

Johanna Miettinen

**4–5-VUOTIAIDEN LASTEN
ITSESÄÄTELYTAITOJEN TUKEMINEN
LIIKUNTAKASVATUKSEN AVULLA**
Varhaiskasvatuksen opettajien kyselytutkimus

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatin tutkielma
Helmikuu 2023

TIIVISTELMÄ

Johanna Miettinen: 4–5-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukeminen liikuntakasvatuksen avulla:
Varhaiskasvatuksen opettajien kyselytutkimus
Kandidaatin tutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Maaliskuu 2023

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia ja näkemyksiä 4–5-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen avulla. Tutkimuksen aihe valittiin ajankohtaisuuden, tarpeellisuuden ja mielenkiintoisuuden pohjalta. Tutkimuksen keskeisimpiä käsitteitä ovat itsesäätely, itsesäätelyn tukeminen varhaiskasvatuksessa ja liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä varhaiskasvatuksen opettajilla on 4–5-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemisesta liikuntakasvatuksen avulla ja minkälaisin menetelmin ja keinoin varhaiskasvatuksen opettajat ovat liikuntakasvatusta toteuttaneet. Lisäksi pyrittiin selvittämään, miten varhaiskasvatuksen opettajat kokivat varhaiskasvatuksen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan lasten itsesäätelytaitoihin.

Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella. Kysely toteutettiin sosiaalisen median alustalla Facebookissa, jossa se jaettiin neljään varhaiskasvatuksen opettajille suunnattuun ryhmään. Tutkimukseen osallistui 16 varhaiskasvatuksen opettajaa, jotka työskentelevät tai olivat työskennelleet aikaisemmin 4–5-vuotiaiden lasten kanssa. Tutkimustulokset analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä.

Tutkimustulokset osoittavat varhaiskasvatuksen opettajien pitävän tärkeänä osana liikuntakasvatusta 4–5-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemisessa ja vahvistamisessa. Monipuolisen liikuntakasvatuksen koetaan tukevan lasten tunteiden- ja käyttäytymisen sekä kognitiivisten toimintojen säätelyä. Varhaiskasvatuksen opettajat pitävät tärkeänä tunteiden- ja käyttäytymisen säätelyssä aikuisen tukea, läsnäoloa ja kanssasäätelyä. Ohjatut liikuntatuokiot- ja leikit monipuolisessa toimintaympäristössä nähdään hyvänä tunteiden säätelyn tukemisessa, ja niiden koetaan tukevan ja harjoittavan käyttäytymisen hallintaa sekä tilanteisiin reagoitua eri tunteita kohdatessa. Kognitiivisista toiminnoista kuten keskittymisestä, tarkkaavaisuudesta ja ongelmaratkaisukykyyn tukemisesta ja vahvistumisesta kysyttäessä, vastauksista korostui monipuolisuus ja vaihtelevuus liikuntatuokioilla, pienryhmätoiminta, selkeä ohjeistus, yhteiset säännöt sekä ikätasoinen toiminta. Kysyttäessä liikuntakasvatuksen toteutuksen menetelmistä ja keinoista, vastauksista korostui monipuoliset ja toiminnalliset ohjatut tuokiot sekä leikki ja leikillisuus toiminnoissa. Myös omaehtoisen liikkumisen tärkeyttä korostettiin. Arkiliikunta, siirtymätilanteet sekä runsas ulkoilu ja luonnossa liikkuminen, koettiin tärkeänä osana lasten liikuntakasvatusta ja sen nähtiin tukevan ja kehittävän lasten itsesäätelytaitoja.

Avainsanat: itsesäätely, itsesäätelyn tukeminen varhaiskasvatuksessa, liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa.

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	TEOREETTINEN VIIITEKEHYS	7
2.1	Itsesäätely	7
2.2	Itsesäätelyn tukeminen varhaiskasvatuksessa.....	8
2.3	Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus	9
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	11
3.1	Tutkimuskysymykset.....	11
3.2	Tutkimusmenetelmä.....	11
3.3	Tutkimusaineisto ja osallistujat	12
3.4	Aineiston analysointi	13
4	TULOKSET	14
4.1	Tunteiden säätely.....	14
4.2	Käyttäytymisen säätely	15
4.3	Kognitiivisten toimintojen säätely	16
4.4	Liikuntakasvatuksen menetelmät ja keinot	18
5	POHDINTA	21
5.1	Johtopäätökset ja pohdinta	21
5.2	Eettisyys ja luotettavuus	22
5.3	Jatkotutkimukset	23
	LÄHTEET	24
	LIITTEET	27
	Liite 1: Kyselylomake	27

1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen avulla pyrin selvittämään varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia ja näkemyksiä 4–5-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen avulla. Itsesäätelytaidot ovat yksi tärkeimpiä taitoja elämässämme. Itsesäätelytaidoista puhuttaessa tarkoitetaan ihmisen kykyä säädellä ja ymmärtää omia tunteitaan sekä niihin liittyvää käyttäytymistä. Hyvä tunteiden ja käyttäytymisen säätely edesauttaa joustavaan vuorovaikutukseen ympäristön kanssa sekä edistää kykyä toimia tilanteiden edellyttävällä tavalla (Aro, 2011, 10).

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä vaikutus lapsen normaaliin kehitykseen, oppimiseen, hyvinvointiin ja terveyteen (Sääkslahti, 2018; Opetushallitus [OPH], 2022, 50). Lasten tulisi Opetus- ja kulttuuriministeriön [OKM], varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan, liikkua vähintään 3 tuntia päivässä, joka sisältää kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja erittäin vauhdikkaasta fyysistä aktiivisuutta. Varhaiskasvatus on tärkeässä osassa pienten lasten liikkumisessa, koska varhaiskasvatuksessa olevat lapset viettävät ison osan päivästäan siellä. Ryhmässä toimiessa on merkittävä mahdollisuus harjoitella muun muassa tunteiden säätelyä ja vuorovaikutustaitoja (OKM, 2016, 32).

Aihe on ajankohtainen, koska yleisissä keskusteluissa sekä mediassakin on nostettu esille huoli lasten lisääntyneestä levottomuudesta ja hallitsemattomasta käyttäytymisestä varhaiskasvatuksessa (Karppinen, 2017). Myös fyysisen aktiivisuuden väheneminen alle kouluikäisillä lapsilla ja sen vaikutus kasvuun, kehitykseen, oppimiseen sekä terveyteen on ollut esillä. Asiaa on muun muassa tarkasteltu siitä näkökulmasta, millainen vaikutus ihmisten liikkumattomuudella on terveydelle ja hyvinvoinnille (Punkari, 2022). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 29) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lasten liikkuminen varhaiskasvatuksessa on fyysisesti erittäin kevyttä, johon tulee kiinnittää huomiota.

Aikaisempien tutkimusten mukaan lasten itsesäätelytaidot sekä liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat merkittäviä asioita lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle, kasvulle, hyvinvoinnille ja terveydelle (Sääkslahti, 2018.; OKM. 2016. 32.; Sainio ym., 2020). Lisäksi Sainio ym., (2020) nostavat esille fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan myönteiset vaikutukset muun muassa lasten keskittymiskykyyn, vireyteen, muistiin sekä havaitsemiseen. Lasten liikkuminen ja liikuntaleikit tukevat ja vahvistavat myös lapsen toiminnanohjauksen taitoja. Liikkuessaan eri tavoin, juostessaan, kiipeillessään ja temppuillaan, lapsen täytyy huomioida ympäristöä, hallita omaa kehoa suhteessa ympäristöön, suunnitella liikkeitään, tehdä päätöksiä sekä ylläpitää tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. Liikuntaleikeissä yhdessä toisten kanssa, harjoitellaan myös sääntöjen noudattamista, tunteiden hallintaa sekä käyttäytymisen säätelyä (Sainio ym., 2020). Pänkäläinen ja Valkama (2022) ovat tutkineet pro gradu -tutkielmassaan lasten itsesäätelytaitojen tukemista metsäesiopetuksessa ja tavallisessa esiopetusryhmässä. Tutkimustuloksista nousi esille toiminnallisuuden ja liikunnan käyttö tarkkaavaisuuden ja keskittymisen tukemisen keinona. Liikuntaa käytettiin myös koko toiminnan muotona tai mahdollistettiin liikkuminen keskittymistä ja tarkkaavaisuutta vaativien toimintojen lomassa (Pänkäläinen & Valkama, 2022).

Työskentelen itse varhaiskasvatuksessa ja omakohtaisen kokemuksen mukaan lasten tunne- ja itsesäätelytaidot puhuttavat varhaiskasvatuksen kentällä henkilöstöä. Keskustelua on herättänyt tunne, että yhä suuremmissa määrin kohtaamme lapsia, jotka tarvitsevat tukea itsesäätelytaitojen kehittymiseen. Myös Veijalainen (2020, 16) tuo väitöskirjassaan esille eri koulutusinstituutioiden, kuten varhaiskasvatuksen ja peruskoulun henkilöstön huolen lasten kasvaneesta levottomuudesta, tunteiden säätelyn haasteista ja itsekontrollin heikentymisestä. Tutkimus on tarpeellista juuri tämän ajankohtaisuuden takia ja on tärkeää selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia asiasta. Tutkimuksen tulokset voivat antaa varhaiskasvatuksen henkilöstölle uusia näkökulmia ja ajatuksia lasten itsesäätelytaitojen tukemisen kehittämiseen liikuntakasvatuksen avulla.

Toteutan tutkimuksen laadullisin menetelmin kyselytutkimuksena, suunnaten sen varhaiskasvatuksen opettajille, jotka työskentelevät tai ovat työskennelleet aikaisemmin 4–5-vuotiaiden lasten kanssa. Kyselytutkimukseni

aineiston keräsin lomakekyselynä anonyymisti sosiaalisen median alustalla (Facebook) varhaiskasvatuksen opettajille suunnatuissa suljetuissa ryhmissä. Kyselylomakkeeseen liitin tiedot tutkimukseni aiheesta ja tiedon siitä, mihin kyselyn tuloksia käytetään sekä tiedon siitä, että tunnistetietoja ei kerätä.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyyksenä toimii itsesääätely, lasten itsesääätelytaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa sekä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus.

Keskeiset käsitteet ovat itsesääätely, itsesääätelyn tukeminen varhaiskasvatuksessa ja liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa.

2.1 *Itsesääätely*

Aron (2011, 16) määritelmän mukaan itsesääätely tarkoittaa kiteytetysti ihmisen taitoa säädellä tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa. Nämä kaikki kolme itsesääätelyn ulottuvuutta, ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa (Aro, 2011, 20). Itsesääätelytaidot auttavat ihmissuhteiden rakentumisessa ja ylläpitämisessä sekä käytöksemme säätelyssä erilaisia tunteita kohdattaessa kuten esimerkiksi pettymystä ja vihaa (Aro, 2011, 10, 11). Kun onnistumme säätelemään tunteitamme ja käyttäytymistämme, edesauttaa se välttämään itsellemme ja toisillemme mahdollista epäedullista ja vahingollista käyttäytymistä. Hyvät itsesääätelytaidot edesauttavat selviämään esimerkiksi vertaisryhmässä syntyvistä riita- ja kiusaamistilanteista (Poikkeus, 2011, 96). Itsesääätely- ja tunnetaidot ovat Poikkeuksen (2011, 96) mukaan, yksi osa sosiaalista kompetenssia, joka rakentuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sosiaalinen kompetenssi muodostuu useista eri taidoista kuten sosiokognitiiviset ja sosiaaliset taidot, kiintymyssiteet ja osallisuus sekä itsesääätely- ja tunnetaidot. Lapsella tämä näkyy kykynä päästä yhteisiin leikkeihin mukaan, taitona neuvotella toimintarooleista ja leikinkulusta joustavasti, säilyttäen keskusteluyhteyden kohdatessa erimielisyyksiä sekä saaden oman äänensä kuuluviin yhteisissä leikeissä (Poikkeus, 2011, 89). Puhuttaessa kognitiivisen toiminnan säätelystä, tarkoitetaan sillä ihmisen kykyä tietoisesti säädellä tarkkaavaisuutta ja muistia, sekä tiedon jäsentämistä että toiminnan suunnittelua

ja arviointia. Kognitiivisen kontrollin kehitys on hyvin nopeaa alle kouluikäisellä lapsella ja se perustuu aivojen kehitykseen (Aro, 2011, 12, 13). Laakson (2011, 60) mukaan tunteiden säätelykykyyn vaikuttaa lapsen ja vanhemman välinen kiintymyssuhteen laatu, kun taas tarkkaavaisuuden ja reagoitiherkkyiden kehittymisessä vaikuttavat virikkeellinen vuorovaikutus ja kielellinen ohjaus. Lapsi oppii tunteiden säätelyä helpottavia strategioita vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa. Näiden strategioiden oppiminen sekä lapsen ja vanhemman välinen kiintymyssuhde tukevat itsesäätelytaitoja (Laakso, 2011, 70–71). Myös Veijalainen, Reunamo & Alijoki, (2017, 91) tuovat esille artikkelissaan vanhemmuuden laadun suuren vaikutuksen lapsen itsesäätelytaitojen kehittymiselle. Vanhemman sensitiivinen kohtaaminen, lämpö ja reagoitukyky vastata lapsen tarpeisiin, tukee ja edesauttaa itsesäätelytaitojen kehittymistä. Itsesäätelytaidoilla sekä oman toiminnan hallinnalla ja säätelyllä on merkittävä vaikutus myös akateemisten taitojen ja tietojen oppimiseen (Paananen, 2020, 3; Veijalainen, 2020, 16). Kyky kohdentaa ja ylläpitää tarkkaavaisuutta sekä kyky säädellä emootioitaan ja reagoitua tilanteiden vaatimalla tavalla, ovat perusedellytyksiä oppia ja sisäistää uusia asioita. Nämä taidot rakentuvat lapsen ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa (Paananen, 2020, 3).

2.2 Itsesäätelyn tukeminen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tärkeä tehtävä on kasvattaa ja tukea sekä edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhdessä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuksessa omaksutut tiedot ja taidot vahvistavat ja edistävät lasten toimijuutta ja osallisuutta yhteiskunnassa (OPH, 2022, 6).

Lasten kanssa opetellaan tunteiden sanoittamista ja nimeämistä sekä havaitsemaan ja tiedostamaan tunteita (OPH, 2022, 14). Varhaiskasvatuksessa ilmapiiriltään turvallisessa oppimisympäristössä lasten sallitaan ilmaista ja näyttää erilaisia tunteitaan henkilöstön auttaessa ja tukiessa siinä (OPH, 2022, 20). Sääkslahden (2018) sekä Sainion ym. (2020) mukaan aikuiset toimivat varhaiskasvatuksessa lapsen säätelyn tukena sekä mallina. Rauhallinen läsnäolo ja sensitiivinen kohtaaminen lapsen kanssa mallintavat lapselle vahvoja

itsesäätelytaitoja sekä viestittävät turvallisesta ympäristöstä, jossa lapsi saa kasvaa ja kehittyä. Aikuisen toimiminen kanssasäätelijänä nouseekin hyvin merkitykselliseksi puhuttaessa lasten itsesäätelytaitojen kehittymisen tukemisesta. Kuten johdannossa toin aikaisemmin esille, valtaosa varhaiskasvatuksessa olevista lapsista, viettää suuren osan valveillaolostaan päiväkodin toimintaympäristössä, jolloin siellä olevat aikuiset ovat erittäin tärkeässä asemassa lasten itsesäätelytaitojen kehittymisen prosessissa (Sainio ym., 2020). Juuri tämän vuoksi on tärkeää, että aikuisilla on ymmärrys pienten lasten itsesäätelyjärjestelmien moninaisuudesta ja siitä, miten se liittyy erilaisiin tärkeisiin taitoihin, joita lapset tarvitsevat niin arjessa varhaiskasvatuksessa kuin elämässä muutenkin (Veijalainen ym., 2017, 103). Sääkslahti, (2018) puhuu hyvinvoinnin pedagogiikkaa toteuttavasta ympäristöstä, jossa aikuiset tiedostavat ja näkevät arjen käytänteiden mahdollisuudet itsesäätelytaitojen harjoittelulle. Itsesäätelytaitoja vahvistavat niin ohjatut tuokiot kuin arjen päivittäiset tilanteet, kuten siirtymät ja monipuoliset leikit ja pelit, joissa lapsi pääsee harjoittelemaan ja opettelemaan näitä taitoja yhdessä toisten kanssa. Itsesäätelytaitojen opettaminen ja systemaattinen sisällyttäminen pedagogiikkaan, vaatii aikuisilta ryhmän tarpeiden tunnistamista sekä huolellista suunnittelua.

2.3 Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022, 31) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa ja kannustaa lapsia monipuoliseen liikkumiseen ja kokemaan liikunnan tuomaa iloa. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus tukee fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä kun sitä toteutetaan lapsilähtöisesti, säännöllisesti sekä tavoitteellisesti ja monipuolisesti (OKM. 2016. 32). Varhaiskasvatus onkin keskeinen paikka kodin ohella lapselle monipuolisten liikkumistaitojen harjoitteluun ja liikkuvan elämäntavan opetteluun ja edistämiseen, johon myös varhaiskasvatuksen henkilöstö tukee ja kannustaa perheitä (Sainio ym., 2020). Varhaiskasvatuksessa kannustetaan lapsia erilaisiin liikunnallisiin leikkeihin ja toimintoihin sekä fyysiseen aktiivisuuteen säännöllisillä ohjatuilla liikuntatuokioilla sekä mahdollistamalla päivittäisen omaehtoisen liikkumisen, niin sisällä kuin

ulkona kaikkina vuodenaikoina. Liikunnan tulee olla vaihtelevaa kestoltaan ja rasiukseltaan. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella kehitetään lasten motorisia perustaitoja kuten tasapainoa ja liikkumistaitoja sekä kehonhallintaa ja tuntemusta. Hyvät karkeamotoriset taidot edesauttavat myös hienomotoristen taitojen kehittymistä (Sääkslahti, 2018). Hyödynnetään eri aisteja liikkumisessa ja tutustutaan monipuolisesti liikuntavälineisiin. Lapset saavat kokemuksia yksin ja yhdessä ryhmän kanssa liikkumisesta monipuolisten liikuntaleikkien- ja pelien kautta erilaisia materiaaleja hyödyntäen. Myös eri vuodenaikojen mukaisia liikuntatapoja mahdollistetaan ja hyödynnetään varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa. Päivän struktuuri, varhaiskasvatuksen toimintaympäristö ja toiminnan sisällöt tulee suunnitella lapsia innostaviksi ja monipuolisiksi, joissa lasten on nautinnollista liikkua eri tilanteissa (OPH, 2018, 47, 48). Sainio ym., (2020) nostavat esille varhaiskasvatuksen ulkoilun olevan yksi tehokkaimpia keinoja lisätä lasten reipasta liikkumista. Varhaiskasvatuksessa ulkoilu on vahvassa asemassa ja lasten kanssa ulkoillaan lähes säässä kuin säässä. Piha, luonto ja ympäristö houkuttelee, innostaa ja kannustaa lapsia liikkumaan, lisää liikkumisleikkejä ja kannustaa myös vähemmän liikkuvia lapsia liikkumaan. Aikuisen tärkeä tehtävä on kannustaa ja motivoida lapsia osallistumalla itse leikkeihin sekä johdattamalla heitä liikunnallisiin leikkeihin, jossa he ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Sainio ym., (2020) jatkavat, että erityisesti luonnossa liikkuminen, tarjoaa ympäristön monipuolisin aistikokemuksin, joka tukee lasten ongelmaratkaisutaitojen, itsesäätelyn ja joustavuuden kehittymistä.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen avulla oli tarkoituksena selvittää, millaisia kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajilla on 4–5-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemisesta liikuntakasvatuksen avulla ja miten he ovat liikuntakasvatusta toteuttaneet suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Lisäksi pyrittiin selvittämään, miten varhaiskasvatuksen opettajat kokevat varhaiskasvatuksen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan lasten itsesäätelytaitoihin.

3.1 Tutkimuskysymykset

- 1) Minkälaisia kokemuksia ja näkemyksiä varhaiskasvatuksen opettajilla on 4–5-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemisesta liikuntakasvatuksen avulla ja miten he kokevat varhaiskasvatuksen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan lasten itsesäätelytaitoihin?
- 2) Minkälaisin liikuntakasvatuksen menetelmin ja keinoin varhaiskasvatuksen opettajat ovat liikuntakasvatusta toteuttaneet 4–5-vuotiaiden lasten kanssa varhaiskasvatuksessa?

3.2 Tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimus on laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää tutkimuksessa tarkastelemaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta, kuten ihmisten kokemuksista ja ajatuksista liittyen heidän antamiin merkityksiin tutkittavasta asiasta (Juuti & Puusa, 2020). Tutkimuksen lähestymistapa on fenomenologis- hermeneuttinen, jonka filosofiset kysymykset ovat ihmiskäsitys sekä kysymys kokemuksesta koskevasta tiedosta (Laine, 2018). Fenomenologinen tutkimusote painottaa kokemuksesta, aistihavaintoja ja niihin perustuvaa ymmärryksen muodostumista

tutkimuskohteesta (Koppa.jyu.fi). Toisin sanoen halutaan saada selvyyttä siihen, miten ihmiset itse kokevat ilmiöt, joiden sisällä elävät (Juuti & Puusa, 2020).

3.3 Tutkimusaineisto ja osallistujat

Tutkimusaineiston keräsin kyselylomakkeella sosiaalisen median alustalla. Loin puolistrukturoidun kyselylomakkeen Microsoft Forms- alustalle. Verkossa tapahtuvien kyselyiden etuna on nopeus ja helppous tavoittaa kohderyhmä, taloudellisuus sekä itse tutkijan työvaiheiden väheneminen, kun aineisto on jo valmiiksi sähköisessä muodossa (Valli, 2018). Kysely sisälsi sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Kysely koostui 9 kysymyksestä, joista kaksi ensimmäistä oli taustakysymyksiä, koskien varhaiskasvatuksen opettajien työkokemusta vuosina sekä sitä, työskenteleekö vastaaja tällä hetkellä 4–5-vuotiaiden lasten kanssa. Kolmas kysymys koski varhaiskasvatuksen opettajien käyttämiä liikuntakasvatuksen menetelmiä ja keinoja 4–5-vuotiaiden lasten kanssa. Kysymykset 4–7 liittyivät varhaiskasvatuksen opettajan kokemuksiin ja näkemyksiin 4–5-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen avulla. Kysymykset 8 ja 9 koskivat lupaa vastausten käyttöön, suostumusta tietojen käsittelyyn sekä tietosuojailmoitukseen tutustumisesta.

Kyselyn alkuun kirjoitin esittelyn, jossa kerroin kuka olen ja mikä on koulutusohjelmani. Lisäksi toin esille tutkimukseni aiheen, johon kyselyllä etsin vastauksia ja keitä tavoittelin vastaajiksi sekä kyselyyn vastaamisen arvioidun ajan. Esittelyssä oli myös tieto, että kyselyyn vastataan anonymisti, tieto vastausten säilyttämisestä ja tuhoamisesta tutkimuksen valmistuttua, vastaamisen vapaaehtoisuudesta sekä missä valmis työ julkaistaan. Myös linkki tietosuojailmoitukseen oli esittelyn lopuksi. Jaoin kyselylomakkeen neljään, varhaiskasvatuksen opettajille ja henkilöstölle suunnattuihin suljettuihin Facebook ryhmiin (Varhaiskasvatuksen opettajat ryhmä, Ulko-opet ryhmä, Varhaiskasvatuksen opettajien ideapankki ja Ilo kasvaa liikkuen- ideoita liikunnalliseen varhaiskasvatukseen).

Tutkimukseen osallistui 16 varhaiskasvatuksen opettajaa, joista 14 työskentelee tällä hetkellä 4–5-vuotiaiden lasten kanssa. Vastaajista 9 (56 %) on

työskennellyt varhaiskasvatuksessa alle 5- vuotta, 4 (25 %) vastaajaa 5–10 vuotta ja 3 (19 %) vastaajaa yli 10- vuotta.

3.4 Aineiston analysointi

Tuomi & Sarajärvi, (2018) puhuvat teoriaohjaavasta analyysistä ja Puusa, (2020) taas vastaavasti teoriasidonnaisesta analyysistä. Näillä kummallakin käsitteellä tarkoitetaan samanlaista menetelmää. Tämän tutkimuksen käsitteenä ja analyysimenetelmänä käytän teoriaohjaavaa sisältöanalyysia Tuomen & Sarajärven (2018) mukaan. Teoriaohjaava analyysi etenee aluksi kuten aineistolähtöinen analyysi, mutta siinä teoreettiset käsitteet tuodaan aikaisemman, jo tiedetyn tiedon mukaan ohjaamaan ja auttamaan aineiston tarkastelussa sekä luokittelussa. Teoriaohjaavan analyysin tarkoituksena ei ole testata teoriaa kuten teorialähtöisessä analyysissä vaan mahdollisesti antaa uusia ajatuksia tutkittavasta ilmiöstä. Teoriaohjaavassa analyysissä näkyy aikaisemman tiedon vaikutus. (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Sisältöanalyysin tarkoituksena on järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen alkuperäistä informaatiota (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Analyysi alkaa aineiston huolellisella tutustumisella. Ennen analyysin aloittamista määritellään analyysiyksikkö, joka valitaan aineistosta. Tähän tutkimukseen valikoitui analyysiyksiköksi vastaajien ajatuskokonaisuudet. Tämän jälkeen aineistosta kerätään kiinnostavimmat seikat yhteen, jotka pelkistetään. Pelkistämällä tarkoitetaan alkuperäisilmauksien tiivistämistä tai pilkkomista pienempiin osiin, niin että aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Seuraavaksi samaa ilmiötä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset järjestetään ja ryhmitellään analyysirunkoon, joista muodostuu ala- ja yläluokat (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä tutkimuksessa ala- ja yläluokat on nimetty teoreettisessa viitekehyksessä esitellyistä käsitteistä. Aloitin analyysin huolellisella aineistoon tutustumisella. Luettuani aineiston läpi useampaan kertaan, kokosin alkuperäisilmaukset Microsoft Word tiedostoon. Tämän jälkeen merkitsin alkuperäisistä ilmauksista analyysirungon mukaiset kuvaukset samoilla värikoodeilla ja yhdistin ne pelkistetyiksi ilmauksiksi ryhmitellen ne analyysirunkoon alaluokiksi ja alaluokat yläluokiksi.

4 TULOKSET

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni vastatessani, aineistosta muodostui neljä yläluokkaa teoreettista viitekehystä mukaillen. Nämä olivat tunteiden säätely, käyttäytymisen säätely, kognitiivisten toimintojen säätely sekä kanssasäätely. Toiseen tutkimuskysymykseen yläluokaksi muodostui liikuntakasvatuksen menetelmät ja keinot, jossa varhaiskasvatuksen opettajat kuvaavat käytössä olevia menetelmiä, materiaaleja ja toimintaympäristöä. Lisäksi aineistosta ilmeni varhaiskasvatuksen opettajien näkemyksiä liikuntakasvatuksen vaikutuksesta itsesäätelytaitoihin.

4.1 Tunteiden säätely

Vastauksissaan tunteiden säätelyn tukemisesta, varhaiskasvatuksen opettajat korostivat tunteiden sanoittamisen ja nimeämisen tärkeää merkitystä sekä aikuisen ymmärrystä ja tilan antamista lapsen tunteille. Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa (2022, 14) laaja- alaisen oppimisen alueissa, tuodaan esille lasten auttaminen tunteiden ilmaisussa ja säätelyssä. Lapsille sanoittaessa ja nimetessä tunteita ja opetellessa tunteiden havaitsemista ja tiedostamista vahvistetaan heidän tunnetaitojaan.

”Tunteiden sanoittaminen ja niille tilan antaminen on aikuisen tärkeä tehtävä.” (Osallistuja 12)

”Sillä on varmasti suuri vaikutus, että tunteita nimetään yhdessä ja käydään läpi rauhallisesti vaihtoehtoja eri tilanteissa”. (Osallistuja 9)

”Aikuinen voi tukea lasta näissä taidoissa ymmärtäen ja sanoittaen.”. (Osallistuja 2)

Tärkeäksi koettiin myös aikuisen sensitiivisyys, rauhallisuus ja tilanteiden kannattelu sekä aikuisen toimiminen mallina tunteiden säätelyssä. Sainion (2020)

mukaan, aikuisen rauhallisuus ja sensitiivinen kohtaaminen lasten kanssa on merkityksellistä ja se mallintaa lapselle vahvoja itsesäätelytaitoja turvallisessa ympäristössä.

”Aikuisen sensitiivinen ja rauhallinen käyttäytyminen tukevat lapsen selviytymistä vallitsevasta tunteesta”. (Osallistuja 4)

”Sensitiivinen aikuinen kannattelee tilannetta ja auttaa hankalien tunteiden kanssa”. (Osallistuja 7)

”Lapsi ei kykene itse oppimaan itsesäätelytaitoja, ellei aikuinen mallita ja auta säätelemään lapsen tunteita”. (Osallistuja 8)

Ohjatut liikuntatuokiot- ja leikit nähtiin hyvänä tunteiden säätelyn tukemisessa ja harjoittamisessa. Yhteisillä tuokioilla lapset saavat kokemuksia eri tunteista kuten ilo ja pettymys sekä niiden käsittelystä. Läsnäolollaan aikuinen mahdollistaa tarvittavan tuen tunteiden säätelyssä. Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa (2022, 31) tuodaan esille ryhmässä toimimisen ja yhdessä tekemisen merkitys lasten itsesäätely- sekä vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Varhaiskasvatuksen opettajien vastauksista vahvistuu tämä näkemys asiassa.

”Hyvä tapa harjoitella niin pettymyksen sietoa kuin häviämistä, voittamista”. (Osallistuja 2)

”Aikuinen läsnä, mahdollistaa tuen ja erilaisten tunteiden käsittelyn. Peleissä iloitaan onnistumisista ja koetaan pettymyksiä yhdessä” (Osallistuja 1)

”Lapsi oppii säätelemään esimerkiksi pettymyksen tunteita ja oppii myös häviämään yhdessä isommassa porukassa”. (Osallistuja 10)

4.2 Käyttäytymisen säätely

Käyttäytymisen säätelyn tukemiseen koettiin vaikuttavan aikuisen oma rauhallinen käyttäytyminen, johdonmukaisuus, tunteiden salliminen ja mallina toimiminen. Myös aikuisen valmius puuttua tilanteisiin ja keskustelun nähtiin olevan merkityksellistä.

”On tärkeää, että aikuinenkin näyttää lapselle, että kaikki tunteet on sallittuja, että saa harmittaa ja kiukuttaa. On kuitenkin tärkeää myös näyttää miten asioita voi ratkaista ja miten niistä pääsee yli omalla esimerkillä”. (Osallistuja 10)

”Aikuisten johdonmukaisuus ja rauhallisuus heijastuu lapsiin”. (Osallistuja 14)

”Aikuinen näyttää mallia, oma rauhallinen käytös rauhoittaa myös lapsien käytöstä”. (Osallistuja 15)

”Aikuisen tuki ja valmius puuttua tilanteisiin tärkeää. Keskustelu tilanteista tärkeää”. (Osallistuja 8)

Yhteisten ja ohjattujen liikuntatuokioiden koettiin tukevan ja harjoittavan käyttäytymisen hallintaa ja tilanteisiin reagoitua eri tunteita kohdatessa. Yhdessä harjoitellaan eri tunteiden näyttämistä ryhmässä sekä pettymyksen käsittelyä ja seuraavaa käyttäytymistä. Liikuntatuokiot harjoittavat oman vuoron odottamista, vuorottelua sekä yhteisten sääntöjen noudattamista. Lisäksi myös opitaan kannustamaan ja huomioimaan toisia sekä iloitsemaan yhteisistä onnistumisista.

”Pettymyksistä päästään helpommin yli, kannustetaan kaveria, osataan iloita toisten onnistumisista”. (Osallistuja 5)

”Lapsia myös kannustetaan ja heille annetaan vihjeitä onnistumisen kokemukseen pääsemiseksi. Aikuinen on myös itse mukana yhteisessä toiminnassa osallistuen”. (Osallistuja 10)

”Liikuntaleikeissä ja peleissä luonnollisesti päästään harjoittelemaan mm. Vuoron odottamista, pettymyksensietoa, sääntöjen noudattamista ja muiden huomioimista”. (Osallistuja 14)

”Pelien ja leikkien kautta voidaan harjoitella pettymyksiä, kilpailemista, reilua peliä, odottamista, vuorottelua ja monia muita itsesääteilyyn liittyviä taitoja”. (Osallistuja 9)

”Häviön sietämistä ja sen käsittelemistä, voittamisen tunteen näyttämistä ryhmässä ystävällisesti”. (Osallistuja 15)

4.3 Kognitiivisten toimintojen säätely

Kognitiivisten toimintojen tukemiseen kuten keskittymiseen ja tarkkaavaisuuden ylläpitämiseen sekä ongelmanratkaisutaitojen vahvistumiseen, varhaiskasvatuksen opettajat näkivät monipuoliset ja rytmiltään vaihtelevat liikuntatuokiot, tuokioiden ajallisuuden, tuokioiden ajallisen sijoittumisen päivään ja keston, ennakoimisen sekä struktuurin merkityksen tuokioilla.

”Ei pitkiä juttuja, enemmän monta lyhyttä. Erilaisia hommia, välillä enemmän purkavaa, välillä enemmän keskittymistä vaativaa.

Päätelyhommia ja yhdessä ratkaisemista, esim. Miten saatas tämä pitkä penkki tuonne seinustalle”. (Osallistuja 3)

”Ennakoiminen ja leikin sijoittaminen ajallisesti aamupäivään, jolloin väsymys tai nälkä ei kiukuta vaan lapsi on vastaanottavainen”. (Osallistuja 4)

”Tauotuksella tuen keskittymistä asiaan. Tuokioiden alussa on vauhdikkaampaa toimintaa, jolloin lapset keskittyvät paremmin seuraavaan tehtävään”. (Osallistuja 16)

”Omat paikkamerkit, strukturoitu tuokio (alkaa ja päättyy aina samalla tavalla)”. (Osallistuja 6)

Kognitiivisten toimintojen säätelyn tukemisessa tärkeäksi nousi myös selkeät ja lyhyet ohjeet, yhteiset säännöt sekä kuvatuki ja viittomat. Myös pienryhmissä toimiminen, ikä- ja taitotason huomioiminen, kuunteluun rauhoittuminen ja käytännön esimerkit nähtiin merkityksellisinä.

”Pilkottuja helppoja ohjeita ja ikätasoista toimintaa. Jos tuntuu, että osaamisessa on hajontaa voi välillä pienryhmiä sekoittaa niin, että malttamattomat pääsevät tekemään enemmän jo osaavien kanssa, jolloin ei tarvitse odottaa hitaampia oppijoita”. (Osallistuja 7)

”Usein hyödynnämme strukturoitua kuvatukea (mitä leikkejä on tarkoitus leikkiä), leikkien väleissä kokoonnutaan rutiininomaisesti aina samaan paikkaan odottamaan hiljaisuutta ja sitä että annetaan uudet ohjeet. Rutiinit, yhteiset säännöt auttavat. Meillä myös käytössä kuunteluloru, joka muistuttaa asiasta”. (Osallistuja 14)

”Kuvalliset ohjeet ja käytännön esimerkit”. (Osallistuja 6)

”Pienryhmätoiminta ja mahdolliset tukikuvat käytössä tuokion aikana”. (Osallistuja 12)

Kanssasäätelyn merkitys nousi erittäin tärkeäksi jokaisen osallistujan vastauksissa. Kanssasäätely korostui niin tunteiden- ja käyttäytymisen säätelyn sekä kognitiivisten toimintojen säätelyn tukemisessa. Lapsen kasvu ja kehitys tarvitsevat aikuiselta sensitiivisyyttä tunnistaa lapsen viestejä ja vastata niihin ja auttaa tunteiden säätelyssä. Varhaiskasvatuksen opettajien sensitiivinen ja ennakoiva käyttäytyminen on tutkitusti yhteydessä lasten itsesäätelytaitojen oppimiseen (Sainio ym., 2020).

”Aikuisen merkitys erittäin suuri ja välttämätön”. (Osallistuja 1)

”Aikuisen tuki on tärkeää”. (Osallistuja 13)

”Aikuinen on aina mallina lapselle ja aikuinen on tuki ja apu”. (Osallistuja 3)

4.4 Liikuntakasvatuksen menetelmät ja keinot

Varhaiskasvatuksen opettajien käyttämät menetelmät ja keinot liikuntakasvatuksen toteutuksessa olivat vastausten perusteella monipuoliset ja toiminnalliset. Vastauksista nousivat ohjatut liikuntatuokiot ja liikuntaradat, omaehtoinen liikunta, leikki ja leikillisuus sekä erilaiset pelit ja kilpaileminen. Myös musiikkia ja satuja hyödynnettiin liikuntatuokioiden toteutuksessa.

”Leikki, musiikki, liikuntavälineiden käyttö sisällä ja ulkona, ohjattu liikunta, lasten omaehtoinen liikunta” (Osallistuja 2)

”Ryhmäpelejä ja -leikkejä, paritaitoja vaativia harjoitteita, kilpailuja”. (Osallistuja 3)

”Musiikkiliikuntaa, yhteisleikit, liikuntaratoja tarinan keinoin, ohjatut liikuntatuokiot esim. tasapaino, ketteryys, hyppääminen aihealueina”. (Osallistuja 9)

”Mieluiten toiminnallisia ja leikillisiä keinoja, joiden avulla opitaan ryhmän lapsille tärkeitä taitoja”. (Osallistuja 10)

”Monipuolisia liikuntatuokioita, joissa tavoitellaan mm. fyysisen aktiivisuuden lisäämistä, motoristen taitojen kehittymisen tukemista ja harjaannuttamista”. (Osallistuja 15)

Arkiliikunta koettiin tärkeänä osana lasten liikuntakasvatusta. Siirtymätilanteiden hyödyntäminen liikkumiseen sekä liikunnan ja liikkumisen sisällyttäminen kaikkeen toimintaan kokopäiväpedagogiikan tapaan.

”Arkiliikunta on tärkeää, joten sitä pyritään sisällyttämään paljon päivään. Pyrin tarjoamaan monipuolisesti kokemuksia lapsille erilaisista liikkumisen mahdollisuuksista, jolloin jokainen voi löytää itselleen mieluisen tavan liikkua”. (Osallistuja 11)

”Liikuntapedagogiikkaa kokopäiväpedagogiikan tapaan. Siirtymissä voi liikkua, ei liian pitkää paikalla oloa ja odottelua”. (Osallistuja 12)

”Kaikki piirit sisältävät liikettä”. (Osallistuja 17)

Liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa varhaiskasvatuksen opettajien vastauksista ilmeni lasten mielenkiinnonkohteiden huomioiminen ja

innostaminen, kannustaminen sekä aikuisen mallintaminen ja esimerkin näyttäminen.

”Lasten mielenkiinnonkohteita otan usein mukaan liikuntaan”. (Osallistuja 11)

”Oman esimerkin avulla, positiivinen kannustaminen liikuntaa”. (Osallistuja 16)

”Suunnittelu ja toteutus lasten mielenkiinnon mukaan”. (Osallistuja 17)

Varhaiskasvatuksen opettajat kuvasivat ja toivat esille vastauksissaan monipuolisten liikuntavälineiden käytön, niin sisätiloissa kuin ulkonakin. Lisäksi he hyödynsivät musiikkia, soittimia, kuvia sekä mediaa liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Vastauksista nousi esille myös monipuolisten liikuntavälineiden mahdollistaminen sekä välineiden käsittelytaitojen harjoittelu.

”Meillä on käytössä liikunta leikkikoulun ohjeita ja skilli lataamon vinkkejä liikunnan toteuttamiseen”. (Osallistuja 8)

”Liikuntavälineiden käyttö sisällä ja ulkona, välineet lasten saatavilla”. (Osallistuja 2)

”esim. Pallon tms. välineen käsittelytaidot”. (Osallistuja 9)

” Kuvat, musiikki, soittimet mukana toiminnassa”. (Osallistuja 13)

Toimintaympäristöä varhaiskasvatuksen opettajat hyödynsivät monipuolisesti liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Sisätilojen käytettiin ja muokattiin liikuntaa mahdollistavaksi. Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa (2018, 47, 48) toimintaympäristö ja toiminnan sisällöt tulee suunnitella monipuolisesti ja lapsia innostavaksi, luoden lapsille mahdollisuuden nautinnolliseen liikkumiseen. Ulkoilua oli runsaasti ja luontoa sekä lähiympäristöä hyödynnettiin liikkumiseen ja toimintaan, jonka myös Sainio ym., (2020) mainitsevat tehokkaimmiksi keinoiksi lisätä lasten reipasta liikkumista.

”ympäristön muokkaaminen liikuntaa mahdollistavaksi, eri ympäristöjen käyttö”. (Osallistuja 2)

”Paljon luonnossa liikkumista ja siellä sääntöleikkien leikkimistä. Ulkoilua ja ulkoliikuntaa”. (Osallistuja 8)

”säännölliset "salivuorot" jolloin pienryhmässä liikuntaleikkejä, sääntöpelejä yms. Ulkoliikuntaa. Liikuntaa niin vapaasti kuin ohjatusti”. (Osallistuja 12)

5 POHDINTA

5.1 Johtopäätökset ja pohdinta

Varhaiskasvatusvuosien tärkeänä tehtävänä pidetään riittävien itsesäätelytaitojen oppimista ja hallitsemista, johon varhaiskasvatuksen toimintaympäristö antaa hyvät edellytykset. Lapset viettävät varhaiskasvatuksessa suurimman osan valveillaoloajastaan yhdessä toisten lasten ja siellä olevien aikuisten kanssa. Sainion ym., (2020) mukaan varhaiskasvatuksessa toimivat ammattilaiset pitävätkin itsesäätelytaitojen vahvistamista yhtenä merkittävimmistä tavoitteista lapsille.

Tutkimuksen tuloksista ilmenikin hyvin varhaiskasvatuksen opettajien näkemys lasten itsesäätelytaitojen tukemisen ja vahvistamisen tärkeydestä. Varhaiskasvatuksen opettajat pitivät tärkeänä tunteiden- ja käyttäytymisen säätelyssä aikuisen tukea ja ohjausta, sensitiivisyyttä sekä rauhallisuutta. Vastauksista ilmenee myös, että varhaiskasvatuksen opettajat ymmärtävät ja tiedostavat aikuisen läsnäolon merkityksen lasten tunteiden- ja käyttäytymisen säätelyn tukemisessa, joka vastaa Sainion ym., (2020) näkemystä varhaiskasvatuksessa olevien aikuisten tärkeästä asemasta lasten itsesäätelytaitojen kehittymisen tukemisessa ja vahvistumisessa.

Varhaiskasvatuksen opettajien näkemysten mukaan, ohjatut liikuntatuokiot- ja leikit nähtiin hyvänä tunteiden säätelyn tukemisessa ja niiden koettiin tukevan ja harjoittavan käyttäytymisen hallintaa sekä tilanteisiin reagointia eri tunteita kohdatessa. Yhteiset liikuntatuokiot mahdollistavat lapsille monipuolisia tunnekokemuksia, joita käsitellään turvallisessa ympäristössä. Liikuntatuokiot ohjatusti sekä liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus yhdessä toisten kanssa, nähdään edistävän ja vahvistavan yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja 4–5-vuotiailla lapsilla. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) tuodaan myös esille ryhmässä liikkumisen ja toimimisen merkitys lasten itsesäätely- ja vuorovaikutustaitojen vahvistumiseen.

Pohdittaessa kognitiivisten toimintojen, kuten keskittymisen, tarkkaavaisuuden ja ongelmanratkaisukyvyyn tukemista ja vahvistamista, tuloksista korostui monipuolisuus ja vaihtelevuus liikuntatuokioilla, tuokioiden ajallisuuden ja keston huomiointi, selkeä ohjeistus, yhteiset säännöt sekä kuvien ja tukiviittomien käyttö. Myös eri ryhmäkoonpanoissa toimiminen, ikä- ja taitotason huomioiminen, kuunteluun rauhoittuminen ja käytännön esimerkkejä pidettiin tärkeinä.

Kanssasäätelyn merkitys nousi kaikilla vastaajilla tärkeäksi asiaksi lasten itsesäätelytaitojen tukemisessa. Kanssasäätely korostui niin tunteiden- ja käyttäytymisen säätelyn sekä kognitiivisten toimintojen säätelyn tukemisessa ja vahvistamisessa. Aron (2011) mukaan aikuisen tärkeä tehtävä on toimia lasten itsesäätelyn tukena ja opettaa näin lapselle säätelyn keinoja.

Liikuntakasvatuksen toteutuksessa menetelminä ja keinoina käytettiin monipuolisia ja toiminnallisia ohjattuja tuokioita sekä leikkiä ja leikillisyyttä toiminnoissa. Myös omaehtoista liikkumista korostettiin. Arkiliikunta, siirtymätilanteet sekä runsas ulkoilu ja luonnossa liikkuminen, koettiin tärkeänä osana lasten liikuntakasvatusta ja sen nähtiin tukevan ja kehittävän lasten itsesäätelytaitoja. Liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa varhaiskasvatuksen opettajien vastauksista ilmeni lasten mielenkiinnonkohteiden huomioiminen, jonka nähtiin motivoivan ja innostavan lapsia osallistumaan yhteisiin tuokioihin.

Analyysin perusteella johtopäätöksenä voidaan todeta että, varhaiskasvatuksen opettajat kokevat ja näkevät 4–5-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemisen liikuntakasvatuksen avulla myönteisenä ja hyvänä keinona tukea, vahvistaa ja harjoittaa lasten kehittyviä itsesäätelytaitoja.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen toteuttamisessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökotia on rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus tutkimustyössä sekä tulosten raportoinnissa ja tallentamisessa. Tutkimuksessa sovellettiin tieteellisen tutkimuksen vaatimusten mukaisia ja eettisiä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä toteutettiin tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää. Näiden

lisäksi hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu toisten tutkijoiden työn huomioiminen ja kunnioittaminen sekä asianmukainen viittaaminen heidän tutkimuksiinsa sekä tarvittavien tutkimuslupien hankkiminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012. 6). Tutkimuksen tekemisessä noudatin rehellisyyttä, tarkkuutta, huolellisuutta ja avoimuutta jokaisessa vaiheessa. Tutkimuksen kysely toteutettiin verkkokyselynä, sosiaalisen median alustalla suljetuissa Facebook ryhmissä, joten vastaajien anonymiteetti säilyi. Kyselyn esittelyssä kerroin vastaamisen vapaaehtoisuudesta, taustoista, tutkimuksen tarkoituksesta sekä tiedotin vastausten säilyttämisestä ja tuhoamisesta tutkimuksen valmistuttua. Myös linkki tietosuojailmoitukseen oli esittelyn lopuksi. Pyysin myös osallistujilta luvan vastausten käyttöön ja suostumuksen tietojen käsittelyyn. En kuitenkaan pystynyt täysin varmistamaan, että oikea kohderyhmä, eli varhaiskasvatuksen opettajat vastasivat pelkästään kyselyyn, vaikka kysely oli suunnattu varhaiskasvatuksen opettajille ja henkilöstölle suunnattuihin suljettuihin ryhmiin. Osallistujien vastaukset tallensin salasanalla suojattuun tiedostoon. Tutkimuksessa viittasin asianmukaisesti aikaisempiin tutkimuksiin ja julkaisuihin, käyttäen APA 7 viittaustekniikkaa.

Tutkimus kokonaisuudessaan jäi kuitenkin melko pintapuoliseksi ja yleiselle tasolle. Tutkimuksen luotettavuutta olisi lisännyt alueen tarkempi rajaus. Itsesäätelytaidot ja liikuntakasvatus ovat laajoja käsitteitä ja pitävät sisällään paljon eri asioita. Tarkemmalla rajauksella olisi saatu yksityiskohtaisempia ja syvempiä vastauksia aiheeseen.

5.3 Jatkotutkimukset

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista lähestyä lasten itsesäätelytaitojen tukemista liikuntakasvatuksen avulla tarkemmin rajaamalla kyseistä aihealuetta, esimerkiksi keskittyen vain tunteiden säätelyn osa-alueeseen. Näin saataisiin syvempää ja yksityiskohtaisempaa tietoa varhaiskasvatuksen opettajien näkemyksistä ja kokemuksista aiheesta. Mielenkiintoista olisi tutkia myös, miten varhaiskasvatuksen ammattilaiset kokevat liikuntakasvatuksen toteutuvan tämän päivän varhaiskasvatuksen arjessa ja miten varhaiskasvatuksen resurssit, lapsiryhmien koko ja tilaratkaisut näkyvät liikuntakasvatuksen toteutuksessa.

LÄHTEET

- Aro, T. (2011). Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso, (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Bookwell Oy.
- Aro, T. (2011). Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso, (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Bookwell Oy.
- Juuti, P., Puusa, A. (2020). Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan. Teoksessa A. Puusa, & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy. E-kirja.
- Karppinen, K. *Lasten levoton käytös herättää huolta päiväkodeissa – ”Koulutuksen kautta saadut keinot eivät pian enää riitä”*. Yle-uutiset (8.2.2017), <https://yle.fi/a/3-9446817> Viitattu 10.12.2022
- Koppa. *Fenomenologinen tutkimus*. 2015. Jyväskylän yliopisto <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>
- Laakso, M-L. (2011), Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa: T. Aro, & M-L. Laakso, (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Niilo Mäki Instituutti
- Laine, T. (2018) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf Viitattu 9.2.2023
- Opetushallitus (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Saatavissa:

<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022>

Viitattu 23.11.2022

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Saatavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

f Viitattu 23.11.2022

Paananen, M. (2020). *Itsesäätely ja toiminnanohjaus oppimistilanteissa:*

itsesäätelyn minäpystyvyys ja taitojen kehittäminen alakoululaisilla. Niilo Mäki Instituutti.

Poikkeus, A-M. (2011). *Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana*.

Teoksessa: T. Aro, & M-L. Laakso, (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Niilo Mäki Instituutti.

Puusa, A. (2020). *Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin*.

Teoksessa A. Puusa, & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy. E-kirja.

Punkari, P. 2022. *Me suomalaiset istumme itsemme sairaiksi – kustannukset nousevat vuosittain, eikä loppua näy*. Yle.fi.

<https://yle.fi/a/3-12427122> Viitattu 1.12.2022.

Pänkäläinen, T., Valkama, E. (2022). *”Luonnon kauneus ja äänet rauhoittavat”*

Itsesäätelytaitojen tukeminen metsäesiopetuksessa ja tavallisessa esiopetuksessa. [pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto]. Trepo.

https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/138739/P%E4nk%E4inen_Valkama.pdf?sequence=2

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä:*

Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatus lapsen itsesäätelytaitojen vahvistajana. Jyväskylä: PS-kustannus. Luettu e-kirjana.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä:*

Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Liikunta säätää aivoja ja edistää oppimista. Jyväskylä: PS-kustannus. Luettu e-kirjana.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä:*

Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Liikkuminen ja kehittyvä itsesäätely. Jyväskylä: PS-kustannus. Luettu e-kirjana.

- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. Luettu e-kirjana.
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset. PS- kustannus 2018, 2., uudistettu painos (1. painos 2015). Luettu e- kirjana.
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Varhaiskasvatus lapsen itsesäätelytaitojen vahvistajana. PS- kustannus 2018, 2., uudistettu painos (1. painos 2015). Luettu e- kirjana.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi*. Yleisesti sisältöanalyysin tekemisestä. (Uudistettu laitos). Tammi. Luettu e- kirjana.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi*. Laadullisen analyysin muodot. (Uudistettu laitos). Tammi. Luettu e- kirjana.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi*. Aineistolähtöinen sisältöanalyysi. (Uudistettu laitos). Tammi. Luettu e- kirjana.
- Valli, R. (2018). Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus. Luettu e-kirjana.
- Veijalainen, J., Reunamo, J. & Alijoki, A. (2017) Children's self-regulation skills in the Finnish daycare environment. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti. Journal of Early Childhood Education Research*, vol. 6 (1), 91, 103. <https://journal.fi/jecer/article/view/114071/67270?acceptCookies=1>
- Veijalainen, J. (2020). *Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta* [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. HELDA. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318920/LASTENIT.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LIITTEET

Liite 1: Kyselylomake

Kysely varhaiskasvatuksen opettajille 4–5-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemisesta

Olen toisen vuoden kasvatustieteen opiskelija Tampereen yliopistosta. Tämän kyselyn avulla kerään aineistoa kandidaatin tutkielmaani varten, jonka aiheena on "Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia 4–5-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen avulla".

Kyselylomake on suunnattu varhaiskasvatuksen opettajille, jotka ovat työskennelleet aikaisemmin tai työskentelevät tällä hetkellä 4–5-vuotiaiden lasten kanssa. Kyselylomake sisältää sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10–15 min.

Kyselyyn vastataan anonyymisti eikä tunnistetietoja kerätä. Kyselyn vastaukset säilytetään ja käsitellään luottamuksellisesti.

Vastaaminen kyselyyn on vapaaehtoista ja vastaukset kaikkine tietoineen poistetaan tutkielman valmistuttua.

Valmis työ julkaistaan Tampereen Yliopiston julkaisuarkistossa.

Kandidaattityöni ohjaajana toimii Arttu Mykkänen (TAU)

Linkki tietosuojailmoitukseen:

https://tuni-my.sharepoint.com/:w/g/personal/johanna_miettinen_tuni_fi/Eayz4t-F0oRIj9T6MeFpZh0BW7rxENJWH6xyAiBM2zaKNA?e=8QfM2Q

Osallistumalla kyselyyn annat luvan vastausten käyttöön ja suostumuksen tietojen käsittelyyn.

Lisätietoja voi halutessaan kysyä sähköpostitse:

johanna.miettinen@tuni.fi

Kiitos paljon jo etukäteen kaikille vastaajille.

Ystävällisin terveisin

Johanna Miettinen

1. Kuinka pitkään olet toiminut varhaiskasvatuksen opettajana?

Alle 5 vuotta

5–10 vuotta

Yli 10 vuotta

2. Työskenteletkö tällä hetkellä 4–5-vuotiaiden lasten kanssa?

Kyllä

Ei

3. Minkälaisia liikuntakasvatuksen menetelmiä ja keinoja olet käyttänyt tai käytät työssäsi 4–5-vuotiaiden lasten kanssa?

Kirjoita vastaus

4. Miten koet erilaisten ohjattujen liikuntatuokioiden kuten liikuntaleikkien- ja pelien, tukevan 4–5-vuotiaiden lasten tunteiden säätelyä?

Kirjoita vastaus

5. Miten lasten tunteiden säätely ja sitä seuraava käyttäytyminen näyttäytyy ryhmän yhteisissä liikuntaleikeissä- ja peleissä?

Kirjoita vastaus

6. Millaisin keinoin tuet ja vahvistat 4–5-vuotiaiden lasten kognitiivista säätelyä kuten tarkkaavaisuutta, toiminnanohjausta ja ongelmanratkaisukykyä yhteisillä liikuntatuokiolla?

Kirjoita vastaus

7. Miten koet aikuisen kanssasäätelyn vaikuttavan lapsen itsesäätelytaitoihin? Yksirivinen teksti.

Kirjoita vastaus

8. Annan luvan vastausten käyttöön. Vastaus vaaditaan. Yksi vaihtoehto.

Kyllä

Ei

9. Olen tutustunut liitteenä olevaan tietosuojailmoitukseen ja annan suostumukseni tietojeni käsittelyyn. Vastaus vaaditaan. Yksi vaihtoehto.

Kyllä

Ei