

**LAPSEN KEHOITSETUNNON TUKEMINEN
TAIDEKASVATUKSEN KEINAIN**

Kehoitsetunto-työpaja varhaiskasvatukseen



Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä,

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Syysy 2022

Nadja Mäkinen

Opinnäytetyön tavoitteena oli työpajatoiminnan kautta tutkia taidekasvatuksen keinojen käyttöä lapsen kehoitsetunnon tukemisessa varhaiskasvatuksessa. Opetushallituksen laatima valtakunnallinen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 sekä World Health Organizationin (WHO) Euroopan seksuaalikasvatuksen standardit 2010 velvoittavat seksuaalikasvatuksen eli kehotunnekasvatuksen antamista lapsille. On tärkeää tukea lapsen terveen kehosuhteen muodostumista ja opettaa jo pienille lapsille omaan kehoon ja sen tuntemuksiin liittyviä tietoja ja taitoja.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa kehitettiin kehoitsetunto-työpaja, joka pohjautuu kehotunnekasvatuksen ja kehoitsetunnon sekä taidekasvatuksen teoriaan. Kehoitsetunto-työpajatoiminta toteutettiin eräässä Päijät-Hämeen päiväkodissa, ja siihen osallistui kuusi 5-vuotiasta lasta.

Työpajatoimintaa tutkittiin laadullisin menetelmin havainnoinnin ja työpajaa ohjanneen varhaiskasvatuksen opettajan haastattelun kautta. Havainnointi toi ilmi työpajatoiminnassa esiin nousseita asioita toiminnan ja lasten näkökulmasta. Haastattelu taas nosti esiin kehoitsetuntotyöpajan vahvuuksia, haasteita ja kehittämisideoita sitä ohjanneen opettajan näkökulmasta.

Sekä kehotunnekasvatus että taidekasvatus tähtäävät lapsen hyvinvoinnin edistämiseen monin eri keinoin. Yhteisenä tutkimuksen tuloksena voidaan todeta, että kehoitsetuntotyöpajassa käytetyt taidekasvatuksen keinot, nukketeatteri sekä kuvallisen ja kehollisen ilmaisun harjoitukset soveltuvat lapsen kehoitsetunnon tukemiseen monipuolisilla tavoilla. Kehoitsetuntotyöpaja antaa lapsille tietoa ja taitoa kehoitsetuntoon liittyen niin, että ne linkittyvät heidän omaan elämäänsä. Esimerkiksi nukketeatteri soveltuu kehonosien opetteluun nukkejen avulla sekä turvataitojen opetteluun. Kuvallinen ilmaisu auttaa lapsen omaan kehoon liittyvien mielikuvien ja ajatusten siirtämisessä paperille. Kehollinen ilmaisu taas auttaa tutustumaan lasta omaan kehoonsa ja kehotunteeseen esimerkiksi myönteisen kosketuksen kautta.

Avainsanat varhaiskasvatus, kehoitsetunto, taidekasvatus, kehotunnekasvatus

Sivut 77 sivua ja liitteitä 36 sivua

The aim of the thesis was, through workshop activities, to investigate the use of art education methods in supporting a child's body esteem in early childhood education. Curriculum for early childhood education and care 2022 by Finnish National Agency for Education and World Health Organization's (WHO) European Sexuality Education Standards 2010 obligate children to be given sexual education. It is important to support the formation of a child's healthy body image and to teach even young children knowledge and skills related to their own body and its sensations.

In the functional part of the thesis, a body self-esteem workshop was developed, which is based on the theory of child-centered sexuality education, body self-esteem and art education. The body self-esteem workshop activity was carried out in a kindergarten in Päijät-Häme, and six 5-year-old children participated in it.

The workshop activities were investigated using qualitative methods through observation and an interview with the early childhood education teacher who guided the workshop. The observation brought to light issues that came up in the workshop activities from the perspective of the activities and the children. The interview highlighted the strengths, challenges, and development ideas of the body self-esteem workshop from the point of view of the teacher who guided it.

Both child-centered sexuality education and art education aim to promote the child's well-being in many ways. As a joint result of the research, it can be stated that the art education methods used in the body self-esteem workshop (the puppet theater and exercises for pictorial and bodily expression) are suitable for supporting a child's body self-esteem in versatile ways. Body self-esteem workshop gives children information and skills related to body self-esteem so that they are linked to their own lives. For example, a puppet theater is suitable for learning body parts using dolls and for learning safety skills. Pictorial expression helps the child transfer mental images and thoughts related to her or his own body to paper. Bodily expression, on the other hand, helps the child get to know her or his own body and the feeling of the body, for example through positive touch.

Keywords early childhood education, body self-esteem, art education, child-centered sexuality education

Pages 77 pages and appendices 36 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tietoperusta ja aikaisemmat tutkimukset.....	2
2.1	Varhaiskasvatuksen tehtävä ja tavoite	2
2.2	Lasten seksuaalikasvatuksen tutkimukset ja ohjaavat asiakirjat.....	3
2.2.1	WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010	4
2.2.2	Väestöliiton Laseke-tutkimukset 2013 ja 2014.....	5
2.3	Kehotunnekasvatus varhaiskasvatuksessa	5
2.3.1	Alle kouluikäisen lapsen seksuaalisen kehityksen tukeminen.....	6
2.3.2	Mitä on lapsen kehoitsetunto ja miten sitä voidaan tukea?	8
2.4	Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa	10
2.4.1	Taidekasvatuksen merkitys lapsen kehitykselle ja oppimiselle	11
2.4.2	Taidekasvatus linkitettyinä laaja-alaiseen osaamiseen	14
2.4.3	Kehollinen ja sanallinen ilmaisu	15
2.4.4	Nukketeatteri	17
2.4.5	Kuvallinen ilmaisu.....	18
3	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys	20
4	Tutkimuksen toteutus	21
4.1	Tutkimuksen prosessin kuvaus Design Thinking -mallia mukailien	22
4.2	Kehoitsetunto-työpajan sisällön ja toiminnan kuvaus.....	26
4.2.1	Kehoitsetunto-työpaja 1	30
4.2.2	Kehoitsetunto-työpaja 2	34
4.2.3	Kehoitsetunto-työpaja 3	37
5	Tutkimusmenetelmät	40
5.1	Havainnointi.....	42
5.2	Puolistrukturoitu haastattelu.....	43
5.3	Aineiston analyysi	44
5.3.1	Sisällönanalyysi.....	44
5.3.2	SWOT-analyysi.....	46
6	Tutkimuksen tulokset	46
6.1	Kehoitsetunto-työpajan havainnoinnin tulokset	46

6.1.1	Omaan kehoon tutustuminen.....	47
6.1.2	Oman kehon arvostaminen ja kehotyytyväisyys	48
6.1.3	Myönteinen kosketus.....	53
6.1.4	Kehon hyvinvointi.....	54
6.1.5	Toisen kehon kunnioittaminen	57
6.1.6	Turvataidot tutuksi.....	61
6.2	Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelun tulokset	62
6.2.1	Vahvuudet	63
6.2.2	Heikkoudet	64
6.2.3	Mahdollisuudet ja kehittämissuhteet	65
6.2.4	Uhat.....	66
7	Tulosten tulkinta ja johtopäätökset	66
8	Pohdinta	70
8.1	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	71
8.2	Kehittämissuhteet ja jatkokäyttö.....	72
	Lähteet.....	74

Kuvat, taulukot ja kaavat

Kuva 1	WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa (2010)	4
Kuva 2	Kehoitsetunto-työpajan prosessin kuvaus Design Thinking -mallia mukailleen. ...	23
Kuva 3	Kehoitsetuntotyöpajan nukketeatterin keppinuket	25
Kuva 4	Kehoitsetunto-työpajan runko	27
Kuva 5	Kehoitsetuntotyöpaja-vihkosen symbolit.....	28
Kuva 6	Esimerkki nukketeatterin vuorosanoista	28
Kuva 7	Ensimmäisen työpajan runko	30

Kuva 8 Työpajan nukketatteria.....	31
Kuva 9 Ensimmäisen työpajan kuvallisen harjoituksen materiaaleja	33
Kuva 10 Toisen työpajan runko	34
Kuva 11 Lapset istuivat muotolaatoilla nukketatterin aikana.....	35
Kuva 12 Kehon hyvinvointiympyrän osa-alueet.....	36
Kuva 13 Kolmannen työpajan runko	37
Kuva 14 Hymynaama-jana.....	39
Kuva 15 Oman kehon rajat -rentoutusharjoitus	40
Kuva 16 Lapsi A:n kuvallisen ilmaisun teos harjoituksessa ”missä olen hyvä”	50
Kuva 17 Lapsi B:n kuvallisen ilmaisun teos harjoituksessa ”missä olen hyvä”	51
Kuva 18 Lapsi C:n kuvallisen ilmaisun teos harjoituksessa ”missä olen hyvä”	51
Kuva 19 Lapsi D:n kuvallisen ilmaisun teos harjoituksessa ”missä olen hyvä”	52
Kuva 20 Kehon hyvinvointiympyrän lasten vastaukset.....	56
Kuva 21 Miltä minusta tuntuu tänään -hyvinvointiympyrän osuus.....	57
Kuva 22 Tarinoita monenlaisista ihmisistä -kuvat.....	59
Taulukko 1.....	63

Liitteet

- Liite 1 Haastattelun runko varhaiskasvatuksen opettajalle
- Liite 2 Kehoitsetunto-työpaja vihkonen

1 Johdanto

Lapset kasvavat yhä enemmän ulkonäkökeskeisessä maailmassa, mikä altistaa myös yhä nuorempia oman kehon jatkuvalla tarkkailulle. Aikuisilla on iso merkitys lapsen terveen kehosuhteen muodostumisen tukemisessa. Kehoitsetunnolla tarkoitetaan ihmisen kehonkuvaa eli käsitystä omasta kehosta. Jo pienille lapsille on hyvä opettaa omaan kehoon ja sen tuntemuksiin tutustumista. (Neuvokas perhe -tiimi, 2021; Väestöliitto, n.d.-b) Kehotunnekasvatuksen tehtävänä onkin muun muassa tukea myönteisen kehoitsetunnon, kehonkuvan sekä hyvän tunteen kehittymistä omassa kehossa ja omaa kehoa kohtaan. Kehotunnekasvatuksessa on myös tarkoituksena vahvistaa minäkuvaa, myönteistä kokemusta ja arvostusta kehosta ja läheisyydestä, tunteiden tunnistamista sekä myös toisten kehotunteen kunnioittamista. Kehotunnekasvatuksella tarkoitetaan siis lasten seksuaali- ja turvataitokasvatusta. Alle kouluikäisten lasten kohdalla seksuaalikasvatuksesta käytetään käsitettä kehotunnekasvatus, sillä se kuvaa paremmin pienten lasten tarpeita ja kehitystä. (Väestöliitto, n.d.-b; Väestöliitto, n.d.-c.)

Kehotunnekasvatuksella tähdätään lapsen hyvinvointiin, ja taidekasvatuksen keinot tutkitusti edistävät lapsen hyvinvointia ja kehitystä (Väestöliitto, n.d.-c; Ruokonen, 2020, s. 7). Tutkimuksissa on osoitettu, että taidekasvatuksella edistetään sosiaalisten, fyysisten, kognitiivisten ja emotionaalisten taitojen kehittymisen lisäksi esimerkiksi lapsen itseluottamusta, minäpystyvyyden tunnetta sekä mielikuvitusta. Varhaiskasvatuksen taidekasvatuksen tavoitteena on tarjota kokemuksia taiteen luomisesta ja kokemisesta sekä välineitä itsensä ilmaisuun. (Ruokonen, 2020, ss. 7–9)

Kehotunnekasvatus sekä taidekasvatus liittyvät olennaisesti siis myös koulutusohjelmaan Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä. Opinnäytetyön kautta välitetään ajatusta siitä, että jokaisen keho on arvokas juuri sellaisena kuin on, ja että on tärkeää oppia arvostamaan kehoaan sekä kunnioittamaan myös toisten kehoa. Samalla nostetaan esiin taidekasvatuksen merkityksellisyyttä sekä monipuolisia mahdollisuuksia jonkin teeman ympärillä työskentelyssä varhaiskasvatuksessa. Tässä opinnäytetyössä kehitettiin kehoitsetuntotyöpaja, jossa kehoitsetuntoon liittyviä teemoja käydään läpi nukketeatterin sekä kehollisen ja kuvallisen ilmaisun harjoitusten avulla. Työpajojen tavoitteena on tukea

lapsen kehoitsetunnon kehittymistä taidekasvatuksen keinoin. Kehoitsetunto-työpajaan osallistui kuusi 5-vuotiasta lasta eräässä varhaiskasvatustyöyksikössä, mutta se soveltuu myös muun ikäisille lapsille joko sellaisenaan tai sovellettuna.

2 Tietoperusta ja aikaisemmat tutkimukset

2.1 Varhaiskasvatuksen tehtävä ja tavoite

Varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään ja sillä tarkoitetaan suunnitelmallista ja tavoitteellista hoidon, opetuksen ja kasvatuksen kokonaisuutta, jossa pedagogiikka painottuu. Varhaiskasvatuksen muotoja ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito tai avoin varhaiskasvatustoiminta. Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on luoda oppimisen edellytykset lapselle, lisätä elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteutumista inklusiivisiin periaatteisiin pohjautuen. Näihin periaatteisiin sisältyy jokaista lasta koskevat samanlaiset oikeudet, yhdenvertaisuus, tasa-arvoisuus, syrjimättömyys, moninaisuuden arvostaminen sekä yhteisöllisyys ja sosiaalinen osallisuus. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös tukea perheiden kasvatustehtävää ja osallistua lapsen hyvinvoinnin edistämiseen. (Opetushallitus, 2022, ss. 1, 6)

Ennakoinnin ja varhaisen oppimisen merkitys vaikuttavat varhaiskasvatuksen teoreettisen ja pedagogisen pohjan taustalla. Tässä ajattelutavassa motivaatio, sinnikkyys ja ajattelevuus ovat merkityksellisessä roolissa lapsen kehityksen kannalta. Kyseinen ajattelutapa taas suuntaa varhaiskasvatuksessa annettavaa tukea lapsen yksilöllisyyden, persoonallisuuden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioimiseen. On tärkeää auttaa lapsiryhmää yhteisöllisyyden muodostumisessa. Kun lapsi kokee olevansa turvallisessa ympäristössä, voi hän suhtautua tehtäviin, oppimiseen ja leikkiin rohkeasti ja luottavaisin mielin. Myös YK:n Lapsen oikeuksien sopimus (1989) edellyttää lapsen hyvinvoinnin edistämistä. (Hujala & Turja 2020, s. 11)

Varhaiskasvatuksen vaikuttavuuden tutkimukset osoittavat, että laadukkaasta varhaiskasvatuksesta on lapselle emotionaalisia, sosiaalisia ja kognitiivisia hyötyjä. Laajojen seurantatutkimusten (Vandell ym. 2010; Caspi 2016) mukaan laadukkaalla

varhaiskasvatuksella on ollut positiivisia vaikutuksia ulottuen nuoruus- ja aikuisikään asti. Tutkimusten mukaan laadukas varhaiskasvatus ehkäisi varsinkin lasten ja nuorten impulsiivista käyttäytymistä, ja siitä on ollut hyötyä koulun aloittamiselle. Vaikuttavia tekijöitä ovat osaavat, hyvin koulutetut ja sensitiiviset työntekijät sekä laadukas toimintakulttuuri. Varhaiskasvatuslaki myös puoltaa sitä näkemystä, että varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia. Hyvinvointi muodostuu siitä, että lasta arvostetaan ja kuunnellaan sensitiivisesti. Hyvinvointi on kehityksen, kasvun ja oppimisen edellytys. (Hujala & Turja 2020, s. 12)

2.2 Lasten seksuaalikasvatuksen tutkimukset ja ohjaavat asiakirjat

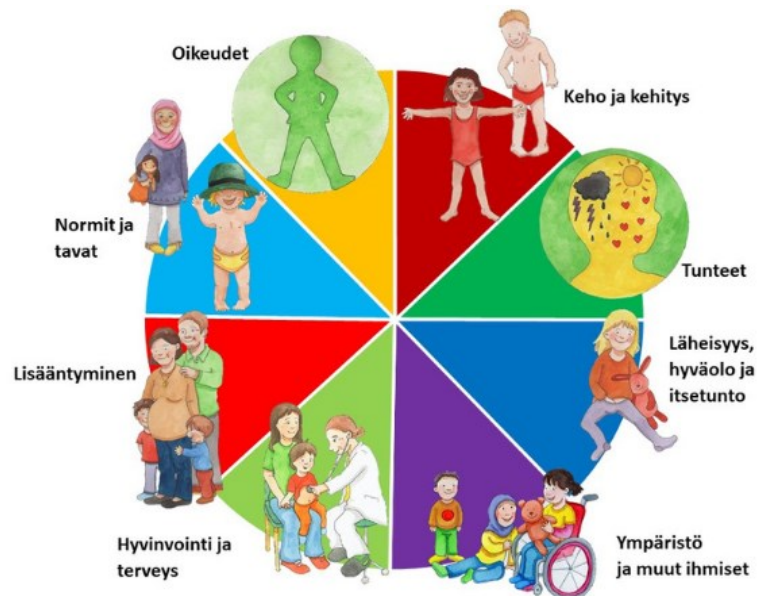
Lapsen seksuaalikasvatusta ohjaa kansainväliset sekä kansalliset lait, ohjeet ja suositukset. Näitä ovat esimerkiksi Yhdistyneiden kansakuntien (YK) Lapsen oikeuksien sopimus 1989, International Planned Parenthood Federationin (IPPF), World Association for Sexual Healthin (WAS) sekä World Health Organizationin (WHO) seksuaalioikeudet sekä WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on myös julkaissut Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014–2020, jossa esitetään tavoitteita ja toimenpiteitä seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämiseksi. Se on suunnattu päättäjille, sosiaali- ja terveyshuollolle, järjestöille sekä opetustoimelle varhaiskasvatuksesta korkeakouluihin asti. Lisäksi Väestöliitto on tehnyt lapsen seksuaalikasvatukseen liittyen Laseke-tutkimukset (2013 ja 2014) sekä tähän perustuvan kirjan Keho on leikki (2016). (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, ss. 14–15, 21; Väestöliitto, n.d.-a)

Varhaiskasvatuksen seksuaalikasvatusta sekä taidekasvatusta ohjaa ja velvoittaa myös Opetushallituksen laatima valtakunnallinen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jonka päivitetty versio tuli voimaan 1.3.2022. Perusteiden tarkoituksena on tukea ja ohjata varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä ja edistää yhdenvertaista ja laadukasta varhaiskasvatusta. Perusteet on laadittu varhaiskasvatuslain (540/2018) perusteella. (Opetushallitus, 2022, s. 1). Lisäksi mainittakoon Kaksivuotisen esiopetuksen kokeilun opetussuunnitelman perusteet 2021. Osa kuntien varhaiskasvatusyksiköiden 5-vuotiaista on otettu tähän kokeiluun mukaan, joten tämä asiakirja ei koske kaikkia

varhaiskasvatuksen 5-vuotiaita. (Väestöliitto, n.d.-a; Opetushallitus, n.d.) Tähän tutkimukseen osallistunut päiväkoti ei kuulu kaksivuotiseen esiopetus-kokeiluun.

2.2.1 WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010

Maailman terveysjärjestö WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010 antavat suuntaviivat laadukkaalle ja kokonaisvaltaiselle seksuaalikasvatukselle taaperoiästä nuoruuteen saakka (Väestöliitto, n.d.-e). Standardeissa kokonaisvaltaisella seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan sitä, että lapsille annetaan puolueetonta, tieteellistä sekä ikä- ja kehitystasolle sopivaa tietoa seksuaalisuudesta ja lapsia autetaan kehittämään seksuaalisuuteen liittyviä taitoja. Seksuaalikasvatuksen standardeissa on annettu erikseen sisältösuositukset alle kouluikäisille lapsille, ja nämä suositukset on vielä jaettu 0–4-vuotiaiden suosituksiin sekä 4–6-vuotiaiden suosituksiin. WHO:n standardit velvoittavat antamaan ikätasosta seksuaalikasvatusta varhaiskasvatuksessa. (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, ss. 11–12)



Kuva 1 WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa (2010) (Väestöliitto, n.d.-e).

Kehotunnekasvatus perustuu juuri näihin standardeihin ja sisältää kahdeksan aihetta 1) Keho ja kehitys 2) Tunteet 3) Läheisyys, hyväolo ja itsetunto 4) Ympäristö ja muut ihmiset 5) Hyvinvointi ja terveys 6) Lisääntyminen 7) Normit ja tavat 8) Oikeudet. Jokainen näistä

aiheista sisältää tietoja ja taitoja, joita on tärkeä opettaa lapselle ikätason mukaisesti. Myös myönteisen asenteen opettaminen kuuluu kehotunnekasvatukseen. (Väestöliitto, n.d-d)

2.2.2 Väestöliiton Laseke-tutkimukset 2013 ja 2014

Väestöliiton Laseke -tutkimukset toteutettiin vuonna 2013 varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja vuonna 2014 lasten vanhemmille liittyen siihen, miten lasten seksuaalisuus ilmenee kotona ja varhaiskasvatuksessa sekä millaisia olivat vanhempien ja ammattilaisten kokemukset, mielipiteet ja haasteet alle kouluikäisen lapsen seksuaalikasvatuksesta (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, ss. 15–16).

Laseke -tutkimuksesta kävi ilmi, että sekä varhaiskasvatuksen ammattilaiset että lasten vanhemmat toivoivat varhaiskasvatuksessa toteutettavan arvostavaa ja laadukasta kasvatusta seksuaalisuuteen liittyen. Näin ollen myös aikuiset tarvitsivat kasvatukseensa oikeanlaista tietoa lapsen seksuaalisuudesta ja malleja toimia arjessa. Laseke-tutkimus toi esiin, että tiedon, tuen ja materiaalin tarve liittyen seksuaalikasvatukseen, oli suuri, vaikka varhaiskasvatuksen ammattilaisilla olikin tietoa ja kokemusta seksuaalikasvatukseen liittyen. Moni tutkimukseen vastanneista varhaiskasvattajista myös toteutti seksuaalikasvatusta työssään. Tutkimus toi myös esiin sen, että seksuaalisuus kuuluu lasten puheissa ja näkyy heidän toiminnassaan. Lasten käytös koettiin myös joskus huolestuttavaksi. Seksuaalikasvatuksesta puuttuivat yhteiset pelisäännöt varhaiskasvatuksessa. (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, s. 30, 35, 48)

2.3 Kehotunnekasvatus varhaiskasvatuksessa

Alle kouluikäisen lapsen seksuaalikasvatuksessa eli kehotunnekasvatuksessa lapsille opetetaan heidän kehitykseensä liittyvää, voimaannuttavaa ja lasten seksuaalisiin oikeuksiin liittyvää tietoa. Sanaa kehotunnekasvatus käytetään lapsen seksuaalikasvatuksesta, koska se kuvaa tarkemmin, mitä lapsen seksuaalikasvatus on. Oikeanlaiset tiedot, taidot ja asenteet edistävät ikätasoisien elämänhallinnan ja hyvinvoinnin rakentumista. Kehotunnekasvatus lisää lapsen tietoja ja taitoja, vahvistaa lapsen omanarvontuntoa ja itsetuntemusta sekä tukee myönteistä ja turvallista seksuaalisuutta ja vastuullista käyttäytymistä.

Seksuaalikasvatusta tarvitaan jokaiselle ikä- ja väestöryhmälle. Varhaiskasvattajat ja neuvolan työntekijät ovat avainasemassa lasten terveyden edistämässä ja elämäntilanteen vaikuttamisessa. Varhaiskasvatus ja neuvola ovat myös tiiviissä yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Näin arvokas tieto kulkee myös perheille. (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, ss. 13–15, 28, 84)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2022, s. 14, 31–32) mukaan kehotunnekasvatus kuuluu osaksi kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alueeseen, joka tukee erityisesti itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin liittyvää laaja-alaista osaamista. Varhaiskasvatuksen tehtävä on vahvistaa lasten hyvinvointi- ja turvallisuustaitoja. Heidän kanssaan käsitellään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä aiheita, kuten ravinnon, levon, liikunnan, hyvien ihmissuhteiden ja mielen hyvinvoinnin tärkeyttä. Lisäksi lapsia ohjataan kunnioittamaan ja suojelemaan omaa ja toisten kehoa sekä tuetaan tunteiden ilmaisussa ja säätelyssä. Lasten ikätasosta kiinnostusta seksuaalisuuteen ja kehoon ohjataan kunnioittavasti.

2.3.1 Alle kouluikäisen lapsen seksuaalisen kehityksen tukeminen

Jokainen alle kouluikäinen lapsi käy omassa tahdissa tietynlaiset kehityksen vaiheet läpi (Hujala & Turja, 2020, s. 16). Myös lapsen seksuaalisuus kehittyy portaittain. Seksuaalisuus liittyy kehoon, nauttimiseen, läheisyyteen, oikeuksiin ja tunteisiin sekä psyykkiseen, fyysiseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Lapsen varhaisina ikävuosina kehittyvät näiden tietojen, taitojen ja asenteiden perusta. Alle kouluikäisillä lapsilla seksuaalisessa kehityksessä painottuvat kehonkuva, itsetunto ja tunnetaidot. (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, s. 25)

Kätilön ja terveydenhoitajan Erja Korteniemi-Poikelan ideoima ja lastenpsykiatrin Raisa Cacciatoren kehittämä seksuaalisuuden portaat kuvaavat portaittain etenevää seksuaalikasvatusmallia, jossa esitetään lapsen ja nuoren ikätyypilliset seksuaalisuuden kehitysvaiheet (Laru, Riihonen & Cacciatore, 2016, s. 120). Ensimmäisellä portaalla olennaista on 0–4-vuotiaan lapsen tarve läheisyyteen, turvaan ja hellyyteen kiintymyssuhteissa. Myönteisen kosketuksen määrällä on iso merkitys lapsen

kehoitsetunnolle ja kehitykselle. Pienenä lapsena lapsi hyväksyy itsensä täysin ja kokee jokaisen kehonosansa olevan hienoja. Aikuisen tehtävä on vahvistaa lapsen kokemuksia siitä, että hänellä on kehossaan hyvä olla. Kehonosia sekä kosketuksen sääntöjä voidaan opettaa jo pienelle lapselle. (Laru, Riihonen & Cacciatore, 2016, ss. 120–122)

Toisella portaalla 2–8-vuotiaana lapsi kaipaa hellyyttä ja ihailua sekä haluaa myös ilmaista niitä itsekin. Rakkaus ja tykkääminen, ystävyys ja empatia ovat voimakkaina tuntemuksina, ja näitä tunteita kannattaa vahvistaa, jolloin myös lapsen oma hyvinvointi vahvistuu. Tämän portaan vaiheessa lapsi oppii ystävyuden, yksityisyyden ja rajojen merkitystä. Jokainen lapsi myös näyttää eri tavalla tykkäämistään. Lapsen on harjoiteltava kysymään toiselta, miltä hänestä jokin kosketus tai hellyydenosoitus tuntuu. Pääasia on, että molemmista kosketus tuntuu mukavalta. Lapselle opetetaan kehon arvostusta ja hänen oikeuksistaan. (Laru, Riihonen & Cacciatore, 2016, ss. 123–124)

Kolmannessa portaassa 3–9-vuotiaana lapsi tavoittelee rakkauden tunnetta suuresti, ja rakkauden kohde on usein hänelle turvallinen aikuinen, kuten vanhempi. Tärkeää on, että lapsi saa kokemuksen, että hänen rakkauden tunteensa ovat hyväksytyjä. Aikuisten tehtävä on myös suojella lasta, ettei hänen koskemattomuuttaan loukata. Tämän ikäistä lasta usein kiinnostaa tutustua kehojen eri sukupuolten välisiin eroihin. Jos lapsi haluaa leikitellä toisen sukupuolen roolissa, siihen annetaan mahdollisuus. Kasvattajien ja vanhempien tehtävä on osoittaa lapselle rakkautta, jotta lapsi voi kokea olevansa hyväksyty kaikkien ominaisuuksiensa ja tunteidensa kanssa. (Laru, Riihonen & Cacciatore, 2016, ss. 125–127)

Tutkimusten mukaan lapset usein hyväksyvät oman kehonsa ja saattavat näyttää ylpeänä omia sukupuolielimiään. Lapsia kiinnostaa oman kehon toiminnot ja he ovat myös uteliaita tutkimaan toistenkin kehoja. He tarvitsevat siis ohjeita siihen, että toisten kehoa saa koskea vain toisen luvalla ja miten toisen kehoa kunnioitetaan. Lapsille on siis hyvä opettaa turvataitoja. (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, s. 41, 101)

Lapsen seksuaalisuutta voi tukea kohtelemalla lapsen kehoa arvostaen. Lapsen kehon arvostaminen tulisi näkyä sekä puheessa että toiminnan tasolla. Kehonosista erityisesti uimapuvun alle jäävät alueet ovat omia ja arvokkaita. Jokaiselle kehonosalta annetaan nimet.

Lapselle on syytä myös opettaa, että toisen ihmisen keho on yhtä arvokas. Seksuaalisuutta tuetaan myös opettamalla, että kehoa kunnioitetaan, hoidetaan ja kosketaan arvostavasti. Jokainen saa myös päättää itse omasta kehosta, ja kuka siihen saa koskea. Lapsi leikittelee ja testailee myös erilaisia sukupuolirooleja esimerkiksi leikeissä. Joillakin lapsilla on kokemus eri sukupuolesta, kuin miltä hänen kehonsa näyttää. Kokemus voi olla ohimenevää, tai se voi olla pysyvää. (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, ss. 26–27)

2.3.2 Mitä on lapsen kehoitsetunto ja miten sitä voidaan tukea?

Kehoitsetunnolla tarkoitetaan ihmisen kehonkuvaa eli käsitystä omasta kehosta. Se on sitä, kuinka hyvänä, kelpaavana tai oikeanlaisena ihminen kokee oman kehonsa. Kehonkuva tarkoittaa sitä, mitä ajattelemme ja millainen mielikuva meillä on kehostamme ja mitä tunnemme kehossamme. Lapsen kehoitsetunto kehittyy myönteiseksi, kun lapsen kehosta puhutaan arvostavasti ja sitä kohdellaan hyvin. Kehoitsetunnon kehittymistä tukevat läheisyys ja myönteinen koskettaminen, jolloin ihminen itsekkin pitää omasta kehostaan ja haluaa pitää siitä myös huolta. (Väestöliitto, n.d.-b.; Jussila & Ohraniemi, 2021, s. 148)

Kehotunteella taas tarkoitetaan sisäistä kokemusta omassa kehossa ja sen voi jokainen itse tietää. Kehotunne on itsetuntemusta ja oman tunteen, kehon sekä kokemuksen arvostamista. Se kertoo, miten ihminen viihtyy kehossaan, itsenään ja mitä tuntee omaa kehoaan kohtaan. Omaa kehotunnetta on harjoiteltava kuuntelemaan ja ilmaisemaan. (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, ss. 84–85)

Mielipiteet omasta kehosta muotoutuvat jo hyvin pienellä lapsella. Tutkimukset osoittavat, että jo kolmevuotiaalla lapsella voi olla kehonkuvaan liittyviä ongelmia. Jo tämän ikäiset lapset omaksuvat mielipiteitä siitä, miltä kehon pitäisi näyttää. Kauneusihanteilta on vaikeaa välttyä, sillä viesti ihanteellisista kehoista näkyy kaikkialla nykypäivän medioissa tai niitä voi kuulla vertaisten ja aikuisten puheissa. Aikuiset voivat vaikuttaa lapsen myönteisen kehonkuvan ja itsetunnon kehitykseen. (Familydoctor & Gersch, 2021)

Kehonkuva on tärkeä osa itsetuntoa. Jos lapsi ei ole tyytyväinen kehoonsa, itsetuntokin kärsii. Se, miten lapsi näkee itsensä, voi vaikuttaa hänen kaikkiin elämänsä osa-alueisiin, joko

positiivisesti tai negatiivisesti. Se voi vaikuttaa lasten valintoihin, ihmissuhteiden solmimiseen, uusien asioiden kokeilemiseen ja jopa koulutukseen hakeutumiseen. Näillä on kauaskantoisia vaikutuksia. Lisäksi huono itsetunto vaikuttaa terveyteen, kuten masentuneisuuteen ja ahdistukseen. Tämä taas voi vaikuttaa painonnousuun, joka voi huonontaa itsetuntoa entisestään. Lisäksi huono itsetunto on yhteydessä myös syömishäiriöihin. (Familydoctor & Gersch, 2021)

Kehotunnekasvatuksen tehtävänä onkin tukea myönteisen kehoitsetunnon, kehonkuvan sekä hyvän tunteen kehittymistä omassa kehossa ja omaa kehoa kohtaan.

Kehotunnekasvatuksessa on tarkoituksena vahvistaa minäkuva, myönteistä kokemusta ja arvostusta kehosta ja läheisyydestä, tunteiden tunnistamista sekä myös toisten kehotunteen kunnioittamista. Kun on myönteinen käsitys omasta kehostaan, edistää se myös halua suojata ja huolehtia omasta kehostaan sekä vahvistaa itsetuntoa. (Väestöliitto, n.d.-b)

Lapsen keho on hyvä sellaisenaan, eikä sitä saa arvostella. Lapsen painonhallinta on aikuisen vastuulla, sillä lapsi ei voi muokkaila kehoaan. Aikuinen antaa mallia lapselle kehotytyväisestä ihmisestä siten, että puhuu lapsen kehosta, omasta ja toisten ihmisten kehoista arvostaen. Lapsen kanssa voi ihmetellä, mihin kaikkiin ihmeellisiin asioihin ihmisen keho pystyy. Ulkonäkökeskeisyyttä ja -tietoisuutta voidaan vähentää sillä, mitä ja miten asiasta puhutaan. Lapsi huomaa, milloin ja kenelle sanotaan esimerkiksi ”Näytät kauniilta!”. Tämän sijasta voisi puhua mieluummin siitä, mikä tekee ihmisestä hyvän tai mikä tekee ihmisestä pidetyn. Näitä asioita voi olla esimerkiksi ystävällisyys, hymy, iloisuus, lempeys, innostuneisuus tai auttavaisuus. Toisen kehon kunnioittamista voidaan tukea niin, että puhutaan lapselle monenlaisista kehoista ja että kaikki kehot ovat yhtä arvokkaita. (Väestöliitto, n.d.-b)

Lapsen itsetunto vahvistuu hyväksyvässä ilmapiirissä, jossa lapsi saa olla sellainen kuin on. Myönteisen puheen lisääminen ja osaamisista keskusteleminen luovat tällaista ilmapiiriä. On tärkeää pohtia lapsen kanssa, mitä hän osaa. Lapsen kehuminen ja kannustaminen ovat myös tärkeitä. (Neuvokas perhe -tiimi, 2019)

Jokainen lapsi tarvitsee kehoitsetuntoa ja turvataitoja. Lapselle on kerrottava hänen oikeuksistaan, sillä muuten hän ei niistä tiedä. Aikuisilla on vastuu lasten turvallisuudesta, mutta lapsia täytyy myös opettaa puolustaa itsekin itseään. Lapsille on tärkeää kertoa, että kaikki tuntevat kosketuksen omalla tavallaan. Toinen saattaa pitää voimakkaastakin halaamisesta ja joku toinen taas ei pidä välttämättä lainkaan halaamisesta. (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, ss. 98–100)

Toinen Kotona kehossa (2021) -kirjan kirjoittaja Emmi Ohraniemi ohjaa ajattelemaan, että jos vertailee itseään muihin, on hyvä opetella neutraalisti toteamaan, että toinen on tuollainen ja minä olen tällainen, ja kumpikin on oikeanlainen. Neutraali suhtautuinen kehoonsa on sen toteamista, että tällainen on minun kehoni, ilman voimakkaita tunnelatauksia tähän liittyen. Ohraniemi toteaa, että kehoonsa suhtautuminen neutraalisti on oman kehonsa hyväksymisen perusta. Kaikki ihmiset ovat erimuotoisia ja -kokoisia. (Jussila & Ohraniemi 2021, ss. 146–147)

Jos kuulee lapsen arvostelevan kehoaan, häneltä voi kysyä, miksi hän ajattelee sillä tavoin. Tämä on hyvä mahdollisuus keskustella lapsen kanssa siitä, mikä tekee hänestä ainutlaatuisen. Samalla voi keskustella siitä, että tärkeämpää on, että keho on terve, ja terve keho voi näyttää erilaiselta verraten, miltä ne näyttävät mediassa. Lapsen kanssa voi esimerkiksi keskustella televisiossa esiintyvien hahmojen luonteenpiirteistä, jotka ovat tärkeämpiä kuin ulkoisiin ominaisuuksiin keskittyminen. (Familydoctor & Gersch, 2021)

2.4 Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen 1989 artiklaan 31 on kirjattu lapsen oikeus leikkiin, virkistystoimintaan sekä kulttuurielämään ja taiteisiin osallistumiseen (Ruokonen, 2020, s. 7). Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lasten kulttuurista osaamista sekä heidän vuorovaikutus ja ilmaisutaitojaan. Osaamiseen kuuluu taito kuunnella, tunnistaa ja ymmärtää eri näkemyksiä sekä kyky reflektoida omia arvoja ja asenteita. Vuorovaikutustaidoilla sekä kyvyllä ilmaista itseään ja ymmärtää muita on tärkeä merkitys identiteetille, toimintakyvylle ja hyvinvoinnille. Yhteistyöhön perustuva toiminta luo mahdollisuuksia harjoitella vuorovaikutus ja ilmaisutaitoja eri tilanteissa ja erilaisten

ihmisten kanssa. Lapsia tuetaan myönteisen suhteen luomisessa moninaiseen ympäristöön. (Opetushallitus, 2022, s. 14)

Varhaiskasvatuksen perusteissa (Opetushallitus, 2022, ss. 27–28) varhaiskasvatuksen taidekasvatus on määritelty oppimisenalueena ilmaisun monet muodot.

Varhaiskasvatuksessa on tehtävänä tavoitteellisesti tukea lasten taiteellista kehittymistä.

Taidekasvatukseen kuuluu musiikillinen, kuvallinen, käsityöllinen, sanallinen ja kehollinen ilmaisu. Lasten ilmaisulle on luonteenomaista eri ilmaisun muotojen yhdisteleminen.

Taiteellinen ilmaisu ja kokeminen edistävät lasten sosiaalisia taitoja, myönteistä minäkuvausta sekä valmiuksia ymmärtää ja jäsentää ympäristöä. Ilmaisun taitoja harjoittelemalla kehittyvät myös ajattelun ja oppimisen taidot sekä eettinen ajattelu. Taiteisiin, kulttuuriperintöön ja ilmaisun eri muotoihin tutustuminen vahvistavat myös lapsen monilukutaitoa ja osallistumisen ja vaikuttamisen osaamista. Kokemukset taiteista ja kulttuurista vahvistavat lasten taitoja omaksua, käyttää ja tuottaa kulttuuria. Ilmaisun monet muodot antavat lapsille keinoja kokea ja hahmottaa maailmaa heitä innostavalla ja kiinnostavalla tavalla. Taiteellinen ilmaisu tuo lapsille motivoivia keinoja havaintojen, luovan ajattelun ja tunteiden näkyväksi tekemiseen.

Opetuksen eheyttäminen on pedagoginen lähestymistapa, jossa tarkastellaan maailman ilmiöitä kokonaisuuksina korostaen lapsilähtöisyyttä ja ylittäen oppiainerajat. Taidelähtöinen toiminta on kokonaisvaltaista ja erilaisia sisältöjä yhdistelevää, ja hyvin toteutuneena se antaa lasten työskennellä omalla tavallaan ja omia taitojaan käyttäen. (Ruokonen, 2022, s. 149)

2.4.1 Taidekasvatuksen merkitys lapsen kehitykselle ja oppimiselle

Taidekasvatuksen tehtävät ovat kulttuurisia ja sivistyksellisiä. Taide mahdollistaa ihmisten itseilmaisua ja kulttuurista yhdessäoloa, ja sitä voidaan pitää yhteisenä kielenä, minkä kautta voidaan välittää kulttuurista ymmärrystä ja toisen arvostusta ihmisten välillä. Tällainen taiteen kieli on myös lapselle tärkeä, mihin liittyvät symbolit ovat opittavissa. Suomalainen taidekasvatus on muodostunut pääosin länsimaisen taiteen arvoille ja käsitteille säilyttäen myös suomalaista kulttuuriperintöä. Nykymaailman Suomessa elää kuitenkin lapsia hyvin

monenlaisista kulttuuritaustoista lähtöisin, joten taidekasvatuksessa on huomioitava, että kulttuurilliset tekijät vaikuttavat taiteiden ominaispiirteisiin ja muotoihin. (Ruokonen, 2020, s. 6)

Varhaiskasvatuksen opettaja on yleensä ensimmäinen ja jopa ainoa alle kouluikäisen lapsen taidekasvattaja. Näin ollen varhaiskasvatuksen rooli taidekasvatuksen tarjoamisessa lapselle on tärkeä ja arvokas. Ruokonen (2020, ss. 7–8) toteaa, että ”Taidekasvatuksen keskeinen tavoite voisi ollakin osalliseksi tuleminen ja ihmiseksi kasvaminen siinä taiteellisessa ja inhimillisessä vuorovaikutuksessa, jonka se tarjoaa.” Taiteen tekeminen yhdessä toteuttaa lapsen osallisuutta ja se tarjoaa kokemuksen yhteisöllisestä vuorovaikutuksesta. Tällöin lapsi suhteuttaa itseään suhteessa muihin ja muodostaa minuuttiaan ja maailmankuvaansa taiteiden avulla. Lapsen kanssa taiteen tekeminen yhdessä antaa myös mahdollisuuden opettajalle oivaltaa lapsen ajattelua.

Oppimisympäristöllä, jossa jokaisella lapsella on mahdollista kokea ja ilmaista taidetta, voidaan vaikuttaa lapsen luovuuteen ja oma-aloitteiseen taiteelliseen toimintaan. Taiteellisen toiminnan avulla voidaan edistää lapsen mielikuvitusta, itseluottamusta ja minäpystyvyyttä sekä sosiaalisten, fyysisten, kognitiivisten ja emotionaalisten taitojen kehittymistä. Tämän lisäksi tutkimukset tuovat myös esille taidekasvatuksen mahdollisuuksia eettisessä kasvatuksessa sekä taiteen merkitystä mielihyvän lähteenä. Taiteen tuoma nautinto ja mielihyvä onkin olennaisin taidekasvatuksen arvo. Taide toimii kanavana myös tunteiden ja mielenmaisemien ilmaisuun ja kokemiseen. Varhaiskasvatuksen opettajan tehtävänä on luoda lapsille yhdenvertaiset lähtökohdat taiteisiin tutustumiseen. Taidekasvatuksen avulla voidaan oppia paljon erilaisia asioita, ja myös kiinnostus taiteisiin muodostuu yleensä jo varhaisimmista kokemuksista. Se antaa myös välineet lapsen osallistumiseen ja ilmaisuun. (Ruokonen, 2020, ss. 7–9)

Taidekasvatuksessa on monenlaisia mahdollisuuksia edistää lapsen oppimista ja hyvinvointia, kun opitaan taiteessa, taiteesta ja taiteen avulla. Lasten taidekasvatuksella viritetään lasten luovaa ajattelua ja mielikuvitusta, joten taidekasvatus linkittyy lapsen leikkiin, tarinallisuuteen ja mielikuviin. On tärkeää, että taide on läsnä lapsen arjessa, sillä

innostus taiteisiin muodostuu usein lapsuuden taiteellisista kokemuksista. (Ruokonen, 2022, s. 19)

Taidekasvatuksessa on keskiössä taiteellinen peruskokemus, jolla tarkoitetaan lapsuudessa koettua kokonaisvaltaista elämystä taiteen parissa. Lapselle taiteellinen peruskokemus tulee esiin siinä kulttuurissa, jossa hän elää ja niissä tilanteissa, joissa hän on vuorovaikutuksessa taiteen kanssa. Tällöin lapsi kokee yksittäisesti erilaisia aisti- ja tunnetiloja. Taiteellisen peruskokemuksen lapsi voi kokea itsekseen, ilman kommunikointia muiden kanssa tai toisaalta myös yhteisöllisenä taiteen kokemisena, jossa kommunikointi on läsnä. Jokaisen lapsen perusoikeuksiin kuuluu kasvaminen taiteessa, taiteesta ja taiteen kautta.

Taidekasvatuksen lähtökohtana on myös esteettinen kokemus. Esteettisen elämyksen ja kokemuksen erottelu ei ole tärkeää toimiessa lasten kanssa, vaikka ne eroavatkin toisistaan, vaan tärkeämpää on tunnistaa tilanteita, joissa niitä tapahtuu. Tällöin myös lapsia aktivoidaan pohtiviin keskusteluihin aistikokemuksistaan. (Ruokonen, 2022, ss. 23–24; s. 45, 47)

Taidekasvatuksen kokonaisvaltaisuus jaetaan kolmeen osaan: taiteessa oppimiseen, taiteesta oppimiseen ja taiteen avulla oppimiseen. Taiteessa oppiminen tarkoittaa lapsen omaa taiteellista ilmaisua ja sen erilaisia muotoja. Taiteessa oppimista tapahtuu, kun lapsi saa tutustua aikuisen ohjauksella eri taidemuotoihin, niiden ilmaisuun ja tekniikoihin. Lapsi saa myös onnistumisen kokemuksia ja kokemuksia siitä, että taide kuuluu kaikille, sillä jokaisen lapsen taiteellinen ilmaisu on arvokas ja hyväksytty sellaisenaan. Keskustelut taiteen äärellä opettavat lasta kuuntelemaan toisten kokemuksia ja keskustelemaan omista kokemuksistaan. Nämä opettavat lapselle kulttuurista ymmärrystä ja antavat vapautta luovalle ilmaisulle ilman suorituspainetta. Taiteesta oppimista taas tapahtuu esimerkiksi yhteistyönä lasten kulttuuria ja taiteita edistävien toimijoiden kanssa. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi vierailuja teattereissa, taidemuseoissa, kirjastossa ja erilaisissa taide-esityksissä tai virtuaali- ja live-esityksien katsomista päiväkodilla. (Ruokonen, 2022, ss. 24–25)

2.4.2 Taidekasvatus linkitettyinä laaja-alaiseen osaamiseen

Taiteen avulla oppiminen varsinkin linkittyy kokonaisvaltaiseen varhaiskasvatustopologiseen viitekehykseen, jossa taidekasvatus, eli ilmaisun monet muodot- oppimisen alue, toteuttaa myös laaja-alaisen osaamisen tavoitteita.

Varhaiskasvatuksen kasvatuksessa ja opetuksessa tarkoituksena on edistää lapsen arvoja, asenteita, tietoa, taitoa ja motivaatiota. Taidepedagogiikkaa suunnitellaan lasten mielenkiinnon kohteiden kautta niin, että sekä laaja-alaisen osaamisen tavoitteet että ilmaisun monet muodot -oppimisen alueen tavoitteet ja sisällöt toteutuvat. (Ruokonen, 2022, s. 27)

Taidekasvatuksen avulla voidaan toteuttaa myös muita oppimisen alueen tavoitteita. Esimerkiksi laulamisen avulla voidaan oppia vieraita kieliä ja kuvallisen ilmaisun avulla matemaattisia muotoja. Taiteella voi olla myös avustava rooli jonkin muun oppimisen alueen tavoitteen saavuttamiseksi, kuten elefanttimarssi-laulun avulla yhteenlaskun alkeiden opettelemista. Taiteen avulla oppimisessa kuitenkin tapahtuu aina myös muuta oppimista, kuin vain sitä, mitä on ollut tavoitteena. Elefanttimarssi-laulussa opitaan myös esimerkiksi yhteisölliseen sosiaaliseen leikkiin liittyviä tavoitteita. (Ruokonen, 2022, s. 26)

Ajattelun ja oppimisen taidot kehittyvät, kun lapsia rohkaistaan tekemään havaintoja, keksimään ideoita ja esittelemään oman taiteellisen tuotoksensa muille. Taiteellisista kokemuksistaan kertomalla lapsi oppii myös jäsentämään ajatuksiaan sekä kuvailemaan kokemuksiaan ja tuotoksiaan. Kun taiteellista projektia tehdään yhdessä, oppivat lapset toimimaan yhteisen päämäärän eteen, esimerkiksi kun tehdään teatteriesitystä. Lapsen luovan ajattelun ja mielikuvituksen kehittymistä tukevat myös esimerkiksi erilaiset lorut, sadut, laulut, leikit ja pelit. (Ruokonen, 2022, s. 29)

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu kehittyvät taidekasvatuksen kautta, kun lapset tutustutetaan omaan kulttuuriperintöönsä ja sen taidemuotoihin sekä toisten kulttuurien taiteisiin. Lapsia kannustetaan ilmaisemaan itseään eri tavoin ja nauttimaan taiteen eri muodoista. Itsestä huolehtimisen ja arjen taidot kehittyvät taidekasvatuksessa

esimerkiksi opettelemalla yhteisvastuuta välineiden turvallisen käytön ja työskentelyn jälkeisen tilojen siistimisen kautta. (Ruokonen, 2022, s. 29)

Monilukutaito sekä tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen kehittyvät taidekasvatuksen kautta niin, että voidaan tarkastella taiteista nousevia merkkijärjestelmiä, käyttää erilaisia lapsen ikätasolle soveltuvia mediakohteita ja havainnoida ympäristöä. Tieto- ja viestintäteknologisia välineitä voi käyttää muun perinteisemmän taidevälineistön rinnalla. Osallisuuden ja vaikuttamisen osaamisalue toteutuu, kun lasta kuunnellaan ja häntä osallistetaan pohtimaan ja suunnittelemaan omaa oppimistaan, toimintaympäristöä ja työskentelytapoja. Taiteen avulla lapsi voi myös ilmaista unelmiaan. (Ruokonen, 2022, s. 30)

Seuraavissa kappaleissa käsitellään taidekasvatuksen muodoista kehollista ja sanallista ilmaisua, nukketeatteria sekä kuvallista ilmaisua, sillä opinnäytetyössä kehitetyssä kehoitsetunto-työpajassa käytettiin näitä taidekasvatuksen muotoja.

2.4.3 Kehollinen ja sanallinen ilmaisu

Kehollinen ja sanallinen ilmaisu liittyvät varhaiskasvatuksen ilmaisun monet muodot - oppimisen alueeseen. Kehollisen ja sanallisen ilmaisun toiminnassa hyödynnetään esimerkiksi teatterin erilaisia muotoja, tanssia, sirkusta, sanataidetta ja lastenkirjallisuutta. Kehollisen ja sanallisen ilmaisun tavoitteena on, että harjoittelu antaa lapsille mahdollisuuden monipuoliseen kielelliseen ja keholliseen kokemiseen, viestintään ja ilmaisuun. Menetelmät, jotka perustuvat kehollisuuteen ja tunteiden virittämiseen, innostavat ja voimauttavat ryhmää. Taiteellisen menetelmän ohjaaja on kuitenkin oltava sensitiivinen, sillä menetelmät voivat viedä lapsen epä mukavuusalueelle. (Opetushallitus, 2022, ss. 28–29; Ruokonen, 2022, s. 145)

Kehollinen oppiminen tarkoittaa sitä, että oppiminen tapahtuu koko ihmisessä, mutta myös ihmisten välillä ja yhdistyneenä ympäröivään maailmaan. Kehollinen oppiminen on kokonaisvaltaista ja moniaistista toimintaa, jossa ihmisen kokemukset tulevat fyysisestä ja sosiaalisesta todellisuudesta, mutta myös vaikuttavat siihen. Kehollisessa oppimisessa tapahtuva aktiivinen toiminta ja sosiaalinen vuorovaikutus liittyvät ajatteluun, kuvitteluun ja

merkityksen muodostamiseen. Nykyisen käsityksen mukaisesti kieli ja käsitteet tulevat esiin kehollisen toiminnan ja kokemuksen kautta. Kehollinen oppiminen myös tuottaa kieltä, ajatuksia, oivalluksia ja merkityksiä. (Ruokonen, 2022, s. 250) Suunnitelmallisesti valittu musiikki auttaa usein lapsia keskittymään toimintaan. Liikeharjoitukset voivat suunnata lasten energisyyttä. (Rusanen, Kuusela, Rintakorpi & Torkki, 2014, s. 68)

Varhaiskasvatuksessa voidaan toteuttaa kehollista oppimista esimerkiksi tanssin avulla, sillä tanssi saa aikaan kehollisia kokemuksia, aistimuksia, tunteita, tuntemuksia ja mielikuvia. Tanssi myös muodostaa vuorovaikutuksen fyysisen ja sosiaalisen todellisuuden välille, sillä tanssimisessa tapahtuu tilan, suunnan, ajan ja voimakkuuden vaihtelua. Tanssiminen on luovaa ilmaisua, johon liittyy ongelmanratkaisua ja mahdollisesti rytmin ja musiikin kuuntelua ja siihen eläytymistä. Varhaiskasvatuksessa tanssimisessa on lähtökohtana ajatus siitä, että jokainen osaa tanssia, voi onnistua ja kaikkien tavat tanssia ja liikkua ovat yhtä oikeita. Lapsia rohkaistaan tuottamaan omanlaisia liikkeitä ilman paineita suoriutumisesta. Tanssi voi tukea yksilöllisen identiteetin muodostumisessa, mahdollistaa erilaisiin identiteetteihin eläytymisen, edistää esimerkiksi motorisia ja ilmaisullisia taitoja tai toimia kanavana uuden tiedon oppimiseen. Tanssin avulla voidaan myös konkreettisesti opetella kunnioittavaa kohtaamista ja yhdessäoloa. (Ruokonen, 2022, ss. 250–251)

Tanssin monenlaiset mahdollisuudet voivat edesauttaa lapsen toimijuutta, koska kokemukset tanssimisesta antavat välineitä myös omatoimiseen luovaan kokeiluun ja omien oivallusten jakamiseen muille. Kun tanssia esitetään toisille, se sisältää tavoitteen päästä vuorovaikutukseen katsojan ja kokijan kanssa. Lapsi näkee oman ideansa muiden tulkitsemana ja arvokkaana, kun hän näyttää oman liikkeensä toisille. Varsinkin taiteessa tällainen hyväksyvän katsomisen tapa on luontevaa, jonka on mahdollista ulottua myös laajemmaksi tavaksi katsoa maailmaa. Lisäksi tanssin ja oman liikkeen avulla voi saada esiin lapsen piiloon jääneet vahvuudet. Vauhdikkaampi lapsi voi löytää motivaation ja keskittymiskyvyn työskentelyyn nopeampaisen tanssin kautta. Tällöin hän voi saada positiivista palautetta enemmän, mikä voi olla hyvin merkittävä kokemus tälle lapselle. Tanssi voi vaikuttaa myös vetäytyvään lapseen rohkaisten tätä aktiivisempaan osallistumiseen. (Ruokonen, 2022, s. 262, 256)

Tietoisuus- ja läsnäolotaidot taas ovat keskittymistä meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Tietoisuusharjoitusten avulla voidaan saada yhteys omaan kehoon. Lapset voivat saada näiden taitojen avulla apua keskittymiseen, oppimiseen ja rauhoittumiseen. Läsnäolo- ja tietoisuusharjoitukset auttavat tarkkaavaisuuden hallinnassa, itsesäätelyssä sekä tunteiden säätelyssä. Ne myös lisäävät luovuutta ja positiivisia tuntemuksia, parantavat muistia ja vahvistavat sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa. Nykypäivänä on tieteellistä näyttöä siitä, että esimerkiksi myötätunnon ja kiitollisuuden harjoittelu edistävät tyytyväisyyttä elämään ja vähentää stressiä. (Suomen Mielenterveys Ry, 2022; Sjöblom 2018, s. 76) Rentoutusharjoitus taas vaikuttaa positiivisesti mieleen ja kehoon, sillä se vähentää jännitystiloja ja edistää kehon palautumista (Suomen Mielenterveys Ry, 2021).

2.4.4 Nukketeatteri

Nukketeatteri on draama- ja taidekasvatuksen muoto ja kuuluu varhaiskasvatuksessa ilmaisun monet muodot -oppimisen alueeseen. Draamakasvatuksen lisäksi se voi sisältää myös muita ilmaisun muotoja, kuten kuvallista, käsityöllistä ja musiikillista ilmaisua. Nukketeatteritoiminta kehittää varsinkin kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen ja ilmaisun taitoja, mutta nukketeatterin kautta voidaan oppia myös muita laaja-alaisen osaamisen taitoja. (Ruokonen, 2022, s. 120)

Nukketeatterissa keskeisenä hahmona on teatterinukke, joka voi olla erilainen nukketeatterin toteutustavan mukaan. Katsojan silmissä nukke muuntuu persoonalliseksi teatteritarinan hahmoksi. Nukke ikään kuin herää eloon lapsen silmissä ja tarina muuttuu todeksi. Nukketeatteri voi innostaa lasta taiteisiin ja leikkiin sekä herättää lapsen luovuutta ja mielikuvitusta. Nukketeatteri herättää lapsissa tunteita ja ajatuksia, joita on hyvä työstää yhdessä. (Ruokonen, 2022, s. 118, 120)

Nukketeatterin nukke voi toimia varhaiskasvatuksen ammattilaisten apuna erilaisissa pedagogisissa tilanteissa. Nukketeatteria on käytetty lasten ja nuorten parissa esimerkiksi vahvistamaan vuorovaikutusta, rakentamaan myönteistä ryhmäilmapiiriä, edistämään lasten luovaa ajattelua ja toimintaa sekä parantamaan ryhmän yhteistyö- ja integraatiotaitoja. Lisäksi nukketeatteri on käytetty asennekasvatuksen välineenä esimerkiksi erilaisuuteen

suhtautumisessa. Nukketeatteri nuket toimivat apuna myös erityisen tuen tarpeessa olevien lasten pedagogiikkaa toteuttaessa. Nukketeatterilla on ollut myös vaikutuksia lapsen minäpystyvyyden, tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen rakentumisessa. Lapsen oppimista ja hyvinvointia voidaan tukea ja luoda elämyksiä nukketeatterin kautta. (Ruokonen, 2022, ss. 118–119)

Nukketeatteri toimii kommunikaation, yhteistyön ja vuorovaikutuksen välineenä myös monikulttuurisissa ympäristöissä. Se tukee lapsen kielen oppimista, joka muuttuu nukketeatterissa yhteiseksi innostavaksi leikiksi, jolloin uusien sanojenkin muistaminen helpottuu. Vaikeasti hahmotettava tai tylsäksi koettu asia voi muuttua nukketeatterin avulla lapsen uteliaisuutta herättäväksi leikiksi, jolloin motivaatio oppimiseen kasvaa. Tarinat voivat antaa lapsille esimerkiksi esikuvia identiteetin rakentamiseen, keinoja eri tilanteista selviämiseen ja elementtejä elämän suunnan hahmottamiseen. Silloin kun lapsi samaistuu tarinaan, saa hän myös arvomaailmaansa rakennusaineita, jolloin hänelle rakentuu ratkaisumalleja erilaisia eettisiin pohdintoihin. Taide toimii lapsen välineenä ilmaista tarinan tekstin synnyttämiä sisäisiä tunteita, mielikuvia ja kokemuksia. (Ruokonen, 2022, s. 126, 134)

2.4.5 Kuvallinen ilmaisu

Varhaiskasvatuksen perusteissa (2022) kuvallinen ilmaisu kuuluu ilmaisun monet muodot - oppimisen alueeseen. Kuvallisen ilmaisun tavoitteena on vahvistaa lasten suhdetta kuvataiteeseen, visuaaliseen kulttuuriin ja kulttuuriperintöön. Kuvallisen ilmaisun kautta lapset voivat nauttia kuvien tekemisestä sekä kokea esteettisiä elämyksiä. Monipuolisen kuvailmaisun kautta lapset harjoittelevat kuvallista ajattelua, havainnointia ja kuvien tulkintaa. Kuvan tekemisen taitoja voidaan yhdistää muihin ilmaisun muotoihin.

Varhaiskasvatuksen kuvallisessa ilmaisussa kokeillaan monenlaisia kuvan tekemisen tapoja, välineitä ja materiaaleja maalaamalla, piirtämällä, rakentamalla tai mediaesityksiä luomalla. Lasten kanssa havainnoidaan visuaalista ympäristöä ja omia sekä muiden tekemiä taideteoksia. Lasten kanssa harjoitellaan myös tulkitsemaan ja kertomaan ajatuksia kuvallisista viesteistä. (Opetushallitus, 2022, s. 28) Kuviensa kautta lapsi luo muodon kokemuksilleen ja jäsentää ympäröivää maailmaa (Ruokonen, 2020, s. 13).

Varhaiskasvatuksen kuvataidekasvatus on leikinomaista visuaalisuuden tutkimista kokonaisvaltaisesti. Kuvataidekasvatuksen kautta lapset voivat nauttia ja saada esteettisiä elämyksiä kuvien tekemisestä kokeilemalla monenlaisia kuvan tekemisen tekniikoita, materiaaleja ja välineitä. Kuvataidekasvatuksessa havainnoidaan ja tulkitaan sekä itse tehtyjä, taiteen ja median luomia kuvia, että visuaalista ympäristöä. (Ruokonen, 2022, s. 179)

Monilukutaito on yksi laaja-alaisen osaamisen taidoista. Se pohjautuu tekstikäsitteeseen, johon kuuluvat kirjoitettu ja luettu teksti, kuvat ja symbolit, äänet, visuaaliset ympäristöt sekä ilmeet ja eleet. Monilukutaitoa on osata tulkita ja käyttää, arvioida, tuottaa sekä esittää tekstejä eri muodoissa erilaisten välineiden avulla ja eri ympäristöissä. Se on myös taitoa suhtautua kriittisesti, vastuullisesti ja luovasti erilaisiin teksteihin. Monilukutaitoon kuuluu tekstein vastaanoton lisäksi myös tekstien tuottaminen, jolloin tarvitaan mediakasvatusta. Kun lapset tuottavat itse, tulevat he tietoisiksi valinnoista, joita kuvataiteen ja median ammattilaisetkin pohtivat. Visuaalisesta lukutaidosta puhutaan, kun tarkastelun kohteena on koko visuaalinen kulttuuri. Se tarkoittaa taitoa tulkita, käyttää ja kyseenalaistaa kuvia sekä taidon ajatella, oppia ja ilmaista itseään kuvien kautta. (Ruokonen, 2022, ss. 180–183)

Kuvilla on erilaisia käyttötarkoituksia päiväkodeissa. Ne toimivat esimerkiksi esteettisten elämysten tuojina, arjen tukimateriaaleina ja opetuksen välineinä. Kuvat näyttävät, kun taas kirjoitettu teksti kuvailee. Kuva voi olla konkreettinen teos, postikortti, kuvakirja tai digitaalisesti katsottava esitys. Kuva toimii esimerkiksi kommunikointikeinona ja havainnollistajana. Kuvat eivät ole universaaleja ja arvoneutraaleja, ja esillä olevat kuvat ovat valittu jostakin joukosta. Kuva, jota tarkastellaan voi olla myös aloitus sadutukselle. (Ruokonen, 2022, ss. 181–183)

Kuvataidekasvatuksessa esteettisyys nähdään lapselle ominaisena tapana olla maailmassa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaankin, että varhaiskasvatuksen taidekasvatus tarjoaa mahdollisuuksia esteettisiin elämyksiin ja kokemuksiin. Esteettisyys on aisteihin pohjautuvaa välitöntä kokemusta, joka pienen lapsen kohdalla tarkoittaa hänen kokonaisvaltaista suhdettaan häntä ympäröivään maailmaan. Esteettinen elämys tulee eteen välittömänä tapahtumana ja se saattaa tulla yllättäen, eikä tällöin ole heti olemassa sanoja sen tulkintaan. Kokiessaan ihminen keskittyy kokemukseensa, jolloin aistit avautuvat.

Kokemus on todellinen ja merkityksellinen, vaikuttaja ja tunteita herättävä, jolloin ihminen saattaa unohtaa ajan. Tätä kutsutaan myös flow-kokemukseksi, kuten esimerkiksi silloin, kun lapsi leikkii keskittyneesti tai tekee intensiivisesti taiteellista työskentelyä. (Ruokonen, 2022, s. 47)

Lapsia havainnoidessa voidaan huomata, kuinka he nauttivat tekemisestä omilla käsillään, ja iloitsevat taiteen ja kuvien katselemisesta. Omien teoksien luominen kertoo samalla tarinaa siitä, miten sinä aikakautena eletään. Nykyaikainen media tarjoaa voimakkaita efektejä ja nopeita tapahtumia, joten vastapainoksi tarvitaan aikaa ja tilaa oman tekemisen tuottamalle nautinnolle ja mielen vapaalle lentelylle. Kuvataiteellisen toiminnan avulla lapset voivat ymmärtää maailmaa, jossa elävät. Toisaalta taide auttaa myös näkemään maailmaa toisesta näkökulmasta. Näin ollen se voi laajentaa lasten käsitystä itsestään ja maailmasta. Luovassa prosessissa on tärkeää, että lapsi saa siitä myönteistä palautetta, sillä se suuntaa lapsen huomion tehtävän ratkaisemiseen. Palautekeskustelut lapsiryhmässä auttavat myös hyväksymään sen, että taidetta voi tehdä eri tavoin. (Rusanen ym., 2014, ss. 10–11, s. 37)

Kuvataiteellinen toiminta rakentaa lapsen identiteettiä, sillä lapsi jättää itsestään omanlaisensa jäljen, joka heijastaa häntä itseään. Kuvallisen ilmaisun avulla lapsi voi sanattomasti ilmaista käsitystä itsestään ja kertoa itselleen merkityksellisistä tapahtumista, asioista, kokemuksista ja tunteista sekä kertoa tietämystään maailmasta. Tärkeintä on kokemusten muuntaminen, missä tarvitaan kognitiivisia taitoja, kuten keskittymistä, valintojen ja päätösten tekemistä sekä suunnittelua ja organisointia. Kuvataiteellinen toiminta itsessään voi tuottaa iloa ja onnistumisen kokemuksia. Myös sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella kuvallisen toiminnan kautta pari- ja ryhmätyöskentelyssä sekä töitä tarkastellessa. (Rusanen ym., 2014, ss. 42–43)

3 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys

Tutkimuksen kohteeksi valitaan jokin tutkijaa kiinnostava yhteiskunnallinen ilmiö, jota halutaan ymmärtää. Siihen liittyy yleensä jokin ongelma, joka halutaan tutkimuksella ratkaista, tai jos ongelmaa ei ole, ilmiö asetetaan ongelman muotoon. Ongelma muotoillaan

tutkimuskysymyksiksi, joihin saadaan vastaus tutkimuksessa kerättyjen aineistojen avulla. (Kananen, 2014, s. 27)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli työpajatoiminnan kautta tutkia taidekasvatuksen keinojen käyttöä lapsen kehoitsetunnon tukemisessa varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa taidekasvatuksen keinot rajattiin kuvalliseen, keholliseen ja sanalliseen ilmaisuun. Opinnäytetyöllä vastataan siis tutkimuskysymykseen: Miten taidekasvatuksen keinot soveltuvat lapsen kehoitsetunnon tukemiseen varhaiskasvatuksessa?

Toisena tutkimuksen tavoitteena oli suunnitella kehoitsetuntoa tukeva taiteellinen työpajatoiminta varhaiskasvatukseen. Työpajan suunnittelu vaati kehoitsetunnon ja taidekasvatuksen keinojen teorian sekä varhaiskasvatuksen perusteiden tutkimista, joiden pohjalta kehoitsetunto-työpaja muodostui. Tutkimuksella vastataan siis myös apukysymykseen: Millainen on työpajan sisältö, joka tukee taidekasvatuksen keinojen avulla lapsen kehoitsetuntoa varhaiskasvatuksessa? Työpajaa testattiin käytännössä, ja sitä tutkittiin laadullisin tutkimusmenetelmin.

4 Tutkimuksen toteutus

Tämä osio sisältää tutkimuksen toteutuksen prosessin kuvauksen. Opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin kehoitsetunto-työpaja. Tässä osiossa käydään läpi työpajan suunnittelun ja toteutuksen vaiheita sekä työpajan sisältöä. Lisäksi prosessiin on linkitetty työpajan sisällön teoriatausta, johon työpaja pohjautuu. Opinnäytetyössä muodostunut konkreettinen työpajaohjevihkonen on liitteenä (Liite 2).

Työpajaan osallistuvien lasten määrä oli rajattava, ja rajaus tehtiin iän mukaan. Tutkimukseen valikoitui kuuden hengen pienryhmä 5-vuotiaista lapsista, jotka olivat samassa päiväkodin 3–5-vuotiaiden lapsiryhmässä. Osallistujaryhmäksi valikoitui juuri 5-vuotiaat lapset, koska heidän ikätasoinen kehityksensä on siinä kohdassa, että kehotunnekasvatukseen liittyvät aiheet kuuluvat heidän puheissaan, kysymyksissään ja leikeissään sekä heidän ajattelunsa ja kielen kehityksen taso ovat tämän työpajan harjoitukseen liittyen sopivassa kohdassa. Tietysti tiedostetaan se, että lapset kasvavat ja

kehittyvät yksilölliseen tahtiin. Työpajatoiminta toteutettiin eräässä kaupungin päiväkodissa Päijät-Hämeen alueella. Jotta tutkimukseen osallistuneet pysyvät anonyymeinä, ei päiväkodin paikkakuntaa ja nimeä mainita tässä opinnäytetyössä tarkemmin. Päiväkodin toimintaa ohjaa valtakunnallisen varhaiskasvatuksen perusteiden ja varhaiskasvatuslain lisäksi paikallinen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, mutta tässä opinnäytetyössä on käsitelty valtakunnallista Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita 2022.

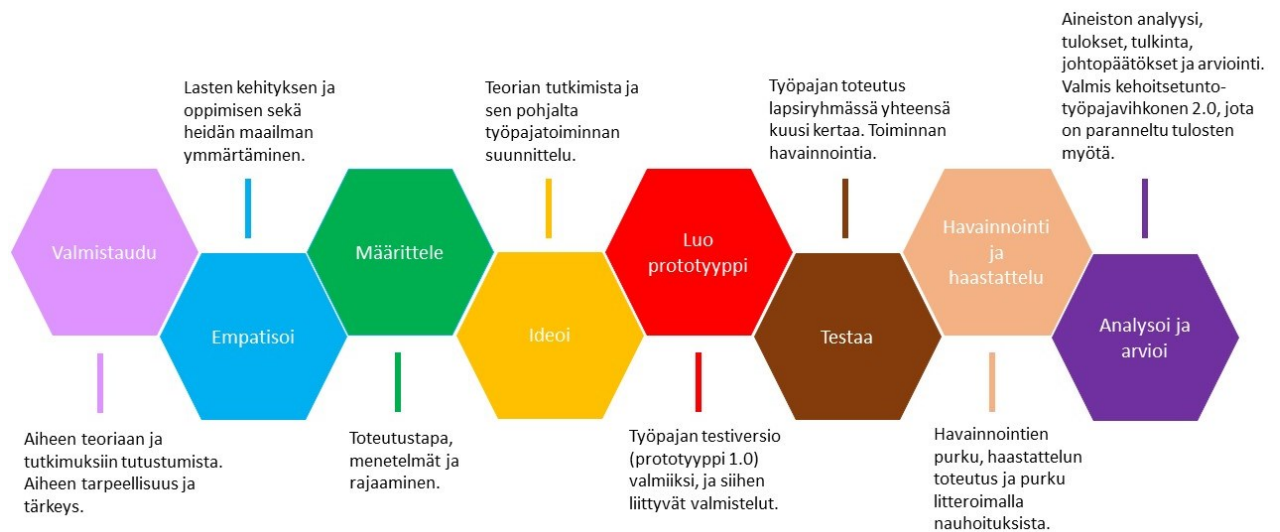
4.1 Tutkimuksen prosessin kuvaus Design Thinking -mallia mukailien

Tutkimuksen prosessi pohjautuu Hasso Plattner Institute of Design at Stanfordin eli d.schoolin muotoiluajattelumalliin. Muotoiluajattelun prosessi kuvataan lineaarisena, mutta se ei käytännössä kuitenkaan toteudu sellaisena. Stanfordin malliin on kuulunut alun perin viisi erilaista vaihetta, jotka ovat empatia (empathize), määrittele (define), ideoi (ideate), prototypoi (prototype) ja testaa (test), mutta nykyisin mallissa on myös muita vaihteita. (Balcaitis, 2019; Raitanen & Tuomela, 2020)

Muotoiluajattelussa tarvitaan syvempää ymmärrystä ihmisistä, joita varten palvelua tai tuotetta suunnitellaan. *Empatia* -vaiheessa havainnoidaan sitä, mitä ihmiset tekevät ja miten he ovat vuorovaikutuksessa ympäristössään. Tämä antaa vastauksia siihen, mitä he ajattelevat, tuntevat, tarvitsevat, ja mikä on heidän motivaationsa. Suunnittelijan omat ennako-oletukset täytyy jättää pois, kun tehdään havainnointia käyttäjistä. (Balcaitis, 2019; Mortensen, n.d.)

Määrittele -osiossa valitaan näkökulma, jossa ongelma ilmaistaan selkeästi. Määrittele -vaiheessa yhdistetään havainnot oivalluksiksi. Lopullisessa näkökulmassa on yhdistettävä nämä kolme elementtiä - käyttäjä, tarve, ja näkemys. Ne muodostavat ydinongelman, joka ohjaa läpi muotoiluprosessin. *Ideointi* -vaiheessa luodaan mahdollisimman laajasti erilaisia ideoita edellisissä vaiheissa saatujen tietojen pohjalta. Ideointivaiheessa siirrytään ongelmien tunnistamisesta ratkaisuvaihtoehtojen luomiseen. Ratkaisuvaihtojen löytämiseen menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi ajatusriiheä tai tiedon jäsentelyn -menetelmää. *Prototypoi*-vaiheessa kehitellään erilaisia prototyyppisiä ratkaisun löytämiseksi ydinongelmaan. *Testaus* -vaiheessa prototyyppit testataan ja käyttäjiltä pyydetään palautetta.

Muotoiluprosessi on toistuvaa, mikä tarkoittaa, että muotoilun eri vaiheisiin voidaan palata takaisin paremman ratkaisun löytämiseksi käyttäjien näkökulmasta. (Balcaitis, 2019)



Kuva 2 Kehoitsetunto-työpajan prosessin kuvaus Design Thinking -mallia mukaillen

Malliin kuuluvaan alkuperäisen viiden vaiheen lisäksi työpajan prosessiin kuului valmistaudu-vaihe ennen empatiavaihetta sekä havainnointi ja haastattelu sekä analysoi ja arvioi -vaiheet testaa-vaiheen jälkeen. Prosessin valmistaudu -vaiheessa tutkittiin varhaiskasvatuksen, kehotunnekasvatuksen ja taidekasvatuksen teemojen teoriaa tutkimusten, artikkelien ja kirjallisuuden kautta. Teorian tutustumisen jälkeen todettiin, että kehoon liittyviä taitoja on tärkeä opettaa jo pienille lapsille. Tätä tarvetta tukevat esimerkiksi Väestöliiton Laseke - tutkimukset 2013–2014, muut Väestöliiton kehotunnekasvatuksen teoriat, WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit 2010 sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Teoriaan tutustumisen jälkeen pystyttiin valmistautumaan seuraaviin vaiheisiin, rajaamaan aihetta, tutkimuskysymystä ja tavoitetta.

Empatia -vaiheessa selvitettiin työpajan kohderyhmän, eli tässä tapauksessa 5-vuotiaiden lasten, kehitystä ja oppimista sekä heidän maailmaansa. Tietoa tähän saatiin oman asiantuntijuuden, tiedon ja kokemuksen kautta varhaiskasvatuksessa työskentelystä ja 5-vuotiaiden lasten päiväkotiarjessa mukana elämisestä. Voidaan siis sanoa, että havainnointia on tehty kohderyhmästä jo aiemmin. Tämä auttoi valitsemaan kehoitsetunto-työpajaan sellaisia menetelmiä, joiden avulla tämän ikäiset lapset voisivat motivoitua, kiinnostua ja

oppia. Lisäksi tässä asetuttiin työpajavihkosta käytävän varhaiskasvatuksen opettajan asemaan, miten vihkosesta tulisi mahdollisimman selkeä käytettäväksi esimerkiksi värien, kuvien ja tekstinkäsittelyn kautta.

Määrittele -vaiheessa tarkennettiin tutkimuskysymystä. Tutkimuskysymykseksi muotoutui: Miten taidekasvatuksen keinot soveltuvat lapsen kehoitsetunnon tukemiseen varhaiskasvatuksessa? Tässä vaiheessa rajattiin aihetta ja määriteltiin käsitteitä kehotunnekasvatus, kehoitsetunto, taidekasvatus, varhaiskasvatus sekä alle kouluikäisen seksuaalinen kehitys. Myös tutkimuksen menetelmät määriteltiin. Työpajatoiminta valikoitui toiminnallisen osuuden menetelmäksi, josta etsittiin vastauksia tutkimuskysymykseen havainnoinnin ja haastattelun kautta. Työpajatoiminnalla saataisiin käytännön kokemusta työpajassa käytetyistä menetelmistä. Työpajaa ohjanneen varhaiskasvatuksen opettajan haastatteleamalla saadut vastaukset taas tukisivat työpajatoiminnasta saatuja havaintoja. Koska taidekasvatus on laaja alue, tässä vaiheessa rajattiin myös taiteelliset menetelmät keholliseen ja sanalliseen ilmaisuun sekä kuvalliseen ilmaisuun. Rajaukseen vaikutti taustateoria siitä, millaisilla keinoilla kehoitsetuntoa voi tukea.

Ideointi -vaiheessa suunniteltiin kehoitsetunto-työpajan aiheet ja runko pohjautuen teoriaan, tutkimuksiin ja olemassa oleviin menetelmiin ja harjoituksiin. Kehoitsetuntotyöpajan taidekasvatuksen menetelminä olivat nukketeatteri sekä kehollisen ja kuvallisen ilmaisun harjoitukset. Nämä kuvataan tarkemmin luvussa 4.2. Prototyypin luomisvaiheessa kehoitsetunto-työpajan rungosta valmistettiin kehoitsetunto-työpaja vihkonen, prototyyppi 1.0. Työpajan vihkosen valmistamiseen kuului tekstinkäsittely ja kuvien piirtäminen digitaalisesti. Työpajavihkonen tehtiin Microsoft Word ohjelmalla ja kuvat piirrettiin Paint ohjelmalla. Tekstinkäsittely sisälsi tekstin asettelua, fontin ja värien valintaa. Ennen tätä kuitenkin käytiin läpi työpajan sisältö sitä ohjaavan varhaiskasvatuksen opettajan kanssa ja sovittiin työpajan toteutusaikataulu. Lisäksi teetettiin lupakysely työpajaan osallistuvien 5-vuotiaiden lasten huoltajille paperiversiona suljetussa kirjekuoressa.

Digitaalisen kehoitsetunto-työpaja vihkosen lisäksi suunniteltiin ja piirrettiin nukketeatterin keppinuket ja muut työpajan materiaalit. Lisäksi tähän vaiheeseen liittyi myös työpajatoiminnassa tarvittavien välineiden kokoaminen. Työpajassa käytetyt välineet olivat

kyseisen varhaiskasvatusyksikön omia välineitä. Näiden lisäksi tehtiin myös varhaiskasvatuksen opettajalle tarkoitettu haastattelurunko sekä työpajatoiminnan havainnointirunko.

Nukketeatterin nukeiksi suunniteltiin keppinuket, sillä ne olivat tähän opinnäytetyöhön sopivat toteuttaa. Muunlainen käsinukke olisi ollut työläämpi ja vienyt aikaa toteuttaa niillä taidoilla, mitä minulla tutkijana on. Keppinukke on lisäksi melko yksinkertainen käyttää. Pääpaino on siinä, miten nukeilla esitetään tarinaa. Paperinukkejen etu- ja takapuolet piirrettiin kosketusnäytöllisellä tietokoneella Paint-ohjelmalla. Tämän jälkeen kuvat tulostettiin paperille, leikattiin, laminoitiin ja koottiin keppinukeiksi. Ideana oli tehdä kaksi paperinukkea, joista toinen oli tyttö ja toinen poika sekä heillä oli eri kulttuuritausta. Nuket olivat 5-vuotiaita lapsia, eli samanikäisiä kuin kehoitsetuntotyöpajan kohdeyleisö. Iän, sukupuolen ja kulttuuritaustan valinnoilla oli tarkoitus tuoda nukkeihin samaistuttavuutta. Työpajoissa tärkeää ei ollut kuitenkaan keskittyä hahmojen ulkoisiin ominaisuuksiin, vaan tarinan sisältöön ja sen herättämiin kysymyksiin ja keskusteluihin. Keppinukeilla on päällä uima-asut, sillä työpajassa tultiin käsittelemään kehonosia ja turvataitoihin liittyvää uimapukusääntöä.



Kuva 3 Kehoitsetuntotyöpajan nukketeatterin keppinuket

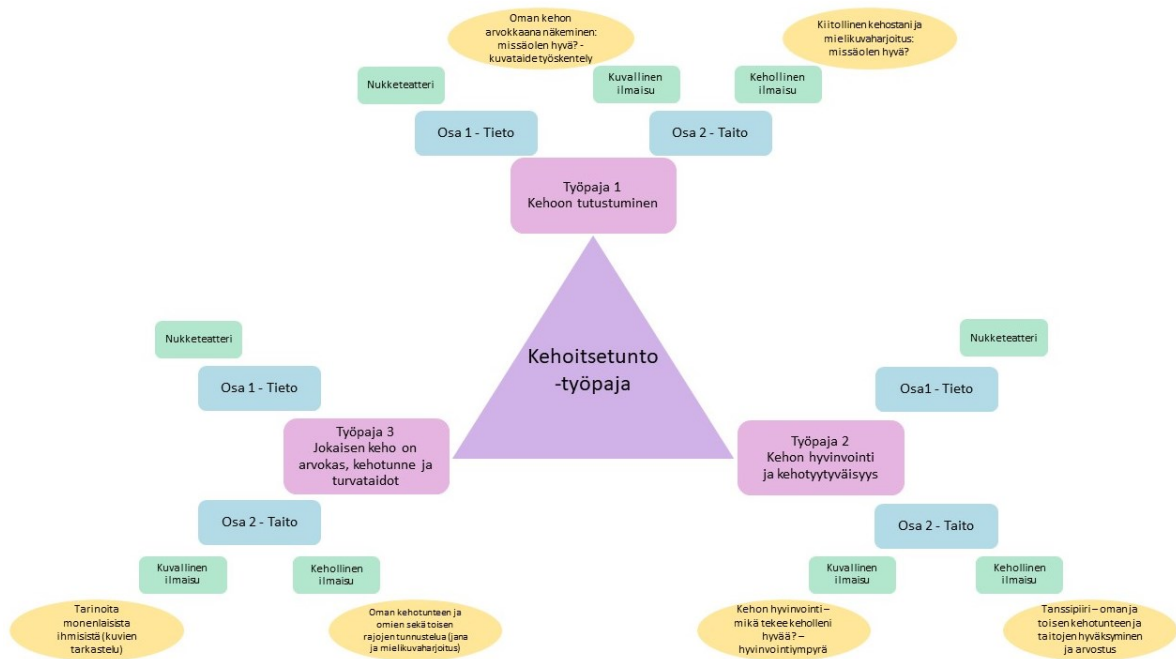
Testaus -vaiheessa kehoitsetunto-työpajaa testattiin erään varhaiskasvatusyksikön 5-vuotiaiden lasten kuuden hengen valikoidussa ryhmässä. Ryhmän varhaiskasvatuksen

opettaja ohjasi lapsiryhmälle työpajatoimintaa. Aikataulujen vuoksi testaus eteni käytännössä niin, että valmisteltiin aina yksi kehoitsetunto -teema kerrallaan ja annettiin etukäteen varhaiskasvatuksen opettajalle harjoiteltavaksi sen kertaisen työpajatoiminnan nukketeatteritarinan ja harjoitusten ohjeet. Näin ollen työpajavihkonen ei ollut kokonaisuudessaan valmis, kun työpajatoiminnat aloitettiin, vaan valmistui samalla, kun sitä jo toteutettiin. Tosin sisältö oli jo valmiina ennen tätä, ja opettajan kanssa käyty läpi aikaisemmin. Päivää ennen työpajatoiminnan testauksen alkamista, kävin yhdessä varhaiskasvatuksen opettajan kanssa kertomassa työpajaan osallistuville lapsille, mitä työpajatoiminta tulee sisältämään. Lähetin myös haastattelukysymykset varhaiskasvatuksen opettajalle sähköpostitse etukäteen. Testaus toteutettiin helmi- ja maaliskuun 2022 aikana. Olin siis itse mukana jokaisessa työpajakerrassa havainnoijan roolissa.

Havainnointi- ja haastattelu -vaiheessa litteroitiin havainnoinnin aineisto, pidettiin haastattelu sekä litteroitiin myös haastattelu. Havainnointi toteutettiin siis työpajatoiminnan sisällä. Työpajaa ohjanneen varhaiskasvatuksen haastattelu pidettiin koko työpajatoiminnan jälkeen. Haastattelu pidettiin kasvokkain ja se nauhoitettiin. Analysointi ja arviointi -vaiheessa aineistot analysoitiin ja tulkittiin, jotta saatiin tutkimuksen tulokset. Työpajavihkosta vielä paranneltiin tämän jälkeen, josta muodostui valmis kehoitsetunto-työpajavihkonen 2.0 (Liite 2). Lisäksi tuloksista tehtiin johtopäätöksiä ja arviointia.

4.2 Kehoitsetunto-työpajan sisällön ja toiminnan kuvaus

Tasapainoiseen kasvatukseen kuuluu integrointi, eli yhteyksien luominen niin, että osista rakentuu mielekkäitä kokonaisuuksia. Taidekasvatuksen sisältöjä ja menetelmiä on luontevaa integroida toisten varhaiskasvatusten tiedonalojen ja sisältöalueiden kanssa. Integraatio toteutuu sulavasti teema- ja projektityöskentelyssä. Teematyöskentelyssä toiminnasta tehdään pitkäjänteistä työskentelyä jonkin teeman parissa, ja se voidaan toteuttaa projektityöskentelynä. Taidekasvatuksen keinot voivat integroida useita alueita yhteen. (Rusanen ym., 2014, s. 68) Työpajatoiminnan runko on suunniteltu niin, että siinä integroituvat nukketeatteri sekä kehollinen ja kuvallinen ilmaisu, joiden avulla työskennellään kehoitsetunnon teeman parissa.



Kuva 4 Kehoitsetunto-työpajan runko

Kehoitsetunto-työpajaan muodostui kolme isompaa teemaa. Ensimmäisen kehoitsetunto-työpajan aihe oli kehoon tutustuminen ja toisen työpajan aihe oli kehon hyvinvointi ja kehotytyväisyys. Kolmannessa työpajassa käsiteltiin aihetta: jokainen keho on arvokas, kehotunne ja turvataidot. Jokainen näistä kolmesta työpajan teemoista jakaantui vielä kahteen eri osioon, tieto -osioon ja taito -osioon. Työpajojen ensimmäinen toimintakerta oli tieto-osuus, jolloin kehoitsetunnon aihetta käytiin läpi nukketeatterin kautta. Toinen toimintakerta oli taito-osio, jossa kehoitsetuntoon liittyvää aihetta harjoiteltiin kehoillisen ja kuvallisen ilmaisun harjoitusten kautta. Jokaisen kolmen työpaja-aihekokonaisuuden toimintakerrat suunniteltiin pidettäväksi peräkkäisinä päivinä. Näin ollen toimintakertoja tuli yhteensä kuusi kertaa. Työpajojen osallistujamäärä oli kuusi 5-vuotiasta lasta, mutta todellisuudessa osallistujamäärä vaihteli neljästä viiteen.

Kehoitsetuntotyöpaja-viikossa oli kuvitetut ohjeet nukketeatteriin ja taiteellisiin harjoituksiin. Alla on kuvien merkityksen ja esimerkki vuorosanoista, joissa symboleita on käytetty.



Kuva 5 Kehoitsetuntotyöpaja-viikosen symbolit

Tuisku: Tuo uimapukusääntö on hyvä jokaisen muistaa, näin kunnioitamme omaa ja toisen kehoa. Jokaisen oma keho on ainutlaatuinen. Me olemme kaikki omanlaisia ja hyviä juuri sellaisina kuin olemme. Kehomme ulkonäkö muuttuu, kun kasvamme ja vanhenemme. Kehitymme koko ajan lisää ja opimme uusia taitoja.

Aura: Olet oikeassa, Tuisku. Kylläpä meillä on upeat kehot. Ja tiesittekö lapset, että kehomme pystyy tekemään kaikenlaista hienoa? Minä pystyn hyppimään jaloillani näin (**hypi nukella**) ja pystyn hengittämään keuhkoillani (ne ovat täällä rinnan alla piilossa) suun tai nenän kautta sisään ja ulos. Katsos näin (**näytä itse - hengitä syvään sisään ja ulos**).



Kokeillaanpa kaikki yhdessä (**lapset mukaan, hengittäkää rauhasa sisään ja ulos**). Hienoa! Mitä Tuisku sinä osaat tehdä vaikkapa käsilläsi?



Tuisku: Hyvä kysymys! Hmm... No ainakin, pystyn leipomaan käsiäni käyttäen. (**Näytä samalla omilla käsilläsi leipomista**). Pystyn myös kantamaan tavaroita! Mutta hei kysynpä sinulta, mihin sinun korvasi pystyvät?

Aura: No, ainakin korvani pystyvät kuulemaan erilaisia ääniä, vaikkapa musiikkia tai sinun ja minun puhetta.

Kuva 6 Esimerkki nukketeatterin vuorosanoista

Kehoitsetunto-työpajan sisältö pohjautuu Väestöliiton sivuston kehotunnekasvatus- ja kehoitsetuntomateriaaleihin, Keho on leikki (2016) -kirjaan, Neuvokas perhe -sivuston kehotyöväisyyttä-artikkeliin, Lapsen mieli (2019) -kirjaan arjen rutiineista, taidekasvatukseen

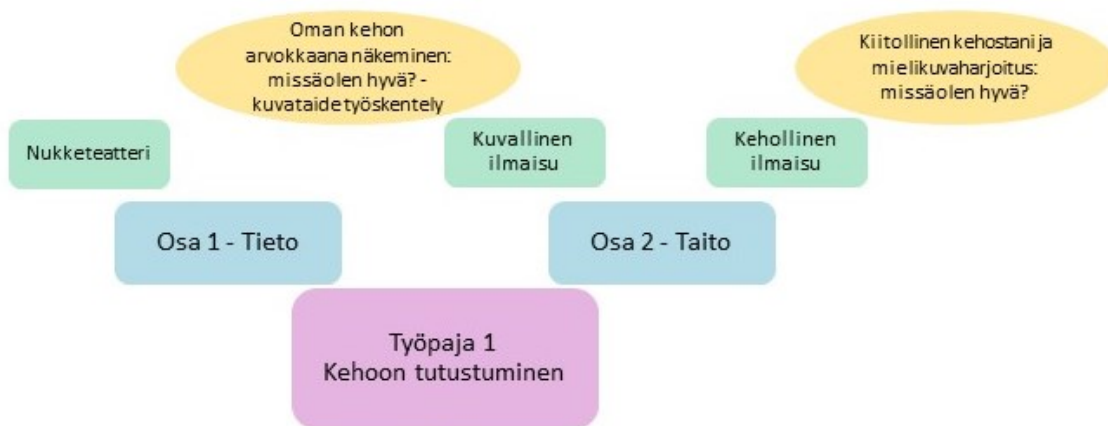
liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin sekä Kotona kehossa -kirjaan ja muihin läsnäoloharjoituksiin liittyvin kirjallisuuteen. Seuraavaksi kerrotaan työpajojen sisällöstä pohjautuen näihin teorioihin, joista nukketeatteri ja harjoitukset on sovellettu.

Kehoitsetuntotyöpajan runko koostui samoista teemoista, kun Väestöliiton tekemät oppitunnit kehoitsetunnosta alkuopetukseen, mutta tämän työpajan harjoitteet keskittyivät taiteellisiin menetelmiin. Väestöliiton kehoitsetunnon harjoituksissa teemoina ovat 1) Mahtava keho ja miten se toimii, 2) Monenlaiset kehot ja kehotunne, 3) Kehoni rajat ja 4) Kolmen kohdan sääntö (Malinen, n.d.). Näitä aihealueita opeteltiin tässä opinnäytetyössä kehoitsetunto-työpajassa, jossa teemoja olivat 1) Kehoon tutustuminen, 2) Kehon hyvinvointi ja kehotyytyväisyys ja 3) Jokaisen keho on arvokas – kehotunne ja turvataidot.

Kehoitsetunto-työpajan tarkoituksena on antaa lapsille tietoa kehoitsetuntoon liittyvistä teemoista nukketeatterin avulla ja taitoja taiteellisten harjoitusten kautta. Työpajojen tavoitteena on siis tukea lapsen kehoitsetunnon kehittymistä taidekasvatuksen keinoin. Tieto-osuudessa taidekasvatuksen keinona on nukketeatteri ja taito-osuudessa keinoina ovat kehollinen ja kuvallinen ilmaisu. Työpaja on suunnattu toteutettavaksi varhaiskasvatuksessa 5-vuotiaille lapsille, mutta soveltuu myös toisen ikäisillekin. Nukketeatterin ja erilaisten kehollisten ja kuvallisten harjoitusten avulla opetellaan

- 1) kehonosien nimiä ja mihin kaikkeen kehomme pystyy
- 2) mikä tekee kehollemme hyvää
- 3) miltä kehossamme tuntuu, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei
- 4) suojelemaan omia rajoja sekä kunnioittamaan toisten rajoja sekä turvataitoja
- 5) puhumaan omasta ja toisen kehosta arvostavasti, sillä jokainen meistä on ainutlaatuinen ja sellaisenaan juuri hyvä. (Malinen, n.d.; Väestöliitto, n.d.-b; Sahlsten, 2019)

4.2.1 Kehoitsetunto-työpaja 1



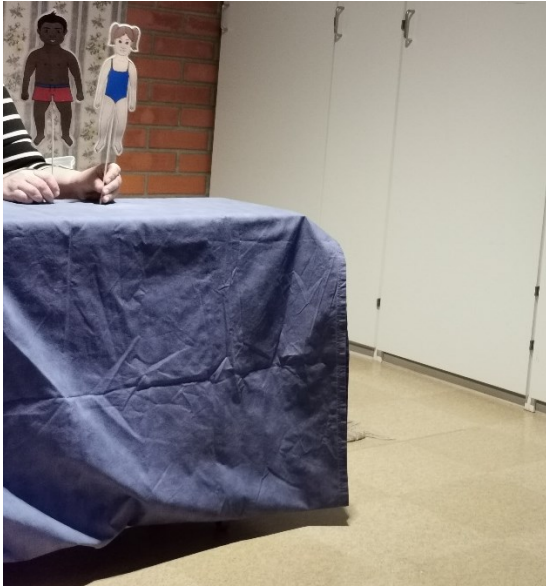
Kuva 7 Ensimmäisen työpajan runko

Ensimmäisen työpajan aiheena oli kehoon tutustuminen. Työpajan tavoitteena oli tutustua ihmisen kehoon ja oppia nimeämään kehonosia, opetella uimapukusääntö, tarkastella, mihin kaikkeen ihmeellisiin asioihin kehomme pystyy sekä opetella puhumaan omasta kehosta arvostavasti ja löytää omia vahvuuksia.

Työpajan tieto-osuus sisälsi nukketeatterin, jossa paperikeppinuket nimeltään Aura ja Tuisku keskustelivat työpajan aiheesta. Ensin Aura ja Tuisku keskustelivat heidän kehonosistaan, ja he muistuttivat, että kaikki ihmisen kehonosat ovat hyviä ja arvokkaita. Välissä osallistettiin myös lapsia keskusteluun ja heidän kanssaan käytiin kehonosia läpi paperinukkejen avulla. Nukketeatteri jatkui uimapukusäännön opettelemisella, mistä kerrottiin näin: ”Se kertoo, että meidän uimapuvun- ja shortsien alle jäävät alueet ovat erityisen arvokkaita ja yksityisiä kehonosia. Näihin alueisiin kuuluu siis pimppi tai pippeli, peppu ja tytöillä myös nännit/rintakehä.” Tähän Aura totesi: ”Niin ja kukaan toinen ei saa koskea niihin, katsoa niitä tai puhua niistä ilman sinun lupaasi. Niitä voi yksikseen tutkiskella. Näitä alueita ei myöskään näytetä kaikille, vaikka ne ovatkin hyviä ja arvokkaita alueita. Muistetaan antaa toisille myös vessarauha!” (Väestöliitto, n.d.-f)

Kehonosien nimeämisen lisäksi nukketeatterissa mietittiin, mihin kaikkeen ihmisen keho pystyy. Tätä kysyttiin myös lapsilta, mihin heidän kehonsa pystyy. Nukketeatterin lopussa oli

loppukeskustelun aika, jolloin lapsilta kysyttiin, mitä heille jäi tarinasta mieleen ja heräsikö jotakin kysyttävää.



Kuva 8 Työpajan nukketatteria

Seuraavana päivänä toteutettiin ensimmäisen työpajakerran taito-osuus, joka koostui kehollisen ilmaisun harjoituksesta ja kuvallisen ilmaisun harjoituksesta. Toimintakerta aloitettiin kehollisen ilmaisun harjoitteella, jonka otsikko oli ”Kiitollinen kehostani ja mielikuvaharjoitus: Millaisena näen itseni ja missä olen hyvä?” Kiitollinen kehostani -harjoituksen tarkoituksena oli virittäytyä aiheeseen kehollisesti sekä tavoitteena oli hahmottaa omaa kehoa käymällä omia kehonosia läpi kosketuksen avulla. Tarkoituksena oli myös kiitollisuuden ja hyväksyvät kosketuksen kautta vahvistaa myönteistä kehonkuvaa ja oman kehon arvostusta sekä pysäyttää lapset tähän hetkeen. Kehoitsetunnon kehittymistä tukevat läheisyys ja myönteinen koskettaminen, jolloin ihminen itsekin pitää omasta kehostaan ja haluaa pitää siitä myös huolta (Väestöliitto, n.d.b). Oman kehon tuntemus, arvostus ja suojeleminen ovat tärkeimpiä kehotunnekasvatuksen avulla opeteltavia osa-alueita (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, s. 272).

Harjoituksessa istuttiin lattialla piirissä tyynyjen päällä hyvässä asennossa ja silitettiin kaikki kehonosat läpi hellästi ja kiitettiin samalla kehoa. Tässä esimerkkinä kiitollisuusharjoitteen lauseita, joita aikuinen sanoi rauhallisella äänellä ja näytti mallia: ”Kiitos pää, silmät, nenä ja

suu.”, ”Kiitos korvat, kaula ja niska.” Lopuksi halattiin itseään ja sanottiin: ”Minä olen hyvä ja arvokas juuri tällaisena kuin olen.” sekä ”Kiitos kehoni, että olet olemassa. Minä pidän sinusta.”

Kiitos kehoni -harjoitus pohjautuu Keho on leikki 2016-kirjan Vartaloleikki -harjoitukseen. Tarkoituksena on virittäytyä aiheeseen kehollisesti ja hahmottaa omaa kehoa käymällä kehonosia läpi kosketuksen avulla. Tarkoituksena on myös kiitollisuuden ja hyväksyvän kosketuksen kautta vahvistaa myönteistä kehonkuvaa ja oman kehon arvostusta. Kiinnitetään huomiota tähän hetkeen, ja ollaan kiitollisia omasta kehosta. Oman kehon tuntemus, arvostus ja suojeleminen ovat tärkeimpiä kehotunnekasvatuksen avulla opeteltavia osa-alueita. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, s. 272)

Kiitollisuus omasta kehosta rauhoittaa ja lisää luottamusta omaa kehoa kohtaan, elämään ja siitä selviytymiseen. Kehon kiittäminen ei ole vain sanojen sanomista omalle keholleen, vaan sanat ja ajatukset saavat esiin tunteen, joka vaikuttaa kehossa fyysisesti. Kiitollisuutta omaa kehoaan kohtaan voi tuoda esiin kysymällä itseltään, mitä kaikkea voin omalla kehollani tehdä. Kiitollisuus siis auttaa muistamaan, mitä kaikkea oma keho mahdollistaa. (Jussila & Ohraniemi 2021, ss. 181–183)

Tästä siirryttiin suoraan mielikuvaharjoitukseen, jonka tavoitteena oli virittäytyä kuvallisen ilmaisun harjoitukseen. Mielikuvaharjoituksessa mietittiin, missä asiassa lapsi itse on hyvä tai mitä hän osaa erityisen hyvin. Mielikuvaharjoituksen kautta voidaan herätellä myönteisiä mielikuvia erilaisista tilanteista. Mielikuvaharjoitus toimii käsiteltävän aiheen virittäytymiseen, ja sitä työstetään muilla harjoituksilla ja keskusteluilla eteenpäin. (Bottas, n.d.) Luovassa prosessissa on tärkeää kyky kuvitella ja käyttää mielikuvitustaan. Lapsen mielikuvat muodostuvat todellisuudesta tehtyjen havaintojen pohjalta. Kun lapsi käyttää mielikuvitustaan, hän työstää havainto- ja mielikuva-aineksia. (Rusanen ym., 2014, s. 35)

Kuvallisen ilmaisun harjoitteen otsikkona oli: ”Oman kehon arvokkaana näkeminen - Mitä minun kehoni osaa ja mihin se pystyy? Millaisena minä näen itseni? Mistä tykkään itsessäni?” Harjoituksen tarkoituksena oli luoda oma kuva vahvuuksineen. Lapsen tehtävänä oli miettiä, missä hän on hyvä tai mitä hänen kehonsa osaa sekä millaisena hän näkee

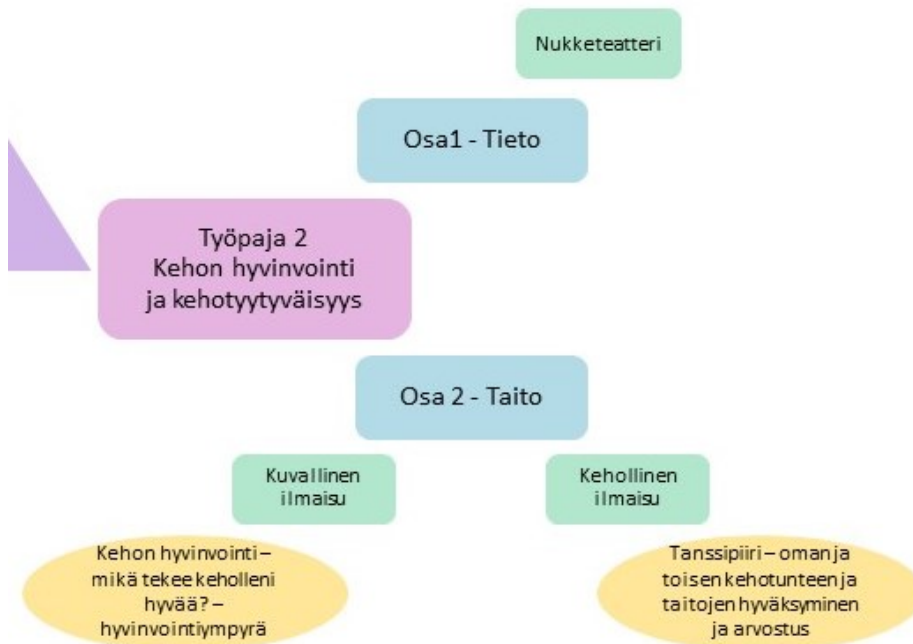
itsensä. Harjoituksen tavoitteena oli vahvistaa kehon hahmottamista ja oman kehon vahvuuksia kuvallisen työskentelyn kautta. Tässä tehtävässä siis piirrettiin, maalattiin tai askarrettiin oma kuva tekemässä jotakin, mitä se osaa tai missä on hyvä.

Kuvataidetyöskentelyn tarvikkeita ja välineitä oli saatavilla monipuolisesti, ja lapset tekivät teoksensa pöydän äärellä valkoiselle kartongille, joka oli noin A3 kokoinen. Tarvikkeina ja materiaaleina olivat esimerkiksi piirustusvälineet (lyijykynät, kumi, värikynät, tussit ja vahaliidut), maalaustarvikkeet (sormivärit, vesivärit ja siveltimet), askartelutarvikkeet (kartongit, paperit, tikut, napit, vanu, langat, liimat ja sakset).



Kuva 9 Ensimmäisen työpajan kuvallisen harjoituksen materiaaleja

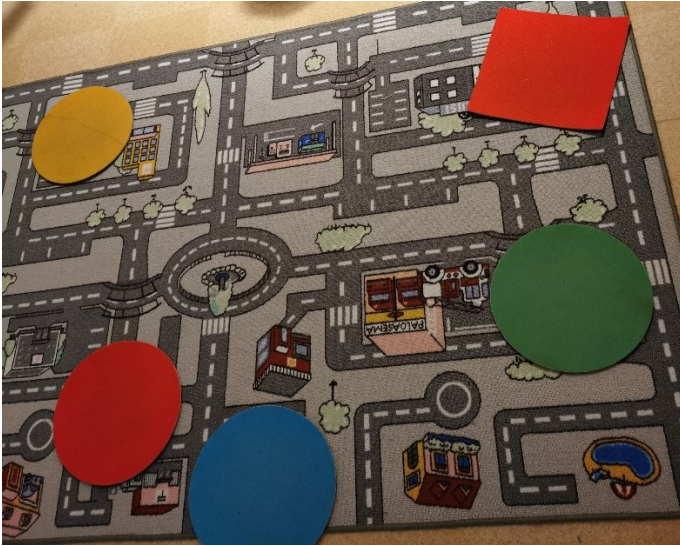
4.2.2 Kehoitsetunto-työpaja 2



Kuva 10 Toisen työpajan runko

Toisen kehoitsetunto-työpajan aiheena oli kehon hyvinvointi ja kehotyytyväisyys.

Tavoitteena oli tutustua kehon hyvinvointiin eli siihen, mitä keho tarvitsee, jotta se voi hyvin, sekä harjoitella hyväksymään ja arvostamaan omaa ja toisen kehotunnetta ja taitoja sellaisina kuin ne ovat. Tieto-osuuden nukketeatterissa käytiin ensin läpi lasten viime kerralla tekemät kuvataiteelliset tuotokset siitä, missä he olivat hyviä. Tämän jälkeen siirryttiin työpajan aiheeseen, jossa Tuisku ja Aura keskustelivat siitä, millaiset asiat tekevät keholle hyvää. Näitä nukketeatterissa käsiteltäviä asioita olivat hyvinvointia tukevat arjen rytmin osa-alueet, uni ja lepo, ravinto, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta sekä leikki. Nämä ovat asioita, joihin panostamalla voi pitää omasta kehostaan huolta. Omaa kehoa ei voi vaihtaa, ja siksi siitä on pidettävä hyvää huolta. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala, 2019, ss. 72–73; Sahlsten, 2019) Nukketeatteri sisälsi myös yhden keskusteluosuuden, jossa kerrattiin edellä mainittuja asioita sekä loppukeskustelun, jossa lapsilta kysyttiin, mitä tarinasta jäi mieleen sekä heräsikö jotakin kysymyksiä.



Kuva 11 Lapset istuivat muotolaatoilla nukketeatterin aikana

Kehoitsetuntotyöpajan toinen, taito-osuus, toteutus oli jälleen seuraavana päivänä. Tämän kerran kehollisena harjoituksena oli tanssipiiri. Tämän harjoituksen taiteellisena menetelmänä oli siis nimensä mukaisesti tanssi. Harjoitus ei liittynyt tämän työpajan aiheeseen suoraan, vaan se liittyi koko kehoitsetunto-työpajaan. Tanssipiiri-harjoituksen tarkoituksena oli toimia lämmittelyharjoituksena, rohkaista lasta keholliseen ilmaisuun sekä oman kehotunteen tarkasteluun. Tarkoituksena oli, että jokaisen lapsen liike hyväksytään sellaisenaan ja pidetään yhtä hyvänä ja arvokkaana. Päämääränä oli yhteisen tanssin luominen, jossa jokaisen liikettä tarvittiin. Tanssipiiri -harjoituksessa siis jokainen sai näyttää jonkin liikkeen ja muut toistivat liikkeen. Kun koko kierros oli käyty läpi, otettiin mukaan musiikki, jonka tahdissa tanssittiin yhteinen tanssi. Varhaiskasvatuksen opettaja sai valita musiikin itse. Tanssin lopuksi taputettiin vielä itselleen ja käytiin läpi, miltä harjoitus tuntui.

Menetelmät, jotka perustuvat kehollisuuteen ja tunteiden virittämiseen, innostavat ja voimauttavat ryhmää, mutta voivat asettaa myös osan lapsista epämukavuusalueelle. Varhaiskasvatuksessa tanssimisessa on lähtökohtana ajatus siitä, että jokainen osaa tanssia, voi onnistua ja kaikkien tavat tanssia ja liikkua ovat yhtä oikeita. Tanssin avulla voidaan myös konkreettisesti opetella kunnioittavaa kohtaamista ja yhdessäoloa. Lapsi näkee oman ideansa muiden tulkitsemana ja arvokkaana, kun hän näyttää oman liikkeensä toisille. Varsinkin taiteessa tällainen hyväksyvän katsomisen tapa on luontevaa, jonka on mahdollista ulottua myös laajemmaksi tavaksi katsoa maailmaa. (Ruokonen, 2022, s. 145, 250–251, 256)

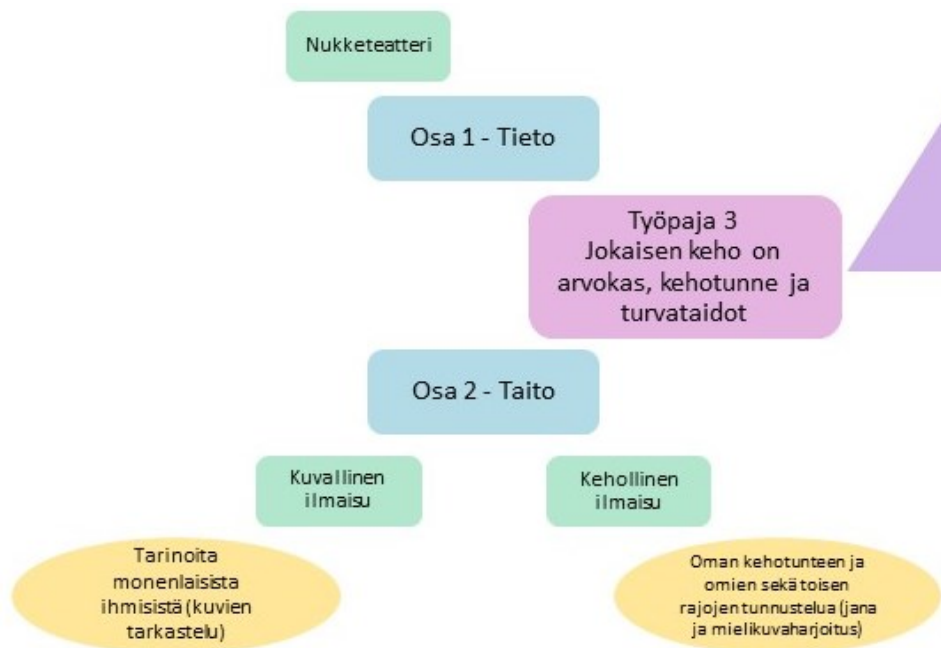
Toisena harjoituksena oli kuvallisen ilmaisun harjoitus, jonka aiheena oli oman kehon hyvinvointi. Tässä tehtävässä tarkoituksena oli miettiä, mikä tekee keholleni hyvää. Aihetta harjoiteltiin kehon hyvinvointiympyrän avulla, joka oli piirretty isolle kartongille. Ympyrä oli jaettu viiteen eri osa-alueeseen, jotka käytiin nukketheaterissa läpi: monipuolinen ravinto, riittävä lepo, liikunta, ystävät ja perhe, mieluiset tekemiset ja leikki.



Kuva 12 Kehon hyvinvointiympyrän osa-alueet

Tämän harjoituksen tarkoituksena oli, että lapsi hahmottaa, millaiset kokonaisuudet kehon hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyy ja pohtia niitä oman kehon kannalta. Mitä oma keho tarvitsee ja mikä tekee sille hyvää, mistä oma keho tykkää sekä miten voi pitää kehostaan ja mielestään huolta? Harjoituksessa ei ollut siis oikeita ja väärinä vastauksia, vaan lapsi sai vastata juuri niin kuin itsestä tuntui oikealta ja hyvältä. Materiaaleina ja välineinä oli tusseja, värikyniä, vahaliituja, saksia sekä aikakauslehtiä. Lapset saivat piirtää pienille papereille tai leikata lehdistä asioita, jotka tekevät juuri hänen keholleen hyvää, yhden asian joka osa-alueeseen. Nämä piirrokset ja lehtien kuvat liimattiin yhteiseen ympyrään, omiin osa-alueisiinsa. Hyvinvointiympyrän ulkopuolella oli myös sydän, jonka ympärille liimattiin sen tunteen kuva, miltä tänään tuntui? Lopuksi käytiin läpi lasten leikkaamat ja piirtämät kuvat, mitä kukakin vastasi.

4.2.3 Kehoitsetunto-työpaja 3



Kuva 13 Kolmannen työpajan runko

Kolmannen kehoitsetunto-työpajan aihe oli ”Jokaisen keho on arvokas, kehotunne ja turvataidot.” Kolmannen työpajan tavoitteena oli tutustua monenlaisiin kehoihin, sillä jokaisen keho on hyvä ja arvokas ja jokaisella on erilaisia taitoja. Tavoitteena oli myös harjoitella havaitsemaan omaa kehotunnetta, eli mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei sekä miltä omassa kehossa tuntuu. Kolmantena tavoitteena oli tutustua turvataitoihin, eli millainen kosketus tuntuu hyvältä ja millainen ei, miten huolehtia omista rajoista ja kunnioittaa toisen rajoja sekä kolmen kohdan sääntöön.

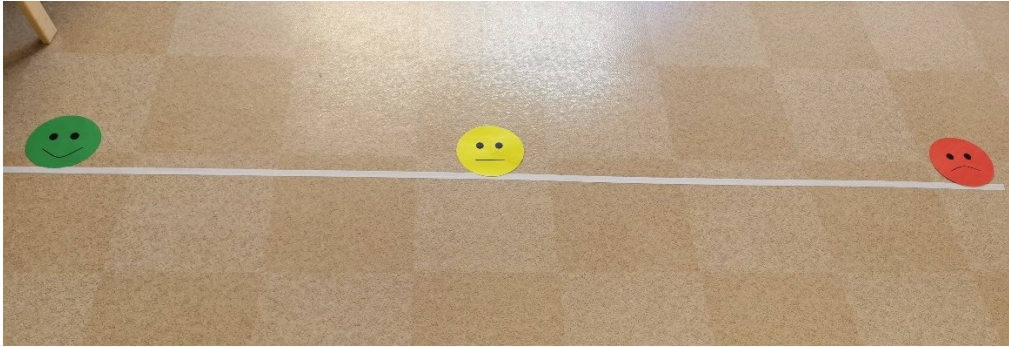
Viimeisessä nukketeatterissa keskusteltiin monenlaisista kehoista, jotka kaikki ovat ainutlaatuisia ja yhtä arvokkaita. Keskusteltiin myös siitä, että jokaisen kehotunne on omanlainen ja jokainen yhtä oikeanlainen. Aura ja Tuisku keskustelivat kosketuksen säännöstä, millaisesta tekemisestä ja kosketuksesta he tykkäävät, ja millaisesta taas eivät. He muistuttelivat siitä, että jokaisella on omat rajat, joita on kunnioitettava. He keskustelivat siitä, miten ovat ilmaisseet toiselle omia fyysisiä ja henkisiä rajojaan. Myös uimapukusääntöä kerrattiin. Lopuksi Aura ja Tuisku opettivat lapsille kolmen kohdan säännön, eli miten voi toimia, jos jokin kosketus tuntuu pahalta, sattuu tai pelottaa.

Kosketuksen säännön mukaan toista ihmistä saa koskea vain, jos se tuntuu toisesta mukavalta. Tämän tunteen tietää parhaiten itse, pitääkö siitä vai ei. Huonosta kosketuksesta tulee paha mieli ja se tuntuu pahalta, sattuu tai pelottaa. Säännön mukaan hyvästä kosketuksesta taas tulee turvallinen ja hyvä olo. Lapsen on tärkeää tunnistaa omia tunteitaan ja osata kysyä lupaa toiselta kosketukseen sekä kunnioittaa toisen rajoja. Lapselle on tärkeää myös opettaa, ettei toisen kehosta puhuta rumasti, sillä se voi loukata toista. Kolmen kohdan sääntö kertoo, mitä tehdä, jos jokin kosketus tai tilanne tuntuu pahalta. Sääntö neuvoo sanomaan toiselle ei, lähtemään tilanteesta pois ja kertomaan turvalliselle aikuiselle. (Väestöliitto, n.d.-f)

Viimeinen työpajakerta aloitettiin kuvallisen ilmaisun harjoituksella. Tämän työpajan kuvallisen ilmaisun harjoituksen aiheena oli tehdä tarinoita monenlaisista ihmisistä. Tarkoituksena oli tarkastella ihmisten moninaisuutta - kaikki ovat erilaisia suhteessa toisiinsa ja ihmiset ovat kaikki ainutlaatuisia ja yhtä arvokkaita (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, s. 100). Tavoitteena oli, että lapset huomaavat hyviä ominaisuuksia ja taitoja toisissa ja saavat arvostavan kehopuheen sekä vahvuuksien huomaamisen osaksi omaa ajattelutapaa ja puhetta. Tehtävässä oli tarkastelun kohteena kuusi kuvaa eri ihmisistä. Tehtävässä käytiin ensin lyhyesti lasten kanssa läpi kuvissa esiintyvien henkilöiden ulkoisia ominaisuuksia: hiusten väriä tai pituutta, ihon väriä, sukupuolta, pituutta, ikää, asentoa, millainen ilme hänellä on. Ulkonäön tarkastelu oli tarkoitus jättää kuitenkin vain toteamisen ja hyväksymisen tasolle sen kummemmin keskittymättä tähän. Tehtävässä keskityttiin enemmän siihen, millaiset ominaisuudet tekevät ihmisestä upean, ihanan tai hyvän. Harjoituksessa keksittiin jokaiselle kuvassa olevalle henkilölle tarina. Lapsilta kysyttiin kysymyksiä liittyen aiheisiin: nimi, vahvuudet, miltä henkilöstä tuntuu nyt, mitä henkilö tykkää ja mitä ei tykkää tehdä, osaaminen ja mitä haluaisi oppia tekemään. Tarinat luettiin ääneen aina kunkin kuvan kohdalla.

Kolmannen työpajakerran kehollisen ilmaisun harjoituksen aiheena oli oman kehotunteen ja omien sekä toisen rajojen tunnustelu. Harjoitus oli kaksivaiheinen. Ensimmäisessä vaiheessa lapsille annettiin konkreettisia kehollisia tehtäviä ja vain ajatuksentasolla pohdittavia väittämiä. He saivat vastata kysymyksiin janan avulla, jonka toisessa päädyssä oli ”tuntuu hyvältä”, keskellä ”tuntuu iha ok” ja toisessa päädyssä ”ei tunnu hyvältä”. Näitä symboloivat

hymynaamat. Konkreettisissa tehtävissä lasten tehtävänä oli esimerkiksi hyppiä, pyöriä, kaatua taaksepäin aikuisen ottaessa kiinni ja halata kaveria sekä vastata tehtävän jälkeen janan avulla, miltä se tuntui. Ajatuksentasolla tehtävissä kysymyksinä oli esimerkiksi, että miltä minusta tuntuu, jos kaveri tönäisee minua, tai jos hyppään keinusta alas kovista vauhdeista.



Kuva 14 Hymynaama-jana

Kehollisen harjoitteen toisessa vaiheessa tehtiin rentoutusharjoitus, jossa tutustuttiin omiin ja kaverin kehon rajoihin. Lapset jaettiin pareihin ja ensin toinen pareista kävi makaamaan patjalle toisen lapsen vierelle. Toinen lapsista ”maalasi” makuulla olevan lapsen kehon ulkorajat pensselillä tai siveltimellä opettajan kertoessa ohjeita. Taustalla soi rauhallinen musiikki. Tässä pieni pätkä rentoutusharjoituksesta: ”Aloitetaan ylhäältä päältä. Maalaa toinen puoli päältä. Sitten maalataan alaspäin kohti korvaa ja kaulaa.”, ”Maalataan kaula ja toinen olkapää. Mennään alaspäin ja maalataan käsi ja sormet”. Näin käytiin läpi koko keho ja sitten vaihdettiin toisin päin, jotta kaikki lapset saivat toimia molemmissa rooleissa. Vaihtoehtona oli myös tehdä tämä itselleen, jos joku lapsista ei millään olisi halunnut, että toinen tekee tämän hänelle. Lopuksi lapsilta kysyttiin, miltä harjoitus tuntui.



Kuva 15 Oman kehon rajat -rentoutusharjoitus

Kehollisen harjoitteiden tarkoituksena oli tutustua oman kehon rajoihin, omaan kehotunteeseen sekä mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei. Tehtävissä harjoiteltiin myös kunnioittamaan toisen kehon rajoja ja kehotunnetta. Lisäksi rentoutusharjoituksessa oli tarkoituksena, että lapsi saa kokemusta lempeästä ja hyvästä kosketuksesta. Koska tämä oli viimeinen työpajakerta, lopuksi Aura ja Tuisku kertoivat kaikkien työpajakertojen aiheet, ja lapsilta kysyttiin, mikä tuntui kivalta ja mikä ei sekä mitä jäi työpajoista mieleen.

5 Tutkimusmenetelmät

Tämän opinnäytetyön tutkimusote on laadullinen. Opinnäytetyö on kaksivaiheinen, sillä se sisältää sekä toiminnallisen että tutkimuksellisen osuuden. Toiminnallisen osuuden tuloksena syntyi kehoitsetuntotyöpaja ja siihen liittyvä vihkonen, joita testattiin käytännössä. Kehoitsetuntotyöpajavihkonen on sähköisessä muodossa (liite 2). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan fyysinen tuotos tai kehitetään toiminnallista osa-aluetta. Sen tavoitteena on oman ammatillisuuden kehittyminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä

käytetään tutkimuksellista otetta ja mahdollisesti myös erilaisia tutkimusmetodeja. Toiminnallisen osuuden lisäksi kirjoitetaan tuotoksen ja kehittämisprosessin raportti. (Vilka, 2006, s. 76)

Toisessa vaiheessa työpajatoimintaa tutkittiin laadullisin aineistonkeruumenetelmin tarkkailevan havainnoinnin ja puolistrukturoidun haastattelun kautta. Havainnoinnin lisäksi työpajatoiminnasta saatiin aineistoa lasten haastattelusta sekä heidän luomistansa kuvataiteellisista ja tarinallisista tuotoksista. Työpajatoiminnan havainnot, lasten haastattelu sekä keskustelujen ja tehtävien vastaukset ensin litteroitiin nauhoituksista. Litterointi tarkoittaa aineiston muuttamista tekstimuotoon (Vilka, 2015, s. 137).

Tämän jälkeen havainnot, sisältäen lasten vastaukset, analysoitiin sisällönanalyysiä käyttäen järjestelemällä ja tiivistämällä, luokittelemalla, ja edelleen ryhmittäen ne eri teemoihin sekä aineistolähtöisesti että teorialähtöisesti. Tällä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä sitä, että aineisto on teemoiteltu aineistolähtöisesti, mutta teemojen käsitteet on poimittu kehoitsetuntotyöpajan aiheista, jotka taas pohjautuvat teoriaan siitä, miten lapsen kehoitsetuntoa voidaan tukea. Näin ollen käsitteet ovat peräisin teoriasta. Työpajaa ohjanneen varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu analysoitiin SWOT-analyysimenetelmää käyttäen.

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, syvälinen ja kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja tulkinta. Laadullinen tutkimus tapahtuu yleensä luonnollisessa ympäristössään ja tutkimusaineisto on monilähteistä, kuten kuvia, tekstejä ja haastatteluja. Laadullisen tutkimuksen analyysivaihe on syklinen prosessi, jossa ei ole tiukkoja tulkintasääntöjä, kuten määrällisessä tutkimuksessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei voida määritellä tarkkaan etukäteen, kuinka paljon ja mitä aineistoa kerätään. Aineistoa on kerättävä tarpeeksi paljon, jotta tutkija voi ymmärtää ilmiön. Laadullisessa tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena ovat merkitykset, eli miten ihmiset näkevät ja kokevat maailmaa. Tutkijan kautta tämä maailma suodattuu tutkimustuloksiksi. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija menee niin sanotusti kentälle tutkimaan ilmiötä, ja aineistonkeruuvälineinä ovat esimerkiksi haastattelut, havainnointi, kyselyt ja dokumentit. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkitaan yksittäistä tapausta, joten tutkimustulosta ei voida

yleistää, sillä tulos pätee vain kyseisen tutkimuskohteen osalta. (Kananen, 2014, ss. 18–19, 27)

5.1 Havainnointi

Tässä opinnäytetyössä käytettiin tarkkailevaa havainnointia työpajojen aineistonkeruumenetelmänä. Tarkkailevassa havainnoinnissa tutkija ei osallistu tutkimuskohteensa toimintaan, eli se on ulkopuolista havainnointia. Havainnoitavat asiat määritellään ennakkoon. Tuotteiden muotoilussa korostuu ilmiöiden ja asioiden tilannekohtaisuus. Tällöin tutkitaan tuotteen käytettävyyttä sekä miten ihmiset liittävät tuotteet osaksi elämäänsä, miten he kokevat ja tulkitsevat tuotteita. (Vilka, 2006, s. 43)

Observointi on sitä, että tutkija tekee tarkkaa ja hyväksytyjen metodien mukaista havainnointia tutkimuskohteesta. Tutkimuksessa tehdyt havainnot ovat siis suunnitelmallisia, johdonmukaisia, järjestelmällisiä, luokiteltuja ja eriteltyjä. Ne ovat myös rajattuja ja tietoisesti valikoituja. Havainnointia voi tehdä sekä laadullisilla että määrällisillä menetelmillä. Ihmisten uskomukset ja tieto ovat peräisin maailmassa tekemistä havainnoista ja niistä tehdyistä päätelmistä. Se millaisia havainnot ovat, riippuu siitä, kuka havaitsee, määrittelee tai antaa niille merkityksen. Tieto ja teoria ohjaavat havainnointikykyä. Merleau-Pontyn mukaan havaitsemisessa on kyse havaitun asian ymmärtämisestä suhteessa asiayhteyteen, jossa tutkija on tehnyt havainnon. Kun tutkija käyttää havainnointia tutkimusaineistonsa keräämisen pääasiallisena menetelmänä, havainnointiin liittyy aina tutkijan omat tunteet ja tuntemukset. Tutkimushavainnoinnilla tarkoitetaan ihmisen kokonaisvaltaista ja tietoista tapahtumien, ilmiöiden ja asioiden aistimista suhteessa siihen, missä ne esiintyvät. Tietoisessa havainnoinnissa tutkija suuntaa huomionsa koko tutkimuskohteeseen. (Vilka 2006, ss. 8–9, 11)

Tutkimuksessa saatetaan tehdä sekä kielteistä että myönteistä valikointia. Valikointi on kielteistä, jos tutkimukseen valikoi vain tuttuja havaintoja, joilla saadaan haluttu tutkimustulos. Näin ollen hiljaisen tiedon taso jää tavoittamatta. Tutkimuksen kannalta myönteisellä valikoinnilla tarkoitetaan sitä, kun tuotamme tietoisesti uusia havaintoja. Tietoinen valikointi tehdään teorian kautta, jolloin havainnoimme tutkimuksen ongelman

kannalta olennaisia asioita. Tutkimuksessa arvioidaan kriittisesti virhelähteiden vaikutusta tutkimustuloksiin. Onkin tärkeää rajata tutkimusongelma ja havaintojen tekeminen, mikä vaikuttaa tutkimuksen onnistumiseen. (Vilka 2006, s. 11, 13)

Havainnoinnin tarkoituksena on kerätä tietoa tutkittavasta asiasta sen luonnollisessa ympäristössä. Havainnot kirjataan ylös etukäteen suunniteltuun havainnointilomakkeeseen ja pidetään kenttäpäiväkirjaa. Ennen havainnointia on siis suunniteltava, mitä havainnoidaan: toimintaa, ympäristöä, suhteita vai tapahtumia. Aineistot eroavat siinä, miten hyvin niitä voidaan etukäteen jäsenellä ja noudattaa jäsentelyä. Tutkijan omat tulkinnat ja kokemukset tutkimustilanteessa on hyvä pitää erillään suorista havainnoista, eli siitä, mitä sanottiin tai tehtiin. Nämä havainnot on tarkoitus tehdä tutkimustilanteessa tai heti sen jälkeen. Havaintoja voi olla myös tutkijan omat tulkinnat ja vaikutelmat esimerkiksi ihmisten välisistä vuorovaikutuksista ja suhteista, tutkijan henkilökohtaiset omaan tunteeseen ja kokemukseen liittyvät muistiot sekä jälkikäteen tutkimustilanteessa tehtyjen muistiinpanojen perusteella kirjoitetut tarinat. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen, 2014, ss. 115–116)

Havainnointi soveltuu esimerkiksi tutkittaessa vaikeasti ennakoitavia, nopeasti muuttuvia tilanteita tai lapsia ja nuoria. Laadullisessa tutkimuksessa havainnot löytyvät tutkimuskohteen toiminnasta, johon tutkija voi osallistua eri tavoin. Havainnointi on ainutkertainen tilanne, eikä se toistu samanlaisena toista kertaa. (Vilka, 2006, s. 38)

5.2 Puolistrukturoitu haastattelu

Toisena aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua yksilöhaastattelua haastateltaessa työpajoja ohjannutta varhaiskasvatuksen opettajaa. Haastattelussa kysyttiin opettajan näkemyksiä ja kokemuksia kehoitsetuntotyöpajan vahvuuksista, haasteista ja kehittämideoista (Liite 1). Tällaisessa kohdennetussa haastattelussa kysymykset on suunnattu tutkimusongelman kannalta mielekkäisiin sisältöihin, ja se voidaan yhdistää esimerkiksi tarkkailevan havainnoinnin aineistoon (Vilka 2006, s. 44). Puolistrukturoitu haastattelu on osittain järjestelty ja osittain avoin. Tässä haastattelumuodossa strukturoituja kysymyksiä esitetään tietyistä teemoista. Haastatteluun on ennakkoon mietitty teemat ja

tarkat kysymykset, jotka kaikki esitetään haastateltavalle. Puolistrukturoitu haastattelu sopii esimerkiksi silloin, kun halutaan tietoa tietyistä asioista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006)

5.3 Aineiston analyysi

Pertti Alasuutarin (1999) mukaan laadullinen analyysi on havaintojen pelkistämistä. Aineistoa tarkastellaan tietynlaisesta teoreettisesta ja metodologisesta näkökulmasta käsin. Ensimmäisessä vaiheessa koko aineisto tiivistetään hallittavammaksi määräksi havaintoja. Toisessa vaiheessa nämä havainnot yhdistetään edelleen pienemmäksi havaintojen joukoksi etsimällä yhteinen piirre tai muodostamalla sääntö, joka toimii koko aineistossa. Lopuksi tehdään tulkinta tutkittavasta ilmiöstä käytettävissä olevien johtolankojen pohjalta. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen, 2014, s. 125)

Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena on muodostaa sääntö, sääntö rakenne tai yleinen teoria, joka toimii koko tutkimusaineistoon. Tämä tapahtuu yhdistelemällä yksittäisiä ja ainutkertaisia havaintoja. Tutkimusaineistoa jää aina tutkimuksen ulkopuolelle eikä koko tutkimusaineistoa useinkaan käsitellä täysin yhdessä tutkimuksessa. Materiaaleja jää myös jatkotutkimuksia varten. (Vilka, 2006, s. 83)

5.3.1 Sisällönanalyysi

Opinnäytetyön havainnointiaineisto analysoitiin sisällönanalyysillä, jossa pyritään löytämään merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia. Tutkimuksen tuloksia voidaan analysoida sisällönanalyysillä teoria- tai aineistolähtöisesti. Aineistoa tarkastellaan siitä näkökulmasta, joka on olennainen tutkimuksen kannalta. Tämän määrittelee teoreettinen viitekehys sekä kysymyksenasettelu. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on tavoitteena löytää tutkimuksen aineistosta jokin toiminnan logiikka tai tyypillinen kertomus. Tutkija päättää aineistonkeruun jälkeen ennen analyysia, mistä tätä toiminnan logiikkaa tai tyypillistä kertomusta etsitään. Sitten tehdään tutkimusaineiston pelkistäminen, eli tutkimusaineistosta poistetaan tutkimusongelman kannalta epäolennainen tieto kuitenkin niin, ettei tärkeää tietoa hävitetä. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään

johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Se, mitä aineistosta ollaan etsimässä, määrittelee uudelleen ryhmittelyn. Ryhmittelyä voi tehdä esimerkiksi sellaisten ominaisuuksien, käsitysten tai piirteiden mukaan, jotka löytyvät analyysin kohteena olevasta analyysiyksiköstä. Tämä analyysiyksikkö taas voi olla lause, lauseen osa, sana tai ajatuskokonaisuus. Ryhmittelyn jälkeen ryhmät nimetään vielä ryhmän sisältöä parhaiten kuvaavalla otsikolla. Tutkimuksen tuloksena ryhmittelystä syntyy käsitteitä, luokitteluja tai teoreettinen malli. Tuloksen avulla yritetään ymmärtää tutkittavan kohteen merkityskokonaisuutta. Tuloksista tehdään tulkinta, jota tarkastellaan teoreettisen viitekehyksen avulla ja vertailemalla sitä aiempaan tutkimus- ja teorian tietoon. (Vilka, 2015, ss. 163–164, 170)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tavoitteena on ymmärtää ja uudistaa tutkittavien toiminta- ja ajattelutapoja tutkimuksessa muotoutuneiden käsitteiden, luokituksen ja mallien kautta. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä teoria ja aiemmat tutkimukset ohjaavat analyysia, luokitteluja ja käsitteiden määrittelyä. Tällöin aineistoa tarkastellaan teoriasta lähtöisin olevilla käsitteillä, ja miten aineisto peilaa niihin liittyviä merkityksiä. Teorialähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on uudistaa tutkittavien merkitysten avulla teoreettista käsitystä tai mallia tutkittavasta ilmiöstä. (Vilka, 2015, ss. 170–171)

Havaintojen yhdistämisen eli pelkistämisen jälkeen siirrytään tulosten tulkintaan. Pelkistäminen on muodostanut raakahavainnoja, jotka ovat hyödyllisiä tulosten tulkinnessa. Raakahavainnot kertovat, mitä yksittäiset tutkittavat toimivat, kirjoittivat tai sanoivat tutkimuksessa ja ne säilyttävät tutkittavien väliset erot. Nämä erot antavat johtolankoja siihen, kun pohditaan, mistä mikäkin asia johtuu tai mikä asia tekee havainnon ymmärrettäväksi. Tulkinnessa teoria avaa merkitysyhteyksiä. Tutkimuskohteesta etsitään tutkimusaineiston avulla jonkinlainen johtoajatus. Johtoajatus perustellaan tutkimusaineiston avulla. Tulkinnessa tuotetut havainnot eivät suoraan yhdisty toisiinsa, vaan ne on tarkoituksella yhdistettävä yhdeksi kokonaisuudeksi. Tämä tieto syntyy vuoropuhelusta tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välillä. Tulkinnessa tehdään myös vertailua tutkimusaineistoon liittyvien muiden tutkimusten kanssa tai oman tutkimusaineiston osa-alueissa. Vertailua voidaan tehdä esimerkiksi havainnoissa,

haastatteluissa ja tutkittavien tuottamissa teksteissä sekä niiden välillä. (Vilka, 2006, s. 86–87)

5.3.2 SWOT-analyysi

Työpajoja ohjanneen opettajan haastattelu analysoitiin SWOT-analyysillä eli nelikenttäanalyysillä, jota voidaan käyttää kokonaiskuvan hahmottamiseen ja arviointiin. Sanassa SWOT S tarkoittaa vahvuuksia (strengths), W tarkoittaa heikkouksia (weaknesses), O tarkoittaa mahdollisuuksia (opportunities) ja T tarkoittaa uhkia (threats). Analyysin avulla tiedetään, mitkä asiat toimivat tai mitä osataan hyvin, millaisia voimavaroja on ja voidaanko niitä kohdistaa paremmin. Analyysin avulla tuodaan esiin myös heikkoudet, jotka voidaan muuntaa mahdollisuuksiksi ja kehittyä sekä uhat, joihin voi varautua. (Holvi, n.d.)

6 Tutkimuksen tulokset

Opinnäytetyön tulokset on jaettu havainnoinnin tuloksiin ja haastattelun tuloksiin, koska ne tuovat tuloksiin erilaiset näkökulmat. Havainnointi toi ilmi työpajatoiminnassa esiin nousseita asioita toiminnan ja lasten näkökulmasta. Haastattelu taas nosti esiin kehoitsetuntotyöpajan vahvuuksia, haasteita ja kehittämisideoita sitä ohjanneen varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta. Toiminnan havainnointi, lasten kanssa käydyt keskustelut ja lasten haastattelu, lasten tekemät tuotokset sekä varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu täydensivät näin toisiaan. Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää, miten kehoitsetuntotyöpajassa käytetyt taidekasvatuksen keinot soveltuvat lapsen kehoitsetunnon tukemisessa. Tämä ohjasi havaintojen sekä haastattelun analyysia ja tulkintaa.

6.1 Kehoitsetunto-työpajan havainnoinnin tulokset

Kehoitsetuntotyöpajan toimintakerrat nauhoitettiin, ja havaintoja tehtiin ennalta määritellyistä aiheista tutkimuskysymykseen liittyen. Havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota siihen, mitä kehoitsetuntotyöpajan testaaminen toi käytännössä ilmi siinä käytettyjen taidekasvatuksen keinojen soveltuvuudesta lapsen kehoitsetunnon tukemisessa. Soveltuvuuden arviointi perustui taiteen avulla oppimiseen sekä kehoitsetunnon teemojen

käsittelyyn, eli miten taiteen avulla voidaan tukea lapsen kehoitsetunnon kehittymistä. Tähän tarvittiin siis tietoa, miten taiteen avulla opitaan ja miten se vaikuttaa lapsen kehitykseen sekä millaisilla keinoilla lapsen kehoitsetuntoa voidaan tukea ja mitä teemoja siihen liittyy. Näitä keinoja siis testattiin työpajatoiminnan kautta. Havainnointi tuo esiin siis myös kehoitsetuntotyöpajan soveltuvuutta liittyen tutkimuskysymykseen. Soveltuvuuden arviointiin liittyy se, mikä työpajassa toimi, mikä ei ja millaisia kehittämisideoita löytyi. Aineistonkeruun jälkeen nauhoitukset purettiin litteroimalla ne tekstimuotoon. Tämä laajensi havaintoja myös muista, kuin ennalta määrätyistä aiheista. Havainnot analysoitiin sisällönanalyysiä käyttäen tiivistämällä, pelkistämällä ja ryhmittelemällä teemoitellen. Aineiston analyysin avulla tuloksista saatiin ryhmiteltyä kuusi erilaista teemaa, jotka liittyvät kehoitsetunnon tukemiseen.

6.1.1 Omaan kehoon tutustuminen

Ensimmäisen työpajan tieto-osuudessa kehoon tutustuminen aloitettiin antamalla kaikille kehonosille nimet. Nukketeatteriesityksessä varhaiskasvatuksen opettaja näytti nukesta aina kehonosan ja lapset kertoivat, mikä kehonosa se on. Lapset tiesivät hyvin kehonosia. He vastasivat esimerkiksi: ”Tukka, pää, silmät, nenä, korvat, kaula, olkapäät ja käsi”. Uimapuvun alle jäävien kehonosien läpikäynti aiheutti lapsissa naurahduksia ja he eivät vastanneet, kun opettaja kysyi, mitä kehonosia jää uimapuvun alle. Opettajan rohkaisun jälkeen yksi lapsi vastasi pojalla olevan ”pippeli” ja tytöllä olevan ”pimppi”. Myös paperinuken takaosan kehonosia käytäessä läpi ”peppu” aiheutti naurahduksia. Nukketeatterin lopussa kysyttäessä lapsilta, mitä heille jäi mieleen ensimmäisen työpajan nukketheateritarinasta, he vastasivat: ”korvat ja nenät”, ”jalat ja pää”. Kehonosat jäivät siis hyvin mieleen.

Havaintojen perusteella nukketheaterin kaksipuoliset paperinuket soveltuvat kehonosien harjoitteluun. Ne toimivat konkreettisina opetuksen välineinä, sillä opettaja voi näyttää nukesta samalla kehonosia niitä opetellessa. Havaintojen kautta voidaan tulkita, että uimapuvun alle jäävät kehonosat, kuten ”peppu, pippeli ja pimppi” aiheuttivat ujostelua ja naurahduksia, millaisia reaktioita eivät muut kehonosat aiheuttaneet. Näin ollen kehonosista on yhä edelleen tärkeää puhua oikeilla nimillä lasten kanssa jo pienestä lapsesta alkaen, jotta niistä voidaan puhua ilman ujostelua. Lapselle tulee opettaa kaikkien kehonosien nimet, ja

että kaikki kehonosat ovat yhtä hyviä. Lapsen tulisi tietää, että kaikista kehon osista saa puhua oikeilla nimillä. Lapsen on hyvä osata puhua omasta kehostaan. (Väestöliitto, n.d.-f)

Kehotunnekasvatuksen tehtävänä on tukea myönteisen kehoitsetunnon, kehonkuvan sekä hyvän tunteen kehittymistä omassa kehossa ja omaa kehoa kohtaan (Väestöliitto, n.d.-b). Näin ollen omaan kehotunteeseen tutustuttiin **kolmannen työpajan taito-osuudessa** miltä minusta tuntuu -harjoituksessa erilaisten kehollisten tehtävien sekä ajatustehtävien kautta.

Lapset osasivat vastata tuntemuksensa hymynaama-janan avulla, jossa oli ”tuntuu hyvältä, ihan okei ja ei tunnu hyvältä” -kohdat. Yhdestä lapsesta hyppiminen tuntui hyvältä, kahdesta lapsesta ihan okei ja yhdestä lapsesta ei tuntunut hyvältä. Pyöriminen taas tuntui kahdesta lapsesta hyvältä, yhdestä ihan okei ja yhdestä ei tuntunut hyvältä. Kaatuminen tuntui kolmesta lapsesta hyvältä ja yhdestä ihan okei. Toisen lapsen kanssa halaaminen tuntui kolmesta hyvältä ja yhdestä ei tuntunut hyvältä. Silittäminen taas tuntui kahdesta lapsesta hyvältä ja kahdesta ihan okei.

Ajatustehtäviin vastattiin seuraavanlaisesti. Kaikkien neljän lapsen mielestä ei tuntunut hyvältä, jos kaveri tönäisee. Kolmen lapsen mielestä tuntui hyvältä ja yhden lapsen mielestä ihan okei, jos kaveri sanoo, että pitää hänestä. Kahden lapsen mielestä tuntui hyvältä ja kahden lapsen mielestä ihan okei, jos hyppää alas keinusta kovista vauhdeista. Kolmen lapsen mielestä ei tunnu hyvältä ja yhden lapsen mielestä ihan okei, jos ei oteta leikkiin mukaan. Kaikki neljä lasta vastasivat, että tuntuu hyvältä, kun menee viileään veteen kuumana kesäpäivänä.

6.1.2 Oman kehon arvostaminen ja kehotyytyväisyys

Myönteisen puheen lisääminen ja osaamisista keskusteleminen luovat hyväksyvää ilmapiiriä, jolloin lapsen itsetunto vahvistuu. On siis tärkeää pohtia lapsen kanssa, mitä hän osaa. (Neuvokas perhe -tiimi, 2019) Ulkonäkökeskeisyyden sijaan lasten kanssa voidaan ennemmin miettiä, mihin kaikkiin ihmeellisiin asioihin ihmisen keho pystyy (Väestöliitto, n.d.-b). Näitä asioita pohdittiin sekä **ensimmäisen työpajan tieto-osiossa** että taito-osiossakin. Kun nukketatteritarinan aikana lapsilta kysyttiin, mihin asiaan heidän kehonsa pystyy, lapset

antoivat seuraavanlaisia vastauksia: ”mä pystyn kävelemään”, ”mä pystyn liikkumaan”, ”jaloilla pystyn tekemään voltin” ja ”mä pystyn tekee trampalla voltin”.

Lopuksi opettaja keskusteli lasten kanssa kehon arvostamisesta. Hänen toimestaan lähti keskustelu liikkeelle siitä, että joidenkin lasten jalat eivät toimi ja he käyttivät apuvälineitä liikkumiseensa, ja opettaja kysyy lapsilta, tietävätkö he, millaista apuvälinettä. Yksi lapsista vastaa: ”Kävelykeppiä”. Opettaja kertoi myös pyörätuolista: ”Pyörätuolia. Jos ei jalat toimi ollenkaan niin heillä on tuoli, missä on pyörät, niin sillä pääsee sitten liikkeelle”. Yksi lapsi kysyy sitten: ”Ai jos selkä on kipeä, niin käytetään kävelykeppiä?” Tähän opettaja vastaa: ”Kyllä, voi tarvita kävelykeppiä. Muistetaan arvostaa meidän jalkoja, että me pystytään juoksemaan ja hyppimään ja kävelemään ja myös päättää, että me pystytään ajattelemaan ja kuuntelemaan ja näkemään. Tärkeitä asioita.”, sanoi opettaja.

Ensimmäisen työpajan taito-osuuden mielikuvaharjoituksen aikana lapset istuivat rennosti tyynyillä. Harjoituksessa mietittiin mielikuvissa, millaisena lapsi näkee itsensä ja mistä hän tykkää itsessään sekä missä hän on hyvä. Mielikuvaharjoituksen lopuksi varhaiskasvatuksen opettaja kysyi lapsilta, löysivätkö he jonkin taidon, missä ovat hyviä. Lapset vastasivat tähän jokainen myöntävästi.

Mielikuvaharjoituksen jälkeen siirryttiin tekemään missä olen hyvä -kuvallisen ilmaisun harjoitusta. Jokainen lapsi aloitti työn luonnostelemalla lyijykynällä opettajan kehotuksesta. He lähtivät pikkuhiljaa kokeilemaan muitakin välineitä ja materiaaleja, kun opettaja rohkaisi heitä. Lapset keskittyivät työskentelyyn, ja heillä oli heti ideoita, mitä tekevät. Teokset rakentuivat vähitellen. Lapset siis tekivät teostaan suunnitelmallisesti, keskittyen ja innokkaasti. Tämän huomasi esimerkiksi lasten käymistä keskusteluista, kun he kertoivat toisilleen ja opettajalle sekä avustajalle, mitä he tekevät ja mitä materiaalia tai tekniikkaa haluavat käyttää.

Kun lopuksi lapsilta kysyttiin teoksiinsa liittyvässä haastattelussa, autoiko mielikuvaharjoitus heitä kuvallisen ilmaisun tehtävässä, kolme lasta neljästä vastasi myöntävästi, ja yksi ei vastannut tähän kysymykseen. Mielikuvaharjoituksen ja kuvallisen ilmaisun harjoituksen haastattelun vastausten perusteella voidaan siis todeta, että missä olen hyvä –

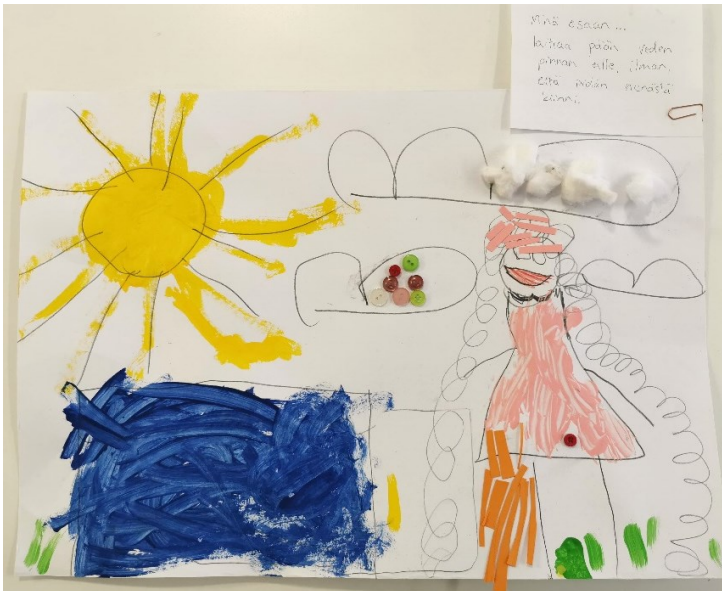
mielikuvaharjoitus auttoi lapsia näkemään mielikuvissaan jonkin taidon, missä he ovat hyviä sekä siirtämään mielikuvansa kuvataidetyöskentelyn kautta paperille.

Haastattelussa lapset kertoivat, mitä kaikkea olivat luoneet teokseensa. Vastauksissa tuli ilmi se, että lapset olivat pohtineet, mitä työhön taiteilevat. He tekivät oman kuvan ympärille myös kaikkea muitakin asioita. Näin ollen he käyttivät luovuuttaan ja mielikuvitustaan oman kuvansa jatkotyöstämiseen. Lapset käyttivät myös monipuolisesti erilaisia materiaaleja, ja he osasivat kertoa, mitä olivat käyttäneet mihinkin. Alla on kuvia lasten tekemistä teoksista.



Kuva 16 Lapsi A:n kuvallisen ilmaisun teos harjoituksessa ”missä olen hyvä”

Lapsi A kertoi, että hän osaa syödä hyvin. Teoksessa lapsi kertoo syövänsä kanaa. Lapsi A kertoi tehneensä teokseensa jääkaapin, pöydän sekä ikkunan, josta tulee pilvi sisään. Hän kertoi käyttäneensä maalia, kyniä, pumpulia ja lankaa.



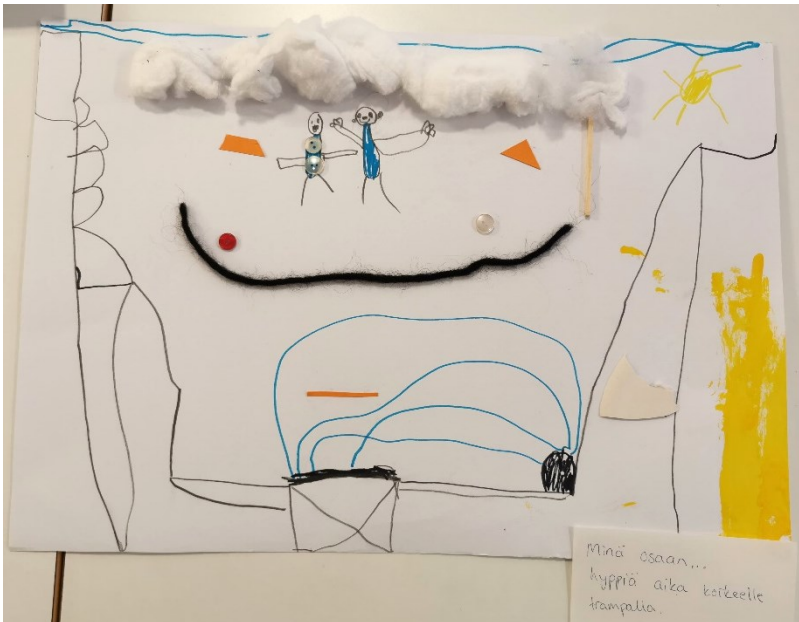
Kuva 17 Lapsi B:n kuvallisen ilmaisun teos harjoituksessa ”missä olen hyvä”

”Minä osaan laittaa pään pinnan alle, ilman, että mä pidän nenästä kiinni”, kertoi lapsi B. Hän kertoi, että teoksessaan napit ovat koristeita ja pilvet on tehty pumpulista. Hän oli käyttänyt teoksessaan menetelminä maalaamista, leikkaamista ja piirtämistä lyijykynällä.



Kuva 18 Lapsi C:n kuvallisen ilmaisun teos harjoituksessa ”missä olen hyvä”

Lapsi C kertoi taidokseen, että hän osaa olla kotona. Hän oli tehnyt teokseensa pupun, joka loikkii sekä hämähäkin ja auringon. Hän kertoi, että on käyttänyt teoksessaan kynää ja maalannut.



Kuva 19 Lapsi D:n kuvallisen ilmaisun teos harjoituksessa ”missä olen hyvä”

Lapsi D kertoi, että hän ”osaa hyppiä aika korkeelle trampalla”. Lapsi D kertoi, että ”Tramppaa menee. Tää ei oo sama, ku kotona. Pilviä on täällä. Nää on verkkoja, ettei tipu. Mutta tää meni tähä päälle, mutta se näyttää mun mielest hienolta. Täs on minä ja täs on mun isi”. Hän sanoi käyttäneensä tussia, lankaa, vanua ja tikkuja.

Luovassa prosessissa on tärkeää kyky kuvitella ja käyttää mielikuvitustaan. Lapsen mielikuvat muodostuvat todellisuudesta tehtyjen havaintojen pohjalta. Kun lapsi käyttää mielikuvitustaan, hän työstää havainto- ja mielikuva-aineksia ja kuvataiteellisella työskentelyllä hän tekee ne näkyviksi. (Rusanen ym., 2014, s. 35) Tämä näkyi kuvallisen ilmaisun harjoituksessa. Mielikuvaharjoitus soveltuu kehoitsetunnon tukemiseen työstämällä myönteistä mielikuvaa omasta kehosta keskittymällä omiin taitoihin. Kuvallisen ilmaisun harjoitus taas soveltuu tämän mielikuvan siirtämisessä paperille. Näin ollen lapsi pystyy työstämään mielikuvansa aineksia ja ilmaisemaan ne konkreettisenä tuotoksena. Jokainen lapsi osasi kertoa itsestään jonkin taidon ja työstää sen kuvallisen ilmaisun kautta paperille.

Haastattelun avulla lapsi pystyi sanoittamaan, mitä oli teokseensa tehnyt. Lapsista kuvallisen ilmaisun työskentely tuntui mieluisalta, sillä he vastasivat haastattelussa, että tehtävän tekeminen tuntui ”kivalta” ja ”hyvältä”.

Lapsilta kysyttiin myös, että mitä muuta heidän kehonsa osaa tehdä. Yksi lapsista vastasi, että ”Tehä takaperin kuperkeikka. Kattoa telkkaria, ku katon sitä monesti”. Toinen vastasi, että ”Osaan tosi hyvin luistella. Osaan tehdä makkaroitaki”. Kolmas vastasi, että osaa ”hyppiä trampoliinilla”, ja neljäs, että ”Osaan hyppiä juustomereen voltin. Siis semmosee, mis on niitä paloja”. Kun lapsilta kysyttiin, mistä hän tykkää omassa kehossaan tai millaisista ominaisuuksista hän pitää itsessään, kaksi lasta vastasi, että ”ei oo oikein” ja ”ei tule hirveesti mieleen tollassia”. Kaksi lasta nimesi, mistä he tykkäävät kehossaan: ”kun mun hiukset on hyvin” ja ”jalat”.

Mitä minun kehoni osaa -kuvallisen ilmaisun harjoituksen haastattelussa kyseltiin siis kehon arvostamiseen ja kehotyytyväisyyteen liittyviä kysymyksiä. Näin ollen lapset pohtivat omia taitojaan, mihin oma keho pystyy, ja mistä tykkää omassa kehossaan. Haastattelu auttoi lapsia sanoittamaan näitä ajatuksia ääneen, ja ne toivat esille lasten ajatusmaailmaa.

6.1.3 Myönteinen kosketus

Ensimmäisen työpajan taito-osuuden kehollisen ilmaisun harjoituksen kiitollinen kehostani -harjoituksessa varhaiskasvatuksen opettaja ja lapset istuivat tyynyillä piirissä.

Varhaiskasvatuksen opettaja rauhoitti ensin tunnelman, ja aloitti kiitollinen kehosta -harjoituksen kertomalla, että: ”Meidän kehomme on arvokas, niin kiitellään meidän kaikkia kehonosia. Se on tärkeää”. Sitten tehtiin kiitollisuusharjoitus ohjeiden mukaan.

Kiitollinen kehostani -harjoituksessa kaikki lapset toimivat ohjeiden mukaan ja osallistuivat oman kehonsa silittämiseen. Yhtä lasta hieman inhotti, kun silitettiin pimppiä ja pippeliä, sillä hän sanoi tällöin ”hyi”. Lopuksi opettaja kysyi lapsilta, tuntuiko harjoitus hyvältä. Osa lapsista sanoi ”joo”, ja yksi ”ei”. Kiitollisuusharjoitus soveltuu kehoitsetunnon tukemiseen, koska siinä tutustutaan omaan kehoon hyväksyvän kosketuksen ja kiitollisuuden kautta.

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksissa on tarkoitus, että kaikki harjoituksessa

ilmenevät tunteet ja kokemukset hyväksytään (Sjöblom, 2018, s. 6). Väestöliiton (n.d.-b) mukaan myönteinen kosketus tukee lapsen kehoitsetuntoa sekä Jussilan & Ohraniemen (2021, ss. 181–183) mukaan kiitollisuus omasta kehosta lisää luottamusta omaa kehoa kohtaan. Tätä ei voi kuitenkaan havaintojen perusteella todeta, mutta havainnoinnin perusteella voidaan todeta, että lapset rauhoittuvat harjoituksen ääreen ja siihen hetkeen.

Kosketusta ja rauhoittumista harjoiteltiin myös omat ja toisen rajat -rentoutusharjoituksessa **kolmannen työpajan taito-osuudessa**. Havaintojen mukaan tunnelma oli rauhallinen, ja lapset osasivat rauhoittua kummassakin roolissa, rentoutuksen tekijänä ja vastaanottajana. Harjoituksessa tunnusteltiin, miltä pensselin kosketus tuntuu iholla. Kun lapsilta kysyttiin, miltä rentoutusharjoitusta tuntui tehdä kaverille, kaikki vastasivat yhteen ääneen, että kivalta. Yhtä lasta jännitti se, koska ”pelkäsi, että teen väärin”. Kun lapsilta kysyttiin, miltä tuntui, kun toinen teki hänelle rentoutusta, lapset vastasivat: ”hyvältä”, ”ikävältä, pensseli tuntui ikävältä iholla” ja ”kivalta”. Opettaja totesikin, että harjoitusta voisi kokeilla myös jollakin toisella välineellä, jos pensselin harjat eivät tunnu miellyttävältä.

Voidaan todeta, että kehollisen ilmaisun omat ja toisen rajat -harjoitus soveltuu hyvin kehon rauhoittamiseen. Näin ollen se soveltui myös hyvin työpajakertojen viimeiseksi harjoitukseksi. Kehittämisideana harjoitukseen voisi ottaa mukaan erilaisia välineitä, kuten pehmeän siveltimen tai maalaustelan, joista lapsi saa valita mieluisen.

6.1.4 Kehon hyvinvointi

Toisen työpajan nukketeatterissa puhuttiin asioista, joiden avulla kehosta voi pitää huolta. Nukketeatterin jälkeen lapsilta kysyttiin, mitä heille jäi niistä mieleen. Yhdelle lapselle jäi mieleen ruoka ja lepo, ja toiselle lapselle veden juonti, jumppaaminen ja pyöräily. Kolme muuta lasta eivät vastanneet tähän. Nukketeatteritarinan jälkeen opettaja keskusteli lasten kanssa näistä asioista heidän oman kehonsa kannalta: mitä lapset tykkäävät tehdä, mikä on heidän lempiruokaansa ja millainen liikkuminen on mukavaa.

Toisen työpajan taito-osuudessa kehon hyvinvoinnin osa-alueet vielä kerrattiin. Opettaja kysyi Aura-paperinukella lapsilta: ”Moikka! Eilen opittiin asioita, jotka tekevät kehollemme

hyvää. Muistatteko vielä, mitä ne olivat?” Tähän lapset vastasivat: ”kehonosia”, ”leikkiminen”, ”siivoominen”, ”hengittely”, ”lepääminen”, ”liikunta” ja ”juominen”. Opettaja vielä kertasi: ”Monipuolinen ravinto, riittävä lepo, liikunta, ystävät ja perhe ja mieleinen tekeminen ja leikki, että se tuntuu hyvältä”.

Toisen työpajan kuvallisen ilmaisun harjoituksessa pohdittiin sitä, mikä tekee juuri omalle keholle hyvää. Nämä asiat piirrettiin tai leikattiin saksilla lehdistä kuvia, mitkä sitten liimattiin yhteiseen kehon hyvinvointiympyrään. Osa lapsista halusi piirtää ja osa leikkasi lehdistä kuvia saksilla sekä osa teki molempia. Lapset työskentelivät pääosin keskittyneesti ja ohjeiden mukaan. Välillä lasten mielenkiinto meni lehtien erilaisiin kuviin, jotka eivät liittyneet varsinaisesti tehtävään. Lisäksi silloin tällöin lapset unohtivat, mitä kohtaa olivat tekemässä. Opettaja muistutteli aina välillä, mitä hyvinvointiympyrän osaa kukakin oli sillä hetkellä tekemässä, ja että jokainen miettii hyvinvoinnin osa-alueita omalta kohdaltaan.

Kun lapsi oli tehnyt kaikki osa-alueet, opettaja ehdotti, että hän voisi odotellessa ottaa paperin ja piirtää jonkin hyvän mielen kuvan. ”Sellainen kuva, mistä sulle tulee hyvä mieli.” Kun kaikki olivat valmiita, he kävivät jokaisen lapsen vastauksen läpi jokaisesta hyvinvointiympyrän osa-alueesta.

Kehon hyvinvointiympyrän lepo-osioon lapset vastasivat piirroksista ja kuvista näin: ”mä nukun mun omassa sängyssä”, ”nukun omas sängys ja tos on tommoi sydänki”, ”mä nukun”, ”mä oon menossa nukkumaan sohvalle ja mul on juomapullo” ja ”peitto ja tyyny”.

Monipuolisessa ravinto-osiossa on kuvia banaanista, iskän tekemästä pasta carbonarasta, kananmunista, spagetista ja vesimelonista. Liikunta-osiossa on kuvia kävelystä, juoksusta ja jalkapallosta. Lapset vastasivat perhe ja ystävät -osioon, että ”mä tykkään mun äitistä”, ”mä tykkään perheestä”, ”pompin trampoliinilla äidin ja isin kanssa”, ”mä leikin sisaruksen kaa unileluilla” ja ”mä tykkään mun äitistä”. Mieluisaksi tekemisekseen lapset sanoivat piirtämisen, palapelit, pelaamisen ja äidin halaamisen sekä ulkona liikkumisen.



Kuva 20 Kehon hyvinvointiympyrän lasten vastaukset

Lopuksi opettaja näytti ja kävi läpi erilaisia tunnekuvia, jotka hän leikkasi lapsille valmiiksi. Tässä kohtaa jätettiin tunnekuvien värittäminen väliin, koska aikaa oli kulunut sen verran kauan tehtävän tekemiseen. Näin ollen hypättiin suoraan siihen kohtaan, missä jokainen sai kertoa kuvan avulla, miltä on tuntunut tänään harjoitusten tekeminen. Tunnekuvat liimattiin sydämen ympärille siihen kohtaan, mihin lapsi halusi. Yksi lapsi valitsi iloisin, kolme lasta innostuneen ja yksi lapsi tyytyväisen tunnekuvan. Yksi lapsista myös sanoi, että "Tätä oli kivaa tehdä". Kuvat auttoivat lapsia valitsemaan sen tunteen, miltä heistä tuntui.



Kuva 21 Miltä minusta tuntuu tänään -hyvinvointiympyrän osuus

Tämä kuvallisen ilmaisun harjoitus soveltuu kehon hyvinvoinnin osa-alueiden hahmottamiseen sekä siihen, millaisia ne ovat oman kehon kannalta. Hyvinvointiympyrän avulla lapset siis pohtivat, että mitä oma keho tarvitsee ja mikä tekee sille hyvää, mistä oma keho tykkää sekä miten voi pitää kehostaan ja mielestään huolta. Lapset saivat vastata juuri niin kuin itsestä tuntuu oikealta ja hyvältä, ja saivat jälleen käyttää mielikuvitustaan kuvallisen ilmaisun kautta piirtämällä tai kuvia leikkaamalla. Lapsi siirsi omat ajatukset paperille kuvan muodossa. Nämä tulivat ilmi havainnointien ja lasten vastausten kautta.

6.1.5 Toisen kehon kunnioittaminen

Toisen työpajan tanssiopiiri -harjoitukseen lapset osallistuivat innokkaasti. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, kun opettaja kysyi, ”ryhdyttäisiinkö tanssihommiin?”, niin lapset vastasivat innokkaina kyllä. Lisäksi havaintojen perusteella tanssiessaan lasten ilmeet ja eleet kertoivat, että he olivat iloisia ja innoissaan. Opettaja kertoi lapsille, että ”jokainen voi miettiä sellaisen kivan liikkeen, joka tuntuu sinun kehossasi hyvältä. Tehään semmonen yhteinen tanssi”. Opettaja kyseli jokaiselta lapselta vuoron perään, millaisen liikkeen halusi näyttää, ja sitten jokaisen liike toistettiin perässä. Lasten liikkeinä olivat pyörähdys, lantion pyörittäminen, sormien liikuttaminen, asento, jossa nostetaan toista jalkaa ja käsiä sekä jalannosto. Näitä liikkeitä toistettiin jokaista kolme kertaa musiikin tahdissa opettajan ohjaamana. Opettaja

valitsi tanssiin musiikiksi: ”Pharrel Williams – Happy”. Lapset pysyivät tanssissa hyvin mukana. Kolmen tanssikierroksen jälkeen opettaja kehotti vielä jatkamaan tanssia: ”sitten vapaata tanssia”, ja antoi lapsille positiivista palautetta tanssin lomassa: ”nyt on hienoja liikkeitä”.

Taiteessa hyväksyvän katsomisen tapa on luontevaa, jonka on mahdollista ulottua myös laajemmaksi tavaksi katsoa maailmaa. Varhaiskasvatuksessa tanssimisessä on lähtökohtana ajatus siitä, että jokainen osaa tanssia, voi onnistua ja kaikkien tavat tanssia ja liikkua ovat yhtä oikeita. Tanssin avulla voidaan myös konkreettisesti opetella kunnioittavaa kohtaamista ja yhdessäoloa. (Ruokonen, 2022, s. 250–251, 256) On tärkeää antaa lapselle mallia siitä, että arvostaa omia ja toisten vahvuuksia (Neuvokas perhe -tiimi, 2019). Havaintojen perusteella tanssiopiiri -harjoituksen aikana onnistuttiin luomaan kaikkia kunnioittava ja hyväksyvä ilmapiiri. Jokaisen liike hyväksyttiin sellaisenaan, ja kaikki toistivat toistensa liikkeitä. Tanssiopiirissä onnistuttiin yhteisen tanssin luomisessa. Tanssiharjoitus oli tälle ryhmälle mieluisaa, sillä lapset vastasivat tanssin tuntuneen hyvältä.

Toisen kehon kunnioittamista voidaan tukea niin, että puhutaan lapselle monenlaisista kehoista ja että kaikki kehot ovat yhtä arvokkaita (Väestöliitto n.b.-d.). Tästä puhuttiin **kolmannen työpajan** nukketeatterissa sekä kuvallisen ilmaisun harjoituksessa. Niissä keskusteltiin myös siitä, että jokaisen kehotunne on omanlainen ja sellaisenaan oikeanlainen.

Kolmannen työpajan kuvallisen ilmaisun tarinoita monenlaisista ihmisistä -harjoituksessa tarkasteltiin monenlaisten ihmisten kuvien kautta lyhyesti, millaisia ulkoisia ominaisuuksia huomattiin, muttei keskitytty niihin. Esimerkiksi yhdestä kuvasta lapset huomioivat seuraavaa: ”tyttö, tanssii, hiukset, 12-vuotias, pitkä, iloinen, se tanssii”. Toisesta kuvasta lapset havaitsivat seuraavia asioita: ”lippalakki, se kalastaa, iso, 18-vuotias, 22-vuotias, se on vihainen”.

Tämän lisäksi lapset keksivät erilaisia tarinoita kuvien ihmisistä, joissa keskityttiin henkilöiden taitoihin, tunteisiin, mistä asioista henkilö tykkää ja ei tykkää. Harjoituksessa

tavoitteena oli siis opetella huomioimaan hyviä ominaisuuksia ja taitoja myös toisissa, ja että ne voivat olla kaikilla hyvin erilaisia, mutta kaikki ovat yhtä hyviä ja arvokkaita.



Kuva 22 Tarinoita monenlaisista ihmisistä -kuvat (Kuvat on leikattu erilaisista aikakauslehdistä).

Tässä lasten tarinat järjestyksessä ylemmästä rivistä alkaen vasemmalta oikealle.

Ensimmäinen tarina: ”Moi. Mun nimi on Lilli. Mä oon 18-vuotias. Minä osaan tanssia ja myös harrastan balettia ja koripalloa. Minä olen iloinen tyttö. Haluisin opetella pelaamaan säbää. Jalkapallosta minä en tykkää. Minä pelkään lepakkoja, kummituksia ja mörköjä.”

Toinen tarina: ”Heippa, minä olen Veeti ja olen 16 vuotta. Minä osaan rakentaa legoja, pelata säbää ja jalkapalloa. Koripalloa minä harjoittelen. Minä olen vähän mietteliäs. Minä en tykkää yhtään tanssimisesta, enkä varsinkaan siitä, että minua pussataan. Pelkään kyllä luurankoja.”

Kolmas tarina: ”Moikka. Minä olen Kasper ja minä olen jo pappa. Minä olen 52-vuotta. Minä osaan kalastaa tosi hyvin ja pelata koripalloa. Minun pelipaitani numero on 52. Tykkään leikkiä lasten kanssa, kun minulla on niitä lapsenlapsia. Tykkään myös kalastamisesta. Olen aika vihainen silloin, kun ei tule kalaa. Haluaisin vielä oppia pelaamaan säbää ja jalkapalloa. Pyöräillä en vielä osaa. Sitä vielä harjoittelen. Opettelen myös syömään kasviksia.”

Neljäs tarina: ”Heippa. Minä olen Ella ja olen 35-vuotta. Minä osaan rummuttaa ja pelata koripalloa ja koripallopaitani numero on 65. Minä tykkään kaikista kauhutarinoista, luurangoista, ja kummituksista. Sen lisäksi tykkään käydä koulussa ja nukkua. Minä harjoittelen kasvisten syöntiä. Harjoittelen tossujen laittoa aina kouluun mentäessä, kun meinaan ne unohtaa, ja kengännauhat on minulle vielä vähän vaikeita. Minä en tykkää karkista, ulkoilusta enkä pyöräilystä. Olen vähän mielteliäs ja olen vihainen silloin, kun en osaa soittaa.”

Viides tarina: ”Moikka. Olen Peeti 0-vuotta. Minä osaan syödä puruleluja, leikkiä ja piilottaa leluja. Minä en tykkää, kun naamaa pyyhitään, tai jos joku ottaa lelun kädestä enkä tykkää, ku laittaa vaippaa ja käydä potalla. Minä harjoittelen puhumista, istumista penkillä ja opettelen syömään. Harjoittelen myös ajamaan potkupyörällä. Minä tykkään legoista, tykkään leikkiä autoilla ja syödä sosetta sekä nakertaa purulelua.”

Kuudes tarina: ”Hei, minä olen Enna ja olen 18-vuotta. Minä osaan istua hienosti tässä pyörätuolissa, puhua, jumpata käsillä ja minä osaan pelata pyörätuolipalloa. Minä tykkään hoitaa vauvoja ja nukkua. Harjoittelen vähän kävelyä. En tykkää olla tässä pyörätuolissa enkä minä tykkää kauhutarinoista, enkä vessassakaan käydä, koska minä tarvitsen siellä avustajaa. Mutta, minä olen iloinen.”

Lapset kertovat kuvien kautta tietämystään maailmasta ja mitä asioita pitävät merkityksellisinä (Rusanen ym., 2014, s. 43). Vastauksissa tulee ilmi se, millaisia asioita heidän elämäänsä jollain tavalla liittyy. Tästä esimerkkinä erilaiset liikuntalajit, kummitukset ja kauhutarinat. Lasten vastauksista voidaan myös tulkita, että edelliset vastaukset saattoivat vaikuttaa myös seuraaviin vastauksiin, sillä samankaltaisia asioita toistui. Esimerkkinä tästä: tanssiminen, koripallo, jalkapallo, salibandy, kasvisten syönti, pyöräily, legojen rakentelu,

kauhutarinat, kummitukset ja luurangot. Kaikkien tarinoiden osassa vastauksessa vaikutti myös se, mitä kuvassa näkyi. Tästä esimerkkeinä ensimmäisen kuvan henkilö on liikkuvaisessa tanssiasennossa, johon lapset keksivät ”minä osaan tanssia”. Toisessa kuvassa taas kuvan henkilö on legolaatikon vieressä, johon lapset keksivät ”minä osaan rakentaa legoja”.

Joihinkin lasten vastauksiin saattoi vaikuttaa edelliset nukketatteritarinoiden ja taiteellisten harjoitusten aiheet, jolloin käsiteltiin esimerkiksi kehon hyvinvointiin liittyviä asioita, omia taitoja, toisten kehojen kunnioittamista ja kehotunnetta. Tästä esimerkkinä vastaus: ”Minä en tykkää yhtään tanssimisesta, enkä varsinkaan siitä, että minua pussataan”. Tämä liittyi kehon hyvinvoinnin tarinaan, jossa Aura ja Tuisku keskustelivat siitä, tykkäävätkö he, että heitä halataan tai pussataan. Lapset keksivät erilaisia aiheita, mitä kuvien hahmot osasivat tehdä ja mistä tykkäsivät. Tähän liittyen esimerkkejä lasten vastauksia: ”minä osaan tanssia, minä osaan rakentaa legoja, pelata sabbää ja jalkapalloa, tykkään leikkiä lasten kanssa sekä tykkään käydä koulussa ja nukkua”.

Opettaja kertoi lasten vastaukset tarinallisessa muodossa, ja siksi lisäsi joukkoon itse myös sanoja. Lisäksi opettaja lisäsi kysymyksen tarinoiden henkilöiden iästä. Lapset itse keksivät myös, mitä osa kuvien henkilöistä voisivat pelätä. Näitä ei siis ollut alkuperäisessä ohjeessa. Osan lapsen keskittyminen alkoi herpaantua tässä tehtävässä, minkä huomasi siitä, kun he liikehtivät paljon, ja lapset nauroivat paljon tarinoille sekä keksivät kaikenlaisia hassuja vastauksia. Opettaja palautteli useamman kerran keskittymistä tehtävän pariin. Lapset kuitenkin pystyivät havainnoimaan kuvia ja vastasivat kysymyksiin, ja niistä syntyi erilaisia tarinoita. Tehtävän tarkoitus kuitenkin toteutui, ja tämä harjoitus soveltuu ihmisten ainutkertaisuuden tarkasteluun.

6.1.6 Turvataidot tutuksi

Kun on myönteinen käsitys omasta kehostaan, edistää se myös halua suojata ja huolehtia omasta kehostaan sekä vahvistaa se itsetuntoa (Väestöliitto, n.d.-b). Nukketatteritarina soveltuu turvataitojen harjoitteluun. Niihin kuuluvat uimapukusääntö, kosketuksen sääntö ja kolmen kohdan sääntö. Tämän pystyi toteamaan lasten kanssa käydyissä harjoitteluissa ja

keskusteluissa. **Ensimmäisen työpajan nukketeatterissa** opettaja kysyi, tietävätkö lapset, mikä on uimapukusääntö. Osa lapsista vastasi myöntävästi ja osa kieltävästi. Näin ollen uimapukusäännöstä oli hyvin tarpeellista kertoa omaan kehoon tutustumisen yhteydessä.

Kolmannen työpajan nukketeatteritarinassa opeteltiin turvataitoja kertaamalla uimapukusääntö ja opettelemalla kosketuksen sääntöjä sekä kolmen kohdan sääntöä. Kun lapsilta kysyttiin: ”Muistatteko, mitä uimapukusääntö tarkoittaa?”, yksi lapsi vastasi: ”Uikkarialue, ei saa koskea”. Hänelle oli jäänyt mieleen uimapukusääntö. Opettaja kertasi vielä uimapukusäännön, ja näytti nukeista uimapukualueet. Lapset opettelivat kolmen kohdan sääntöä nukketeatterin aikana. Opettaja kertasi tätä vielä lasten kanssa pariin otteeseen. Tämä sääntö jäikin hyvin lasten mieleen. Loppukeskustelussa keskusteltiin vielä aiheesta, että onko päiväkodissa käynyt tilanteita, joissa jokin kosketus ei ole tuntunut hyvältä. Yksi lapsi kertoi, että toinen lapsi oli joskus koskenut hänen kasvojaan, josta hän ei tykännyt. Opettaja sitten kysyi, oliko hän kertonut tälle lapselle kauniisti siitä, ettei pitänyt kosketuksesta. Tähän lapsi vastasi myöntävästi. Yksi lapsi taas kertoi, että hän tykkää halata.

6.2 Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelun tulokset

Kehoitsetuntotyöpajaa ohjanneelle varhaiskasvatuksen opettajalle tehdyssä haastattelussa (liite 1) kysyttiin opettajan kokemuksia ja näkemyksiä työpajan ohjaukseen ja käyttöön liittyen. Haastattelun tarkoituksena oli selvittää kehoitsetunnossa käytettyjen taidekasvatuksen keinojen soveltuvuutta lapsen kehoitsetunnon tukemisessa kyselemällä opettajalta kehoitsetuntotyöpajan vahvuuksista, haasteista ja kehittämisehdotuksista. Haastattelun nauhoitukset ensin litteroitiin tekstimuotoon, ja sitten aineisto analysointiin SWOT-analyysiä käyttäen, joka kokoaa vahvuudet (strengths), heikkoudet (weaknesses), mahdollisuudet (opportunities) ja uhat (threats). Kehittämisehdotuksiin liittyvät kysymykset liitettiin mahdollisuuksien alle ja haasteisiin liittyvät kysymykset heikkouksien alle. Sellaiset haasteet, joihin on vaikea itse vaikuttaa, liitettiin uhkien alle. Näin saatiin esille ne asiat, mitkä työpajaa ohjanneen opettajan näkökulmasta työpajassa toimi, mitkä ei, millaisia haasteita ja uhkia oli työskentelyssä sekä mitä kehittämisehdotuksia haasteille löytyi.

SWOT-ANALYYSI	
Taidekasvatuksen keinojen soveltuvuus lapsen kehoitsetunnon tukemisessa	
Strengths - Vahvuudet <ul style="list-style-type: none"> • Työpajan aiheet olivat hyödyllisiä, tärkeitä ja monipuolisia • Lapset lähtivät mukaan toimintaan • Taidekasvatuksen keinoja käytettiin sopivassa suhteessa • Nukketeatterin hahmot keskustelivat • Kehollisen ja kuvallisen ilmaisun harjoitukset toimivat • Työpajavihkonen ja muut materiaalit olivat selkeitä ja toimivia • ”Kehon hyvinvointi ja kehotytyväisyys” -teemaan oli hyvin koottu hyvinvoinnin osa-alueet • Tieto ja taito -osuudet olivat peräkkäisinä päivinä • Lisäsi monipuolisuutta kehoitsetunnon aiheiden käsittelyssä lasten kanssa • Osallistumisesta jäi positiiviset tuntemukset 	Weaknesses - Heikkoudet <ul style="list-style-type: none"> • Lasten keskittyminen ei kaikissa toiminnoissa riittänyt, sillä muutama toimintahetki oli liian pitkiä • Paperikeppinukkejen käyttö oli hieman haastavaa tarinaan eläytymisen kannalta • Auttoiko nukkejen lyhyet vuorosanat työpajojen taito-osioissa lapsia palaamaan tieto-osion aiheeseen • Aikataulut tuntui hieman tiukalta työpajoihin valmistumiseen • Lapset eivät ole nostaneet toistaiseksi esiin työpajan aiheita
Opportunities – Mahdollisuudet <ul style="list-style-type: none"> • Kehoitsetuntotyöpajan ohjeita voi soveltaa omaan työskentelyyn ja lapsiryhmään sopivaksi • Varhaiskasvattajan omaa eläytymistä esittämiseen voi harjoitella • Nukketeatterissa voisi olla toinen aikuinen apuna • Taito-osion nukkejen vuorosanoihin pidempi dialogi tai pelkästään harjoituksen ohjeet ilman nukkejen dialogia • ”Tarinoita monenlaisista ihmisistä” –harjoituksen kuvien määrän voisi soveltaa ryhmään sopivaksi • ”Kehon hyvinvointi” –teema laaja - voisi jakaa pienempiin osiin eri toimintakerroille • Tieto-osioon erilaisina toteutustapoina esim. käsinukke, tai itse esittää hahmoja rooliasussa • Toimii jatkossakin kehoitsetunnon parissa työskentelyyn lasten kanssa 	Threats - Uhat <ul style="list-style-type: none"> • Työpajaan osallistuvan lapsiryhmän vaihtuvuus • Paikallaan olo on lapsille haasteellista • Tilojen käyttö ja jakaminen • Koko lapsiryhmän jakaminen • Aikataulut

Taulukko 1 Haastattelun tulokset SWOT-analyysiä käyttäen

6.2.1 Vahvuudet

Varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta kehoitsetuntotyöpajan aiheet olivat hyödyllisiä, tärkeitä ja monipuolisia ja niihin pitäisi palata päivittäin ja viikoittain lasten kanssa. Hän sanoi, että kehoitsetunnon tukemiseen pitäisi vielä enemmänkin panostaa.

Varhaiskasvatuksen opettajan mukaan toisen työpajan ”kehon hyvinvointi ja kehotytyväisyys” -teemaan oli hyvin koottu hyvinvoinnin osa-alueet. Varhaiskasvatuksen opettajan mukaan lapset lähtivät ”ihan kivasti mukaan” toimintaan.

Varhaiskasvatuksen opettaja koki, että taidekasvatuksen keinoja oli sopivassa suhteessa. Hän koki, että työpajoissa käytetyt taidekasvatuksen keinot olivat toimivia sekä tieto että taito

osuudessakin. Hänen mielestään oli hyvä, kun nukketeatterin nukket pohtivat ja keskustelivat aiheista.

Varhaiskasvatuksen opettajan mielestä kehoitsetuntotyöpaja-vihkonen oli selkeä ja sitä oli helppo lukea. Vihkosessa käytetyt kuvaohjeet auttoivat ohjeisiin palaamisessa. Opettajan mielestä kehoitsetuntotyöpajassa toiminta oli selkeästi rakennettu, ja tavoite sekä menetelmät oli selkeästi kerrottu. Työpajassa käytetyt materiaalit olivat toimivia. Esimerkiksi työpajan kolmannessa teemassa kehollisessa harjoituksessa käytetyt hymynaamat olivat lapsille helppo ymmärtää, kun kysyttiin lasten tuntemuksia.

Kysyttäessä, toiko työpajatoiminta jotakin uutta näkökulmaa itselle, varhaiskasvatuksen opettaja vastasi, että ”No en oo noin monelta alueelta varmaan ottanut tätä kehoitsetuntoa, että esim. niitä osa-alueita nosti vielä esiin. Yleensä tulee arjen tilanteissa esiin, esim. ”Miks mä en osaa tota”. Näin ollen kehoitsetuntotyöpaja toi lisää monipuolisuutta kehoitsetunnon käsittelyyn lasten kanssa.

Opettajan näkökulmasta kehoitsetuntotyöpajan aikataulu tuntui toimivalta. Esimerkiksi tarinallinen ja toiminnallinen osuus olivat peräkkäisinä päivinä, ja tällä aikataululla asiat pysyivät hyvin mielessä. Varhaiskasvatuksen opettajalle jäi kehoitsetuntotyöpajaan osallistumisesta positiiviset tuntemukset. Hän kertoi, että tykkäsi kovasti olla mukana.

6.2.2 Heikkoudet

Varhaiskasvatuksen opettajasta tuntui, että lasten keskittyminen ei kaikissa toiminnoissa riittänyt, sillä muutamat toimintahetket olivat liian pitkiä. Hän koki joissakin kohdissa haasteena pitää lasten keskittymisen toiminnassa. Hän kertoo, ”se ei kannu hedelmää, jos menee yli”. Hän myös pohti, olisiko hänen itse pitänytkin toimia eri tavalla. Opettaja on huomionnut, että työpajaan osallistuneen lapset eivät ole nostaneet toistaiseksi esiin työpajan aiheita jälkeinpäin. Hän kuitenkin mainitsi, että lapsille voi tulla vielä myöhemminkin mieleen asioita.

Opettaja koki, että keppinukkejen käyttö oli hieman haastavaa, sillä niiden käyttö ei ollut hänelle kovin tuttua. Varhaiskasvatuksen opettaja myös mietti, että auttoiko nukkejen lyhyet vuorosanat työpajojen taito-osioissa lapsia palaamaan aiheeseen.

Varhaiskasvatuksen opettaja olisi kaivannut enemmän aikaa valmistautua työpajan eri osuuksiin, jotta olisi voinut opetella nukketeatterin vuorosanat ulkoa, mikä olisi helpottanut omaa työskentelyä. Aikataulutus tuntui hieman tiukalta, ja se pohditutti, miten järjestellä asioita työpajan toteuttamiseksi.

6.2.3 Mahdollisuudet ja kehittämisehdotukset

Varhaiskasvatuksen opettaja pohti, että voisi olla hyvä, jos voisi omasta päästä tuottaa nukketeatterin, ettei tarvitsisi vihkosesta lukea. Hän sanoi, että jos pystyisi draamallisesti tuottamaan teatteria itse, se olisi elävämpää. ”Se vaatii vain harjoittelua”, totesi opettaja. Hän myös vastasi, että jatkossa kehoitsetuntotyöpajan materiaalia voi soveltaa omaan lapsiryhmään sopivaksi miettimällä, miten työpajan sisältöä ja materiaaleja käyttää, ryhmäjakoja ja miten moneen osaan työpajan aiheita pilkkoo ajallisesti.

Opettajan mukaan nukketeatterissa voisi olla toinen aikuinen näyttämässä niitä kohtia, missä näytettiin käsillä itse. Tällöin olisi itse voinut eläytyä nukkejen kanssa paremmin. Varhaiskasvatuksen opettaja myös mietti, että auttoiko nukkejen lyhyet vuorosanat työpajojen taito-osioissa lapsia palaamaan aiheeseen. Hän mietti kehittämisehdotuksena, että voisiko niissä olla pidempi dialogi tai sitten pelkästään antaa tehtävän ohjeet ilman nukkejen dialogia.

Opettaja pohti myös, että ”tarinoita monenlaisista ihmisistä” -harjoituksessa olisi voinut riittää esimerkiksi neljä kuvaa kuuden kuvan sijaan ainakin tälle lapsi ryhmälle, joka osallistui työpajaan. Lisäksi kehon hyvinvoinnin alueet -teema oli opettajan näkökulmasta melko laaja, ja osa-alueet olisi voinut jakaa pienempiin osiin eri toimintahetkiin.

Varhaiskasvatuksen opettaja ehdotti, että jokainen, joka tätä materiaali käyttää, voisi valita teatterin toteutustavan, minkä kokee itselleen parhaaksi. Toteutustavoiksi hän mainitsee

käsinuken tai että ohjaaja näyttelee itse rooliasun kanssa. Hän toteaa kuitenkin, että ”joku toteutustapahan työpajan runkoon on laitettava.” Opettajan kokemuksen mukaan kehoitsetuntotyöpaja toimii jatkossakin kehoitsetunnon parissa työskentelyyn lasten kanssa.

6.2.4 Uhat

Työpajojen eri teemoihin osallistui eri määrä lapsia. Varhaiskasvatuksen opettaja sanoi, että lapsille oli haasteellista, kun sama lapsi ei ollut joka kerralla mukana. Lasten poissaolot olivat tietysti asia, johon ei voinut vaikuttaa. Opettajan näkökulmasta ”paikallaan olo on aina haaste tän ikäsille”. Tähän osittain vaikuttaa lasten ikä. Opettaja koki myös haasteelliseksi tilojen jakamisen ja aikataulutuksen. Hän toteaa, että ”Se on haaste, että missä pidetään tuollainen pieni ryhmä, mutta nyt meni ihan ok tossa, että pystyttiin käyttämään omia tiloja. Kun oli neljä tai kuusi lasta niin sinne jää vielä paljon lapsia, jotka pitäisi mahduttaa jonnekin”.

7 Tulosten tulkinta ja johtopäätökset

Lapsen kehoitsetunnon tukeminen varhaiskasvatuksessa koostuu siis oman kehoon tutustumisesta, oman kehon arvostamisesta, omien taitojen tunnistamisesta, myönteisestä kosketuksesta, kehotyytyväisyydestä, kehon hyvinvoinnista, kehotunteesta, toisten kunnioittamisesta sekä turvataidoista. Taidekasvatuksen avulla voidaan toteuttaa myös muita oppimisen alueen tavoitteita (Ruokonen, 2022, s. 26). Itsestä huolehtimisen ja arjen taitoja opitaan, kun lapsia ohjataan kunnioittamaan ja suojelemaan omaa ja toisen kehoa sekä lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja säätelyssä. Lisäksi hyvinvointitaitoja opetellaan käsittelemällä hyvinvointia ja terveyttä edistäviä aiheita, kuten ravinnon, levon, liikunnan, hyvien ihmissuhteiden ja mielen hyvinvoinnin tärkeyttä. Lasten kehotunnetaidot kehittyvät, kun ikätasoista kiinnostusta seksuaalisuuteen ja kehoon ohjataan kunnioittavasti. (Opetushallitus, 2022, s. 14, 31–32) Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että taidekasvatuksen avulla voidaan toteuttaa myös kehotunnekasvatuksen tavoitteita ja näin ollen tukea lapsen itsestä huolehtimisen taitoja.

Kehoitsetuntotyöpajan tarinoiden tarkoitus oli antaa lapsille tietoa ja taitoa kehoitsetuntoon liittyen niin, että lapset pohtivat aiheita myös oman elämän ja kokemusten kannalta. Taito-

osuuden tarkoituksena oli, että lapset pääsevät työstämään tieto-osuudessa opetettuja aiheita taiteen avulla juuri oman itsensä kannalta. Ruokosen (2022, s. 134) mukaan taide toimii lapsen välineenä ilmaista tarinan tekstin synnyttämiä sisäisiä tunteita, mielikuvia ja kokemuksia. Näissä tavoitteissa sekä kehoitsetuntotyöpajan tieto-osuus että taito-osuus onnistuivat hyvin havaintojen ja haastattelujen perusteella.

Nukketeatterin nukke toimii erilaisissa pedagogisissa tilanteissa. Nukketeatteria onkin käytetty lasten kanssa esimerkiksi vahvistamaan vuorovaikutusta, rakentamaan myönteistä ilmapiiriä, edistämään lasten luovaa ajattelua ja mielikuvitusta sekä suhtautumisessa erilaisuuteen. Sillä on vaikutuksia lapsen minäpystyvyyteen sekä tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen muotoutumisessa. Nukketeatterin avulla voidaan tukea myös lapsen oppimista ja hyvinvointia. Vaikeasti hahmotettava tai tylsäksi koettu asia voi muuttua nukketeatterin avulla lapsen uteliaisuutta herättäväksi leikiksi, jolloin motivaatio oppimiseen kasvaa (Ruokonen, 2022, ss. 118–120, s. 126). Nukke auttaa myös keskittymään. Tarinan hahmon avulla lapsi eläytyy ja samaistuu opetettavaan asiaan. Nukke voi auttaa myös lapsen kanssa keskustelussa ja lasta ymmärtämään käsitteitä. (Aaltonen, 2002, ss. 31–32)

Havainnoinnin ja opettajan haastattelun perusteella voidaan todeta, että työpajassa käytetty nukketeatteri soveltuu kehoitsetuntoon liittyvien teemojen käsittelyyn lasten kanssa. Nukketeatteri on todettu toimivaksi pedagogisissa tilanteissa, ja niin myös tässä työpajassa. Nuket soveltuvat esimerkiksi kehonosien ja uimapukusäännön opetteluun. Työpajaa ohjanneen opettajan näkökulmasta nukeista oli kuitenkin hankala itse näyttää samalla kehonosia, kun esitti nukketeatteria. Mukana voisi olla mahdollisuuksien mukaan myös toinen aikuinen apuna nukkejen käytössä.

Työpajojen tarinoissa nukketeatterihahmot keskustelivat keskenään aiheista, ja pohtivat niitä ääneen. Lisäksi tarinoiden välissä myös lapset pääsivät keskusteluun mukaan hahmojen kanssa. Lapset saivat tietoa kehoitsetunnon aiheista heitä kiinnostavalla tavalla, kun tieto tuli nukketeatterien hahmojen kautta tarinan muodossa. Havaintojen perusteella lasten keskittyminen säilyi pääosin hyvänä työpajojen nukketeatterin aikana. Lapset seurasivat tarkasti nukketeatterin hahmoja, ja kuuntelivat, mitä heillä oli kerrottavanaan. Tästä voidaan

päätellä, että nukketheateri auttoi lapsia keskittymään. Tarinoiden yhteydessä käydyt keskustelut toivat ilmi asioita, joita tarinan aiheet herättivät lapsissa ja opettajassa.

Ruokosen (2022, s. 134) mukaan tarinoiden avulla voidaan antaa lapsille esimerkiksi keinoja eri tilanteista selviämiseen ja elementtejä elämän suunnan hahmottamiseen. Työpajojen nukketheaterissa opeteltiin turvataitoja, kuten uimapukusääntöä, kosketuksen sääntöä ja kolmen kohdan sääntöä (Väestöliitto, n.d.-f). Näin ollen tarinat antoivat keinoja lasten käyttöön sellaisista tilanteista selviämiseen, jolloin esimerkiksi jokin kosketus ei tunnu itsestä mukavalta. Havaintojen ja nukketheaterin ohella opettajan ja lasten välisen keskustelujen perusteella voidaan todeta, että lapsille varsinkin kolmen kohdan sääntö jäi hyvin mieleen, kun sitä kerrattiin useasti.

Taidekasvatuksessa on monenlaisia mahdollisuuksia edistää lapsen oppimista ja hyvinvointia, kun opitaan taiteessa, taiteesta ja taiteen avulla. Taiteellisen toiminnan avulla voidaan edistää lapsen luovaa ajattelua, mielikuvitusta, itseluottamusta ja minäpystyvyyttä. Taiteellinen toiminta antaa välineet lapsen osallistumiseen ja ilmaisuun. Lapsen taideilmaisu antaa myös mahdollisuuden opettajalle oivaltaa lapsen ajattelua. (Ruokonen, 2020, ss. 8–9, 19)

Missä olen hyvä? -mielikuvaharjoituksen ja kuvallisen harjoituksen yhdistelmä auttoivat lapsen positiivisten mielikuvien syntymiseen omasta kehosta ja sen osaamisesta sekä niiden siirtymisestä konkreettisena tuotoksena paperille. Tämä näkyi lasten vastauksissa, kun heitä haastateltiin omasta teoksestaan.

Kiitollinen kehostani -harjoituksessa tutustuttiin omaan kehoon hyväksyvän ja myönteisen kosketuksen sekä kiitollisuuden kautta, joten tällainen harjoitus soveltuu kehoitsetunnon tukemisessa. Havaintojen kautta ei voida kuitenkaan todeta, auttoiko harjoitus lapsia hyväksymään kehoaan, tai lisäsikö se luottamusta omaa kehoa kohtaan. Kehollisen ilmaisun omat ja toisen rajat -harjoituksessa harjoiteltiin myös kehotunnetta kosketuksen kautta, ja se soveltuu hyvin kehon rauhoittamiseen. Lisäksi tässä tehtävässä havainnoinnin tulosten perusteella lapset osasivat arvioida omaa tuntemusta hymynaama-janan avulla. Sekä toiminnalliset että sanalliset väittämät soveltuivat hyvin tähän harjoitukseen, sillä lapset

ymmärsivät väittämät nopeasti ja noudattivat ohjeita. Myös opettaja koki, että hymynaamat toimivat niiden käyttötarkoituksessaan. Tällaisella harjoituksella voidaan harjoitella tunnistamaan omaa kehotunnetta.

Kehon hyvinvointiympyrä -kuvallisen ilmaisun harjoitus soveltuu kehon hyvinvoinnin osa-alueiden hahmottamiseen sekä siihen, millaisia ne ovat oman kehon kannalta. Kehon hyvinvoinnin osa-alueet liittyvät kehotyytyväisyyteen, kun lapset pohtivat, mitä oma keho tarvitsee ja mistä se tykkää sekä miten omasta kehosta voi pitää huolta. (Sahlsten, 2019) Kehon hyvinvointi -osio oli onnistunut myös työpajaa ohjanneen varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta, sillä hänen mielestään teemaan oli hyvin koottu hyvinvoinnin osa-alueet. Teema oli opettajan näkemyksen mukaan kuitenkin melko laaja, ja osa-alueet olisi voinut jakaa pienempiin osiin eri toimintahetkiin. Opettaja myös huomasi, että lasten keskittyminen tehtävää kohtaa alkoi hiipua taito-osuuden loppuvaiheessa. Koska lapset tekivät luonnollisesti tehtävää eri tahdissa, opettaja keksi odotteluhetkeen toimintaa, jossa lapset piirsivät jonkin hyvän mielen kuvan. Tällä pystyttiin välttämään mahdollinen odottelun tuoma levottomuus.

Tanssiipiiri -harjoituksessa päämäärä yhteisen tanssin luomiseksi onnistui, ja jokaisen liikkeit hyväksyttiin. Tällainen harjoitus soveltuu kehoitsetunnon tukemiseen, kun harjoitellaan oman ja toisen kehotunteen sekä taitojen kunnioittamista ja hyväksymistä.

Nukketeatteritarina soveltuu turvataitojen harjoitteluun, joihin kuuluvat uimapukusääntö, kosketuksen sääntö ja kolmen kohdan sääntö. Sääntöjä toisteltiin useamman kerran nukketeatterissa. Vaikka tutkimusten mukaan lapset usein ilmaisevat rohkeasti kiinnostustaan kehoa kohtaan, uimapuvun alle jäävät alueet aiheuttivat ensimmäisen työpajan aikana naureskelua ja ujostelua lapsissa. Tämä voidaan todeta vain tässä kyseisessä yhteydessä, mutta se kertoo myös siitä, että on erityisen tärkeää opettaa lapsille kaikkien kehonosien nimet, ja että lapset uskaltavat puhua omasta kehostaan.

Viimeisessä kuvallisen ilmaisun harjoituksessa lapset keksivät erilaisia tarinoita kuvien ihmisistä, joissa keskityttiin henkilöiden taitoihin, tunteisiin, mistä asioista henkilö tykkää ja ei tykkää. Harjoituksessa tavoitteena oli siis opetella huomioimaan hyviä ominaisuuksia ja

taitoja toisissa, ja että ne voivat olla kaikilla hyvin erilaisia, mutta kaikki ovat yhtä hyviä ja arvokkaita. Lasten vastauksista voidaan todeta, että he pohtivat näitä asioita monipuolisesti, mutta myös toistoja nousi esiin. Tarinoita monenlaisista ihmisistä auttoi toisten kehojen kunnioittamisessa. Varhaiskasvatuksen opettaja huomasi, että tarinoita monenlaisista ihmisistä tehtävä oli kuitenkin liian pitkä, sillä lasten keskittyminen ei meinannut riittää. Hän ehdottikin kehittämiseksi, että harjoituksessa voisi räätälöidä kuvien määrän sopivaksi lapsiryhmää ajatellen, jolloin keskittyminen pysyisi pidempään kasassa. Sopiva määrä voisi olla esimerkiksi neljä kuvaa ja tarinaa. Tämä muutettiin myös lopulliseen työpajavihkoseen.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat, sillä siinä kehitettiin kehoitsetuntotyöpaja, joka soveltuu siis lapsen kehoitsetunnon tukemiseen varhaiskasvatuksessa taidekasvatuksen keinoja käyttäen. Kehoitsetunto-työpajassa käytetyt harjoitukset ja materiaalit olivat toimivia. Tutkimuskysymykseen saatiin vastaus havainnoinnin ja haastattelun avulla siitä, millaisilla tavoilla työpajan taidekasvatuksen keinot tukevat lapsen kehoitsetuntoa. Tulokset eivät suoraan linkittyneet johonkin tiettyyn tutkimukseen aiheesta, vaan ne linkittyivät kehoitsetunnon tukemisen ja taiteen avulla oppimisen teoriaan. Täysin vastaavanlaista tutkimusta ei ollut, joten tämä tutkimus tuotti myös uutta tietoa taiteen avulla oppimiseen kehoitsetunnosta.

Joitakin haasteitakin prosessissa esiintyi. Kehoitsetuntotyöpajan prosessissa aikataulutus aiheutti haasteita. Tarkoituksena oli saada koko kehoitsetuntotyöpajan materiaalit valmiiksi ennen toiminnan aloittamista, mutta käytännössä ne valmistuivat teema kerrallaan. Tämä aiheutti luonnollisesti haasteita varhaiskasvatuksen opettajan valmistautumiseen työpajaan, ja tämä kävi ilmi myös haastattelussa. Koko työpajan sisältö ja runko olivat kuitenkin valmiita ennen toiminnan aloittamista. Haasteita työpajatoimintaan toi myös se, että osa lapsista oli vaihtelevasti paikalla. Näin ollen osallistuvan lapsiryhmän määrä vaihteli, eikä kaikki lapset näin osallistuneet jokaisen työpajan osaan. Tämä ei käytännössä kuitenkaan vaikuttanut työpajan tuloksiin, sillä huomio kohdistui enemmänkin toimintaan ja siinä nouseviin asioihin.

Opin itse opinnäytetyössä tutkimuksen tekemistä ja sain kokemusta eri tutkimusmenetelmien käytöstä. Havainnointi osoittautui melko haastavaksi toteuttaa, sillä oli hankala kirjoittaa samalla havainnoiteja, kuin havainnoi toimintaa. Tässä auttoi toiminnan nauhoitukset. Aineistojen purku ja litterointi oli työläs osuus. Kaiken kaikkiaan uppouduin kehoitsetunnon ja taidekasvatuksen maailmaan, ja oma ammatillinen tietämys ja osaaminen kehittyivät tämän opinnäytetyön myötä.

8.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen laadulla viitataan useimmiten yleisiin tieteellisen tutkimuksen arviointiperusteisiin. Yleisesti ottaen tämä tarkoittaa, että tarkastellaan tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti tarkoittaa pätevyyttä, eli kuinka hyvin tutkimus tai mittari kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Reliabiliteetti taas tarkoittaa mittauksen tarkkuutta. Toisaalta voidaan puhua yleisemmin tutkimuksen laadusta tai luotettavuudesta ilman edellisten käsitteiden erottelua. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen, 2014, ss. 129–130)

Nykyisin validiteetilla tarkoitetaan yleisesti koko tutkimuksen ja sen prosessin arviointia. Validiteetissa on kysymys siitä, tutkiiko tutkimus sitä, mitä se sanoo tutkittavan, ovatko tutkimuksen muodostamat käsitteet ilmiötä kuvaavia ja perusteltavissa aineistossa, onko tieto muodostettu pätevästi ja päteekö tieto tutkimuskohteeseen. Reliabiliteetti voidaan kuvata myös toimintatapojen luotettavuutena, kuten esimerkiksi aineistonkeruun huolellisuutta, haastattelujen johdonmukaisuutta ja, että koko tutkimus on laadittu huolellisesti (Ronkainen ym., 2014, s. 131, 133).

Koko tutkimuksen ajan tutkimuskysymys ohjasi havainnoiteja, haastattelua ja analyysiä. Tutkimuksen tulokset kertovat siitä, että tutkimuskysymykseen saatiin vastauksia. Tutkimusaineisto purettiin ja litteroitiin mahdollisimman tarkasti niin kuin ihmiset toimivat ja sanoivat. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että siinä käytettiin erilaisia tutkimusmenetelmiä tulosten saamiseksi. Ilman työpajatoiminnan testaamista käytännössä ja sen havainnointia ei olisi saatu tietoa itse toiminnasta. Haastattelu taas täydensi havaintojen tuloksia. Kysymysten avulla saatiin vastauksia juuri kehoitsetuntotyöpajan

soveltavuuteen liittyen. Tutkimus on toteutettu huolellisesti tieteellisiä käytänteitä noudattaen. Tutkimuksessa muodostuneet käsitteet kuvaavat ilmiötä, sillä ne linkittyvät aiempaan teoriaan.

Opinnäytetyön toteuttamiseen kysyttiin tutkimuslupa ja tehtiin opinnäytetyösopimukset. Koska tutkittava olivat 5-vuotiaita lapsia, kysyttiin myös lupa tutkimukseen osallistumisesta lasten vanhemmilta lomakkeen avulla kirjallisesti. Lomakkeessa kysyttiin lupaa lisäksi lasten teoksista kuvien ottamiseen sekä toiminnan nauhoitukseen. Kaikki kuusi lasta, jotka tutkimukseen osallistuivat, saivat luvan osallistua siihen. Lisäksi lapsille kerrottiin työpajaa edeltävänä päivänä, mitä työpajatoiminta tulee pitämään sisällään. Opinnäytetyössä ei kerätty taustatietoja lapsista. Lisäksi paikkakunta sekä päiväkotiyksikkö pysyivät opinnäytetyössä anonyymeina. Tämä parantaa tutkittavien tietosuojaa. Lisäksi työpajaan osallistunut varhaiskasvatuksen opettaja antoi luvan käyttää ammattinimikettä tässä työssä. Hänestäkään ei kerätty taustatietoja. Havainnoinnissa käytin lapsista koodikieltä eli esimerkiksi ”Lapsi A, B ja C”.

8.2 Kehittämismahdollisuudet ja jatkokäyttö

Kehoitsetuntotyöpaja soveltuu alle kouluikäisten lasten kanssa työskentelyyn, pienempien lasten kanssa soveltaen. Työpajan käyttäjä voi muutenkin soveltaa sitä omaan lapsiryhmään sopivaksi. Työpajojen teemoja ja tehtäviä voidaan esimerkiksi jakaa pienempiin osiin lasten oppimisen ja keskittymisen takaamiseksi. Kehoitsetuntotyöpajaan on hyvä tutustua ja valmistautua siihen etukäteen, jotta oma ilmaisu on mahdollisimman luontevaa esimerkiksi nukketeatterissa.

Nukketeatterin hahmoja voisi tehdä myös lisää erilaisia, jotta opettaja voisi valita kuhunkin tilanteeseen sopivat hahmot. Mahdollisuuksia on hyvin paljon erilaisia. Hahmoja tehdessä voisi kiinnittää huomiota ihmisten moninaisuuteen kulttuuritaustan, uskontotaustan, sukupuolen, iän, liikuntakyvyn, ulkoisten ominaisuuksien ja persoonallisuuksien kautta. Mikäli varhaiskasvattajalla on käsityöllisiä taitoja, voisi keppinukeista luoda myös käsinukkeja. Lisäksi jatkotyöskentelyä varten lapsille voisi antaa kehoitsetuntotyöpajan nukketeatterin keppinuket leikkeihin mukaan, ja he voisivat työstää oppimaansa omissa

leikeissä. Lasten kanssa voisi tehdä myös omia nukketatteriesityksiä näillä hahmoilla. Nukketatterin hahmojen kuvat voisi tulostaa myös seinälle, jotta lapset voisivat kerrata esimerkiksi kehonosia tai uimapukusääntöä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa sekä kehoitsetuntotyöpajassa on monipuolisesti koottuna kehoitsetunnon teemat. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset saavat siitä arvokasta tietoa ja taitoa kehoitsetunnon käsittelyyn lasten kanssa taidekasvatuksen keinoja käyttäen.

Lähteet

Aaltonen, H. (2002). *Näkökulmia nukketeatteriin – ajatuksia ja kokemuksia teatterinuken pedagogisesta käytöstä*. Turun ammattikorkeakoulu.

Balcaitis, R. (2019). *Design Thinking Models*. Stanford d.school. Julkaistu 15.6.2019. Haettu 25.4.2022 osoitteesta <https://empathizeit.com/design-thinking-models-stanford-d-school/>

Bottas, O. (n.d.). *Mielikuvaharjoituksia*. Opetushallitus. Haettu 24.7.2022 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kulttuurit-tutuksi-oppikirjan-opettajan-materiaali/mielikuvaharjoituksia>

Familydoctor & Gersch, D. (2021). *Body Image (Children and Teens)*. Artikkel. Päivitetty 26.1.2021. Haettu 27.7.2022 osoitteesta <https://familydoctor.org/building-your-childs-body-image-and-self-esteem/#:~:text=Body%20image%20is%20a%20big%20part%20of%20your,of%20their%20lives%20%E2%80%94%20either%20negatively%20or%20positively>.

Holvi. (n.d.). *SWOT-analyysi*. Haettu 24.7.2022 osoitteesta <https://www.holvi.com/fi/holvipedia/swot-analyysi/>

Hujala, E. & Turja, L. (2020). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Latvia: PS-kustannus.

Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. (2016). *Keho on leikki: Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä*. Kustannus Oy Duodecim.

Jussila, S. & Ohraniemi, E. (2021). *Kotona Kehossa*. Otava kirjapaino.

Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Laru, S., Riihonen, R. & Cacciatore, R. (2016). Seksuaalisuuden portaat. Teoksessa Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. (2016), *Keho on leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä*. (ss. 120–127). Kustannus Oy Duodecim.

Malinen, T. (n.d.). *Kehoitsetunto – 4x 45min oppitunnit alkuopetukseen*. Väestöliitto. Haettu osoitteesta 21.3.2022 <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/09/99c2c52c-kehoitsetunnon-harjoitukset.pdf>

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen S. & Hannukkala, M. (2019). *Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. 4. painos. PunaMusta Oy.

Mortensen, D. (n.d.). *Stage 1 in the Design Thinking Process: Empathise with Your Users*. Haettu 25.4.2022 osoitteesta <https://www.interaction-design.org/literature/article/stage-1-in-the-design-thinking-process-empathise-with-your-users>

Neuvokas perhe -tiimi. (2019). *Minä olen hyvä -video* [artikkeli]. Haettu osoitteesta 20.7.2022 <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/mina-olen-hyva-video/>

Neuvokas perhe -tiimi. (2021). *6 vinkkiä miten tukea lapsen kehotyytyväisyyttä*. Haettu osoitteesta 21.3.2022 <https://neuvokasperhe.fi/6-vinkkia-miten-tukea-lapsen-kehotyytyvaisyytta/>

Opetushallitus. (n.d.). *Kaksivuotisen esiopetuksen kokeilun opetussuunnitelman perusteet 2021*. Haettu osoitteesta 21.3.2022 <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/kaksivuotisen-esiopetuksen-kokeilun-opetussuunnitelman-perusteet>

Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Haettu osoitteesta 21.3.2022 <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/8274670>

Raitanen, J. & Tuomela, V. (2020). *Muotoiluajattelun hyödyntäminen liiketoiminnan kehittämisessä*. Haettu osoitteesta 25.4.2022 <https://unlimited.hamk.fi/yrittajyys-ja-liiketoiminta/muotoiluajattelu-liiketoiminta/#.Ymaa2O3P1PZ>

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. (2014). *Tutkimuksen voimasanat*. Sanoma Pro Oy.

Ruokonen, I. (2020). *Varhaiskasvatuksen taidekasvatus - leikkiä, lumousta, oppimista ja hyvää elämää*. Varhaiskasvatuksen Opettajien Liitto VOL. Haettu osoitteesta 17.5.2022 <https://www.vol.fi/uploads/2020/02/de8a96fe-varhaiskasvatuksen-taidekasvatus-suomi-low.pdf>

Ruokonen, I. (2022). *Ilmaisun ilo. Käsikirja 0–8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen*. PS-Kustannus.

Rusanen S., Kuusela M., Rintakorpi, K. & Torkki, K. (2014). *Musta tuntuu punaiselta. Kuvataiteellinen toiminta varhaisiässä*. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Haettu osoitteesta 23.7.2022 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html

Sahlsten, S. (2019). *Oma keho on supersankari -video*. Neuvokas perhe -tiimi. Päivitetty 23.3.2020. Haettu osoitteesta 20.2.2022 <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/oma-keho-on-supersankari-video/>

Sjöblom, K. (2018). *Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat. Mindfulness -satuja ja -harjoituksia*. PS-kustannus.

Suomen Mielen terveys ry. (2021). *Rentoutuminen palauttaa voimia*. Haettu osoitteesta 24.7.2022 <https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/mielen-terveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>

Suomen Mielen terveys ry. (2022). *Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot?* Haettu osoitteesta 24.7.2022 <https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>

Vilka, H. (2006). *Tutki ja havainnoi*. Vaajakoski: Tammi.

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. Juva: PS-kustannus.

Väestöliitto. (n.d.-a). *Ohjaavat asiakirjat ja tutkimukset*. Haettu osoitteesta 21.3.2022
<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/mita-on-kehotunnekasvatus/ohjaavat-asiakirjat/>

Väestöliitto. (n.d.-b). *Kehotunne ja kehoitsetunto*. Haettu osoitteesta 21.3.2022
<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/kehotunne-ja-kehoitsetunto/>

Väestöliitto. (n.d.-c). *Mitä on kehotunnekasvatus*. Haettu osoitteesta 16.1.2021
<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/vaestoliiton-kehotunnekasvatus/>

Väestöliitto. (n.d.-d). *Mitä on kehotunnekasvatus*. Tiivistelmä. Haettu osoitteesta 21.3.2022
<https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/01/17d8cd7e-tiivistelma-suomi-netti-1-2020.pdf>

Väestöliitto. (n.d.-e). *Sisältää kahdeksan aihetta*. Haettu osoitteesta 21.3.2022
<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/mita-on-kehotunnekasvatus/kehotunnekasvatus-sisaltaa-kahdeksan-aihetta/>

Väestöliitto. (n.d.-f). *Turvataidot ja lapsen keho* [juliste]. Haettu 20.7.2022 osoitteesta
https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/03/fa12c54b-turvataitojuliste_suomi.pdf

Liite 1: Haastattelun runko varhaiskasvatuksen opettajalle**Puolistrukturoitu haastattelu kehoitsetunto-työpajaa ohjanneelle
varhaiskasvatuksen opettajalle****Taustakysymys**

Kehoitsetunto-työpajaan liittyi kolme teemaa: (työpaja 1) kehoon tutustuminen, uimapukusääntö, mihin keho pystyy ja mitä minä osaan, työpaja 2) kehon hyvinvointi, mikä tekee keholle hyvää, työpaja 3) monenlaiset kehot, kehotunne ja turvataidot).

1. Oletko käsitellyt ennen tätä työpajaa siihen osallistuvan lapsiryhmän kanssa (5-vuotiaat) kehoitsetuntoon liittyviä teemoja? Jos olet, kerro esimerkein, millaisia teemoja olette käyneet läpi ja millaisilla keinoilla.

Omat havaintosi kehoitsetunto-työpajassa

2. Millaisia omia havaintoja haluaisit nostaa esiin lapsiryhmän osallistumisesta työpajaan? (Esimerkiksi: Miten lapset toimivat, reagoivat, keskittyivät, millaisia tunteita lapsilla oli, esim. jännittikö jotakin lasta jokin kohta, jäikö jotkin lapsen kommentit mieleen, oliko jokin haastavaa lapsille?)
3. Koitko, että lapset hyötyivät työpajan tieto – ja taito -osioista? Kehittyivätkö lasten taidot työpajakertojen aikana eteenpäin, miten tämä näkyi? (Esim. huomasitko lasten ajatuksissa tai toiminnassa tapahtuvan oppimista?) Kerro esimerkein.

Kehoitsetunto -työpajan vahvuudet, haasteet ja kehittämisehdotukset

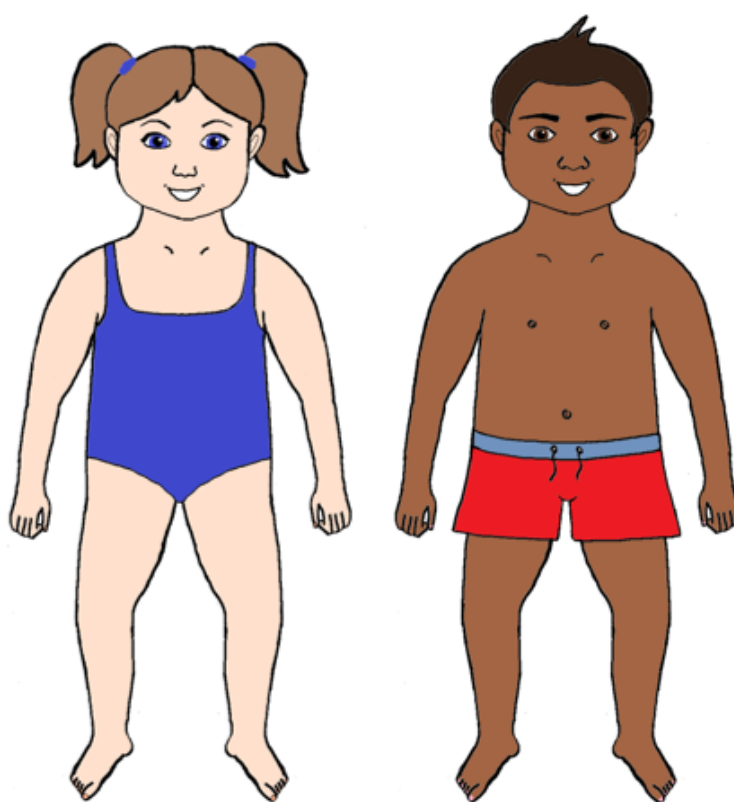
Arvioi työpajan sisältöä ja toteuttamista seuraavissa osa-alueissa.

4. Mitkä asiat toimivat ja miksi
 - a. työpajan menetelmissä (nukketeatteri, keholliset ja kuvalliset harjoitukset)
 - b. työpajan toteuttamisessa ja ohjaamisessa
 - c. kehoitsetunnon teemojen käsittelyssä
 - d. materiaalien käytössä (työpajavihko, kuvat, hymynaamat ym. harjoitusten materiaalit)
 - e. jossakin muussa asiassa, missä?

5. Millaisia haasteita ja miksi mahdollisesti tuli esiin
 - a. työpajan menetelmissä (nukketeatteri, keholliset ja kuvalliset harjoitukset)
 - b. työpajan toteuttamisessa ja ohjaamisessa
 - c. kehoitsetunnon teemojen käsittelyssä
 - d. materiaalien käytössä (työpajavihko, kuvat, hymynaamat ym. harjoitusten materiaalit)
 - e. jossakin muussa asiassa, missä?
6. Toiko työpajan ohjaaminen sinulle joitakin uusia näkökulmia käsitellä kehoitsetunnon aiheita lasten kanssa? Millaisia?
7. Kerro, onko sinulla jotakin kehittämisehdotuksia. Olisiko jotakin voinut olla lisää tai jättää pois työpajasta? Oliko työpajan aikataulu sopiva?
8. Voisiko työpajaa käyttää myös jatkossa kehoitsetunnon parissa työskentelyyn lasten kanssa?
9. Lopuksi sana on vapaa. Voit kertoa, miltä työpajassa mukana oleminen tuntui, millainen kokemus se oli, mitä opit matkan varrella? Jäikö jotain erityistä mieleen?

Kiitos osallistumisestasi ja yhteistyöstäsi.

KEHOITSETUNTO-TYÖPAJA varhaiskasvatukseen



Lapsen kehoitsetunnon tukeminen
taidekasvatuksen keinoin

Sisällys

Mitä on kehoitsetunto?	3
Mitä kehoitsetunto-työpajassa tehdään?	3
Kehoitsetunto-työpajan aiheet	4
Kuvien merkitykset	5
Kehoitsetunto-työpaja 1	6
Osa 1 – Tieto	6
Osa 2 – Taito	9
Kehoitsetunto-työpaja 2	11
Osa 1 – Tieto	11
Osa 2 – Taito	14
Kehoitsetunto työpaja 3	17
Osa 1 – Tieto	17
Osa 2 – Taito	20
Yhteenveto	23
Lähteet	24

Liitteet

Liite 1	Tyttö-keppinukan etupuoli
Liite 2	Tyttökeppinukan takapuoli
Liite 3	Poika-keppinukan etupuoli
Liite 4	Poika-keppinukan takapuoli
Liite 5	Hyvinvointi-ympyrän kuvat
Liite 6	Tunne-kuvat hyvinvointiympyrään
Liite 7	Miltä minusta tuntuu tänään -sydän
Liite 8	Hymynaama iloinen
Liite 9	Hymynaama ”ihan ok”
Liite 10	Hymynaama surullinen

Mitä on kehoitsetunto?

Kehoitsetunnolla tarkoitetaan ihmisen kehonkuvaa eli käsitystä omasta kehosta. Se on sitä, kuinka hyvänä, kelpaavana tai oikeanlaisena ihminen kokee oman kehonsa. Kehonkuva tarkoittaa sitä, mitä ajattelemme ja millainen mielikuva meillä on kehostamme ja mitä tunnemme kehossamme. Lapsen kehoitsetunto kehittyy myönteiseksi, kun lapsen kehosta puhutaan arvostavasti ja sitä kohdellaan hyvin. Kehoitsetunnon kehittymistä tukevat läheisyys ja myönteinen koskettaminen, jolloin ihminen itsekkin pitää omasta kehostaan ja haluaa pitää siitä myös huolta.

Mitä kehoitsetunto-työpajassa tehdään?

Kehoitsetunto -työpajassa annetaan lapsille tietoa ja taitoja kehoitsetuntoon liittyen taidekasvatuksen keinojen avulla. Tavoitteena on siis tukea lapsen kehoitsetunnon kehittymistä taidekasvatuksen keinoin. Tieto-osuudessa taidekasvatuksen keinona on nukketeatteri ja taito-osuudessa keinoina ovat kehollinen ja kuvallinen ilmaisu. Työpaja on tarkoitettu varhaiskasvatuksessa toteutettavaksi ja se on suunnattu 5-vuotiaille lapsille, mutta soveltuu myös muun ikäisille. Työpajoihin liittyvät materiaalit ovat liitteinä.

Nukketeatterin ja erilaisten kehollisten ja kuvallisten harjoitusten avulla opetellaan

- ♥ kehonosien nimiä
- ♥ mihin kaikkeen kehomme pystyy
- ♥ mikä tekee kehollemme hyvää
- ♥ miltä kehossamme tuntuu - mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei
- ♥ suojelemaan omia rajoja sekä kunnioittamaan toisten rajoja
- ♥ puhumaan omasta ja toisen kehosta arvostavasti, sillä jokainen meistä on ainutlaatuinen ja sellaisenaan juuri hyvä.

Kehoitsetunto-työpajan aiheet

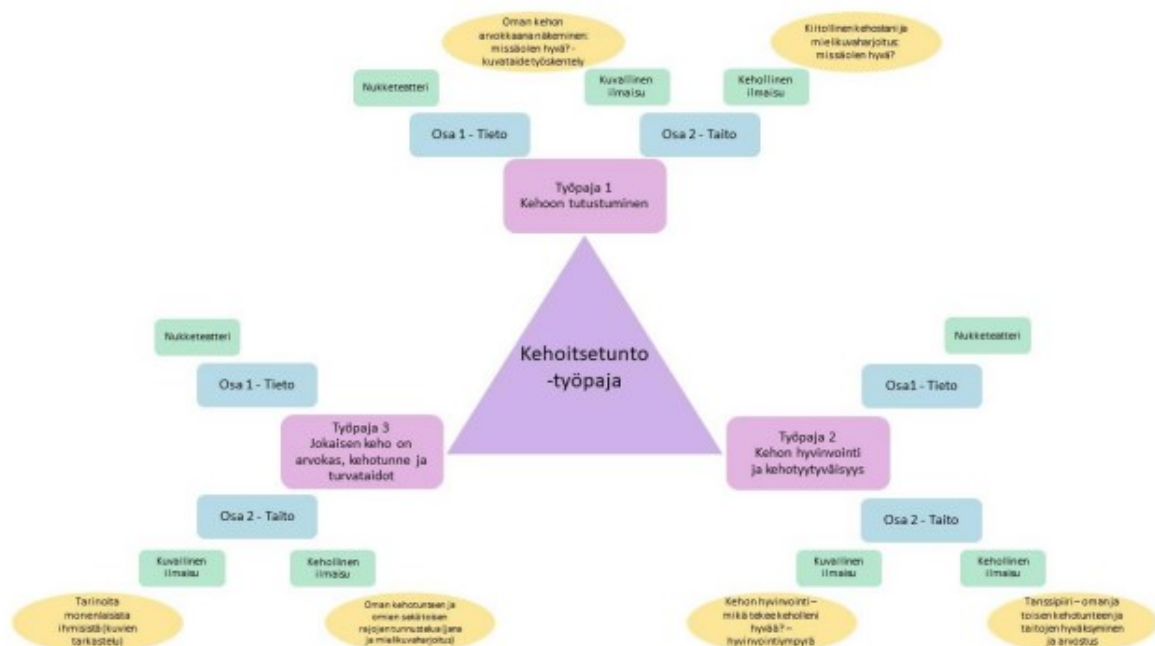
Työpajakertoja on yhteensä 6 kertaa, 2 kertaa per viikko, peräkkäisinä päivinä. Kehoitsetunnon käsittely on pilkottu kolmeen aiheeseen, yksi aihe per viikko.

Työpajakerrat on jaettu niin, että

- ♥ ensimmäinen kerta on tieto - osuus, jolloin kehoitsetunnon aihetta käydään läpi nukketatterin kautta, osallistamalla lapset keskusteluun
- ♥ toinen kerta, joka on heti seuraavana päivänä, on taito – osuus, jolloin tarinan aihetta harjoitellaan kehollisen ja kuvallisen ilmaisun harjoitteiden kautta.

Työpajakertojen aiheet ovat seuraavanlaiset:

- ♥ **Työpaja kerta 1** Kehoon tutustuminen
- ♥ **Työpaja kerta 2** Kehon hyvinvointi ja kehotyytyväisyys
- ♥ **Työpaja kerta 3** Jokaisen keho on arvokas – kehotunne – turvataidot



Kuvien merkitykset

Nukketeatterissa ja harjoituksissa on erilaisia kuvia apuna, joiden merkitykset on selitetty alla.



Nukketeatteri – osuus



Aikuinen näyttää itse mallia



Osoita käsinukesta



Kysy lapsilta ja keskustele



Keholliset ja kuvalliset harjoitukset



Tyttö-keppinukke on nimeltään Aura ja hänen vuorosanansa ovat **liiloja**.



Poika-keppinukke on nimeltään Tuisku ja hänen vuorosanansa ovat **sinisiä**.

Kehoitsetunto-työpaja 1

Kehoon tutustuminen

Osa 1 – Tieto

Ensimmäisen työpajan tavoitteena on

- ♥ tutustua ihmisen kehoon ja oppia nimeämään kehonosia
- ♥ opetella uimapukusääntö
- ♥ tarkastella, mihin kaikkeen ihmeellisiin asioihin kehomme pystyy
- ♥ opetella puhumaan omasta kehosta arvostavasti ja löytää omia vahvuuksia

Nukketeatteri



Tarvikkeet: Tyttö- ja poikakeppinuket + mahdollinen muu rekvisiitta (pöytä, valaistus).

Aikuinen omana itsenään: Tervetuloa mukaan kuuntelemaan Auran ja Tuiskun tarinaa kehoitsetunnosta. Se tarkoittaa sitä, miten hyvänä ja sopivana sinä pidät omaa vartaloasi ja mitä ajattelet kehostasi. Aina ensin pääsette seuraamaan nukketeatteriesitystä ja keskustelemaan, ja seuraavana päivänä tekemään harjoituksia aiheeseen liittyen. Pääsette esimerkiksi piirtämään tai askartelemaan ja liikkumaan. Mutta nyt, päästetään Aura ja Tuisku ääneen, kuunnelkaahan tarkkaan, sillä he opettavat teille tärkeitä taitoja kehonosista, uimapukusäännöstä, mihin kehomme pystyy ja puhumaan omasta kehosta arvostavasti.

Esitys alkaa:

Tyttö: Hei! Minä olen Aura.

Poika: Moikka vaan, minä olen Tuisku. Me olemme molemmat viisivuotiaita kavereuksia.

Aura: Kyllä vaan, olemme hyviä kavereita. Tänään kerromme teille kehonosista, ja mihin kaikkeen ihmeellisiin asioihin kehomme pystyykään.



Tuisku: Tämä tässä on pää. Minulla on silmät ja korvat (**osoita omilla sormillasi nukan päätä, silmiä ja korvia**). Hei Aura, sinulla on siniset silmät. Minkä väriset minulla on?

Aura: Hmm, ne ovat ruskeat. Sinulla on lyhyt tukka ja minulla on pitkä tukka. Hei, lapset, voisitte kertoa meille, mitä kehonosia te tiedätte!



Aikuisen: Osoita eri kehonosia paperinukeista, ja kysy lapsilta, mikä kehonosa se on. Jos lapset eivät tiedä jotakin kehonosaa, voit kertoa sen. Muista käydä myös uimapuvun alla olevat kehonosat (pimppi, pippeli, peppu, nännit/rinta, vatsa, napa). Jos esimerkiksi pimppi tai pippeli naurattaa lapsia – suhtaudu siihen neutraalisti ja kehu, että he tiesivät näiden kehonosien nimet.



Aura: Hienosti osasitte kehonosien nimet! Tiesittekö muuten sitä, että kaikki nämä kehonosat ovat yhtä hyviä ja arvokkaita. Jokaiselle kehonosalle löytyy nimi ja niiden nimiä saa käyttää. Ja tiesittekö, että on olemassa sellainen uimapukusääntö. Se kertoo, että meidän uimapuvun- ja shortsien alle jäävät alueet ovat erityisen arvokkaita ja yksityisiä kehonosia. **(Osoita omilla sormilla uimapukualueet nukeista).** Näihin alueisiin kuuluu siis pimppi tai pippeli, peppu ja tytöillä myös nännit/rintakehä.

Aura: Niin ja kukaan toinen ei saa koskea niihin, katsoa niitä tai puhua niistä ilman sinun lupaasi. Niitä voi yksikseen tutkiskella. Näitä alueita ei myöskään näytetä kaikille, vaikka ne ovatkin hyviä ja arvokkaita alueita. Muistetaan antaa toisille myös vessarauha!

Tuisku: Tuo uimapukusääntö on hyvä jokaisen muistaa, näin kunnioitamme omaa ja toisen kehoa. Jokaisen oma keho on ainutlaatuinen. Me olemme kaikki omanlaisia ja hyviä juuri sellaisina kuin olemme. Kehomme ulkonäkö muuttuu, kun kasvamme ja vanhenemme. Kehitymme koko ajan lisää ja opimme uusia taitoja.



Aura: Olet oikeassa, Tuisku. Kylläpä meillä on upeat kehot. Ja tiesittekö lapset, että kehomme pystyy tekemään kaikenlaista hienoa? Minä pystyn hyppimään jaloillani näin **(hypi nukella)** ja pystyn hengittämään keuhkoillani (ne ovat täällä rinnan alla piilossa) suun tai nenän kautta sisään ja ulos. Katsos näin **(näytä itse - hengitä syvään sisään ja ulos).**

Kokeillaanpa kaikki yhdessä **(lapset mukaan, hengittäkää rauhassa sisään ja ulos).** Hienoa! Mitä Tuisku sinä osaat tehdä vaikkapa käsilläsi?



Tuisku: Hyvä kysymys! Hmm... No ainakin, pystyn leipomaan käsiäni käyttäen. **(Näytä samalla omilla käsilläsi leipomista).** Pystyn myös kantamaan tavaroita! Mutta hei kysynpä sinulta, mihin sinun korvasi pystyvät?

Aura: No, ainakin korvani pystyvät kuulemaan erilaisia ääniä, vaikkapa musiikkia tai sinun ja minun puhetta.

Tuisku: Kylläpä ihmisten kehot toimivat hienosti. Minulla on muuten sellainenkin taito, että osaan rentouttaa itseni, kun minä olen menossa nukkumaan. Mietin mukavia asioita ja hengittelen rauhassa omassa sängyssäni. Kehoni ja mieleni toimivat siten yhdessä.

Tuisku: Osaan myös ajatella itsestäni ja ystävistäni hyviä asioita: Minä olen hyvä piirtämään ja autan mielelläni toisia. Ja minusta sinä olet mukava kaveri, koska olet niin ystävällinen ja lempeä.

Aura: Vau! Osaatpa tehdä kaikenlaista hienoa! Ja kiitos, niin sinäkin olet kyllä hauska kaveri, saat minut aina hyvälle tuulelle, vaikka minulla olisi ollut huono päivä. Halataanko?

Tuisku: Joo!

Toiminta: Aura ja Tuisku halaavat.

Aura: Hei lapset, voisitte nyt jokainen hetken miettiä ja kertoa sitten, mihin hienoon asiaan teidän kehonne tai jokin kehonosanne pystyy.



Aikuinen: Anna lasten miettiä hetken ja kysy sitten jokaiselta omalla vuorollaan: Mihin hänen kehonnsa tai jokin tietty kehonosa pystyy tai mitä hän osaa tehdä?



Tuisku: Vautsi! Kylläpä teidän kehonne osaa vaikka ja mitä. Olemme kaikki arvokkaita ja jokaisen meidän kehomme on upea ja ihmeellinen. Taputetaan kaikki itsellemme! *(Taputa omilla käsilläsi).*

Aura: Hienoa, hyvä me! Mutta hei, seuraavana päivänä pääsette harjoittelemaan näitä taitoja lisää. Nyt on aika sanoa heipat ja nähdään taas!

Aura ja Tuisku yhteen ääneen: Hei hei!

Esitys loppuu.



Lopuksi voitte vielä keskustella lasten kanssa ja voit kysyä, mitä heille jäi tarinasta mieleen, tai heräsikö jotakin kysyttävää.

Kehoon tutustuminen

Osa 2 – Taito

Kehollisen ja kuvallisen ilmaisun harjoitukset



Tarvikkeet: Ota mukaan Tuisku -keppinukke.

Alusta ensin: **Tuisku:** Heippa kaikki! Eilen harjoiteltiin kehonosia, ja mietittiin, mitä kaikkea omat kehomme osaavat. Tänään pääsette harjoittelemaan näitä asioita lisää.



Harjoitus 1. Kehollinen harjoitus: Kiitollinen kehostani ja mielikuvaharjoitus: Millaisena näen itseni ja missä olen hyvä?

Tarvikkeet: Tarvitset vain oman kehon. (Halutessasi tyynyt/muotolaatat).

Tarkoitus/tavoite: Tarkoituksena on virittäytyä aiheeseen kehollisesti, hahmottamalla omaa kehoa käymällä kehonosia läpi kosketuksen avulla. Tarkoituksena on myös kiitollisuuden kautta vahvistaa myönteistä tunnetta ja hyväksymistä sekä kosketusta omaa kehoa kohtaan. Kiinnitetään huomiota tähän hetkeen, ja ollaan kiitollisia omasta kehosta. Mielikuvaharjoituksen tavoitteena on virittäytyä kuvallisen ilmaisun harjoitukseen. ”Mitä kehoni osaa, missä olen hyvä.”

Toimintaohjeet: Asettautukaa istumaan mukavasti lattialle. Pepun alla voi olla tyyny tai muotolaatta. Harjoituksessa silitetään kaikki kehonosat läpi hellästi ja kiitetään samalla kehoa. Aikuisen sanoo rauhallisella äänellä ja tekee samalla ja antaa mallia. Lapset voivat vain silittää oman kehonosansa läpi (ei tarvitse toistaa aikuisen sanomaa tässä kohtaa).

”Kiitos pää, silmät, nenä, suu ja korvat.”

”Kiitos kaula, niska ja olkapäät.”

”Kiitos kädet ja sormet, kiitos rinta ja selkä.”

”Kiitos vatsa, kiitos pimppi tai pippeli.”

”Kiitos peppu ja kiitos jalat.”

”Kiitos polvet ja kiitos varpaat.”

Lopuksi halataan itseään ja sanotaan: ”Minä olen hyvä ja arvokas juuri tällaisena kuin olen.”
Toistakaa perässä: ”**Minä olen hyvä ja arvokas juuri tällaisena kuin olen.**”

Sano vielä ”Kiitos kehoni, että olet olemassa. Minä pidän sinusta.” Toistakaa perässä: ”**Kiitos kehoni, että olet olemassa. Minä pidän sinusta.**”

(Pidä pieni tauko.)

”Laita kätesi sivuille tai syliisi. Laita vielä lopuksi silmät kiinni. Tehdään lyhyt mielikuvamatka. Hengitä ensin keuhkosi täyteen ilmaa hitaasti. Pidätä hetki, ja päästä ilma ulos... Hengitä hitaasti sisään, pidättele hetki... ja hengitä rauhassa ulos.

Nyt, kuvittele mielessäsi itsesi peilin edessä. Sinä katsot itseäsi peilistä. Mieti nyt, millaisena sinä näet itsesi? Oletko esimerkiksi pitkä vai lyhyt, oletko vahva, hymyileväinen tai rohkea?... Mieti, mistä sinä tykkäät itsessäsi, onko jokin tietty kehonosa tai jokin tietty ominaisuus?

Mieti sitten, ainakin yksi asia, missä asiassa sinä olet hyvä eli mitä sinä osaat? Mieti mielikuvissasi itsesi tekemässä tätä asiaa...

Sitten voit pikkuhiljaa palailla tähän hetkeen ja avata pikkuhiljaa silmäsi.”



Harjoitus 2. Kuvallisen ilmaisun harjoitus: Oman kehon arvokkaana näkeminen - Mitä minun kehoni osaa? Millaisena minä näen itseni? Mistä tykkään itsessäni?

Menetelmä: Piirtäminen, maalaaminen tai askartelu tai näiden kaikkien yhdistelmä.

Tarvikkeet: Piirustuspaperi tai kartonki (A3), piirustusvälineet (lyijykynä, värikynä, tussit, vahaliidut), maalaustarvikkeet (sormivärit, siveltimet, maalipurkit), eri värisiä ja kokoisia papereita ja kartonkeja, tikkuja, piipunrassia, nappeja, vanua ja lankaa. Liimapuikkoja, erikeper-liimaa, sakset, peili.

Tavoite/tarkoitus: Tarkoituksena on luoda oma kuva vahvuuksineen. Millaisena minä näen itseni? Tavoitteena on vahvistaa kehon hahmottamista, ja oman kehon vahvuuksia. Mitä minun kehoni osaa, missä minä olen taitava? Lapsi saa käyttää myös luovuuttaan valitsemalla toteutustavat.

Toiminta-ohjeet: Siirrytään pöydän äärelle. Ota tarvikkeet esille. Äskeisessä mielikuvaharjoitteessa lapsi sai jo miettiä, missä hän on hyvä. Tässä tehtävässä piirretään/maalataan/askarrellaan oma kuva tekemässä jotakin, mitä se osaa (esim. hyppimässä, juoksemassa, syömässä, lepäämässä).

Vinkit! Malliksi lapsi voi käydä katsomassa itseään ensin peilin kautta, millaiselta oma keho ja asento näyttää. Lapsi voi ensin hahmotella kuvaa. Hän voi esimerkiksi piirtää itsensä, ja liimata kartongista/paperista vaatteita/tikuista tehdä vartalon/langoista hiukset. Kannattaa ohjata käyttämään koko paperia.

Kun lapsen työ on valmis, hän saa halutessaan kertoa siitä muille. Tähän voidaan käyttää aikaa myös muuna aikana. Voit kysyä lapselta esimerkiksi: Mitä tämä sinun askartelema/piirtämä/maalaama oma kuvasi tekee teoksesi? Mitä sinä osaat/mitä kehosi osaa/missä olet hyvä? Mistä tykkäät omassa kehossasi tai millaisista ominaisuuksista pidät itsessäsi? Millaisia materiaaleja olet käyttänyt teoksesi?

Kehoitsetunto-työpaja 2

Kehon hyvinvointi ja kehotyytyväisyys

Osa 1 – Tieto

Toisen työpajan tavoitteena:

- ♥ on tutustua kehon hyvinvointiin – mitä kehoni tarvitsee, jotta se voi hyvin?
- ♥ on harjoitella hyväksymään ja arvostamaan omaa ja toisen kehotunnetta ja taitoja sellaisina kuin ne ovat

Nukketeatteri



Tarvikkeet: Tyttö- ja poikapaperinuket, viime kerran kuvallisessa harjoituksessa syntyneet lasten taideteokset – missä olen hyvä.

Esitys alkaa:

Tuisku ja Aura yhteen ääneen: Heipä hei lapset. Mukava nähdä teitä taas!

Tuisku: Viimeksi saitte taiteilla oman kuvanne tekemässä sitä, missä olette hyviä. Olisi kiva nähdä teidän taideteoksenne ja kuulla, missä olette hyviä.



Näytä yksi teos kerrallaan. Lapsi saa halutessaan kertoa, mitä hän on taiteillut ja missä hän on hyvä. Jos lapsi ei halua, että hänen työtään käydään läpi, voidaan lempeästi siirtyä seuraavaan ja vain katsella hänen työtään. Jos joku lapsista ei ollut aiemmin paikalla, voi hän silti kertoa, missä hän on hyvä/mitä hänen kehonsa osaa.

Aura: Vau! Olipa kiva nähdä teidän upeita töitänne!

Tuisku: Ne olivat tosi hienoja, kylläpä olette taitavia! Mutta hei, tänään pääsette kuulemaan aiheesta: mitä kehoni tarvitsee, jotta se voi hyvin?

Aura: Juuri niin! Tiedätkös Tuisku jonkin asian, mitä kehomme tarvitsee, jotta se voi hyvin?

Tuisku: Hmm... No ainakin tarvitsemme monipuolista ruokaa riittävästi, jotta jaksamme puuhata kaikenlaista. Minun lempiruokaani on kala, muusi ja keitetyt porkkanat, nam! Mitäs muuta kehomme tarvitsee?

Aura: Olet aivan oikeassa, Tuisku. Minun lempiruokaani taas on lihapullakastike, spagetti ja salaatti. Välillä tykkään myös herkutella suklaalla. Tuleekin ihan vesi kielelle!

Aura: Kehomme tarvitsee myös liikuntaa, jotta se voi hyvin. Liikkua voi leikkiessä, vaikka ulkona hippaa. Voi myös kokeilla erilaisia lajeja, kuten jalkapalloa tai tanssia. Uuden liikuntaharrastuksen kokeileminen on minusta kivaa. Minä itse harrastan jalkapalloa, koska se tekee minut iloiseksi!

Tuisku: Mmm-m, kyllä. Minä olen ollut rohkea, ja olen uskaltanut kokeilla hypätä keinusta maahan, vaikka se ensin minua pelottikin. Mutta kuinka ylpeä olinkaan itsestäni, kun uskalsin yrittää! Mutta mikä muu tekee kehollemme hyvää, Aura?

Aura: Hienoa Tuisku, olen myös ylpeä sinusta! No, jotta jaksaa puuhailla kaikenlaista, tarvitsee kehomme myös riittävästi lepoa. Yöunet ovat tärkeitä, mutta myös päiväunet voivat olla paikallaan. Nukuessamme aivomme latautuvat ja opimme asioita. Mutta lepo ei aina tarkoita nukahtamista, levätä voi myös rentoutumalla esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia ja hengittämällä rauhassa. Pääasia, että löytää oman rentoutumiskeinon.

Tuisku: Oi, sehän kuulostaa kivalta! Minä niin tykkään nukkua päiväunia!

Aura: (Naurua). Tiedän, Tuisku! Sitten tietysti kehollemme ja mielellemme tekee hyvää, kun meillä on kivoja ihmisiä ympärillämme. Mielellemme ja kehomme tykkäävät, kun teemme mukavia asioita perheemme ja ystäviemme kanssa. Minä tykkään, kun ruokailemme perheemme kanssa yhdessä.

Aura: Mutta niin myös se, että puuhailee yksin jotakin itselle mieluista asiaa, tekee hyvää. Minä esimerkiksi tykkään tehdä palapelejä ja katsella kirjoja.

Tuisku: Kyllä, ja minä tykkään piirtämisestä ja maalaamisesta. Ja sinun kanssasi on aina niin hauskaa lähteä metsään leikkimään! Tulen näistä asioista niin hyvälle mielelle.

Aura: Niin sinunkin kanssasi on mukavaa! Tunteet tuntuvat kehossamme. Eilen minua hieman suretti, kun olisin halunnut tulla leikkimään sinun kanssasi vielä päiväkodin jälkeen, muttei se käynytkään äidilleni ja isälleni. Silloin hartiani ja pääni tuntuivat painavilta ja suuni oli mutrulla. Tiesin, että tämä tunne menee kuitenkin vielä ohi. Ja niinhän se menikin. Olen tänään oikein iloinen, ja se tuntuu vatsassani kuplivana tuntemuksena!

Tuisku: Niinpä, tunteet tulevat ja sitten ne menevät. Tunteille onkin hyvä antaa tilaa ja kaikki tunteet ovat sallittuja.

Tuisku: Mutta kerrataanpa hieman oppimaamme. Aiemmin harjoiteltiin, millaisia kehonosia meillä kaikilla on. Jos ette kaikkia vielä muista, voitte vaikka kaverin tai aikuisen kanssa leikkiessä kerrata niitä. Jokaisen keho on omanlainen ja sellaisenaan arvokas. Jokaisella on myös erilaisia taitoja ja jokainen voi tykätä erilaisista asioista.

Aura: Kyllä, ja tänään olemme oppineet, minkälaiset asiat tekevät kehollemme hyvää. Omasta kehosta kannattaa tykätä niin paljon, että haluaa tehdä sille hyvää, sillä olemme kehossamme koko elämämme. Muistatteko lapset vielä, millaiset asiat tekevät keholle hyvää?



Aikuinen: *Voitte kerrata ne vielä, mitä ne olivat? (Monipuolinen ravinto, riittävä lepo, liikunta, ystävät ja perhe, mieluiset tekemiset/leikki, myös tunteet vaikuttavat).*

Tuisku: Hienoa lapset! Kaikki nämä voivat merkitä erilaisia asioita eri ihmisille. Joku toinen voi tykätä vauhdikkaasta liikunnasta, ja joku toinen rauhallisesta liikkumisesta. Toiselle mieluinen tekeminen voi olla vaikka leikkiminen autoilla, ja toiselle esimerkiksi kivien tutkiminen.

Aura: Niinpä! Seuraavalla kerralla pääsette taas enemmän harjoittelemaan näitä asioita! Voitte kerrata niitä myös itsekseenne tai kavereiden ja aikuisten kanssa. Ensi kerralla taas nähdään.

Aura ja Tuisku yhteen ääneen: Heippa, nähdään!

Esitys loppuu.

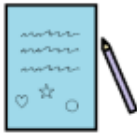


Lopuksi voitte vielä keskustella lasten kanssa ja voit kysyä, mitä heille jäi tarinasta mieleen, tai heräsikö jotakin kysyttävää.

Kehon hyvinvointi ja kehotyytyväisyys

Osa 2 – Taito

Kehollisen ja kuvallisen ilmaisun harjoitukset



Tarvikkeet: Ota mukaan Aura -keppinukke.

Alusta ensin: **Aura:** Moikka! Eilen opittiin asioita, jotka tekevät kehollemme hyvää. Muistatteko vielä, mitä ne olivat? (*Monipuolinen ravinto, riittävä lepo, liikunta, ystävät ja perhe, mieleinen tekeminen/leikki, myös tunteet vaikuttavat*). Seuraavaksi pääsette vähän liikkumaan ja piirtämään.



Harjoitus 1. Kehollinen harjoitus: Tanssipiiri – oman ja toisen kehotunteen ja taitojen hyväksyminen ja arvostus

Tarvikkeet: Cd-levy ja soitin / älylaite ja kaiutin. Valitse menevä kappale. Lapsista voi olla hauskaa, jos valitsetkin jonain kertana hitaan kappaleen, ja tanssitaan silti vauhdikkaasti. Mukaan voi ottaa huiveja avuksi.

Tarkoitus/tavoite: Tarkoituksena on virittäytyä kehollisesti, ja tunnustella omaa kehotunnetta. Tavoitteena on rohkaista lasta keholliseen ilmaisuun ja hyväksyä jokaisen liike sellaisenaan ja pitää yhtä hyvänä. Minä uskalsin, minä osaan, minä pystyn! Harjoituksessa päämääränä on yhteisen tanssin luominen, jossa jokaisen liike on yhtä tärkeä ja jokaisen liikettä tarvitaan.

Toimintaohjeet: Asettukaa seisomaan piiriin. Jokainen saa näyttää jonkun tanssiliikkeen, jonka osaa. Anna lapsille hetki aikaa miettiä, minkä liikkeen haluaa näyttää. Kerro, että nyt on erittäin tärkeää muistaa oma liike! Taputtakaa aina lapselle, joka on näyttänyt liikkeen (kannustus). Muut sitten toistavat tanssiliikkeen perässä.

Kun kaikkien liikkeet on käyty läpi, tehdään näistä jokaisen liikkeestä yhteinen tanssi. Käykää liikkeet läpi ilman musiikkia vuoron perään, jotta muistatte, mitä liikkeitä ja missä järjestyksessä oli. Käytä samaa järjestystä myös musiikin kanssa, jotta lapset oppivat liikkeet helpommin. Käytä taustalla jotakin menevää musiikkia ja tehkää vuoron perään jokaisen tanssiliike ja toistakaa vaikka 3 kertaa tätä tai musiikkikappaleen ajan. Tästä syntyy hauska yhteinen tanssi! Eikä haittaa, jos menee välillä sekaisin. Tanssin loputtua taputtakaa vielä itsellenne: Hyvä me!



Voit kysyä lapsilta, miltä harjoitus tuntui? Sitten siirrytään kuvalliseen harjoitukseen.



Harjoitus 2. Kuvallinen harjoitus: Kehon hyvinvointi - Mikä tekee keholleni hyvää?

Tarvikkeet: Piirustuspaperia A5, värikynät, tussit, vahaliidut, lyijykynä, kumi, aikakauslehdet, tunnekuva-paperit, sakset ja liimapuikot.

Tavoite/tarkoitus: Tarkoituksena on, että lapsi hahmottaa, millaiset kokonaisuudet kehon hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyy, ja mitä ne ovat oman kehon kannalta. Mitä oma keho tarvitsee ja mikä tekee sille hyvää, mistä oma keho tykkää sekä miten voi pitää kehostaan ja mielestään huolta? Harjoituksessa ei ole oikeita ja vääriä vastauksia, vaan lapsi saa vastata juuri niin kuin itsestä tuntuu oikealta ja hyvältä.

Toimintaohjeet: Tehdään yhteinen iso kehon hyvinvointiympyrä. Piirrä isolle kartongille ympyrä ja jaa se viiteen osaan. Liimaa keskelle jokaiseen osaan kuvat hyvinvoinnin osa-alueista: Riittävä lepo, monipuolinen ravinto, liikunta, perhe ja ystävät sekä mieleinen tekeminen/leikki. Liimaa myös sydän sopivaan kohtaan kartongille tai erikseen. Sydämen ympärille on tarkoitus liimata tunnekuvat: miltä tänään tuntuu?

Lapsi saa **piirtää tai leikata lehdistä** asioita, jotka tekevät juuri hänen keholleen hyvää, yhden asian joka osa-alueesta. Nämä piirroset/lehtien kuvat liimataan sitten yhteiseen ympyrään, omiin osa-alueisiinsa. (Jos kaikki ei mahdu ympyrään, voi liimata tämän ulkopuolelle osa-alueen viereen). Tunteet liimataan siis sydämen ympärille.

Kysy osa-alue kerrallaan. Sen jälkeen piirretään/leikataan ja liimataan ympyrään. Kartonki on hyvä olla pöydällä/lattialla tai seinällä kiinni lasten tasolla. Kysy lapsilta kustakin alueesta seuraavaa: (Voit sanoa lapselle, että valitse yksi vaihtoehto jokaisesta (ettei tule liikaa ympyrään).

- ♥ Riittävä lepo: Miten/missä sinä tykkäät levätä/nukkua? Miten rentoudut?
- ♥ Monipuolinen ravinto: Millainen ruoka tekee sinulle hyvää?
- ♥ Liikunta: Millaisesta liikunnasta/liikkumisesta tykkäät?
- ♥ Perhe ja ystävät (ihmissuhteet): Mitä tykkäät tehdä perheen tai ystävien kanssa? Tai mistä tykkäät ystäviissäsi/perheessäsi?
- ♥ Mieleinen tekeminen/leikki: Mitä sinä tykkäät tehdä tai leikkiä? (Esim. leikkiä kotileikkiä, autoilla, piirtää, tehdä palajapelejä, tutkia kiviä, katsella kirjoja).
- ♥ Tunteet: Miltä sinusta tuntuu tänään? (Esim. iloinen, surullinen, vihainen, jännittynyt, hämmästyntynyt). (Tähän on valmiit tunnekuvat, josta voi leikata ja värittää se sillä värillä, miltä tunne itsestä tuntuu.)



Tämän jälkeen käydään lasten kanssa yksi osa-alue kerrallaan läpi keskustellen. Lapset saavat jokainen kertoa vuorollaan omista kuvistaan. Kirjoita lapsen vastaus kuvan viereen, mitä kuvassa on. Tässä apukysymyksiä (ei ole pakko kaikkia kysymyksiä käyttää):

- ♥ Riittävä lepo: Mitä kuvassasi on? Miten ja missä tykkäät levätä? Oliko sinulla tarpeeksi aikaa nukkua tänään?
- ♥ Monipuolinen ravinto: Mitä kuvassasi on? Millainen ruoka tekee sinulle hyvää? Miksi? Söitkö aamulla tarpeeksi aamupalaa? Mikä on lempiruokasi, entä lempi herkkusi?
- ♥ Liikunta: Mitä kuvassasi on? Millaisesta liikunnasta tykkäät? Miksi? Miten liikut päiväkodissa tai kotona? Millainen olo sinulle tulee liikunnasta?
- ♥ Perhe ja ystävät (ihmissuhteet): Mitä kuvassasi on? Mitä tykkäät tehdä ystävien kanssa, entä perheen kanssa? Mistä asioista tykkäät heissä? Miltä sinusta tuntuu, kun vietät aikaa ystävien ja perheen kanssa?
- ♥ Mieleinen tekeminen/leikki: Mitä kuvassasi on? Mitä sinä tykkäät tehdä tai leikkiä? Miksi? Miltä tuntuu tehdä asioita, joista tykkää?
- ♥ Tunteet: Miltä sinusta tuntuu tänään? Miksi? (Esim. iloinen, surullinen, vihainen, jännittynyt, hämmästynyt).

Vinkki! Keskustelkaa myös, miksi kukin valitsi, mitä valitsi: Miksi tämä asia tekee minulle hyvää? (Esim. jos on laittanut ravintokohtaan suklaan, maistuuko se niin hyvälle, että siitä nauttii?). Tässä ei ole siis tarkoituksena hakea ns. oikeita vastauksia (esim. että kasvikset tekevät hyvää keholle, yhtä hyvä vastaus on tuo suklaakin.)

Kehoitsetunto työpaja 3

Jokaisen keho on arvokas – kehotunne – turvataidot

Osa 1 – Tieto

Kolmannen työpajan tavoitteena on:

- ♥ Tutustua monenlaisiin kehoihin – jokaisen keho on hyvä ja arvokas ja jokaisella on erilaisia taitoja
- ♥ Opetella havaitsemaan omaa kehotunnetta – mikä tuntuu hyvältä, mikä ei – miltä kehossa tuntuu?
- ♥ Tutustua turvataitoihin: millainen kosketus tuntuu hyvältä ja millainen ei, omista rajoista huolehtimista ja toisen rajojen kunnioittamista – 3. kohdan sääntö

Nukketeatteri



Tarvikkeet: Tyttö- ja poikapaperinuket

Esitys alkaa:

Tuisku: Moikka taas lapset! Viimeksi opimme sellaisia taitoja, mitä kehomme tarvitsee, jotta se voi hyvin. Tänään meillä on aiheena monenlaiset kehot, kehotunteen tunnusteleminen ja turvataidot.

Aura: Moikka! Juuri niin, Tuisku. Jokaisen keho on ainutlaatuinen, ja juuri sellaisena hyvä. Kaikkien kehot ovat keskenään erilaisia. On vaikkapa eri pituisia, kokoisia ja ikäisiä ihmisiä. Joku toinen tarvitsee apuvälineitä liikkumiseen tai joku toinen tarvitsee apua, jos ei vaikka näe tai kuule asioita. Ihan jokainen meistä on arvokas. Kaikilla ihmisillä on erilaisia taitoja ja hyviä ominaisuuksia. Jokainen meistä myös tuntee asioita omalla tavallaan ja jokaisen meidän tunne on oikeanlainen.

Tuisku: Asia on juuri näin. Eikös se ollut niin, että sinä tykkäsit kovasti vauhdista? Tykkäät ottaa kovia vauhteja keinussa, tai kun pääset polkemaan pyörällä lujaa?

Aura: Hyvin muistit Tuisku, minä rakastan vauhdin huumaa! Se tuntuu hyvältä. Nautin siitä kovasti!

Tuisku: Hui! Minä taas en ollenkaan tykkää kovista vauhdeista. Minusta on mukavampi olla tasaisella maalla, josta en voi tippua alas. Tykkään esimerkiksi tehdä hiekasta linnoja ja piirrellä ja suunnitella esimerkiksi kaupunkeja.

Aura: Niinpä, sinä tykkäät rauhallisemmista leikeistä ja minä vauhdikkaammista tekemisistä. Silti voimme olla hyviä ystäviä, ja keksiä leikkejä, jotka sopivat molemmille. Esimerkiksi ne metsäretket ovat kivoja kanssasi. Niistä me molemmat tykkäämme.

Aura: Mutta haluan myös kertoa, että minä en oikein tykkää, jos joku koskee minuun yllättäen. Minä säikähdän siitä, ja keskittyminen tekemiseen herpaantuu.

Tuisku: Hei, hyvä tietää! Jokaisella meillä onkin omat rajat, ja toisen rajoja on kunnioitettava. Myös omista rajoista on pidettävä huolta. On aina hyvä kertoa toisille, jos jokin kosketus tuntuu ikävältä. Minä en pidä yhtään hali- tai pusuhipoista. Kun taas jotkut toiset lapset päiväkodillamme tykkäävät kovasti näyttää tykkäämistään halaamalla ja pussaamalla.

Tuisku: Minuakin kerran yksi Lauri tuli halaamaan ja pussaamaan poskelle, mistä minä vähän suutahdin hänelle. Hän oli hieman ihmeissään, mutta sitten kerroin hänelle, etten pidä pusuista, mutta pidän silti hänestä ja voimme leikkiä yhdessä. Pussata ja halata saa, jos se on molemmille ok. Minusta on kuitenkin mukavaa, jos äitini tai isini antaa minulle halin.

Aura: Tuo on totta. Minäkin tykkään halia vanhempiani ja myös ystäviäni!... Kerran yksi toinen lapsi jalkapalloharrastuksessa sanoi minulle, että olen hidas ja kömpelö pallon kanssa. Minä onneksi uskalsin sanoa hänelle, että tuosta tuli minulle paha mieli. Hän oli sen verran kuitenkin ärsyyntynyt minulle, ettei pystynyt pyytämään anteeksi ja lähti pois luotani. Olin kuitenkin ylpeä itsestäni, että uskalsin kertoa, ettei nimittely tuntunut hyvältä.

Tuisku: Tuo on myös hyvä taito! Nämä kaikki ovat juuri niitä turvataitoja, joita opettelemme kohta vielä lisää. Omista rajoista siis kannattaa aina kertoa toisille, jos jokin kosketus tai nimittely eivät tunnu hyvältä. Omasta kehosta päätät sinä itse. Hyvästä kosketuksesta tulee hyvä olo ja huono kosketus voi pelottaa, sattua tai suututtaa.

Tuisku: Kerran yksi lapsi tuli tönimään minut kumoon kesken leikin, eikä se tuntunut hyvältä, ja minuun sattui. Sanoin hänelle, että tuo ei tuntunut kivalta. Kerroin asiasta aikuiselle, ja hän tuli auttamaan asian selvittämisessä. Lopulta toinen lapsi ymmärsi, ettei toisia saa tönä ja hän halusi pyytää minulta anteeksi.

Aura: Olet Tuisku oikeassa, toisen rajoja pitää uskoa ja kunnioittaa. Silloin aiemmin opittiinkin jo uimapukusääntö. Muistatteko lapset vielä, mitä se tarkoittaa?



(Anna lasten vastata, ja tarvittaessa auta heitä vastaamaan, että uimapuvun alle jäävät kehonosat ovat lapsen omia erityisiä ja yksityisiä alueita. Kukaan toinen ei saa koskea niihin, katsoa niitä tai puhua niistä ilman lapsen lupaa. Näihin alueisiin kuuluu pimppi tai pippeli, peppu ja tytöillä myös nännit/rintakehä. Näitä alueita ei myöskään näytetä kaikille, vaikka ne ovatkin hyviä ja arvokkaita alueita. Voit näyttää nukeista uimapukualueet.)

Tuisku: Hienoa lapset, olette oppineet hyvin asioita! Seuraavaksi opetellaan vielä kolmen kohdan sääntö, miten voit toimia, jos jokin kosketus tuntuu pahalta tai pelottavalta. **Sano EI, lähde pois ja kerro siitä jollekin turvalliselle aikuiselle.**

Aura: Tuohan oli helppo sääntö muistaa!



*(Eli kerrataanpa vielä, toistakaa lapset perässä: **Sano EI, lähde pois ja kerro siitä jollekin turvalliselle aikuiselle.**)*

Tuisku: Hienoa lapset! Pääsette seuraavalla kerralla taas harjoittelemaan näitä asioita, joista olemme tänään puhuneet.

Aura: Kiitos kun olitte mukanaamme taas, nähdään jälleen huomenna. Heippa!

Esitys loppuu.



Lopuksi voitte vielä keskustella lasten kanssa ja voit kysyä, mitä heille jäi tarinasta mieleen, tai heräsikö jotakin kysyttävää.

Jokaisen keho on arvokas – kehotunne - turvataidot

Osa 2 – Taito

Kehollisen ja kuvallisen ilmaisun harjoitukset



Tarvikkeet: Tuisku ja Aura -keppinuket.

Alusta ensin: Tuisku: Moikka taas lapset! Nyt kokoonnumme viimeistä kertaa kehoitsetunnon asioissa ainakin tältä erää. Tässä matkan varrella olemme tutustuneet kehonosiin, uimapukusääntöön ja miettineet, mihin kaikkeen kehomme pystyykään sekä mikä tekee kehollemme hyvää.

Aura: Viime kerralla puhuimme siitä, että jokaisen keho on sellaisenaan arvokas, tutustuttiin kehotunteeseen, ja opittiin turvataitoja. Tänään pääsette keksimään pieniä tarinoita erilaisista ihmisistä, ja tunnustelemaan oman kehon tunnetta sekä omia ja toisen rajoja.



Harjoitus 1. Kuvallinen harjoitus: Tarinoita monenlaisista ihmisistä

Tarvikkeet: Kuvia erilaisista ihmisistä (etsi etukäteen esimerkiksi lehdistä ja liimaa eri papereille), kynä ja kumi, kirjoitusalus, muotolaatat

Tavoite/tarkoitus: Tarkoituksena on tarkastella monenlaisia ihmisiä - ihmiset ovat kaikki ainutlaatuisia yksilöitä ja yhtä arvokkaita. Ulkoiset asiat eivät määrittele ihmisen arvokkuutta tai hyvyttä. Toisen tunne voi olla erilainen kuin oma. Toinen voi tykätä eri asioista kuin itse ja olla taitava eri asioissa kuin itse. Jokaisessa ihmisessä on hyviä ominaisuuksia ja jokaisella on taitoja. Ulkonäköön liittyvät erilaisuudet voidaan huomioida, ja sitten vain hyväksyä, sen kummemmin liikaa kiinnittäen huomiota niihin. Keskitytään ulkonäön sijaan enemmän ihmisten muihin ominaisuuksiin, taitoihin ja vahvuuksiin. Tavoitteena on, että lapset huomaavat hyviä ominaisuuksia/taitoja toisissa, ja saavat osaksi omaa ajattelutapaa ja puhetta arvostavan kehopuheen, ja vahvuuksien huomaamisen.

Toimintaohjeet: Voitte istua piirissä muotolaattojen päällä. Ota esille neljästä kuuteen ihmisen kuvaa. Kuvat ovat leikattu lehdistä ja liimattu eri värisille papereille. Käy yksi kuva kerrallaan läpi. Käykää ensin lasten kanssa läpi kuvissa esiintyvien henkilöiden ulkoisia ominaisuuksia: hiusten väriä tai pituutta, ihon väriä, sukupuolta, pituutta, ikää, asentoa, millainen ilme hänellä on. Jätetään ulkonäön tarkastelu kuitenkin vain toteamisen ja hyväksymisen tasolle sen kummemmin keskittymättä tähän. Keskitytään enemmän siihen, millaiset ominaisuudet tekevät ihmisestä upean, ihanan tai hyvän. (Esim. ystävällisyys, hymy, avuliaisuus).

Keskustellaan yhdessä, mutta voit myös jakaa vastausvuoroja, jotta kaikki saavat vastata johonkin. Kirjaa ylös lasten vastaukset kuvan alle paperiin. Kysy lapsilta seuraavat kysymykset:

- ♥ Mikä minun nimeni on?
- ♥ Millainen minä olen/millaisia vahvuuksia minulla on? (Esim. ystävällinen, auttavainen, hymyileväinen, hauska, rohkea.)
- ♥ Miltä minusta tuntuu nyt?
- ♥ Mistä minä tykkään/mitä tykkään tehdä?
- ♥ Mistä minä en tykkää/mitä en tykkää tehdä? (voi olla mitä tahansa tekemistä tai asiaa)
- ♥ Mitä minä osaan?
- ♥ Mitä minä haluaisin oppia tekemään, mitä en vielä osaa?

! *Esimerkki: Minä olen Sini. Olen hauska ja ystävällinen. Minä olen nyt iloinen. Tykkään kovasti tanssimisesta ja tortilloista. En tykkää korkeista paikoista. Osaan hyppiä X-hyppyjä. Haluaisin oppia seisomaan käsilläni.*

Lue lasten keksimä esittely ääneen. Kun olette käyneet yhden kuvan läpi, laita se pystyyn esim. seinälle/tuettuna pöydälle/lattialle. Kun seuraava on valmis, laita se tämän viereen jne.

Lopuksi voit sanoa, että "Huomaatte, että tässä on kuvia eri ihmisistä. Jokaisella on erilaisia taitoja, ja jokainen tykkää erilaisista asioista. Jokainen myös näyttää ainutlaatuiselta, ja jokainen on hyvä juuri sellaisenaan." "Kaverin kanssa voi olla eri mieltä asioista, tai erilaiset asiat voivat tuntua hyviltä tai ikäviltä. Silti voidaan leikkiä yhdessä ja olla kavereita."



"Tuliko teille mieleen jotain asioita, joita haluaisitte kertoa tähän aiheeseen liittyen, tai olisiko teillä jotakin kysyttävää?"

Sitten voidaan siirtyä seuraavaan harjoitukseen.



Harjoitus 2. Kehollinen harjoitus: Oman kehotunteen sekä omien ja toisen rajojen tunnustelua

Tarvikkeet: Hymynaamat, maalarinteippi, sinitarraa

Tavoite/tarkoitus: Tarkoituksena on tutustua oman kehon rajoihin sekä omaa kehotunteeseen. Harjoitellaan myös kunnioittamaan toisen kehon rajoja ja kehotunnetta. Tarkoituksena on myös, että lapsi tunnustelee, mikä minusta tuntuu hyvältä ja mikä ei. Siveltimellä/pensselillä tehtävän kosketuksen tarkoitus on, että lapsi saa kokemusta lempeästä ja hyvästä kosketuksesta.

Toimintaohjeet: Valmistelut: Tee pitkä viiva maalarinteipistä lattialle ja laita toiseen päähän hymynaama, keskelle "ok" naama ja toiseen päähän surunaama. Eli viivan toisessa päädyssä on: "Tuntui hyvältä" ja toisessa päädyssä "ei tuntunut hyvältä" sekä keskellä "ihan ok". Käy vastaukset läpi janan avulla. Lapsi menee siihen kohtaan janassa, miltä toiminta tuntui.

1. Käy ensin lasten kanssa läpi, mitä ”hymynaamat” ja jana tarkoittavat. Muistuta, että jokainen vastaa niin, kuin juuri itsestä tuntuu. Käy sitten yksi kohta kerrallaan läpi:

2. Kysy joka kohta erikseen: Miltä minusta tuntuu?

Toiminnalliset (eli tehkää nämä asiat):

- ♥ Hyppiminen
- ♥ Pyöriminen
- ♥ Kaatuminen taaksepäin niin, että aikuinen ottaa kiinni (Jos tuntuu itsestä hyvältä/oman kunnan mukaan, muutoin, voit jättää väliin.)
- ♥ Halaaminen (pareittain/aikuinen)
- ♥ Silittäminen (pareittain/aikuinen/itseksseen)

Ajattelu: (käydään vain mielessä nämä asiat)

- ♥ Jos kaveri tönäisee minua?
- ♥ Jos kaveri sanoo minulle, että ”Minä pidän sinusta”.
- ♥ Jos hyppään keinusta alas kovista vauhdeista.
- ♥ Jos minua ei oteta leikkiin mukaan.
- ♥ Kun on oikein kuuma kesäpäivä ja pääsen uimaan viileään veteen.

Tämän jälkeen mennään istumaan muutolaatoille piiriin. Tehdään mielikuva/rentoutusharjoitus.

Omat ja toisen rajat – mielikuva/rentoutusharjoitus

Tarvikkeet: Siveltimeet/pensselit, rauhallinen musiikki, älylaite ja kaiutin/cd-soitin, muutolaatat, ohuet jumppapatjat tarvittaessa

Toimintaohjeet: Istutte muutolaatoilla piirissä. Valitse lapsille parit. Toinen pareista käy makaamaan toisen lapsen vierelle. Voit ottaa tarvittaessa jumppapatjat makuualustoiksi. Tässä harjoituksessa ”maalataan” toisen rajat pensselillä/siveltimeillä. Käydään läpi pensselillä/siveltimeillä läpi kaverin kehon ulkorajat. Jos joku lapsista ei millään halua, että toinen lapsi tekee tämän itselleen, voi lapsi ”maalata” itselleen rajat. Laita rauhallinen musiikki soimaan taustalle. Anna toiselle parista pensseli/sivellin.

Kun lapset ovat valmiita, voit rauhallisella äänellä sanoa ohjeita. ”Se lapsi, joka makaa, voi laittaa silmät kiinni.” ”Se lapsi, jolla on pensseli/sivellin, kuuntelee ohjeita ja tekee sen mukaan.”

”Aloitetaan ylhäältä päältä. Maalaa toinen puoli päältä. Sitten maalataan alaspäin kohti korvaa ja kaulaa.”

”Maalataan kaula ja toinen olkapää. Mennään alaspäin ja maalataan käsi ja sormet.”

”Sieltä tullaan ylöspäin kohti kainaloa, ja sieltä alaspäin kohti jalkoja. Maalataan toinen kylki, ja sitten jalka.... lopulta kantapää ja varpaat.”

”Sieltä tullaan taas ylöspäin jalkaa pitkin... ja siirrytään toiseen jalkaan. Maalataan alaspäin kohti kantapäätä ja varpaita.”

”Maalataan taas ylöspäin jalkaa pitkin, kylkeä pitkin, kainaloon asti.” ”Sitten maalataan toinen käsi ylhäältä alas, ja sitten sormet.”

”Tullaan taas ylöspäin kättä pitkin. Maalataan olkapää ja sitten liikutaan kohti kaulaa. Maalataan kaula.”

”Mennään vielä ylöspäin, korvaa pitkin ihan pään ylös. Siirrytään vielä kasvoihin: Maalataan nenä ja posket.”

”Hyvä. Nyt, kun kaverin kehon rajat on maalattu, vaihdetaan osia toisinpäin.” (Kerro sama uudestaan)



Lopuksi käydään läpi keskustellen, miltä harjoitus tuntui. (Hyvältä, ikävältä, kutitti, pehmeältä, jännittävältä...)

Yhteenveto

Nyt viimeisen työpajan lopuksi kerratkaa vielä hieman opittuja aiheita. Ota Tuisku ja Aura mukaan.

Aura: Heippa taas! Nyt olette käyneet oman kehonne tuntemuksia läpi. Äskeisessä harjoitteessa kävitte parinne kehon rajoja läpi. Muistetaan huomioida ja kunnioittaa toisen kehon rajoja ja pitää huolta omista rajoista.



Tuisku: Kyllä. Voidaan vielä lopuksi hieman keskustella, mitä teille on jäänyt mieleen näistä erilaisista hetkistä, kun on käyty kehonosia läpi, uimapukusääntöä, mihin kaikkeen kehomme pystyy ja missä olemme hyviä. Mikä tekee kehollemme hyvää, mikä tuntuu kehossamme hyvältä ja mikä ei, ja erilaisia turvataitoja sekä monenlaisista kehoista. Mitä teille jäi tarinoista ja harjoituksista mieleen? Mikä oli kivaa? Mikä ei niin kivaa? (Jokainen lapsi saisi vastata yhden kivan jutun, ja jos joku ei ollut niin kivaa.)

Tuisku ja Aura: Kiitos lapset, että saimme olla mukana opettamassa teille tärkeitä aiheita. Ehkä me näemme vielä joskus. Toivottavasti teillä oli kivaa ja opitte uusia asioita. Meillä ainakin oli kivaa! Heippa vaan kaikille!

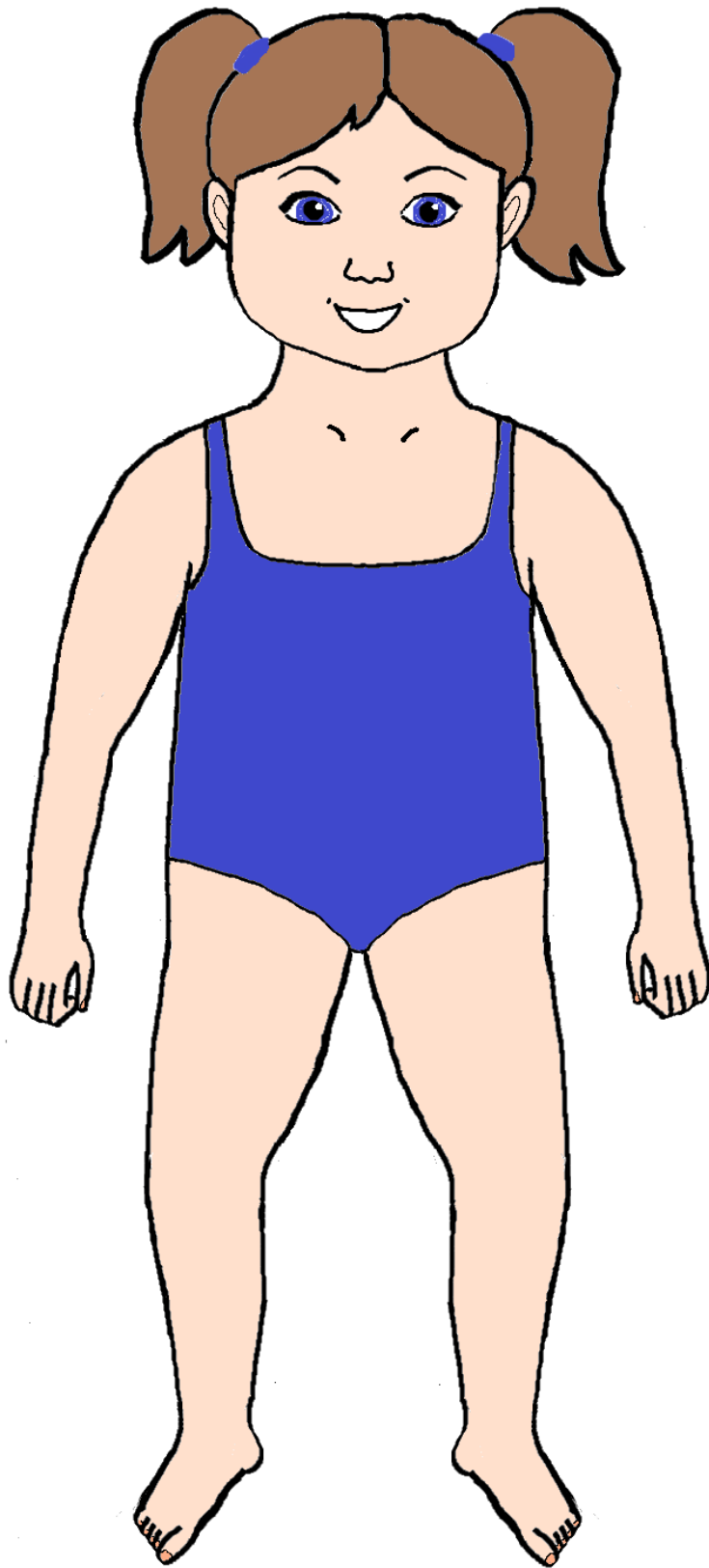
Lähteet

Väestöliitto. (n.d). *Kehotunne ja kehoitsetunto*. Haettu osoitteesta 16.1.2021

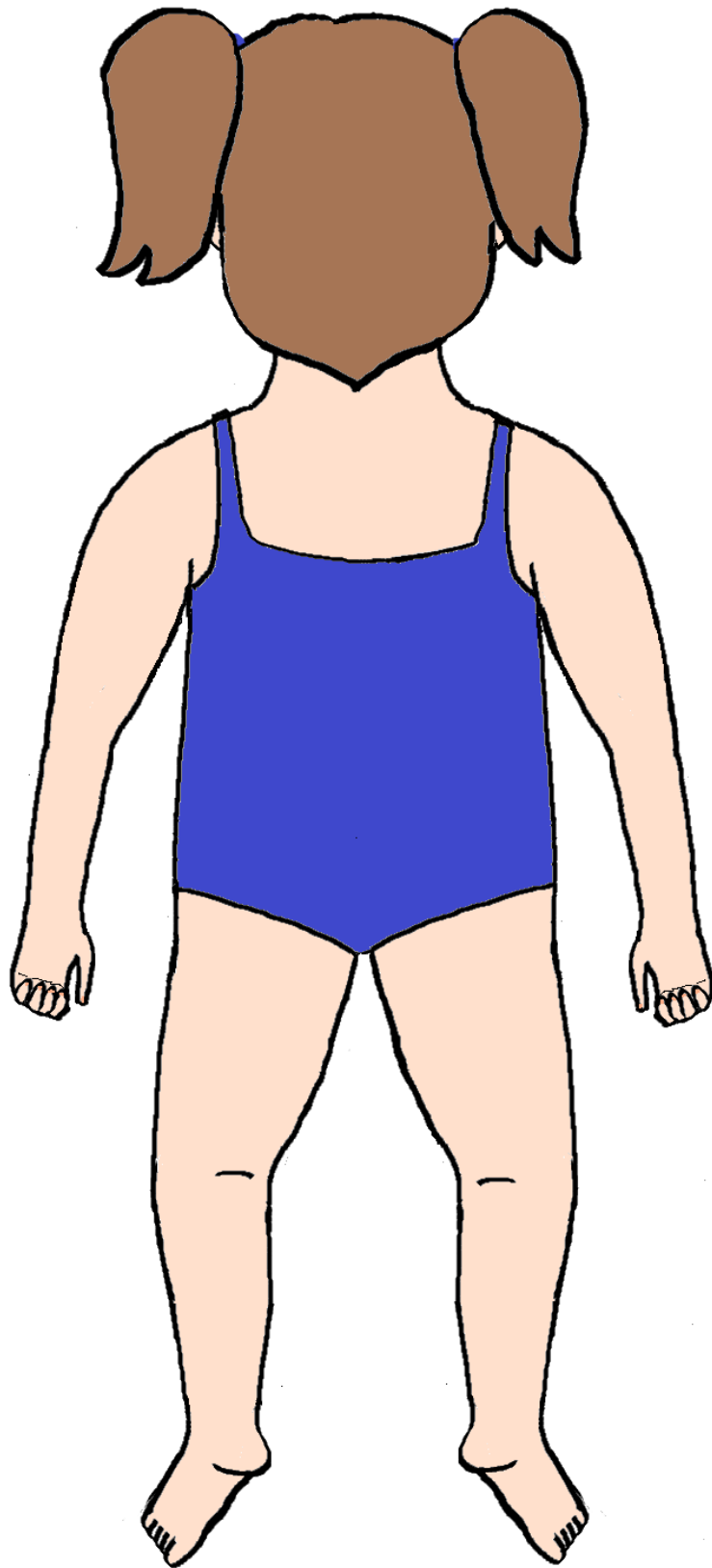
<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/kehotunne-ja-kehoitsetunto/>

Jussila, S. & Ohraniemi, E. (2021). *Kotona Kehossa*. Keuruu: Otava kirjapaino.

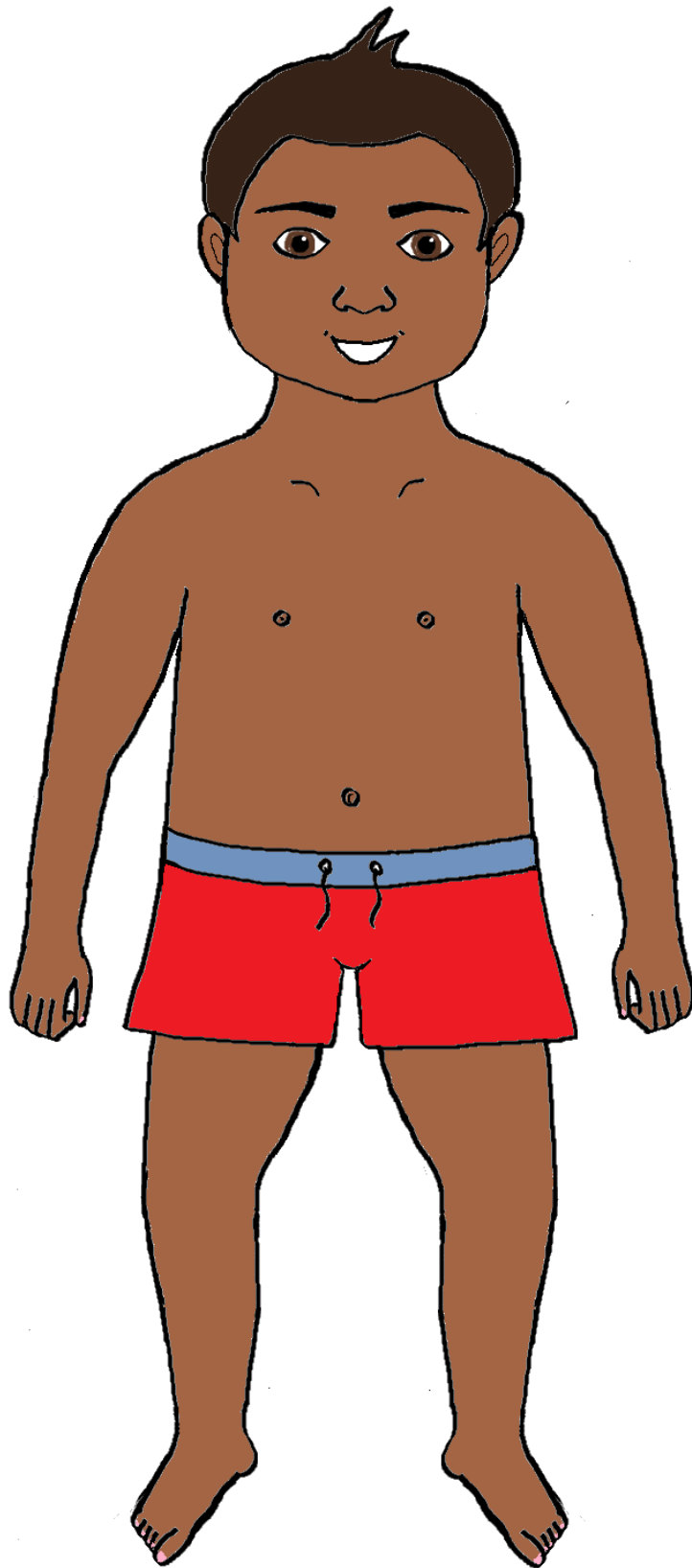
Liite 1 Tyttö-keppinukan etupuoli



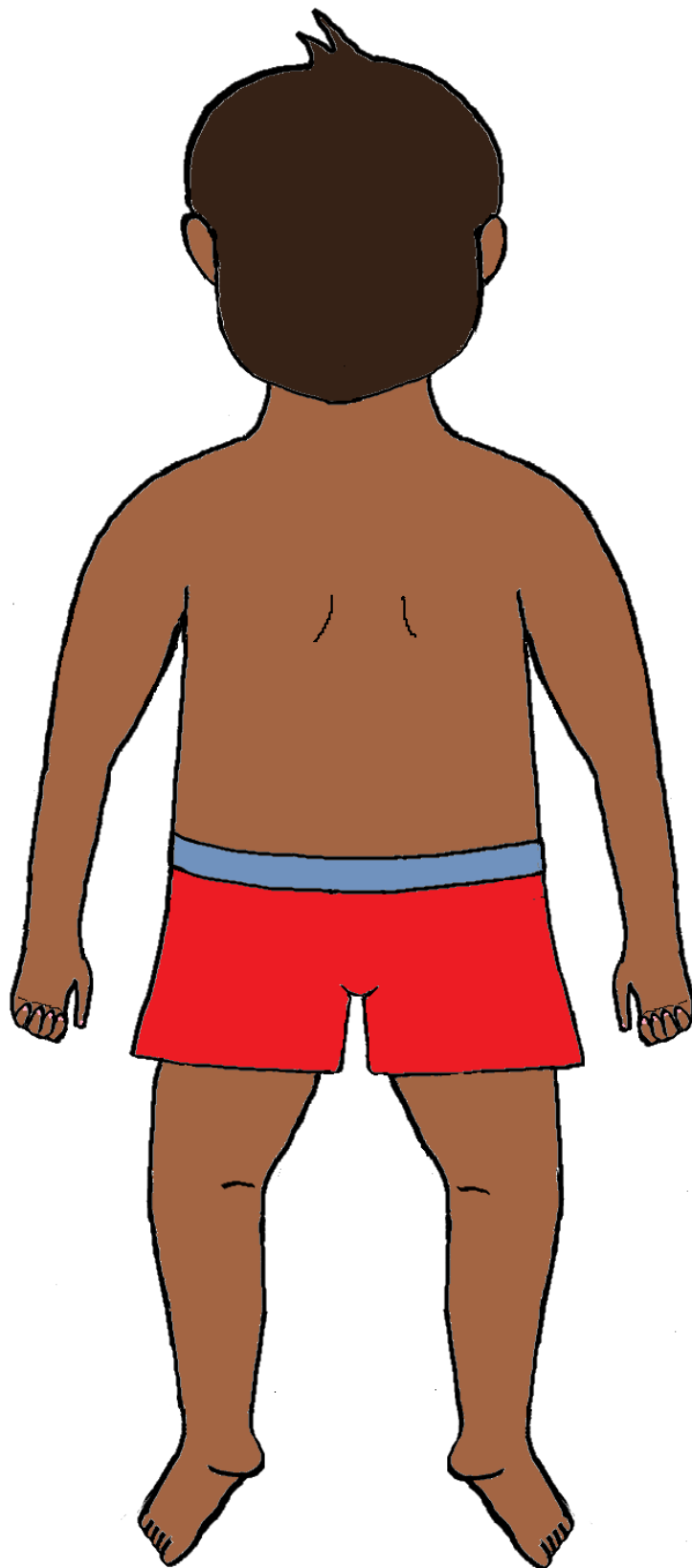
Liite 2 Tyttökeppinukan takapuoli



Liite 3 Poika-keppinuken etupuoli



Liite 4 Poika-keppinuken takapuoli



Liite 5 Hyvinvointi-ympyrän kuvat



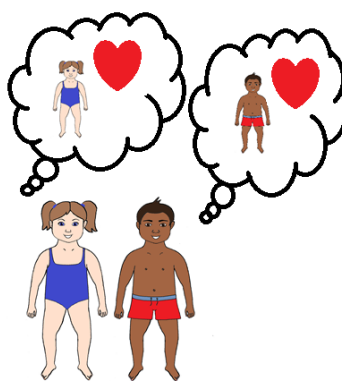
Riittävä lepo



Monipuolinen ravinto



Mieleinen tekeminen/leikki



Mikä tekee
keholleni hyvää?



Liikunta



Perhe ja ystävät

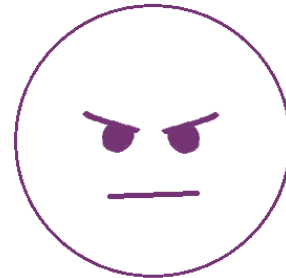
Liite 6 Tunne-kuvat hyvinvointiympyrään



iloinen



surullinen



vihainen



jännittynyt/peloissaan



hämmästynyt



tyytyväinen/rento



innostunut



miettelias



nolostunut/häpeissään

Liite 7 Miltä minusta tuntuu tänään -sydän



Liite 8 Hymynaama iloinen



Liite 9 Hymynaama "ihan ok"



Liite 10 Hymynaama surullinen

