvatuksessa toimivan lapsen mielikuvaa sanojen kuin rentoutumisen menetelmien kautta.

Tässä opinnäytetyössä tutkin vuodenaika mielikuvatarinoiden toimivuutta päiväkodissa. Sivutan ja pohdin myös sitä voisiko näitä tarinoita käyttää yhtenä pienenä osana tukemassa varhaiskasvatuksen moninaisuutta.

Kyselyn tarkoitus on saada mahdollisemman paljon tietoa tämän produktion toimivuudesta päiväkodissa. **Sinun ajatuksilla ja huomioilla on suuri merkitys** mihin suuntaan voin sisällöllisesti kehittää lopullista tuotetta ammattilaisten käyttöön.

Palautus perjantaina 17.1.2014 mennessä.

Ystävällisin terveisin

Ani Karagöz

LIITE 3: Palautelomake

KYSELY

1. Lasten ikä ryhmässä, jossa työskentelet? _____ vuotiaisen ryhmässä.
2. Millaisen vaikutelman sait vuodenaikoihin liittyvästä mielikuvatarinoista?
3. Voisiko mielestäsi tämä vihkonen olla pienenä osana tukemassa varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa toimintaa?
4. Muita huomioita?

Kiitos palutteenne!