

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

TUNNEKORTIT APUNA VARHAIS- KASVATUKSESSA

Liikunnallisen tunnepelin avulla 3–5-vuotiaiden tunnetaitojen kehittäminen

TEKIJÄT Hanna Huuhko
 Emilia Markkanen
 Hanna Sivonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Hanna Huuhko, Emilia Markkanen & Hanna Sivonen	
Työn nimi Tunnekortit apuna varhaiskasvatuksessa. Liikunnallisen tunnepelin avulla 3–5-vuotiaiden tunnetaitojen kehittäminen.	
Päiväys 20.11.2023	Sivumäärä/Liitteet 47/5
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Taavetin päiväkot	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä. Kehittämistyön tarkoituksena oli laatia liikunnalliset tunnepelikortit 3–5-vuotiaille, joiden avulla lapset voivat yhdessä kasvattajien kanssa opetella tunnetaitoja. Kehittämistyön tavoitteena oli kehittää lasten tunnetaitoja ja lisätä lasten päivittäistä liikuntaa varhaiskasvatuksen arjessa. Lasten liikunnallisuus on vähentynyt ja tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää varhaislapsuudesta lähtien. Korttien avulla lapset saavat harjoitella tunnetaitoja turvallisessa ympäristössä ja kehittää liikunnallisia taitojaan. Toimeksiantajana kehittämistyössä oli Taavetin päiväkot Luumäeltä. Opinnäytetyössä perehdyttiin teorian kautta tunteista ja liikuntapedagogiikasta, joiden avulla tuotettiin toimeksiantajalle tunnepelikortit.</p> <p>Kehittämistyö toteutettiin lineaarisen mallin mukaan. Kehittämistyön tuotoksena toteutettiin liikunnalliset tunnepelikortit 3–5-vuotiaille lapsille varhaiskasvatukseen. Korteista luotiin selkeät ja lapsilähtöiset. Korttien tarinat, joissa tunteet tulevat ilmi, sijoittuvat varhaiskasvatusympäristöön. Korttien ulkonäkö on lapsia innostava ja aktivoiva tunteiden käsittelyyn. Korttien visuaalinen osuus on toteutettu yhteistyössä Savonian muotoilun opiskelijoiden kanssa.</p> <p>Kortit ovat työväline varhaiskasvattajille ammatilliseen työhön. Korteja voisi tulevaisuudessa kehittää siten, että ne sisältäisivät nykyistä enemmän liikunnallisia harjoituksia. Samoin tunnetaitojen kehittämistä voisi tukea liikunnan avulla ja arvioida liikunnan soveltumista tunnetaitojen kehittämisessä.</p>	
Avainsanat Varhaiskasvatus, tunteet, tunnetaidot, liikuntapedagogiikka, positiivinen pedagogiikka	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Author(s) Hanna Huuhko, Emilia Markkanen & Hanna Sivonen	
Title of Thesis Emotional cards to help in early childhood education. Developing the emotional skills of 3-5 year olds with the help of a physical emotional game.	
Date 20.11.2023	Pages/Appendices 47/5
Client Organisation /Partners Taavetti's kindergarten	
<p>Abstract</p> <p>The thesis was implemented as a development work, the purpose of which was to develop physical emotional game cards for 3–5-year-olds that allow children to learn emotional skills together with educators. The aim of the development work was to develop children's emotional skills and increase children's daily exercise in early childhood education. With the help of the cards, children get to practice emotional skills in a safe environment and develop their physical skills. The client for the development work was Taavetti's kindergarten in Luumäki. During the thesis process the authors gathered theoretical knowledge about emotions and physical pedagogy, and the emotional game cards were produced based on this.</p> <p>The development work was carried out according to the linear model, which produced the emotional game cards. The cards were created to be clear and child-oriented. The stories on the cards included different emotions that take place in an early childhood education environment. The appearance of the cards is inspiring and activates children to deal with emotions. The visual part of the cards has been implemented in collaboration with design students tai Savonia University of Applied Sciences.</p> <p>The cards are a tool for the professional work of early childhood educators. In the future, the cards could be developed to contain more physical exercises than currently. Also, the development of emotional skills could be supported with the help of exercise and the applicability of exercises in the development of emotional skills could be assessed.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Early childhood education, emotional skills, emotions, physical pedagogy, positive pedagogy</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	TUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	7
2.1	Tietoa tunteista ja tunneryhmistä.....	7
2.2	Tunnetaidot ja nelihaarainen tunneälyteoria	7
2.3	Vuorovaikutustaitojen kehittyminen.....	9
2.4	Positiivinen pedagogiikka osana tunnetaitoja	10
2.5	Positiivisen pedagogiikan periaatteita	10
2.6	Positiivisen pedagogiikan periaatteiden omaksuminen ja käyttö varhaiskasvatuksen ammattilaisella.....	11
3	LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA VARHAISKASVATUKSESSA.....	13
3.1	Lapsen motorinen kehitys.....	13
3.2	Liikunta osana varhaiskasvatusta	13
4	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	15
5	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	16
5.1	Lineaarinen malli.....	16
5.2	Tavoite ja suunnitteluvaihe	16
5.3	Toteutus.....	17
5.4	Arviointi.....	19
6	POHDINTA.....	21
6.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta	21
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	22
6.3	Ammatillinen kasvu	23
6.4	Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat	24
	LÄHTEET	25
	LIITE 1: TUNNEKORTTIEN SAATEKIRJE VARHAISKASVATTAJILLE	28
	LIITE 2: VIHA – KIITOLLISUUS-YKSINÄISYYS-YSTÄVÄLLISYYS - KORTIT.....	29
	LIITE 3: KATEUS – HÄPEÄ – YLPEYS – KORTIT	36
	LIITE 4: ILO – SURU – RAKKAUS – IKÄVÄ – KORTIT	42
	LIITE 5: PELKO – ONNELLISUUS – JÄNNITYS – INNOSTUNEISUUS – KORTIT	45

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatuksen perusteissa (2022) nousee esiin varhaiskasvatuksen tehtävä tukea ja edistää lasten hyvinvointia ja terveyttä. Lasten tulee saada kehittää tunteita ja taitoja. Oppimiskäsityksessä nähdään lapsi aktiivisena toimijana, ja lapset kehittyvät ja oppivat vuorovaikutuksessa muiden kanssa. He ovat synnynnäisesti uteliaita ja oppiminen on kokonaisvaltaista, eikä se ole sidottu vain tiettyyn ympäristöön vaan sitä tapahtuu kaikkialla. Oppimisessa yhdistyvät muun muassa tiedot, taidot, tunteet, toiminta, ajattelu, aistihavainnot. Lapset oppivat leikin avulla ja se on tärkeää oppimisen kannalta. Leikki motivoi, tuo iloa ja samalla opettaa lapsille monia taitoja ja tietoja. (Opetushallitus 2022, 10–11.)

Tunnetaidot ovat tärkeitä taitoja ja niitä on tärkeää opettaa varhaiskasvatuksessa niin paljon kuin mahdollista. Lapsuudessa saatu tunnekasvatus luo tärkeää pohjaa aikuisuuden tunnetaidoille. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten kehityksen kokonaisvaltaista kasvua, hyvinvointia ja terveyttä. (Varhaiskasvatustutkimuslaki 540/2018, 3 §.) Tunteiden ja itsesäätelytaitojen merkitys lasten oppimisessa, vuorovaikutuksessa ja käyttäytymisessä on suuri. Tunteet vaikuttavat muun muassa oppimiseen ja tarkkaavaisuuteen, jotka ovat osa lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja hyvinvoinnin edistämistä. (Kangas, Lastikka & Karlsson 2021, 70.)

Tunnetaitojen lisäksi liikunta on olennainen osa lasten hyvinvointia. Siksi yhdistämme opinnäytetyössämme tunnetaidot ja liikuntapedagogiikan. Lasten liikunta on vähentynyt, myös varhaiskasvatuksessa on todettu karkeamotoriikan vähäisyys. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa laaja-alaisen osaamisen alueeseen sisältyy kasvan, liikun ja kehityksen osa-alue, jonka tukemiseen käytetään liikuntakasvatusta (Opetushallitus 2022, 52). Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen tavoite on innostaa lapsia kokeilemaan erilaisia liikuntatapoja sekä luomaan positiivista suhtautumista liikuntaan. Lasten ohjaaminen liikunnan pariin erilaisin ohjatun ja vapaan liikunnan muotojen avulla. Karkeamotorisia taitoja kehittävä leikki kehittää lasten motorisia taitoja sekä innostavat liikkumaan. (Kangas ym. 2021, 43.) Opiskelemme varhaiskasvatuksen sosionomeiksi ja opinnäytetyön aiheen avulla syvennämme ammattiosaamistamme varhaiskasvatuksesta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa liikunnallinen tunnepelit 3–5-vuotiaille lapsille, jonka käytännön toteutus suoritetaan Taavetin päiväkodissa. Liikunnallinen tunnepeli sisältää 14 eri tunnetilaa, kuten ilo, kateus, jännitys ja pelko. Olemme sisällyttäneet tunteet keksimiimme tarinoin. tarinat sijoittuvat päiväkodin arkeen ja käsittelevät tilanteita, joissa kokemuksiemme mukaan erilaiset tunteet, joita olisi hyvä käsitellä lasten kanssa, tulevat ilmi. Tarina sisältää myös esimerkkejä hyvistä kaveritaidoista. Liikunnallisuus tulee esiin pelissä toiminnallisten harjoitteiden avulla. Jokaiseen korttiin sisältyy lapsia aktivoiva toiminnallinen harjoite.

Tavoitteena opinnäytetyössä on kehittää lasten tunnetaitoja ja lisätä lasten päivittäistä liikuntaa varhaiskasvatuksen arjessa. Toivomme, että työstämme tulisi käytännöllinen ja toimiva työväline varhaiskasvatukseen ja sellainen, joka innostaisi lapsia. Työväline voi olla apuväline kasvattajille tunteiden käsittelyn ja arkipäiväisen liikunnan matalan kynnyksen ohjaukseen. Tavoitteenamme on myös lisätä tietoisuutta tunnekasvatuksen tärkeydestä ja tuottaa hyödyllinen materiaali kasvattajien käyt-

töön tulevaisuutta varten. Kortit laaditaan siten, että ne ovat helpot ja nopeat ottaa käyttöön rauhoittamaan arjen mahdollisia hektisiä tilanteita tai vaihtoehtoisesti aktivoimaan tilanteissa, joissa kasvattajalta vaaditaan luovuutta.

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Taavetin päiväkotit Etelä-Karjalassa. Toimeksiantaja kuvaili valitsemaamme aiheita erittäin hyödyllisiksi ja monipuolisiksi, josta olisi varmasti hyötyä jokaiselle päiväkodin lapselle. Tunteiden käsittelyn haasteiden näkyvyys lapsilla yleistyy ja samalla myös jopa yhteiskunnalliseksi ongelmaksi muodostunut liikkumattomuus on erittäin hyviä aiheita ottaa käsitte-lyyn opinnäytetyössä.

2 TUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Lasten jokapäiväiseen arkeen kuuluu tunnetaitojen oppiminen ja kasvattajille niiden opettaminen. Toimivien ryhmätilanteiden tukena on lapsen tunteidensäätelytaidot. Perheessä lapsi oppii tunnetaitoja havainnoimalla ja toistamalla vanhempiensa sekä sisarustensa toimintaa, minkä jälkeen hän siirtää havaintojaan leikkeihin. Varhaiskasvatuksessa sekä koulussa tärkeitä tunnetaitoja voidaan harjoitella lasten kanssa esimerkiksi satuhetkien aikana. Vaikka tunnetaitojen opettaminen on jo osa opetussuunnitelmaa, tulisi sen olla entistään järjestelmällisempää. (Opetushallitus julkaisuaika tuntematon.)

2.1 Tietoa tunteista ja tunneryhmistä

Tuntemusteorioiden mukaan tunteet määritellään sisäisesti koetuiksi tuntemuksiksi, jotka tulevat ilmi toiminnassa. Kulttuuri ja maailmankatsomus opettaa meille tapoja tulkita tunteitamme. Tunteiden merkitykset vaihtelevat erilaisissa kulttuureissa. (Puolimatka 2011, 325—328.) Tunteet tukevat mielen hyvinvointia johdattamalla meidät päivän aikana itsellemme mieluisten asioiden pariin. Luonnollisesti ihmiset hakeutuvat tekemään asioita, jotka herättävät heissä positiivisia tunteita. Toisaalta myös tunteet, kuten pelko, suojelevat meitä ja ohjaavat meitä välttelemään tilanteita, jotka voivat olla meille jopa vaaraksi. (Kokkonen 2017, 11—12.) Tunteet auttavat ihmisiä sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin.

Tunteita voidaan jakaa erilaisiin ryhmiin. Voidaan puhua perustunteista, joihin kuuluvat ilo, suru, pelko, viha, hämmennys sekä inho. Nämä perustunteet ovat hyvin samanlaisia ympäri maailmaa ja lähes joka paikassa niitä tulkitaan sanoin, ilmein ja elein. Tunteet voidaan erotella adaptiivisiin sekä ei-adaptiivisiin tunteisiin. Adaptiivisilla tunteilla tarkoitetaan tarkoituksenmukaisia aitoja tunnereaktioita, kuten suuttumus, kun oma mielipide ei tullut kuulluksi ja se halutaan tuoda ilmi paremmin. Adaptiiviset tunteet vievät usein tilannetta haluttuun suuntaan. Ei-adaptiiviset tunteet tarkoittavat hyvin saman tyyliä aitoja tunnereaktioita kuin edellä mainitussa esimerkissä, mutta ei-adaptiiviset tunnereaktiot eivät edistä tilannetta, vaan esiintyvät usein sellaisissa tilanteissa, joihin yksilöllä ei ole mahdollisuutta itse vaikuttaa. (Siira & Saarinen 2021, 37.)

2.2 Tunnetaidot ja nelihaarainen tunneälyteoria

Kehityopsykologian mukaan lasten sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan arjentaitojen valmiuksia, joilla selvittää ongelmatilanteista ratkaisulla ja lapsi kokee onnistuvansa saavuttamaan omia tavoitteita. Näin pyritään pääsemään tilanteisiin, joissa lapsi on aktiivinen, aloitteellinen ja pääsee leikkeihin mukaan. Tämä vaatii sosiaalisia ja empatian taitoja, joihin tunnetaidot lukeutuvat. Tärkeää on myös, että lapset osaavat ymmärtää ja ilmaista tunteitaan tilannekohtaisesti. Tähän vaikuttaa lapsen yhteys omiin kognitiivisiin taitoihin, minäkuva ja asema ryhmässä. Kehityopsykologiassa puhutaan lapsen sosiaalisesta kompetenssista, joka pitää sisällään alataitoja. Alataitoja ovat muun muassa tunne- ja itsesäätelytaidot, sosiaaliset taidot, kiintymyssuhteet ja osallisuus. (Nurmi ym. 2015, 59—60.) Näistä sosiaalisen kompetenssin alataidoista käsittelemme tässä opinnäytetyössämme tarkemmin tunnetaitoja.

Tunnetaitoihin liittyy tunneälyprofiili, jota pystymme kehittämään jatkuvasti. Lapsella tunneälyprofiili rakentuu raskausajan altistavista reagointitaipumuksista, epigeneettisistä perintötekijöistä sekä varhaislapsuuden hoivasta. Tunneälykkääksi voidaan sanoa sellaista lasta, joka osaa käyttää tunteitaan laajasti ja pitää tunteita osana sosiaalisia suhteita. Lapsi osaa myös tulkita jonkin verran toisten tunteita sekä osaa kertoa esimerkiksi, miksi on surullinen tai mistä syystä tuntee kateutta. Lapsi pystyy myös välttämään esimerkiksi tunnemyrskyt ja tiedostaa, että tunteet saattavat mennä ja tulla hyvin nopealla tahdilla. Varhaiskasvatuksessa kasvattajilla on tärkeä rooli tukea yksittäisten lasten tunnetaitojen kehittämistä, mutta on yhtä tärkeää muistaa, että lapsen aivot ovat vielä keskeneräiset ja tunteiden perustaidot ovat hyvin paljon merkittävämmässä roolissa kuin hyvä tunteidensäätelytaito. (Köngäs 2019, 59–61.)

Tunnetaitoihin liittyy myös nelihaarainen tunneälyteorianmalli. John Mayer ja Peter Salovey kehittämä tunneälyteoriamalli tunnetaan kansainvälisesti Four Branched Model. Mallissa tunnetaidot jaetaan neljään osa-alueeseen. Pääosana mallissa tuodaan esille se, kuinka ongelmanratkaisutaidot helpottuvat tunneälytaitojen avulla. (Köngäs 2019, 40.) Malli jakaa neljään osa-alueeseen tunnetaidot sekä antaa yleiskuvauksen siitä, millaisia taitoja voi saavuttaa. Teoriassa tulee esiin, millaisissa tilanteissa esimerkiksi ongelmanratkaisu helpottuu tunnetaitoja käyttämällä. Teoriassa tunnetaidoilla keskitytään sosioemotionaalisten ratkaisujen löytämiseen. Malli etenee hierarkkisesti, mikä tarkoittaa sitä, että ennen ensimmäisen osa-alueen sisäistäminen voi mahdollistaa siirron toiselle tasolle. (Köngäs 2019, 40.)

Nelihaaraisen tunneälyteorian ensimmäinen osa-alue perustuu tunteiden tunnistamiseen (kuva 1). Osa-alueella pyritään tunnistamaan omia sekä toisten tunteita arjessa sekä näyttämään omia tunteita tilanteen vaatimalla tavalla. Toisella osa-alueella keskitytään tunteiden vaikuttavuuteen. Osa-alueella kehitetään tunteiden merkitsevyyttä päätöksenteon tukena. Tunnetilat esimerkiksi rohkaisevat erilaisten ongelmien lähestymistapoihin. Lapsesta voi muun muassa huomata, että onnellisuus saa lapsen toimimaan reippaammin ja ennakkoluulottomammin. Kolmannella osa-alueella harjoitellaan tunteiden ymmärtämistä. Kyseisellä osa-alueella nimetään tunteita ja opitaan erottelemaan esimerkiksi rakastamisen ja pitämisen eroa. Kolmatta osa-aluetta pidetään hyvin haastavana, sillä siihen liittyy erittäin paljon tiedon työstämistä. Tässä vaiheessa opitaan myös muun muassa menetyksen jälkeinen tunnetila suru. Neljännellä ja korkeimmalla osa-alueella vahvistetaan tunteiden säätelyä. Osa-alueella pystytään olemaan avoin niin negatiivisille kuin positiivisillekin tunnetiloille, jota pidetään erittäin merkityksellisenä taitona, sillä monesti jo lapset pelkäävät tai jopa häpeävät epämiellyttäviä tunteita, kuten ikävää tai pelkoa. (Köngäs 2019, 41.)

1. Osa-alue: tunteiden tunnistaminen	Pyritään tunnistamaan omia sekä toisten tunteita arjessa.
	Opitaan näyttämään omia tunteita tilanteen vaatimalla tavalla.
2. Osa-alue: tunteiden vaikuttavuus	Kehitetään tunteiden merkitystä päätöksenteon tukena.
	Esimerkiksi tunnetilat rohkaisevat erilaisten ongelmien lähestymistapoihin.
3. Osa-alue: tunteiden ymmärtäminen	Nimetään ja opitaan erottelemaan tunteita toisistaan.
	Opitaan myös muun muassa menetyksen jälkeinen tunnetila suru.
4. Osa-alue: tunteiden säätelyminen	Vahvistetaan tunteidensäätelytaitoja.
	Pystytään olemaan avoin positiivisille ja negatiivisille tunteille.

KUVA 1. Nelihaarainen tunneälyteoria (mukaillen Köngäs 2019, 41)

Koivuniemen ym. tutkimuksessa käsitellään varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen tukemisesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksessa käy ilmi, että tutkimukseen osallistunut varhaiskasvatushenkilöstö kokee tunteiden säätelyn tuen tarjoamisen olevan tärkeä osa varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa. Tutkimuksen vastauksista käy myös ilmi henkilöstön kokevan lasten tunteidensäätelytaitojen tukemiseen vaikuttavien tekijöiden olevan sensitiivinen läsnäolo, vuorovaikutus, aikuisen esimerkki, turvallisuus, lapsen oikeus kaikkiin tunteisiin, sekä resurssit. (Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Järvenoja & Näykki 2021, 264–292.)

2.3 Vuorovaikutustaitojen kehittyminen

Vuorovaikutus tarkoittaa yksilön ja ryhmän välistä sosiaalista toimintaa. Usein uskotaan ihmisen vuorovaikutustaitojen olevan synnynnäisiä. Niitä on kuitenkin mahdollista harjoitella, oppia ja sitä kautta kehittää. Vuorovaikutustaidoilla on paljon vaikutuksia yksilöön. Vuorovaikutustaidot ja niiden kehitys rakentavat ihmisen identiteettiä, edistävät oppimista, auttavat ystävyssuhteiden luomisessa, tukevat ryhmien toimivuutta sekä luovat tunneilmapiiriä. Yksilön varhaisilla kokemuksilla on vaikutusta uusiin vuorovaikutustilanteisiin. Lapsen vuorovaikutuksen ja sosiaalisen kehityksen osalta olennaista on lapsuuden turvallinen kiintymyssuhde vanhempaan. (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen 2016, 241.)

Vuorovaikutukseen vaikuttaa ympäristön tunneilmasto. Ympäristön tunneilmasto vaikuttaa yksilöiden osallistumiseen, käyttäytymiseen sekä tulkintoihin. Nämä taas vaikuttavat vuorovaikutustilanteissa esille tuleviin tunteisiin. Edellä mainitusta kaavasta muodostuu ympäristön tunneilmapiiri, joka voi vaikuttaa esimerkiksi lapsiryhmässä, ja johon aikuinen pystyy omalla toiminnallaan vaikuttamaan huomattavasti. (Lehtinen ym. 2016, 242.)

Aikaisemmin on tutkittu lasten tunnetaitoja ja sosioemotionaalista kehitystä sekä kommunikointia leikkitilanteissa päiväkodeissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada vastaukset kysymyksiin millaisia neuvottelutaitoja lapset käyttävät leikeissä ja miten toiset suljetaan pois leikeistä. Näiden kysymysten avulla haluttiin saada selville lasten sosioemotionaalista kehitystä ja miten sitä voidaan tukea. Tutkimuksesta käy ilmi, että lapsilla tapahtuu leikin ulkopuolelle sulkemista erilaisten keinojen avulla, kuten verbaalisesti ja non-verbaalisesti. Tutkimuksessa saatujen tietojen perusteella varhaiskasvattajat

saivat tietoa, miten tukea lasten sosioemotionaalista kehitystä, tunteiden sanoittamista, ilmaisemista ja tunnistamista. (Lundström, Donner & Heikkilä 2022, 223–242.)

Varhaiskasvatuksen opettajien näkemyksiä lasten sosiaalis-emotionaalisesta osaamisesta ja oppimisesta kaupunkiympäristössä on tutkittu, sillä vuorovaikutus- ja tunnetaitojen uskotaan vaikuttavan oppimisprosessiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada käsitys varhaiskasvatuksen opettajien mielipiteistä 3–8-vuotiaiden lasten sosiaalis-emotionaaliseen oppimiseen sekä sosiaaliin ja emotionaaliin kykyihin liittyvästä opetuksesta varhaiskasvatuksessa sekä alkuopetuksessa. Tutkimuksen tuloksista havaittiin, että varhaiskasvatuksen opettajat ovat yksimielisesti sitä mieltä, että heidän tehtäviinsä kuuluu lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen tukeminen ja edistäminen. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että opettajien mielestä pienimpien lasten ohjaaminen näissä on haastavaa, mutta tärkeää. (Humphries, Williams & May 2018, 157–179.)

2.4 Positiivinen pedagogiikka osana tunnetaitoja

Valitsimme positiivisen pedagogiikan näkökulman osaksi tunnetaitojen käsittelyä, koska positiivisessa pedagogiikassa meille on tärkeää lapsen osallistaminen ja myönteisten tunteiden huomioiminen. Positiivinen pedagogiikka tukee lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Positiivinen pedagogiikka on opetuksen suuntaus, jossa lapsen vahvuudet huomioidaan ja pyritään tukemaan lapsen itsetunnon vahvistamista ja oppimista myönteisen ja turvallisen vuorovaikutuksen kautta. Positiivisessa pedagogiikassa korostetaan tunteiden merkitystä itsetunnon ja oppimisen tukena. (Kangas ym. 2021, 69.)

Positiivinen pedagogiikka on suuntaus, jossa lasta pidetään aktiivisena toimijana sekä merkityksen rakentajana. Lapsen osallisuus, myönteiset tunteet sekä vahvuudet ovat keskeisessä roolissa. Yksi suurimmista lähtökohdista on tuottaa lapselle oppimisen iloa ja onnistumisen kokemuksia. Tavoitteena positiivisessa pedagogiikassa on lasten tukeminen hyvinvoinnin ja oppimisen perusteissa päiväkodin arjessa. Pedagogiset järjestelyt ja lapsia tukevat ammattitaitoiset aikuiset ovat osallisuuden, hyvinvoinnin ja oppimisen perusedellytyksiä. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 224–225.)

2.5 Positiivisen pedagogiikan periaatteita

Positiivinen pedagogiikka voidaan tiivistää helposti kolmeen pääkohtaan. Ensimmäisessä periaatteen kohdassa huomioidaan, että lapsella tulee olla mahdollisuus havainnoida omaa elämäänsä. On tärkeää tukea lasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan laajasti. Tunnistettavia subjektiivisia hyvinvointikokemuksia voi olla muun muassa asiat, jotka tuottavat lapselle iloa ja hyvää oloa, joiden avulla lapsi kokee itsensä innostuneeksi ja rakastetuksi. Omien vahvuuksien tunnistaminen voi olla yksi merkittävä osa-alue lapsen henkiseen kasvuun ja lisääntyneeseen hyvinvointiin. Myönteiset tunteet ja itsensä hyväksyminen ovat merkityksellisiä myös lapsen tulevaisuutta ajatellessa. Positiiviset kokemukset auttavat myös lasta sietämään pettymyksiä ja negatiivisia tunteita. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 232.)

Toisen periaatteen tarkoituksena on asettaa lapsi aktiiviseksi toimijaksi tarjoamalla hänelle mahdollisuus oman elämän dokumentointiin. Suurimpana tavoitteena on ymmärtää lasta ja lapsen mielenmaailmaa. Usein dokumentointi tapahtuukin visuaalisesti, mikä sisältää piirustuksia, valokuvia tai

videoita lapselle merkityksellisistä kohteista. Dokumentoinnissa on tärkeää, että lapsi pystyy tuomaan esille arkea päiväkodin ulkopuolelle, esimerkiksi kotiympäristöön. Dokumentoinnin merkityksellisin tavoite on se, että lapsi pystyy itse valitsemaan mitä ja miten haluaa kertoa omista tunteista, mielenmaailmoista ja näkökulmista. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 232–233.) Esimerkiksi piirtäminen varhaiskasvatuksessa on erityisen tärkeä dokumentoinnin keino. Lasten piirtämistä on tutkittu paljon. Tutkimuksissa on keskitytty pääsääntöisesti lasten piirustuksien ymmärtämiseen. Lasten piirustukset ovat olleet osittain työkaluja lasten emotionaalisen kasvun kehittymiseen. (Huntsinger, Jose, Krieg & Luo 2011, 134.)

Kolmas periaate perustuu lapsen sosiaalisuuteen. Lapselle annetaan mahdollisuus käsitellä ja jakaa kokemuksia ja tunteita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kasvattajille avautuu usein hyvin paljon uusia puolia lapsista, kun he pääsevät toisten vertaistensa kanssa jakamaan ajatuksiin esimerkiksi jonkin piirustuksen merkityksestä ja taustoista. On erittäin tärkeää oppia tunnistamaan, millaiset asiat tuottavat lapselle hyvää oloa ja mitkä asiat lapselle ovat tärkeitä. Kun kasvattajilla on tiedossa lapsen yksilölliset tärkeät ja hyvää oloa tuottavat kohteet, on yksinkertaisempaa tuottaa lapselle hetkiä, joissa hän pääsee kosketukseen itselleen merkityksellisiin asioihin. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 233.)

2.6 Positiivisen pedagogiikan periaatteiden omaksuminen ja käyttö varhaiskasvatuksen ammattilaisella

Nelitasoinen ohjenuora on yleinen tapa omaksua positiivisen pedagogiikan periaatteita. Opi, elä, opeta ja sulauta ovat nelitasoisen ohjenuoran päätasot. Tasot toimivat kaikki yhtä aikaa ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Kyseessä on siis dynaaminen prosessi. (Leskisenoja, 2019, 15.) Jokainen työntekijä tekee omaa työtään omalla tavallaan ja myös positiivista pedagogiikkaa työstetään omalla persoonalla ja silti monella on sama suunta tavoitteissa. Opi, elä, opeta ja sulauta -toimintamalli on hyvä esimerkki siitä, että jokainen toimii oman persoonan mukaisesti, mutta samalla toimintamalli on kaikilla sama ja tavoitteet pysyvät lähtökohtaisesti samoina. (Leskisenoja, 2017, 178.)

Positiivisessa pedagogiikassa oppiminen on tärkeä lähtökohta, sillä on erittäin hyödyllistä opiskella teoreettista pohjaa itse ja mahdollisesti osallistua muun muassa erilaisille koulutuksille tai vastavasti opiskella itsenäisesti internet- tai kirjallaisista lähteistä. Opetut asiat ovat hyvä soveltaa mukaan omaan arkeen, sillä opittu tulee ymmärrettävämmäksi ja samalla lapsille opettaminen on myös uskottavampaa ja hallitumpaa. Kyseinen taso kattaa siis kohdat opi ja elä. (Leskisenoja, 2019, 15.)

Opettämisen tärkeimpänä pääkohtana on opettajan asennoituminen lapsiin ja opetettavaan asiaan. Usein omilla arvoilla ja asenteilla on suurempi merkitys, mitä itse osaa ajatella. Helpoin tapa saada lapset innostumaan on kasvattajan aito, vakuuttava ja innostava tyyli ryhtyä opettamaan uutta asiaa. (Leskisenoja, 2015, 181–182.) Varhaiskasvatuksessa positiivista pedagogiikkaa opetellaan jatkuvasti arjen toiminnoissa. Varhaiskasvatuksessa ei ole varattuna tiettyä aikaa, vaan esimerkiksi päiväpiirin aiheena on hyvä olla välillä esimerkiksi tunteisiin liittyviä harjoitteita. Tunne- ja kaverisuhdetaitojen harjoittelu on näkyvä osa positiivista pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa.

Prosessissa korkeimpana tasona on sulauttaminen, joka pitää sisällään kaiken opitun, eletyn ja opetetun yhteen sulautumisen. Tässä vaiheessa on hyvin tuttuja positiivisen pedagogiikan toimintatavat,

sisällöt, arvot sekä periaatteet, jotka ovat osa kaikkea toimintaa kasvatusyhteisössä. (Leskisenoja, 2019, 15.)

3 LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA VARHAISKASVATUKSESSA

Liikuntapedagogiikassa yhdistyy liikunta ja pedagogiikka nimensäkin mukaan. Pedagogiikka on teoreettista taustaa kasvatukselta. Liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan laajasti toimintaa, jossa yhdistyy liikuntailmiöt ja kasvatuksellinen näkökulma. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, 12–13.) Liikuntaan liittyy olennaisesti motorinen kehitys ja motoriset perustaidot, joilla tarkoitetaan liikunnan taitojen oppimista jatkuvana prosessina (Jaakkola ym. 2017, 160–161).

3.1 Lapsen motorinen kehitys

Arjessa jokainen tarvitsee motorisia taitoja. Motoriset taidot alkavat kehittyä heti vauvasta lähtien ja niiden tukeminen on hyvin tärkeää. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 50.) Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, joka on nopeinta lapsuudessa. Tällöin kehitys tapahtuu perimän ja ympäristön yhteisen vaikutuksen kautta. Motorinen kehitys voidaan jakaa vaiheisiin, joita ovat refleksitoimintojen vaihe (0–1 v), alkeellisten taitojen vaihe (2–3 v), motoristen perustaitojen vaihe (3–8 v) ja erikoistuneiden taitojen oppimisen vaihe (8–15 v). (Jaakkola ym. 2017, 160.)

Motoriikan kehittymisen kannalta motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe on todella tärkeä. Tässä vaiheessa opitaan suurin osa motorisista perustaidoista, joita tarvitaan myöhemmin erityistaitojen oppimiseen. Kun taidot kehittyvät, myös vuorovaikutus kasvu-ympäristöön syvenee, jolloin fyysinen ja sosiaalinen kasvu-ympäristö tarjoaa pohjan liikunnallisten taitojen oppimiselle. Ennen kouluikää vuodet ovat kehityksen kannalta tärkeitä motoristen perustaitojen omaksumisessa. Tällöin on tärkeää saada monipuolisia kokemuksia liikunnasta. Harjoitus ja toistot auttavat taitojen oppimisessa. (Jaakkola ym. 2017, 160–161.)

Motoriset taidot on jaettu kolmeen ryhmään ja niillä on vaikutus kaikkeen liikkeeseen ja niiden yhteisvaikutukselliseen tulokseen. Ryhmät ovat tasapaino, liikkumistaito ja käsittelytaito. Tasapainolla on erittäin suurin merkitys sille, että liikkumis- ja käsittelytaito kehittyvät. Liikkumistaitoon sisältyy muun muassa kävely ja hyppiminen ja käsittelytaitoihin pallon heittäminen ja potkaiseminen. Motorisia taitoja lapset tarvitsevat leikkiessä. Motoristen taitojen kehitys on avainasemassa lapsen leikkiessä. Motorisilla perustaidoilla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Tutkimusten mukaan lapsi, jolla on hyvät motoriset taidot, otetaan mukaan leikkeihin useammin, joka edesauttaa esimerkiksi sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kehittymistä. (Rintala ym. 2016, 50.) Kasvat-tajilla on merkittävä rooli lapsen motoristen keinojen kehittämisessä, sillä varhaiskasvatuksessa voidaan tukea lapsen kehitystä yksilöllisesti, jos on huomattu esimerkiksi kehityksellinen viive. On merkittävän tärkeää muistaa, että lapsi tarvitsee päivittäin riittävän määrän liikuntaa ja motoristen taitojen kehitystä tukevaa tekemistä. (Rintala ym. 2016, 54.)

3.2 Liikunta osana varhaiskasvatusta

Varhaiskasvatuksessa huomioidaan lasten kehitystä kokonaisvaltaisesti ja siten myös liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa on huomioitu ja sitä toteutetaan. Valtakunnallisessa varhaiskasvatus-suunnitelman perusteissa (2022) yksi oppimisen osa-alueista on: kasvan, liikun sekä kehityn. Tämä osa-alue sisältää lasten motoristen taitojen sekä liikunnan ilon ja oppimisen tukemisen, josta vastuu

on varhaiskasvattajilla yhdessä vanhempien kanssa. Kaikki pohjautuu YK:n lasten oikeuksien sopimukseen, varhaiskasvatuslakiin ja liikuntalakiin, jotka oikeuttavat lapsille liikuntaa tukevan ja ohjaavan ympäristön. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 8–10; varhaiskasvatuslaki 540/2018; Unicef, julkaisuaika tuntematon.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tarjota lapsille yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti tukea kehityksessä ja kasvussa kaikilla osa-alueilla, joihin sisältyy lasten leikin, liikunnan pedagogisten toimintojen järjestämisen sekä oppimiskokemukset. Lisäksi varhaiskasvatuslaista ja valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista löytyvistä tavoitteista korostuu lasten vuorovaikutuksen, sosiaalisten ja tunnetaitojen tukeminen sekä kehittäminen. (Opetushallitus 2022, 16.)

Varhaiskasvatuksessa järjestettäessä liikuntaa ja liikuntakasvatusta tulee huomioida lapsen kehityksen vaiheet. Liikuntakasvatuksessa 3–5-vuotiailla on huomioitava fyysinen ja motorinen kasvu ja kehitys sekä niihin liittyvät motoriset perustaidot. Näitä tuetaan mahdollistamalla monipuolisesti erilaisen liikuntatapojen kokeilu. Aloitetaan esimerkiksi tutustumaan pyörään ja suksiin, lisäksi harjoitellaan maila- ja pallopelejä, jotka tukevat karkeamotoristen taitojen kehittymistä. (Sääkslahti 2018, 160–161.)

Lisäksi tulee huomioida kognitiivinen kehitys. Lasten havaintotoiminnot ja niiden harjaannuttaminen erilaisten harjoitusten ja toistojen kautta. Oman kehon toimintojen tai tilan hahmotus harjaantuu esimerkiksi jäljittelemällä toisen liikkeitä tai erilaisten mittausten tekemistä kehon avulla. (Sääkslahti 2018, 161.) Mittauksia voidaan tehdä muun muassa lapsen askeleita hyödyntäen matkan mittaamiseen. Esimerkiksi kuinka monta askelta on mitattava matka seinästä vastakkaiseen seinään.

Sosioemotionaalista kehitystä voidaan myös tukea liikuntakasvatuksen avulla. 3–5-vuotiaiden lasten vuorovaikutus on jo kehittynyt. Ilmeiden ja eleiden lisäksi vuorovaikutukseen tulee koko ajan enemmän myös puhetta. Liikuntapainotteiset leikit yhdessä muiden kanssa tukee lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä. Liikunnan avulla voidaan myös ilmaista tunteita. (Sääkslahti 2018, 163–164.)

On myös tehty tutkimus lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja varhaiskasvatusympäristön vaikutuksesta siihen. Tutkimuksessa tutkittiin liikuntaa päiväkodissa ja lastenhoitajien näkemyksiä sen parantamiseksi. Tutkimuksesta oli havaittu, että esikoululaisten liikunta on vähäistä, vaikka se aikuisesta voi vaikuttaa riittävältä. Päiväkodissa oli loistavat mahdollisuudet luoda hyvä pohja lasten fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen ja innostaa lapsia liikkumaan. Henkilöstöltä kysyttäessä miten tuettaisiin fyysistä aktiivisuutta, nostettiin esiin henkilöstön koulutus, resurssit, ulkopuoliset liikunnan ohjaajat, erilaiset laite- ja lajikokeilut. (Tucker, van Zandvoort, Burke & Irwin 2011, 207–219.)

Tutkimuksessa selvitettiin esikoululaisten fyysisen aktiivisuuden tavoitteiden saavutettavuutta ja sitä, millainen käsitys henkilökunnalla ja vanhemmilla on lastensa fyysisen aktiivisuuden tasosta. Tutkimuksen lopputuloksena oli, että toimintaa suunniteltaessa on huomioitava ja kehitettävä lasten fyysistä aktiivisuutta ja luotava sille pohjaa myöhempää elämää varten. (Tucker, van Zandvoort, Burke & Irwin 2011, 207–219.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa liikunnallinen tunnepeli 3–5-vuotiaille lapsille, jonka käytännön toteutus suoritetaan Taavetin päiväkodissa. Liikunnallinen tunnepeli sisältää 14 eri tunnetilaa, kuten ilo, kateus, jännitys ja pelko. Olemme sisällyttäneet tunteet keksimiimme tarinoihin. Tarinat sijoittuvat päiväkodin arkeen ja käsittelevät tilanteita, joissa kokemuksiemme mukaan erilaiset tunteet, joita olisi hyvä käsitellä lasten kanssa, tulevat ilmi. Tarina sisältää myös esimerkkejä hyvistä kaveritaidoista. Liikunnallisuus tulee esiin pelissä toiminnallisten harjoitteiden avulla. Jokaiseen korttiin sisältyy lapsia aktivoiva toiminnallinen harjoite.

Tavoitteena kehittämistyössä on kehittää lasten tunnetaitoja ja lisätä lasten päivittäistä liikuntaa varhaiskasvatuksen arjessa. Tuotoksestamme tulee käytännöllinen ja toimiva työväline varhaiskasvatukseen ja sellainen, joka innostaisi lapsia. Työmme tavoitteena on olla myös apuväline kasvattajille tunteiden käsittelyn ja arkipäiväisen liikunnan matalan kynnyksen ohjaukseen. Tavoitteenamme on myös lisätä tietoisuutta tunnekasvatuksen tärkeydestä ja tuottaa hyödyllinen materiaali kasvattajien käyttöön tulevaisuutta varten. Kehittämämme kortit ovat helpot ja nopeat ottaa käyttöön rauhoittamaan arjen mahdollisia hektisiä tilanteita tai vaihtoehtoisesti aktivoimaan tilanteissa, joissa kasvattajalta vaaditaan luovuutta.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

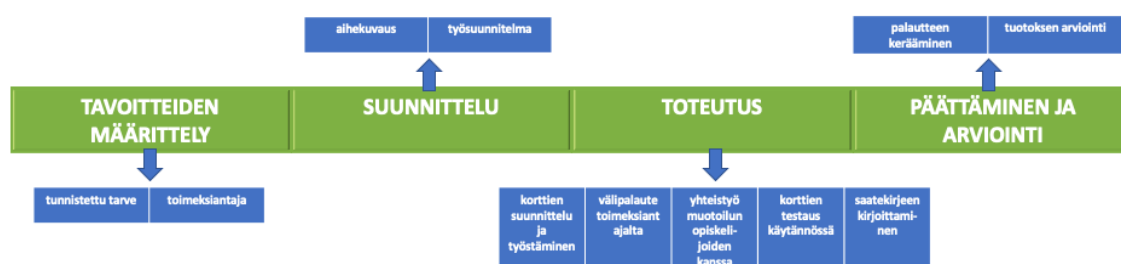
Kehittämisprosessia voi tarkastella monella tavalla. Erilaisia malleja kehittämisprosessin tarkasteleminen on useita ja valitsimme niistä omaan kehittämistyöhömme lineaarisen mallin. Lineaarinen malli soveltuu kehittämistyöhön, jossa on löydetty ongelma, eli tarve ja siihen pystytään suunnittelemaan tarkka kehittämisidea. (Toikko & Rantanen 64, 66.)

Toimeksiantajamme Taavetin päiväkodin kauden 2023–2024 toiminnan painopisteet painottuvat muun muassa positiiviseen pedagogiikkaan ja lasten vahvuuksien huomiointiin sekä Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan, jossa päiväkotiki on mukana. Päiväkodin tavoitteena on myös saada tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmat osaksi arkea. (Luumäki julkaisuaika tuntematon, 7–8.) Kehittämistyömme tukee näitä tavoitteita ja tuo päiväkodin arkeen uuden työvälineen.

5.1 Lineaarinen malli

Kehittämistyömme malliksi valikoimme lineaarisen mallin (kuva 2). Lineaarinen malli tuntui sopivalta meidän kehittämistyömme pohjaksi, sillä sen avulla saimme selkeästi kuvattua tavoitteitamme, suunnitteluprosessia, toteutusta sekä arviointia. Aluksi kehittämistyölle oli tunnistettu tarve varhaiskasvatuksessa, jonka jälkeen asetimme tavoitteet työllemme. Selkeä tavoite toimii perustana kehittämistyölle. Suunnitteluvaiheessa kehittämistyö saa aikataulun ja työsuunnitelman. Toteutusvaiheen aikana nimensä mukaan valmistetaan työsuunnitelman mukaisesti suunniteltu tuotos. Kehittämistyön viimeinen vaihe sisältää arvioinnin ja työn päättämisen. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.)

Opinnäytetyömme kehittämistyö eteni näiden vaiheiden kautta. Kuvaamme seuraavaksi, kuinka kehittämistyömme eteni mallin mukaan vaihteittain. Eri vaiheiden aikana tärkeää oli vuorovaikutus niin ryhmäläisten, opinnäytetyön ohjaajien kuin myös toimeksiantajan kanssa.



KUVA 2. Kehittämistyön kulku (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64)

5.2 Tavoite ja suunnitteluvaihe

Kehittämistyö alkaa tavoitteiden ja kohderyhmän määrittämisellä sekä suunnitelman luomisella. Kohderyhmän määrittäminen on olennaista kehittämistyössä, sillä kohderyhmä määrittää ja rajaa kehittämistyön tuotoksen sisältöä. Suunnitelma auttaa hahmottamaan kehittämistyön idean ja tavoitteet. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26–40.)

Kehittämistyömme suunnittelu alkoi syksyllä 2022. Aloitimme yhdessä ryhmänä pohtia, millaiset aihealueet meitä kiinnostaisi sekä millaiset aihealueet olisivat hyödyllisiä nyt sekä myöhemmin tulevai-

suudessa. Koimme, että tulevan tuotoksemme tulisi olla sellainen, joka vastaa toimeksiantajan tarpeita ja on ajankohtainen tämänhetkisessä varhaiskasvatuksessa. Päädyimme aiheeseemme hyvin nopeasti ja toimeksiantajalle aihe kuulosti hyvältä. Aiheemme vastasi varhaiskasvatuksen tarpeita. Toimeksiantajan kanssa yhteistyö toimi hyvin luontevasti alusta alkaen.

Lähdekritiikki on tärkeää hallita kehittämistyötä tehdessä. On hyvä tutkia erilaisia lähteitä valituksi tulleesta aiheesta, jolloin voi alkaa rajaamaan niitä haluamaansa suuntaan. (Hirsjärvi, Remes & Saja-vaara 2014, 109, 113.) Aloitimme aihekuvauksen laatimisella, jossa käytimme jo paljon luotettavia lähteitä, kuten vertaisarvioituja artikkeleita ja tutkimuksia. Vuoden 2022 lopun ja vuoden 2023 alun etsimme lisää lähteitä ja samalla työstimme opinnäytetyösuunnitelmaa eteenpäin löytämiemme lähteiden avulla.

Opinnäytetyön hahmottuessa kokonaisuudessaan lähdimme pohtimaan millainen tuotos vastaisi tavoitettamme parhaiten. Päädyimme suunnittelemaan tunnekasvatuspelikortit, joissa mukana on myös liikunnalliset osuudet. Suunnittelimme korttien tarinoita ja liikuntaosuuksia lisää toteutusvaiheessa.

5.3 Toteutus

Aloitimme kehittämistyömme tuotoksen, eli liikunnallisten tunnekasvatuspelikorttien suunnittelun ja työstimisen. Kehitimme 14 (liitteet 2–5) erilaista tarinakorttia, joissa jokaisessa kortissa käsitellään yhtä tunnetta tarinan muodossa. Kortin toisella puolella on selkeä kuva kuvastamaan kortin käsittelemää tunnetta. Kortin kääntöpuolella on tarina, joka käsittelee korttiin valikoitunutta tunnetta. Alustavan suunnitelman mukaan tarinat jaettiin 3–4 eri ryhmään, jotta korttien pedagoginen ohjaustilanne ei olisi liian pitkä ja lapset pystyisivät käymään läpi muutaman tunteen kerrallaan tarinan aikana. Tarinat jaettiin eri teemojen mukaan, kuten kaveruus, harmitus, erilaisuus ja ilo. Valitsemamme tunteet ovat kokemuksiemme mukaan toistuvia tunteita varhaiskasvatusympäristöissä. Tästä neuvoteltiin vielä toimeksiantajan kanssa ja heistä teemoihin jako tuntui sopivalta.

Aluksi lähdimme pohtimaan, mitkä tunteet sopisivat samoihin ryhmiin, joista tarinat muodostuvat. Meille tuli nopeasti mielikuvia päiväkodissa tapahtuvista tilanteista, joiden pohjalta tarinat alkoivat muodostua. Tunteet jakautuivat neljään tarinaan. Ensimmäiseen tarinaan sisältyy ilon, surun, rakkauden ja ikävän tunteet. Toinen tarina käsittelee pelkoa, jännitystä, innostuneisuutta ja onnelliisuutta. Kolmas tarina pitää sisällään kateuden, häpeän ja ylpeyden tunteet. Neljäs tarina kertoo vihasta, kiitollisuudesta, yksinäisyydestä ja ystävällisyydestä. Kortit sisältävät perustunteisiin jaoteltavia tunteita, sillä ne ovat universaaleja ja tunnistettavia ympäri maailmaa (Siira & Saarinen 2021, 37).

Tarinat suunnittelimme niin, että lopuksi tarinan kulku päättyy onnellisesti. Toivomme, että tällä tavalla auttaisimme lapsia käsittelemään tunteita niin, että korttien käytön päätyttyä lapsille jäisi päälimmäisenä mieleen positiiviset tunteet. Halusimme tarinoiden avulla tuoda näkyvämmäksi sen, että kaikki tunteet ovat sallittuja, niitä saa tuoda esille kaikissa tilanteissa ja tunteita on tärkeää käsitellä. Positiivinen pedagogiikka ohjasi korttien tarinoiden kulkua, koska positiivisessa pedagogiikassa korostetaan tunteiden merkitystä. (Kangas, Lastikka & Karlsson, 2021, 69.)

Annoimme tarinat luettavaksi toimeksiantajalle, jotta saisimme varmuuden siitä, että tarinat ovat lapsille ymmärrettävät ja mielenkiintoiset. Toivoimme saavamme näin välipalautetta työstämisemme tarinoista sekä varmuutta opinnäytetyön etenemiseen ja aiheen tärkeyteen. Saimme toimeksiantajalta hyvää palautetta ja kehittämisidean tarinoissa esiintyvien lasten nimiin liittyen. He toivoivat, että tarinoissa esiintyvien lasten nimet eivät olisi kovin yleisiä ja varsinkaan heidän päiväkodissaan tällä hetkellä esiintyviä. He toivoivat tätä sen vuoksi, etteivät lapset päiväkodissa yhdistäisi tarinoita liittyviksi päiväkodissa oleviin saman nimisiin lapsiin. Emme voi kuitenkaan välttää siltä, etteikö saman nimisiä lapsia olisi jossain ryhmässä, jossa kortteja tulevaisuudessa käytetään.

Seuraavana työstövaiheessa lähdimme pohtimaan korttien kuvitusta ja sitä, voisimmeko tehdä yhteistyötä joidenkin tahojen kanssa. Halusimme korteista visuaalisesti hienot ja käyttöön otettavat, joten heti alussa tulimme päätökseen, etteivät omat taitomme riitä korttien kuvittamiseen. Aluksi pohdimme, että voisimme hyödyntää kortteihin lasten piirustuksia, mutta ne eivät todennäköisesti olisi vastanneet tavoitteitamme korttien selkeydestä ja eivät olisi olleet tarpeeksi ymmärrettäviä. Pohdimme myös valokuvien mahdollista hyödyntämistä, mutta saimme pian paremman idean.

Päädyimme pyytämään apua Kuopion Savonian kampuksen muotoilun opiskelijoilta. Aluksi emme saaneet yhtään yhteydenottoa. Kesäkuun alussa saimme kaksi kiinnostunutta muotoilun opiskelijaa työstämään visuaalista osaa kehittämistyömme tuotokseen. Kuvittamisessa meitä auttoivat Henna Leinonen ja Hanna Kulmala.

Tapasimme Leinosen ja Kulmalan ensin Zoomin välityksellä, jolloin kerroimme ajatuksemme korteista ja niiden käytöstä. He olivat hyvin kiinnostuneita ja lähtivät projektiin innolla mukaan. Jatkoimme yhteydenpitoa sähköpostilla ja WhatsApp-ryhmässä. Yhteistyö heidän kanssaan sujui moitteettomasti. Annoimme heille visuaaliset vapaudet korttien suunnitteluun ja toteutukseen. Toivoimme kuvien sijoittuvan päiväkodin ympäristöön ja tarinoissa esiintyvien henkilöiden olevan ilmeikkäitä ja eleiden olevan tunnistettavia.

Kesän 2023 aikana Leinonen ja Kulmala työstivät kortteja ja saimme niistä nähtäville hieman keskenäiset kuvitukset. Olimme niihin hyvin tyytyväisiä ja annoimme heille palautetta hyvästä ja ammattitaitoisesta työskentelystä. Jäimme innolla odottamaan valmiita tuotoksia.

Kun kortit oli saatu valmiiksi, kortteja testattiin käytännössä Taavetin päiväkodissa. Kortteja kokeiltiin neljässä eri ryhmässä, jossa lapset olivat 3–5-vuotiaita. Keräsimme palautetta suullisesti heti kokeilun jälkeen. Palaute oli erittäin positiivista. Kaikki varhaiskasvatuksen ammattilaiset, jotka pääsivät kortteja kokeilemaan, olivat hyvin tyytyväisiä, sillä varsinkin valitsemamme tunteet olivat erittäin tarpeellisia juuri 3–5-vuotiaille. Keksimämme tarinat sisällöllisesti tukevat lasten arkista mielen maailmaa ja auttavat vaikeidenkin tunteiden käsittelyä. Kauniisti kuvitetut kortit auttoivat myös lapsia eläytymään kortin tunnetiloihin, sillä kuvissa esiintyvien henkilöiden kasvoista sekä kehonkielestä huokuu vastaanottavaisuus kaikille erilaisille tunteille. Toiminnalliset osuudet olivat testaajien mieleen, sillä niiden vaikutus lasten keskittymiseen oli erittäin hyvät ja onnistuneet. Ainoa kehitettävä asia oli muutamat kirjoitusvirheet, jotka saimme helposti korjattua.

Kortteja kokeilimme neljän lapsiryhmän kanssa niiden toimivuutta ja kehitystä ajatellen. Toimeksiantajamme oli todella tyytyväinen liikunnallisten tunnepelikorttien ulkonäköön ja keksimiimme tunteita

käsittelyihin tarinoin. Saimme kaikilta kasvattajilta, jotka kortteja kokeilivat todella hyvää palautetta. Korttien tarinoiden avulla tunteet tulivat tutummiksi ja lasten kanssa tuli tunteista hyvää keskustelua. Kasvattajat olivat tyytyväisiä liikunnallisiin osioihin, sillä ne tauottivat hyvin ohjausta ja sai lapset innostumaan enemmän. Kasvattajilta saimme myös hyvää palautetta siitä, että olimme valinneet kortteihin sopivia tunteita, joiden käsittely on tärkeää. Olimme kasvattajien mielestä tarinoiden avulla saaneet vaikeitakin tunteita hyvin kuvattua.

Kehitettävää korteissa oli muutamia kirjoitusvirheitä, jotka olivat jääneet meiltä huomaamatta. Muutama erisnimi oli jäänyt huomaamatta sekä joissain korteissa oli sanojen taivutusmuodoissa pientä hiomista. Olimme tyytyväisiä, että pääsimme kokeilemaan kortteja ennen virallista julkaisua, niin saimme korjattua viimeisetkin virheet.

Laadimme korttien lisäksi saatekirjeen, johon sisältyy käyttöohjeet korteille, jotta kasvattajat saisivat selkeän kuvan, kuinka kortteja on ajateltu käytettäväksi ja taustatietoa korttien pohjalle, mitä niillä haluttaisiin kehittää. Kortit ovat opinnäytetyömme liitteenä Theseuksessa saatavilla, joten niitä voi käyttää sähköisesti tai tulostaa konkreettisiksi korteiksi. Suosittelemme korttien laminoimista, jotta kortit pysyisivät pitkäikäisempinä. Tällä tavoin kortit olisivat ekologisempia, mikä on myös toimeksiantajamme arvojen mukaista. Kortit ovat vapaasti kaikkien käytössä, emmekä halua rajoittaa niiden käyttöä tekijänoikeuksin.

5.4 Arviointi

Arvioinnissa pohdittiin korttien toiminnallisuutta, käytettävyyttä ja sitä, innostavatko kortit lapsia toimimaan. Näihin arviointikriteereihin pyysimme palautetta toimeksiantajalta ja ryhmien muulta henkilökunnalta. Pyysimme palautteen suullisesti, jonka pohjalta muokkasimme kortteja toimivimmiksi. Pyysimme palautetta korttien sisällöstä, ulkomuodosta, koosta ja väreistä, fontista, selkeydestä sekä korttien käytettävyydestä ja sovellettavuudesta eri tilanteisiin. Esimerkiksi ovatko kortit helppo ottaa mukaan metsäretkelle.

Toimeksiantaja osallistui korttien kehittämiseen siten, että kysyimme heidän toiveitaan, millaisia tunteita he halusivat meidän käsittelyvän tuotoksessa ja oliko päiväkodissa jokin tietty teema, jota haluttaisiin tuoda esiin tuotoksessa. Esimerkiksi luonto, eläimet tai satuhahmot. Kun tuotos oli valmis, kävimme kokeilemassa kortteja käytännössä. Välipalaute ja testauksen jälkeinen palaute oli meille tärkeä osa, sillä niiden avulla saimme muokattua kortit mahdollisimman toimiviksi varhaiskasvatusympäristöön.

Jälkikäteen ajateltuna olisimme voineet suunnitella korttien ulkonäköä tarkemmin, jotta korttien ulkonäkö olisi ollut yhtenäisempi. Esimerkiksi olisimme voineet päättää yhtenäisen fontin ja värit ennakoon kuvittajille tiedoksi. Kuvitus oli iso projekti, joten halusimme jakaa sen kahden muotoilun opiskelijan kanssa. Jos kuvittajia olisi ollut yksi, olisi lopputulos ollut paljon yhtenäisempi. Vaikka kortit eivät ole ulkonäöltään yhtenäisiä, olemme silti tyytyväisiä lopputulokseen.

Emme osanneet etukäteen suunnitella korttien ulkonäköä kuten fonttia, värejä ja yhtenäisyyttä. Kesän aikana saatuaamme kuvittajat mukaan projektiin, oli meillä jo sen verran kiire, että halusimme antaa kuvittajille mahdollisimman paljon tilaa ja rauhaa toteuttaa omaa visiotaan. Toiveinamme oli,

että korttien kuvat olisivat värikkäitä ja sijoittuisivat varhaiskasvatusympäristöihin. Toiveet selkeyttivät kuvittajien työskentelyä ja ideaa toivomastamme lopputuloksesta.

Korttien sisältämät tunteet valikoituivat lopulliseen muotoonsa yhdessä toimeksiantajan kanssa. Olimme listanneet mielestämme 3–5-vuotiaille tärkeitä tunteita, jotka veimme toimeksiantajalle hyväksyttäväksi. Toimeksiantajalta saimme hyvää palautetta valitsemistamme tunteista. Toimeksiantajan mielestä tunteet olivat kehittämistyömme kohderyhmälle sopivia.

Yhden 3–5-vuotiaiden ryhmän varhaiskasvatuksenopettajan palaute oli kannustavaa. Hän kertoi, että lapset jaksoivat keskittyä tarinoiden kuunteluun visuaalisesti selkeiden kuvien avulla. Toiminnalliset osuudet saivat lähes jokaisen lapsen iloiseksi ja innostuneeksi. Lapset odottivat innolla seuraavaa toiminnallista osuutta tarinan edetessä. Tarinoiden sisällöstä sai hyvää keskustelua ryhmän vanhimpien lasten kanssa. 3-vuotiaille tarinat tuntuivat olevan kiinnostavia, mutta he eivät osanneet vielä juurikaan niistä keskustella. Ryhmän 3-vuotiailla lapsilla on vielä paljon kielellistä haastetta, mikä myös heikensi yhteistä keskustelua. Saimme toimeksiantajalta ja ryhmien henkilökunnalta hyvää palautetta korttien ulkonäöstä ja erityisesti korteissa olevien hahmojen ilmeistä. Lasten oli helppo ymmärtää ja tunnistaa tunteita ilmeiden avulla.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön työstäminen sujui ryhmältämme hyvän yhteishengen ansiosta erinomaisesti. Työstettiin opinnäytetyötä koko ajan säännöllisesti ja pysyimme kohtalaisen hyvin suunnittelemassamme aikataulussa. Vaikka välillä muut opinnot sekä työt vaikeuttivat yhteisen ajan löytämistä, pystyimme lähes viikoittain tuomaan ajatuksiamme työn etenemisen kannalta sekä samalla pääsimme kirjoittamaan yhdessä, jotta tekstistä tulisi mahdollisimman yhtenäinen.

Opinnäytetyöprosessin aikana meillä oli myös pieniä vaikeuksia etenemisen kannalta. Esimerkiksi kansainväliset lähteet tuottivat meille aluksi haastetta, mutta lopulta toisia auttaen löysimme ajan-kohtaisia ja luotettavia lähteitä käytettäväksi. Kehittämistyön visuaaliseen puoleen mietimme myös monenlaisia ratkaisuja, muun muassa valokuvia ja lasten piirustuksia. Muotoilupuolen opiskelijoiden löytäminen oli meille tärkeää, sillä saimme selkeän ja kauniin kuvituksen kehittämistyöhömmme.

Lähes kaikilla ryhmäläisillä oli samanlainen ajatus kehittämistyön toteutuksesta, joten meidän oli helppo alkaa työstämään konkreettista työtämme. Ajatus toiminnallisista tunnekorteista lähti nopeasti laajenemaan yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Olemme tyytyväisiä kokonaisvaltaisesti tuotokseemme, sillä meidän omat vahvuutemme pääsivät esille. Meidän vahvuuksiamme, jotka kehittämissä näkyvät ovat muun muassa liikunnallisuus, luovuus sekä ryhmän johtamisen taidot.

6.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Kehittämistyömme aiheena oli tuottaa liikunnallinen tunnepeli 3–5-vuotiaille lapsille. Tarkoituksena oli saada kehittämistyön tuotoksesta uusi työväline varhaiskasvatukseen, jonka avulla lapset saisivat kehittää tunnetaitojaan ja lisätä aktiivisuuttaan päivän aikana. Tänä päivänä lasten liikunta on vähentynyt, joten halusimme myös tunnetaitojen ohella lisätä lasten päivittäistä liikuntaa ja liikunnan iloa.

Lasten liikunta on hyvin monipuolista ja vaihtelee lasten kesken hyvin paljon. Toiset lapset ovat erittäin aktiivisia, kun taas toiset lapset seurailevat toisten touhuja. Alle kouluikäisille lapsille ei ole määritetty tarkkoja liikuntasuosituksia. On kuitenkin tärkeää pitää huolta, että lapsen päivään kuuluu kevyttä, reipasta ja fyysisesti voimakasta liikuntaa. (Sydänliitto, 2023.) Kehittämistyön toiminnallisen liikuntaosion tarkoituksena on tuoda liikunnan iloa arkeen. Liikunnan ilon tuominen lapsille on tärkeää, sillä usein lapsena opittu liikunnan ilo ja taito jatkuvat aikuisuuteen ja on pohjana terveellisemmälle elämäntavalle. On havaittu, että lasten elintavat ovat menneet huonompaan suuntaan viimeisten vuosikymmenien aikana. Ruutu aika on lisääntynyt ja fyysinen aktiivisuus päivän aikana vähentynyt. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 12.)

YK:n lasten oikeuksien yleissopimus on varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksien pohjana. YK:n lasten oikeuksien sopimus on maailmanlaajuisesti ratifioitu sopimus, joka edistää ja tukee lasten oikeuksia turvaan, huolenpitoon, oikeuksiin ja osallistumiseen lasta itseä koskevissa asioissa. Lasten kehityksessä iso osa tapahtuu leikin kautta ja leikkien lomassa. Leikki tuottaa iloa sekä samalla lisää fyysistä aktiivisuutta. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 7–9.)

Opinnäytetyön aihekuvausta tehdessämme meille oli selvää, että tahtoisimme saada opinnäytetyömme palautettua ja valmistua joulukuussa 2023. Teimme realistisen, mutta joustavan aikataulun. Aikataulun seuraaminen sujui aluksi hyvin ja opinnäytetyömme eteni aikataulun mukaisesti. Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen perehtyminen eteni aikataulun mukaisesti. Kansainvälisten vertaisarvioitujen lähteiden etsiminen ja kääntäminen vei meiltä oletettua enemmän aikaa. Teoreettisen tiedon hankinnan jälkeen pääsimme aloittamaan kehittämistyönä tehtyjen korttien suunnittelun ja toteutuksen, vaikka tiedonhankintaa tehtiin limittäin korttien suunnittelun kanssa.

Kesällä 2023 teimme yhteistyötä Savonia-ammattikorkeakoulun Kuopion kampuksen muotoilun opiskelijoiden kanssa kehittämistyömme tuotoksen kuvituksessa. Halusimme tarjota kuvittajille kiireettömän aikataulun, jotta tuotoksemme ulkonäkö olisi meitä, toimeksiantajaa ja kuvittajia miellyttävä. Tarjosimme heille kesän 2023 aikana noin kaksi kuukautta aikaa suunnitella ja toteuttaa kuvitukset kortteihimme. Tänä aikana emme juurikaan voineet edetä opinnäytetyömme parissa, sillä seuraava vaihe oli tuotoksen testaus Taavetin päiväkodissa. Olimme pääosin tyytyväisiä kesän aikatauluun, sillä saimme ottaa etäisyyttä opinnäytetyön tekoon, jonka avulla saimme uutta intoa opinnäytetyön etenemiseen ja muihin jäljellä oleviin opintoihimme syksyä ajatellen.

Alusta asti tiesimme, että halusimme visuaalisesti kauniit kortit. Korttien visuaalinen näyttävyys tukisi ajatustamme siitä, että kortit tulisivat oikeasti otettua käyttöön eri päiväkodeissa. Aluksi tämä tuotti meille haasteita, sillä meistä kukaan ei koe omaavansa riittävän hyviä kuvaamataidon taitoja. Iloksemme saimme muotoilun opiskelijoilta vastauksia yhteydenottoomme, joten olimme varmoja, että korteista tulisi visuaalisesti näyttävät. Opiskelijat, joiden kanssa saimme tehdä yhteistyötä, olivat alallaan kuvituksen ja yhteistyötaitojen kannalta erittäin osaavia ja meidän yhteistyömme sujui vaivattomasti.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Käytimme mahdollisimman laadukkaita ja ajantasaisia tutkimuksia ja tietolähteitä opinnäytetyössämme. Pyysimme apua kirjaston henkilökunnalta, jotta lähteiden käyttö oli varmasti mahdollisimman oikeaoppista ja osasimme kaikki analysoida lähteitä kriittisesti sekä etsiä niitä oikeista paikoista ja oikeanlaisilla hakusanoilla. Lisäksi olimme tutustuneet Savonian eettisiin ohjeistuksiin Repussa (Savonia julkaisuaika tuntematon).

Kehittämistyössä otimme eettisestä näkökulmasta huomioon toiminnallisen tuotoksemme kohderyhmän eli lapset. Opinnäytetyötä tehdessämme huomioimme lapsen edun ja tuotoksen avulla edistämme sitä. Lasten oikeuksiin kuuluu turvallinen ja hyvinvoiva ympäristö ja puitteet turvalliseen kasvuun ja kehitykseen. Oikeus tunteiden näyttämiseen on osa turvallista kasvuympäristöä. Olimme perehtyneet varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (2022) löytyviin toimintaa ohjaaviin periaatteisiin ja sitouduimme noudattamaan niitä. (Opetushallitus, 2022.)

Eettinen näkökulma ja ristiriitojen välttäminen nousee esiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Jotta opinnäytetyön teko sekä yhteistyö toimeksiantajan kanssa on sujuvaa ja oltaisiin yhteisymmärryksessä opinnäytetyön sisällöstä, aikataulusta ja muusta tarpeellisesta tiedosta, tehtiin koulun ja toimeksiantajan välinen yhteistyösopimus (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Ry 2019, 6).

Opinnäytetyössä tutkijalla tai tutkijoilla on päävastuu oman työnsä eettisyydestä sekä moraalisuudesta. Lisäksi vastuu jakautuu myös ohjaajalle ja korkeakoulun johdolle tieteellisen käytännön noudattamisesta. Ennen työn lopullisen version lähettämistä arvioitavaksi tarkistetaan se plagiaatintunistusjärjestelmässä. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Ry, 2019.)

Opinnäytetyöhön emme tarvinneet tietosuojalomaketta tai varsinaista tutkimuslupaa, koska emme tehneet tutkimusta tai käyttäneet henkilötietoja työssämme. Tarvitsimme kuitenkin huoltajilta luvan, jotta lapset saivat osallistua kehittämistyön toiminnallisen toteutuksen kokeiluun.

Meitä oli tässä projektissa kolme ja koimme sen hyväksi, sillä omalle tekstilleen helposti sokeutuu. Meitä oli kolme arvioimassa lähteiden pätevyyttä, sekä pystyimme reilusti pyytämään apua meitä ohjaavilta opettajilta. Opettajien apu oli hyödyllistä ja saimme hyviä korjausehdotuksia kehittämistyön etenemiseen. Tästä saimme luottamusta jatkaa kokonaisvaltaisesti opinnäytetyön työstämistä.

Kehittämistyönä toteutettujen tunnekorttien suunnittelussa ja toteutuksessa tuli ottaa eettisyys huomioon. Korteissa on huomioitu tasa-arvoisuus lasten välillä. Korttien toteutus lineaarisen mallin mukaan oli monivaiheinen, jolloin arviointia tehtiin joka vaiheessa ja kortteja testattiin ennen lopulliseen muotoonsa päättymistä.

6.3 Ammatillinen kasvu

Varhaiskasvatuksen sosionomin ammatillisia kompetensseja ovat sosiaalialan ja varhaiskasvatuksen eettinen osaaminen, varhaiskasvatuksen sosiaalipedagoginen osaaminen, varhaiskasvatuksen ja sosiaalialan palvelujärjestelmän ja lainsäädännön osaaminen, kulttuurisen moninaisuuden osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö- ja johtamisosaaminen. (Talentia julkaisuaika tuntematon)

Opinnäytetyötä tehdessämme kehityimme paljon ammatillisesti varhaiskasvatuksen sosionomin kompetensseihin viitaten. Mielestämme alallamme täytyy kehittää osaamistaan koko ajan, emmekä siksi voi olla täysin valmiita edes ammattiin valmistuessamme.

Kun pohdimme kompetensseja ja niissä kehittymistä, tulimme siihen tulokseen, että sosiaalialan ja varhaiskasvatuksen eettinen osaaminen kehittyi opinnäytetyötä tehdessämme eniten. Olemme kortteja suunnitellessamme saaneet pohtia, kuinka saisimme tarinoissa tuotua esiin yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoisuutta.

Mielestämme omat työyhteisö- ja johtamisosaamisemme ovat alkaneet kehittymään jo opintojen alkuvaiheessa. Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt ryhmätyöskentelyn taitojamme, sillä olemme saaneet työskennellä ryhmänä ja tehdä yhteistyötä opettajien, kuvittajien ja toimeksiantajan kanssa. Olemme tarvinneet opinnäytetyön etenemiseen hyvää tiimihenkeä ja luottamusta ryhmämme työskentelyyn sekä jokaisen vastuunottoon.

Työelämässä hyvät työyhteisötaidot ovat työntekijän hyvinvoinnin ja lapsen edun kannalta erittäin tärkeässä roolissa. Työyhteisöön mahtuu paljon erilaisia persoonia ja kaikkien tulee saada olla omia itsejään. Varhaiskasvatuksessa työskentelee ihmisiä useilla eri nimikkeillä. Vaikka työnkuva eri rooleissa vaihtelee, on tärkeää osata arvostaa jokaisen työpanosta ja ammattitaitoa.

Opinnäytetyössämme sosiaalipedagoginen ajattelutapa tulee esille hyvin monessa vaiheessa, vaikka sanana sosiaalipedagogiikka on meille vieraampi. Sosiaalipedagoginen osaaminen tulee esille, kun olemme perehtyneet tunteisiin ja tunnekasvatukseen, jotka ovat tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Opinnäytetyössämme kaikki osa-alueet tukevat lapsen oppimista, kasvua ja kehitystä sekä parantavat hyvinvointia.

Opinnäytetyöprosessi on opettanut meille, kuinka kehittämistyö toteutetaan. Kehittämistyön valmistumisen myötä olemme oppineet pohtimaan kehittämisideoita valmistamallemme tuotokselle. Tuotoksemme valmistuttua, olemme alkaneet ideoida tuotoksen kehittämistä. Varhaiskasvatuksessa täytyy osata muokata ja soveltaa lapsiryhmän mukaan ja juuri heidän tasonsa ja tarpeidensa mukaisesti.

Suora palaute oli meille erittäin tärkeää, sillä sen avulla pystyimme oppimaan mahdollisimman paljon ja kehittämään toimintaamme sekä luomaamme kehittämistyötä. Palautteen avulla pystyimme analysoimaan työvälineen hyödyllisyyttä sekä omaa onnistumistamme ohjaustilanteessa, että itse luomaamme työvälinettä.

6.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Tuotostamme on mahdollista hyödyntää varhaiskasvatuksessa toimeksiantajan lisäksi muissakin varhaiskasvatusta tarjoavissa yksiköissä paikkakunnasta riippumatta. Toivomme, että saisimme jaetua tuotostamme eri paikkakunnille. Tuotoksemme ei ole mihinkään ryhmään täysin sidottu, vaan sitä voi vapaasti hyödyntää erilaisten lapsiryhmien kanssa. Olemme suunnitelleet kortit 3–5-vuotiaille, mutta kehitystason mukaan kortteja voi hyödyntää omaa harkintaa käyttäen erilaisten ryhmien kanssa. Esimerkiksi olemme ajatelleet, että kortteja voi käyttää erilaisten asiakkaiden kanssa, kuten erityistä tukea tarvitsevien lasten, nuorten ja miksi ei aikuistenkin kanssa työskentelyyn.

Tuotostamme saa vapaasti kehittää ja muokata lapsiryhmän tarpeita kuunnellen. Kehittämisideoita alkoi muodostua heti tuotoksen valmistuttua, etenkin toiminnallisten liikuntaosoiden kohdalla. Tilasta ja ryhmäkoosta riippuen ne voisivat olla liikunnallisempia. Esimerkiksi, jos käytössä on liikuntasali tai toimintaa suoritetaan ulkona, lapset voisivat liikkua erilaisilla tyyleillä kortilta toiselle piste-työskentelyn tavoin. Esimerkiksi ympäri liikuntasalia voisi olla pisteitä ja yhden pisteen teema olisi yhden kortin sisältö. Pisteeltä toiselle siirryttäessä voisivat aikuiset ohjata lapset siirtymään erilaisilla tyyleillä kuten yhdellä jalalla hyppien. Erilaiset liikuntamuodot tukisivat lasten motorista kehitystä.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkojulkaisu. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. Viitattu 5.10.2022.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2014. Tutki ja kirjoita. 19. Painos. Helsinki: Tammi

Humphries, Marisha L, Williams, Brittney V & May, Tanginia, 2018. Early childhood teachers' perspectives on social-emotional competence and learning in urban classrooms. *J Appl Sch Psychol* 34(2) 2018, 157–179. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6352301/>. Viitattu 25.2.2023.

Huntsinger, Calor, Jose, Paul, Krieg, David. and Luo, Zhiping., 2011. Cultural differences in Chinese American and European American children's drawing skills over time. *Early Childhood Research Quarterly*, 26(1), 134–145. Viitattu 6.3.2023.

Jaakkola, Timo, 2017. 9. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen & Arja Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, Timo, Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja, 2017. 1. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen & Arja Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kangas, Jonna, Lastikka, Anna-Leena & Karlsson, Liisa 2021. Voimauttava varhaiskasvatus – Leikkipäivä, osallinen ja hyvinvoiva lapsi. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Koivuniemi, Marika, Kinnunen, Susanna, Mänty, Kristiina, Järvenoja, Hanna & Näykki, Piia 2021. Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä: Käytäntöön integroitu koulutus ammatillisen kehittymisen tukena. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10 (2), 264–292. <https://journal.fi/jecer/article/view/114166/67365>. Viitattu 15.10.2022.

Kokkonen, Marja 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Köngäs, Mirja 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lehtinen, Erno, Vauras, Marja & Lerkkanen, Marja-Kristiina 2016. *Kasvatuspsykologia*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Leskisenoja, Eliisa 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Leskisenoja, Eliisa 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Lundström, Siv, Donner, Patricia & Heikkilä, Mia 2022. Children excluding other children from play through passive resistance by ignoring and neglecting. *Journal of Early Childhood Education Research* 11(2) 2022, 223–242. <https://journal.fi/jecer/article/view/119865/71436>. Viitattu 17.10.2022.

Luumäki julkaisuaika tuntematon. Taavetin päiväkodin toimintasuunnitelma 2023–24. Pdf-tiedosto. <https://peda.net/luumaki/varhaiskasvatus/tp2/tietoa-paivakodista-ja-toiminnasta/taavetin-paivakodin-toimintasuunnitelma-2023-24:file/download/ffb880ea4c412c0270881441ede52b55065dd010/Taavetin%20toimintasuun.%202023-24.pdf>. Viitattu 14.11.2023.

Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Risto. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 9.11.2022.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Verkkojulkaisu. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 15.1.2023.
- Opetushallitus 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Verkkojulkaisu. <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/8274670>. Viitattu 9.10.2022.
- Opetushallitus julkaisuaika tuntematon. Tunteesta tunteeseen. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>. Viitattu 15.1.2023.
- Puolimatka, Tapio 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. Ryttylä: Suunta-kirjat.
- Rintala, Pauli, Sääkslahti, Arja & Iivonen, Susanna 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & tiede, 50, 54. Jyväskylän yliopisto. It_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf. Viitattu 8.10.2022.
- Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Viitattu 6.2.2023.
- Savonia julkaisuaika tuntematon. Eettinen ohjeistus. Verkkojulkaisu. <https://amksavonia.sharepoint.com/sites/reppu-opinnaytetyo/SitePages/Eettinen-ohjeistus.aspx>. Viitattu 14.11.2023.
- Siira, Juha & Saarinen, Mikael 2021. Tunteet kehossa. Helsinki: Kirjapaja.
- Sydänliitto 2023. Liikuntasuositus lapselle. Verkkojulkaisu. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/liikuntasuositus-lapselle/>. Viitattu 26.9.2023.
- Sääkslahti, Arja 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Takala, Katri, Kokkonen, Marja & Liukkonen, Jarmo 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Liikunta & Tiede 46 (1), 22–29. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2009/lt109_tutkimusartikkeli_takala.pdf. Viitattu 9.10.2022.
- Talentia julkaisuaika tuntematon. Varhaiskasvatuksen sosionomi. Verkkojulkaisu. <https://www.talentia.fi/nain-vaikutamme/talentia-vaikuttaa-varhaiskasvatuksessa/varhaiskasvatuksen-sosionomin-tehtavakuva/>. Viitattu 27.9.2023.
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. PDF-tiedosto. Julkaistu 7.9.2016. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>. Viitattu 26.9.2023.
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistumiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Trogen, Tiia 2020. Positiivinen kasvatus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Tucker, Patricia, van Zandvoort, Melissa M, Burke, Shauna M & Irwin, Jennifer D, 2011. Physical activity at daycare: Childcare providers' perspectives for improvements. Journal of Early Childhood Research 9(3) 2011, 207–219. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.savonia.fi/doi/epdf/10.1177/1476718X10389144>. Viitattu 23.2.2023.
- Unicef, julkaisuaika tuntematon. Lapsen oikeuksien sopimus: koko teksti. Verkkojulkaisu. <https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimuksen-koko-teksti/>. Viitattu 5.11.2023.
- Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2015. Positiivisen psykologian voima. Juva: Bookwell Oy.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>. Viitattu 16.10.2023.

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITE 1: TUNNEKORTTIEN SAATEKIRJE VARHAISKASVATTAJILLE

Liikunnalliset tunnepelikortit 3–5-vuotialle lapsille ovat opinnäytetyönä toteutetut tunnekasvatuskortit, joissa tarinoiden kautta käsitellään tunteita ja yhdistetään toiminnallisia liikkeitä. Kortit on helppo tulostaa ja laminoida, jolloin ne kestävät käytössä.

Tunnekortit ovat jaettu neljään tarinaan, joissa jokaisessa käsitellään 3–4 tunnetta. Tarinat sijoittuvat varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön, jolloin lapsilla on mahdollisimman helppo samaistua ja pohtia tarinoiden tunteita. Tunnekortit ovat helpot ja visuaalisesti kiinnostavat, joita voi tutkia ja pohtia lasten kanssa esimerkiksi aamupiirillä.

Tunnekorttien aiheet:

1. Viha – kiitollisuus – yksinäisyys – ystävällisyys
2. Kateus – häpeä – ylpeys
3. Ilo – suru – rakkaus – ikävä
4. Pelko – onnellisuus – jännitys – innostus

Jokaisen kortin lopusta löytyy liikuntaosuus. Liikuntaosuudet on suunniteltu niin, että ne on helppo tehdä paikallaan, eikä suurempia tilamuutoksia tarvita.

Kortit ovat kuvittaneet Henna Leinonen ja Hanna Kulmala.

VINKKI: Liikuntaosuuksia voi muokata esimerkiksi liikuntasalissa tai metsäretkellä pidettäväksi pisteiksi, joita kierretään ja siirtymät kortilta toiselle ovat enemmän liikunnallisia, kuten ”siirrytään seuraavalle kortille karhukävelyllä, tasajalkaa pomppien tai tasapainotellen laudan päällä.



LIITE 2: VIHA – KIITOLLISUUS-YKSINÄISYYS-YSTÄVÄLLISYYS - KORTIT

Viha

“Nyt minä olen vihainen, niiin vihainen, että haluaisin polkea lattian rikki” Kalle huutaa. Silja huomaa, että Kalle on äärimmäisen vihainen ja kysyy kauniisti, mikä Kallella on. Kalle huutaa hirveän kovalla äänellä, että ei saanut juuri sitä lelua, minkä olisi halunnut, vaan toinen kaveri saa leikkiä sillä. Kalle huutaa kaikille kavereille: “En koskaan halua leikkiä teidän kanssanne, en koskaan ikinä enää”. Muut kaverit miettivät, miksi Kalle on niin vihainen. Kaverit kuitenkin antavat Kallen olla rauhassa, jotta hänen olonsa helpottuisi. Kallen viha menee nopeasti ohi, mutta hän haluaa kuitenkin leikkiä yksin. Muut kaverit kuitenkin haluaisivat leikkiä myös Kallen kanssa, mutta Silja puuttuu tilanteeseen ja kertoo kaikille, että joskus vihan tunne voi tulla monista syistä ja siihen voi olla syynä vaikkapa edellisen yön painajaiset. Keskusteluhetken jälkeen Kalle osaa hienosti pyytää anteeksi, että huusi muille ja meni mukaan kotileikkiin.

Liikuntaosuus: Tömistelee maata vihaisesti niin kovaa, että lattia voisi romahtaa alta.





Henna Leinonen, CC BY-NC

Kiitollisuus

Palattuaan leikkiin Kalle huomaa ilokseen, että lelu, jolla hän haluaa leikkiä, on vapaana. Kallelle tulee hyvä mieli, kun hän on päässyt takaisin leikkiin ja hänellä on kivoja leluja ja kavereita siinä. Kalle tuntee siis kiitollisuutta, siitä mitä hänellä on. Kiitollisuutta voi tuntea, kun huomaa kuinka iloinen on siitä mitä meillä on. Voi olla kiitollinen kavereista, leluista, vanhemmista tai ruuasta. Kalle ja ystävät jatkavat kivoja leikkejään vielä hetken ennen uloslähtöä.

Liikuntaosuus: Huutakaa ryhmässä yhtä aikaa "KIITOS" ja hypätkää niin korkealle kuin pääsette.





Henna Leinonen, CC BY-NC

Yksinäisyys

Kalle huomaa Viivin leikkivän yksin huoneen perällä. Viivi näyttää surulliselta. Kalle yrittää jatkaa leikkejään, mutta katse osuu kerta toisensa jälkeen yksinäiseen Viiviin. Kalle päättää käydä kysymässä haluaisiko Viivi leikkiä Kallen kanssa. Kalle ojentaa lelunsa Viiville. Viivin suu muuttuu heti loistavaan hymyyn. Viivi kertoo Kallelle leikkineensä yksin, koska kaverit olivat lähteneet toisiin leikkeihin, joihin Viivi ei ollut mahtunut mukaan. Viivi koki olonsa yksinäiseksi.

Liikuntaosuus: Mene maahan ja pyri olemaan niin pieni kivi kuin vaan voit.



Henna Leinonen, CC BY-NC



Henna Leinonen, CC BY-NC

Ystävällisyys

Viivin ja Kallen leikit sujuvat hienosti. Kalle ei ole ennen leikkinyt Viivin kanssa, mutta on hyvin innoissaan, sillä sai uuden ystävän päiväkodista. Kallesta tuntuu kivalta, koska Viivikään ei ole enää surullinen. Päiväkodin Silja-aikuinen huomaa Kallen ja Viivin leikkivän yhdessä. Silja on hyvin onnellinen, sillä Kallesta on kuoriutunut todella ystävällinen päiväkotikaveri muille.

Liikuntaosuus: Tehkää ryhmästä piiri niin, että kaikki pitävät toisiaan käsistä ja pyörिकää kolme kierrosta ystävien kanssa.





Henna Leinonen, CC BY-NC

Kateus

Tänään on Kallen lempparipäivä päiväkodissa jälleen, nimittäin lelupäivä! Lelupäivänä päiväkotiin saa tuoda oman lelun ja leikkiä sillä. Tällä kerralla Kalle on valinnut hienon punaiset auton leluksen. Punaisessa autossa on avautuvat ovet ja siitä kuuluu ääni. Heti aamupalan jälkeen, kun saadaan lupa leikkiä leluilla, Kalle esittelee sitä kavereilleen. Kallen kaveri Miina tulee kateelliseksi Kallen hienosta autosta, koska oli itse unohtanut lelupäivän lelun kotiin. Kalle on ystävällinen ja antaa Miinan leikkiä hänen autollaan hetken aikaa. Miina kuitenkin päättää piilottaa Kallen auton, koska haluaisi itse samanlaisen. Kalle alkaa itkettämään, kun hänen autoaan ei löydy enää mistään.

Liikuntaosuus: Hyppää niin korkealle kuin innostut lelupäivästä (10krt) Kyykystä ylös niin että kädet osoittavat taivasta.





Häpeä

Miinaakin alkaa harmittamaan, kun hänelle kerrotaan, että hän on tehnyt väärin. Miina tuntee häpeää, vaikka ei itse vielä osaa sanoittaa sitä. Ryhmän lapset ja aikuiset pohtivatkin yhdessä tätä tuntemusta, mikä Miinalle on tullut. Miina on samaan aikaan pahoillaan, että vei Kallen auton, vaikka Kalle sitä kiltisti Miinalle lainasi. Samaan aikaan Miina on harmissaan, kun oli unohtanut lelupäivän. Kun ryhmässä keskustellaan häpeän tunteesta, jolloin aikuiset kertovat, että häpeä on vaikea tunnistaa... Aikuiset painottavat, ettei häpeää tarvitse kokea. Tässä tilanteessa kuitenkin Miina tuntee häpeää omasta teostaan, kun piilotti Kallen auton ja se oli väärin.

Liikuntaosuus: Ryömi lattialla kuin mato etsien Kallen autoa.





Ylpeys

Miina palauttaa piilottamansa auton Kallelle ja Kalle on hetken pahalla päällä Miinalle. Kalle ei halua leikkiä Miinan kanssa, koska Miina teki hänelle ilkeän tempun. Miinaa vuorostaan harmittaa se. Hetken aikaa harmiteltuaan Miina menee vielä uudemman kerran pyytämään Kallelta anteeksi. Kalle on unohtanut jo Miinan tempun ja antaa anteeksi. Miina tulee iloiseksi asiasta. He menevät leikkimään yhdessä supersankareita, jotka pelastavat Kallen punaisen auton! Miina on ylpeä siitä, että Kalle on hänen kaverinsa. Miina on myös ylpeä eli iloinen siitä, että oli niin reipas ja pyysi Kallelta anteeksi.

Liikuntaosuus: Tee viisi suurta ympyrää käsillä. Lähde liikkeelle siitä, että kädet osoittaavat varpaisiin ja lähde pikkuhiljaa suoristamaan selkää suoraksi käsien noustessa kohti kattoa ja sieltä tehden ympyrän palaavat takaisin kohti varpaita.





LIITE 4: ILO – SURU – RAKKAUS – IKÄVÄ – KORTIT



Ilo

Kalle on iloinen kuullessaan, että pääsee taas tänään päiväkotiin leikkimään kavereiden kanssa. Kalle on syönyt maittavan aamupalan ja lähtenyt matkaan äidin kanssa.

Päiväkodin pihassa kaverit ja päiväkodin työntekijät ovat jo vastassa Kallea. Kaverit ovat innoissaan, sillä Kalle on ollut lomalla ja viime näkemästä on pitkä aika. Kalle juoksee iloisena kavereiden luo hiekkalaatikolle.

Liikuntaosuus: Virnistä suusi mahtavan suureen hymyyn.



Suru

Hiekkalaatikolle päästyään Kalle huomaa, että äiti on lähdössä. Kalle juoksee itkien äidin luo ja tarttuu äitiä paidan helmasta. Äiti huomaa Kallen ja haluaa häntä. Kalle on kamalan surullinen, sillä hän haluaisi olla vielä äidin kanssa.

Päiväkodin työntekijäkin tulee paikalle ja pyytää Kallea tulemaan takaisin hiekkalaatikolle. Äiti sanoo Kallelle, että hänen on kiirehdittävä töihin, mutta Kallen surulle ei näy loppua.

Liikuntaosuus: Mene kyykkyyyn ja ponnista hypäten ylös niin lujaa kuin jaksat. 3 kertaa.



Hanna Kulmala, CC BY-NC

Rakkaus

Äiti ottaa Kallen syliin ja haluaa hänet tiukkaan rutistukseen. Äiti sanoo Kallelle, että hänen on lähdettävä töihin, mutta palaa päiväunien jälkeen hakemaan Kallen päiväkodista. Äiti pyyhkii Kallen kyyneleet ja kertoo Kallelle, kuinka paljon hän Kallea rakastaa.

Kalle muistaa, kuinka ennen lomaa hänelle ei ehtinyt tulla yhtään ikävä äitiä päiväkodissa ollessaan. Kalle antaa sukon äidille ja lähtee kyynelittää pyyhkien kavereiden luo hiekkalaatikon.

Liikuntaosuus: Halaa itseäsi niin, että kurottelet sormillasi vastakkaista olkapäätä.



Hanna Kulmala, CC BY-NC

Ikävä

Päiväunien aikana Kalle oli nähnyt äidistä unta. Kalle herää päiväunilta ikävästä itkien. Päiväkodin työntekijä lohduttaa Kallea ja Kalle kertoo, että ei maltaisi odottaa äidin työpäivän loppuvan. Uni äidistä oli ollut niin toden tuntuinen, että Kallea harmitti, kun hän heräsi, eikä äiti ollutkaan tullut vielä hakemaan.

Kallen ikävä loppuu lyhyeen, sillä äiti asteelee päiväkodin ovesta sisään. Kalle juoksee vikkellä äidin luo ja kertoo äidille, kuinka kamala ikävä hänellä on äitiä ollut. Äiti kertoo myös ikävöineensä Kallea, mutta tiesi, että työ- ja päiväkotipäivän jälkeen he näkisivät jälleen.

Kallen aamuinen ilon tunne on palannut. Huomenna Kalle muistaa, että vaikka päivä voi tuntua pitkältä, äiti tulee häntä pian hakemaan.

Liikuntaosuus: Astu viisi jättimäisen pitkää askelta.

LIITE 5: PELKO – ONNELLISUUS – JÄNNITYS – INNOSTUNEISUUS – KORTIT



Pelko

Tänään on Kallen ensimmäinen hoitopäivä. Kallea pelottaa ihan hirveästi mennä päiväkotiin, koska hänellä ei ole siellä vielä yhtään kaveria. Kallen äiti ja isä yrittävät kannustaa Kallea, että päiväkodissa on paljon kivoja kavereita. Pelko kuitenkin voittaa Kallen mielen. Päiväkodin ovella on monta iloista lasta vastassa Kallea. Kalle kuitenkin piiloutuu peloissaan äidin selän taakse.

Silja-aikuinen on ottamassa Kallea vastaan, mutta Kallea pelottaa niin paljon, että häntä alkaa itkettää. Silja ja äiti kertovat Kallelle, että joskus jotkut tilanteet pelottavat niin paljon, että tulee itku, mutta se ei haittaa, koska kaikkia välillä itkettää ja se ei kuitenkaan aina tarkoita sitä, että olisi todella surullinen. Itku voi tulla monessa tunnetilassa.

Liikuntaosuus: Käy lattialla 5 kertaa niin, että muistutat pelokasta harmaata kiveä.

Hanna Kulmala, CC BY-NC



Jännitys

Kalle kuitenkin päästää äidin ja isän poistumaan ja lähtee rohkeasti Siljan mukana tutkimaan ryhmän leluja ja tutustumaan uusiin kavereihin. Kallea kuitenkin alkaa jännittämään muut lapset ja haluaa istua ja seuralla Siljan sylissä muiden lasten leikkejä.

Kalle juttelee Siljan kanssa hiljaisella äänellä ja osaa kertoa hienosti, että hän on jännittynyt ja se tuntuu aika kummalliselta mahanpohjassa. Kalle ja Silja puhuvat pitkään siitä, millaiset erilaiset asiat voivat jännittää. Juttelun jälkeen Kalle rohkaistuu vieläkin lisää ja lähtee leikkeihin mukaan. Kallelle tuli todella hyvä mieli, kun hän pääsi jännityksen yli.

Liikuntaosuus: Kosketa varpasiin 5 kertaa niin, että jalat pysyvät mahdollisimman suorina.

Hanna Kulmala, CC BY-NC



Hanna Kulmala, CC BY-NC

Onnellisuus

Kallen päivä sujui päiväkodissa todella nopeasti ja pian välipalakin oli syöty ja äiti tuli hakemaan. Kalle tuli todella onnelliseksi nähdessään äidin. Hän juoksi äidin syliin niin nopeasti kuin pystyi ja alkoi heti kertomaan, millainen päivä hänellä oli ollut. Kalle kertoi, että sai monta uutta kaveria ja leikki heidän kanssaan autoilla ja he tekivät myös yhdessä ruokaa muille lapsille ja aikuisille. Kallella oli ollut niin kiva päivä, ettei olisi millään halunnut lähteä kotiin vaan jatkaa leikkejä.

Äiti on myös onnellinen, kun Kallen ensimmäinen päiväkotipäivä oli sujunut niin hienosti, vaikka aluksi Kallea pelotti ja jännittikin kovasti. Kalle huusi nopeasti muille heipat ja jäi odottamaan uutta päiväkotipäivää onnellisena leveä hymy huulilla.

Liikuntaosuus: Juoskaa paikallaan niin kovaa kuin pystytte, ihan kuin Kalle oman äitinsä syliin.



Innostuneisuus

Kalle innostuu oikein kovasti autoleikistä. Uudet leikkikaveritkin ovat tosi kivoja. Kallen innostuneisuuden huomaa siitä, kun häntä naurattaa kovasti ja hänellä on paljon asiaa kaikille.

Leikkien jälkeen on päiväpiiri, jossa kaikki miettivät yhdessä, miltä innostuneisuus tuntuu ja mikä voi saada innostumaan. Kaikki lapset ovat samaa mieltä siitä, että innostuksen huomaa usein iloisuudesta. Lapset kertovat, että heidät saa innostumaan kivat leikit ja se, kun äiti kertoo, että päiväkodin jälkeen mennään jätskioskille. Siitä tulee oikein iloinen ja innostunut olo.

Liikuntaosuus: Mieti, että kädessäsi on hurjan iso jäätelö, jota täytyy nuolla hirveällä vauhdilla, ettei se pääse sulamaan.

Hanna Kulmala, CC BY-NC