



Seppälä Mari

Liikunta lasten tunnetaitojen vahvistajana

Kasvatustieteen kandidaatintyö  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatus  
2021

Oulun yliopisto  
Kasvatustieteiden tiedekunta  
Liikunta lasten tunnetaitojen vahvistajana (Seppälä Mari)  
Kandidaatintutkielma, 32 sivua, 0 liitesivua  
Elokuu 2021

---

Tämä kandidaatintutkielma käsittelee liikunnan ja tunnetaitojen yhteyttä sekä varhaiskasvatuksen ohjatun liikunnan keinoja toimia lapsen tunnetaitojen vahvistajana. Tutkielman tarkoituksena on selvittää, miten varhaiskasvatuksen ohjattu liikunta voi toimia lapsen tunnetaitojen vahvistajana.

Tutkielma toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuden valintaa ohjasivat varhaiskasvatuksen kontekstissa ilmenevät liikuntatuokiot sekä lasten tunnetaitojen tarkastelu. Aineistoina toimivat aiheeseen liittyvä kotimainen ja kansainvälinen kirjallisuus sekä tutkimusartikkelit. Kirjallisuutena on käytetty nykyaikaisia ja vertaisarviota lähteitä.

Tutkittaessa liikunnan ja tunnetaitojen yhteyttä todettiin liikunnan olevan lapselle luonteva tapa ilmaista tunteitaan. Tunteiden säätely ja itsetunto kehittyvät lapsen toimiessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tutkimustulokset osoittivat motoristen taitojen ja tunnetaitojen välisen yhteyden. Toisena tutkimusongelmana oli selvittää, miten liikunnallisilla keinoilla voidaan tukea lapsen tunnetaitoja varhaiskasvatuksessa. Aiheeseen liittyvien tutkimustulosten tarkastelussa ilmeni, että varhaiskasvattajalla on merkittävä rooli lasten liikuntakasvattajana ja positiivisten tunnetaitojen vahvistajana. Ympäristön, ilmapiirin ja palautteen merkitys nousivat myös tärkeiksi keinoiksi tukea lasten tunnetaitoja liikuntatuokioilla.

Avainsanat: liikunta, tunnetaidot, varhaiskasvatus

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>4</b>
1.1 Tutkielman tavoite ja menetelmä	5
<b>2 Lapsen liikunta ja tunnetaitojen kehitys</b>	<b>7</b>
2.1 Lapsuuden liikunta	7
2.2 Tunnetaidot	8
2.3 Psykomotoriikka	9
2.4 Liikuntatuokioiden merkitys tunnetaitojen kehityksessä	11
<b>3 Varhaiskasvatuksen ohjatun liikunnan tukikeinot tunnetaitojen vahvistajana</b>	<b>14</b>
3.1 Liikunta varhaiskasvatuksessa	14
3.2 Varhaiskasvattaja liikuntakasvattajana ja lapsen positiivisten tunnetaitojen vahvistajana	16
3.3 Ympäristön ja ilmapiirin vaikutus tukijana	20
3.4 Liikunnasta saadun palautteen merkitys	21
<b>4 Johtopäätökset</b>	<b>24</b>
<b>5 Pohdinta</b>	<b>26</b>
<b>Lähteet</b>	<b>29</b>

# 1 Johdanto

Liikuntaa voidaan pitää lasten elämässä yhtenä tärkeänä tekijänä kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Tunnetaidot kehittyvät lapsesta asti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Liikunta lasten tunnetaitojen vahvistajana on yksi keino tukea lapsen suotuista kasvua, kehitystä ja oppimista.

Olen aina urheillut aktiivisesti ja monipuolisesti. Liikunta on jäänyt vahvasti elämäni, vaikka aktiivisen kilpaurheilun olenkin lopettanut. Omakohtaisesti olen nähnyt liikunnan positiiviset vaikutukset muihin taitoihin, kuten oppimiseen. Tämä on yksi kimmoke lähteä tutkimaan aihetta lasten näkökulmasta. Olen kiinnostunut siitä, miten liikunta vaikuttaa meihin ja miten liikunnalla voidaan vaikuttaa meihin.

Toinen asia, mikä minua kiinnostaa varhaiskasvatuksen ympäristössä ovat lasten tunnetaidot. Olen huomannut harjoitteluiden ja sijaisuuksien myötä, miten yhä useammalla lapsella on vaikeuksia tunteiden tunnistamisessa, nimeämisessä ja säätelyssä. Nämä haasteet ovat seurausta monista asioista, mutta esimerkiksi tietokonepelit ja puhelimen selailu voivat tuoda sellaisia ärsykeitä, jotka voivat vaikuttaa haitallisesti lapsen itsesäätelyyn. Lasten liikuntatottumukset ovat muuttuneet ja jopa vähentyneet vuosien varrella. Lapset eivät harjoita enää niin paljon pitkäjänteisyyttä vaativia liikuntamuotoja, mikä voi johtaa tunnepurkauksiin esimerkiksi epäonnistumis- tai odottamistilanteissa. Lisääntynyt älylaitteiden käyttö voi vähentää liikkumista. Älylaitteet tekevät myös sen, etteivät lapset kommunikoi paljon aikuisten ja ikäistensä kanssa, jolloin heidän tunneilmaisunsa voi vähentyä ja tunteiden hallintakeinot jäädä kehittymättömiksi (Yumashev, Berestova, Derinov, Medvedev & Philippova, 2021).

Varhaiskasvatuksen tavoitteena (Opetushallitus, 2019) on kannustaa lasta terveellisuutta ja hyvinvointia arvostamaan sekä fyysistä aktiivisuutta edistävään elämäntapaan. Varhaiskasvatuksessa lasta innostetaan liikkumaan monipuolisesti sekä ilon kautta. Lapsilähtöisyys, tavoitteellisuus, säännöllisyys ja monipuolisuus ovat tärkeitä tekijöitä liikuntakasvatuksessa. Ohjatuissa liikuntahetkissä lasta pyritään tukemaan yksilökohtaisesti ja jokaisen taitotason mukaisesti. Ohjattujen liikuntatuokioiden rinnalla lapsen itsenäinen, omaehtoinen liikkuminen on tärkeää ja sen mahdollistamista tulee tukea. Vuorovaikutustilanteissa lapsi oppii havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteitaan. Varhaiskasvattajan tehtävänä on tukea lasta tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Tunnetaitoja

painottavan liikuntakasvatuksen avulla opitaan kunnioittamaan ja suojelemaan omaa sekä toisten kehoa (Opetushallitus, 2019).

Tässä tutkielmassa keskitytään liikunnallisten taitojen tukemisen myötä kehittyviin positiivisiin tunnetaitoihin. Aihe on tieteellisesti ja käytännöllisesti merkittävä, koska se lisää ymmärrystä lasten tukimuodoista. Tulevana varhaiskasvatuksen opettajana pystyn hyödyntämään tutkielmassa saamiani tietoja lasten liikunta- ja tunnetaitojen kehittämisessä sekä niiden tukemisessa.

Tulevaisuuden työelämässä haluan tuoda omaa liikunnallisuuttani esille sekä kasvattaa lapsia liikunnallisuuteen ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Kyseiseen aiheeseen perehtymisen myötä saan tietoa erilaisista varhaiskasvatuksessa toteutettavista liikunnallisista tukimuodoista ja siitä, mikä hyöty niillä on lapsen tunnetaitojen kehittymisen kannalta. Lasten tunnetaitojen tukeminen on tärkeää niin lapsuuden kuin koko elämän kannalta. Koen, ettei itselläni ole vielä tarpeeksi tarvittavia taitoja ja keinoja siihen, joten myös siksi kyseisen aiheen tutkiminen on merkityksellistä. Koen aiheen olevan ajankohtainen, koska lasten liikunnan vähentymisestä puhutaan paljon sekä sen tuomista muutoksista muihin elämän osa-alueisiin. Lasten tunteiden ilmaisu ja niissä ilmenevät haasteet ovat olleet viime vuosina myös pinnalla. Varhaiskasvatuksessa on alettu korostamaan tunnekasvatuksen lisäämistä opetukseen. Tämä on mielestäni hyvä ja tärkeä puheenaihe, mutta olisi erittäin tärkeää, ettei se jäisi vain puhumisen asteelle vaan tulisi konkreettisesti käytäntöön. Käytännön toteutus vaatii kuitenkin tietoa tunnetaitojen kehittämis- ja tukimuodoista. Liikunta on yksi hyvä tunnetaitojen tukimuoto, mutta se ei ole juurikaan ollut esillä keskusteluissa.

## **1.1 Tutkielman tavoite ja menetelmä**

Tässä tutkielmassa selvitetään liikunnan ja tunnetaitojen välisiä yhteyksiä sekä millä keinoin varhaiskasvatuksen liikunnassa voidaan tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Tutkimuskysymyksinä ovat

1. Miten liikunta on yhteydessä lapsen tunnetaitojen kehittymiseen?
2. Miten liikunnallisilla keinoilla voidaan tukea lapsen tunnetaitoja varhaiskasvatuksessa?

Tutkimuskysymykset ohjaavat aineiston valintaa (Kangasniemi ym., 2013). Tutkielmassa keskitytään, mitä liikunta on ja miten liikuntakasvatus ilmenee juuri varhaiskasvatuksen kontekstissa. Sitten syvennytään liikunnan ja tunnetaitojen yhteyteen sekä liikunnallisiin

keinoihin, tukimuotoihin ja varhaiskasvattajan rooliin lapsen tunnetaitojen vahvistajana ja liikuntakasvattajana. Tutkielmasta saatavaa tietoa voi hyödyntää lasten liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa.

Tutkielman menetelmänä käytetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsauksessa tavoitteena on rakentaa kokonaiskäsitystä tietystä aiheesta, kehittää olemassa olevaa tietoa sekä rakentaa uutta. Siinä tutkimusta tehdään aiemmin julkaistuista tutkimuksista sekä kirjallisuudesta (Salminen, 2011). Oman tutkielman kannalta merkityksellisiä aiempia tutkimustuloksia tulkitaan muodostaen niistä kokonaiskäsitys. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aiempaa tietoa kootaan, jäsennetään ja kuvaillaan (Kangasniemi ym., 2013).

Tämä kirjallisuuskatsaus on lähtenyt liikkeelle aiheen valinnalla, jonka jälkeen tutkimuskysymykset alkoivat muovautua. Tutkimuskysymykset syntyivät aiheen otsikon muotoutumisen jälkeen. Kysymyksiä ohjasi se ajatus, mihin tutkielmalla halutaan saada vastaus. Tutkimuskysymyksiksi valikoitui kaksi kysymystä. Jotta voitiin selvittää tunnetaitoja vahvistavia tukimuotoja varhaiskasvatuksen liikunnassa, piti ensin tutkia, millainen yhteys liikunnalla ja tunnetaitojen kehityksellä lapsuudessa on. Tutkimuskysymysten muodostamisen jälkeen tutkielmalle kerättiin aineistoa erilaisilla hakusanoilla ja eri tietokantojen kautta. Suomenkielisiä hakusanoja olivat psykomotoriikka, tunnetaidot, emotionaaliset taidot, liikuntakasvatus, tunnekasvatus ja varhaiskasvatus sekä englanninkielisiä hakusanoja olivat sensibility, motor coordination, psychomotor, emotional skills ja motor development. Hakusanojen katkaisemisella, yhdistelemisellä ja Boolean operaattorin avulla saatiin haluttuja kirjoja ja artikkeleita tutkielman aineistoksi. Tutkielman lähdekirjallisuuteen valittiin artikkelit, joissa tutkittiin liikunnan ja tunnetaitojen välistä yhteyttä varhaiskasvatusikäisillä. Tutkielman luotettavuuden vuoksi valittiin vain ne artikkelit, jotka olivat ajankohtaisia sekä julkaistu luotettavissa vertaisarvioituissa tiedelehdissä. Aineistojen etsimisen ja valitsemisen myötä pystyttiin aloittamaan varsinaisen tekstin kirjoittaminen ja saatujen tulosten tarkastelu. Tutkielman tekstin ja sisällön järjestely eteni käsitteiden määrittelystä varsinaisen aiheen tarkasteluun. Tutkimuskysymykset toimivat pohjana sisällön rakentamiselle ja asioiden käsittelyjärjestykselle.

## **2 Lapsen liikunta ja tunnetaitojen kehitys**

Tämän tutkielman pääkäsitteitä ovat liikunta ja tunnetaidot lapsuudessa. Tutkielman kannalta merkityksellinen käsite on myös psykomotoriikka. Kyseinen käsite kokoaa yhteen aiheen liikunnan ja tunnetaitojen ympärillä sekä niiden vaikutukset toisiinsa.

Tunnetaitojen määrittelyyn kuuluu, mitä tunteet ja tunnetaidot ovat, mikä merkitys niillä on ja miten niitä voi oppia. Teoreettisessa viitekehityksessä käsitellään myös sosioemotionaalisia taitoja, mitkä ovat osa tunnetaitoja ja merkityksellinen käsite tutkielman kannalta. Tutkielmassa tunnetaitojen ja sosioemotionaalisten taitojen käsitteitä käytetään rinnakkain tarkoittamassa samaa asiaa. Lopuksi käsitellään liikunnan yhteyttä tunnetaitojen kehittymiseen.

### **2.1 Lapsuuden liikunta**

Lasten kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin tueksi liikunta ja leikki ovat tärkeitä tekijöitä. Opetus- ja kulttuuriministeriön ohjeistuksen (2016) mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi saada vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Tämä päivittäinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan eri tasoisesta liikunnasta: kevyestä liikunnasta, reippaasta toiminnasta sekä vauhdikkaasta fyysisestä suorituksesta (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Liikkumisen lisäksi riittävä ravinto, uni ja hygienia muodostavat suotuisat kasvuolosuhteet lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumiseen (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

Zimmerin (2002) mukaan lasten motorinen kehitys on tärkeä osa lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä. Liikunta ja liikkuminen on luonnollinen asia lapselle. Varsinkin pieni lapsi pyrkii olemaan koko ajan liikkeessä. Usein lapsen liike menee juoksuksi, jos hän siihen jo taidoiltaan kykenee. Ihmisen elämässä juuri lapsuudessa liikkumisella on suurin rooli. Lapsuuden liikunta vahvistaa lapsen lihaksia, jänteitä, luita ja kuntoa, mitkä heijastuvat aikuisuuden kehon suorituskykyyn. Liikkumisen avulla lapsi oppii näkemään ja ymmärtämään ympäristöään sekä löytää itsensä ja maailman (Zimmer, 2002). Lapsi haluaa tutkia paikkoja ja se saattaa välillä vaatia esimerkiksi portaiden kiipeämistä, kuoppien yli hyppimistä tai aidan alittamista. Huomaamattaan lapsi joutuu ja pääsee kehittämään liikkumistaitojaan.

## 2.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat kykyä tunnistaa tunteita itsessä ja muissa, nimetä tunteita, ymmärtää niiden ilmenemisen syy ja vaikuttaa tunteiden ilmaisuun (Jalovaara, 2005). Tunteiden säätely on osa tunnetaitoja, mutta ensin täytyy oppia tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan tunteita ennen kuin voi oppia säätelemään niitä sekä siirtämään tunteiden hallintakeinoja käytäntöön (Kiviluote, Honkakoski, Nissinen, Aromaa, & Itkonen, 2019). Jalovaaran (2005) mukaan ongelmien ja aggressioiden käsittelykyky, turhautumien sietäminen ja impulssien hallinta ovat myös tunnetaitoja. Tunnetaitoihin liittyy kyky kohdata ja hyväksyä kaikki ihmiset aidosti (Jalovaara, 2005).

Perustunteita ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys (Kiviluote ym., 2019). Tunnetaitojen tarkoitus on osata säädellä tunteita ja ilmaista tunteensa tilanteeseen sopivalla tavalla. Omat ajatukset sekä ympäristön tapahtumat synnyttävät erilaisia tunteita (Sääkslahti, 2015). Tunteiden tarkoitus on antaa tietoa, varoittaa ja tuoda hyvää tai huonoa tunnetta kehoon. Lapsella myös keho on mukana tunteiden ilmaisemisessa esimerkiksi ilmeiden, eleiden, asentojen ja liikkeiden kautta (Sääkslahti, 2015).

Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa opitaan tunteiden ilmaisua sekä tärkeitä sosiaalisen kanssakäymisen normeja ja vuorovaikutustaitoja (Sääkslahti, 2015). Jalovaaran (2005) mukaan ihminen ei pärjää pelkällä loogisella päättelykyvyllä, vaan tunteita tarvitaan toimivaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tunteiden kautta ihminen pystyy samaistumaan toisen asemaan sekä ymmärtämään, miltä toisesta tuntuu (Jalovaara, 2005). Tasapainoinen tunne-elämä vaatii tunnetaitoja, sillä ne ovat edellytys toimivalle psyykkiselle toimintakyvylle (Kokkonen, 2017).

Tunnetaidot ovat myös edellytys selviytymään elämän eri tilanteissa sekä ne edistävät terveyttä. Tunteiden avulla pystyy ymmärtämään itseään ja muita paremmin. Kun lapsi tiedostaa ja osaa hallita omia tunteitaan, hänen motivaationsa uuden oppimiseen lisääntyy sekä lapsi viihtyy paremmin toiminnassa sekä ylipäätään päiväkodissa. Tunnetaidot edistävät työrauhan säilymistä ja ehkäisevät kiusaamista (Jalovaara, 2005). Taito tunnistaa ja käsitellä omia sekä toisten tunteita vähentää konfliktien syntymistä sekä niiden käsitteleminen helpottuu. Tunnetaidot helpottavat yksilön kykyä ottaa paikkansa yhteisön jäsenenä (Kuorelahti & Lappalainen, 2010).



Aivojen tunneratojen muotoutumiseen ja toimintaan vaikuttavat lapsuudessa koetut tunnetilanteet (Jalovaara, 2005). Mahdolliset isot negatiiviset tunnekokemukset lapsuudessa heijastuvat vielä aikuisiälläkin ihmisen persoonaan ja toimintaan. Kiviluote ym., (2019) painottaa lapsen tunnetaitojen negatiiviseen kehittymiseen voivan vaikuttaa esimerkiksi perustarpeiden puute, kaltoinkohtelu tai hylkäämisen kokemukset. Tällaiset tekijät voivat ilmetä esimerkiksi yliaktiivisuutena, aggressiivisuutena tai sopimattomana käyttäytymisenä. Haasteet tunne-elämässä voivat näkyä oppimisvaikeutena tai minäkäsityksen, itsearvostuksen ja itsetunnon ongelmina. Ohjaava ja positiivisia tunneilmaisuja korostava kasvatustyyli sekä lapsen kehuminen ja johdonmukaiset rajat tukevat lapsen tunnetaitojen kehittymistä (Kiviluote ym., 2019). Jalovaaran (2005) mukaan tilanteet, jotka ovat olleet henkilökohtaisesti merkityksellisiä ja niissä on ollut vahva tunneside, jäävät paremmin mieleen. Tunnetekijöitä voi hyödyntää myös oppimisessa (Jalovaara, 2005). Kun uuteen opittavaan asiaan liittyy tunnekokemuksen mukaan, asian muistaa paremmin.

Liikunta tukee lapsen tunnetaitojen kehittymistä (Sääkslahti, 2015). Liikunnan kautta lapsi oppii ymmärtämään, käsittelemään ja ilmaisemaan tunteitaan sekä oppii empaattiseen käyttäytymiseen (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Liikunnassa lapsi oppii käyttämään omaa kehoaan, tutustuu itseensä, toteuttaa itseään ja saa monipuolisia kokemuksia (Sääkslahti, 2015). Tekemisen kautta lapsen on helpompi ilmaista tunteitaan, koska liikunta ja ylipäätään liikkuminen ovat lapsen luonnollinen ilmaisukeino (Zimmer, 2002). Liikunta on myös ajattelua, koska liikuntataitoja voi oppia myös mielikuvien kautta (Sääkslahti, 2015). Esimerkiksi lasten kanssa juostaan kuin koira, hiivitään kuin kissa tai kurotetaan kuin kirahvi. Liikunnalla voi olla monia funktioita, mutta tärkeitä tavoitteita ovat esimerkiksi impressiivinen funktio eli lapsi kokee erilaisia tunteita, kuten iloa, uupumusta ja mielihyvää liikunnan kautta sekä ekspressiivinen funktio eli lapsi voi elää, ilmaista ja työstää tunteitaan sekä tuntemuksiaan liikkueessaan (Zimmer, 2002). Liikunnassa lapsen motoriset taidot kehittyvät (Sääkslahti, 2015). Liikuntaa on kaikki liikkuminen, kuten juokseminen, kävely, pyöräily ja kiipeily. Tässä tutkimuksessa pääpaino on ohjatuissa liikuntahetkissä.

### **2.3 Psykomotoriikka**

Psykomotoriikka tarkoittaa psyykkisten ja motoristen toimintojen yhteyttä. Siinä havainnot liikkeestä ja ympäristöstä heijastuvat yksilön toimintaan. Lapsi ilmaisee itseään ja tulee osaksi

ryhmää liikunnan kautta (Zimmer, 2011). Psykomotoriikkaan kuuluu fyysismotorinen, keuhollinen sekä psyykinen ulottuvuus ja ihminen on näiden osa-alueiden muodostama kokonaisuus (Zimmer, 2011). Motoriseen toimintaan kuuluu aina psyykinen ja emotionaalinen näkökulma, joten lapsen kehitys on aina myös psykomotorinen tapahtuma (Zimmer, 2011). Liikkuminen on kokonaisvaltaista ja se herättää erilaisia tunteita ja tunteita niin kehossa kuin mielessä. Liikkuminen vaatii motoriikan ja mielen vuorovaikutusta.

Koljonen (2000) painottaa psykomotoriikassa vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan toteutumista, aktiivista osallistumista, toiminnan leikkimielisyyden säilymistä, omiin kykyihin luottamista, onnistumisen kokemuksia, uuden asian hyväksymistä sekä itsenäiseen toimintaan kannustamista. Psykomotorisen toiminnan kautta pyritään vähentämään keskinäistä kilpailua ja suoritusten vertailua, epäluuloisuutta, epäonnistumisen kokemuksia sekä arvostelun, pilkkaamisen ja kiusaamisen ilmenemistä (Koljonen, 2000).

Koljosen (2000) mukaan lapsen persoonallisuutta pyritään tukemaan psykomotorisen ajattelun mukaan liikkeen ja liikunnan avulla. Siinä keskitytään lapsen motoristen taitojen kehittämisen ja liikuntasuoritusten tarkastelun lisäksi kokonaisvaltaiseen tukemiseen. Toiminnassa ei korostu suorituskeskeisyys, vaan lähtökohtana on liikunnan ilo sekä motivaatio liikkumista kohtaan (Koljonen, 2000). Psykomotoriikka painottaa kokemus- ja elämysliikuntaa, jossa lapselle tarjotaan mahdollisuus oppia tuntemaan itsensä positiivisena ja kykyneväna (Zimmer, 2011). Liikunnan kautta lapselle tarjotaan uusia kokemuksia, mitkä jäävät elämyksinä ja muistoina mieleen, eivätkä niinkään liikuntaharjoitteina (Zimmer, 2011).

Psykomotoriikassa kehoa ja tunteita tarkastellaan yhdessä. Kehokokemukset ovat minän kokemuksia (Zimmer, 2011). Kehosta saatujen havaintojen ja tunteiden kautta lapsi rakentaa kuvaa itsestään. Oman kehon tunteminen sekä ympäristön havaitseminen ovat tärkeitä tekijöitä motoriikan ja tunnetaitojen kehittämisessä (Koljonen, 2000). Havainnot omasta kehosta ja ympäristöstä ohjaavat toimintaa. Koljonen (2005) nostaa esiin Leonardo da Vincin sitaatin psykomotoriikan vertauskuvana "Kun katsot, miten ihminen liikkuu, ymmärrät paljon myös hänen sielustaan" (Koljonen, 2005, s. 75). Tämä kiteyttää psykomotoriikan ydin idean. Ihmisen liikkeestä pystyy aistimaan hänen tunne- ja mielentilaansa.

Itsetunto on tärkeä osa psykomotoriikkaa, koska liikunnan kautta voidaan vaikuttaa itsetunnon positiiviseen tai negatiiviseen kehittymiseen. Koljosen (2000) mukaan liikuntatilanteissa epäonnistumisen myötä lapsi alkaa välttämään liikuntaa ja sitä kautta liikunnallinen

epävarmuus lisääntyy ja liikuntataitoihin ilmaantuu suoritusheikkoutta. Epäonnistumistilanteiden lisäksi liikunnan ja itsetunnon yhteys heijastuu omien liikuntataitojen näyttämisesä. Missään muussa oppimisen alueessa ei tuoda omaa kehoaan niin paljon kaikkien nähtävälle kuin liikunnassa. Liikuntatuokiolla lapsi ei voi piilottaa oman kehon liikkeitä sekä toisaalta liikunnassa lapsi pystyy ilmaisemaan kaikkein vapaimmin omaa itseään juurikin kehon kautta. Lapsen itsetunto voi olla liikunnassa kovalla koetuksella, koska koko lapsen keho sekä liikkeet ovat kaikkien nähtävillä ja kavereilta voi tulla palautetta niiden toimintaan liittyen. Palaute ja vertailu lasten välillä voi kohdistua esimerkiksi kömpelyyteen, lihavuuteen tai hitauteen. Negatiiviset kokemukset ja kommentit voivat aiheuttaa lapsessa häpeän, pelon ja ahdistuksen tunnetta (Koljonen, 2000). Huonot liikuntakokemukset ja palautteet omasta kehosta ja taidoista voivat heijastua pitkälle aikuisuuteen saakka. Varhaiskasvattajalla on tärkeä rooli tällaisten tilanteiden ennaltaehkäisyssä.

## **2.4 Liikuntatuokioiden merkitys tunnetaitojen kehityksessä**

Tutkimukset osoittavat, että liikuntahetket tulisi nähdä yhä enemmän myös lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehittämissympäristönä, eikä pelkästään lasten motoristen taitojen harjoittamisena (Takala, Kokkonen, & Liukkonen, 2009). Lapselle luonteva tapa ilmaista tunteitaan on liikkeen kautta (Sääkslahti, 2015). Siksi on tärkeää, että lapselle annetaan mahdollisuus siihen sekä itseilmaisua ja liikkumista tuetaan. Tunteiden säätely (Takala, Oikarinen, Kokkonen, & Liukkonen, 2011a) ja itsetunto (Koljonen, 2000) kehittyvät lapsen toimiessa muiden kanssa. Liikuntatilanteissa lapsi voi luontevasti harjoittaa sosioemotionaalisia taitoja ja tunteiden säätelyä. Liikuntakasvatuksen tunne-elämän tavoitteita ovat esimerkiksi erilaisten tunteiden kokeminen sekä säätelemine ja sitä kautta tunnetaitojen vahvistuminen, vuorovaikutustaitojen kehittyminen, omien vahvuuksien löytäminen, niiden arvostaminen sekä hyödyntäminen ja itseluottamuksen vahvistuminen (Autio & Kaski, 2005).

Piekin, Bradburyn, Elsleyn ja Taten (2008) tutkimuksessa ilmeni, että hyvillä motorisilla taidoilla on positiivinen yhteys tunteiden ymmärtämiseen. Heikot motoriset taidot heijastuivat negatiivisesti lapsen sosiaaliin ja emotionaaliin taitoihin. Yhteyttä voi selittää esimerkiksi sillä, että lapsi, jolla on haasteita motorisissa taidoissa ei hakeudu vuorovaikutukseen muiden kanssa, koska on epävarma itsestään ja omista taidoistaan. Tutkimuksessa löytyi merkittävä korrelaatio motoristen taitojen ja ahdistuksen/masennuksen välille. Motorinen kyvykkyys korreloi myös tunnekäsityksen kanssa. Heikommat motoriset taidot omaavat lapset olivat

introvertimpia, ahdistuneempia sekä kokivat olonsa fyysisesti ja sosiaalisesti heikommaksi/vähemmän pätevämmäksi kuin samanikäiset tyyppillisesti kehittyvät lapset. Tutkimuksessa huomattiin, että lapsilla, joilla oli motorisia haasteita, oli myös vaikeuksia tunteiden tunnistamisessa. Motoriset vaikeudet voivat näkyä lapsen sosiaalisena vieraantumisenä ja sitä kautta tunnetaitojen kehittymättömyytenä, jos lapsi ei leiki/toimi muiden kanssa vuorovaikutuksessa (Piek ym., 2008). Mancinin, Rigolin, Robertsin, Heritagen ja Piekin (2018) tutkimus osoittaa myös motoristen taitojen ja sosioemotionaalisten taitojen yhteyden. Motorisia haasteita omaavilla lapsilla esiintyy enemmän vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa sekä heillä on heikompi itsetunto ja enemmän ahdistuneisuutta verrattuna ikäisiinsä, joilla ei ole liikuntarajoitteita (Mancini ym., 2018).

3-4-vuotiaille tehdyssä kahdeksan kuukautta kestävässä tutkimuksessa *Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla* selvisi, että lasten sosioemotionaaliset taidot paranivat viikoittain järjestettävien liikuntatuokioiden avulla (Takala ym., 2009). Tutkimus (Takala ym., 2009) osoitti, että säännöllisellä ja pitkäkestoisella toimintajaksolla voidaan kehittää lasten tunnetaitoja. Tutkimuksessa keskityttiin lasten yhteistyötaitoihin, toisen auttamiseen, vuoron odottamiseen, kuuntelemiseen sekä kontaktin ottamiseen toiseen. Tutkimus osoitti, että kahdeksan kuukauden aikana toteutetut viikoittaiset edellä mainittuihin tunnetaitoihin keskittyvät liikuntatuokioidet kehittivät lasten tunnetaitoja (Takala ym., 2009). Tutkimus painottui nimenomaan tunnetaitojen kehittämiseen eikä esimerkiksi lasten fyysiseen aktiivisuuteen tai motoristen taitojen kehittämiseen. Tämä voi olla yksi tekijä siihen, miksi lasten tunnetaidot kehittyivät koejakson aikana niin suotuisasti. Tunnetaitoihin keskittyvän liikuntakasvatuksen rinnalla on tärkeää olla motorisia taitoja harjaannuttavia tehtäviä, jolloin voidaan turvata lapsen kokonaisvaltainen kasvu, kehitys ja oppiminen.

Lasten tunnetaidot eivät kehity pelkästään itsestään liikuntatuokioilla, vaan se vaatii liikuntahetkien ennakkosuunnittelua asetettujen tavoitteiden näkökulmasta. Myös tutkimuksen (Aurora-Adina, Clipa Otilia, & Rusu, 2011) mukaan tunnekasvatuksen toimivuuden kannalta tärkeitä tekijöitä ovat aika ja resurssit. Erilaisilla pienilläkin huomioilla ja muutoksilla pystytään vaikuttamaan siihen, että lasten tunnetaitojen tukemista pystytään edistämään liikuntahetkillä. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi ottaa lapsia mukaan hakemaan liikuntavälineitä varastosta (osallisuuden tunne), lapset saavat pienryhmissä päättää yhden leikin (vaikuttamisen mahdollisuus), jokainen saa vuorollaan heittää pallon (vuoron odottaminen), pienryhmille annetaan tehtävä ratkottavaksi (yhteistyötaidot) tai mietitään

yhdessä, miten kaverille voisi sanoa, jos hän on surullinen kokemastaan häviötilanteesta (lohduttaminen, empatia). Liikuntahetket voidaan nähdä jatkumona lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Hyvät motoriset taidot mahdollistavat lapsen aktiivisen osallisuuden liikuntahetkissä, joissa lapsi käyttää kehoaan ja osallistuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Giske ym., 2018). Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lapsi joutuu tunnistamaan itsensä ja toisten tunteita sekä toimimaan niiden mukaisella tavalla, joten lapsen tunnetaidot pääsevät kehittymään (Giske ym., 2018). Liikuntatuokioilla lapsi voi saada positiivisia tunnekokemuksia, mitkä vähentävät ahdistusta ja kasvattavat itseluottamusta (Yumashev ym., 2021).

Tutkimukset (Craft, 2005) ja (Jansson & Stenberg, 2018) osoittavat, että säännöllinen liikunta parantaa itsesääätelyä, hallinnan tunnetta ja minäpystyvyyttä ja sitä kautta mahdolliset depressio-oireet vähenevät. Hallinnan tunteen lisääntymisen myötä uhkaavia tilanteita ei koeta niin stressaavina ja sen myötä negatiiviset tunteet vähenevät (Jansson & Stenberg, 2018).

On tärkeää, että liikunnalliset hetket ovat sellaisia, joista lapsi saa enemmän positiivisia kuin negatiivisia kokemuksia (Sääkslahti, 2015). Luottamus omiin taitoihin, rohkeus oman mielipiteen ilmaisuun sekä oman tilan ottaminen lisääntyvät onnistumisen hetkien kautta (Sääkslahti, 2015). Lapsi kokee olonsa hyväksytyksi, kun lapsen ehdotuksiin vastataan kannustavasti ja rohkaisevasti (Sääkslahti, 2015). Hyvän itsetunnon myötä lapsi alkaa arvostamaan itseään ja luottamaan omiin taitoihin (Autio & Kaski, 2005). Sitä kautta lapsi huomaa osaamisensa ja hänestä tulee taitava liikkuja (Autio & Kaski, 2005). Noin 6-8-vuotiaana lapsi voi alkaa vertailemaan itseään ja omia taitojaan muihin (Sääkslahti, 2015). Liikuntatehtävissä lapsen on hyvä saada pätevyyden kokemuksia sekä taitotasolleen sopivia haasteita. Tällöin lapsen positiivinen minäkuva itsestään säilyy ja kehittyy (Sääkslahti, 2015).

Kannustava ja turvallinen ilmapiiri vaikuttaa merkittävästi siihen, mitä ja miten lapsi uskaltaa ryhmässä toimia. Ennalta opitut rajat ja säännöt helpottavat toimimista ja näin kiellettyjen tekojen kokeilu vähentyy, kun lapsi on tietoinen, mitä on sallittua tehdä. Lapselle on tärkeää antaa mahdollisuus kokeilla häntä kiehtovia asioita valvotusti. Jos lapsen taidot jo riittävät esimerkiksi kiipeilytelineeseen kiipeämiseen, voi lapsi jatkossakin tehdä sitä luvallisesti. Lapselle tulee antaa mahdollisuus kokeilla itse, eikä kasvattaja tee asiaa lapsen puolesta (Sääkslahti, 2015). Pinnistely ja ponnistelu tuottaa lapselle mielihyvän, pystyvyyden sekä ”minä osaan” -tunnetta (Sääkslahti, 2015).

### **3 Varhaiskasvatuksen ohjatun liikunnan tukikeinot tunnetaitojen vahvistajana**

Tässä luvussa käsitellään varhaiskasvatuksen liikuntaa. Tutkimukset osoittavat varhaiskasvatuksen liikuntatuokioiden tukimuodoista lasten tunnetaitojen vahvistajana kolmea päätekijää: 1) varhaiskasvattajan roolia, 2) kannustavaa ja turvallista ilmapiiriä sekä 3) rakentavan palautteen merkitystä. Näihin pääkohtiin liittyvät tutkimustulokset esitellään omilla alaluvuissaan. Tutkimuksien kautta saadaan pohjaa ja vastauksia keinoille, joilla voidaan vaikuttaa positiivisesti lapsen tunnetaitojen kehittymiseen.

#### **3.1 Liikunta varhaiskasvatuksessa**

Sääkslahti (2015) painottaa, että varhaiskasvatuksessa järjestettävän liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvattaa liikunnalliseen elämäntapaan. Tämä sisältää fyysisesti aktiivisten toimintatapojen omaksumista sekä tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista liittyen terveyteen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. Liikuntakasvatuksessa opetetaan myös liikuntaan liittyviä arvoja, asenteita, tietoja, odotuksia, taitoja ja kokemuksia. Ei ole kuitenkaan yhdentekevää, miten näitä tekijöitä opetetaan. Edellä mainitut tekijät heijastuvat lapsen käsitykseen liikunnasta sekä itsestään liikkujana (Sääkslahti, 2015). On tärkeää, että lapselle muodostuu positiivinen käsitys kehostaan ja itsestään liikkujana.

Monipuolinen liikunta vahvistaa lapsen lihaksistoa. Lasten lihasten voimaa ja jänteiden lujuuutta kehittävät erilaiset leikit ja pelit, joissa kiivetään, roikutaan, hypitään, heitetään, kannetaan tai vedetään. Sääkslahden (2015) mukaan tällaiset aktiviteetit ovat luonnollinen ja turvallinen tapa lapselle kehittää kehoaan. Fyysisesti aktiivisten lasten toimintakyky, kunto ja liikuntataidot ovat parempia kuin ei liikunnallisten lasten. On tärkeää, että lapsi saa harjoittaa liikuntaa omaehtoisesti eikä pelkästään aikuisen ohjauksessa. Tämä vaatii, että ympäristö on virikkeellinen, kannustava ja oppimista sekä innostusta tukeva. Liikkumisinnostuksen synnyttäjänä on usein lapsen omat tarpeet ja halut. Näistä lapsi saa mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia, mitkä kasvattavat lapsen innostusta oppia lisää (Sääkslahti, 2015).

Zimmerin (2002) mukaan liikuntaleikeissä lapsi pääsee toimimaan sosiaalisen yhteisön ympäröimänä sekä tulee kehittäneeksi vuorovaikutustaitoja. Liikuntaleikeissä tulee harjoiteltua myös konfliktien selvittelyä, roolien omaksumista, pelisäännöistä sopimista sekä päätettyjen

toimintatapojen hyväksymistä (Zimmer, 2002). Liikuntatuokiot sisältävät paljon vuorovaikutusta vaativia tilanteita, joissa tunnetaidot ja tilanteissa toimimismallit pääsevät kehittymään.

Psykomotoriikassa liikunta nähdään kokonaisvaltaisena toimintona. Liikunta on fyysismotorinen käsite, mutta se sisältää myös psyykkiset, sosiaaliset ja kognitiiviset tavoitteet (Koljonen, 2000). Liikunnan ja liikkumisen kautta voidaan suoraan tai välillisesti vaikuttaa moneen muuhun asiaan (Koljonen, 2000). Esimerkiksi positiiviset liikuntakokemukset kasvattavat lapsen itsetuntoa ja luottamusta omiin taitoihin. Tämä taas heijastuu myönteisenä asenteena ja tehokkaampana toimijana niin liikunnassa kuin muissa elämän osa-alueissa. Myönteinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan lisää lapsen innostusta harrastaa liikuntaa myös vapaa-ajalla, jolloin lapsen liikuntataidot ja fyysinen aktiivisuus paranevat.

Zimmer (2002) painottaa liikuntakasvatuksen tavoitteena olevan oppia tuntemaan sekä käsittelemään itseään, muita ja ympäristöä. Varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyy didaktisia periaatteita, joita ovat lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, omatoimisuus ja päätäntämahdollisuus (Zimmer, 2002). Kaiken toiminnan lähtökohdaksi tulee olla lapsi. Mikä toiminta on lapselle parasta huomioiden hänen kehitystasonsa ja taitotasonsa. Liikuntatuokioilla tulee olla eriyttämisen mahdollisuus, jotta jokainen lapsi saa oman taitotasonsa mukaista toimintaa. Lapsen mielipide tulee tulla ilmi toiminnan suunnittelussa sekä toteutuksessa. Lapsien kiinnostuksen kohteet ovat myös yksi toiminnan lähtökohdista. Esimerkiksi kulloinkin meneillään olevan suosituksen lasten ohjelman pohjalta keksitään leikki.

Psykomotorinen lähtökohta liikuntaan ei ole pelkästään riittävä ja toimiva liikuntakasvatuksen muoto. Se kuitenkin sisältää erittäin tärkeitä tekijöitä ja painotusalueita lapsen liikkumisen ja tunnetaitojen tukemiseen, joita on hyvä hyödyntää varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa, kuten suorituksia ja kilpailutilanteita korostamattoman lähtökohdan (Koljonen, 2000). Psykomotorinen liikuntakasvatus ei senkään vuoksi ole pelkästään riittävä, koska se keskittyy lapsen vahvuuksiin ja kiinnostuksen kohteisiin sekä onnistumisen hetkiin (Zimmer, 2011). Nämä ovat tärkeitä asioita varhaiskasvatuksen liikunnassa ja lapsen myönteisen itsetunnon kehittymisessä, mutta on myös tärkeä kehittää lapsen heikkouksia sekä epäonnistumis- ja pettymystilanteissa tulee kehitettyä monia tunnetaitoja, mitkä ovat tärkeitä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta.

Erilaisten liikuntataitojen opettelu on tärkeää varhaiskasvatuksessa, mutta toiminnassa tulisi säilyä mielekkäys ja leikin kautta oppiminen. Psykomotorisena lähtökohdaksi ei ole tietty liike,

mikä täytyy oppia tai taito, mitä pitää parantaa (Zimmer, 2002). Liikuntakasvatuksen tavoitteena on liikkuva, toimiva, luova ja ilmaisukykyinen lapsi (Zimmer, 2002).

### **3.2 Varhaiskasvattaja liikuntakasvattajana ja lapsen positiivisten tunnetaitojen vahvistajana**

Varhaiskasvatuksen liikunnan ja tunnetaitojen tutkimuksissa korostui kasvattajan merkitys monella tasolla. Ensiksi varhaiskasvattaja toimii esikuvallisena mallina lapselle. Toiseksi hän suunnittelee havaintojensa kautta liikuntatuokiot lasten taitotasojen mukaiseksi. Kolmanneksi hän mahdollistaa lapselle onnistumisen kokemusten saamisen. Neljänneksi kasvattaja tunnistaa lapsessa ilmenevän tunteen ja tukee sitä oikealla tavalla. Viidenneksi hän näkee lapsen ryhmän jäsenenä. Kuudenneksi varhaiskasvattaja huomioi jokaisen lapsen arvokkaana yksilönä. Seitsemänneksi hän antaa lapselle mahdollisuuden vaikuttaa päätöksentekoon. Kahdeksanneksi varhaiskasvattaja kannustaa lapsia toimimaan yhteistyössä toistensa kanssa.

**Varhaiskasvattajan esikuvallinen malli lapselle.** Lapsen tunnetaitojen vahvistajana ja liikunnalliseen elämäntapaan ohjaavana varhaiskasvattajan tulee olla kannustava, kehuva, esikuvallinen, tukea antava, auttava, opastava ja huomioiva (Autio & Kaski, 2005; Kauko & Klemola, 2006). Varhaiskasvattajan tulee toimia aidosti lapsen edessä, olla luotettava, turvallinen ja välittävä (Autio & Kaski, 2005). Aikuisen hyvä itsetunto ja luotto omaan tekemiseen heijastuu positiivisella tavalla lapseen. Lasten myönteinen suhtautuminen liikuntaan on oppimisen kannalta tärkeää, mutta myös varhaiskasvattajan asenteen tulee olla positiivinen ja suhtautua myönteisesti taitojen harjoittamiseen (Takala ym., 2011a). Aikuinen toimii lapselle mallina ja esikuvana, joten huono asenne ja ilmapiiri tarttuu. Aikuisen tulee toimia yhteisten pelisääntöjen mukaisesti ja olla sitä kautta esimerkillinen lapsille (Autio & Kaski, 2005). Aikuisen tulisi rohkeasti näyttää tunteitaan ja heittäytyä toimintaan mukaan. Sitä kautta lapsi saa mallia toiminnalleen ja itseilmaisulleen sekä saa erilaisia tunnekokemuksia. Varhaiskasvattajalta vaaditaan tilannetajua siinä suhteessa, miten hän tuo omat taitonsa esille, näyttääkö hän itse esimerkkiliikkeen, ottaako lapsen näyttämään malliksi vai kertooko suullisesti ohjeet. Erilaisilla toimintatavoilla pystytään ehkäisemään, etteivät lapset alkaisi vertailemaan itseään muihin lapsiin tai aikuisen taitoihin.

**Liikuntatuokioiden suunnittelu lapsen taitotason mukaiseksi.** Varhaiskasvattajalla on liikuntatilanteissa ohjaajan ja havainnoitsijan rooli sekä henkilökohtainen suhde jokaiseen lapseen (Zimmer, 2011). Lasten tunnetaitojen tukemisen kannalta tärkeää on huomioida



jokainen lapsi ja hänen taitotasonsa (Takala ym., 2011a; Kauko & Klemola, 2006). Havaintojen kautta aikuinen pystyy yksilökohtaisesti vahvistamaan lapsen käyttäytymistä, tukea onnistumisten tiedostamista, aktivoida lasta toimintaan ja sen alkuun pääsemiseen sekä tarvittaessa auttaa (Zimmer, 2011). Havainnot auttavat varhaiskasvattajaa suunnittelemaan liikuntatuokiot lapsen tavoitteiden mukaisesti ja eriyttämään toimintaa tarvittaessa (Takala ym., 2011a; Kauko & Klemola, 2006). Lapsen lähikehityksen vyöhykkeellä toteutettavat harjoitteet kehittävät parhaiten lapsen taitoja. Lapsi saa onnistumisen kokemuksia, kun hän selviytyy harjoitteista pienen ponnistelun tai tarvittaessa aikuisen avustuksella. Liian helpot harjoitteet eivät kehitä taitoja vaan enemmänkin ylläpitävät jo opittuja. Varhaiskasvattajalta vaaditaan reagoitua, ettei liikuntatoiminnot ole lapsen taitotasolle liian haasteellisia, mutta toisaalta aikuinen ei saa liikaa auttaa lasta suoriutumaan niissä. Liika auttaminen ei mahdollista lapselle itsenäistä suoriutumista ja oman itsensä auttamisen harjoittelemista. Se ei myöskään lisää lapsen kykyä tiedostaa omat taidot ja kykyjensä rajat. Liikuntatuokioiden pitäminen voi vaatia etukäteissuunnittelua, kuten tavaroiden järjestelyä ja tilan raivaamista liikkumiseen sopivaksi, jos päiväkodissa ei ole erillistä liikuntasalia.

**Onnistumisen kokemukset.** Zimmerin (2002) mukaan varhaiskasvattajan tulee huomioida, että jokainen lapsi saisi onnistumisen kokemuksia ainakin jossakin lajissa. Onnistumiset ja aikuisen kehu lisäävät lapsen motivaatio jatkaa yrittämistä ja oppia lisää (Takala ym., 2011a). Useissa liikuntaleikeissä yhdistyy kilpaileminen ja vertailu, kuka oli nopein tai taitavin. Tällaisissa leikeissä on hyviäkin puolia, esimerkiksi ne ovat lasten mieleen, varsinkin jos lapsi kokee itse olevansa hyvä kyseisessä lajissa. Kilpailuleikeissä pääsee kehittämään myös erilaisia tunnetaitoja, kuten pettymyksen sietokykyä ja toisen puolesta iloitsemisesta. Ei ole tarpeen eikä mahdollistakaan välttää kaikkia sellaisia leikkejä, joissa on voittajia ja häviäjiä, mutta toistuvat pettymykset laskevat lapsen itsetuntoa ja luottoa omiin taitoihin (Zimmer, 2002). Lapsen on tärkeä oppia, ettei kaikessa tarvitse olla hyvä, eikä epäonnistumiset tai häviöt määritä ihmisen taitoja menestyä joissain muussa lajissa. Mahdolliset pettymyksen tunteet on tärkeä käsitellä lapsen kanssa hyväksyvässä ja turvallisessa ympäristössä (Autio & Kaski, 2005). Tällöin lapsi ymmärtää, että harmituksen näyttäminen on sallittua ja oppii keinoja sen käsittelemiseen. Lapsen on hyvä oppia löytämään itselle mieluisat tavat liikkua ja saada onnistumisen kokemuksia niissä. Silloin häviöt jossain toisessa lajissa ei tunnu niin pahalta, kun lapsi tietää, että hän suoriutuu toisessa lajissa paremmin eikä pettymys tässä kyseisessä lajissa haittaa. Varhaiskasvattajan tehtävänä on auttaa lasta löytämään, tuntemaan ja tiedostamaan

henkilökohtaiset vahvuudet sekä oppia hyödyntämään niitä (Zimmer, 2011). Lapsella tulee olla tunne, että aikuinen luottaa hänen kykyihinsä (Zimmer, 2002).

**Tunteiden tunnistaminen.** Kaukon ja Klemolan (2006) mukaan kokonaisvaltainen ja pitkäjänteinen tukeminen vaatii aikuiselta tietotaitoa, luovuutta ja ennalta suunniteltua toimintaa. Kaukon & Klemolan (2006) ja Koljosen (2000) mukaan liikuntatuokion harjoitteet, pelit tai leikit voivat synnyttää monenlaisia tunteita lapsissa. Varhaiskasvattajalla voi olla ajoittain haaste tunnistaa lapsen tunne ja sen pohjimmainen syy. Lapsi saattaa käyttäytyä epäkohteliaasti tai häiritsevästi liikuntatuokiolla. Taustalla ei välttämättä olekaan ylimielinen asenne liikuntaa kohtaan. Syynä voi olla jännityksen, epävarmuuden tunteen tai huonon itsetunnon peittäminen (Kauko & Klemola, 2006; Koljonen, 2000). Ennakkoluulo ja epä tietoisuus uutta kohtaan voivat myös aiheuttaa ns. vastakkaisia tunteita, kuten osallistumattomuutta ja huonoa käytöstä (Koljonen, 2000). Lapsi voi myös valittaa jotain kuvitteellista fyysistä oiretta, kuten polvikipua, jolloin hänen ei tarvitsisi osallistua liikuntatoimintoon. Varhaiskasvattajan tehtävänä on tunnistaa lapsen tunne kyseiseen tilanteeseen liittyen, lohduttaa ja auttaa lasta rakentamaan toista tunnetta tilalle (Autio & Kaski, 2005). Esimerkiksi jännityksen tunteen voi voittaa luomalla turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin lapselle. Lapsen tunnetaitojen tukeminen auttaa lasta muodostamaan positiivista kuvaa itsestään, muodostamaan ja ylläpitämään ihmissuhteita sekä käyttäytymään ja toimimaan yhteisössä asiallisesti ja muut huomioon ottavasti (Kauko & Klemola, 2006).

**Lapsi ryhmän jäsenenä.** Lapsen henkilökohtaisen persoonan lisäksi varhaiskasvattajan tulee tuntee lapsi ryhmän jäsenenä. Lapsi saattaa toimia eri tavalla yksin kuin ryhmässä (Jalovaara, 2005). Optimaalinen lapsen tunnetaitojen tukeminen liikuntatilanteissa vaatii varhaiskasvattajalta tietämystä myös esimerkiksi lapsen ystävyysuhteista. Tällöin aikuinen huomaa mahdolliset kiusaamistapaukset ja pystyy jopa ennakoimalla ennaltaehkäisemään niiden syntymistä, aikuinen pystyy tukemaan lasta uusien ystävyysuhteiden muodostamisessa sekä tukemaan lasta olemaan oma itsensä myös ryhmätilanteissa. Mitä enemmän aikuisella on takanaan työvuosia ja kokemusta lasten erilaisten tunnetilanteiden parissa, sitä taitavampi hän on käsittelemään lapsen tunteita ja tarpeita (Aurora-Adina yms., 2011). Jokaisen lapsen tulee tuntee kuuluvansa osaksi ryhmää ja nähdä itsensä arvokkaana osana sitä, uskoa omiin taitoihin, saada tukea omaan kehitykseen ja itsensä hyväksyntään (Autio & Kaski, 2005; Takala ym., 2011a).

**Arvoperusta.** Vastaamalla lapsen tunne-elämyksiin empaattisesti, tuetaan lapsen psyykkistä kehitystä suotuisasti ja lapselle syntyy turvallisuuden tunne (Sääkslahti, 2015). Lapsille on hyvä korostaa, kuinka jokainen on ainutlaatuinen ja arvokas omana itsenään (Opetushallitus, 2019). Varhaiskasvatuksen arvoperustaan liittyy, että kaikilla lapsilla on oikeus tulla nähdyksi, kuulluksi, ymmärretyksi ja huomioon otetuksi omana itsenään sekä yhteisön jäsenenä (Opetushallitus, 2019). Varhaiskasvattajan tulee reagoida lapsen itseilmaisuun ja vuorovaikutuspyrkimyksiin sekä rohkaista lasta ilmaisemaan tunteitaan (Sääkslahti, 2015). Lapselle on tärkeä luoda tilanteita, joissa voi liikunnan ja kehollisen ilmaisun kautta ilmaista tunteita (Sääkslahti, 2015). Lapsen oma-aloitteisen aktiivisen toimimisen kautta itsetunto on mahdollista kehittyä positiivisesti (Zimmer, 2002).

**Vaikuttamisen mahdollisuus.** On tärkeää, että kaikkien lasten mielipiteet otetaan tasavertaisesti huomioon toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Yhtälailta ujommilla ja hiljaisemmilla lapsilla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa ja ilmaista mielipiteensä (Zimmer, 2002). Usein aremmat lapset jäävät taka-alalle ja kun aikuinen kysyy esimerkiksi leikkiehdotuksia, hiljaisemmat eivät pääse ikinä ehdottamaan, kun äänekkäämmät ns. jyräävät mielipiteensä esille tai hiljaiset eivät uskalla edes sanoa ideaansa, jolloin aikuinen luulee, ettei heillä ole mitään sanottavaa. Kaikki lapset, niin spontaanit kuin pidättyväisemmät, tulisi ottaa huomioon tasavertaisesti ja jokaisen lapsen tulisi kokea olonsa merkitykselliseksi. Kohtelemalla kaikkia tasavertaisesti ja oikeudenmukaisesti, lapsen moraalinen kehitys edistyy (Autio & Kaski, 2005). Vaikutusmahdollisuus ja päätöksentekoon osallistuminen lisäävät lapsen motivaatiota osallistua liikuntatuokioiden toimintaan sekä sitä kautta lapsen tunnetaidot pääsevät kehittymään ja niitä voidaan tukea (Kauko & Klemola, 2006). Lapsen huomioiminen on myös sitä, että varhaiskasvattaja on valmis muuttamaan suunnitelmiaan lapsen toiveiden mukaisesti tai varhaiskasvattaja antaa lapselle mahdollisuuden toteuttaa harjoitteita omalla tyylillään, jos hänellä on esimerkiksi leikki kesken (Takala ym., 2011a). Ohjatuissa liikuntahetkissä on tärkeää säilyttää avoimuus lapsen tarpeiden tyydyttämiseksi ja spontaaneille ideoille (Zimmer, 2002).

**Yhteistyöhön kannustaminen.** Liikuntatuokioiden sisältävät paljon hyviä toiminnallisia, vuorovaikutteisia ja yhteistyötä vaativia tilanteita, jotka mahdollistavat lapsen tunnetaitojen kehittymisen sekä tukemisen. Kaukon ja Klemolan (2006) tutkimuksen mukaan pienryhmien tekeminen satunnaisjaolla vähentää lasten keskinäistä vertailua ja mahdollisuutta, että joku jää ilman ryhmää tai valitaan viimeisenä ryhmään. Tällöin kaikki ovat aloitustilanteessa tasa-arvoisessa asemassa osallistumassa ryhmätyöskentelyyn. Pienryhmille annettavat omat tehtävät

lisäävät yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunnetta. Ujompi lapsi voi uskaltaa paremmin toimia pienemmässä ryhmässä kuin koko porukan kesken. Yhteistyötä vaativat tehtävät kehittävät lasten yhteistyökykyä, reilua peliä ja ristiriitatilanteiden selvittelyä (Kauko & Klemola, 2006).

### **3.3 Ympäristön ja ilmapiirin vaikutus tukijana**

Lapselle muut ihmiset ja ympäristö ovat tärkeässä osassa innostamassa lasta leikkeihin ja yhteiseen tekemiseen (Sääkslahti, 2015). Varhaiskasvattajan tulee tukea tätä lapsen innostusta turvaamalla kaikille tasa-arvoinen, yhdenvertainen sekä sosiaalisesta turvallinen ympäristö (Sääkslahti, 2015). Linnilän (2010) mukaan tunne- ja sosiaaliset taidot syntyvät lapselle vuorovaikutuksessa, joten hyvän ilmapiirin luominen on tärkeää. Varhaiskasvattaja toimii lapsen arjessa ja vastaa yhteisön ilmapiiristä, joten hänellä on hyvät mahdollisuudet vahvistaa niissä tilanteissa lapsen tunnetaitoja. Varhaiskasvattaja mahdollistaa lapselle oppimisen emotionaalisen lähikehityksen vyöhykkeen, missä lapsi voi turvallisesti onnistua ja epäonnistua (Linnilä, 2010). Lasten mielipiteet ja ideat tulee ottaa mukaan oppimisympäristön suunnittelussa ja toteutuksessa. Oppimisympäristössä lapsella tulee olla mahdollisuus käyttää luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua sekä sen tulee innostaa lasta leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen, tutkimiseen sekä taiteelliseen ilmaisuun (Opetushallitus, 2019).

Kasvattajan osallistuminen liikuntaleikkeihin lisää lapsen motivaatiota, innostusta ja uskallusta toimia yksin sekä ryhmän jäsenenä. Lapsista on hauskaa, kun aikuinen juoksee heidän mukanaan ja on esimerkiksi leikeissä hippa. Itsevarmuus omiin taitoihin kasvaa, kun lapsi huomaa, ettei aikuinen saakaan häntä hippaleikissä kiinni. Yhdessä toimiminen lisää yhteisöllisyyden tunnetta sekä synnyttää yhteisiä kokemuksia ja muistoja. Kasvattajan luoma vuorovaikutusilmapiiri vaikuttaa lasten tarpeiden huomioimiseen ja osallisuuden kokemusten lisäämiseen (Kiviluote ym., 2019). Lapset tarkkailevat, miten aikuinen käyttäytyy muille lapsille tai käsittelee lapsen huonoa käytöstä. Lapsi muodostaa näkemisensä perusteella käsityksensä aikuisesta ja häneen luottamisesta. Negatiiviset vuorovaikutuskokemukset voivat lisätä torjuntaa, vieraantumista tai syrjäytymistä (Kiviluote ym., 2019). Positiiviset kokemukset taas lähentävät lapsi-aikuinen-suhdetta (Kiviluote ym., 2019).

Tutkimuksen mukaan myönteinen ilmapiiri lisää lapsen innostusta ja motivaatiota liikuntaa kohtaan sekä sitä kautta lapsi tulee harjoittaneeksi sosioemotionaalisia taitojaan helpommin (Takala, Oikarinen, Kokkonen, & Liukkonen, 2011b). Varhaiskasvattajien ja lasten välisen vuorovaikutuksen tulee olla laadukasta, opetusmenetelmät toimivia sekä tuokioiden organisointi,

suunnittelu ja toteutus sujuvaa, jotta positiivinen ilmapiiri uuden oppimiselle taataan (Takala ym., 2011b). Hyvät kaverisuhteet ja ryhmän ilmapiiri vaikuttavat lapsen liikunnallisen motivaation säilymiseen ja sitä kautta motoristen taitojen kehittymiseen (Mancini ym., 2018).

Sääkslahden (2015) mukaan psyykkisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti turvallinen ilmapiiri edistää oppimista. Varhaiskasvattajan on tärkeää luoda liikunnallisiin tilanteisiin oppimista tukeva tunneilmapiiri (Sääkslahti, 2015). Vakaa ja ennustettava oppimisympäristö on lapsen tunneilmaisun kehittämisen kannalta hyödyllinen, koska se lisää turvallisuuden tunnetta sekä luottamusta itseensä (Kiviluote ym., 2019). Varhaiskasvattajan tulee luoda liikuntaan mahdollistavia ja innostavia oppimisympäristöjä sekä -tilanteita. Ympäristöjen ja tilanteiden tulee olla sellaisia, joissa lapsi voi saada positiivisia kokemuksia niin liikkumisesta kuin omasta kehostaan (Sääkslahti, 2015). Fyysisesti aktiivinen ympäristö vaikuttaa lapsen mielialaan ja mielenterveyteen positiivisesti (Yumashev ym., 2021).

Ilmapiirin tulee olla positiivinen ja kannustava, mutta tietyt rajat ja säännöt omaava (Takala ym., 2011a). Rajat tuovat lapselle turvallisuuden tunteen olla oma itsensä sekä tekevät toiminnasta suunniteltua ja tavoitteellista. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan yhdessä määritellyt säännöt ja toimintaperiaatteet tekevät ilmapiiristä turvallisen, kaikkia kunnioittavan ja yhteisöllisen oppimisilmapiirin (Opetushallitus, 2019). Turvallisessa ilmapiirissä lapsi uskaltaa ilmaista itseään ja näyttää tunteensa. Kasvattajan tehtävänä on huolehtia turvallisuudesta viemättä kuitenkaan lapsen iloa kokeilemiselle, yrittämiselle ja tutkimiselle (Sääkslahti, 2015). Turvallisen lisäksi ilmapiirin tulee olla oikeudenmukainen ja tasapuolinen (Autio & Kaski, 2005). Säännöt turvaavat jokaisen lapsen tasa-arvoisen aseman ryhmässä sekä lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta (Kauko & Klemola, 2006). Hyvin yhdessä luodut säännöt ja rajat toimivat parhaimmillaan yhteisön voimavarana sekä yhteisen hyvän luojana (Kauko & Klemola, 2006).

### **3.4 Liikunnasta saadun palautteen merkitys**

Palautteen määrällä, laadulla ja kohteella on iso vaikutus lapsen käsitykseen itsestään (Sääkslahti, 2015). Palautteen kautta lapsi havainnoi itseään, kykyjään ja muuttaa mahdollisesti toimintaansa palautteesta saamiensa vinkkien mukaiseksi. Lapsi saa omasta kehostaan sisäistä palautetta liikkeessaan (Sääkslahti, 2015). Kehostaan ja kehollaan saaduilla tiedoilla lapsi muokkaa käsitystään itsestään ja taidoistaan (Zimmer, 2002). Sisäisen palautteen tulkitseminen vaikuttaa lapsen taitoihin liikua. Kasvattajan on hyvä tehdä lapsi tietoiseksi omista kehon

kokemuksista ja opettaa lasta tunnistamaan sekä hyödyntämään sisäistä palautettaan (Sääkslahti, 2015). Esimerkiksi aikuinen voi kysyä lapselta ”Miltä tehtävän tekeminen tuntui?”, ”Oliko vaikeaa/helppoa?”, ”Mikä siinä tuntui vaikealta/helpolta ja miksi?”.

Sääkslahden (2015) mukaan ulkoisen palautteen antaminen lapselle on myös tärkeää. Ulkoinen palaute tulee kasvattajalta, kavereilta tai muilta ihmisiltä. Ulkoista palautetta ovat esimerkiksi peukun näyttäminen, nyökkäys, hymyily, taputus, kuva tai video. Suullinen palaute on myös ulkoista palautetta. Palautetta voi antaa henkilökohtaisesti tai koko ryhmälle yhteisesti. Palaute ei saa koskaan kohdistua lapsen persoonaan, vaan palautetta annetaan lapsen käyttäytymisestä, toiminnasta tai motorisesta suoriutumisesta (Sääkslahti, 2015). Kehut ”hyvä”, ”hienoa” yms. ovat tärkeitä lapselle, mutta palautetta tulisi pyrkiä antamaan myös toimintälähtöisesti (Zimmer ym., 2011). Kehu tulee kohdistaa lapsen toimintaan ja suoriutumiseen, kuten miten pitkälle lapsi heitti pallon tai miten luovasti lapsi keksi käyttää hulahula-vannetta. Lapselle ei ilmaista, sitä jos lapsi ei ole toiminut ihan aikuisen tarkoittamalla tavalla. Luovuuteen tulee kannustaa. Lapsi voi oppia toimimaan erilaisissa tilanteissa sekä säätämään tunteitaan palautteen avulla (Sääkslahti, 2015). Myönteinen palaute innostaa, kannustaa ja vahvistaa käyttäytymistä, ryhmän ilmapiiriä sekä onnistumisen tunnetta (Sääkslahti, 2015). Joissain tilanteissa on kuitenkin tarpeen antaa myös neutraalia ja kielteistä palautetta. Oppimista tukevin palaute sisältää jotain hyvää, jotain parannettavaa ja lopuksi aina kannustavaa palautetta (Sääkslahti, 2015). Palautteen antamisessa tärkeää on, että se annetaan välittömästi suorituksen jälkeen. Silloin lapsi ymmärtää, mihin toimintoon palaute kohdistui eikä ehdi unohtaa sitä. Rauhallinen äänensävy ja fyysinen kosketus lisäävät palautteen merkityksellisyyttä sekä saavat lapsen keskittymään ja kuuntelemaan palautteen.

Lapselle annetaan palautetta hyvistä suorituksista ja sitä kautta lapselle muodostuu käsitys vahvuuksistaan. Palautteen kautta lapsi alkaa luottamaan omiin kykyihinkin ja taitoihin sekä innostus liikuntaa kohtaan kasvaa (Zimmer, 2011). Tutkimuksen mukaan sosioemotionaalaisia haasteita omaavat lapset eivät tunnista omia vahvuuksiaan, mutta ovat tietoisia ongelmistaan ja kehittämisen kohteistaan (Kuorelahti & Lappalainen, 2010). Haasteet tunnetaidoissa heijastuvat negatiivisesti lapsen minäkäsityksen kehittymiseen (Kuorelahti & Lappalainen, 2010). Lapsi näkee itsessään vain heikkoudet eikä tiedä, missä on hyvä tai mistä on kiinnostunut. Varhaiskasvattajalla on tärkeä rooli olla tukemassa ja auttamassa lasta huomaamaan itsestään vahvuudet ja sitä kautta parantaa lapsen itsetuntoa.

Liikuntatuokion alussa on hyvä kertoa, mitä tässä tuokiossa tullaan tekemään. Ennakointi vähentää lapsessa mahdollisesti olevaa pelon tunnetta uutta kohtaan ja lapsi pystyy valmistautumaan tulevaan. Alussa on hyvä mainita myös, mihin tehtävillä harjoituksilla pyritään. Tämä helpottaa loppukeskustelun käymistä. Tuokion lopussa jutellaan liikuntatuokiosta ja lapset saavat antaa palautetta tehtävistä ja niissä suoriutumisesta. Voidaan esimerkiksi miettiä, mitä tunteita toiminnot herättivät, mitä opin, mikä oli haastavaa yms. Miksi-kysymykset ovat hyvä keino herätellä lapsen moraalista kehitystä (Autio & Kaski, 2005). Lapselta voi kysyä esimerkiksi, miksi teit noin, miksi niin ei saa tehdä tai miksi noin oli hyvä tehdä. Tämä keskustelu on tärkeä lapsen tunnetaitojen kehittymisen kannalta. Lapsille opetetaan, että omien mielipiteiden esille tuominen on sallittua ja ihmisellä voi olla erilaisia näkökantoja asioihin ja se on hyväksyttävää (Autio & Kaski, 2005). Vedotessa lapsen tunteisiin voidaan miettiä, miltä toisesta tuntuu. Varhaiskasvattaja voi kysyä ”hei kaverit, miltä teistä tuntuu, kun kaveri toimi noin?”. Lapsi voi tajuta tekonsa vääryyden paremmin, kun hän kuulee sen kavereiden suusta eikä pelkästään aikuiselta. Lasten kanssa käsitellään tunteiden ja tapahtumien syy-seuraus-suhteita, kuten mitä tapahtui, miksi, mitä tunteita oli ennen tapahtumaa, sen aikana ja lopuksi (Kiviluote ym., 2019). Oman toiminnan arviointi auttaa lasta havainnoimaan itseään ja muita sekä omia taitojaan. Arvioimisessa voi käyttää apuna kuvakortteja, mitkä helpottavat tunteiden sanoittamista ja konkretisoivat lapsen kertomista (Takala ym., 2009).

Tunteiden käsittelyssä ja palautteen annossa kannattaa käyttää apuna konkreettisia keinoja. Lasten on helpompi ilmaista tunteensa keholla kuin sanoittamalla ja tämä tapa lisää myös liikunnallista aktiivisuutta. Liikuntasaliin voidaan esimerkiksi teipillä tehdä pitkä jana, jonka toisessa päässä on vihreä merkkikartio ja toisessa päässä punainen merkkikartio. Aikuinen kysyy liikuntatuokiosta liittyviä kysymyksiä, kuten oliko tuokio kiva, tykkäsitkö kiipeilemisestä tai onnistuitko tänään uudessa lajissa. Lapset asettuvat janalle sen mukaan, miten itse kokevat oman tunteensa kysymykseen liittyen. Punaiselle kartiolle asetutaan, jos lapsi kokee tunteensa negatiivisesti aikuisen asettamaan kysymykseen ja vastaavasti lapsi asettuu vihreälle kartiolle, jos on samaa mieltä aikuisen sanoman kysymyksen kanssa. Janan keskivaiheille voi myös asettua, jos ei ole ihan varma kokemastaan tunteesta. Erilaiset toimintamallit auttavat lasta säätelemään omia tunnetiloja ja toimimaan tarvittavalla tavalla (Kiviluote ym., 2019). Tunteiden säätelytaitojen avulla voidaan välttyä esimerkiksi väkivaltaiselta käytökseltä (Kiviluote ym., 2019).

## 4 Johtopäätökset

Tutkielmassa on tarkasteltu liikunnan ja tunnetaitojen välisiä yhteyksiä, millaista varhaiskasvatuksen liikunta on ja millä tavoin varhaiskasvatuksen ohjattu liikunta voi toimia lapsen tunnetaitojen vahvistajana. Tutkielma on rajattu varhaiskasvatuksen kontekstiin ja ohjattuihin liikuntahetkiin. Kirjallisuuskatsauksen myötä saatiin kerättyä tutkielman kannalta oleellinen aineisto, josta pystyttiin rakentamaan tutkielman sisältö.

Tutkittaessa liikunnan yhteyttä lapsen tunnetaitojen kehittymisessä saatiin selville, että liikkuminen on lapselle luonteva ilmaisukeino (Sääkslahti, 2015). Liikuntatuokiot ovat hyviä tilanteita kehittää lapsen sosioemotionaalisia taitoja, koska ne tarjoavat monia vuorovaikutteisia hetkiä, joissa lapsi pääsee toimimaan muiden kanssa. Takalan ym. (2009) tutkimus osoitti, että säännöllisellä ja pitkäkestoisella toimintajaksolla pystytään vahvistamaan lasten tunnetaitoja liikuntatuokioissa. Liikunnalla on vaikutuksia itsesäätelyn kehittymiseen, hallinnan tunteeseen sekä minäpystyvyyteen (Craft, 2005; Jansson & Stenberg, 2018). Positiivisten liikuntakokemusten myötä rohkeus ja itseluottamus omiin taitoihin kasvaa ja sitä kautta lapsi alkaa arvostamaan itseään enemmän (Sääkslahti, 2015; Autio & Kaski, 2005). Liikuntatuokioilla lapsi pääsee näkemään, tuntemaan sekä käsittelemään erilaisia tunteita itse ja muiden kokemana (Autio & Kaski, 2005). Piekin ym. (2008) tutkimuksen mukaan lapsilla, joilla on haasteita motorisissa taidoissa, esiintyi vaikeuksia myös sosioemotionaalisia taitoja vaativissa tilanteissa. Heikot motoriset taidot voivat lisätä masennuksen riskiä sekä huonompaa itsetuntoa (Piekin ym., 2008). Tuloksista selvisi, että liikunnallisilla keinoilla voidaan vaikuttaa positiivisesti lapsen tunnetaitojen kehittymiseen.

Toinen tutkimuskysymys koski lasten tunnetaitoja vahvistavia tukikeinoja varhaiskasvatuksen liikuntatuokioilla. Päätuloksissa korostui neljä tekijää. Nämä tekijät ovat varhaiskasvattajan ohjaava rooli, turvallinen ympäristö, innostava ilmapiiri sekä rakentava palaute. Varhaiskasvattajalla on iso rooli lapsen tunnetaitojen vahvistamisessa ja tukemisessa liikuntatuokioilla. Tunnetaitojen kasvattamiseen liikunnan avulla tarvitaan motivoitunut ja positiivisen asenteen omaava varhaiskasvattaja. Kaiken toiminnan lähtökohtana tulee olla lapsi ja toiminta tulee suunnitella jokaisen lapsen tarpeiden ja taitotasojen mukaisesti. Liikuntatuokioiden toimivuus lapsen tunnetaitojen vahvistajana ja tukevana ympäristönä vaatii varhaiskasvattajalta ennakoon suunniteltuja osallistavia, vuorovaikutteisia ja pedagogisia toimintamalleja (Kauko & Klemola, 2006). Ennakkosuunnitelmat helpottavat toimintojen onnistumista, mutta lasten omille ideoille tulee olla myös tilansa. Lasten mahdollisuus



osallistua päätöksentekoon lisää motivaatiota liikuntatoimintojen tekemiseen, koska silloin lapsen omat halut ja tarpeet tulee huomioiduksi. Aikuinen toimii lapselle mallina, joten hänen oman asenteensa tulee olla myönteinen liikuntaa kohtaan sekä toimia yhteisten toimintatapojen mukaisesti (Sääkslahti, 2015). Aikuisen arvot, asenteet, tiedot, taidot ja odotukset heijastuvat lapsen käsitykseen liikunnasta ja itsestä liikkujana (Sääkslahti, 2015). Lapsia tulee kehua, kannustaa ja kohdella tasavertaisesti. Lasta rohkaistaan ilmaisemaan tunteensa ja lapsen tunne-elämyksiin vastataan empaattisesti (Takala ym., 2011a). Erilaisilla toimintatavoilla pystytään välttämään vertailu- ja kilpailutilanteet sekä löytämään lapselle mieluisat tavat liikkua.

Ympäristö ja ilmapiiri ovat tärkeässä osassa tukemassa lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Vakaa, ennustettava ja innostava ympäristö tuo lapselle turvallisuuden tunteen, lisää luottamusta itseensä sekä kasvattaa motivaatiota liikuntaa kohtaan (Kiviluote ym., 2019). Yhdessä päätetyt säännöt tekevät ilmapiiristä turvallisen, oikeudenmukaisen ja yhteisöllisen, jossa lapsi uskaltaa olla oma itsensä ja näyttää tunteensa (Opetushallitus, 2019). Palaute jakautuu sisäiseen eli omasta kehosta saatuun sekä ulkoiseen eli muilta ihmisiltä saatuun tietoon. Kasvattajan on hyvä tehdä lapsi tietoiseksi kehon kokemuksista ja opettaa tunnistamaan sekä hyödyntämään sisäistä palautettaan (Sääkslahti, 2015). Varhaiskasvattajan on tärkeä tiedostaa millaista ja miten palautetta antaa lapselle, koska palautteen kautta lapsi muodostaa käsitystään omista taidoistaan ja itsestään liikkujana (Zimmer, 2002).

## 5 Pohdinta

Tutkielman vahvuuksia olivat oma kiinnostus aiheeseen ja motivaatio tutkimusprosessin tekemiseen. Liikuntaan liittyviä lähteitä löytyi paljon, joten piti olla tarkkana, että valitsen juuri tälle työlle tarpeelliset lähteet. Luulin, ettei liikunnan ja tunnetaitojen välille löydy niin paljon kirjallisuutta ja tutkimusartikkeleita. Yllätyin kuitenkin positiivisesti, kun kyseiseen aiheeseen löytyi riittävästi kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimustuloksia. Välillä oli haasteellista löytää juuri varhaiskasvatuksen kontekstissa toteutettuja tutkimuksia, koska osa oli toteutettu koulun puolella. Kansainvälisten lähteiden etsiminen tuotti myös haasteita, koska tutkimuksia löytyi liikunnasta ja tunnetaidoista, mutta niiden yhteydestä vähemmän. Täsmällisillä hakusanoilla sain tutkielman aiheesta myös kansainvälisiä tuloksia. Tutkielman otsikoiden muotoilu ja asiasisältöjen järjestely oli minulle haasteellisinta. Tutkielman sisältö nivoutui niin vahvasti yhteen, että oli vaikeaa keksiä luvuille sellaisia otsikoita, etteivät ne olisi toisiinsa nähden liian samanlaisia. Tekstin sisältöjen järjestely vaati tarkkuutta, ettei toista samoja asioita useaan kertaan ja saa tuotua kappaleissa aina uuden näkökulman esille. Tutkielmassa etenemistä helpotti suunnitelmallisuus. Tein karkeita suunnitelmia ja viikkotavoitteita, jolloin pystyin paremmin hahmottamaan, mitä minäkin päivänä tulisi tehdä tutkielman eteen.

Tutkielman menetelmänä käytetty kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopi hyvin tutkielman tekemiseen. Sen myötä saatiin kuvattua liikunnan ja tunnetaitojen yhteyttä teoreettisesta näkökulmasta. Aiemmat tutkimukset ja aiheeseen liittyvä kirjallisuus jäsensi ja perusteli valittua tutkielman aihetta. Tutkielman luotettavuutta on hankala tarkistaa tutkielman toistamisella, koska tiedon kerääjänä ja tulosten tulkitsijana on toiminut kirjoittaja itse. Tutkielman toistamisessa voitaisiin käyttää eri lähdeaineistoja, jolloin saataisiin uusia tuloksia ja näkökulmia. Toisaalta tutkielma on raportoitu niin, että toistettavuus voisi olla mahdollista. Olen valinnut aiheeni kannalta merkitykselliset, vertaisarvioituissa lehdissä ilmestyneet lähteet. Aineistona on käytetty 2000-luvun jälkeen julkaistuja lähteitä ja suurin osa lähteistä on vasta muutaman vuoden vanhoja. Käytin tutkielmassa kotimaisia ja kansainvälisiä lähteitä. Edellä mainitut tekijät tekevät tutkielmastani ja saaduista tuloksista luotettavampia sekä lisäävät niiden uskottavuutta.

Tutkielman kautta saatuja tutkimustietoja pystyn hyödyntämään tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen opettajana. Nyt minulla on enemmän tietoa ja valmiuksia suunnitella liikuntatuokiot sillä tavoin, että niissä pystytään tukemaan jokaisen lapsen tarpeita yksilökohtaisesti, vahvistamaan lapsen tunnetaitoja ja sosiaalista vuorovaikutusta sekä

motivoida myönteiseen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Pystyn jakamaan saamaani tietoa myös muille päiväkodin henkilöstölle ja toimimaan omalla aktiivisella liikunnan tärkeyttä korostavalla asenteella esimerkillisenä mallina muille. Tutkielmassa saadut tutkimustulokset osoittivat sen, että liikunnan tärkeys ja sen keinot tukea lasten tunnetaitoja olisi tärkeää huomioida varhaiskasvatuksessa. Saatuja tuloksia, tukikeinoja ja konkreettisia vinkkejä varhaiskasvattajat voivat soveltaa toimiviksi kunkin lapsiryhmän tarpeisiin. Tunnetaitoihin painottuvan liikuntakasvatuksen toteuttaminen ei kuitenkaan välttämättä ole niin yksiselitteistä. Tunnetietoinen liikuntakasvatus vaatii varhaiskasvatuksen työntekijöiltä tietämystä, mitä tunnetaidot ovat ja miksi niiden tukeminen lapsuudessa on tärkeää, minkälaiset liikunnalliset taidot ryhmän lapsilla on sekä millaiset tilat ja resurssit päiväkodissa on liikuntatuokioiden pitämiseen.

Tekemäni kandidaatin tutkielma voi toimia pohjana tulevalle pro gradu -tutkielmalle. Kandidaatin tutkielmassa on esitetty pohjatiedot varhaiskasvatuksen liikunnasta, liikunnan ja tunnetaitojen yhteydestä sekä varhaiskasvatuksen ohjatun liikunnan keinoista toimia lapsen tunnetaitojen vahvistajana. Tästä olisi hyvä lähteä jatkamaan kvantitatiivista tutkimusta esimerkiksi niin, että pitäisi tietyn ajanjakson ajan tunnetaitojen vahvistamiseen painottavia liikuntatuokioita tietylle päiväkotiryhmälle ja raportoiisi saatuja tuloksia pro gradu -tutkielmassa. Pro gradu -tutkielmassa voisin keskittyä myös enemmän eettisyyden arviointiin. Työskennellessä lasten kanssa ja varsinkin tunnetaitojen tukemisessa eettisyyden pohtiminen on hyvin tärkeää. Toinen jatkotutkimusidea olisi tehdä varhaiskasvattajille ohjelmapaketteja, mitkä sisältäisivät eri tasoisia harjoitteita ja eriyttämismahdollisuuksia lasten tunnetaitojen tukemiseen liikuntatuokioilla.

Tutkimusprosessi tutkielmani parissa on ollut mielenkiintoinen, opettavainen ja omia taitojani haastava. Olen oppinut paljon uutta tunnetaidoista ja tunnekasvatuksesta. Liikunnallisena ja liikunnasta kiinnostuneena koin, että minulla on jo paljon tietämystä liikuntakasvatuksesta, mutta tutkielman tekeminen lisäsi tietotaitoani ja kykyä toimia lasten liikuntakasvattajana ja tunnetaitojen vahvistajana. Tämä olikin tutkielman isoin tavoite. Tutkielman tekeminen kasvatti ammatillisuuttani ja oman opetustyylin rakentumista. Omat arvot ja kuva siitä, millainen opettaja haluan olla tulevaisuudessa, selkiytyi. Työskentely tutkielman parissa haastoi itseäni ja omia taitojani. Opin etsimään luotettavaa ja työni kannalta tarkoituksenmukaista tutkimuskirjallisuutta sekä muodostamaan niistä yhtenäisen kokonaisuuden. Mietin tutkielmaa tehdessäni, vastaako saadut tutkimustulokset täsmällisesti toiseen tutkimuskysymykseen eli miten liikunnallisilla keinoilla voidaan tukea lapsen

tunnetaitoja varhaiskasvatuksessa. Tavoitteenani ei ollut löytää täsmällisiä liikuntaleikkejä tai liikuntatuokiomalleja, mitkä kehittäisivät lapsen tunnetaitoja. Päädyin siihen, että sain myös toiseen kysymykseen vastauksen, koska keinoja olivat nimenomaan varhaiskasvattajan rooliin kuuluvat keinot sekä ympäristön, ilmapiirin ja palautteen vaikutus. Saadut tulokset ovat linjassa tutkielman taustateorian eli psykomotoriikan kanssa. Sain molempiin tutkimuskysymyksiin vastauksen sekä lisäsin omaa ja mahdollisesti muiden tietämystä liikunnasta lasten tunnetaitojen vahvistajana, joten voin pitää tekemääni tutkielmaa onnistuneena.

## Lähteet

- Aurora-Adina, I., Clipa Otilia, & Rusu, P. P. (2011). Teachers' Training on Emotional Education. Needs Assessment. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, *1*(2), 51–56.
- Autio, T., & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita.
- Craft, L. L. (2005). Exercise and clinical depression: examining two psychological mechanisms. *Psychology of Sport and Exercise*, *6*(2), 151–171.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2003.11.003>
- Giske, R., Ugelstad, I. B., Torill Meland, A., Helen Kaltvedt, E., Eikeland, S., Egil Tønnessen, F., & Lie Reikerås, E. K. (2018). Toddlers' social competence, play, movement skills and well-being: an analysis of their relationship based on authentic assessment in kindergarten. *European Early Childhood Education Research Journal*, *26*(3), 362–374.  
<http://dx.doi.org.pc124152.oulu.fi:8080/10.1080/1350293X.2018.1463904>
- Jalovaara, E. (2005). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Tampere: Pilot-kustannus.
- Jansson, M., & Stenberg, J. (2018). *Liikunnan antidepressiiviset vaikutusmekanismit* Helsinki: Suomen psykologinen seura.
- Kangasniemi, M., Pietilä, A., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Ahonen, S., & Liikanen, E. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede*, *25*(4), 291–301.
- Kauko, K., & Klemola, U. (2006). Oppilaiden sosioemotionaalisen kasvun tukeminen: liikunnanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia. *Liikunta & Tiede*, *43*(6), 40–46.

- Kiviluote, J., Honkakoski, P., Nissinen, T., Aromaa, S., & Itkonen, L. (2019). *Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa: tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla: varhaiskasvattajan käsikirja*. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- Kokkonen, M. (2017). Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen. & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos.). (185–214). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koljonen, M. (2000). *Uskallan ja osaankin: psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia*. Jyväskylä: Likes.
- Kuorelahti, M., & Lappalainen, K. (2010). Lasten ja nuorten sosioemotionaalisisista ongelmista vahvuuksien tunnistamiseen. *EriKa: Erityisopetuksen Tutkimus- Ja Menetelmätieto*, (2), 41.
- Linnilä, M. (2010). Sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen merkitys lapsen ja nuoren ja elämässä: opettaja sosioemotionaalisen kompetenssin vahvistajana. *EriKa: Erityisopetuksen Tutkimus- Ja Menetelmätieto*, (2), 43.
- Mancini, V.O., Rigoli, D., Roberts, L.D., Heritage, B., & Piek, J.P. (2018). The relationship between motor skills and psychosocial factors in young children: A test of the elaborated environmental stress hypothesis. *British Journal of Educational Psychology*, 88(3), 363–379. <http://dx.doi.org.pc124152.oulu.fi:8080/10.1111/bjep.12187>
- Opetushallitus. (2019). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Helsinki: Opetushallitus.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.  
[Verkkosivu] [Viitattu 24.5.2021] Haettu osoitteesta  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Piek, J. P., Bradbury, G. S., Elsley, S. C., & Tate, L. (2008). Motor Coordination and Social-Emotional Behaviour in Preschool-Aged Children. *International Journal of Disability, Development and Education*, 55(2), 143–151.  
<http://dx.doi.org.pc124152.oulu.fi:8080/10.1080/10349120802033592>
- Pönkkö, A., & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen. & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos.). (486–504). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?: johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Takala, K., Kokkonen, M., & Liukkonen, J. (2009). Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta Ja Tiede*, 46(1), 22–29.
- Takala, K., Oikarinen, A., Kokkonen, M., & Liukkonen, J. (2011a). Päiväkotilasten sosioemotionaalisia taitoja liikuntatuokioilla edistävät tekijät varhaiskasvattajien kokemana. *Kasvatus*, 42(1), 69–80.
- Takala, K., Oikarinen, A., Kokkonen, M., & Liukkonen, J. (2011b). Sosioemotionaalisia taitoja kehittävän liikuntaintervention ilmapiiri päiväkodeissa. *Liikunta Ja Tiede*, 48(6), 40–45.

Yumashev, A., Berestova, A., Derinov, A., Medvedev, I., & Philippova, A. (2021). Physical education and its influence on emotional and mental development of pre-schoolers. *International journal of early years education*. 1–12. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1080/09669760.2021.1961079>

Zimmer, R. (2002). *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: LK-kirjat.

Zimmer, R. (2011). *Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.