



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Hyvä mieli

Lasten mielenhyvinvoinnin taitojen tukeminen luovia menetelmiä käyttäen

Heinolainen, Emilia

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Yhdessä enemmän*

Hyvä mieli - Lasten mielenhyvinvoinnin taitojen tukeminen luovia menetelmiä käyttäen

Emilia Heinolainen  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2017

Emilia Heinolainen

Lasten mielenhyvinvoinnin taitojen tukeminen luovia menetelmiä käyttäen

Vuosi 2017 Sivumäärä 48

---

Opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittämistyö, joka toteutettiin 3-4-vuotiaiden ryhmässä järvenpäälaisessä kunnallisessa päiväkodissa. Kehitin päiväkotiryhmän lapsille toimintaa, joka tukee lasten mielenhyvinvointitaitoja. Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa opas, jota varhaiskasvattajat voivat hyödyntää lapsiryhmänsä kanssa. Kehittämisprosessi alkoi yhteistyökumppanuuden aloittamisella Järvenpään kaupungin varhaiskasvatuksen ja päiväkodin kanssa.

Kehittämistyön alkukartoituksessa haastattelin päiväkotiryhmän varhaiskasvattajia sekä ryhmän lapsia. Tutkimuskysymykseni varhaiskasvattajille oli se, miten varhaiskasvattajat käsittelevät mielenhyvinvointia lasten kanssa ja miten mielenhyvinvoinnin edistäminen näkyy päiväkodin arjessa. Tutkimuskysymykseni lapsille oli se, mikä on lasten nykyinen tietämys mielenhyvinvoinnin taidoista ja kuinka mielenhyvinvointia tukevat asiat toteutuvat päiväkodissa. Suunnitteluvaiheessa perehdyin luovien menetelmien harjoitteisiin ja valitsin niistä sopivimmat toiminnan tavoitteiden kannalta. Toteutusvaiheessa ohjasin lapsille toimintaa, jonka tavoitteena oli tukea kaveri- ja tunnetaitoja sekä rentoutumista. Toiminnan menetelmiä olivat liikuntaa ja tanssi, kuvaamataito ja valokuvaus, leikki, pöytäteatteri ja musiikki. Lopuksi koostin projektistani oppaan, jossa kuvasin oppimiskokemustani mielenhyvinvoinnin teemasta lasten parissa. Oppaassa käy ilmi keskeiset käsitteet, katsaus mielenhyvinvointiin lapsen näkökulmasta, ohjauksen pedagogiikka, käyttämäni harjoitteet ja kuinka soveltaa niitä ryhmän mukaan. Toiminnallinen osuus toteutettiin marras-joulukuussa 2016 ja opas luovutettiin päiväkodin ja Järvenpään varhaiskasvatuksen käyttöön toukokuussa 2017.

Keskeisimpiä käsitteitä opinnäytetyössä ovat mielenhyvinvointi, lasten sosiaaliset taidot, varhaiskasvatus, luovat menetelmät ja kehittämistyö. Tutkimusmenetelmiin kuului päiväkotiryhmän lasten ja varhaiskasvattajien haastattelut. Opas on liitteenä opinnäytetyön lopussa, jotta se on käytettävissä kaikille lasten kanssa työskenteleville, jotka haluavat käsitellä mielenhyvinvointia lasten kanssa.

Asiasanat: mielenhyvinvointi, lapsen sosiaaliset taidot, varhaiskasvatus, luovat menetelmät, kehittämistyö

Emilia Heinolainen

Improving childrens mental wellbeing skills by using creative methods

Year	2017	Pages	48
------	------	-------	----

---

My thesis is a functional development project that was held in a 3 to 4 year olds daycare group in a public daycare centre in Järvenpää. The thesis's main intention was to develop activities, that improves children's mental wellbeing skills. The thesis's final product is a guide book for early childhood educators who can use the guide book with their group of children. The developing project began by building a cooperation between me and Järvenpää municipal's early childhood education government and the daycare centre.

I did an initial assessment in which I interviewed the day care group's early childhood educators and the children. My research question for the early childhood educators' was connected to how the educators talk about mental wellbeing with children and how they advance children's mental wellbeing in daycare's everyday life. My research question for the children was connected to how much children understand about mental wellbeing skills and how advancing childrens' mental wellbeing is taking place at the daycare centre.

In the planning phase I learned about the theory of creative methods and I selected the best methods that suited my thesis's intentions. In the action phase I instructed activities that were meant to increase childrens' social skills, emotional skills and relaxation skills. My creative methods were ;exercise and dance, arts and photography, play, puppet theatre and music. At the end of the development project, I created the guide book about my learning experience and childrens' mental wellbeing theme.

In the guide book you can find key words, facts about children's mental wellbeing, educator's pedagogy, exercises that I did with children and how to adjust exercises specially for your group. The functional part of the development project was held in November to December in 2016. The guide book was given to the day care centre in X 2017. The guidebook was also handed to the day care government authorities in Järvenpää municipal.

Key words in thesis are; mental wellbeing, child's social skills, early childhood education, creative methods and development project. Children's and early childhood educators' interviews were part of my research methods. The guide book that I developed is at the end of my thesis. The guide book is for all people who work with children and want to improve children's mental wellbeing skills.

Key words: mental wellbeing, child's social skills, early childhood education, creative methods and development project

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Opinnäytetyön kehittämistehtävä .....	7
3	Lapsen mielenhyvinvointi .....	8
3.1	Lasten hyvinvointi Suomessa .....	8
3.2	Lapsen psyykinen hyvinvointi .....	10
3.3	Lapsen sosiaaliset taidot .....	11
3.4	Lapsen mielenhyvinvoinnin edistäminen varhaiskasvatuksessa .....	12
4	Luovat menetelmät .....	14
4.1	Luovat menetelmät varhaiskasvatuksessa .....	14
4.2	Liikunta ja tanssi .....	15
4.3	Musiikki .....	16
4.4	Draama ja tarinat .....	17
4.5	Kuvataide ja valokuvaus .....	18
4.6	Leikki ja theraplay .....	18
5	Kehittämistyö .....	20
6	Alkukartoitus .....	21
6.1	Haastattelujen suunnittelu .....	22
6.2	Haastattelujen litterointi, analysointi ja raportointi .....	24
6.3	Varhaiskasvattajien haastattelut .....	25
6.4	Lasten haastattelemisen erityisyys .....	28
6.5	Lasten haastattelu .....	28
7	Toimintani päiväkodissa .....	30
7.1	Tunnetaitoharjoitteet .....	31
7.2	Kaveritaitoharjoitteet .....	32
8	Oppaan rakentuminen .....	34
9	Opinnäytetyön arviointi ja eettisyys .....	36
10	Pohdinta .....	38
	Lähteet .....	40
	Liitteet .....	43

## 1 Johdanto

Lasten mielenterveys on ollut mediassa esillä jo useamman vuoden (Aro 2013) ja muun muassa lasten lisääntyneistä käytöshäiriöistä ollaan huolissaan (Autio 2014). Mielenterveys on ollut yleisemminkin esillä ja on herätty siihen, että nuorten mielenterveysongelmat juontavat juurensa jo lapsuudesta. Siksi lasten hyvinvointiin tulee kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa. Kunnissa on ennaltaehkäisevää nuorisotyötä ja ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä. Miksei mielenhyvinvoinnin kysymyksiin kiinnitetäisi huomiota jo päiväkodissa?

Perhe-elämä on hektistä nykyään. Lapsilla ja vanhemmilla voi olla paljon harrastuksia. Ruutu-aika on vähentänyt perheiden yhteistä tekemistä. Talouden taantuma, sodat ja kriisit tulevat uutisten kautta koteihimme. Yksi merkittävimmistä lapsen elämän stressitekijöistä on vanhempien ero. Vanhempien ero koskettaa arvioltaan noin 30 000 lasta ja nuorta vuosittain. Suurin osa, noin 60%, lapsista ovat vanhempien eron tapahtuessa pieniä, korkeintaan alakoululaisia. (Parkkari 2015.) Tutkimusten mukaan päiväkotipäivä stressaa lasta (Natri 2016). Varhaiskasvatuksen tutkija Nina Sajaniemen mukaan kaikki stressi ei ole pahasta ja ei edes pitäisi tavoitella stressitöntä ympäristöä. Hyvin tavanomaisetkin tapahtumat nostavat lapsen valppautasoa kuten uudet ja ennen kokemattomat asiat, omien taitojen ylärajoilla toimiminen, tilanteiden nopeat vaihtelut, pettymykset, turhautumiset, sivuutetuksi tuleminen, ulkopuolisuuden kokeminen, vertaissuhderistiriidat ja ilman leikkikaveria jääminen. Lapsen tulisi oppia hallitsemaan stressiä. Lapsen säätelemätön stressi näkyy uhmakkuutena, koppavuutena, aggressiivisuutena, syrjään vetäytymisenä tai pelokkuutena. Aikuisen tulee tukea lasta käyttämään stressiä voimavarana ja auttamaan lasta hallitsemaan stressijärjeslemäänsä. Stressi on biologinen reaktio uusiin tilanteisiin ja vain hallitsematon stressi on pahasta. (Varis 2015.)

Koska stressi on asia, jolta ei voi välttyä niin on tärkeää, että lapsesta asti opimme käsittelemään stressiä, muutoksia ja pettymyksiä. Tärkeää on oppia myös tunnistamaan, mitkä asiat tekevät meille hyvää. Mindfulness, positiivinen pedagogiikka ja voimauttava valokuvaus ovat osoitus siitä, että ihmiset ovat kyllästyneet jatkuvaan suorittamiseen ja kaipaavat rauhaa, kauneutta ja arvostavaa katsetta elämäänsä. Monet artikkelit, koulutukset ja kirjat käsittelevät sitä, kuinka positiivisuuden kautta voidaan saada paljon aikaan. Varhaiskasvatuksenopinnoissa kannustettiin enemmän lapsilähtöiseen kuin autoritääriin kasvatukseen.

Lapsen mieli -kirjassa tiivistetään erinomaisesti mielenhyvinvoinnin edistämisen tärkeys:

”Emme voi ennustaa, millaisia haasteita lapsi tulevaisuudessa kohtaa, mutta voimme päivittäin vaikuttaa siihen, millainen lapsuus hänellä oli eilen ja on tänään. Mielenterveyden edistäminen antaa toivoa, mahdollisuuksia ja luottamusta elämään.” (Marjamäki, Kosonen, Törrönen ja Hannukkala 2015, 14).

Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössäni ovat lapset, lapsen kehitys, mielenterveys, lapsen sosiaaliset taidot, varhaiskasvatus, tunnetaidot, luovat menetelmät, stressi ja kehittämistyö.

## 2 Opinnäytetyön kehittämistehtävä

Aloitin opinnäytetyöprosessini tapaamalla Järvenpään kaupungin varhaiskasvatuksen erityis-asiiantuntijaa. Hän kertoi, että Järvenpään kaupungin varhaiskasvatuspalvelut hyötyisivät opinnäytetyöstä, joka käsittelisi lasten mielenhyvinvoinnin edistämistä. Hän myös toivoi, että opinnäytetyössä hyödynnettäisiin luovia menetelmiä. Kiinnostuin itse aihepiiristä, sillä olin itsekin pohtinut opinnäytetyöni mahdollista aiheetta ja mielenhyvinvointi tuntui heti itselleni so-pivalta ja mielenkiintoiselta. Luovat menetelmät ovat minulle tuttuja, sillä olen harrastanut koko nuoruuteni tanssia, teatteria, laulua, kuvataidetta ja valokuvausta. Oli suorastaan lotto-voitto, että pääsin hyödyntämään luovaa osaamistani ja yhdistämään sen opinnäytetyöhöni. Keskustelimme opinnäytetyöni ohjaavan opettajani kanssa opinnäytetyöstäni ja hän auttoi työn tavoitteiden suuntaamisessa ja rajaamisessa. Muokatessani tutkimussuunnitelmaa, opin- näytetyön aihe ja menetelmät selkiytyivät ja teoriataustaan perehtyminen tuki oppimistani. Sain tutkimusluvut Järvenpään kaupungilta lokakuussa 2016. Tutkimuslupien saamisen jälkeen otin yhteyttä erääseen järvenpääläiseen päiväkotiin ja ehdotin yhteistyötä. Päiväkodinjohtaja suostui yhteistyön ja sanoi opinnäytetyöni palvelevan heidän toimintaansa.

Opinnäytetyöni tavoite oli kehittää opas, joka auttaisi varhaiskasvattajia käsittelemään mie- lenhyvinvoinnin teemaa lasten kanssa. Keräsin alkukartoituksen kautta tietoa lasten mie- lenhyvinvoinnin taidoista ja varhaiskasvattajien keinoista edistää lapsen mielenhyvinvointia päiväkotiryhmässä. Alkukartoitus koostui haastatteluista, tekemistäni havainnoista sekä teo- riataustasta. Alkukartoituksessa haastattelin varhaiskasvattajia siitä, miten varhaiskasvattajat käsittelevät mielenhyvinvointia lasten kanssa ja miten mielenhyvinvointi näkyy päiväkodin ar- jessa. Haastattelin myös päiväkotiryhmän lapsia ja tutkimuskysymykseni lapsille on se, mikä on lasten nykyinen tietämys mielenhyvinvoinnin taidoista ja kuinka mielenhyvinvoinnin edistä- minen toteutuu päiväkodissa. Haastattelujen jälkeen perehdyin luoviin menetelmiin sekä lap- sen mielenhyvinvointia edistäviin tekijöihin teorian kautta. Suunnittelin toimintaa, joka tukisi lasten mielenhyvinvoinnintaitoja. Suunnittelin lasten tarpeista lähtöisin olevaa mielenhyvin- voinnintaitoja edistävää toimintaa, jonka ohjasin päiväkodin lapsiryhmälle, jossa olin harjoit- telussa. Kävin lasten kanssa läpi erilaisia mielenhyvinvoinnin aihealueita kuten rentoutumi- nen, tunteet ja kaveritaidot. Nämä taidot edistävät mielenhyvinvointia ja auttavat lapsia kä- sittelemään stressiä (Marjamäki ym. 2015).

Lopuksi koostin toiminnastani ja oppimiskokemuksestani oppaan, jonka luovutin Järvenpään kaupungin varhaiskasvatuksen käyttöön. Oppaassa käy ilmi keskeiset käsitteet, katsaus mie- lenhyvinvointiin lapsen näkökulmasta, ohjauksen pedagogiikka, käyttämäni harjoitteet ja

kuinka soveltaa niitä ryhmän mukaan. Oppaassa on luomani prosessikaavio, jossa käy ilmi mielenhyvinvoinnin taitoja edistävän toiminnan suunnittelu ja toteutuksen etenemisvaiheet, jota varhaiskasvattaja voi noudattaa lähtiessään käsittelemään mielenhyvinvointia lapsiryhmänsä kanssa.

Seuraavissa luvuissa avaan opinnäytetyöni kannalta olennaisinta teoreettista viitekehystä sekä teoriaa käyttämistä menetelmistä. Kerron kehittämistyöni etenemisestä suunnittelusta, toteutukseen ja lopetukseen. Lopuksi arvioin onnistumistani ja mitä tekisin nykyisellä tiedollani toisin.

### 3 Lapsen mielenhyvinvointi

Erityisesti käytin toiminnan suunnittelun tukena Suomen mielenterveysseuran tuottamaa Lapsen mieli -kirjaa, joka on tarkoitettu lasten mielenterveyden käsittelyn tueksi varhaiskasvatuksessa ja neuvolassa työskenteleville (Marjamäki ym. 2015). Teoriataustassa kerron suomalaisten lasten hyvinvoinnista verrattuna lasten hyvinvointiin maailmanlaajuisesti. Avaan mielenterveyden käsitettä ja stressiä lasten näkökulmasta. Kerron lasten sosiaalisista taidoista ja kuinka edistää niitä varhaiskasvatuksessa.

#### 3.1 Lasten hyvinvointi Suomessa

Globaalisti katsottuna suomalaisten lasten hyvinvointi on huippuluokkaa, edellä vain Hollanti, Norja ja Islanti. Unicefin teettämässä raportissa tarkasteltuja hyvinvoinninkriteerejä olivat terveys, koulutus, riskikäyttäytyminen, elinympäristö ja materiaallinen hyvinvointi. Suomi on pärjännyt erityisen hyvin seuraavilla osa-alueilla: materiaallinen hyvinvointi, terveys ja koulutus. Hieman heikompi sijoituksemme on useissa riskikäyttäytymistä kuvaavissa mittareissa: ylipaino, tupakointi, alkoholinkäyttö ja koulukiusaaminen. Raportissa on vertailtu tilastoja myös siihen, kuinka tyytyväisiä lapset itse ovat elämäänsä. Viime aikoina on herätty pohtimaan lasten eriarvoistumista ja vaikka globaalisti katsottuna Suomen heikommatkin opiskelijat pärjäävät loistavasti Pisa-vertailuissa, ei menestykseen pidä tuudittautua. Suomalaislasten menestyksen tekijänä on esitetty laadukasta varhaiskasvatusta, joka perustuu leikkiin ja omaehtoiseen oppimiseen. Esikoulu pyrkii tasoittamaan oppimisvaikeuksia ja poistamaan oppimisen esteitä. Varhaiskasvattajien laadukas koulutus ja korkea motivaatio edistävät näiden tavoitteiden toteutumista. (Unicef 2013.)

Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014 toi esiin suomalaislasten eriarvoistumista erilaisten hyvinvoinnin mittareiden kautta. Samalla kun suurin osa lapsista voi hyvin, pienen osuuden ongelmat jatkuvat ja lisääntyvät. Erityisesti ylipaino ja mielenterveysongelmat ovat uhkana lapsen tullessa murrosikään. Ennaltaehkäisevien ja matalankynnyksen palveluiden puuttuminen



on osa syy perheiden ongelmiin, esimerkiksi kotiavun määrä romahti 1990-laman takia. Peruspalveluiden heikko laatu ovat lisänneet nuorten huostaanottoja 2000-luvulla. Lapsen kasvua kaikissa oloissa tukevat vanhempien hyvät vuorovaikutustaidot, kyky lasten kohtaamiseen sekä huolenpito. (Lapsiasiavaltuutettu 2014, 7.) Vaikka materiaallinen elintaso on Suomessa hyvä, noin 9 prosenttia lapsista kuuluu pienituloisten perheeseen (Lapsiasiavaltuutettu 2014, 25). Vuonna 2011 lapsista 8 prosenttia kuului perheeseen, jossa työssäkäynti oli vähäistä. Pitkäaikaisen toimentulon perheisiin kuului 1,2 prosenttia lapsista eli lähes 13 000 lasta vuonna 2011. Suomessa toimeentuloa saavia perheitä on enemmän kuin muissa Pohjoismaissa. (Lapsiasiavaltuutettu 2014, 29.)

Vaikka lapsikuolleisuus on Suomessa vähäistä ja lapset suurimmaksi osin tyytyväisiä elämänsä, nostettiin lapsiasiavaltuutetun vuosikirjassa esiin kiusaaminen, nuorten korkeat itsemurhatilastot sekä tyttöjen masentuneisuus. Itsemurhiin kuolee saman verran nuoria kuin liikenteessä eli keskimäärin 6 nuorta 100 000 nuorta kohden. Vuonna 2010-2011 liki viidesosa 8.-9.luokkalaisista tytöistä koki keskivaikeaksi tai vaikeaksi luokiteltua masennusta. Vuonna 2012 liki viisi 0-17-vuotiasta lasta tuhatta kohden oli saanut sairaalahoitoa mielenterveydenongelmiin. Sairaalahoitoon lukumäärät eivät ole juurikaan muuttuneet vuodesta 1996 lähtien, mutta psykiatrista laitoshoidon saaneiden 13.-17-vuotiaiden osuudet ovat kolminkertaistuneet vuodesta 1994 vuoteen 2012. (Lapsiasiavaltuutettu 2014, 60-62). Vaikka edellä mainitut tilastot käsittelevätkin pitkälti nuorten tilastoja, on esitetty laskelmia, joiden mukaan varhaiskasvatukseen panostaminen säästää tuhansia, jopa miljoonia euroja. Esimerkiksi valtioneuvoston tarkastusvirasto on laskenut, että syrjäytynyt nuori maksaa yhteiskunnalle 27 500 euroa vuodessa ja täyttäessään 60 vuotta on maksanut yhteiskunnalle 1,1 miljoonaa euroa (Silvander 2009).

Yhdysvaltalainen talouden nobelisti James Heckman esittää, että panostamalla lapsen varhaisiin vuosiin, saadaan paras tuotto rahalle. Erityisesti perheet, jotka ovat heikommassa asemassa, hyötyvät laadukkaasta varhaiskasvatuksesta. Laadukas varhaiskasvatus kaventaa perheiden välisiä eroja ja lasten oppimisvalmiudet paranevat. Laadukas varhaiskasvatus tukee myös vanhemmuutta, josta sosioekonomisesti huonommassa asemassa olevat useimmiten hyötyvät. (Heckman 2011, 32-34.) Erityisesti hallituksen suunnittelemat ja toteuttamat leikkaukset varhaiskasvatukseen ja perhe-etuuksiin ja -palveluihin ovat saaneet kritiikkiä. Lasten subjektiivista päivähoito-oikeutta on kavennettu siten, eli jos toinen vanhimmista on kotona, saa lapsi olla vain 20 tuntia viikossa päiväkodissa. Päiväkotien ryhmäkokoja on kasvatettu, mutta onneksi osa kunnista on kieltäytynyt nostamasta ryhmäkokoja. Hallitusohjelmassa on suunnitella myös päivähoitomaksujen korotuksia ja lapsillisten leikkauksia. Opintotuen heikennykset ulottuvat koskemaan perheellisiä opiskelijoita. Useat opetus- ja sosiaalialanjärjestöt ovat huolissaan leikkauksista ja kuinka ne osuvat sosioekonomisesti heikommassa asemassa oleviin

perheisiin. On pelko, että lyhyen tähtäimen säästöillä saadaan suuria kuluja tulevaisuudessa. (Väestöliitto 2015.)

### 3.2 Lapsen psyykinen hyvinvointi

Lapsen mieli -kirjassa määritellään mielenterveyden olevan kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta. Mielenterveys on tietoa ja taitoa, joilla ihminen ohjaa elämäänsä. Nämä tiedot ja taidot eivät ole pysyviä vaan jatkuvasti uusiutuvia ja elämänkaareissa kehittyviä voimavaroja. Mielenterveys koostuu mielihyvän, elämän merkityksellisyyden ja hallinnan tunteesta. Itse-luottamus, tunnetaidot sekä kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhdetaitoja kuuluvat myös mielen-terveyteen. Avun hakeminen, huolista puhuminen sekä omien selviytymiskeinojen tunnistami-nen auttavat selviytymään arjessa, työskentelemään ja oppimaan uutta sekä voimaan hyvin. (Marjamäki, ym. 2015, 12.) Lapsen perusturvallisuus koostuu läheisten ihmisten lapselle anta-masta hoivasta ja huolenpidosta, turvallisuudesta, lapsen tarpeiden ymmärtämisestä, johdon-mukainen ja pitkäjänteinen hoito sekä lapsen tarpeiden tyydytyksestä. (Koivunen & Lehtinen 2016, 142).

Elämme informaation täyteisessä maailmassa, joka kuormittaa aivojamme enemmän kuin kos-kaan aikaisemmin ihmisen kehityshistoriassa. Aivot käyttävät paljon energiaa ja aivojen väsy-essä kyky toimia pitkäjänteisesti heikkenee, omantoiminnan ohjaus kärsii ja tunteidenhallinta on vaikeaa. Toisaalta liian tuttu ympäristö ei tarjoa tarpeeksi ärsykeitä ja aivot passivoituvat yksitoikkoisessa ympäristössä. Passiiviset aivot ovat huonoja oppimaan. Oppiakseen aivot tar-vitsevat sopivassa suhteessa ärsykeitä ja rauhoittumista, sillä rauhoittuessa aivot voivat jat-kokäsitellä oppimaansa. (Ahtola 2016. 32-33.) Erityisesti aivot tarvitsevat sosiaalisen aistien kautta virtaavaa syötettä. Vastaanotetulla informaatiolla saadaan kokemus itsestä suhteessa toisiin ja ympäröivään maailmaan. Vuorovaikutus on tärkeä osa oppimisprosessia, sillä vuoro-vaikutus aktivoi useita eri aivoalueita samanaikaisesti. Tietokoneet ja pelit eivät kykene em-patiaan eivätkä kanssaelämiseen, toisinkuin toinen ihminen kykenee. (Ahtola 2016, 41-42.) Vuorovaikutus ei siis vain lisää hyvinvointiamme vaan on oleellista oppimisen kannalta.

Vahvistamalla ja lisäämällä voimavaroja pystymme hallitsemaan ajoittaista ahdistusta sekä kohtaamaan elämän tuomia haasteita. Jotta toimimattomista toimintamalleista pääsisi eroon, on ylläpidettävä mielenterveystaitoja ja opittava uusia toimintamalleja. Mielenterveys muo-dostuu yksilön, ympäristön ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa eikä se liity vain yksi-löllisiin tekijöihin ja arjen valintoihin. Yhteisöllisyys, mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa sekä kuulluksi tuleminen osaltaan vaikuttavat mielenterveyteemme. Lisäksi kulttuurilliset ar-vot ja asenteet vaikuttavat siihen, miten puhumme mielenterveydestä ja mitä pidämme elä-mässä arvokkaana ja tavoiteltavana. (Marjamäki, ym. 2015. 12.)

### 3.3 Lapsen sosiaaliset taidot

Tunnetaitojen lisäksi opinnäytetyöni keskeinen pääteema oli lapsen sosiaaliset taidot eli kaveritaidot. Tarvitsemme toisia ihmisiä selviytyäksemme ja vauvasta lähtien yritämme luoda yhteyttä toisiin ihmisiin. Lapsen tunne-elämänkehityksen kannalta on tärkeää, että lapselle kehittyy turvallinen kiintymyssuhde kasvattajaan. Kasvuolosuhteiden vakaus ja lapsen tarpeisiin vastaava hoito edistävät lapsen turvallisuuden tunnetta ja tervettä kiintymyssuhdetta. Vuorovaikutuksen voima tulee esiin myös siinä, että vuorovaikutus muokkaa lasten hermorakenteita. Tarve saada läheisyyttä, turvaa ja lohdutusta ei rajoitu vain vauvaikään vaan lähes koko elämän tarvitsemme yhteyttä ja kohtaamista muihin ihmisiin. Huonot vuorovaikutussuhteet altistavat persoonallisuus-, tunne-elämä- ja käytöshäiriöille. (Sinkkonen 2004, 1866-1871.) Epäsosiaalinen ja aggressiivinen käytös haittaavat entisestään hyvien vuorovaikutussuhteiden syntymistä ja aiheuttavat yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä. Jos lapsella on huono toimintamalli tai huonot sosiaaliset taidot, voi syntyä inhottava kierre. Toiset lapset eivät halua ottaa esimerkiksi aggressiivista lasta mukaan leikkeihin ja tällöin lapsi jää entistä enemmän vaille tarvitsemiaan sosiaalisia taitoja ja hoivaa. Muun muassa theraplay-hoitomenetelmä pyrkii korjaamaan varhaisessa vuorovaikutuksessa tapahtuneita puutteita. (Munss 2007, 10-11.) Sosiaaliset suhteet ovat siis elintärkeitä ja siksi avaam sosiaalisten suhteiden ja taitojen merkitystä seuraavissa kappaleissa.

Sosiaalisuus tarkoittaa halua olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä olla toisten kanssa. Pieni lapsi nauttii toisten seurasta, mutta vuorovaikutus voi olla kovakouraista esimerkiksi lapsi saattaa tönä muiden. (Koivunen & Lehtinen 2016, 175.) Vielä 2-3-vuotiaanakin tukasta nappaaminen, lelun kädestä ottaminen ja pureminenkin voivat olla viedä tavallisia. Lapsen on vaikeaa hahmottaa kokonaistilannetta ja ymmärtää asiaa muiden kannalta. 3-4-vuotiaana sosiaaliset taidot alkavat hioutua. Lapset alkavat jo kaivata enemmän kavereita leikkeihinsä, vaikkei leikkiminen aina onnistukaan. Neljävuotias jaksaa jo paremmin odottaa vuoroaan ja jakaa leluja. 4-5-vuotiaat osaavat jo neuvotella, joustaa ja kertoa miltä tuntuu. Itsekeskeisyys vähenee ja lapsi kykenee paremmin ottamaan huomioon toisten lasten tunteet ja tarpeet. (Koivunen & Lehtinen 2016, 176.)

Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan yksilön kehittymistä erilaisten ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi. Ihminen tulee sosiaalisen kehityksen kautta tietoiseksi omasta erityisyydestään ja samalla tarpeesta liittyä muihin. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan niitä valmiuksia, joilla lapsi pystyy arjen tilanteissa ratkaisemaan ongelmia ja saavuttamaan tavoitteita. Tavoitteet voivat olla esimerkiksi toimiva yhteisleikki. Aikuisen ja lapsen sensitiivisen vuorovaikutuksen tunnusmerkkejä ovat muun muassa säätelevä vuorovaikutus, joka tynnyntää, ottaa vastaan tunteita ja työstää niitä, auttaa lasta rajaamaan toimintaansa ja noudattamaan

sääntöjä. Sensitiiviseen vuorovaikutukseen kuuluu myös rikastuttava vuorovaikutus, jossa aikuinen innostuu, tukee lasta sopivasti muttei ohjaa liikaa, kuuntelee, on kiinnostunut lapsen mietteistä ja tarjoaa lapselle sopivasti haasteita. (Koivunen & Lehtinen 2016, 174.)

### 3.4 Lapsen mielenhyvinvoinnin edistäminen varhaiskasvatuksessa

Lapsen hyvinvoinnin tärkeys on nostettu esiin useassa kohtaa varhaiskasvatussuunnitelmaa. Hyvinvointiin kuuluu terveelliset elämäntavat, mielenhyvinvointi, sekä tunne- ja kaveritaitojen edistäminen. Varhaiskasvatusturva turvaa jokaiselle lapselle oikeuden saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Lapsen aloittaessa päiväkodissa tai perhepäivähoidossa, lapselle laaditaan varhaiskasvatussuunnitelma, johon kirjataan lapsen toiveet ja tarpeet. Lapsen toiveet ja tarpeet otetaan huomioon pedagogisessa suunnittelussa ja toiminnassa. (Opetushallitus 2016, 10.) Varhaiskasvatusturvan yksi tavoitteista on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia (Opetushallitus 2016, 15). Varhaiskasvatussuunnitelmassa sanotaan, että henkilöstön tehtävänä on luoda luottamuksellinen suhde lapsiin. Henkilöstön ja lapsen huoltajien yhteistyö tuo vakautta lapsen elämään ja turvallisuuden tunnetta. Lapsen yksilöllinen kohtaaminen edellyttää hyvää ja pitkäaikaista vuorovaikutussuhdetta henkilöstön ja lapsen välillä. (Opetushallitus 2016, 18-19.)

Varhaiskasvatuksen arvoihin kuuluu muun muassa lapsuuden kunnioittaminen ja suojeleminen, oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi yksilönä ja yhteisön jäsenenä, lapsella on oikeus käsitellä tunteita, lapsella on oikeus ryhmään kuulumiseen sekä ohjata lasta terveisiin ja hyvinvointia edistäviin valintoihin (Opetushallitus 2016, 18-19). Varhaiskasvatuksessa tuetaan lapsen ajattelua ja oppimista, kulttuurillista osaamista, vuorovaikutusta ja ilmaisua, itsestään huolehtimista ja arjen taitoja, monilukutaitoa ja tietoteknistä osaamista sekä osallistamista ja vaikuttamista. Itsestään huolehtimiseen ja arjen taitoihin kuuluvat lapsen asteittainen tukeminen itsenäiseen tekemiseen. Lisäksi lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. Lasten tunnetaitoja vahvistetaan tunteiden nimeämisellä, havainnoimalla niitä sekä tiedostamalla. (Opetushallitus 2016, 23.)

Nykyään on alettu puhua päiväkotikäistenkin kohdalla stressistä. Vaikka stressi sanana kuulostaa negatiiviselta, on se edellytys kaikelle oppimiselle. Jotta voisimme kiinnostua tai aktivoitua, täytyy stressijärjestelmän aktivoitua. Hermosolujen välinen aktiivisuus ja energiankulutus kasvavat. Kehon luontainen reaktio stressiin on jähmety, taistele tai pakene. Jotta stressijärjestelmä ei saisi liiallista valtaa, tulee harjoitella säätelyä reaktioita ja kesyttämään stressijärjestelmää (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 33.) Stressin säätely tapahtuu etuotsalohkossa, joka kehittyy hitaasti. Kypsyys saavutetaan vasta nuoruusvuosien jäl-

keen. Kypsymistä ennen ihminen toimii enemmän tai vähemmän biologiansa ohjaamana tilanteissa, jotka ovat stressaavia. Stressaavat tilanteet ovat usein uusia, yllättäviä ja eri lailla kuormittavia kuin tavallinen elämä. (Sajaniemi ym. 2015, 34.) Pieni lapsi kokee eroahdistusta vanhemmastaan ja tämä voi näkyä itkuisuutena sekä vanhempaan takertumisena hoitoon tuottaessa. Hoitoon jääminen voi aluksi olla pelottavaa lapsesta, mutta vähitellen lapsen muistikuva vanhemmasta vakiintuu ja lapsi luottaa siihen, että vanhempi tulee takaisin. Hyvään kasvuun lapsi tarvitsee ennakoitavan ympäristön ja vähintään yhden, mutta mielellään useamman riittävän hyvän kiintymyssuhteen. (Koivunen & Lehtinen 2016. 144-145.)

Uuden asian oppiminen on haastavaa lapselle, sillä aivot valmistautuvat järjestäytymään uudelleen ja luomaan uusia yhteyksiä. Tämä luo eräänlaisen epäjärjestyksen tilan aivoihin ja epäjärjestys ei saisi kestää liian kauan. Muutoin aivojen ohjaus siirtyy aivojen alimmille tasoille ja lapsi alkaa käyttäytyä levottomasti, reaktiivisesti ja rauhattomasti. Opettajalle lapsen käytös näyttää keskittymättömyytenä ja huonona käytöksenä. Lapsella on heikompi kyky hallita stressijärjestelmänsä kuin aikuisella, sillä aikuinen pystyy ponnistelemaan, vaikka vireystila ei olisi paras mahdollinen. (Sajaniemi ym. 2015, 35.) Varhaiskasvatuksessa mielenterveyttä tukevien työtapojen käyttöönotto alkaa tiedostamisesta ja yhteisestä asiaan paneutumisesta. Mielenterveyden edistäminen tehdään näkyväksi työyhteisön keskusteluissa, asenneilmapiirissä, toiminnan suunnittelussa ja päivittäisissä arvovalinnoissa. Mielenterveyden edistäminen on monimuotoista. Kasvattajat edistävät lasten mielenterveyttä tasavertaisilla keskusteluilla ja kohtaamisilla. Päiväkodissa se voi näkyä tunnetaitojen vahvistamisena, ryhmäytymisen tukemisena sekä ympäristön muokkaamisena mielenterveyttä edistäväksi. (Marjamäki ym. 2015, 13.)

Tunnetaitojen edistämisessä on tärkeää opettaa lapsille se, ettei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja, mutta kaikenlainen käytös ei ole hyväksyttävää. Esimerkiksi saa olla vihainen, muttei silti saa lyödä kaveria tai rikkoa leluja (Koivunen & Lehtinen 2016, 142). Tunteet tuntuvat kehossa myös erilaisina fyysisinä tuntemuksina kuten päänsärkinä tai vatsakipuna. Tunteiden hallintaa opitaan iän myötä ja lapsen on tärkeää oppia tunteiden nimeämistä ja niiden tunnistamista. Myös tunneilmaisun vähyyys voi olla huoletuttavaa ja mielenhyvinvoinnille on haitallista, jos tunteita ei saa koskaan ilmaista. Tunnelukossa lapsi ei pysty tunnistamaan mitään tunteita. Lasten kanssa tulee käsitellä kielteisiä tunteita ja ohjata miten niiden kanssa tullaan toimeen. Lasten kanssa voi käsitellä erilaisia tunteita kuten kateus, ilo, suru, viha, pettymys, pelko, rohkeus ja mustasukkaisuus. Tunteiden hallinta tarkoittaa tunteiden realistista suhdetta todellisuuteen. Tunteiden hallinta ei ole sama asia kuin tunteiden tukahduttaminen. (Koivunen & Lehtinen 2016. 143.)

Keskeistä aikuisten ja lasten välisessä vuorovaikutuksessa on se, kuinka paljon aikuisilla on aikaa ja mahdollisuuksia osallistua lasten toimintaan kuten lukea lapselle, keskustella ja kuunnella häntä. Parhaimmillaan lapsen taidot, niin sosiaaliset kuin kielellisetkin, kehittyvät leikinomaisissa tilanteissa, joista lapset ovat kiinnostuneita ja halukkaita oppimaan. (Lyytinen 2001. 121.) Annarilla Ahtola toteaa hyvin Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen -kirjassaan, että jokainen lasten ja nuorten kanssa työskentelevä tai aikaansa viettävä aikuinen vaikuttaa lapsen ja nuoren hyvinvointiin, halusi sitä tai ei (Ahtola 2016, 14). Ihminen on suuntautunut luontaisesti vuorovaikutukseen ja toisiin ihmisiin. Varhaiskasvattajan on siis hyvä tiedostaa roolinsa lasten hyvinvoinnissa ja sen tukemisessa. Tahdonalainen tarkkaavaisuus kehittyy syntymästä asti. Uhmaiässä halu toimia itsenäisesti on vahva. Jos taidot eivät riitä itsenäiseen toimintaan, tilanne voi aiheuttaa turhautumista ja pettymystä. Aikuisen tuella lapsi oppii säätelemään omaa käyttäytymistään, kuten keskittymistä, omantoiminnan ohjausta ja tunteiden hallintaa. (Koivunen & Lehtinen 2016, 148.) On kuitenkin aikuisen tehtävä varmistaa, ettei lapselta vaadita liikaa vaan autetaan lasta löytämään järjestys sisäiseen kaaokseensa. Jos lapsi käyttäytyy ryhmässä häiritsevästi, aikuinen usein kehottaa lasta yrittämään enemmän. On vaikea yrittää enemmän, jos tuntuu, ettei mistään saa otetta tai päässä risteilevät sekasortoiset ajatukset. (Sajaniemi ym. 2015, 37.)

#### 4 Luovat menetelmät

Kehittämistyöni toiminnalliset menetelmät koostuvat luovista menetelmistä, joita ovat tanssi ja liikunta, musiikki, draamat ja tarinat sekä kuvataide ja valokuvaus. Halusin mahdollisimman laajasti hyödyntää monenlaisia luovia menetelmiä, että saisin toteutettua mahdollisimman monipuolisen toiminnan ja jokainen lapsi voisi löytää edes yhden mieluisan menetelmän.

Leikki ei ole varsinaisesti luovamenetelmä, mutta leikkiminen oli niin iso osa toimintaani ja suuressa merkityksessä lasten kohtaamisissa, että halusin sisällyttää leikkiteorian myös tähän. Kerron theraplay-hoitomuodosta, joka on terapiamuoto, mutta sitä voi soveltaa varhaiskasvatuksen ryhmän kanssa. Seuraavaksi kerron luovista menetelmistä ja kuinka ne edistävät mielenhyvinvointia. Kirjoitan käyttämästäni menetelmistä ja mitä positiivisia vaikutuksia niillä on lapsen kehitykselle.

##### 4.1 Luovat menetelmät varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan lapsen hyvinvoinnin edistämistä. Lapsen hyvinvointia lisää leikkiin ja vuorovaikutukseen kannustava yhteisö, jossa lapsen tunteille ja luovuuden ilmaisulle on tilaa. Leikin merkitys hyvinvointia edistävänä tekijänä on huomioitu sekä tärkeys opetella ristiriitatilanteiden ratkomista. (Opetushallitus 2016, 29.) Luovien menetelmien merkitys tulee esiin varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisissä tavoitteissa,

joista yksi on ilmaisun monet muodot. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lasten musiikillisen, kuvallisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehittymistä ja tutustuttaa lapsia eri taiteenaloihin. Taiteellinen ilmaiseminen ja kokeminen edistävät lapsen sosiaalisia taitoja ja myönteistä minäkuvaa, auttavat lasta jäsentämään ympäröivää maailmaa sekä edistävät oppimisedellytyksiä. (Opetushallitus 2016, 41-42.)

Järvenpään kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrotaan leikkimisen, liikkumisen, tutkimisen ja taiteen ilmaisemisen olevan lapselle luontainen tapa oppia. Kasvattaja havainnoi lapsen kiinnostuksen kohteita ja yksilöllisiä tarpeita. Kasvattajan tehtävänä on mahdollistaa lapsille merkityksellisiä ja mielekkäitä kokemuksia sekä tarjota monipuoliseen toimintaan soveltuva varhaiskasvatusympäristö. (Järvenpään varhaiskasvatussuunnitelma 2006, 14.) Taiteelliset kokemukset mahdollistuvat tanssin, kuvataiteen, musiikin, kädentaitojen, draaman ja tarinoiden avulla. Lasten taide on hassuttelua, kokeilunhalua ja riemua. Lasten taide on myös turvaa, lohtua ja tunteiden ilmaisua. Taidetta tekemällä lapsella on mahdollisuus itseilmaisuuksiin ja maailman tutkimiseen. Kasvattaja kunnioittaa lapsen taiteellista näkemystä ja kannustaa tekemiseen. Kasvattaja antaa riittävästi aikaa lasten taiteen tekemiselle sekä luo luovuuteen houkuttelevan ympäristön lasten kanssa. Lasten töitä laitetaan esille ja lapsille tarjotaan mahdollisuuksia esiintyä. Lasten kulttuurintuntemusta ruokitaan ulkopuolisten toimijoiden esityksillä sekä vierailuilla kulttuurikohteissa. (Järvenpään varhaiskasvatussuunnitelma 2006, 17.)

#### 4.2 Liikunta ja tanssi

Liikkumalla lapsi harjoittelee hahmottamaan omaa kehoaan ja suhdettaan ympäröivään maailmaan. Liikkuessaan lapsi saa erilaisia kokemuksia ja fyysisiä tuntemuksia esimerkiksi siitä, miltä jännitys ja innostus tuntuvat hippaleikissä juoksenneltaessa. Pelit, leikit ja arjen muu liikunta ovat lapsen hyötyliikuntaa. Lapsi saa erilaisia aistihavaintoja liikkuessaan metsässä, kiipeillessään leikkipuistossa ja puuhatessaan kavereiden kanssa. Monipuolinen liikunta kehittää lapsen muistia ja ajattelua sekä luo onnistumisen tunteen lapselle. Lapselle on luontaista liikkua ja harvemmin lapsia tarvitsee kannustaa liikkumaan, riittää etteivät aikuiset turhaan rajoita liikuntamahdollisuuksia. (Marjamäki ym. 2015, 21.) Rattaissa istuminen helpottaa aikuisten arkea, mutta lapselle liiallinen istuminen on haitallista. Liiallinen television katselu ja älylaitteilla pelaaminen passivoi lasta ja häiritsee lapsen luontaista halua liikkua. Liikunnalla on merkittävä rooli mielenterveyden lisäämisessä. Liikunta lisää endorfiinin eli mielihyvähormonin määrää ja vähentää ahdistuksen sekä masennuksen tunteita. (Marjamäki ym. 2015, 21.) Jokaisen lapsen tulisi oppia liikunnan perustaidot kuten kiipeily, juokseminen, hyppiminen ja juokseminen. Liikunta on välttämätöntä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja fyysisen kasvun kannalta. Unen laatu paranee ja nukahtaminen helpottuvat, kun lapsi liikkuu. Liikunnan kautta lapsi voi saada ympärilleen uudenlaisen sosiaalisen verkoston, joka parhaimmillaan voi kantaa pitkälle

nuoruusikään. Liikkuminen ja peuhaaminen perheen ja ystävien kanssa luovat yhteisöllisyyden kokemusta. (Marjamäki ym. 2015, 22.)

Tanssiessa lapsi saa kokemusta kehon ja mielen vuorovaikutuksesta; kuinka ajatukset muuttuvat kehollisiksi, äänellisiksi ja kuvallisiksi. Myös ulkoiset asiat vaikuttavat tanssijaan kuten erilaiset liikkeet, värit ja äänet. Tanssiesitystä suunnitellessa lapsi oppii ongelmanratkaisua, erilaisten vaihtoehtojen havainnointia ja niistä valitsemista sekä suunnittelemista. Ideat konkretisoituvat, kun esitykseen valitaan musiikki, puvustus, valaistus ja lavastus. Ennen kaikkea tanssiesityksessä opetellaan olemaan muiden katseen alla ja saadaan esiintymiskokemusta. (Sarje 2004, 9.) Opettajan itse ei tarvitse olla teknillisesti taitava tanssissa vaan tärkeintä on osata ohjata lapset luovien prosessien äärelle. Tällöin opettajat eivät ole kaikkietäviä osajia vaan yhdenvertaisia kokeilijoita lasten kanssa. Opettajan tehtävänä on mahdollistaa lasten luovuus ja auttaa ideoiden toteuttamisessa. (Sarje 2004, 3.) Tanssissa ja teatterissa on mahdollista kokeilla ja epäonnistumiset ovat sallittuja. Motivointi ja uskalluksen luominen ovat tärkeitä tutustettaessa lapsia tanssiin. Aikuisen rooli on pitää langat käsissä, ettei asia mene kaoottiseksi ja lasten turvallisuudentunne säilyy. (Sarje 2004, 11.)

#### 4.3 Musiikki

Musiikkia ilmenee kaikissa kulttuureissa ja sillä on ollut merkittävä osa ihmisten arjessa, juhlassa ja pyhissä rituaaleissa. Musiikki on hyvin luonnollista ihmisille, sillä musiikilla voimme löytää yhteyden toiseen ihmiseen ja tunteisiin. (Tiusanen 2008, 165-166.) Tutkimuksen mukaan musiikki nostaa dopamiini-mielihyvähormonin määrää kehossamme. Mielimusiikin kuuntelu voi tuoda niin vahvan mielihyvätunteen, että tunnetta on verrattu esimerkiksi sokerin tai kokaiinin veroiseen mielihyvätunteeseen. (McGilchrist 2011.) Musiikilla on vahva yhteys tunteisiimme, sillä musiikki voi saada meidät iloiseksi, surulliseksi, energiseksi tai rauhalliseksi. Musiikkia on käytetty terapiavälineenä muun muassa auttamaan henkilöä pääsemään kosketuksiin vaiettujen tunteiden kanssa tai lisäämään luovuutta ja itseilmaisua. Musiikki myös tukee lapsen lukemis- ja kielitaitoa sekä vähentää stressiä. Musiikkiterapia on käytetty muun muassa autisteilla, muistisairailla ja masentuneilla, sekä musiikilla on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia unenlaatuun ja sikiön kehitykseen. (Ulbricht 2013.)

Laulaminen merkitsee lapselle luottamuksen ja turvallisuuden tunteen lisääntymistä. Musiikilla on monipuoliset mahdollisuudet vahvistaa lapsiryhmän vuorovaikutustaitoja sekä helpottaa pienen lapsen jännitystä uudessa tilanteessa. Lorutellessa ja laulaessa lapsen kanssa, lapsi kokee läheisyyttä, läsnäoloa ja kohdatuksi tuleamista. Musiikin mukanaan tuoma ilo luo yhteisen vuorovaikutuksellisen kokemuksen koko ryhmälle. Ilon tuottaminen musiikin kautta ei vaadi ammatillista koulutusta tai että kasvattaja kokisi edes musiikin vahvuusalueekseen. Laulaminen, loruttaminen ja soittaminen yhdessä riittävät, kunhan tekemisestä huokuu ilo ja nautinto musiikin tuottamiseen. (Paasolainen 2015, 23.)



Musiikki laittaa lapsen liikkumaan. Lapset eivät vain kuuntele musiikkia vaan tuntevat sen kehossaan. Musiikin tahdissa liikkuminen tapahtuu kuin itsestään, ilman että huomaa hikoilevansa ja hengästyvänsä. Musiikkituokiossa voidaan hyödyntää muun muassa cd-soitinta, rytmi-soittimia, musiikkikirjoja, kuvia laulunsanojen opetteluun tukena, kosketinsoitinta ja huiveja. On lukemattomia tapoja, kuinka lasten kanssa voi tutustua musiikkiin ja soittamiseen. Tärkeintä ei ole aikuisen laulutaito vaan aikuisen kyky heittäytyä ja tarjota musiikillisia elämyksiä lapsille. (Izumi-Taylor, Morris, Meredith & Hicks 2012, 35-36.) Tutuimpia musiikin harjoitteita on laulujen opettelu ja soitinten soittaminen. Lasten kanssa voidaan myös valmistaa soittimia tai kuvata lasten esityksiä. Lasten leikkiympäristöllä on myös suuri merkitys, sillä ympäristön tulee palvella liikkumista ja musiikista nauttimista enemmän kuin rajoittaa sitä. Esimerkiksi pienille lapsille on tärkeää päästä liikkumaan vapaasti ja turvallisesti, ja tämä tulee aikuisten huomioita tilojen suunnittelussa ja sisustuksessa. (Izumi-Taylor ym. 2012, 36-37.)

#### 4.4 Draama ja tarinat

Draama antaa tilaisuuden lapsen ja aikuisen kulttuuriselle kohtaamiselle. Lapsi voi tarttua itselleen merkityksellisiin asioihin ja kasvaa persoonana. Aikuisen ja lapsen yhteisessä improvisaatiossa voidaan suunnitella kohtauksia niiden kertomusten avulla, joihin kulttuuriset merkitykset kätkeytyvät. (Helenius, Jääliinoja & Sormunen 2000, 14.) Pedagoginen draama pohjaa lapsikeskeiseen kasvatustutkimukseen. Osallisuus ja lapsikeskeisyys ovat keskeinen osa Varhaiskasvatussuunnitelman 2016 pedagogiikkaa (Opetushallitus 2016, 30). Koska lapsen oppiminen perustuu kokemuksellisuuteen ja välittömiin havaintoihin, on draama oivallinen keino havainnoida ympäristöä ja tutkia omaa suhdettaan maailmaan ja muihin yhdessä lapsen kanssa. (Heinonen 2000, 19-20.)

Leikissä ja draamassa on paljon yhteistä, sillä molemmissa toteutuu lapsen luovuus ja aktiivinen toiminta. Toisaalta sekä leikkiin että draamaan liittyy vakavuus, toisin sanoen tosissaan oleminen, vaikka toiminta pyrkiikin olemaan osapuolille miellyttävää puuhaa. Lapsella on luontainen halu luoda rinnakkaistodellisuuksia, kuvitella ja leikkiä. Toisaalta leikkiin liittyy olennaisesti säännöt: niiden luominen ja rikkominen. (Heinonen 2000, 21-22.) Nukketeatterin hieno puoli on siinä, että se voi rohkaista ujoimmatkin lapset esittämään. Kädessä oleva nukke on toimija, eikä ujo-minä. Nukketeatterissa nukke voi toimia eri lailla kuin nukken liikkuttaja, esimerkiksi nukke voi olla rohkea, villi, vauhdikas, rauhallinen, kevyt tai hiljainen. (Heinonen 2000, 67.) Draamaan, leikkiin ja tarinoin liittyy toisto, joka on mieluista lapsille. Toisto tuo ennakoitavuutta ja monissa saduissa toistuu esimerkiksi luku kolme. Jotain asiaa pitää tehdä kolme kertaa tai on kolme prinssiä. Toiston jälkeen pienikin muutos tarinassa luo kiinnostavan käänteen ja uuden suunnan tarinalle. Draamaan kuuluu olennaisesti tunnelman vaihtelu, jännityksen kohoaminen ja laskeminen. (Heinonen 2000, 71-73.) Saduttaminen, eli aikuinen kirjaa sanatarkasti lapsen kertoman sadun, tukee lapsen itsetunnon kehittymistä.

Kun aikuinen pysähtyy kirjaamaan ja kuuntelemaan lapsen kertomaa satua, lapselle välittyy tunne, että häntä arvostetaan ja hänestä ollaan kiinnostuneita. Samalla aikuinen pääsee kurkistamaan lapsen maailmaan ja lapsen ainutlaatuisiin ajatuksiin. Samalla lapsi näkee, miten hänen kertomuksensa saa kirjallisen muodon. (Mäkivaara & Sarviaho 1999, 27.)

#### 4.5 Kuvataide ja valokuvaus

Taide antaa mahdollisuuden tutkia ja tarkastella elämän moninaisuutta ja sen ilmiöitä eri näkökulmista. Taide voi koskettaa kaikkia aisteja, herätellä muistoja tai kasvattaa haaveita. Taiteen kautta sekä aikuinen että lapsi voivat pohtia sitä, kuka minä olen. Taiteen äärellä on tilaa kohdata, rauhoittua, leikkiä, ystävystyä, tuntea ja antaa minuuden kukoistaa. Lapsi ja aikuinen voivat yhdessä hämmästellä taidetta ja elämysten ohella, taide tukee mielenterveyttä. Taiteen avulla voi olla helpompaa ilmaista tunteita ja se voi olla voimavara, joka kantaa pitkälle elämässä. (Kosonen 2015, 25.) Taidekasvatuksessa esteettiset elämykset ovat keskiössä. Esteettinen elämys syntyy, kun henkilö kokee jonkin asian kauniiksi tai esteettisesti arvokkaaksi. Mikä tahansa voi luoda esteettisen elämyksen esimerkiksi jäätynyt lumihiutale tai kuusenkoristeet. Ajattelun ja luovuuden kannalta olennaisinta on pysähtyminen hetkeen, jolloin aikuinen ja lapsi yhdessä ihmettelevät maailmaa. (Mäkivaara & Saviaho 1999, 12-13.) Taidetta on käytetty terapiamuotona ja taideterapia antaa äänen niille, joilla ei ole kieltä tai taitoja tuoda mietteitään esiin. Lapset ovat esimerkiksi yksi tällainen ryhmä, jotka vasta opettelevat sanallista kommunikaatiota ja luottavat enemmän sanattomaan viestintään. Taide tarjoaa ei uhkaavan tavan tarkastella omia tunteitaan, ajatuksiaan ja arvojaan. Taide-terapiassa ei keskitytä piirustustaitoihin vaan tunteiden tuottamiseen. Vihan, surun, kivun, huolen ja pelon käsitteleminen voi olla helpompaa taiteen kuin sanojen kautta. (Frank 2015.)

Aikuinen voi myös tietoisesti järjestää lapsille suunniteltuja oppimistilanteita lapsille. Suunnitellussa toimintaa aikuisen tulee olla avoin lasten pohdinnolle ja valmis muuttamaan suunnitelmiaan. Aikuisjohtoinen, liian suppea tehtävänanto vie lapsilta mielenkiinnon ja antaa pinnallisen elämyksen. (Mäkivaara & Saviaho 1999, 12-13.) Kuvan tekemisen harjoittelu soveltuu pienillekin lapsille, sillä lapsi painottaa ei-kielellisiä piirteitä enemmän kuin aikuinen. Valokuvat ja piirroksot auttavat lasta palauttamaan mieleensä menneitä tapahtumia, havaintoja ja ajatuksia. Kuvan avulla lapsi voi välittää ajatuksia ja kokemuksia muille esimerkiksi piirtämällä kuvan perheestään. Taidekasvatuksessa olennaista on yksilön aistikokemuksen elävyys, syntyneet mielikuvat ja merkitysten henkilökohtaisuus. (Mäkivaara & Saviaho 1999, 16-17.)

#### 4.6 Leikki ja theraplay

Lev Vygotskin leikkiteorian mukaan lapsi kehittää leikin avulla tietoisuuttaan maailmasta ja käsittelee toiveitaan. Leikissä kehittyvät ajattelu, tunne ja tahto, joita ei voi leikissä erottaa

toisistaan. Gunilla Lindqvist on keskittynyt leikkipedagogiikkaan ja luovien menetelmien yhdistämisessä leikkiin. Lindqvistin mukaan leikki on lapsen luontainen tapa elää ja toimia, kehittyä, harjoitella ja oppia. Fyysiset ja psyykkiset tarpeet tyydyttyvät leikissä. Fonsén korostaa leikissä leikkiympäristöä ja sen tietoista ja suunnitelmallista luomista, ylläpitämistä ja uudistamista lasten tarpeiden ja kehitysvaiheen mukaisesti. Eri teorioista huolimatta, leikistä ei ole olemassa yhtenäistä määritelmää, vaikka leikki on kiinnostanut tutkijoita jo pitkään. (Koivunen & Lehtinen 2016, 162-163.) Leikkimisen tyypillisimpiä piirteitä ovat vapaaehtoisuus, leikki erottuu tavallisesta elämästä, leikkiviestit voivat olla sanallisia tai sanattomia, leikki on nautinnollista, leikin merkitys on leikki itse, lapset luovat sääntöjä ja hallitsevat niitä, lapset kuvittelevat eri rooleja ja tapahtumia leikeissään, leikissä yhdistyvät ajatukset ja tunteet. Leikkiminen on erityisen tärkeää lapsen kehityksen kannalta, sillä leikkiessä lapsi oppii kuvittelemaan, luomaan, neuvottelemaan ja ymmärtämään toista ihmistä. Leikki kehittää myös ongelmanratkaisutaitoja ja sosiaalisia taitoja. Leikki on hyvä, jos se on leikkijöille merkityksellinen ja tärkeä. (Koivunen & Lehtinen 2016, 165.)

Taideterapian tavoin, myös leikkiterapia eli theraplay on saanut suosiota viime aikoina. Theraplay on hoitomuoto, joka vahvistaa lapsen tervettä itsetuntoa, kiintymyssuhteita ja kyvykkyyttä sosiaalisissa tilanteissa. Se on aikuisjohtoinen, mutta keskiössä on iloinen vuorovaikutus. Theraplayssa korostuvat lapsen ja vanhemman välisen toimivan suhteen viisi oleellista osa-aluetta: yhteyden rakentaminen, jäsentäminen, hoivaaminen, haastaminen sekä leikillisuus. Theraplayssa ei käytetä leluja vaan lapsen huomio pyritään pitämään toisessa ihmisessä ja vuorovaikutuksessa. (Lastensuojelun käsikirja 2017.) Menetelmän kehitti tohtori Ann Jernberg ja myöhemmin menetelmä on levinnyt Pohjois-Amerikasta Eurooppaan ja lopulta Suomeen. Theraplay-hoitoa on käytetty muun muassa vammaisilla, traumatisoituneilla lapsilla ja perheillä, ongelmanuorilla ja päiväkotikäisilläkin. (Munss 2007, x.) Terveessä vuorovaikutuksessa vanhempi on lapsen kanssa vuorovaikutuksessa jo vauvasta asti. Vauvan kanssa leikitään kukku-leikkiä, mahaan voidaan puhalttaa tai kuiskutella vauvan korvaan.

Theraplayssa vuorovaikutus pohjaa samoihin yllätyksen ja hauskuuden elementteihin, jolloin lapselle tulee kokemus siitä, että elämä on hauskaa ja yllätyksellistä. Hoivaaminen kuuluu theraplayhin ja hoivaamista voi olla sylittely, silittely, hierominen, välipalan tarjoaminen tai tuutulaulun laulaminen lähekkäin. Varsinkin aggressiiviset lapset jäävät vähälle hoivalle kuten myös lapset joiden on pitänyt aikuistua nopeasti. (Munss 2007, 15-16.) Theraplay perustuu enemmän toimintaan ja leikkiin kuin sanalliseen vuorovaikutukseen. Theraplay-tuokioiden kautta lapsi saa kokemuksen siitä, että hän on tärkeä ja rakastettu. Theraplayssä keskitytään lapsen positiivisiin puoliin. (Munss 2007, 10-11.) Vaikkei toimintani ollut terapeuttista ja terapiaan pyrkivää, on theraplayssä monia hyviä elementtejä. Hoivaaminen, leikillisuus ja ilon kautta tekeminen ovat tärkeitä piirteitä kaikessa toiminnassa, erityisesti pienten lasten

kanssa toimimisessa. Kaikessa toiminnassani pyrin olemaan lasten saatavilla ja tarjota syyliä lapsen sitä halutessa.

## 5 Kehittämistyö

Kehittämistyöni oli hyvin käytännönläheistä ja opinnäytetyöni teema oli sovittu yhteistyössä varhaiskasvattajan erityisasiantuntijan kanssa. Hakiessani harjoittelupaikkaa kysyin mahdollisuudesta tehdä myös opinnäytetyöni kyseiseen päiväkotiin. Päiväkodinjohtaja oli sitä mieltä, että mielenhyvinvoinnin kehittämistyö sopii erinomaisesti päiväkodin pedagogisiintavoitteisiin ja sain luvan toteuttaa kehittämistyöni. Opinnäytetyöhöni tutkimuksellista näkökulmaa toivat haastattelut, jotka toteutin päiväkotiryhmässä varhaiskasvattajille ja lapsille.

Yhden määritelmän mukaan kehitystutkimus on tutkimusmenetelmä, jossa kehittäminen ja tutkiminen yhdistyvät teoreettisia ja kokeellisia vaiheita sisältävässä syklisessä prosessissa. Kehittämistutkimus on lähtöisin halusta kehittää muun muassa opetusta tutkimuspohjaisesti todellisista opetustilanteista nousevien tarpeiden mukaisesti. Tarvittiin menetelmä, jolla saatiin kerättyä opettajien työstä käytännönläheistä tietoa. Kehittämistyön tuloksena voi syntyä jotain konkreettista kuten kurssi, verkkosivut, ohjelmisto tai palvelu. (Pernaa 2000, 7-8, 12.) Erona toimintatutkimuksen ja kehittämistutkimuksen välillä on se, että toimintatutkimus keskittyy paikallisiin muutoksiin, kun taas kehittämistutkimuksessa haetaan yleisimpiä teorioita ja käytänteitä. Kehittämistutkimus tutkii tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisemmin. (Pernaa 2000, 14.)

Opinnäytetyöni tarkoitukseni oli tuottaa opas lasten mielenhyvinvoinnin taitojen edistämisestä kasvattajille. Kehittämistyöprosessin etenemistä kuvaavia malleja on useita ja ne vaihtelevat käyttötarkoituksen ja halutun kehittämistuloksen mukaan. Design-mallissa ongelmien ja kehityskohteiden analysoinnin jälkeen yritetään löytää ratkaisu design-periaatteiden ja välineiden avulla. Tämän jälkeen testataan ja tarkennetaan ratkaisua ja lopuksi reflektoidaan ja raportoidaan. (Korhonen 2000, 168; Lampiselkä 2000, 123). Karkeasti esitettynä kehittämistyö alkaa muutostarpeesta ja suunnitelmasta muutoksen aikaan saamiseksi. Tämän jälkeen tehdään kartoitusta, jossa selvitetään lähtötilanne. Tehdään interventio tai testataan suunniteltujen muutosfaktoreiden toimivuus. Tehdään arviointia ja tarvittaessa muutetaan suunnitelmaa, jonka jälkeen taas kehitetään, testataan ja arvioidaan. Näitä kehittämisen ja testaamisen ja arviointi syklejä voisi tehdä loputtomiin, mutta yleensä muutaman syklin jälkeen päätetään kehittämistyö ja tarkastellaan tuloksia tai tuotosta. (Pernaa 2000, 19.) Kehittämistyön tulokset ovat pohjana tuleville hankkeille ja edistävät uusien välineiden ja toimintamallien kokeilua, tutkimista ja käyttöönottoa (Lambert & Vanhanen-Nuutinen 2010, 5). Omassa opinnäytetyössäni oli vain yksi sykli, joka koostui suunnittelusta, alkukartoituksesta, toteutusosasta, oppaan tuottamisesta ja arvioinnista.

Juhani Pihtalan mukaan tutkimuksen ensisijainen lähtökohta on osata kysyä, kyseenalaistaa ja perustella. Tutkimuksessa tulee myös etsiä sellaisia ajattelun ja toiminnan polkuja, joita muut eivät ole kulkeneet. Ongelmanratkaisu ja luova ajattelu kuuluvat myös tutkimuksen tekemiseen. (Pihtala 2004, 19.) Tutkittaessa kasvatusta, tulee tutkijan voida eläytyä tutkittaviin tilanteisiin, tapahtumiin ja ilmiöihin. Tutkija voi käyttää tutkimuksessaan hyväksi kokemuksiaan, mielikuviaan, tuntemuksiaan ja arkitietoaan. (Pihtala 2004, 24.) Pihtalan mukaan tutkiminen alkaa käsitteiden ymmärtämisestä ja perehtymisestä, jonka jälkeen muotoillaan tutkimuskysymys (Pihtala 2004, 113). Kehittämistyössä ja tutkimuksen tekemisessä on samat lähtökohdat aluksi; perehdytään aiheeseen ja muotoillaan tutkimuskysymys tai kehittämistavoite. Kehittämistyössä muotoillaan kylläkin aluksi pulma tai asia, jota halutaan kehittää tai johon halutaan muutosta. Ennen tiedonkeruuta mietitään tutkimusmenetelmät, joilla saataisiin kerättyä haluttu tieto ja validi aineisto. (Åhlberg 2000, 98.) Tutkimussuunnitelmaa tehdessä tutustuin teoriaan, mietin kehittämistyöni tavoitteen ja tarkoituksen, valitsin tutkimusmenetelmäksi haastattelun, muotoilin haastattelujen tutkimuskysymykset sekä valitsin haastattelukysymykset.

Kehittämisessä ja jatkuvassa laadunparantamisessa liittyvissä tutkimuksissa lähdetään liikkeelle alkukartoituksesta. Alkukartoituksessa arvioidaan nykytilannetta ja sitä, mistä lähdetään kehittämään. (Åhlberg 2000, 99.) Alkukartoitus voi koostua työntekijöiden haastatteluista, asiakkaiden haastatteluista, kyselykaavakkeista, havainnoinnista tai työpaikan käytäntöihin tutustumisesta ja kartoittamisesta. Haastattelujen litteroinnin jälkeen pystytään vastaukset jäsentämään tekstimuotoon ja tarvittaessa erilaisiksi kaavioiksi tai käsittekartoiksi (Åhlberg 2000, 105.) Omassa työssäni valitsin alkukartoituksen tiedonkeruunvälineiksi päiväkotiryhmän työntekijöiden haastattelun sekä lasten haastattelun. Havainnoimalla päiväkotiryhmän mielenhyvinvointia edistäviä käytänteitä sain paljon tietoa siitä, mikä ryhmässä jo toimi ja mihin voisin antaa oman työpanokseni. Toimintavaiheessa suunnittelin toiminnan alkukartoituksessa nousseiden huomioiden pohjalta. Suunnittelin käyttämäni harjoitteet ja toteutin ne lapsiryhmässä. Toimintavaiheen jälkeen työstin oppaan kirjalliseen muotoon ja keräsin palautteen oppaan eri versioista. Lopuksi arvioin oman työni onnistuneisuutta, vaikuttavuutta ja oppimiskokemustani. Näitä kehittämissyklejä olisi voinut tehdä useita, jos aikataulu olisi mahdollistanut pitkäaikaisen perehtymisen ja paneutumisen projektille. Se ei kuitenkaan ole opinnäytetyön tarkoitus, mutta esimerkiksi joku toinen opiskelija voi jatkaa siitä, mihin omissa kehittämistyössäni jäin.

## 6 Alkukartoitus

Tein opinnäytetyöni alkukartoituksen ja toiminnallisen osuuden seitsemän viikon harjoitteluni aikana marras-tammikuussa 2016-2017. Päädyimme tähän päätökseen yhdessä ohjaavan opettajani kanssa, sillä totesimme, että opinnäytetyöni vaatii lapsiin tutustumisen ja luottamuksen synnyttämisen. Opinnäytetyöni tavoitteet olisivat tuskin toteutuneet, jos olisin ollut niin

sanottu vieraileva tähti lapsiryhmässä, joka olisi vain tullut pitämään muutaman kerran tuokion lapsille. Halusin olla mukana lapsiryhmän arjessa ja havainnoida, miten mielenhyvinvointitaitoja käsitellään lapsiryhmässä. Päiväkotiryhmä, jossa olin koostui noin 20:stä 3-4-vuotiaasta lapsesta. Ryhmässä oli kaksi lastentarhanopettajaa, yksi lastenhoitaja ja yksi erityisavustaja. Alkukartoitukseni koostui päiväkotiryhmän lasten ja varhaiskasvattajien haastatteluilusta. Havainnoin lapsiryhmän toimintaa ja kuinka lapset toimivat yksilöllisesti, jotta osaisin ottaa lasten tarpeet ja toimintatavat huomioon suunnitellessani toimintaa. Valitsin kehittämistyöni kannalta parhaimmaksi tiedonkeruuvälineeksi haastattelun, sillä se on käytetyimpiä tiedonkeruumuotoja. Haastattelu on joustava menetelmä ja se sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelu on hyvä menetelmä, kun halutaan saada empiiristä tietoa asiasta tai käytänteistä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34.) Haastattelua voidaan käyttää alkukartoituksessa eli selvitettäessä ja täsmennettäessä tutkimusongelmaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä (Kananen 2014, 87).

### 6.1 Haastattelujen suunnittelu

Haastatteluni ovat teemahaastatteluja. Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon, mutta kysymysten järjestys tai sanamuoto voivat vaihdella. Ensinnäkin tiedetään, että haastateltavat ovat kokeneet saman tilanteen. Toiseksi tutkija on alustavasti selviteltyt tutkittavan ilmiön oletettavasti tärkeitä osia, prosesseja, rakenteita ja kokonaisuuksia. Sisältö- ja tilanneanalyysin pohjalta tutkija on päätenyt tiettyihin oletuksiin tilannetta määävien piirteiden seurauksista siinä mukana olleille. Kolmannessa vaiheessa tutkija kokoaa haastattelurungon analyysinsa perusteella. Lopuksi haastatellaan kohdehenkilöitä heidän subjektiivisista kokemuksista tilanteista, jotka tutkija on ennalta analysoinut. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.) Teemahaastattelu-nimi kertoo olennaisen haastattelusta, nimittäin sen, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Tämä tuo fokuksen tutkittavien äänen kuuluviin saamiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

Ennen haastattelua tutkija yleensä joutuu pohtimaan kuinka paljon hänen pitää tai voi kertoa haastateltaville tutkimuksesta ilman, että tieto vinouttaa tuloksia tai muuttaa tutkittavan käyttäytymistä. Kuitenkin tutkimuksen kohteena olevien ihmisten tulee voida hyväksyä tutkimus tai kieltäytyä osallistumasta siihen saamansa tiedon varassa, joka koskee tutkimuksen luonnetta ja tarkoitusta. Luottamus on merkittävässä roolissa tutkimusta tehdessä. Suunnitteluvaiheessa tulee saada kohteena olevien henkilöiden suostumus, taata luottamuksellisuus ja pohtia mahdollisia tutkimuksesta aiheutuvia seurauksia koehenkilöille. Haastattelutilanteessa tulee miettiä haastattelun aiheuttamaa stressiä haastateltavalle. Haastattelijan tulee pohtia, kuinka lähellä aiottu haastattelu on terapeutista haastattelua. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20.) En kertonut varhaiskasvattajille tai lapsille haastattelukysymyksiä etukäteen. Kerroin etukä-

teen kasvattajille muutaman esimerkki kysymyksen ja haastattelun aihepiirin, jotta he osaisivat valmistautua haastatteluun, mutteivat jännittäisi liikaa haastattelua. Varhaiskasvattajilta kysyin suullisesti luvan haastatella heitä ja kaikki ryhmän kasvattajat suostuivat. Haastattelun aluksi pyysin heiltä vielä allekirjoitukset suostumuksesta haastatteluun, jotta varmistuisi että haastateltavat ovat kirjallisesti suostuneet haastateltaviksi. Lasten vanhemmilta pyysin suostumuksen siten, että teippasin päiväkodin oveen lomakkeen, johon vanhempi pystyi laittamaan allekirjoituksensa lapsensa nimen kohdalle, jos halusi antaa suostumuksensa haastatteluun. Lomakkeen alussa kerroin lyhyesti opinnäytetyöstäni ja haastattelujen tarkoituksesta. Kerroin lisäksi, että koodaan haastattelun tulokset siten, ettei yksittäisiä lapsia pysty työstäni tunnistamaan. Haastattelujen onnistumista edesauttoi se, että harjoitteluni myötä tulin tutuksi lapsille ja varhaiskasvattajille, jolloin olin tuttu ja luotettava haastattelija, kuin jos olisin ollut vieras.

On tärkeää pohtia ketä, mitä, missä ja milloin haastatellaan. Tutkija tekee otantaan liittyvät päätökset. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa valitaan otantaan ne tapaukset, joilta saadaan ilmiön kannalta parasta tietoa. Havaintoyksiköt koostuvat useimmiten asiantuntijoista tai asiantomaisista. (Kananen 2014, 93.) Lasten haastattelut tapahtuivat aamupäivällä aamupalan jälkeen, jolloin lapset olivat virkeimmillään ja heidän keskittymiskykynsä oli parhaimmillaan. Aamupäivän neljä lasta valikoituivat siten, että keiden vanhemmat olivat antaneet luvan haastatella lastaan, ketkä suostumuksen saaneista lapsista olivat paikalla, keiden puheenkehityksen taso riitti ymmärtämään haastattelukysymykset sekä vastaamaan niihin sekä ketkä lapset olivat vapaana haastateltavaksi eivätkä leikin tiimellyksessä. Tarkoitukseni oli haastatella vielä paria lasta jonain muuna päivänä, mutta vilkkaan päiväkotiarjen keskellä ei tuntunut löytyvän aikaa tai tilaisuutta toteuttaa uutta haastattelukertaa lapsille. Varhaiskasvattajia haastattelin lasten päivälevon aikana, sillä se oli oikeastaan päivän ainoa hetki, jolloin kasvattajilla oli aikaa istahtaa ilman häiriöitä haastateltavaksi. Haastattelut tapahtuivat ryhmän tiloissa ja olivat kestoltaan reilu 10 minuutin mittaisia.

Haastattelua tehdessä tutkijan tulee kysyä tutkimuskysymyksen kannalta oleellisia kysymyksiä. Väärästä aineistosta ei analyysivaiheessakaan saada oikeita vastauksia. Oikeiden kysymysten esittäminen on oleellista onnistumisen kannalta. Hyvästäkin aineistosta voidaan analyysivaiheessa tehdä vääriä tulkintoja väärillä analyysimenetelmillä. (Kananen 2014, 88.) Haastateltava saattaa antaa liian yleisiä tai kliseisiä vastauksia, jos haastateltavan ja haastattelijan välillä ei ole tarpeeksi luottamusta. Tarkoituksena on kuitenkin kerätä tietoa sekä aitoa, elettyä kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2014, 94.) Kysymyksiä suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota niiden muotoon ja sanavalintoihin. Johdattelevilla kysymyksillä saadaan tulokseksi haluttu vastaus, mutta se ei palvele tutkimusta eikä ole eettistä. Kysymystä voidaan pitää johdattelevana, jos esimerkiksi kysytään pitäisikö jotain lisätä tai mihin haastateltava on tyytymätön työssään. Johdattelevilla kysymyksillä voidaan hienotunteisesti ohjailta

vastaajaa haluttuun suuntaan, joten se vähentää tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2014, 90.) Mietin tutkimuskysymyksiäni ja niiden teemaa, jonka pohjalta muodostin haastattelukysymyksiäni. Pyrin tekemään selkeät ja avoimet kysymykset, jotka eivät olisi johdattelevia. Haastattelutilanteessa huomasin muutaman kysymyksen olevan monitulkintaisia ja haastattelutilanteessa jouduin tarkentamaan kysymystä tai kysymään kysymyksen eri sanoin. Osa haastateltavista kysyi tarkennusta kysymykseeni, jolloin pystyin kertomaan mitä kysymykselläni ajoin takaa. Sain vastaukset haastattelukysymyksiini ja minulla oli hyvä sekä validi aineisto.

Haastatteluvälineistön esimerkiksi videokameran tai sanelulaitteen tuntemus on olennainen osa tutkimuksen suunnittelua ja toteutusta. (Kananen 2014, 94.) Pehdyin ennen haastattelua sanelimen käyttöön ja totesin sen olevan kokonsa ja helppokäyttöisyytensä vuoksi paras dokumentoinnin väline. Videokameran käyttö oli mielestäni tarpeetonta, sillä koin, ettei minun tarvitse paneutua sanattomaan viestintään haastattelujen lisäksi, vaan pelkkä puhe antaa minulle tarvittavan tiedon haastattelukysymyksiini. Haastattelut jännittivät silti varhaiskasvattajia ja varsinkin sanelulaitteen läsnäolo sai sekä omani että haastateltavan olon alussa hieman jännittyneeksi.

## 6.2 Haastattelujen litterointi, analysointi ja raportointi

Haastattelujen litteroinnin pohtiminen on tärkeää ja tutkijan tulee selvittää itselleen, että kuinka sanatarkasti hän aikoo litteroida haastateltavien lauseet. (Kananen 2014, 94.) Litteroinnissa tutkijan tulee miettiä kuinka tarkasti hän noudattaa haastateltavien suullisia lausuntoja (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Aineiston keruun ja litteroinnin jälkeen seuraa aineiston koodaus ja luokittelu. Kun aineisto on käsitelty ymmärrettävämpään muotoon, aineistosta pyritään löytämään selitys tutkittavalle ilmiölle eli niin sanottu tulkinta. (Kananen 2014, 104-105.) Analyysissä aineistoa voidaan järjestellä, käsitellä, muokata tai tiivistää. Aineiston muokkauksia ovat muun muassa litterointi, koodaus, luokittelu tai teemoittelu. Koodaus tiivistää aineiston ymmärrettävään muotoon ja koodaus tehdään aineistolähtöisesti. Koodaus eli luokittelu on ajattelun perustoiminto, jolla muodostetaan kognitiivisia karttoja. (Kananen 2014, 107-108.) Koodauksen jälkeen aineistosta voidaan etsiä esimerkiksi tyypillisiä kertomuksia, samanlaisuutta tai erilaisuutta, toiminnan logiikkaa tai selitystä ilmiölle. (Kananen 2014, 109.) Teemahaastattelun yksi analyysitapa on teemoittelu. Teemoittelussa käytetään apuna kvantifiointia ja koodausta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20.)

Päätin jo ennen haastatteluja tehdä litteroinnin hyvin karkeasti, sillä opinnäytetyöni painotus on enemmän toiminnassa ja tuotoksessa kuin tutkimuksellisessa osiossa. Päädyin nostamaan puheesta vain haastattelu- ja tutkimuskysymysten kannalta olennaisimmat asiat. Tätä litterointi ja analysointi tapaa käytin sekä varhaiskasvattajien että lasten haastattelujen purkamisessa. Pidin tärkeänä yksityisyyttä ja koska litteroin haastattelut vain siten, että poimin haas-



tatteluista tärkeimmät asiat, on haastateltavia lähes mahdotonta tunnistaa tekstistä. Ainoastaan haastateltavien koulutusta koskevista kysymyksistä voivat haastateltavat itse tunnistaa omat vastauksensa ja ryhmän tuntevat, muttei kukaan ulkopuolinen. En ole edes opinnäytetyössäni tuonut esiin päiväkodin tai -ryhmän nimeä varmistaakseni haastateltavien yksityisyyden. Lasten vastauksista on myös mahdotonta tunnistaa lapsia, sillä kokosin kaikki lasten vastaukset yhteen. En eritellyt lasten sukupuolta vaan käytin litteroinnissa ja haastattelujen puhtaaksikirjoittamisvaiheessa sanaa lapsi.

Raportoinnissa vastaajien tekstisitaatteja voidaan esitellä ikään kuin näytepaloina. Jotta vastausten esittäminen täyttäisi tutkimuksen merkit, täytyy vastauksia tulkita, muutoin ei voida puhua tutkimuksesta. Analyysivaiheessa tulee miettiä, miten syvällisesti ja kriittisesti haastattelut voidaan analysoida, sekä kuinka haastattelija on tulkinut haastateltavien vastaukset. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20.) Analyysivaihe oli helppo tehdä hyvän aineiston ja muistiinpanojen pohjalta. Koska litteroin karkeasti, eikä minulla ole sanatarkkoja lainauksia haastatteluista, on litteroinnissa ollut varaa tulkinnalle ja omalle näkemykselle siitä, mitä on toistoa, tarpeellista tai turhaa tietoa. Yritin olla tulkitsematta vastauksia ja pyrin tuomaan esiin kaiken oleellisen tiedon, minkä haastatteluissa sain. Osa haastateltavista vastasi samankaltaisesti tai samoja asioita, joten analyysivaiheessa poistin turhat toistot ja tyypittelin vastauksia.

Todentamisvaiheessa tutkijan tulee esittää tietoa, joka on mahdollisimman todennettua ja varmaa. Raportointivaiheessa on otettava huomioon seuraukset, joita julkaistulla raportilla on haastateltavilla kuin myös heitä koskeville ryhmille ja instituutioille. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20.) Tein varhaiskasvattajien ja lasten haastatteluista yhteenvedot, jotka annoin varhaiskasvattajille luettavaksi. He olivat muuten samaa mieltä haastattelujen tulosten kanssa, paitsi pyysivät minua korjaamaan muutaman sanamuodon. Näin varmistuin siitä, että haastateltavat todensivat minun tulkinneen heidän vastaukset oikein ja että haastattelutulokset eivät olleet aivan tuulesta temmattuja. Lapsilta en voinut varmistaa heidän haastattelutulostensa paikkaansa pitävyyttä, mutta koska en ylitulkinut lasten sanoja, koen onnistuneeni myös lasten haastattelujen tulosten raportoinnissa. Pyrin kirjoittamaan arvostavasti ja asianmukaisesti haastatteluraportissa. Pidin mielessä, että tulokset päätyvät opinnäytetyöhöni joka on julkinen tuotos, jonka ryhmän varhaiskasvattajat saattavat käydä lukemassa. Siksi pidin paljon huolta päiväkodin henkilökunnan ja lasten yksityisyydestä, sekä siitä ettei päiväkotikielisiä tunnistettavissa.

### 6.3 Varhaiskasvattajien haastattelut

Haastattelin päiväkotiryhmän varhaiskasvattajia, joista kaksi oli lastentarhanopettajia, yksi lastenhoitaja ja yksi erityisavustaja. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja ja haastattelut kestivät noin 10-20 minuuttia. Varhaiskasvattajien haastattelukysymykset löytyivät liitteestä

2. Nauhoitin haastattelut sanelulaitteella. Käytin hyvin suuripiirteistä litterointia, jossa nostin vastauksista vain tutkimuskysymysten kannalta olennaisimmat asiat. Analysoin haastattelut ja poimin niistä nousseita toimintatapoja, toiveita ja kehittämiskohtia.

Tutkimuskysymyksiäni varhaiskasvattajien haastatteluissa oli:

1. Miten varhaiskasvattajat käsittelevät mielenhyvinvointia lasten kanssa ja
2. Miten mielenhyvinvointi näkyy päiväkodin arjessa.

Suunnittelin haastattelukysymykset kolmen eri teeman ja osion mukaan. Ensimmäinen osio oli nimeltään "Aloituskysymykset", joiden tavoitteena oli kerätä taustatietoa vastaajasta itseltään, hänen näkemyksistään mielenhyvinvoinnista sekä kuinka mielenhyvinvointia on käsitelty vastaajan koulutuksessa. Haastattelukysymyslomakkeessa (liite 2) ei ole kysymystä haastateltavan koulutuksesta, jonka lisäsin itse haastattelukysymyksiin live-haastatteluissa. Toinen osio "Päiväkoti ja työyhteisö" käsittelee sitä, mikä on ollut työyhteisön rooli mielenhyvinvoinnin käsitelyssä ja kuinka pinnalla teema on ollut koko päiväkodissa. Kolmannessa osiossa "Lasten mielenhyvinvointi päiväkodissa" kysyin haastateltavien omia näkemyksiä siitä, mitkä tekijät uhkaavat tai edistävät lapsen mielenhyvinvointia. Kysyin myös lasten tämän hetkistä taitotaitoa tunteiden ja sosiaalisten taitojen suhteen sekä miten ryhmässä on käsitelty muun muassa tunnetaitoja.

Kasvattajat kertoivat mielenhyvinvoinnin tarkoittavan heille hyvinvointia, elämänhallintaa ja elämän kokemista mielekkäänä. Mielenhyvinvoinnin nähtiin koostuvan hyvästä ravinnosta, hyvistä unista, mielekkästä tekemisestä liikunnasta sekä läheisistä ihmisistä. Henkinen ja ruumiillinen hyvinvointi nähtiin liittyvän yhteen sekä kykyä muuttaa asioita elämässään, joihin ei ole tyytyväinen. Mielenhyvinvoinnin teemaa oli käsitelty vaihtelevasti eri koulutuksissa. Koulutuksissa, jotka olivat muutaman kymmenen vuoden takaa, ei mielenhyvinvointia oltu käsitelty juurikaan koulutuksessa. Lähihoitajakoulutuksessa taas oli aihetta käsitelty enemmän. Oman työn ja kokemuksen kautta oli hankittu tietoa ja taitoa. Kaikki nostivat kuitenkin esiin työn puolesta saamansa koulutuksen ja erilaiset kaupungin teemavuodet ja hankkeet. Kaikki kokivat omaavansa hyvän tietopohjan mielenhyvinvoinnista ja sanoivat olevansa kiinnostuneita oppimaan aina lisää. Oman jaksamisen ja työhyvinvoinnin tärkeys nousi myös esille haastatteluissa.

Työyhteisössä oli käsitelty lasten mielenhyvinvointia koulutuspäivissä, työilloissa sekä ryhmät olivat saaneet materiaalia teeman käsitelyyn (Askeleittain ja Lapsen mieli). Työvälineiksi nimettiin tunteiden sanoittaminen, draama, sadut, retkeily, kuvat ja viittomat. Kaveritaitoryhmällä on pyritty tukemaan tiettyjen lasten sosiaalitaitoja. Järvenpään kaupungilla on Turvalli-

sin mielin -hanke, jonka tavoitteena on tukea ja vahvistaa lasten mielenterveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Ryhmän päivittäisessä arjessa käsitellään mielenhyvinvointitaitoja, kuten tunteita ja kaveritaitoja. Positiivisuus nostettiin yhdeksi tärkeimmistä työmenetelmistä lasten kanssa toimimisessa. Tiimityöskentelyn tärkeys tuotiin esiin ja se, että tiimin jäsenet ovat avoimia ja ottavat mietityttävät asiat rohkeasti esille. Työvälineet oman työn laadun ja lasten taitotason arvioimiseksi koettiin tärkeäksi. Yhteistyö- ja tukiverkosto kuten varhaiskasvatuksen erityisopettajat ovat osana lapsen mielenhyvinvoinnin tukemista.

Lasten mielenhyvinvointia haittaavia tekijöitä oli kasvattajien mielestä maailman uhat, pelot, liian iso lapsiryhmä, liian vähän kasvattajia töissä, turvattomuus, rauhattomuus, kavereiden puute ja ilon puute. Edistäviä tekijöitä olivat kohtaaminen, ravinto, kasvattajien yhteinen linja kasvatuksessa, positiivisuus, lasten tarpeista suunniteltu toiminta ja päiväjärjestys, hyvä ryhmähenki, vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö, liikunta, luovat menetelmät, pienryhmätoiminta, vuorovaikutus ja luottamus lapsen ja kasvattajan välillä. Lapsen näkeminen ja kuulukuksi tuleminen nousivat kaikkien kasvattajien puheissa tärkeäksi työhjeksi. Lapsen hyväksyminen kaikkine tunteineen on ehdottoman tärkeää ja se kertoo lapsen luottamuksesta aikuista kohtaa, kun lapsi uskaltaa näyttää kaikki tunteet mitä kotonakin uskaltaa näyttää. Lapsen kiltteys ei aina kerro mielenhyvinvoinnista, vaan vieraskoreus voi kertoa luottamuksen puutteesta.

Tekijät, jotka edistävät lasten mielenhyvinvointia osoittautui laajaksi kysymykseksi, jonka osa-alueita kasvattajat jäivät pohtimaan haastattelun jälkeenkin. Haastattelujen aineistoa kasvattajat halusivat täydentää omatekemällä mind mapilla, johon oli listattu lapsen mielenhyvinvointiin vaikuttavat tekijät päiväkodissa. Pääkohtia olivat muun muassa turvalliset aikuiset, joka koostuu kasvattajien sensitiivisyydestä, läsnäolosta, pysyvyydestä, hetkessä elämisestä. Positiivisuus, ilo, kaverit sekä lapsen tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi koettiin tärkeänä osana mielenhyvinvointia. Mielekäs tekeminen mahdollistuu kun, kasvattaja tuntee lapsen ja lapsen lähikehityksen vyöhykkeet. Tällöin kasvattaja voi tarjota lapselle tekemistä, joka haastaa lapsen oppimaan uutta. Kasvatuskumppanuus vanhempien kanssa sekä lapsen osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet nähtiin mielenhyvinvointia edistävinä tekijöinä. Perustarpeiden tyydytys eli ravinto, lepo sekä liikunta kuuluivat myös tärkeisiin tekijöihin. Lasten turvallisuuden tunnetta on pyritty lisäämään Järvenpään kaupungin kiusaamisenehkäisyn suunnitelmalla sekä varhaiskasvatuksen aloituskäytännöillä. Tunteita käsitellään lapsiryhmän arjessa ja aidoissa tilanteissa. Harmituksen tullessa sanoitetaan tunne lapselle ja autetaan lasta käsittelemään tunnetta. Mielenhyvinvoinnin taidot kuten kaveri- ja tunnetaidot ovat 3-4-vuotiailla vasta harjoittelun tasolla. Eräs kasvattaja nosti esiin huomion, että eiväthän kaikki aikuisetkaan vielä hallitse kaveri- ja tunnetaitoja, joten miten sellaista voi olettaa lapselta. Kaveri- ja tunnetaitoja harjoitellaan 3-4-vuotiaiden kanssa ja on lapsi kohtaista, kuinka hyvät taidot hänellä on. Rentoutuminen tapahtuu pääasiassa nukkarissa päivälevon yhteydessä.

#### 6.4 Lasten haastattelemisen erityisyys

Lasten tutkimuksellisissa haastatteluissa pyritään pääsemään lähemmäksi lapsen kokemusmaailmaa. Lasta haastateltaessa on hyvä olla tietoinen aikuisen valta-asemasta, jossa haastattelija määrittää tilanteen ja tehtävän luonteen. Haastattelu on aikuiselle ominainen tapa toimia, mutta lapset eivät haastattele toisiaan tai aikuisia. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 128.) Lapsen haastattelemisen suullisesti ei ole järkevää ennen neljättä ikävuotta. Lapsen kielenkehitys tuo haasteita haastatteluun, sillä lapsella voi olla sanoja, joilla on vain lapselle ominainen merkitys. Lapsen haastattelussa on suuri merkitys leikillä ja toiminnalla, joten haastattelut kannattaa videoida, jotta pystytään analysoimaan paremmin nonverbaalinen viestintä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 129.) Lasta haastateltaessa kysymysten tulisi olla lyhyitä noin 3-5 sanan lauseita. Kaikkien kysymyksiin sisältyvien sanojen tulisi olla lapselle tuttuja. Lasten vastaukset ovat yleensä lyhyitä ja pintapuolisia. Lapset voivat kertoa avoimesti asioita, joita aikuiset osaavat sensuroida puheessaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 129.)

Lasten haastattelut tulee pitää lyhyinä n. 15-20min ja haastatteluympäristön tulisi olla mahdollisimman virikkeetön ja neutraali. Lapsi voi vierastaa haastattelijaa, joten jos päiväkotilapsia haastatellaan, olisi haastattelijan hyvä viettää muutama päivä ryhmässä ennen haastatteluja. Pienet lapset saattavat vastata kyllä, vaikeivat ymmärtäisi mitä heiltä kysytään. Lapselle voi esittää saman kysymyksen eri muodossa, jotta nähdään, onko lapsi ymmärtänyt kysymyksen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 130.) Lapsi ei välttämättä tunne kaikkia käsitteitä, jotka ovat aikuiselle tuttuja esimerkiksi sana sisarus. Lapsi voi myös haastattelun aika alkaa selostaa mielipuuhistaan ja haastattelijan tulisi kärsivällisesti kuunnella lapsen sanoma loppuun. Haastattelija ei saa painostaa lasta vaan on hyväksyttävä lapsen "en tiedä" -vastaus. Haastattelijan ei tule järkyttyä kuulemastaan eikä hymyillä lapsen söpöille tai hauskoille vastauksille. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 131.) Lapsen haastattelua voi helpottaa esimerkiksi vihjaamalla kysymyksessä, että muutkin lapset tuntevat samoin. Kysymyksessä voi esittää lapselle kaksi vaihtoehtoa. Sanamuotojen valinta on tärkeää ja tulee välttää kysymyksiä, jotka vihjaavat lapsen tehneen jotain kielteistä. Kysyttäessä hyviä ja huonoja puolia, tulee kysyä ensin positiiviset asiat ennen negatiivisia. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 131.) Lasten haastattelujen pituus vaihteli lapsen keskittymiskyvyn mukaan. Osa vastasi todella lyhyesti ja kysyi milloin haastattelu loppuu, kun taas yksi lapsista puhui pitkään, eikä hänellä ollut kiire minnekään. Lasten haastattelut kestivät 5-13 minuuttia. Haastattelin lapset peräjälkeen aamupäivällä, jolloin lasten pitäisi olla energisiä ja keskittyneitä. Nauhoitin lasten haastattelut sanelimella ja haastattelukysymyksen jälkeen piirsin lapsen vastauksesta muistiinpanot mind mapin -tyyliin.

#### 6.5 Lasten haastattelu

Haastattelin myös päiväkotiryhmän lapsia. Lasten haastattelukysymykset löytyvät liitteestä 3. Pyysin vanhemmilta suostumukset lastensa haastatteluun ja 20 lasten vanhemmista 12 antoi

luvan lapsensa haastatteluun. Aikataulullisista syistä ehdin haastatella vain neljää lasta, mutta sain näissä haastatteluissa tarpeeksi materiaalia ja uskon etteivät lisähaastattelut olisi tuottaneet minulle merkittävää uutta materiaalia. Nauhoitin lasten haastattelut ja litteroin ne samalla lailla kuten aikuisten haastattelutkin. Tein haastatteluista yhteenvedon, jonka luovutin päiväkodin käyttöön. Suojasin lasten ja kasvattajien identiteettiä siten, ettei valmiista työstä käy ilmi lasten oikeita nimiä tai yleisestikään haastattelujen yhteenvedosta ei kykene tunnistamaan yksittäisiä lapsia tai aikuisia.

Tutkimuskysymykseni lasten haastatteluissa oli:

1. Mikä on lasten nykyinen tietämys mielenhyvinvoinnin taidoista ja
2. Kuinka mielenhyvinvoinnin edistäminen toteutuu päiväkodissa.

Jaoin lasten haastattelukysymykset kahteen osioon, joita olivat "Lapsen oma hyvinvointi" ja "Mielenhyvinvointipäiväkodissa" (liite 3). Lapsen omaa näkemystä omasta hyvinvoinnistaan yritin kartoittaa mahdollisimman yksinkertaisilla kysymyksillä, jotka 3-vuotiaistkin pystyisi ymmärtämään. Kysyin muun muassa, että mikä tekee lapsen iloiseksi, surulliseksi, vihaiseksi ja pelokkaaksi. Suunnittelemani toinen kysymys koskien lapsen päiväntulkua tuntui jo haastateltaessa typerältä, joten vaihdoin kysymyksen haastattelutilanteessa koskemaan lapsen lempipuuhia ja tekemisiä. Lasten haastattelu oli yllättävän haastavaa ja tilanneherkkää, joten päätin ennemmin elää hetkessä haastattelutilanteessa, kuin tuijottaa orjallisesti kysymyslappuani. Tein haastatellessani lasta muistiinpanot mind map-tyyliin, johon piirsin paperin keskelle tikku ukon ja ympärille ranskalaisia viivoja lasten vastauksista. Kysyin lapselta, mitä tehdä, jos kaverilla on huolia sekä tiedustelin, millainen on kiva aikuinen ja pyysin nimeämään kivoja aikuisia. Kysyin lapselta, että missä he ovat hyviä ja mitä kehuja he ovat saaneet.

Lasten haastattelujen pohjalta huomasin että, lasten oli helppo nimetä asioita, jotka tekevät heidät iloisiksi. Moni luetteli tekemisiä ja osaamiaan asioita kuten piirtäminen ja kiipeily. Iloiseksi lapset tekivät muun muassa joulupukki, naurettavat jutut sekä halaaminen. Surulliseksi lapset teki kiusaaminen ja se, että sattuu. Vihaiseksi tekeviä asioita lasten oli vaikea määritellä ja useimmilla vihan ja surun asiat sekoittuivat keskenään. Pelottavia asioita kysyttäessä suurin osa lapsista sanoi, etteivät he pelkää mitään. Yksi lapsista vastasi, että pelkää Halloweenia.

Kysyttäessä lapsilta, mitä tulisi tehdä, jos kaverilla on huolia, osasivat lapset nimetä lohduttamisen ja halaamisen. Lapset eivät osanneet nimetä paikkaa, missä päiväkodissa voi rentoutua. Lapset eivät ymmärtäneet kysymystä, vaan vastasivat kysymykseen "päiväkodissa". Kysyttäessäni millainen on kiva aikuinen, niin lapset luettelivat tuttuja aikuisten nimiä. Kysyttäessä

miksi tietty aikuinen on kiva, eivät lapset osanneet eritellä mikä tekee aikuisesta kivan. Lasten mielestä päiväkodissa mukavinta on leikkiminen ja sen tarkemmin lapset eivät osanneet eritellä asioita, jotka ovat mukavia päiväkodissa. Tiedusteltaessa onko lapsella kavereita, suurin osa vastasi myönteisesti. Yksi lapsi vastasi ei, mutta hänellä taisi olla muutenkin huono päivä, sillä hän vastasi kaikkeen "ei" tai "ei halua". Lapset vastasivat, että pääsevät mukaan leikkeihin ja osa luetteli kavereidensa nimiä. Lasten oli helppo luetella, että missä he ovat hyviä. Kysyttäessä, että onko äiti tai isä koskaan kehunut sinua, osa vastasi että "ei". Muutama osasi nimetä jonkin tekemisen, mitä vanhempi oli kehunut tai lapsi itse koki, että on hyvä siinä.

Haastattelujeni pohjalta huomasin, että 3-4-vuotias osaa nimetä asioita mistä pitää tai ei pidä, hänelle tärkeitä ihmisiä sekä missä lapsi on hyvä. Lapsi ei osaa analysoida tai pohtia miksi jokin asia on kiva tai mikä tekee aikuisesta mukavan. Päiväkodissa kivointa oli leikkiminen ja kaverit, mutta lapset eivät osanneet antaa mitään parannusehdotuksia tai kritiikkiä. Lapsilla on siis jonkinlainen perustietämys mielenhyvinvoinnin taidoista kuten kaveri- ja tunnetaidoista. Ehkä vanhemmat lapset olisivat kyenneet paremmin arvioimaan päiväkotiympäristöä ja sitä, kuinka päiväkodissa pystyy esimerkiksi lepäämään, saamaan kavereita tai ilmaista tunteita.

## 7 Toimintani päiväkodissa

Haastatteluista ja havainnoinnistani nousi esiin tarve lasten tunteiden ja kaveritaitojen käsittelylle, joten päätin rajata mielenhyvinvoinnin osa-alueiden käsittelyä siten, että valitsin niistä toimintani teemoiksi kaveri- ja tunnetaidot sekä rentoutumisen. Mietin, miten voisni edistää kaveritaitojen oppimista ja mikä menetelmä sopisi aiheen käsittelyyn. Kaveri- ja tunnetaitoja voi käsitellä lasten kanssa lukuisin eri tavoin esimerkiksi jumpassakin voidaan käsitellä tunteita ja musiikilla kaveritaitoja. Halusin olla mukana lapsiryhmän arjessa ja havainnoida, miten mielenhyvinvoinnintaitoja käsitellään lapsiryhmässä. Päiväkotiryhmä, jossa olin koostui noin 20:stä 3-4-vuotiaasta lapsesta. Ryhmässä oli kaksi lastentarhanopettajaa, yksi lastenhoitaja ja yksi erityisavustaja. Halusin kehittää omia suunnittelu ja ohjaustaitojani ja toiminnan suunnittelu oli minulle kiintoisaa ja mielekästä. Sovin ryhmän varhaiskasvattajien kanssa, milloin ohjaisin tuokion tai toiminnan lapsille. Käytän ohjatuista hetkistä tuokiosanaa, vaikka en sanasta pidäkään ja se tuo mieleen aikuisvetoiset ohjatut puuhastelut. En ole kuitenkaan keksinyt parempaa sanaa ohjauksilleni kuin tuokio, joten sallittakoon sen käyttö.

Ohjasin jumppatuokion, askartelun, maalaushetken, kaksi pöytäteatterituokiota, valokuvaustuokion ja musiikkituokion. Ohjasin tuokiot pääasiassa kaikille ryhmän lapsille, joko lasten ollessa pareittain tai pienissä ryhmissä. Harjoitteluni ja opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden jälkeen kokosin oppimiskokemukseni oppaaksi, joka on tämän opinnäytetyön liitteenä (Liite 4). Oppaassa tulee esiin käyttämäni harjoitteet ja kuinka soveltaa niitä ryhmän mukaan.

Haastattelujen ja havainnoinnin kautta sain kuvan siitä, millainen toiminta sopisi kyseiselle lapsiryhmälle. Tutustuin Lapsen mieli -kirjaan (Marjamäki ym. 2015) ja Suomen mielenterveysseuran tuottamaan Eläin lasten elämää -pöytäteatterimateriaaliin (Nurmi & Turunen. 2016). Osan ohjaamastani harjoitteista keksin itse ja osan käyttämistäni harjoitteista otin valmiista materiaalista tai muokkasin valmiista harjoitetta.

### 7.1 Tunnetaitoharjoitteet

Ensimmäiseksi ohjasin ”sydänaskartelun”, jonka tavoitteena oli luoda yhteisöllisyyttä ja herätellä lapset ajattelemaan itselleen tärkeitä ihmisiä (Mäkivaara & Saviaho 1999, 16-17). Otin kaksi lasta kerrallaan askartelemaan ja aloitin tuokion juttelemalla lasten kanssa rakkaudesta ja ketkä ihmiset ovat heille tärkeitä. Kirjasin rakkaiden ihmisten nimet kartongille, jonka jälkeen lapsi kastoi kätensä sormiväriin ja painoi kämmenistään kuvion niin, että tärkeiden ihmisten nimien päälle muodostui sydän. Tällöin rakkaat ihmiset jäivät lapsen sydämeen näin kuvainnollisesti. Sydänkuvioiden kuivumisen jälkeen leikkasin kaikki pienet sydämet irti ja liimasin ne isolle sydämenmuotoiselle kartongille. Tällöin kaikkien lasten sydämet olivat yhdessä ja teoksen syntyminen vaati kaikkien lasten osallistumista. Sydänaskartelu kuului tunneharjoituksiin, sillä siinä käsiteltiin rakkauden tunnetta.

Ohjaamani jumppahetki käsitteli neljää eri tunnetta; iloa, surua, pelkoa ja vihaa. Ohjasin kyseisen jumpan kahdelle eri lapsiryhmän puoliskolle. Jumppatuokiossa oli noin kahdeksan lasta ja apunani oli varhaiskasvattaja, mutta päävastuu jumpan ohjaamisesta oli minulla. Tavoitteenani oli osoittaa, että mielenhyvinvoinnin teemoja voi käsitellä missä vaan lasten kanssa, jopa jumpassakin. Kävimme eri tunteita läpi lasten kanssa ja tanssin kautta lapset saivat ilmaista itseään ja kehollisuuttaan. Valmistauduin ohjaukseen tulostamalla Papunet -sivuston kuvapankista selkeät naamakuvat, jotka kuvastivat iloa, surua, pelkoa ja vihaa (Papunet 2017). Tutustuin päiväkodin liikuntasaliin ja sen äänentoistolaitteisiin. Aloitin kutsumalla lapset piiriin istumaan ja teimme lapsille jo aiemmilta jumppakerroilta tutun kannustuspiirin. Kannustuspiirissä jokainen lapsi yksitellen saa juosta piirin ympäri muiden istuessa ja muuta taputtavat ja hokevat juoksevan lapsen nimeä. Kun juoksija palaa paikalleen on seuraavan lapsen vuoro. Pienille lapsille on tärkeää olla rutiinia ja toistoa, joten kannustuspiiri ja loppurentoutus olivat sellaisia tuttuja elementtejä, jotka sisällytin jumpan ohjaukseeni. Kannustuspiirin jälkeen asetin naamakuvat jumppasalin lattialle kauas toisistaan ja kävimme lasten kanssa katsomassa ja tutkimassa jokaisen naamakuvan. Kävimme keskustelua, että mikä tunne naamakuvassa on ja mistä kaikesta voi olla iloinen, surullinen tai peloissaan riippuen mikä oli kuvan ilme. Helpotin naamakuvien löytämistä lattiasta siten, että laitoin hulahularenkaan naamakuvan ympärille. Soitin musiikkia cd-soittimesta ja aina kun musiikki lakkasi, sanoin tunteen jonka luokse lasten piti juosta. Toistin tätä muutaman kerran ja leikki oli siinä mielessä erittäin hyvä, että lapset saivat purkaa energiaa juosten heti jumppatuokion alkuvaiheessa. Leikin jälkeen oli tanssin aika ja soitin puhelimesta kaiuttimen kautta musiikkia,

joissa oli eri tunnetila. Kysyin aina uuden musiikkikappaleen alkaessa, että miten tanssitaan iloisesti/vihaisesti/surullisesti, riippuen mikä oli musiikin tunnelma. Iloisen musiikin soidessa lapset hyppelivät iloisesti ja kevyesti. Vihaisen musiikin soidessa lapset marssivat ja irvistelivät, paitsi yksi lapsista pelästyivät musiikkia ja halusi apunani olleen varhaiskasvattajan syliin. Surullisen musiikin soidessa lapset liikkuvat rauhallisesti ja kevyesti. Lopuksi annoin lasten toivoa jotain lempikappaletta, jonka tahdissa he saivat tanssia vapaasti. Varsinkin monen lapsen suosikki "Let it go"-kappale Disneyn Frozen-animaatiosta sai lapset eläytymään tanssiin. Annoin lapsille palloja ja hulahula-renkaita ja osa käyttikin niitä tanssinsa apuna ja osa leikki niillä. Lopuksi oli rentoutumisen aika, jolloin lapset kävivät patjalle makaamaan rauhoittavan musiikin soidessa. Hieroimme varhaiskasvattajan kanssa lapsia nystyräpaloilla rentoutuksen aikana. Jumppa kesti kokonaisuudessaan reilu puolituntia.

Valokuvaustuokiossa lapset saivat kokeilla iPadilla kuvaamista. Lapset saivat vapaasti ottaa mieleisensä kuvan ja kertoa miksi halusivat kyseisen kuvan ottaa. Halusin mahdollistaa lasten luovuuden ja myös kuvaamisen kautta lapsen voi olla helpompi tuoda esiin tunteitaan ja ajatuksiaan kuin vain kysyttäessä suoraan. Laitoin kuvat Tenava.netiin, joka on suojattu viestintäväline lasten vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan välillä. Vanhemmat saivat ihastella lastensa ottamia taidekuvia ja kertomuksia kuvan takana. Toinen luovuutta ja tunteita edistävä harjoitus oli maalaustuokio, johon pääsi osallistumaan noin puolet lapsiryhmästä. Maalaustuokion tavoitteena oli luovuuden ja tunteiden ilmaisu sekä itsetunnon vahvistaminen keuhujen ja onnistuneen maalauskokemuksen kautta. Otin kaksi-kolme lasta kerrallaan maalamaan ja aloitimme tuokion katselemalla taidekuvia. Vennyn ja Eeron ihania kuvia -taidekorttipakka on Suomen mielenterveysseuran yhdessä Järvenpään taidemuseon kanssa tuottamaa materiaalia, jonka avulla voi käydä läpi tunteita tai muuten vaan pysähtyä taiteen ja kauniiden kuvien äärelle (Suomen mielenterveysseura 2016). Lapset saivat valita lattialle levitetyistä korteista suosikkinsa ja saivat kertoa miksi valitsivat kortin. Kortista inspiroituneena lapset saivat maalata paperille mitä halusivat. Luovuus oli sallittua ja en antanut mitään ohjeita tai aiheita, vaan lapset saivat kerrankin itse maalata ja tehdä mitä halusivat. Maalausten kuivuttua kiinnitin taideteokset seinälle ryhmän omaksi taidenäyttelyksi. Moni lapsi oli innokas katsomaan muiden maalauksia ja varsinkin kehuessani lasten taidokkaita maalauksia moni lapsi höristi korviaan ja oli ylpeinä kehuistaan.

## 7.2 Kaveritaitoharjoitteet

Kaveritaitoja edistäviä harjoitteita ohjasin musiikki- ja pöytäteatterituokioissa. Ohjasin musiikkituokion kahdelle lapsiryhmälle, jossa ensimmäisessä ryhmässä olivat päiväkotiryhmän isommat lapset ja toisessa olivat ryhmän pääsääntöisesti nuorimmat lapset. Kumpikin tuokio kesti reilut 30 minuuttia. Tavoitteenani oli tutustuttaa lapsia soittimiin ja antaa lapsille positiivinen kokemus yhdessä soittamisesta (Tiusanen 2008, 165-166). En ollut suunnitellut musiikkihetkelle mitään tarkkaa runkoa, vaan halusin olla hetkessä lasten kanssa ja tarttua lasten



ideoihin ja katsoa minne lapset vievät tuokiota. Myöskin etukäteen minun oli vaikea arvioida lasten taitotasoa ja kokemusta soittamisesta, joten olin valmistautunut soveltamaan ja helpottamaan harjoitteita tarvittaessa. Tuokiossa käytin erilaisia soittimia, joita olivat muun muassa bongorummut, käsirumpu, rytmikapulat, triangeli, sadekeppi, quiro ja muita rytmisoittimia. Ensin näytin lapsille, miten soitinta soitetaan ja lapset saivat arvuutella soittimien nimiä. Lapset saivat sitten tutustua soittimiin ja annoin jokaiselle lapselle soittimen. Kerroin lapsille, että aiomme luoda yhdessä äänimaailman ja yrittää yhdessä soittaa siten, että musiikki kuulostaisi sateen ropinalta. Valitsin äänimaailman soittamisen siksi, sillä siihen on jokaisen lapsen helppo osallistua oman taitotason mukaan. Ensin ohjeistin lapsia soittamaan siten, että sade oli kevyttä ja vähitellen sade voimistui ja muuttui kovaksi ukkoseksi, jonka jälkeen sade taas laantui kevyeksi ropinaksi. Tätä jatkoimme melko pitkään varmaankin yli vartin verran, jonka aikana vaihdoimme usean kerran soittimia keskenämme. Isompien lasten kanssa kokeilimme rytmin soittamista ja laskin yksinkertaista 4/4-tahtia. Osa lapsista laski mukana ja monen ilmeestä näki keskittyminen rytmin soittamiseen. Yllätyin itse todella positiivisesti siitä, että lapsilta sujui rytmisä soittaminen ja he keskittyivät tekemiseen. Nuoremmille lapsille rytmisä soittaminen oli vaikeampaa ja mielestäni he silti suoriutuivat hyvin. Kukaan lapsista ei esimerkiksi lopettanut soittamista tai kyllästynyt tai lähtenyt tekemään jotain muuta. Lopuksi lauloimme "Suljen ihanan soittorasian" -laulun, joka oli mielestäni hyvä lopetus musiikkituokiolle, jossa ei muuten ollut selkeää alkulaulua, toimintaa ja loppulaulua.

Ohjasin pöytäteatteria kahdella eri teemalla ja yhden teeman ohjasin parille noin neljän-viiden lapsen pienryhmälle. Tavoitteenani oli saada lapset pohtimaan eri ratkaisuvaihtoehtoja tuttuihin konflikteihin ja käsitellä kaveritaitoja lasten kanssa. Käytin suunnitteluni apuna Suomen mielenterveysseuran tuottamaa Eläinlasten elämää -pöytäteatterimateriaalia (Suomen mielenterveysseura 2017). Ensimmäinen teemani oli kaverin mukaan ottaminen leikkiin, jossa eläin käsinukkejen avulla esitin tilanteen, missä kaksi lehmäkäsinukke ei ottaneet possua mukaan leikkiin. Tämän jälkeen otin vapaaehtoisen lapsen kanssani esittämään tilanteen. Lapset saivat valita haluavatko esittää "oikein" vai "väärin" menneen tilanteen. Väärin menneessä tilanteessa vain toistimme huonon tilanteen, jossa kaveria ei otettu mukaan leikkiin. Kävimme keskustelua lasten kanssa siitä, että miksi on tärkeää ottaa muut mukaan leikkiin ja miltä possusta mahtoi tuntua, kun se ei päässyt mukaan leikkiin. Halukkaat lapset saivat tulla näyttämään tilanteen omalla tavallaan ja antaa ratkaisuehdotuksia siihen, miten tilanteen voisi hoitaa paremmin, että kaikille tulisi hyvä mieli. Toisen pöytäteatterisession teema oli pomottaminen ja kuinka tärkeää on tehdä kompromisseja ja antaa kaverin päättää myös leikissä. Etenin samalla tavalla kuin edellisessäkin pöytäteatterituokiossa, eli ensin näyttelin tilanteen ja sitten lapset saivat itse kokeilla ratkaista tilannetta. Esittämässäni tilanteessa possukäsinukke määräili lehmäkäsinukkeä eikä possu halunnut tehdä mitään mitä lehmä ehdotti. Keskustelimme lasten kanssa siitä, miksi leikki ei etene, kun toinen vain tyrmää kaverin ideat

sanomalla kaikkeen "ei". Lapset osallistuivat innokkaasti näyttelemään käsinukeilla ja nukeilla leikkiminen kiinnosti. Erityisesti lapsia kiinnosti katsoa mitä minä esitin nukeilla. Joko toiminta ei kuitenkaan ollut lapsista niin kiinnostavaa tai iltapäivällä lasten keskittymiskyky oli huonompi, sillä lapset jaksoivat olla kiinnostuneita toiminnasta noin viisitoista minuuttia. Halusin pitää toiminnan lyhyenä, mielekkäänä ja hauskana, joten en olettanutkaan lapsilta syvällistä analyysia tilanteesta ja paneutumista aiheeseen.

Ollessani harjoittelussa pyrin kaikessa toiminnassani edistämään lasten hyvinvointia ja kiinnittämään huomiota siihen, kuinka huomioida tunteiden- ja kaveritaitojen edistäminen arjessa. Opettelin tunteiden sanoittamista lapsille ja lasten eri tunteiden vastaanottamista ja tunteiden käsittelyn tukemista. Ratkoin lasten konflikteja ja annoin positiivista palautetta lapsen ystävällisyydestä ja toisen huomioon ottamisesta. Osallistuin paljon lasten vapaaseen leikkiin ja sitä kautta muodostin suhteen jokaiseen lapsiryhmän lapseen. Varautuneimmatkin lapset tuntuivat luottavan minuun vasta silloin, kun olin leikkinyt heidän kanssaan. Ohjaamani toiminnan myötä minulle alkoi muodostua selkeä kuva päähäni siitä, millaisen oppaan haluaisin koota ja mitä elementtejä minun pitää siihen sisällyttää. Harjoitteluni jälkeen aloin koota oppimaani ja kirjoittaa lasten mielenhyvinvoinnin taitoja tukevan oppaan.

## 8 Oppaan rakentuminen

Mietin opasta ja sen sisältöä paljon harjoitteluni aikana. Kun aloin kirjoittaa opasta, tekstin tuottaminen ei tuottanut suuria ongelmia. Olin antanut ajatusten muhia päässäni ja kun aloin kirjoittaa, teksti tuli ulos hyvin jäsennellyssä muodossa. Kirjoittaminen on vahvuuteni ja joku toinen olisi voinut takkuillakin tekstintuottamisen kanssa, mutta itse yllätyin siitä, kuinka luonnolliselta oppaan kirjoittaminen tuntuikaan. Olen lukenut useita yhdistysten esitteitä tai oppaita ja halusin luoda tuotoksen, josta olisi vielä hyötyä jollekin opiskelijalle tai varhaiskasvattajalle. Mielenhyvinvointi on tärkeä asia, johon mielestäni ei voida panostaa liikaa.

Oppaan alussa kerron siitä, kuinka opas on syntynyt ja mihin tarkoitukseen se on luotu (Liite 4). Yritin pitää oppaan teoriaosuuden mahdollisimman lyhyenä, että ihmiset jaksaisivat lukea sen. Tarkoitukseni oli tuoda mielenhyvinvoinnin perusfaktat ja määritelmät lukijalle tutuksi. Kehittämisprosessin aikana minulle valkeni, kuinka tärkeää rooli varhaiskasvattajalla on mielenhyvinvoinnin edistämässä. Lapset eivät osaa itse lähteä hakemaan tietoa mielenhyvinvoinnista tai arvioida omaa mielenhyvinvointiaan. Aikuisen tulee luoda edellytykset lapsen mielenhyvinvoinnille ja lapsen mielenhyvinvointi riippuu ympärillä olevista aikuisista. Siksi ensin onkin tärkeää, että varhaiskasvattaja lähtee miettimään omia tietojaan ja taitojaan mielenhyvinvoinnista. Monilla voi olla vajavaiset tai vääristyneet tiedot siitä, mitä mielenhyvinvointi on tai kuinka sitä voidaan edistää. Mielenhyvinvointi merkitsee ihmisille myös eri asioita, joten siksi valitsin oppaan alkuun kysymyksiä, jotka auttavat lukijaa pohtimaan omaa suhtautumistaan mielenhyvinvointiin.

Ympäristön merkitys mielenhyvinvoinnin kannalta tuli esiin havainnoidessani päiväkodin ympäristöä sekä varhaiskasvattajien haastatteluissa. Haastatteluissa tuli esiin monia mielenhyvinvointia edistäviä asioita kuten kuvakortit, pienryhmätoiminta, porrastaminen ja oppimista tukeva materiaali. Suunnittelu ja soveltaminen -kappaleessa halusin tuoda esiin sen, mitä kasvattajan kannattaa ottaa huomioon, kun hän suunnittelee toimintaa lapsille. Moni kasvattaja varmasti tietää ja tiedostaa listaamani vinkit, mutta mielestäni oli tärkeää korostaa hetkessä elämisen merkitystä ja sitä, että suunnitelmat saattavat muuttua. Lapset eivät ole robotteja, joita voidaan ohjaila mielen mukaan, vaan eläviä tuntevia olentoja, joilla muun muassa viireystaso vaihtelee päivän aikana.

Seuraavaksi kirjoitin oppaassa siitä, kuinka kaveri- ja tunnetaitoja voidaan käsitellä lapsiryhmässä. Ennen päiväkodin toiminta oli hyvin tuokiokeskeistä ja joillakin saattaa vieläkin olla se käsitys, että lapset oppivat eniten erillisissä, suunnitelluissa tuokiossa. Kuulostaa hullulta, että lapsi oppisi vain puolen tunnin tuokion aikana, eikä oppisi enää koko kahdeksan tunnin päiväkotipäivän aikana mitään. Siksi halusin korostaa kokonaisvaltaista oppimista ja sitä, kuinka esimerkiksi pukemis- ja ruokailuhetket voivat olla oppimistilanteita. Kirjoitin rentoutumisesta ja kuinka päiväkotipäivässä voi rentoutua. Suorittamista ihannoivassa yhteiskunnassa harvemmin korostetaan rentoutumisen tärkeyttä, joten halusin nostaa rentoutumisen tärkeyden oppaaseen. Lapsien päiväkotipäivät ovat usean tunnin mittaisia ja jos aikuisellekin on tärkeää hengähtää päivän aikana, niin yhtä hyvää se tekee lapsillekin. Lopuksi listasin käyttämäni harjoitteet ja kuvasin lyhyesti harjoitteen idean ja mitä materiaaleja siihen tarvitaan. En lähtenyt tarkemmin analysoimaan, kuinka harjoitteet sujuivat, sillä harjoite joka toimi ryhmäni kanssa, ei välttämättä toimi toisen ryhmän kanssa. Harjoitteiden idea oli olla ikään kuin esimerkkeinä kasvattajille siitä, minkä tyyppisestä toiminnasta voi lähteä liikkeelle. Oppaani tarkoitus oli auttaa kasvattajia toiminnan aloittamisessa sekä kuvata miten lähteä liikkeelle toiminnan suunnittelussa.

Oppaan visuaalisesta ilmeestä vastasi graafikkoystäväni. Totesin jo opasta kirjoittaessani, että minun taidoillani oppaasta tulee tylsä valkoinen word-tiedosto. Halusin oppaan olevan visuaalisesti miellyttävä, sillä ulkoasulla on suuri merkitys lukukokemuksessa. Myöskin halusin oppaan näyttävän ammattimaisemmalta ja vakavasti otettavalta, joten siksi päädyin pyytämään apua visuaalisen ilmeen luomiseen. Mietin, että voinko hyödyntää muiden ihmisten osaamista opinnäytetyössäni, mutta koska sosionomin osaamiseen ei kuulu graafinen suunnittelu, totesin ettei ole hävettävää pyytää ammattilaista tekemään se, mihin itselläni ei ole taitoja. Tuskin esimerkiksi MLL:n tai SPR:n työntekijät taitavat itse oppaansa, vaan kyllä apuun palkataan grafiikan ammattilainen. Oma osaamiseni näkyy kirjoittamassani tekstissä, joka on merkityksellisin opinnäytetyöni kannalta. Viestittelin graafikon kanssa siitä, millaisen visuaali-

sen ilmeen haluan oppaaseen ja olen todella tyytyväinen lopputulokseen. Oppaani on huomattavasti edustuskelpoisempi uudella ulkoasulla. Tehtyäni oppaastani ensimmäisen version, lähetin version opettajalleni sekä päiväkotiryhmän kasvattajille. Sain korjausehdotuksia, jotka parhaani mukaan otin huomioon tehdessäni toista versiota.

## 9 Opinnäytetyön arviointi ja eettisyys

Kun aloitin keväällä 2016 suunnittelemaan ja työstämään opinnäytetyötäni, tuntui sen valmiiksi saattaminen utopistiselta unelmalta. Kesä 2016 meni itselläni töitä tehdessä ja vasta elokuussa 2016 tartuin tutkimussuunnitelman tekemiseen. Vaikka tutkimussuunnitelman kirjoittamiseen ja hiomiseen meni useampi kuukausi, olen iloinen, että näin silloin vaivaa, koska opinnäytetyöni loppuun saattaminen keväällä 2017 on ollut huomattavasti helpompaa. Sain tutkimusluvut lokakuussa ja aloitin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden 14.11.2016 eräessä järvenpääläisessä päiväkodissa. Toiminnallinen osuus loppui 11.1.2017, jonka jälkeen kirjoitin oppaan valmiiksi ja opinnäytetyöni kirjallisen osuuden.

Varhaiskasvatuksen erityisasiantuntijan antoi minulle melko vapaat kädet opinnäytetyöni suhteen, kun tapasin hänet keväällä 2016. Pääideana oli lasten mielenhyvinvoinnin tukeminen ja luovien menetelmien yhdistäminen. Onnistuin opinnäytetyössäni yhdistämään molemmat aihepiirit ja tuotin oppaan. Onnistuin aikataulullisesti ja opinnäytetyöni eteni tutkimussuunnitelmassani olleen aikataulun mukaisesti. Sain opinnäytetyötäni varten käyttöön päiväkodin tilat ja resurssit. Ohjaamani tuokiot eivät vaatineet suuria materiaalisia ponnistuksia, sillä käytin tavallisimpia askarteluvälineitä ja esimerkiksi päiväkodissa olemassa olevia käsinukkeja. Opinnäytetyöni toteutumisen suurin uhka olisi ollut se, etten olisi saanut harjoittelupaikkaa, jonne tehdä opinnäytetyön. Toinen uhkaava tekijä olisi ollut minun sairastuminen, koska teen opinnäytetyötä yksin niin kukaan muu ei tee opinnäytetyötäni, jos olen kipeä. Sairastuminen olisi voinut myös venyttää opinnäytetyöni aikataulua.

Suunnitellessani haastattelujani, pohdin, kuinka saisin kirjoitettua haastatteluista siten, ettei haastateltavia tunnista haastatteluista. Työntekijöiden haastatteluissa voi tunnistaa haastateltavan vain koulutusta koskevista vastauksista, mutta muuten yhdistin haastateltavien vastaukset siten, ettei haastateltavia voi tunnistaa haastattelujen yhteenvedosta. Lasten haastatteluissa yhdistin lasten haastattelut myös siten, ettei lasten vastauksista voi tunnistaa lapsia. Käytin lapsista myös sukupuolineutraalia ilmaisua lapsi, enkä edes erotellut vastasiko haastattelussa tyttö tai poika. Kiinnitin huomiota, etteivät kysymykseni olisi johdattelevia ja että haastattelut olisivat kestoiltaan lyhyitä. Lasten kysymysten laatiminen oli haastavaa ja haastateltaessa huomasin muutaman kysymyksen olleen lapsille liian vaikeita tai lapset vastasivat eri lailla mitä kysyin. Lasten haastattelut piti pitää erityisen lyhyinä lasten lyhytjänteisyyden takia ja pelkäsin, saisinko lasten haastatteluista mitään irti. Yllättävän lyhyistä haastatteluista, sain monipuolisia vastauksia ja haastattelut auttoivat minua hahmottamaan

sitä, kuinka hyvin lapset ymmärtävät mielenhyvinvointiin liittyviä asioita. Työntekijöiden haastatteluissa huomasi muutaman kysymykseni olleen liian ympäröivä, jotka jättivät tulkinnan varaa haastateltaville. Haastattelutilanteessa sain kuitenkin tarkennettua kysymystä tai kysyttyä samaa kysymystä uudella tavalla, jotta sain vastauksen tarkoittamaani kysymykseen. Kun olin saanut analysoitua ja kirjoitettua auki haastattelut, tuhosin haastattelu- nauhat ja muistiinpanot, jottei haastattelumateriaali jää tietokoneelleni tai sanelimeen opin- näytetyöprosessin jälkeen.

Kehittämistyöni eteni suunnitelmani mukaan. Matkan varrella ei tullut suuria yllätyksiä tai ta- kapakkia, joka olisi vaarantanut opinnäytetyöni valmistumisen. Opinnäytetyötäni edistävä te- kijä oli hyvä harjoittelupaikka, jonne sain toteuttaa opinnäytetyöni. Päiväkodin varhaiskasvat- tajilta saatu tuki ja palaute mahdollistivat kehittämistyöni onnistumisen. Minuun luotettiin ja sain niin sanotusti vapaat kädet suunnitella ja toteuttaa sellaista toimintaa kuin halusin. Var- haiskasvattajat olivat kiinnostuneita opinnäytetyöni etenemisestä ja kysyivät aina, että onko minulla tarpeeksi materiaalia ja onko jotain, jota haluaisin vielä tehdä. Harjoitteluni aikana sain palautetta kasvattajilta toiminnastani ja vahvuuksiksi nostettiin hyvät ryhmänohjaus- taidot ja lasten yksilöllisten tarpeiden huomioiden. Loppupalautteessa minun kerrottiin ole- van ammatillinen, omatoiminen ja pystyin perustelemaan toimintani pedagogisesti. Suunnitel- mani toteutukset onnistuivat hyvin ja olin mallikkaasti kyennyt toimimaan muuttuvissa olo- suhteissa tilanteen vaativalla tavalla. Suunnittelemani toiminta tuki päiväkodin arkea eikä jäänyt irralliseksi kokonaisuudeksi. Palautteessa sanottiin minun antaneen tilaa lasten kaikille tunteille ja osasin auttaa lasta negatiivisten tunteiden käsittelyssä. Puutuin lasten ei-toivot- tuun käyttäytymiseen ammattitaidolla ja pidin kiinni työyhteisön sovituista säännöistä. Toi- mintatuokioissani näkyi innostuneisuus ja monipuolisuus.

Opinnäytetyöhöni ei kuulu oppaan käyttöönoton seuraaminen, sillä aikataulullisesti siihen ei ole mahdollisuutta. Minulla ei myöskään ollut mahdollista kuvata ohjevideota oppaaseen tai lasten mielenhyvinvointiin liittyen johtuen aikataulullisista syistä. Opinnäytetyössäni on ollut myös tarpeeksi työtä siinä mielessä, että olen selvittänyt kehittämistarpeen, suunnitellut ja ohjannut toiminnan ja lopuksi vielä kirjoittanut toiminnastani oppaan. Olen ylpeä tuotokses- tani ja mielestäni se on hyvä teos sellaiselle henkilölle, jolle mielenhyvinvointi ja sen edistä- minen ovat uusia asioita. Sain varhaiskasvattajilta kommentteja oppaan ensimmäisestä versi- osta ja he kirjoittivat sähköpostissaan oppaan olevan hyvä. Teksti oli heidän mielestään suju- vaa, selkeää ja johdonmukaista kerrontaa, kappalejaot selkeät. He jäivät miettimään, onko opas mielenhyvinvoinnin edistämistä vai enemmän tukemista, mutta molemmat termit ovat melko lähellä toisiaan, joten on vaikea sanoa, kumpi on osuvampi termi. Tekstissä oli heidän mielestään hyviä pohdintaan herättäviä kysymyksiä, jolloin opas on sovellettavissa monenlai-

siinkin paikkoihin, taloihin ja kohteisiin. Oppaan viimeisestä versiosta en pyytänyt enää kommentteja vaan luovutin oppaan Järvenpään varhaiskasvatuksen ja päiväkodin käyttöön touku-kuussa 2017.

Opinnäytetyössäni kiteytyi sosionomi-lastentarhaopettajaopinnot, työkokemukseni lasten parissa, teoria mielenhyvinvoinnista, perehtyminen lapsilähtöiseen pedagogiikkaan sekä lasten ja päiväkotiryhmän työntekijöiden haastattelut. Kehittämistyössä on tärkeää kerätä palautetta. Olin suunnitellut pyytäväni lapsilta palautetta joka tuokion jälkeen, mutta unohdin kerätä palautetta toiminnan tiimellyksessä. Toisaalta koska lapset olivat melko pieniä, joten palaute olisi luultavasti ollut "oli kivaa, oli tylsää" -tyylistä. Pienet lapset ilmaisevat kiinnostuksensa asiaan toiminnallaan. Jos toiminta on mielekästä ja mukavaa, lapset osallistuvat toimintaan. Jos lapsella ei ole kiinnostusta toimintaa kohtaan tai toiminta on hänelle liian vaikeaa, lapsi keskittää huomionsa muuhun puuhaan. Minulle tärkein palaute lapsilta oli se, että he keskittyivät ja osallistuivat toimintaan innokkaasti. En olisi kyennyt suunnittelemaan ja ohjaamaan niin hyviä tuokioita, ellen olisi jo rakentanut luottamuksellista suhdetta lapsiin.

Olen tyytyväinen opinnäytetyöhöni ja on vain muutama asia, jonka tekisin toisin. Vaikka olen miettinyt paljon, millaisia harjoitteita haluan lapsille ohjata ennen harjoitteluani ja harjoitteluni aikana, mutta silti huomasin pääni lyövän tyhjää paikka paikoin. Harjoitteluni lisäksi tein osa-aikaisesti töitä, joten tein paikoitellen 50 tuntista viikkoa, joka sisälsi työharjoitteluni tunnit ja palkkatyötuntini. Arkeni oli niin hektistä, etten omasta mielestäni ehtinyt tarpeeksi pysähtyä pohtimaan sitä, teinkö opinnäytetyössäni tarpeeksi ja mitä vielä minun tulisi tehdä. Myöskään marras-joulukuun pimeys ei auttanut kuormituksessa yhtään, vaan päinvastoin pimeys väsytti ja vei voimia kirjoittamiselta. Toisaalta vaadin itseltäni paljon ja tavoitteen täydellisyyttä. Opinnäytetyöni on niin hyvä kuin silloisilla ja nykyisillä resursseilla olen pystynyt tekemään. Jos jotain tekisin toisin, niin en ehkä valitsisi opinnäytetyön työläintä ajankohtaa vuoden pimeimpään ajankohtaan.

## 10 Pohdinta

Kasvoin itse paljon henkisesti ja sain paljon mentaalista pääomaa opinnäytetyöni aikana. Kuten kirjoittamassa oppaassanikin käy esille, että toiminnan kannalta on olennaista, että kasvattaja tuntee lapset ja vastaa lapsen viestintään empaattisen sensitiivisesti. Mielenhyvinvoinnissa on suurimmaksi osaksi kyse luottamuksesta, kohtaamisesta ja välittämisestä. Tuokioiden lisäksi pyrin olemaan turvallinen aikuinen, jolla olisi aikaa ja kiinnostusta kuunnella lapsia. Sain kokea monia hyviä hetkiä lasten kanssa, jotka olen tallentanut sydämeeni. Antoisimpia olivat ne hetket, kun lapsi tulee halaamaan sinua, pyytää mukaan leikkiin, vitsailee kanssasi, nauraa, juttelee rennosti kanssasi leikin lomassa, osallistuu yhteiseen leikkiin tai keskittyy mielipuuhaansa. Olin itse lapsiryhmän toiminnassa mukana seitsemän viikkoa ja muutama

lapsi oppi luottamaan minuun vasta viimeisillä viikoilla. Mielenhyvinvointia ei voida lisätä millään nopeilla taikatempuilla, mutta oppaani tarkoitus on antaa vinkkejä siitä, kuinka mielenhyvinvointia kohti voidaan yhdessä lasten kanssa mennä.

Kirjoittamisen hitaus yllätti minut. Tiesin, että opinnäytetyö on valtava kirjallinen ponnistus mutta työn määrä yllätti silti. Validin lähdekirjallisuuden etsiminen oli haastavaa sekä tieteellinen kirjoittaminen. Kaikki suunnittelu oli energiaa vievää, oli kyse sitten opinnäytetyön, toiminnan tai haastattelujen suunnittelusta. Yksin asioiden miettiminen oli uuvuttavaa ja muutenkin ajatus siitä, että kaikki vastuu lepää minun harteillani. Parin kanssa työskennellessä haasteena on tietysti työnjako ja aikataulujen yhteensovittaminen, mutta toisaalta parin kanssa voi reflektoida ja pohtia ongelmia yhdessä sekä pari voi tsemppata eteenpäin työssä. Olen joutunut itse pohtimaan ja refleктоimaan toimintaani yksin, jolloin on ollut vaikea miettiä, että teenkö tarpeeksi, onko työni tarpeeksi hyvä ja riittääkö työni.

Perehdyin laajasti erilaisiin kirjallisiin lähteisiin ja sain koottua kattavan teoriaosuuden opinnäytetyöhöni. Löysin hyviä englanninkielisiä lähteitä ja avasi kiinnostustani perehtyä ulkomaa-laisten tutkijoiden artikkeleihin. Ehkä tulevaisuudessa voisin ylläpitää osaamistani lukemalla tutkimuksia ja artikkeleita suomen rajojen ulkopuolelta. Perehtyessäni haastattelemisen teoriaosuuteen, minulle valkeni, kuinka tärkeää on suunnitella tutkimus- ja haastattelukysymykset huolella. Haastattelujen tekeminen ei ole yksinkertaista puuhaa ja tutkimuksellinen haastattelu eroaa paljon toimittajien haastatteluista, joita olen tottunut näkemään ja kuulemaan eri medioissa. Kuvasin kehittämisprosessin etenemisen selkeästi ja ymmärrettävästi sekä käyttämäni harjoitteet. Toivon että kuvaamistani ohjaustuokioista välittyy sama lämpö ja energisyys mikä minulla oli ohjatesani lapsia. Ammattimaisesti toteutettu kehitystyö oli pitkä prosessi, joka on opettanut minulle pitkäjänteisyyttä ja lisännyt ammattimaisen kirjoittamisen taitojani.

## Lähteet

## Painetut

Ahtola, A. 2016. Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Juva: Bookwell.

Heinonen, S-L. 2000. Ilmaisuleikit tarinan talossa. Analyysi ja tulkinta lastentarhanopettajan pedagogisesta toiminnasta varhaiskasvatuksen draaman opetuksessa. Tampere: CityOffset.

Helenius, A., Jääliinoja, P. & Sormunen, H. 2000. Sesam! Avaimia esiopetuksen draamapedagogiikkaan. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino.

Korhonen, T. 2000. Tieto- ja viestintäteknikka kodin ja koulun yhteistyön tukena - Design-tutkimuksen käytännön toteuttaminen Teoksessa: Pernaa, J. (toim.) Kehittämistutkimus opetusallalla. Jyväskylä: PS-kustannus, 163-179.

Kosonen, S. 2015. Taide mielenterveyden edistäjänä. Teoksessa: Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. (toim.) Lapsen mieli - Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino.

Lambert, P. & Vanhanen-Nuutinen, L. (toim.) 2010. Hankekirjoittaminen. Välineitä hanketointintaan ja opinnäytetyöhön. Tutkimuksia 1/2010. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu.

Lampiselkä, J. 2000. Luokanopettajakoulutuksen kemian didaktiikan kurssin kehittäminen. Teoksessa: Pernaa, J. (toim.) Kehittämistutkimus opetusallalla. Jyväskylä: PS-kustannus, 121-161.

Lyytinen, P. 2001. Lapsen kielen ja kommunikointitaitojen kehitys. Teoksessa: Lyytinen, P., Korhikangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WS Bookwell.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2016. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino.

Munss, E. 2007. Theraplay. Innovations in attachment - enhancing play therapy. Jason Aronson Inc.

Mäkivaara, M. & Sarviaho, S. 1999. Kivi, paperi ja sakset. Ympäristö- ja taidekasvatusta yhteistoiminnallisilla keinoin. Helsinki: Kirjayhtymä.

Nurmi R. & Turunen A. 2016. Eläinlasten elämää. Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin. Suomen mielenterveysseura.

Paasolainen, T. 2015. Musiikki ja lapsen mielen hyvinvointi. Teoksessa: Marjamäki E., Kosonen S., Törrönen S. & Hannukkala M. (toim.) Lapsen mieli - Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura. Juvenes Print Suomen Yliopistopaino.

Pernaa, J. 2000. Kehittämistutkimus opetusallalla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pihtala, J. 2004. Kasvatusta tutkimaan. Ideakirja harjoitustöiden ja tutkielmien tekijöille. Lahti: SOCEDA.



Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. Stressinsäätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sarje, A. 2004. Ihanaa vai ikävää. Lapset tanssin tekijöinä. Savonia ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 3/2004.

Tiusanen, E. 2008. Musiikki osana esteettistä kasvatusta. Teoksessa: Helenius, A. & Korhonen, R. (toim.) Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Åhlber, M. 2000. Akateemiset ammattilaiset oman työnsä ja sen edellytysten tutkijoina ja kehittäjinä. Teoksessa: Pernaa, J. (toim.) Kehittämistutkimus opetusallalla. Jyväskylä: PS-kustannus, 89-120.

#### Sähköiset

Aro, S. 2013. Lasten mielenterveyshäiriöiden tuet lisääntyneet rajusti. Yle. Viitattu 20.8.2016. [http://yle.fi/uutiset/lasten\\_mielenterveyshairioiden\\_tuet\\_lisaantyneet\\_rajusti/6930383](http://yle.fi/uutiset/lasten_mielenterveyshairioiden_tuet_lisaantyneet_rajusti/6930383).

Autio, R. 2014. Levoton lapsi ei tarvitse aina diagnoosia - käytöshäiriöiden tunnistamista vahvistetaan Lahdessa. Viitattu 20.8.2016. Yle. [http://yle.fi/uutiset/levoton\\_lapsi\\_ei\\_tarvitse\\_aina\\_diagnoosia\\_kaytoshairioiden\\_tunnistamista\\_vahvistetaan\\_lahdessa/7677741](http://yle.fi/uutiset/levoton_lapsi_ei_tarvitse_aina_diagnoosia_kaytoshairioiden_tunnistamista_vahvistetaan_lahdessa/7677741).

Frank, P. 2015. How art therapy can help children facing mental health and emotional challenges. Huffington Post. Viitattu 2.4.2017. [http://www.huffingtonpost.com/2015/05/07/art-therapy-children\\_n\\_7113324.html](http://www.huffingtonpost.com/2015/05/07/art-therapy-children_n_7113324.html).

Heckman, J. 2011. The Economics of Inequality. The Value of Early Childhood Education. Teoksessa: American Educator Spring 2011, 31-47. Viitattu 2.4.2017. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ920516.pdf>.

Izumi-Taylor, S., Morris, V.G., Meredith, C.D. & Hicks, C. 2012. Music and movement for young children's healthy development. Teoksessa: SECA (toim.) Dimensions of early childhood. Volume 40, number 2, 33-39. Viitattu: 10.5.2017. [http://www.southernearlychildhood.org/upload/pdf/Volume\\_40\\_Issue\\_2\\_FINAL.pdf](http://www.southernearlychildhood.org/upload/pdf/Volume_40_Issue_2_FINAL.pdf)

Järvenpään varhaiskasvatussuunnitelma 2006. Arjen ylistys. Viitattu 16.5.2017. [https://www.jarvenpaa.fi/jarvenpaa/attachments/text\\_editor/984.pdf](https://www.jarvenpaa.fi/jarvenpaa/attachments/text_editor/984.pdf).

Lapsiasiavaltuutettu 2014. Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014. Eriarvoistuva lapsuus. Lasten hyvinvointi kansallisten indikaattorien valossa. PDF julkaistu verkossa 4/2014. Viitattu 14.1.2017. <http://lapsiasia.ssthosting.fi/wp-content/uploads/2014/12/Vuosikirja-2014.pdf>.

Lastensuojelunkäsikirja 2017. Theraplay-menetelmä. THL. Viitattu 28.2.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/theraplay-menetelma>.

McGilchrist, S. 2011. Music 'releases mood-enhancing chemical in the brain'. BBC. Viitattu 10.5.2017. <http://www.bbc.com/news/health-12135590>.

Natri, S. 2016. Lasten komentaminen jäähyllä voimistaa uhmakkuutta tai vetäytymistä, stressitutkija varoittaa. Yle. Viitattu 1.9.2016. [http://yle.fi/uutiset/lapsen\\_komentaminen\\_jaahyille\\_voimistaa\\_uhmakkuutta\\_tai\\_vetaytymista\\_stressitutkija\\_varoittaa/8712708](http://yle.fi/uutiset/lapsen_komentaminen_jaahyille_voimistaa_uhmakkuutta_tai_vetaytymista_stressitutkija_varoittaa/8712708).

Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet. Viitattu 28.2.2017. [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf).

Papunet 2017. Kuvapankki. Viitattu 25.3.2017. <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>.

Parkkari, J. 2015. Lapsi ei unohda vanhempiensa eroa. Yle. Julkaistu 25.09.2015. Viitattu 7.10.2016. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/09/25/lapsi-ei-unohda-vanhempiensa-eroa>.

Silvander, L. 2009. Syrjäytynyt nuori maksaa yhteiskunnalle 27500 euroa vuodessa. Turun Sanomat. Julkaistu 17.8.2009. Viitattu 7.10.2016. <http://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/67982/Syrjaytynyt+nuori+maksaa+yhteiskunnalle++++27500+euroa+vuodessa>.

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria. Löydöksistä käytännön sovelluksiin. Viitattu 28.2.2017. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>.

Suomen mielenterveysseura 2016. Vennyn ja Eeron ihania kuvia -taidekorttipakka. Viitattu 30.3.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vennyn-ja-eeron-ihania-kuvia-taidekorttipakka>.

Suomen mielenterveysseura 2017. Eläinlasten elämää - Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin. Viitattu 31.3.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/el%C3%A4inlasten-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4-mielenterveystaitoja-p%C3%B6yt%C3%A4teatterin-keinoin>.

Ulbricht, C. 2013. Music therapy for health and wellness. Psychology Today. Viitattu 19.4.2017. <https://www.psychologytoday.com/blog/natural-standard/201306/music-therapy-health-and-wellness>

Unicef 2013. Unicef-raportti: Suomen lasten hyvinvointi maailman huippuluokkaa. Julkaistu 10.04.2013. Viitattu 28.2.2017. <https://www.unicef.fi/tiedotus/uutisarkisto/2013/unicefraportti-suomen-lasten-hyvinvointi-maailman-huippuluokkaa/>.

Varis, T. 2015. Tutkija: Lapset stressaantuvat jo päiväkodissa - eikä se ole pahasta 2015. Helsingin Uutiset. Julkaistu 4.8.2015. Viitattu 7.10.2016. <http://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/306264-tutkija-lapset-stressaantuvat-jo-paivakodissa-eika-se-ole-pahasta>.

Väestöliitto 2015. Lapsiin kohdistuvat leikkaukset tulevat kalliiksi. Kannanotto 10.6.2015. Viitattu 3.3.2017. <http://www.vaestoliitto.fi/?x27375=4427253>.

Julkaisemattomat lähteet


Haastattelu 2.12.2016. Varhaiskasvattajien haastattelu.

Haastattelu 9.12.2016. Lasten haastattelu.

## Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa Järvenpään kaupungilta .....	44
Liite 2: Varhaiskasvattajien haastattelukysymykset .....	46
Liite 3: Lasten haastattelukysymykset .....	47
Liite 4: Mielenhyvinvoinnin opas .....	48

## Liite 1: Tutkimuslupa Järvenpään kaupungilta



Järvenpään kaupunki

06.10.2016

Diariinumbero 1538/2016

Käsitelty 0.13.01

1 (3)

**TUTKIMUSLUPAHAKEMUS**  
Allekirjoitettu hakemus toimitetaan kirjaamoon, Hallintokatu 2,04400 Järvenpää

Tutkimuksen nimi	Lapsen mielentilavivoinnin taitojen sukunimen luovia menettämistä käyttäen		
Tutkijat	Nimi Emma Heinolainen		
	Osoite [Redacted]		Puhelinnumero [Redacted]
	Sähköpostiosoite [Redacted]		
	Yhteyshenkilö Maire Antikainen (opettaja), Taja Pöski		
Tutkimuksen luonne (opin- näytetty, pro gradu jne., mihin tutkintoon?)	AMK opinnäytetty		
Tutkimuksen arvioitu toteutusaika	Marraskuu 2016-Helmikuu 2017		
Tutkimusmenetelmän kuvaus	Opinnäytetyöni on kehittänyt, jossa kerään tietoa toimintatutkimuksen keinoin. Haastattelun päiväkodin kasvattaja ja haastattelut ovat teemahaastatteluja. Tutkimuskäytännössä on määritetty kysyttävät mielentilavivoinnin lasten kanssa ja niiden mielentilavivoinni näkyy päiväkodin arjessa. Kertojen haastattelussa kasvatustajien toiveita siitä, millaista materiaalia he saivat ja millainen luonne hyödytti heitä. Haastattelun päiväkodin lapsia. Tutkimuskäytännössä on, mikä on lapsien nykyinen tietämys mielentilavivoinnin taidoista ja kuinka mielentilavivoinnin edistämisen toiveita päiväkodissa.		
Jos tutkimukseen liittyy asiakastietojen käyttöä (mahdollisesti muodostu- van henkilötietoja sisältä- vän tutkimusrekisterin re- kisteriselostekuvaus siitä, miten tiedot krypta- taan, miten osarekisteri suo- jataan, kenelle tietoja luov- utetaan)	Opinnäytetyössäni en mainitse lasten sukunimeä, vaan kirjoitan lapsista koodilla tytöt1, poika1 tai lapsi1. Kirjoitan haastattelujen lausekkeet siten, ette opinnäytetyössäni voi tunnistaa yksittäisiä lapsia. Lasten tiedot jäävät minun ja päiväkodin henkilökunnan välillä, jonne en luovuta tietoja eteenpäin. Tuhoan kaikki mahdolliset henkilötiedot ja haastatteluseuraukset tutkimuksen jälkeen. Kasvatustajien päiväkodin johtajan kanssa hyvistä suojauksikäytännöistä asiakastietojen liittyen. Noudatan esteettä hyvät tutkimuskäytännöt ja lasten etua.		

Osoite  
Hallintokatu 2, PL 41  
04400 Järvenpää

Puhelin  
09 - 27191

Fax  
09 - 2719 2840

Sähköposti  
[Redacted]



2 (3)

Potilaita/Asiakkaita koskevat haastattelut kirjallinen lupakaavake, kuvaus tutkimuksesta (suomi, ruotsi) liitteeksi	Pyydän vanhemmilla kirjallisen suostumuksen laaten haastattelun. Pyydän päiviködin kaavarsajilla kirjallisen suostumuksen haastattelun. Tuohon haastattelusuostumukset tutkimuksen päätteeksi.	
Tutkimuksen mahdollinen ulkopuolinen rahoitus	Tutkimuksella ei ole ulkopuolista rahoitusta. Päiväkirja antaa materiaalista ja välineistönä käyttöön oppimäytelyön ajaksi.	
Tutkimuksen ohjaajat	Nimi Maire Antikainen	Arvo / ammatti / tiedekunta Lecturi Lauri AMK
Tutkimussuunnitelman lyhyt kuvaus (tutkimussuunnitelma tulee olla liitteenä)	Oppimäytely on toiminnallinen ja kehittämisohjelma on kehittää toimintaa, joka tulee lasten mielenterveysneuvonantajien. Kirjoitan oppimäytelykäsikirjan oppaan, jota kasvattajat voi hyödyntää yhdessä lapsiryhmissä koulussa. Oppaassa käy läpi keskeiset käsitteet, kaksitus mielenterveysneuvon lapsen näkökulmasta, ohjauksen pedagogiikka, käyttämissi harjoitukset ja kuinka soveltaa niitä ryhmän mukaan.	
Tutkimuksen vastaava ohjaaja	3.10.2016 Maire Antikainen Allekirjoitus ja nimeselvennys Maire Antikainen	
Vastaava tutkija	_____. _____. 20 Allekirjoitus ja nimeselvennys	
<b>Järvenpään kaupunki täyttää</b>		
Tutkimusluvan puolto	<input checked="" type="checkbox"/> Puollan 11.10.2016 <i>Taija Pölkki</i> Allekirjoitus ja nimeselvennys <i>Taija Pölkki</i> <input type="checkbox"/> En puolla, perustelut:	
Tutkimusluvan myöntäminen	<input checked="" type="checkbox"/> Myönnän tutkimusluvan <input type="checkbox"/> En myönnä (erillinen päätös) 11.10.2016 <i>Milla Korpela</i> Allekirjoitus ja nimeselvennys MILLA KORPELA, VARTTUOSKASVATUSTOIMINTA	

## Liite 2: Varhaiskasvattajien haastattelukysymykset

Tutkimushaastattelukysymykset kasvattajille

Lasten mielenhyvinvoinnin taitojen tukeminen luovia menetelmiä käyttäen

Tutkimuskysymys: Miten kasvattajat käsittelevät mielenhyvinvointia lasten kanssa ja miten mielenhyvinvointi näkyy päiväkodin arjessa

Aloituskysymykset

1. Mitä mielenhyvinvointi tarkoittaa sinulle?
2. Miten mielenhyvinvointia käsiteltiin koulutuksessasi? Millaiseksi koet omat tietosi ja taitosi mielenterveydestä/mielenhyvinvoinnista?

Päiväkoti ja työyhteisö

3. Kuinka teidän työyhteisössä on käsitelty lasten mielenhyvinvointia? Oletteko tehneet toimia sen edistämiseksi?
4. Mitä työvälineitä teillä on käytössä mielenhyvinvointiin liittyen?
5. Oletteko käsitelleet mielenhyvinvointia lapsiryhmän kanssa? Onko ollut hankkeita tai teemaviikkoja?

Lasten mielenhyvinvointi päiväkodissa

6. Mitkä asiat mielestäsi ovat haitallisia lasten mielenhyvinvoinnille?
7. Mitkä edistävät lasten mielenhyvinvointia?
8. Miten käsittelette tunteita lapsiryhmän arjessa?
9. Mitä mielenhyvinvoinnin taitoja lapset jo osaavat? (rentoutua? sanoittaa tunteita? kaveritaidot?)
10. Mitkä mielenhyvinvoinnin taidot tarvitsevat vielä harjoitusta lapsille/lapselle ?

## Liite 3: Lasten haastattelukysymykset

### Haastattelukysymyksiä

#### Teemahaastattelu?

#### Lapsen oma hyvinvointi

- Mikä saa sinut iloiseksi? Surulliseksi? Vihaiseksi? Pelokkaaksi? Yllättyneeksi? Rakkaaksi/Tärkeäksi?
- Kysytään lapsen päivästä; kuinka nukuit? Mitä olet syönyt (Lempi vai inhokki ruokaa)? Kenen kanssa olet leikkinyt tänään? Mitä teet perheen kanssa? Millainen liikunta on parasta? Mitä tykkäät tehdä (piirtää, rakentaa, pelata)?
- Jos jollain kaverilla on huolia, niin mitä pitäisi tehdä? Mikä auttaa jos on huolia?

#### Mielenhyvinvointi päiväkodissa

- Missä päiväkodissa voi rentoutua?
- Millainen on turvallinen aikuinen? Ketkä aikuiset ovat sinulle tärkeitä?
- Onko sinulla kavereita? Pääsetkö leikkeihin mukaan?
- Missä olet hyvä? Minkä kehu olet saanut kasvattajalta?

Liite 4: Mielenhyvinvoinnin opas

.

.

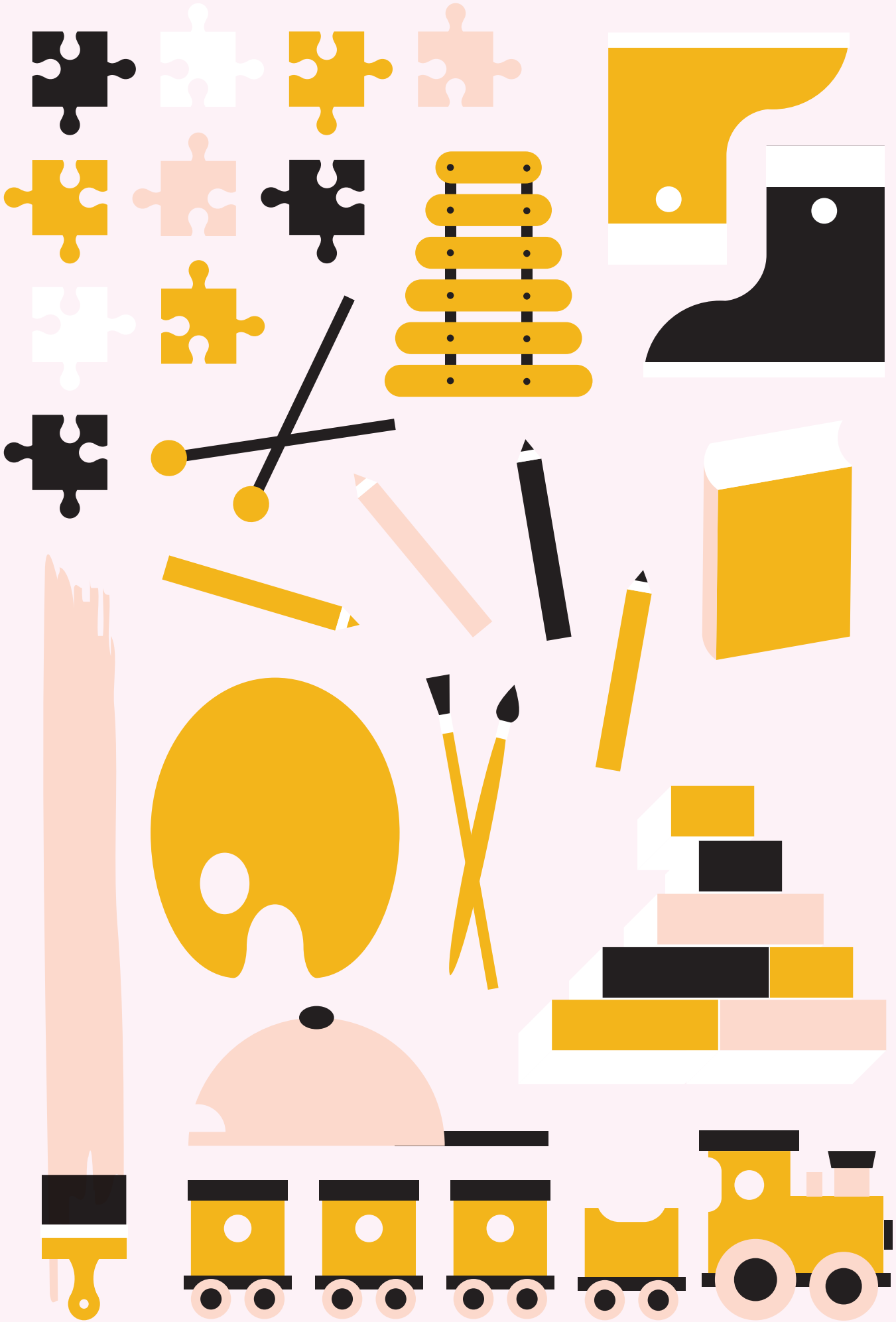




LAUREA AMMATTIKORKEAKOULU  
HYVINKÄÄ

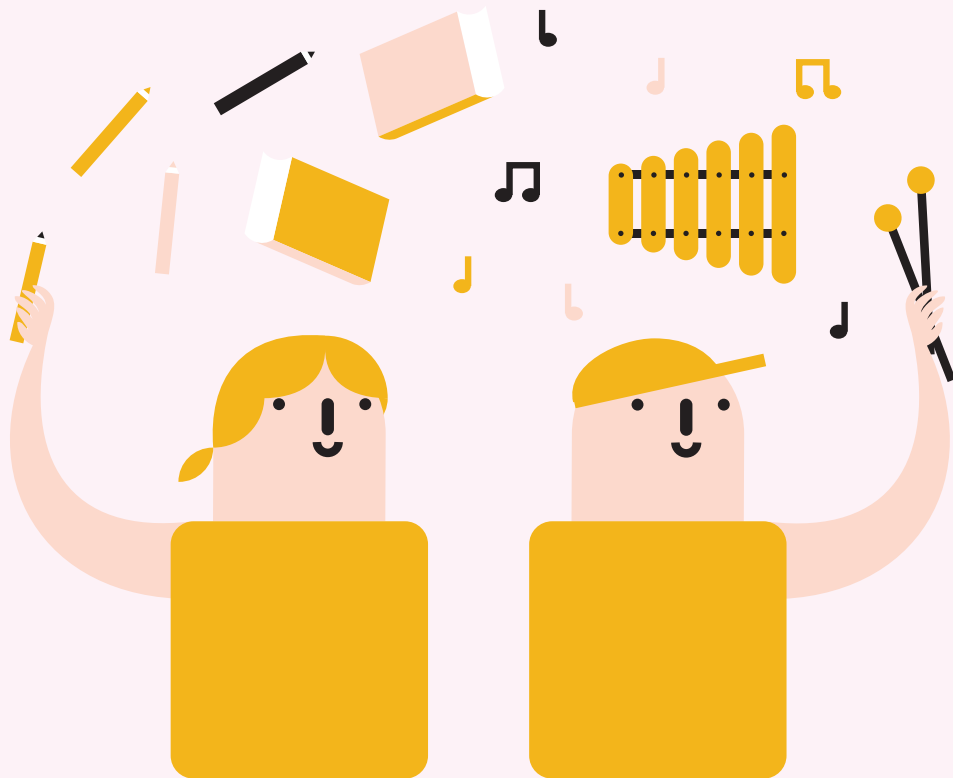
LASTEN  
MIELENHYVINVOINNIN  
EDISTÄMINEN  
PÄIVÄKODISSA

EMILIA HEINOLAINEN  
SOSIONOMI LTO  
TAMMIKUU 2017



## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 MIELEN HYVINVOINTI, MITÄ SE ON?	5
3 MIELENHYVINVOINNIN TAITOJA TUKEVA TOIMINTA PÄIVÄKODISSA	6
4 PROSESSIKAAVIO	7
5 MISTÄ LIIKKEELLE?	8
6 YMPÄRISTÖ	9
7 SUUNNITTELU JA SOVELTAMINEN	9
8 KAVERITAIIDOT	10
9 TUNNETAIIDOT	10
10 RENTOUTUMINEN	11
11 HARJOITTEET	12
11.1 KAVERITAIIDOT	
11.2 TUNNETAIIDOT	
12 PALAUTTEEN KERÄÄMINEN, ARVIOINTI JA LOPETUS	14
LÄHDELUETTELO	15

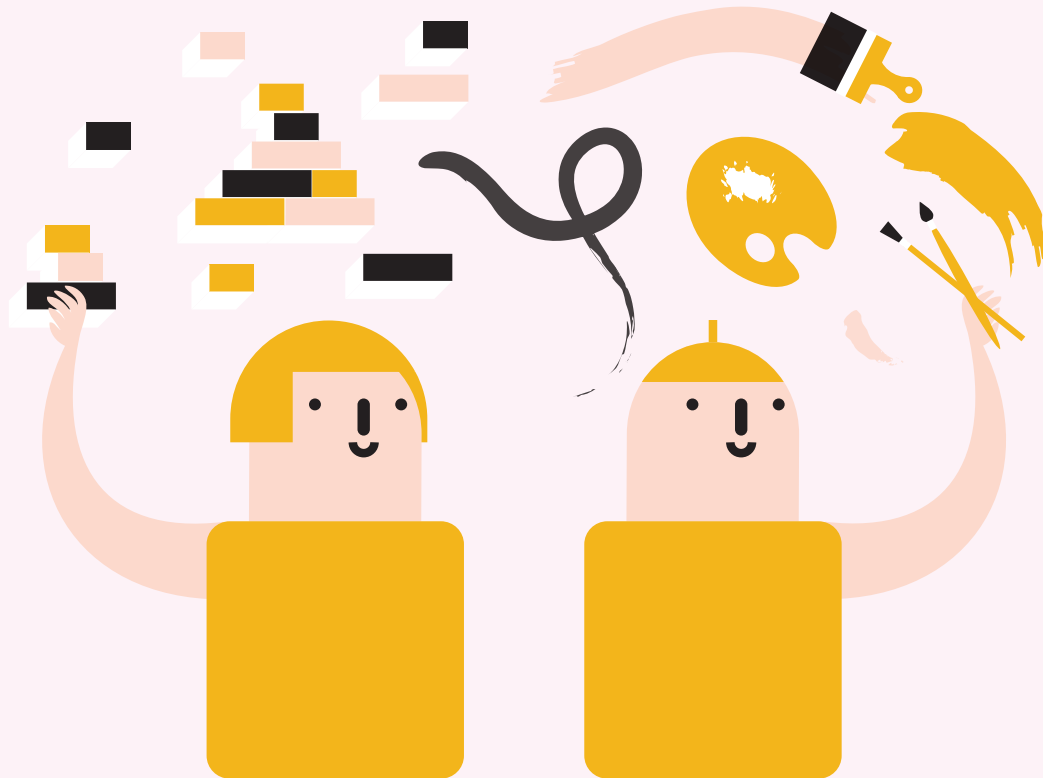


## JOHDANTO

Tämä opas on opinnäytetyöni tuotos, jonka tein Järvenpään kaupungille talvella 2016-2017. Opinnäytetyöni teemana on lasten mielenhyvinvointi ja tavoitteenani on tukea lasten mielenhyvinvoinnin taitoja päiväkodissa. Rajasin mielenhyvinvoinnin teemaa siten, että keskityin kaveri-, tunne- ja rentoutustaitojen edistämiseen. Käsitelin lasten kanssa mielenhyvinvoinnin teemaa luovia menetelmiä käyttäen ja ohjasin muun muassa tanssia, kuvataidetta, valokuvausta, musiikkia ja pöytäteatteria.

Tämän oppaan kokoamiseen pohjana ovat sosionomi-lastentarhaopettajaopinnot, työkokemukseni lasten parissa, teoria mielenhyvinvoinnista, lapsilähtöinen pedagogiikka sekä lasten ja päiväkotiryhmän työntekijöiden haastattelut. Tein opintoihini kuuluvan harjoittelun ja opinnäytetyöni järvenpäälaisessä päiväkodissa, jossa pääsin kokeilemaan suunnittelemani toiminnan hyödynnettävyyttä päiväkodin arjessa.

Tein harjoitteluni pääasiassa 3-4-vuotiaiden lasten parissa. Vaikka tämän oppaan pilotointi-ryhmänä olivat 3-4-vuotiaat lapset, ovat käyttämäni harjoitteet ja mielenhyvinvoinnin teema sovellettavissa sekä pienemmille että isommillekin lapsille. Tämä opas on varhaiskasvattajille, opiskelijoille tai kelle tahansa, joka työskentelee lasten parissa ja haluaa käsitellä mielenhyvinvointia lasten kanssa. Opas ei ole työkalu korjaavaan työhön vaan sopii ennaltaehkäisevään työhön. Tavoitteena on edistää mielenhyvinvoinnin taitoja, joita meistä jokainen tarvitsee arkielämässään.



## MIELLEN HYVINVOINTI, MITÄ SE ON?

Lapsen mieli -kirjassa (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015,12) määritellään mielenterveyden olevan kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta. Mielenterveys on tietoa ja taitoa, joilla ihminen ohjaa elämäänsä. Nämä tiedot ja taidot eivät ole pysyviä vaan jatkuvasti uusiutuvia ja elämänkaareessa kehittyviä voimavaroja. Mielenterveys koostuu mielihyvän, elämän merkityksellisyyden ja hallinnan tunteesta. Itseluottamus, tunnetaidot sekä kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita kuuluvat myös mielenterveyteen. Avun hakeminen, huolista puhuminen sekä omien selviytymiskeinojen tunnistaminen auttavat selviytymään arjessa, työskentelemään ja oppimaan uutta sekä voimaan hyvin. (Marjamäki, ym. 2015, 12.)

Vahvistamalla ja lisäämällä voimavaroja pystymme hallitsemaan ajoittaista ahdistusta sekä kohtaamaan elämän tuomia haasteita. Jotta toimimattomista toimintamalleista pääsisi eroon, on ylläpidettävä mielenterveystaitoja ja opittava uusia toimintamalleja. Mielenterveys muodostuu yksilön, ympäristön ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa eikä se liity vain yksilöllisiin tekijöihin ja arjen valintoihin. Yhteisöllisyys, mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa sekä kuulluksi

tuleminen osaltaan vaikuttavat mielenterveyteemme. Lisäksi kulttuurilliset arvot ja asenteet vaikuttavat siihen, miten puhumme mielenterveydestä ja mitä pidämme elämässä arvokkaana ja tavoiteltavana. (Marjamäki, ym. 2015, 12.)

Elämme informaation täyteisessä maailmassa, joka kuormittaa aivojamme enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Aivot käyttävät paljon energiaa ja aivojen väsyessä kyky toimia pitkäjänteisesti heikkenee, oman toiminnan ohjaus kärsii ja tunteidenhallinta on vaikeaa. Oppiakseen aivot tarvitsevat sopivassa suhteessa ärsykeitä ja rauhoittumista, sillä rauhoittuessa aivot voivat jatkokäsittelellä oppimaansa. (Ahtola 2016, 32-33.) Erityisesti aivot tarvitsevat sosiaalisten aistien kautta virtaavaa syötettä. Vastaanotetulla informaatiolla saadaan kokemus itsestä suhteessa toisiin ja ympäröivään maailmaan. Vuorovaikutus aktivoi useita eri aivoalueita samanaikaisesti ja toisin kuin ihminen, tietokoneet ja pelit eivät kykene empatiaan. (Ahtola 2016, 41-42.)

## MIELENHYVINVOINNIN TAITOJA TUKEVA TOIMINTA PÄIVÄKODISSA

Suunnittelemassani prosessikaaviossa käy ilmi prosessin eteneminen aiheeseen perehtymisestä, ympäristön muokkaamiseen, toiminnan suunnitteluun, toteutukseen, arviointiin ja lopetukseen. Kerron oppaassani myöhemmin enemmän kyseisistä prosessin vaiheista.

Aiheeseen perehtyminen tarkoittaa omien ajatusten ja ennakkokäsitysten pohdintaa sekä teorian tietoon perehtymistä mielenhyvinvointiin liittyen. Ympäristön muokkaamisella pyritään luomaan otolliset tilat toiminnalle, jossa lapset pystyvät rauhoittumaan ja keskittymään. Toiminnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon muun muassa lapsen ikätaso, lasten lyhyt keskittymiskyky sekä miettiä millaiset toimintahetket palvelevat lapsia. Toteutusvaiheessa varhaiskasvattaja tai muu ohjaaja toteuttaa suunnittelemansa harjoitteet lapsille. Ohjaushetkien aikana ja jälkeen ohjaaja kerää palautetta lapsilta joko havainnoimalla lasten toimintaa, kysymällä lasten palautetta tai jollain muulla palautteen keruu menetelmällä. Arvioimalla toimintaansa ja ohjaustansa varhaiskasvattaja tai ohjaaja voi muuttaa omaa toimintaansa tai tuokioiden sisältöä. Tällöin palataan taas suunnittelu ja soveltamis -vaiheeseen ja toiminnan kehittämistähän voisi tehdä loputtomasti. Jossain kohtaa tulee sopia toiminnan lopetus, oli se sitten mielenhyvinvoinnin kuukausi tai koko lukuvuoden kestänyt projekti. Projektin päätteeksi voi olla jotkin juhlat, todistusten jakaminen tai vain lasten kiittäminen osallistumisesta.

## PROSESSIKAAVIO

AIHEESEEN TUTUSTUMINEN JA PEREHTYMINEN

YMPÄRISTÖN VALMISTELU TAI MUOKKAUS

TOIMINNAN SUUNNITTELU,  
HARJOITTEIDEN VALINTA,  
SOVELTAMINEN

TOTEUTUS, PALAUTTEEN KERÄÄMINEN

ARVIOINTI, TOIMINNAN MUUTTAMINEN

LOPETUS

## MISTÄ LIIKKEELLE?

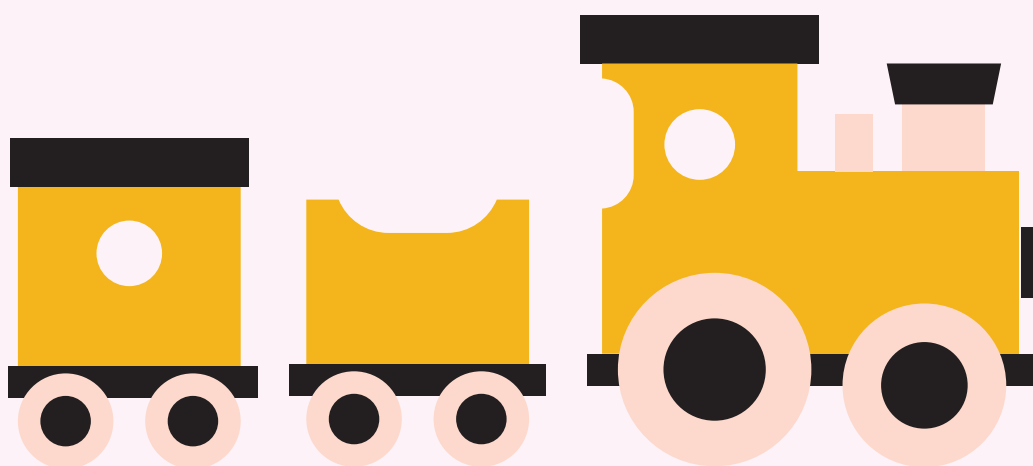
Ensin lähde pohtimaan mielenhyvinvointia omasta näkökulmastasi. Tee mind-map missä pohdit seuraavia kysymyksiä: Mitä mielenhyvinvointi on ja mistä se koostuu? Mitä tiedän mielenhyvinvoinnista? Mitä mielenhyvinvointi tarkoittaa minulle henkilökohtaisesti? Miten mielenhyvinvointi näkyy työssäni? Mitä mielenhyvinvointi merkitsee asiakkailleni? Miten voin edistää mielenhyvinvointia työssäni tai työpaikallani?

Pohdi miten mielenhyvinvointia on käsitelty opinnoissasi ja mahdollisissa koulutuksissasi. Jos aihetta ei ole käsitelty opinnoissasi, niin mistä olet saanut tietosi ja taitosi? Mistä voit saada lisää tietoa? Mielenhyvinvointiin on alettu kiinnittää huomiota vasta viime vuosina positiivisen psykologian ja mindfulnessin myötä. Mielenhyvinvoinnin teeman painotus saattaa vaihdella kunnasta tai työpaikasta riippuen. Suomen mielenterveysseuran julkaisema Lapsen mieli -kirja (Marjamäki ym. 2015.) on tutustumisen arvoinen ja itse käytin sitä innoituksena omassa opinnäytetyössäni.

Käy keskustelua tiimisi jäsenien kanssa ja pohdikka yhdessä, kuinka voisitte ottaa mielenhyvinvoinnin teeman osaksi ryhmän toimintaa. Pidät-

tekö tuokioita viikoittain tai päivittäin? Pidättekö teemakuukauden tai -jakson? Miten tuotte mielenhyvinvoinnin teeman ulkoilu-, ruo-kailu, wc-, lepo- ja leikkihetkiin? Mitä aihealueita otatte käsitteilyyn ja miten käsittelette niitä lasten kanssa?

Jos mahdollista tutustu työpaikallasi jo olevaan mielenhyvinvoinnintaitoja tukevaan materiaaliin, ja pohdi kuinka voisit hyödyntää sitä ohjauksessasi. Tutustu myös työpaikaltasi löytyvään muuhun materiaaliin, jota voit käyttää ohjauksessasi (taidetarvikkeet, cd:t, musiikkisoittimet, kamerat, tablettitietokoneet jne.). Mieti, mitkä ovat luovista menetelmistä sinun suosikkisi (tanssi, musiikki, kuvataide, valokuvaus, draama, sadut) ja kuinka voisit käsitellä mielenhyvinvointia niiden kautta. Haastan sinut kokeilemaan rohkeasti myös niitä luovia menetelmiä, jotka eivät ole sinun vahvuuksiasi. Tärkeintä ei ole se, että osaat laulaa puhtaasti tai että olet seuraava Picasso, vaan se että osaat innostaa lapset kokeilemaan ja oppimaan uutta. Lapset ovat armollisia ja tärkeintä ei ole tulos, vaan yhdessä tekeminen!





## YMPÄRISTÖ

Seuraavaksi tarkastele työympäristöäsi. Miten lapsiryhmän tilat palvelevat mielenhyvinvointitaitojen oppimista? Missä lapset voivat rauhoittua? Kuinka lapset voivat ilmaista itseään ryhmässä? Pääsevätkö lapset liikkumaan sisällä ja ulkona?

Kaikkeen et voi tietenkään vaikuttaa, esimerkiksi tuskin voit purkaa tai rakentaa seiniä päiväkodissa. Toivottavasti voit kuitenkin vaikuttaa ryhmän sisustukseen esimerkiksi kaappien ja huonekalujen sijoittelulla. Luo selkeät ja rauhalliset leikkutilat, jotta lasten on helpompi keskittyä leikkiin. Jos mahdollista, jaa lapset eri huoneisiin leikkimään ja suosi pienryhmätoimintaa. Mahdollisuuksien mukaan rakenna päiväkotiin tai ryhmään aisti/rauhottumishuone, jossa on esimerkiksi hämärä valaistus, valoköynnöksiä, säkkituoleja ja niin edelleen.

Tunnetaitoja voi tuoda esiin tunnekorteilla, joita asettelet ryhmän seinälle lasten tasolle. Lapsien kiinnostuessa erilaisista naamojen kuvista, on luontevaa aloittaa keskustelu siitä, mikä kasvoista on vihainen, iloinen tai surullinen. Lapsen kanssa voi jutella erilaisista tunnetiloista ja kysyä, millä tuulella lapsi on nyt. Voit myös tulostaa avainnauhaasi pienet kasvojen kuvat, joita voit käyttää apunasi, kun sanoitat lapselle tunteita. Ryhmän säännöt voi tuoda esiin kuvien muodossa ja voit tulostaa kuvia aiheista ”ei saa satuttaa muita”, ”leikitään yhdessä” ja niin edelleen. Papunetistä löytyy kuvapankki, josta voit tulostaa kuvia käyttöösi (papunet, 2017).

## SUUNNITTELU JA SOVELTAMINEN

Lasten ikä ja taitotaso vaikuttavat siihen, kuinka syvällisesti mielenhyvinvointia voi käsitellä lasten kanssa. Alle 3-vuotiaiden mielenhyvinvointi koostuu pitkälti turvallisuuden tunteesta ja fyysisten tarpeiden täyttämisestä. Lapsi opettelee leikkimään muiden lasten kanssa ja toimimaan ryhmässä mutta leikkii pääasiassa rinnakkaisleikkiä. Yli 3-vuotiaat siirtyvät vähitellen rinnakkaisleikeistä kohti kuvitteluleikkejä ja harjoittelee roolin ottoa leikissä. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 129.) Lapsen ajattelukin kehittyy iän myötä, esimerkiksi 3-4-vuotias osaa nimetä mukavia aikuisia, muttei osaa kertoa miksi aikuinen on kiva. Lasta on silti hyvä herätellä pohtimaan ja rohkaista tuomaan esiin omia ajatuksiaan. Esimerkiksi riitatilanteisiin on monia eri ratkaisuja ja eikä ole välttämättä yhtä oikeaa ratkaisua.

Lasten keskittymiskyky on lyhyt, joten tuokiot tulee pitää lyhyinä ja napakoina. Huomioi lasten yksilöllisyys, sillä joku lapsi saattaa keskittyä maalaamiseen puolikin tuntia, kun toiselle viisiminuuttiakin on liikaa. Parhaat kaverukset eivät aina välttämättä toimi samassa pienryhmässä,

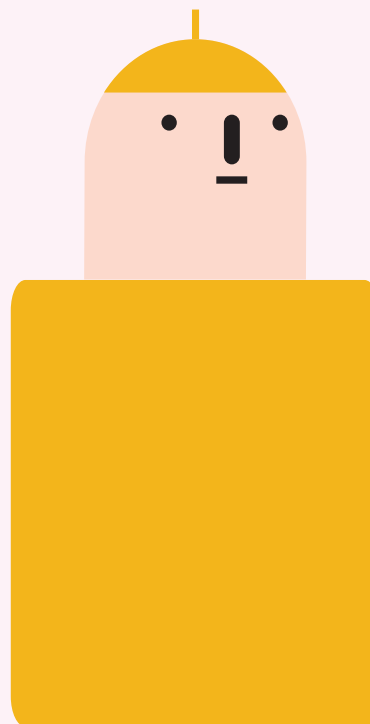
joten käytä omaa harkintaa ryhmien jaossa. Porasta toiminta ja valitse toimivat pienryhmät toimintaan.

Mieti, mikä on toiminnassa tärkeintä. Omasta suunnitelmastasi poikkeava toiminta ei välttämättä tarkoita epäonnistumista. Lasten vireytystaso saattaa vaihdella päivän tai kellonajan mukaan, joten soveltaminen on tärkeää. Aamupäivällä lapset ovat usein rauhallisempia ja iltapäivällä levottomampia. Levottomampana päivänä ei kannata vaatia lapsilta paikallaan istumista ja keskittymistä, vaan silloin kannattaa esimerkiksi mennä saliin riehumaan ja tanssiin. Jos lapset innostuvat jostakin toiminnan osasta, voit unohtaa loput suunnitelmasi ja pysähtyä lasten kanssa ihmettelemään. Esimerkiksi kesken kirjainten opettelu voi lapsi kertoa surevansa kuollutta lemmikkiään. Tällöin kasvattaja voi pysähtyä yhdessä muiden lasten kanssa pohtimaan surua ja miksi suru on tärkeä tunne. En tarkoita, että aina kaikki opetus tulisi keskeyttää, mutta joskus lapsen kohtaaminen siinä hetkessä voi olla tärkeämpää kuin vaikka matematiikan opettelu.

## KAVERITAIIDOT

Kaveritaitoja eli leikkitaitoja eli sosiaalisia taitoja on hyvä harjoitella arjen tilanteissa. Lasten välille syntyy konflikteja päivittäin, kun toinen lapsi esimerkiksi ottaa toisen lapsen lelun, ei ota mukaan leikkiin tai tönäisee lasta. Alle 3-vuotias ei välttämättä kykene kovin syvälliseen eettiseen pohdintaan, mutta yli 3-vuotias ymmärtää jo paremmin syy ja seuraus -suhteita. Yli 3-vuotias pystyy jo paremmin empatiaan. Isommat lapset osavat jo paremmin miettiä asioita toisen kannalta ja heidän kanssaan voi syvällisemmin pohtia kysymyksiä, kuten millainen tunnelma kuvassa on tai miksi on tärkeää, ettei kukaan olisi yksin.

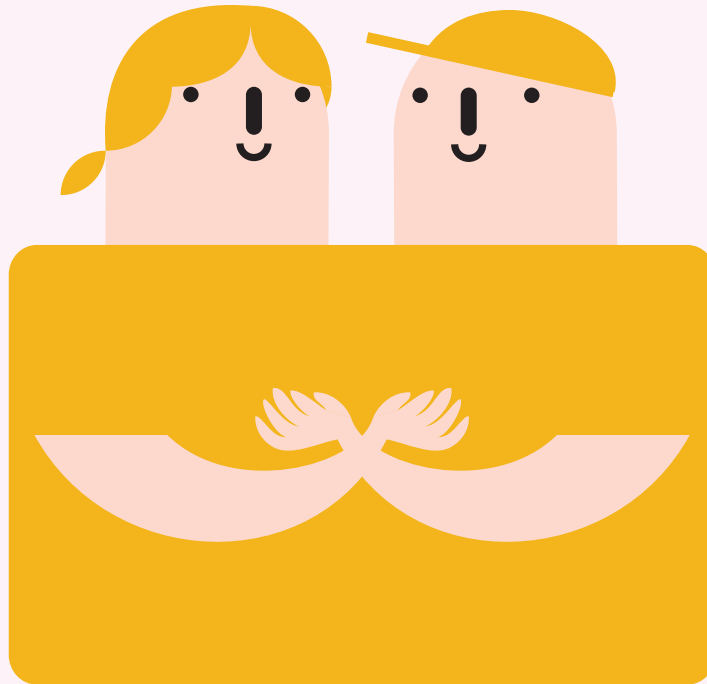
Yhdessä tekeminen ja yhdessä ongelman ratkaiseminen luo lapselle positiivisen ryhmäkokemuksen. Suunnittele toimintaa, jossa lapset yhdessä parina, pienryhmänä tai koko ryhmänä tekevät jotain. Ryhmähenkeä nostavaa tekemistä voi olla esimerkiksi yhteisen taideteoksen teko, metsäretkellä temppuradasta selviytyminen tai piirileikki. Lapset useimmiten haluavat leikkiä parhaiden kavereidensa kanssa, joten leikkiparien määrääminen voi tutustuttaa vieraampiakin lapsia toisiinsa. Työntekijöiden tulee myös pitää huolta ryhmän yhteisistä säännöistä esimerkiksi siitä, että kaikki pääsevät mukaan leikkiin ja ketään ei nimitellä.



## TUNNETAIIDOT

Tavallinen arki tarjoaa monia mahdollisuuksia käsitellä tunteita lasten kanssa. Kiinnitä huomiota siihen, että sanoitat lapsille tunteita arjessa ja voit sanoittaa myös omia tunteitasi. En tarkoita, että sinun tulisi vuodattaa kaikki surusi ja murheesi lapselle, mutta voit sanoa että nyt sinua kiukuttaa tai suututtaa tai olet iloinen. Sanoita lapselle tunteita hänen kiukun tai surun keskellä ja anna itsellesi ja työkaverillesi lupa pysähtyä kohtaamaan lapsi kaikkine tunteineen. Mikään paperi tai uloslähteminen ei voi olla viidestä tai kymmenestä minuutista kiinni, jolloin käyt lapsen kanssa harmituksen läpi.

Taide, draama, tanssi ja musiikki tarjoavat monta eri tapaa käsitellä tunteita. Musiikkia löy-tyy monesta eri tunnelmasta ja tunteiden nimeämisestä voidaan harjoitella kuuntelemalla eri tunnelmalista musiikkia. Pöytäteatterin avulla voidaan käsitellä tunteita mitä syntyy näytel-lyissä konfliktitilanteissa ja lapset pääsevät miettimään, miltä toisesta tuntuu. Taide- ja valokuvien katselu tarjoaa loistavan alustan keskustelulle. Satujen kautta avautuu myös mahdollisuus miettiä tunteita ja kuinka eri tunteita pitäisi käsitellä.



## RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen oli hieman haastava teema, enkä varsinaisesti ohjannut mitään rentoutusharjoitusta lapsille. Erilaisia lasten rentoutusharjoituksia löytyy netistä ja rauhallista hengitystä voi harjoitella lasten kanssa esimerkiksi laittamalla pehmolelun mahan päälle ja katsomalla, miten pehmolelu liikkuu hengityksen mukaan. Päivälepo on varmaan selkein esimerkki päiväkotipäivässä, jolloin lapset rentoutuvat ja lepäävät.

Rentoutua ja rauhoittua voi monin tavoin. Levottoman riehumisen sijaan lapsi voi tulla pöydän ääreen niin sanottujen pöytähommiin pariin kuten piirtäminen, palapeli, muovailu tai lautapeli. Osa lapsista hakeutuu tietoisesti päivän aikana rauhallisiin puuhiin esimerkiksi piirtämään tai selailemaan kirjaa. Kesken leikinkin voi rentoutua, esimerkiksi monesti pötköttelimme hetken lasten kanssa kesken leikin, jos jotakuta väsytti. Touhukas majanrakennusleikki saattaa päättyä rauhalliseen lukuhetkeen majan turvassa. Ulkona voidaan pysähtyä katsomaan lintujen touhuja ja kuunnella niiden laulua. Muista rentoutuminen ja rauhoittuminen arjessa. Monesti aikuiset luovat itse illuusion kiireestä, jolloin päiväkodissa on jatkuvasti kiire ulos, syömään tai nukkumaan. Porrastettu toiminta leikki-, pukemis- ja ruokailutilanteissa rauhoittaa lapsiryhmää ja impulsioherkätkin lapset pystyvät keskittymään pukemiseen. Vältä kuitenkin turhaa istumista ja odottamista. Tarjoa lapselle mahdollisuuksia liikkua ja käyttää kehoa.

## HARJOITTEET

Voit hyödyntää käyttämiäni harjoitteita tai keksiä omia harjoitteita. Kirjoista ja netistä löytyy monenlaisia leikkejä tai voit miettiä, miten voisit esimerkiksi musiikin avulla käsitellä tunteita tai kaveritaitoja. Lapsen mieli -kirjassa oli monia hyviä harjoitteita ja erilaiset theraplaykirjat voivat olla hyödyllisiä.

## KAVERITAITOT

### PÖYTÄTEATTERI

Suomen mielenterveysseuran sivuilta on mahdollista tilata Eläinlasten elämää –mielenterveyslaiton pöytäteatterimateriaali (Suomen mielenterveysseura 2016). Itse käytin ohjevihkosta pöytäteatterini pohjana, mutta muokkasin tarinoiden dialogia omaan suuhun sopivaksi. Käytin pöytäteatterissa käsinukkeja.

Teema: Kaveritaitojen pohtiminen ja ongelmatilanteiden ratkaiseminen

Välineet: Käsinuket tai pienet eläinlelut, rekvisiitaa ja lavastusta maun mukaan

Toteutus: Esitin ensin yhden konfliktin (esimerkiksi kiusaaminen, pomottaminen, kaveri ei pääse mukaan leikkiin, lohduttaminen). Kävin lasten kanssa keskustelua mitä esityksessäni tapahtui, mikä meni hyvin, mikä huonosti. Seuraavaksi yksi lapsi sai tulla näyttämään joko saman huonosti menneen tilanteen tai paremmin menneen toimintavaihtoehdon. Lopuksi kaksi lasta sai esittää koko tilanteen. Tuokioissa on hyvä herätellä lasten empatiakykyä ja pysähtyä pohtimaan tilanteita muiden näkökulmasta. Tärkeää on pohtia eettisiä kysymyksiä kuten, miksi kaveri pitää ottaa leikkiin mukaan ja miksi on tärkeää lohduttaa.

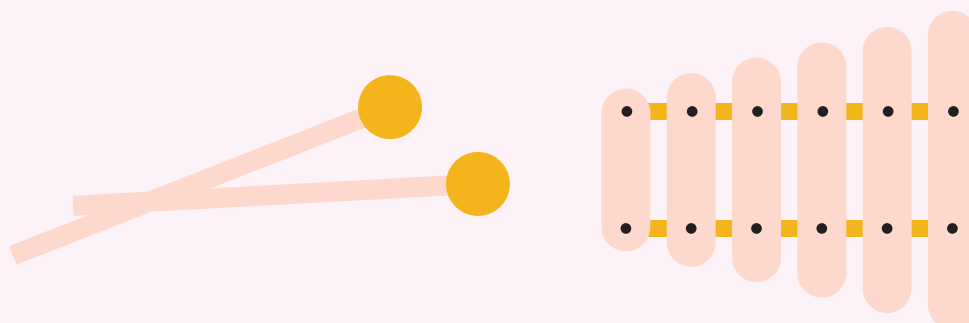
### YHDESSÄ SOITTAMINEN

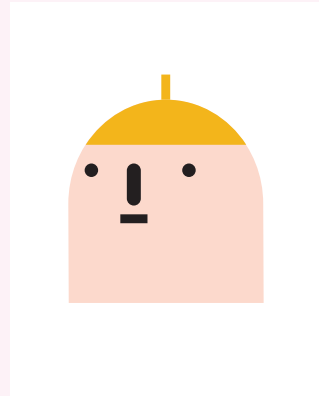
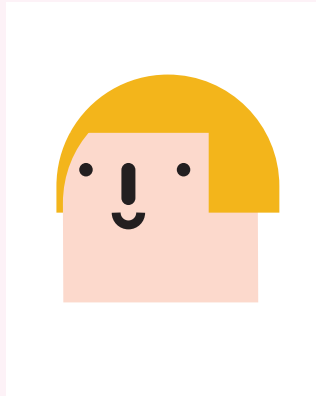
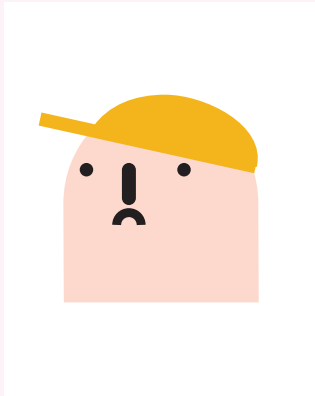
Teema: Tutustuimme lasten kanssa erilaisiin soittimiin. Tavoitteena oli antaa lapsille positiivinen kokemus musiikista ja yhdessä soittamisesta.

Välineet: Erilaisia soittimia kuten rumpuja, sadekeppejä ja rytmikapuloita.

Toteutus: Musiikkituokion voi aloittaa ja loeptaa tutuilla lauluilla, jotta lapset virittäytyvät tunnelmaan. Aluksi lapset saivat valita soittimet ja soitimme yhdessä äänimaailmaa. Matkimme soittimilla ensin kevyttä sadetta, joka voimistui vähitellen ja lopulta ukkonen tuli mukaan. Kovasta soittamisesta hiljensimme soiton takaisin kevyeksi sateeksi, joka koveni ja hiljeni vaihtelevasti. Lapset halusivat vaihtaa soittimia ja koella äänimaailman soittamista uusilla soittimilla useaan kertaan.

Seuraavaksi kokeilimme soittaa yhdessä niin, että aikuinen laski tasaista nelijakoista rytmiä. Lähemmäs 4-vuotiaat lapset pystyivät hetken päästä soittamaan rytmissä ilman suurempaa kakofoniaa. Pienempien oli vaikeampaa soittaa rytmissä, mutta moni keskittyi soittamiseen todella kovasti. Tärkeintä ei ollut täydellinen soittaminen vaan yhteinen kokemus.





## TUNNETAIDOT

### TUNNEJUMPPA

**Teema:** Erilaiset tunteet ja niiden tunnistaminen

**Aloitus:** Kannustuspiiri, jossa istutaan piirissä ja yksi lapsi lähtee kehän ympäri juoksemaan. Muut taputtavat ja toistavat lapsen nimeä, kunnes juoksija on kiertänyt piirin kerran ympäri. Tällöin kaikki lapset tulevat huomioiduksi ja piiri luo positiivisen ilmapiirin.

**Hymynaamat:** Tulostetaan paperille erilaisia tunnekuvia (iloinen, surullinen, vihainen, pelokas). Asetetaan kuvat ympäri salia ja käydään kuvat yhdessä läpi lasten kanssa. Aikuinen laittaa musiikkia soimaan ja lapset saavat juosta vapaasti salissa. Musiikin pysähtyessä aikuinen sanoo tunteen nimen ja lasten tulee juosta sen kuvan luokse.

**Tanssi:** Tanssitaan vapaasti musiikin tahtiin. Aikuinen valitsee eri tyylistä musiikkia (iloista, surullista, vihaista). Mietitään lasten kanssa, miten tanssitaan iloisesti ja miten tanssi muuttuu, kun musiikki muuttuu vihaiseksi. Musiikkivalinnoissa kannattaa varautua siihen, että joitakin lapsia saattaa pelottaa liian hurja musiikki. Lopuksi kuunnellaan lasten toivekappele ja lapset saavat vapaasti tanssia tai liikkua. Mukaan voi ottaa esimerkiksi vanteita, palloja ja/tai huiveja.

**Loppurentoutus:** Lapset käyvät patjalle makamaan ja aikuinen soittaa rauhallista musiikkia tai äänimaisemaa. Lapsia hierotaan nystyräpaloilla ja sivellään pensseleillä.

### SYDÄNASKARTELU

**Teema:** Turvalliset aikuiset, rakkaus, välittäminen

**Välineet:** Kartonki, sormivärit

**Toteutus:** Muutama lapsi kerrallaan sai tulla tekemään askartelua, muut leikkivät sillä aikaa. Keskustellaan lasten kanssa rakkaudesta, hellyydestä ja tärkeistä ihmisistä. Lapsi maalaa kätensä sormiväreillä ja painaa kämmenensä paperille niin, että kuviosta muodostuu sydän. Kartongin annetaan kuivua ja aikuinen voi myöhemmin leikata lasten painamat sydämet irti. Lopuksi pienet sydämet liimataan yhdelle isolle sydänkartongille. Esitellään työ lapsille ja puhutaan siitä, kuinka yhdessä olemme tehneet hienon teoksen.

## VAPAAKÄDET -HARJOITUS

Monesti askartelut päiväko-deissa ovat aikuisten suunnit-telemia ja lapselle jää tehtäväk-seen leikata ja liimata työ valmiiksi. On tärkeää antaa lap-selle vapaus ilmaista itseään ja saada tehdä mitä haluaa! Ohjasin maalaustuokion lap-sille sekä valokuvaushetken.

**Teema:** Itseilmaisu ja luovuu-teen uppoutuminen

**Välineet:** Suojakangas lattialle, maalia, pensseleitä, ”töpöt-timiä” ja muita välineitä joilla maalata. Taidekuvia käytin virit-tämään aiheeseen.

**Toteutus:** Otin 2-3 lasta ker-rallaan maalaamaan. Katso-imme lasten kanssa taidekuvia (esimerkiksi postikortit käyvät myös hyvin) ja lapset saivat valita oman suosikkikuvansa ja kertoa miksi valitsivat kuvan. Sitten lapset saivat vapaasti maalata mitä halusivat maal-auspapereillaan.

Lopuksi kuivuneet työt laitetiin seinälle taidenäyttelyksi kaikkien ihasteltavaksi. Lapset olivat kiinnostuneita muiden töistä ja olivat iloisia aikuisten kehuista.



## PALAUTTEEN KERÄÄMINEN, ARVIOINTI JA LOPETUS

Palautetta on hyvä kerätä lapsilta toiminnan aikana ja sen jälkeen. Palautetta voi kerätä suullisesti kysymällä lapsilta tai esimerkiksi hymynaamojen avulla. Pieniltä lapsilta ei välttämättä tule kovin sy-vällistä palautetta, joten parhaimman arvion omasta onnistumis-estaan saa havainnoimalla, kuinka lapset sitoutuvat toimintaan. Jos lapset eivät ole kiinnostuneita toiminnasta, niin se kyllä näkyy. Arvioimalla tuokioiden onnistumista ja omaa ohjausta, voi tehdä muokkauksia tulevaan toimintaan tai parantaa omaa toimintaa. Mieti, miksi lapset olivat esimerkiksi rauhattomia tai miksi he eivät kiinnostuneet toiminnasta? Mikä omassa toiminnassa oli hyvää? Miten voin auttaa paremmin lasta osallistumaan toimintaan.

Toimintaa voisi kehittää loputtomasti, mutta jossain vaiheessa on hyvä miettiä päätös projektille. Selkeää on päättää jokin tietty ai-ka-erä toiminnalle kuten mielenhyvinvoinnin kuukausi tai lukuvuo-den mittainen teema. Toiminnan voi päättää esimerkiksi juhliin, to-distusten jakoon tai vain kiitokseen lapsille osallistumisesta. Mieti, mikä on paras tapa muistaa ja kiittää lapsia? Mistä jäisi mukava yhteinen kokemus ja muisto.

Kiitokset yhteistyöpäiväkodin henkilökunnalle ja Järvenpään kaupungin varhaiskasvatukselle. On ollut kiintoisaa tuottaa tällainen opas ja oppia paljon uutta mielenhyvinvoinnista sekä teeman tuomisesta päiväkotimaailmaan. Mielenhyvinvointi on tärkeä aihe ja aiheesta on hyvä jatkaa keskustelua tulevaisuudessakin.

## TEKIJÄT

Teksti  
Emilia Heinolainen  
Sosionomi LTO

Taitto  
Aino Larvala

Laurea Ammattikorkeakoulu  
Hyvinkää

## LÄHDELUETTELO

Ahtola, A. 2016. Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Juva: Bookwell Oy.

Marjamäki E., Kosonen S., Törrönen S. & Hannukkala M. 2015. Lapsen mieli. Mielen terveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielen terveysseura. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Papunet 2017. Kuvapankki. <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-kustannus.

Suomen mielen terveysseura 2017. Eläinlasten elämää - Mielen terveystaitoja pöytäteatterin keinoin. <http://www.mielen terveysseura.fi/fi/kirjat/el%C3%A4inlasten-el%C3%A4m%C3%A4-mielen terveystaitoja-p%C3%B6yt%C3%A4teatterin-keinoin>.

