



Turun yliopisto  
University of Turku

# **KEHOTIETOISEN JOOGAHARJOITUKSEN MERKITYS LAPSIRYHMÄN EMOTIONAALISEEN SÄÄTELYYN**

Siru Hippi

Pro gradu -tutkielma

Kasvatustiede (varhaiskasvatus)

Rauman opettajankoulutuslaitos

Turun yliopisto

Huhtikuu 2023

TURUN YLIOPISTO  
Opettajankoulutuslaitos

SIRU HIPPI: Kehotietoisien joogaharjoituksen merkitys lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn

Ohjaaja: Tarja-Riitta Hurme  
Tutkielma, 63s., 2 liites.  
Kasvatustiede (varhaiskasvatus)  
Huhtikuu 2023

---

### Tiivistelmä

Tämä pro gradu- tutkielma tarkastelee kehotietoisien joogaharjoituksen merkityksiä lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia siitä, millainen merkitys kehotietoisella joogaharjoituksella on lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn ja miten kehotietoista joogaharjoitusta voidaan käyttää lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tukena. Aiempien tutkimusten tulokset ovat osoittaneet kehotietoisien harjoitusten positiivisia merkityksiä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja kehitykseen. Lisäksi yhteiskunnassa keskustellaan lisääntyneistä mielenterveyshaasteista, joka on yhteydessä heikkoon emotionaaliseen säätelyyn. Tämän vuoksi aihetta on tärkeä tutkia.

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen tapaustutkimus. Sen aineistona ovat varhaiskasvatuksen opettajien haastattelut sekä opettajien tallettamat ääninauha tallenteet. Tutkimukseen osallistuneita varhaiskasvatuksen opettajia oli kolme. Aineisto on analysoitu teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Tutkimuksen teorian keskeisimpinä käsitteinä ovat emotionaalinen säätely, itsesäätely, kehotietoisuus ja kehotietoinen harjoitus.

Tulokset osoittavat kehotietoisella joogaharjoituksella olevan positiivinen merkitys lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Varhaiskasvatuksen opettajien mukaan kehotietoisien joogaharjoittelun myötä lapsiryhmä pystyi pysähtymään ja rauhoittumaan paremmin. Lisäksi tutkimuksen tulokset osoittavat lapsiryhmän ”räjähdysherkkyyden” vähentyneen ja lasten saaneen uusia keinoja tunteiden säätelyyn. Kehotietoista joogaharjoitusta tulee toteuttaa säännöllisesti ja harjoitteluun on hyvä sisällyttää konkretiaa. Lisäksi selkeä ohjeistus ja toiminnan kulku ovat tärkeitä harjoituksen toimivuuden kannalta. Tutkimuksen myötä varhaiskasvatuksen opettajat suhtautuivat lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn ratkaisukeskeisemmin.

Tutkimuksen tulosten perusteella voi todeta, että kehotietoisella joogaharjoituksella on positiivinen merkitys varhaiskasvatuksen lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Kehotietoisien joogaharjoituksen toimivuuden kannalta toimintaan on tärkeää sisällyttää konkretiaa. Lisäksi harjoittelun tulee olla säännöllistä.

**Avainsanat:** emotionaalinen säätely, itsesäätely, jooga, kehotietoisuus, varhaiskasvatus

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	KEHOTIETOISUUDEN MERKITYS EMOTIONAALISEEN SÄÄTELYYN .....	3
2.1	Itsesäätely.....	3
2.2	Emotionaalinen säätely .....	7
2.3	Kehotietoisuus ja kehotietoiset menetelmät.....	10
2.3.1	Jooga kehotietoisena menetelmänä.....	12
2.3.2	Kehotietoiset harjoitukset lasten kanssa.....	14
2.4	Kehotietoiset menetelmät ja emotionaalinen säätely .....	15
3	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	18
4	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	19
4.1	Tutkimusaineisto.....	21
4.2	Tutkimuksen eteneminen .....	21
4.3	Analyysimenetelmä ja aineiston analyysi .....	25
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	31
5.1	Millainen merkitys kehotietoisella joogaharjoituksella on lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn?.....	31
5.2	Miten kehotietoista joogaharjoitusta voidaan käyttää lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tukena? .....	38
6	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS .....	42
6.1	Tutkimusetiikka .....	42
6.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	43
7	POHDINTA .....	47
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET .....	64

# 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia kehotietoisesta joogaharjoittelusta lapsiryhmän emotionaalissa säätelyssä ja sen tukemisessa. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, miten kehotietoista joogaharjoitusta käyttäen voidaan tukea lapsiryhmän emotionaalista säätelyä. Aihe on ajankohtainen, sillä emotionaalinen säätely ja vaihtoehtoiset menetelmät kuten kehotietoiset menetelmät kiinnostavat yhteiskunnassa yhä enemmän. Kehotietoisten menetelmien hyödynnettävyydestä on saatu lähivuosina positiivisia tutkimustuloksia, mikä lisää kiinnostusta aiheita kohtaan. Jo varhaislapsuudessa lisääntyneet sosiaalisemotionaaliset haasteet taas ovat lisänneet kiinnostusta emotionaalista säätelyä kohtaan. Huolimatta lisääntyneestä kiinnostuksesta aiheita kohtaan tutkimusta on tehty vähän varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. Haluan selvittää, miten kehotietoista joogaharjoitusta voidaan käyttää lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tukena varhaiskasvatuksessa.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan lasten emotionaalista kehitystä tulee tukea varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa (Opetushallitus, 2014; Opetushallitus, 2022). Tutkimus tarkastelee emotionaalista säätelyä itsesäätely käsitteen kautta. Emotionaalinen säätely nähdään itsesäätelyn osa-alueena ja sitä lähestytään tunteiden käsittelyn ja säätelyn perspektiivistä. Emotionaalista säätelyä pyritään tarkastelemaan tässä tutkimuksessa kykynä rauhoittua, pysähtyä ja suunnata huomio uudelleen. Puutteellisen emotionaalisen säätelyn on todettu olevan yhteydessä mielenterveyshaasteisiin (Guerrini-Usubini ym., 2023). Keskustelu lisääntyneistä mielenterveyshaasteista huolestuttaa yhteiskunnassa, minkä vuoksi näen tämän tutkimusaiheen ajankohtaisena ja tärkeänä. Kehotietoisella joogaharjoituksella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa harjoituskokonaisuutta, johon kuuluu asento- eli asanaharjoitus, pranayama- eli hengitysharjoitus ja rentoutusharjoitus. Kehotietoisia harjoitusmenetelmiä hyödynnetään yhä enemmän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena ja niistä on tullut vaihtoehtoinen hoitomuoto erilaisissa sairauksissa (Bhargav ym., 2023; Chopra ym., 2023; Tavoian & Craighead, 2023). Varhaisessa iässä luodaan pohja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Varhaiskasvatusikäisistä lapsista on tehty vielä vähän tutkimusta näistä aiheista, jonka vuoksi aiheesta on tärkeä tehdä tutkimusta.

Suomessa on rajallisesti täsmällistä tutkimusta emotionaalisen säätelyn ja kehotietoisten harjoitusmenetelmien yhteydestä. Maailmalla tutkimusta on tehty kuitenkin runsaasti ja tutkimustulokset ovat yhteneväisiä suomalaisen tutkimuksen kanssa. Niemisen ja Sajaniemen (2016) tutkimuksen tulokset osoittavat tietoisuustaitoharjoittelun kehittävän stressin ja ahdistuksen käsittelyä sekä keskittymisen suuntaamista. Myös Yhdysvalloissa Bazzano ym. (2022) toteuttaman tutkimuksen mukaan säännöllinen kehotietoinen harjoittelu kehittää emotionaalista säätelyä. Tämä tutkimus perustuu varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksiin kehotietoisen joogaharjoituksen merkityksistä lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Lisäksi tutkimus perehtyy kehotietoisen joogaharjoituksen toimivuuteen. Aineistona toimivat opettajien alku- ja loppuhaastattelut sekä opettajien tallettamat ääninauhat. Lähestyn tapausta ilman tarvetta yleistää tuloksia. Tutkimusta voidaan tulkita tapaustutkimuksen mukaisesti yksittäisenä tapauksena. Tulokset voivat kuitenkin tarjota sovellettavaa uutta tietoa kehotietoisten harjoitusmenetelmien hyödynnettävyydestä lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tukena.

## **2 KEHOTIETOISUUDEN MERKITYS EMOTIONAALISEEN SÄÄTELYYN**

### **2.1 Itsesäätely**

Emootioiden, kognitiivisten toimintojen ja käyttäytymisen säätely ovat elämän tärkeimpiä taitoja, jotka auttavat saavuttamaan tavoitteita. Näitä taitoja kutsutaan myös itsesäätelytaidoiksi. (Veijalainen ym., 2019.) Itsesäätely nähdään toisinaan osana temperamenttia, johon liittyy kyky hallita emootioita ja toimintaa, taipumus lähestyä tai vetäytyä ärsykeitä sekä suunnata tarkkaavuutta. Itsesäätelyä voidaan kuvata kykynä säätää mielitekoja, ohjata älyllistä toimintaa ja ymmärtää sekä säädellä tunnekokemuksia. Kognitiivisen sopeutumisen, emotionaalisten taitojen, kielellisen kyvykkyyden, sosiaalisten- ja toiminnanohjaustaitojen nähdään muodostavan itsesäätelyn laajan kokonaisuuden (Calkins & Leerkes, 2011; Kadzikowska-Wrzosek, 2018; Singer & Bashir, 1999). Itsesäätely mahdollistaa tietoisien ja tiedostamattoman käyttäytymisen, tunteiden ja kognitiivisten toimintojen suunnittelun ja mukauttamisen. Lisäksi itsesäätelyllä on vaikutusta motivaation ylläpitämisessä kohti tiettyä päämäärää. Itsesäätely nähdään kehittyvänä ja opittavana taitona, joka kypsyy tyypillisen kehityskulun mukaan. (McClelland ym., 2014; Velayutham & Aldridge, 2012.)

Itsesäätelytaidot vaikuttavat yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Psykykinen terveys, sosiaalisemotionaalinen kyvykkyys ja akateeminen suoriutuminen ovat osa-alueita, joihin itsesäätelytaidot ovat yhteydessä ja näin kauttaaltaan lapsen suotuisaan kehitykseen. (Buckner ym., 2009; Hofer ym., 2010; Howard & Williams, 2018) Itsesäätelyyn liittyvät haasteet ovat yhteydessä nyky-yhteiskunnassa vallitseviin yksilöiden psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Ihmismielen kehittymistä ja rakentumista tarkasteltaessa keskeisenä tekijänä nähdään itsesäätelytaidot. Tutkimuksissa on havaittu, että itsesäätelytaitojen puute on yksi tekijä esimerkiksi huolestuttavasti lisääntyneiden sosiaalisemotionaalisten haasteiden kannalta (Määttä ym., 2017). Sosiaalisemotionaalisten haasteiden lisääntyneen määrän lisäksi yhteneväisten kasvatustavoitteiden kannalta on tärkeää huomioida itsesäätelytaidot kasvatuksessa. Varhaiskasvatuksessa lasten itsesäätelytaitojen kehitystä tulee tukea tarjoamalla mahdollisuuksia niiden kehittämiseen ja auttamalla lapsia itsesäätelyssä. Itsesäätelytaitojen kehitys on osa varhaiskasvatuksen tavoitetta tukea lapsen tervettä ja turvallista kehitystä. (Opetushallitus, 2014; Opetushallitus, 2022.)

Lapsena opitaan perustaitoja ja itsesääätelytaidoille muodostuu pohja. Lapsuudessa muodostuu ”peruskerrostuma” näistä taidoista, joka selittää myöhempiä kohtaloita. (Williams & Howard, 2020.) Tämän vuoksi on tärkeää tutkia itsesääätelytaitojen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä. Lapsi ottaa vaikutteita ja oppii kasvuympäristössään. Kasvuympäristön vaikutusta itsesääätelytaitojen kehitykseen tulee tutkia, jotta pystytään ennustamaan yhä paremmin myöhempää aikuisiän itsesääätelyä, erilaisten tekijöiden ja toimintatapojen vaikutusta taitojen kehitykseen. Varhain opitut taidot, toimintatavat ja arvot antaa hyvän perustan oppimisen jatkumolle ja taitojen ylläpitämiselle. Lapsuudessa muodostunut itsesääätely ei kuitenkaan ole täysin paikallaan pysyvä vaan itsesääätelytaidot kehittyvät ja muuttuvat läpi elämän. (Raffaelli ym., 2005.) Elämänvaiheet poikkeavat suuresti toisistaan ja toisissa elämänvaiheissa tapahtuu muutosta enemmän kuin toisissa. Itsesääätelytaitojen kehitykseen ja muutokseen vaikuttaa yksilölliset tekijät ja elämän erilaiset tapahtumat, joita voi olla esimerkiksi erilaiset äkilliset traumat. (Berger, 2011.) Kiinnostus lasten itsesääätelytaitoja kohtaan on lisääntynyt, kun käsitys taitojen merkittävästä asemasta lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on vahvistunut. Itsesääätelytaitoihin vaikuttavien tekijöiden ja riskiryhmien tunnistamiseen on pyritty panostamaan yhä enemmän, kun taitojen on todettu olevan yhteydessä tekijöihin, jotka vaikuttavat terveyteen ja sosiaaliseen selviytymiseen. (Buckner ym., 2009; Howard & Williams, 2018; Williams & Howard, 2020.)

Itsesääätely voi olla tiedostamatonta tai tietoisia, mikä kohdistuu tarkkaavaisuuteen, tunteisiin, motivaatioon, ajatuksiin tai impulsseihin (Blair & Diamond, 2008; Gehle ym., 2023; Housman, 2017). Tahdonalainen hallinta ja toiminnanohjaus ovat lähellä itsesääätelyn käsitettä ja usein nämä käsitteet nähdään osana itsesääätelytaitoja. Tahdonalainen hallinta viittaa toimintojen tietoiseen toteuttamiseen ja estämiseen. Toiminnanohjaus viittaa taas kykyyn säädellä ajatuksia ja toimintaa suunnitelmallisesti ja tilanteen vaatimusten mukaan. Käsitteet ovat siis itsesääätelyä suppeampia ja näin ne usein liitetään itsesääätelyn osaksi sen sijaan, että ne nähtäisiin itsesäätelystä irrallisina käsitteinä. (Braver, 2012; Mccann & Turner, 2004; Wolters, 1999.) Itsesääätelyn käsite pitää sisällään toisiinsa nivoutuneet kognitiiviset, sosiaaliset ja emotionaaliset prosessit. (Calkins, 2007). Tässä tutkimuksessa keskitytään emotionaaliseen sääteilyyn, joka kuitenkin nähdään nivoutuneena muihin itsesääätelyn osa-alueisiin.

Itsesäätelyn kehitys etenee vaihe kerrallaan. Tämä vaiheinen kehitys on havaittavissa, kun vertaa eri ikäisten lasten toimintaa. Kielen oppiminen ja sitä myötä puheen lisääntyminen tuo lapselle keinoja itsesäätelyn tueksi (Vallotton & Ayoub, 2011). Aivojen ja erityisesti etuotsalohkon kehittyminen antaa lapselle uusia kognitiivisia valmiuksia toiminnan säätelyyn, mikä näkyy esiopetusikäisen lapsen itsesäätelytaidoissa. Erilaisten käyttäytymisstrategioiden käyttö ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen toivottuun kohteeseen on itsesäätelytaitoja, jotka kehittyvät tyypillisen kehityskulun mukana ja ovat yhteydessä hyvinvointiin. (Becker ym., 2013; Berger ym., 2007; Dawson ym., 1992; Wenzel ym., 2023.) Lapsille tulee antaa mahdollisuus kehittää ja harjoitella itsesäätelytaitojaan. Taitojen kehitys on tärkeää lapsuudessa, sillä varhaiskasvatusikäisten lasten itsesäätelytaidot on havaittu olevan yhteydessä myöhemmin ilmeneviin itsesäätelytaitoihin (Howard & Williams, 2018). Kehitykseen vaikuttaa ympäristötekijät, lapsen omat ja sisäsyntyiset tekijät sekä niiden vuorovaikutus yhdessä (Weinberg ym., 1999; Williams & Berthelsen, 2017).

Lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen vaikuttaa merkittävästi hänen kasvuympäristö. Pienten lasten itsesäätelytaitojen kehityksen alkuprosessissa korostuu kasvattajan rooli. (Piotrowski ym., 2012; Williams & Berthelsen, 2017.) Lapsi hakee aikuiselta turvaa säätelyssään ja näin aikuisella on tärkeä rooli itsesäätelytaitojen mallintamisessa. Lapsi mallioppii läheisiltä aikuisilta, kuinka itseään tulee ilmaista ja erilaisia tunteita, impulsseja ja haluja säädellä sekä hallita. Huonotuulisuus ja haastavien tunteiden näyttäminen on sallittua, mutta aikuisen tulee antaa hyvä malli tunteiden säätelystä ja käyttäytymisestä. (Morris ym., 2007.) Tasapainoisen itsesäätelyn perusta rakentuu kannustavassa ja turvallisessa ympäristössä. Tärkeää itsesäätelytaitojen kehityksen kannalta on johdonmukainen kasvu- ja toimintaympäristö, jotta lapsi löytää tapahtumista ja toiminnasta ennustettavuutta ja säännönmukaisuutta. Emotionaalinen läsnäolo on tärkeää kiintymyssuhteen rakentumisen kannalta. Aikuisen tulee vastata lapsen tunteisiin ja olla läsnä. Lapsen sensitiivinen huomioiminen ja kiintymyssuhteen laatu ovat yhteydessä lapsen itsesäätelytaitoihin. (Piotrowski ym., 2012; Senehi ym., 2018; Williams & Berthelsen, 2017.) Kun lasta ei jätetä yksin haasteiden kanssa vaan hänet huomioidaan tarvittavalla tavalla, hänelle kehittyy hiljalleen itsesäätelytaidot. Lapsi sisäistää mallina toimivien aikuisten itsesäätelytaidot omiksi taidoiksi kokemusten myötä. (Feldman ym., 2004.) Tässä tutkimuksessa ei keskitytä vanhemmuuden laadun merkitykseen suhteessa itsesäätelyyn. Tämän vuoksi asiaan ei perehdytä tarkemmin.

Haasteet itsesäätelyn kehityksessä voi näyttäytyä erilaisina ongelmina, jotka näyttäytyvät erilaisina tunne-elämän vaikeuksina. Tunteiden ali- tai ylisäätely voi olla esimerkiksi merkki itsesäätelytaitojen ongelmista. Tällaista käyttäytymistä voi olla esimerkiksi aggressiivisuus. (White ym., 2013.) Haasteet itsesäätelyssä ovat yhteydessä selviytymisstrategioiden puutteeseen, mikä voi näkyä luovuttamisena ja turhautumisena. Taitava itsesäätelijä on puolestaan sinnikäs ja taitava omatoiminnanohjaaja. (Veijalainen ym., 2019.) Ongelmat stressinsietokyvyssä ja kognitioiden sekä käyttäytymisen säätelyssä ovat yhteydessä krooniseen stressiin varhaisessa iässä. Itsesäätelytaitojen avulla yksilö pystyy säätämään reaktiivisuuttaan ja näin ne ovat yhteydessä myöhempään stressinsietokykyyn. (Blair, 2010.) Päivittäinen tietoisuustaitoharjoittelu kehittää itsesäätelytaitoja. Varhaisessa iässä aloitettu tietoisuustaitoharjoittelu luo hyvän perustan yksilön itsesäätelytaitojen kehitykselle. (Nieminen & Sajaniemi, 2016.) Itsesäätelytaitojen kehitystä arvioitaessa tulee huomioida lapsen yleinen kehitys, elämäntilanne ja muut tekijät, jotka voivat vaikuttaa tilapäisesti siihen, miten itsesäätelytaidot näyttäytyvät. Lisäksi on hyvä muistaa itsesäätelytaitojen tutkimuksen kannalta, että lasten itsesäätely vaikeutuu heidän ollessa vertaisryhmässä.

Hallintakeinot (engl. coping mechanism) määritellään usein kirjallisuudessa osaksi itsesäätelyä ja ne rinnastetaan toisiinsa. Hallintakeinot viittaavat lapsen sopeutuvuuteen, ongelmanratkaisuun ja joustavuuteen, jotka liitetään myös itsesäätely käsitteeseen. Hallintakeinoin viitataan myös käsitteillä puolustus- ja selviytymiskeinot. (Maricutoiu & Crasovan, 2014; Rueda & Rothbart, 2009.) Tässä tutkimuksessa hallintakeinot määritellään yksilön tavaksi säädellä ja hallita ilmaantuvia haasteita. Opiteut hallintakeinot saavat lapsen toimimaan haastavassa tilanteessa hänen oppimallaan tavalla ja pyrkimään kohti tavoitettaan (Curry & Russ, 1985). Tässä tutkimuksessa hallintakeinot ymmärretään osana lapsen itsesäätelyä, lasten pyrkimyksinä ja tapoina selvitä frustraatiota tuottavista tilanteista. Nämä erilaiset hallintakeinot sekä oman toiminnan, tunteiden ja kognitiivisten toimintojen säätely ja hallinta kuuluvat laajaan itsesäätelyn käsitteeseen (Veijalainen ym., 2019).

Itsesäätely on yhteydessä sosiaaliseen kontekstiin. Se, miten ihminen reagoi tilanteisiin vaikuttaa vuorovaikutusympäristöön ja toisaalta vuorovaikutusympäristö vaikuttaa ihmisen tapaan reagoida vallitsevaan tilanteeseen. Sosiaalisemotionaaliset taidot, jotka nähdään osana itsesäätelytaitoja, kuvaavat yksilön kykyä toimia vuorovaikutustilanteissa,

ymmärtää omia ja toisten tunteita. (Di Tella ym., 2023; Eisenberg ym., 2014.) Yksilöllä tulee olla hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot, jotta hän pystyy toimimaan sosiaalisissa suhteissa toivotulla tavalla. Sosiaalisemotionaalientaitojen kuten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen nähdään tärkeänä itsesäätelyn kannalta. Lapsen kehittynyt itsesäätely takaa toisten tunteiden tulkitsemisen ja tunteisiin toivotulla tavalla vastaamisen. Tämä johtaa sujuvaan vuorovaikutukseen ja ehkäisee lapsen syrjäytymistä. (Di Tella ym., 2023; Veijalainen ym., 2017.) Lapsi alkaa tunnistamaan ja oppia tunteita varhaisessa vaiheessa. Pieni lapsi havaitsee tunteita ilmeistä, mikä ohjaa hänen ajatuksiaan, tekojaan ja sosiaalista käyttäytymistään. (Cunningham ym., 2023; Davis ym., 2023.) Turvallinen vuorovaikutussuhde kannustaa vastavuoroiseen vuorovaikutukseen, jonka myötä lapsi oppii tärkeitä sosiaalisemotionaalisia taitoja. Turvallisessa vuorovaikutussuhteessa lapsen kyky säädellä omia emootioita ja omaa käyttäytymistään kehittyy ja vahvistuu. Tällä tavoin pienen lapsen itsesäätelytaidot alkavat kehittyä. (Weissberg ym., 2015; Williams & Berthelsen, 2017.)

Hyvät itsesäätelytaidot kannattelevat lasta haastavissa tilanteissa. Lapsi kokee haasteet, pettymykset ja hankalat tunteet osana elämää ja pystyy kohtaamaan ne ongelmitta ilman, että joutuu negatiiviseen kierteeseen ne kohdatessaan. Hyvät itsesäätelytaidot näkyvät tunteiden taitavana käsittelyinä ja selviytymisen kokemuksena pettymyksistä huolimatta. Empatia, tuki ja ymmärrys antavat lapselle turvallisen ja kannustavan ympäristön kasvaa, mikä vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa ja näin myös hänen sinnikkyyttään ja selviytymisen kokemustaan. (Veijalainen ym., 2019.) Emotionaalista säätelyä harjoittelemalla lapsi kykenee tunnistamaan ja hallitsemaan tunteita itsellään ja toisilla. Lapset, joilla on kehittyneet emotionaaliset säätelytaidot, ovat kaveripiirissä suosittumia ja kykenevät paremmin yhteistyöhön. Emotionaalisen säätelyn on todettu olevan yhteydessä parempaan akateemiseen menestykseen. (Ashdown & Bernard, 2012; Graziano ym., 2007.)

## **2.2 Emotionaalinen säätely**

Emootio tarkoittaa yksilön ruumiin, mielen ja aivojen tapaa reagoida erilaisiin tapahtumiin ja tilanteisiin liittyvään kiihtymykseen (Gross, 2014; Gross & Jazaieri, 2014). Kognitiot ja ajatukset voivat korvaantua emootioiden johdosta, koska emootiot suuntaavat yksilön käyttäytymistä ja huomiota voimakkaasti. Tästä johtuen havainnot, käyttäytyminen ja muistot voi muokkaantua emotionaalisten kokemusten seurauksena

ja näin poiketa todellisuudesta. Toimintaamme ja kokemukseemme emootiot vaikuttavat voimakkaasti, mutta emootioiden ilmaisua ja kokemusta pystyy myös muokkaamaan. (Hamann, 2001; Lane ym., 2014.) Emotionaalinen säätely on hyödyllistä erottaa emotionaalisesta reaktiivisuudesta, vaikka osittain ne ovat käsitteinä ja prosesseina päällekkäiset. Emotionaalinen reaktiivisuus tarkoittaa yksilöiden eroa ärsykkeiden reagoinnin voimakkuudessa ja nopeudessa. Emotionaalisella säätelyllä taas on moninaisia määrittelytapoja ja siihen liittyy moninaisia tietoisia, tiedostamattomia, fysiologisia ja käyttäytymiseen liittyviä prosesseja. (Calkins ym., 2001.)

Emotionaalinen säätely määritellään itsesäätelytaitojen osa-alueeksi. Emotionaalisella säätelyllä eli tunteiden säätelyllä tarkoitetaan yksilön tapaa ja kykyä säädellä emootioitaan. Toisinaan emotionaaliset säätelytaidot voidaan rinnastaa myös tunnetaito käsitteeseen. Emotionaalista säätelyä tarvitaan ihmissuhteiden ylläpitämiseen ja luomiseen sekä sujuvaan vuorovaikutukseen. Tunteet ovat yhteydessä ongelmien ratkaisemiseen ja erilaisten syiden sekä seurauksien ymmärtämiseen. (Kobylińska ym., 2020; Peng ym., 2023.) Lisäksi tunnelataukset vaikuttavat yksilön kykyyn oppia (Li ym., 2020). Tunteiden hyväksyminen ja käsittely on tärkeää, jotta ne ei aiheuta haasteita elämässä. Emotionaalinen säätely on elintärkeää ja sitä tapahtuu tiedostamatta päivittäin. (Panksepp, 2005.) Emotionaalisella säätelyllä eli tunteiden säätelyllä on siis tärkeä rooli ihmisen elämässä. Hyvinvointi, kognitiivinen ja akateeminen suoriutuminen sekä sosiaalisemotionaalinen kyvykkyys ovat yhteydessä emotionaaliseen säätelyyn. (Graziano ym., 2007.) Puutteelliset ja riittämättömät emotionaaliset säätelytaidot ovat todettu olevan yhteydessä moniin mielenterveysongelmiin. Lisäksi emotionaaliset säätelystrategiat nähdään tärkeinä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (De Castella ym., 2013; Guerrini-Usubini ym., 2023; LeMoult ym., 2023; Oussi Hamid & Bouvet, 2023.)

Emotionaalinen säätely vaihtelee yksilöillä monin tavoin ja emootioiden säätely on tilannesidonnaista. Säätelystrategiat voi vaihdella tilanteesta riippuen, mutta säätelystä on havaittu erilaisia toistuvia sääntöjä. Emotionaalinen säätely voi olla sisäistä tai ulkoista (Phillips & Power, 2007), passiivista tai aktiivista (Feng ym., 2007), behavioraalista tai kognitiivista (Parkinson & Totterdell, 1999) ja se voi tapahtua ulkoapäin säädeltynä tai itsesäätelynä (Reeck ym., 2016.) Toistaiseksi näille strategioille ei ole muodostettu näyttöön perustuvaa ja yleisesti hyväksyttyä luokittelua, koska tähän laajaan kokonaisuuteen, sen prosesseihin ja mekanismeihin sekä osa-alueisiin on haastavaa

syventyä kerrallaan (Cole ym., 2004; Koole, 2009). Tämä tutkimus keskittyy emotionaalisen säätelyn tiedostamattomiin ja tietoiisiin prosesseihin, joilla lapsi hallitsee ja säätelee emotionaalisia reaktioitaan, niiden ilmaisua, kestoja sekä voimakkuutta. Tarkastelun kohteena on, millaisena varhaiskasvatuksen opettaja kokee kehotietoisien menetelmien merkityksen lasten emotionaaliseen säätelyyn. Tässä tutkimuksessa keskitytään lapsen itsesäätelyyn ja toisten avulla tapahtuvaan säätelyyn.

Emootioita opitaan säätelemään huolehtivan aikuisen, ikätoverien ja muiden läheisten ihmisten kautta (Morris ym., 2017). Kielteisten emootioiden säätely nähdään suurelta osin perinnöllisenä, mutta emotionaalisen säätelyn taitojen on havaittu kehittyvän ympäristön ja perinnöllisten taipumusten vuorovaikutuksessa (Eisenberg ym., 2010). Emotionaalisen säätelyn jakaminen itsesäätelyyn ja ulkoapäin tapahtuvaan säätelyyn on tavallista, mutta toisinaan ulkoapäin tapahtuva säätely jätetään emotionaalisen säätelyn käsitteestä ulkopuolelle. Kuitenkin valtaosa pienten lasten emotionaalisesta säätelystä tapahtuu turvallisen aikuisen tulkitsessa, havaitessa ja säädellessä lapsen kiihtymystä. (Harrington ym., 2020.)

Vastasyntynyt ei kykene säätelemään kiihtymystään ilman aikuista. Turvallinen aikuinen auttaa vauvaa säätelemään emotionaalista ja kiihtynyttä tilaa tulkitsemalla vauvan mielentilaa ja tunnetta. Aikuisen aito läsnäolo, tunteiden peilaaminen, kiinnostuksen ja huolestuneisuuden näyttäminen sekä vauvan rauhoittaminen koskettamalla ja puhumalla tukee vauvan emotionaalisen säätelyn kehitystä. (Morris ym., 2007; Paley, & Hajal, 2022.) Ensimmäisten kuukausien aikana lapselle kehittyy hermostolliset rakenteet, jotka ovat emotionaalisen itsesäätelyn kannalta merkittävät. Vauvan sensitiivinen hoiva ja turvallisen kiintymyssuhteen luominen heti ensimmäisinä kuukausina on siis tärkeää, jotta lähtökohdat emotionaalisen itsesäätelyn kehitykselle ovat myönteiset. (Loman & Gunnar, 2010.) Voimakkaiden emootioiden säätelemiseen kykenee paremmin turvallisesti kiintyneet lapset (Elhousseini ym., 2023; Mikulincer & Shaver, 2019). Puolestaan kaltoinkohtelua kokeneiden lasten aivojen emootioita käsittelevät osat voivat häiriintyä, jolloin lapsen normaali psykososiaalinen kehittyminen estyy. Heikot emotionaaliset säätelytaidot onkin yhdistetty kaltoinkohtelua kokeneisiin lapsiin. (Gruhn & Compas, 2020.)

Kielellisen, kognitiivisen ja neurofysiologisen kehityksen myötä lapsi oppii emotionaalista säätelyä ja säätelystrategiat muuttuvat yhä hienostuneemmiksi. (Eisenberg

ym., 2010.) Lapsen emotionaalinen ilmaisu ja käyttäytymisen hallinta vahvistuu muun kehityskulun mukana. Emotionaalisen säätelyn kehitys tapahtuu pitkään suhteessa turvalliseen aikuiseen ja vasta kouluiässä aikuisen rooli pienentyy ja ikätoverien sekä sisarusien rooli kasvaa. Pienet lapset pystyvät kuitenkin jo emootioiden säätelyyn. Näitä säätelytapoja ovat esimerkiksi itsensä rauhoittaminen peukaloa imemällä tai huomion suuntaaminen muuttamalla katseen suuntaa. Lapsi saattaa etsiä katseellaan ympäristöstä kiinnostavia tapahtumia, mikä ehkäisee esimerkiksi pelkoreaktion syntymistä. Pieni lapsi voi siis saada aikaan mielihyvän tunteen huomion suuntaamisella. Tällaiset käyttäytymisstrategiat aloittavat emotionaalisen säätelyn kehityksen. (Calkins & Fox 2002; Grolnick ym., 1996.) Emotionaalinen säätely rakentuu siis varhaislapsuudessa huomion suuntaamisen myötä. Lapsi oppii, että huomion suuntaaminen saa aikaan tunnetilan muutoksen kohti mielihyvää.

Emotionaalista säätelyä voidaan kuvata kykynä säädellä tunteita ja kykynä muuttaa huomion suuntaa kohteeseen tai toimintaan, joka saa haastavan tunnetilan ärsykkeen rikkoutumaan. Tällöin myös tunteen aiheuttama impulssi estyy. (Eisenberg ym., 2011; Thompson, 1994.) Murray ym. (2015) esittävät itsensä säätelyn osa-alueet ja hän määrittelee emotionaalisen säätelyn itsensä rauhoittamiseksi, tunteiden tunnistamiseksi, empatiaksi ja myötätunnoksi, fyysiseksi rentoutumiseksi ja huomion siirtämiseksi. Emotionaalinen säätely on siis huomion suuntaamista ja kykyä pysähtyä toimintaan, joka saa aikaan positiivisia tunteita haastavien tunteiden sijaan ja positiivisiin tunteisiin tarttumista haastavien tunteiden sijaan. Emotionaalisen säätelyn avulla yksilö pystyy haastavia tunteita sisältävässä stressitilassa suuntaamaan itsensä toimintaan, joka saa tilanteen palautumaan ei-stressaavaksi. (Eisenberg ym., 1993; Wang & Saudino, 2011.) Tässä tutkimuksessa emotionaalinen säätely nähdään tällaisena kykynä rauhoittua, pysähtyä ja suunnata huomio muualle, pois haastavan tunteen ärsykkeestä.

### **2.3 Kehotietoisuus ja kehotietoiset menetelmät**

Kehon kuuntelu on kehonkokemuksen lähtökohta. Kehotietoisuudesta (engl. body awareness) ei ole muodostettu yhtenäistä määritelmää, mutta yleisesti sillä tarkoitetaan tietoista huomion suuntaamista kohti kehon sisäisiä muutoksia ja tuntemuksia. Kehon kokemuksellinen, subjektiivinen ja aistien kautta välittyvä kokemus nähdään kehotietoisuutena. (Mehling ym., 2009.) Kehonkuva eli yksilön käsitys itsestä luo pohjan keholliselle kokemukselle. Yksilö vertailee ja pohtii olemassaoloaan suhteessa muihin

kehollisen kokemuksensa kautta. Kehonkuvan muototututumiseen vaikuttaa monet erilaiset tekijät ja kehonkuvan muotoutumisen myötä kehittyä myös yksilön kehollisuus. (Cash & Fleming, 2002; Fioravanti ym., 2022; Lacroix ym., 2022; Smolak, 2004.) Kehollisuus rakentuu ruumiin toimintojen myötä ja keho ja mieli alkavat toimia yhdessä. Kehotietoisuutta pidetään kokonaisvaltaisempuna ja syvempänä yksilön itsensä tiedostamisena, ymmärtämisenä, hallintana ja hahmottamisena. Yksinkertaiset ja selkeät aistimukset, kuten tietoisuus sydämen lyönnistä nähdään kehotietoisuutena. Kehotietoisuus voi kuitenkin olla myös laajempaa ja monimutkaisempaa tiedostamista ja havainnointia kuten esimerkiksi tietoisuutta stressin aiheuttamasta lihasjännityksestä, kehon rentoudesta tai tunteiden kehollisista vaikutuksista. Lisäksi erilainen kinesteettinen hahmottaminen kehon tasapainosta, muodosta, koordinaatiosta ja eri asennoista nähdään kehotietoisuutena. (Gyllensten ym., 2010; Mehling ym., 2011.) Kehotietoisuudesta on suuri hyöty haastavissa ja arkipäiväisissä tilanteissa.

Kehotietoisuus on kokonaisuus, joka alkaa rakentua jo ennen syntymää. Sikiökaudella lapsi liikkuu ja koskettelee itseään kohdussa ja tuntoaisti alkaa kehittymään, jonka myötä myös tietoisuus omasta kehosta alkaa kypsyä. Syntymän jälkeen lapsen tietoisuus kehosta jatkaa rakentumistaan liikkumisen ja saatujen kokemusten kautta. (Filippetti ym., 2014; Lagercrantz & Changeux, 2009.) Kehotietoisuuden rakentuminen on tärkeää lapsen oman toimijuuden ja itseluottamuksen kannalta (Gyllensten ym., 2010). Kehotietoisuus voidaan nähdä rakentuvan sensorisen havainnointijärjestelmän välittävästä informaatiosta kehon ulkoisista ja sisäisistä tuntemuksista, havainnoista ja muutoksista. Ulkoisten ärsykkeiden havaitseminen tapahtuu maku-, tunto-, kuulo-, näkö- ja hajuaistin kautta, kun taas sisäisten ärsykkeiden havaitseminen tapahtuu kehoaistin, tasapainoain ja kinesteettisen aistin kautta. Kehon sisäiset ärsykkeet käsitellään usein suurelta osin tiedostamatta, mutta niitä on mahdollista jäsentää ja käsitellä myös tietoisesti. (Mehling ym., 2009.) Kehotietoisuutta tulee kehittää, jotta näiden erilaisten ärsykkeiden aiheuttamia reaktioita pystytään säätämään ja hallitsemaan.

Kehossa tapahtuu aistimuksia ja muutoksia, jotka vaikuttavat mieleen ja heijastuvat yksilön toimintaan. Keho reagoi siihen, mitä tunnemme. Tunteet, ajatukset, kokemukset ja tunnelmat näkyvät ja tuntuvat kehossa. Keho heijastaa ja ylläpitää automaattisesti niitä toimintatapoja ja keinoja, joiden kautta yksilö on oppinut sopeutumaan sisäisiin tarpeisiin. (Wood ym., 2002.) Usein kehon viestit jäävät kuitenkin huomioimatta. Keho osaa toimia tilanteessa sen vaatimalla tavalla, mutta yksilön kyky tulkita ja toimia

kehollisten kokemusten mukaan on toisinaan haastavaa. Haasteet esimerkiksi hankalien tunteiden käsittelyssä ja tunnistamisessa voi johtaa mielenterveyden haasteisiin kuten masennukseen tai ahdistukseen. Kehotietoisuus, omien tuntemusten ja ajatusten tunnistaminen ja käsittely ehkäisee näitä erilaisia haasteita. (Cartwright & Doronda, 2023; Desrosiers ym., 2013; Pérez-Peña ym., 2022.)

Mehling ym. (2011) ovat tutkineet kehotietoisuus käsitteen ymmärrystä mieli-keho menetelmien kautta. Tutkimuksessa nousi esiin näiden erilaisten menetelmien merkitys tietoisuuden lisääntymisen kannalta. Tutkimuksessa käytettyjen kehotietoisien harjoitusmenetelmien eli mieli-keho menetelmien kuten joogan, TaiChin ja Feldenkrais-metodin yhdistäviä terapeuttisia elementtejä olivat tietoinen hengitys, fyysinen harjoittelu, harjoittelun toistuvuus, havaintokyvyn kehittäminen ja fyysisten tuntemusten erittely ja arviointi. Harjoittelumuodot sisälsivät sisäistä tai vuorovaikutuksessa tapahtuvaa sanatonta tai verbaalista viestintää. Tutkimuksessa käytettyjen kehotietoisien harjoitusmenetelmien koettiin vahvistavan tietoisuutta negatiivisista tunteista, fyysisistä tuntemuksista, itsesäätelystä ja emotionaalista säätelystä (Mehling ym., 2011). Tietoisuus omasta kehosta pohjautuu tietoisuuteen kehon erilaisista tuntemuksista, emootioista ja tarpeista. Tämän kehotietoisuuden on todettu olevan yhteydessä emotionaaliseen säätelyyn ja käsittelyyn (Price & Hooven, 2018). Omien tarpeiden ja tunteiden tunnistaminen sekä säätely on yhteydessä myös kunnioittavaan ja ymmärtävään vuorovaikutukseen (Chung ym., 2023; Lopes ym., 2005). Tämä näkökulma antaa kehotietoisuudelle tärkeän merkityksen myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta yksilön aktiivisuuden ja osallisuuden kannalta.

### **2.3.1 Jooga kehotietoisena menetelmänä**

Jooga nähdään yhtenä kehotietoisena harjoitusmenetelmänä. Sen tavoitteena on kehon ja mielen yhdistyminen sekä läsnäolo hetkessä. (Mehling ym., 2011; Penman ym., 2012) Joogaharjoitukset voivat poiketa toisistaan, mutta yleisimmin ne sisältävät fyysisen asento- eli asanaharjoituksen, hengitys eli pranayamaharjoituksen ja rentoutusharjoituksen. Toisinaan rentoutusharjoituksesta käytetään meditaatio käsitettä. Asanaharjoituksessa voimistetaan ja venytetään kehoa samalla kun mieli kohdistetaan kehoon ja hengitykseen. Jooga-asennoissa mieli kohdistetaan kehon ja hengityksen tarkkailuun eli joogan asentoharjoitus on enemmän kuin liikkuvuutta, tasapainoa ja voimaa vaativa harjoitus. (Gothe & Mc Auley, 2016.) Hengitysharjoitukset ovat osa

joogaharjoitusta ja ne voivat sisältyä osaksi asanaharjoitusta tai ne voidaan tehdä omana harjoituksena. Hengitysharjoitusten on todettu olevan yhteydessä sympaattisen hermoston rauhoittamiseen laskien sydämen ja hengityksen rytmiä sekä poistaen psyykkistä ja fyysistä stressiä. Hengitys on linkki mielen ja kehon välillä ja näin se lisää tietoisuutta. (Izhar ym., 2022; Tavoian & Craighead, 2023.) Rentoutuminen sisältää puolestaan tietoista läsnäoloa, joka on merkittävä tekijä stressin hallinnan välineenä ja joogan terveysvaikutuksissa. Joogaharjoitus kehotietoisena menetelmänä vaikuttaa kokonaisvaltaisesti elämänlaatuun. (Carlson ym., 2004; Vidic, 2021.)

Mindfulness ja joogan käsitteet rinnastetaan usein toisiinsa. Mindfulness sana tulee englannin kielestä ja tarkoittaa tietoisuutta. Tarkkaavaisuuden ja tunteiden säätely on tärkeää tietoisien läsnäolon kannalta. Tietoisuustaitoharjoittelun kautta pystyy saavuttamaan kehotietoisuuden kehityksen, jotka ovat yhdistetty käyttäytymisen ja ahdistuksen säätelyyn. (Bishop ym., 2004; Hofmann & Gómez, 2017.) Mielen rauhattomuus ja levottomuus tasapainottuvat joogaharjoittelun myötä. Tämä mielen tasapainon saavuttaminen merkitsee mielen ja kehon levollisuutta, mikä parantaa keskittymiskykyä ja johtaa rauhoittumiseen. Säännöllinen harjoittelu vähentää itsekriittisyyttä ja lisää myötätuntoa itseä kohtaan. Näin myös itsehyväksyntä vahvistuu harjoittelun myötä. (Bluth & Blanton, 2013; Patel ym., 2018.) Jooga edistää kokonaisvaltaista terveyttä. Säännöllisellä joogaharjoittelulla stressihormonit laskevat, joka vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Tavoian & Craighead, 2023.) Harjoittelun myötä yksilön mieli ja keho puhdistuvat sekä tietoisuus omasta itsestä kokonaisuutena vahvistuu.

Tietoisuustaitoharjoittelu on huomion tietoista suuntaamista ja keskittymistä nykyhetkeen. Tarkoituksena on, että hetkeen pysähdytään, tilanteessa nouseviin epämiellyttäviin ja miellyttäviin tuntemuksiin suhtaudutaan avoimesti ja ne hyväksytään. Epämukavat asiat muuttuvat hyväksyvän ja uteliaan suhtautumisen myötä siedettäviksi ja jopa tavanomaisiksi. Haastavat tunteet pystytään kohtaamaan ja niitä ei koeta uhkaavina eikä niitä pyritä kieltämään. (Bluth & Blanton, 2013.) Mielenterveydellisten haasteiden hoidossa tietoisuustaitoharjoittelu on todettu hyödylliseksi. Tietoisuustaitojen kehitys on yhdistetty käyttäytymisen säätelyyn ja kognitiivisen ajattelun kehitykseen sekä tunteiden oikeanlaiseen käsittelyyn. Tämä selittää sen positiiviset vaikutukset ahdistuksen ja masennuksen hoidossa. (Phillips & Mychailyszyn, 2022; Shapiro, 2009.)

Tietoisuustaitoharjoittelu on merkittävä ja kustannustehokas hoitomuoto myös ADHD:n keskeisten oireiden hoidossa (Bhargav ym., 2023; Meppelink ym., 2016). Tietoisuustaitoharjoittelulla on havaittu positiivinen vaikutus erilaisten haasteiden ehkäisyssä ja hoidossa, jonka vuoksi sen hyödyntämistä tulisi pohtia laajemmin. (Aucoin ym., 2014; Lakhan & Schofield, 2013). Joogaharjoittelun merkitystä elämänlaatuun on tutkittu erilaisilla joogainterventioilla ja tutkimuksista on saatu positiivisia tuloksia elämänlaadun paranemisen suhteen. Erilaisella joogaharjoittelulla on todettu positiivisia vaikutuksia erilaisiin sairauksiin kuten, parkinsonin tautiin (Kwok ym. 2023), krooniseen selkäkipuun (Venkatesan ym., 2022), krooniseen ja laaja-alaiseen kipuun (Chopra ym., 2023) työuupumukseen (Di Mario ym., 2023) ja erilaisiin syöpiin (Sisk & Fonteyn 2016).

### **2.3.2 Kehotietoiset harjoitukset lasten kanssa**

Lasten kanssa tehtävissä kehotietoisissa harjoituksissa kuten joogassa on kyse itseilmaisusta ja omaan kehoon tutustumisesta. Nämä harjoitukset tarjoavat mahdollisuuden oman kehon ymmärtämiseen ja kokemiseen. Lapsijoogaan, kuten aikuisjoogaankin kuuluvat erilaiset asentoharjoitukset eli asanaharjoitukset, hengitys- ja rentoutusharjoitukset. (Butzer, ym., 2014.) Lasten kanssa harjoitukseen voi yhdistää erilaisia hahmoja, tarinoita, leikkejä tai satuja, jotta heidän mielenkiintonsa pysyy toiminnassa ja heidän on helpompi eläytyä harjoitukseen. Erilaisten eläinten jäljittely harjoituksessa on tapa samaistua asanoiden ominaisuuksiin. (Bazzano ym., 2023; White, 2009.) Joogan myötä lapsen monet erilaiset taidot kuten sosiaaliset taidot ja koordinaatiokyky kehittyvät. Joogalla on tutkitusti positiivinen vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Bhargav ym., 2023; Galantino ym., 2008.)

Lasten ikä- ja kehitystaso tulee huomioida kehotietoisien joogaharjoituksen suunnittelussa. Lasten kanssa harjoitukset ovat nopeatempoisia, joogaharjoitukset lyhytkestoisia ja asennoissa ei viivytä pitkiä aikoja. Konkreettisten keinojen hyödyntäminen ja selkeä ohjeistus joogaharjoituksessa motivoivat lasta keskittymään. (Folletto ym., 2016.) Pehmolelun asettaminen kehon päälle tai lapsen visualisoiminen itsensä esimerkiksi liikkumattomana kivenä voi helpottaa keskittymään ja rentoutumaan. Lapsille suunnatussa joogaharjoituksessa on tärkeää löytää sovellettu tapa, joka mahdollistaa muuten haastavalta tuntuvan harjoittelun. Kehotietoisien joogaharjoituksen myötä lapsille kehittyy tyyni ja keskittynyt mieli, joka on yhteydessä kehittyneisiin

sosiaalisemotionaalisiin taitoihin, itsesääteilyyn ja taitavaan tunteiden säätelyyn. (Willis & Dinehart, 2014.)

Jooga soveltuu kaikille toimintakyvystä ja iästä huolimatta. Joogaharjoittelussa ei nähdä fyysisiä tai psyykkisiä toimintarajoitteita vaan harjoitus on kaikille sovellettavissa heidän tarpeidensa mukaan. Joogan hoitavat vaikutukset saavutetaan ilman kilpailua hellän harjoituksen kautta. Jokainen tekee liikesarjan, hengitysharjoituksen ja rentoutuksen oman toimintakyvyn ja rajoitteidensa mukaan. Tällä tavalla jokaisella on oma harjoitus ja harjoitusilmapiiri on turvallinen sekä levollinen ilman kilpailua. Joogaharjoituksessa yhdistyy mielenterveys, fyysinen terveys ja itsekurin kehitys. (Kim ym., 2016.) Joogaa voidaan kutsua mieli-keho harjoitukseksi, joka huoltaa samanaikaisesti mieltä ja kehoa. Joogasta on tullut muiden kehotietoisten menetelmien ohella yksi vaihtoehtoinen hoitomuoto lasten sairauksissa. Jooga lieventää samanaikaisesti fyysisiä vammoja ja psykososiaalisia haasteita kuten ahdistusta, stressiä, masennusta ja yliaktiivisuutta. (Galantino ym., 2008; Nanthakumar, 2018; Parajuli ym., 2023.) Jooga kehittää tutkitusti myös sosiaalisemotionaalisia taitoja (Bazzano ym., 2023; Butzer ym., 2014).

#### **2.4 Kehotietoiset menetelmät ja emotionaalinen säätely**

Kehotietoisien harjoittelun myötä saavutetaan kehon ja mielen välinen yhteys. Tämä yhteys kehittää yksilön toimintaa ja ajattelua, johon kehotietoisten harjoitusten positiiviset vaikutukset emotionaalisissa säätelytaidoissa perustuvat. (Portele & Jansen, 2023; Roemer ym., 2015.) Lasten kanssa nämä harjoitukset ovat pääosin fyysisiä, joten harjoitus tukee myös lapsen fyysistä toimintakykyä. Fyysisen toiminnan myötä lapsen erilaiset kognitiiviset taidot kuten emotionaalinen säätely ja toiminnanohjaus kehittyvät. (Biddle ym., 2019; Howard ym., 2018.) Lisäksi kehotietoisessa harjoituksessa tapahtuvan vuorovaikutuksen kautta kognitiiviset taidot kehittyvät. Vuorovaikutuksessa esimerkiksi impulssien ja tunteiden hallinta kehittyvät (Syväoja ym., 2014). Emotionaalinen säätely vahvistuu kokonaisvaltaisten kehotietoisten harjoitusten myötä.

Mielen ja kehon liiallinen passiivisuus voi näyttäytyä esimerkiksi ahdistuksena tai masennuksena ja yliaktiivisuus taas aggressiivisena käytöksenä (Evans ym., 2013; Malamut ym., 2017). Liiallinen passiivisuus ja yliaktiivisuus tasapainottuvat kehotietoisien harjoittelun myötä. Tämän tasapainon saa aikaan harjoitukset, jotka aktivoivat samaan aikaan mieltä ja kehoa. Kehotietoiset harjoitukset ovat keino

tasapainottaa mieltä ja kehoa. Harjoituksissa keskitytään hengitykseen ja kehon tuntemusten aistimiseen, joka rauhoittaa mieltä. Tutkimukset osoittavat, että tunteiden säätely ja läsnäolo vahvistuvat kehotietoisien harjoittelun myötä. (Bockmann, & Yu, 2022; Jones ym., 2018.) Kehotietoisista harjoituksista erityisesti hengitysharjoitusten on osoitettu harjoittavan kehon ja mielen tasapainoa. Säännöllisellä harjoittelulla hengityksestä tulee tietoisista, jolla on rauhoittava vaikutus mieleen ja kehoon. Kehotietoisuus ja emotionaalinen säätely vahvistuvat hengitysharjoittelun myötä. Hengitysharjoituksilla on todettu merkittävä rooli ahdistuksen ja masennuksen hoidossa. (Goldin & Gross, 2010; Izhar ym., 2022; Stueck & Gloeckner, 2005.)

Kehotietoiset harjoitukset ovat hyvä tapa kehittää emotionaalista säätelyä. Razza, Bergen-Cico ja Raymond (2013) tutki vuoden kestäneellä interventiotutkimuksella itsesäätelyn kehitystä päivittäisen joogaharjoituksen myötä. Tutkimuksen mukaan päivittäinen harjoitus osana toimintaa kehitti tutkimukseen osallistuneiden 3-5 vuotiaiden lasten tunteiden käsittelyä, keskittymistä ja itsesäätelytaitoja. Harjoituksina oli hengitysharjoituksia ja fyysisiä liikeharjoituksia, jotka kestivät 10-30 minuuttia. Harjoituksia toteutettiin päivän aikana erillisinä toimintahetkinä sekä osana aamupiiriä ja siirtymätilanteita. Tutkimuksen tulokset perustuvat lasten huoltajilta kerättyyn kyselyyn sekä opettajilta, huoltajilta ja lapsilta itseltään saatuihin havaintoihin. Huoltaja teki arvioinnin interventioon osallistuneen lapsen taitotasosta ennen ja jälkeen tutkimuksen. Tutkimuksen tulosten mukaan säännöllisen joogaharjoituksen vaikuttavan positiivisesti lasten emotionaaliseen säätelyyn.

Tutkimuksiin nojaten joogaan perustuvilla kehotietoisilla harjoituksilla on positiivinen merkitys lasten emotionaaliseen säätelyyn. Rashedi, Wajanakunakorn ja Hu (2019) sekä Rashedi ja Schonert-Reichl (2019) tutkimukset antavat samankaltaisia tuloksia, joissa korostuu joogaharjoituksen positiivinen vaikutus tunteiden huomioimisen, hyväksymisen ja säätelyn näkökulmasta. Tutkimusten mukaan jooga osana päivää kehittää lasten emotionaalista säätelyä merkittävästi. Lisäksi Stapp ja Wolff (2017) ovat tehneet tutkimuksen koskien 3-4 vuotiaiden lasten joogakokemusta. Tutkimus kesti kuusi kuukautta, jonka aikana tehtiin viikoittain joogaharjoitus. Tutkimus osoitti harjoituskokemuksen olleen lasten mukaan positiivinen ja osallistuneet lapset olisivat toivoneet harjoittelun jatkuvan vielä tutkimuksen päätyttyä. Lisäksi tutkimuksessa selvisi, että joogaharjoittelu kehitti lasten emotionaalisia, fyysisiä ja kognitiivisia taitoja.

Usean tutkimuksen perusteella kehotietoisilla harjoituksilla on yhteys emotionaaliseen säätelyyn, kuten tunteiden ja impulssien hallintaan. Tietoisuustaitoharjoittelun myötä tietoisuus kehittyy, joka ovat yhteydessä emotionaaliseen säätelyyn, stressinsietokyvyn, toiminnanohjauksen ja impulssikontrollin kehitykseen. Säännöllisellä harjoittelulla tunteiden säätely ja kehon tuntemusten hallinta kehittyvät. (Cheung & Ng, 2019; Hofmann & Gómez, 2017; Norouzi ym., 2023.) Tietoisuustaitoharjoittelu on yhteydessä tunteiden, käyttäytymisen ja ajattelun säätelyyn, hyvään elämänlaatuun, kognitiivisiin taitoihin sekä stressin käsittely- ja sietokykyyn. (Zenner ym., 2014; Zhou ym., 2023). Tutkimuspohjaisessa interventiossa tutkittiin lasten emotionaalista ja sosiaalista oppimista tietoisuustaitoharjoittelun myötä. Interventio kesti kahdeksan viikkoa, jonka aikana harjoitus kehitti lasten käyttäytymisen ja tunteiden säätelyä. Lisäksi lasten keskittymiskyvyn, tarkkaavaisuuden ja työmuistin koettiin kehittyneen. (Chiesa ym., 2011.) Tutkimusten mukaan kehotietoisten harjoitusmenetelmien käyttö osana toimintaa kehittää lapsen emotionaalista säätelyä. Tunteiden säätely ja hyväksyminen kehittyvät harjoitusten myötä. (Izhar ym., 2022; Portele & Jansen, 2023; Santos Alves Peixoto ym., 2022; Shapiro ym., 2015.) Varhaiskasvatuksessa lapsen on turvallista harjoitella emotionaalista säätelyä turvallisten aikuisten avulla.

### **3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia kehotietoista joogaharjoittelusta lapsiryhmän emotionaalisessa säätelyssä ja sen tukemisessa. Tutkimuksen teoriatausta koostuu kehotietoisuuden sekä itsesäätelyn, erityisesti emotionaalisen säätelyn tutkimuksesta (Calkins, 2007). Emotionaalista säätelyä kuvataan tässä tutkimuksessa yksilön kykyä rauhoittua, pysähtyä ja suunnata huomio uudelleen, pois haastavasta tunneärsykkeestä (Murray ym., 2015; Thompson, 1994). Erityisenä kiinnostuksen kohteena on, mitä kolmen viikon ajan, päivittäin tehtävä kehotietoinen joogaharjoitus merkitsee lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn kannalta varhaiskasvatuksen opettajien kokemusten perusteella. Tutkimuksessa selvitetään myös, miten kehotietoista joogaharjoitusta käyttäen voidaan tukea lapsiryhmän emotionaalista säätelyä.

Tutkimus vastaa seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Millainen merkitys kehotietoisella joogaharjoituksella on lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn?
- 2) Miten kehotietoista joogaharjoitusta voidaan käyttää lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tukena?

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimusmenetelmäksi muodostuu keino, jonka avulla saadaan vastaus esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen luonne määrittää lopulta tutkimusmenetelmän valinnan, jonka avulla tutkimusongelma ratkaistaan. Tässä tapaustutkimuksessa käytetään kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivista tutkimusta eli laadullista tutkimusta käytetään, kun pyritään ymmärtämään jotain ilmiötä. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole saada yhtä totuutta, vaan vastauksilta toivotaan laajaa ja yksityiskohtaista tietoa. (Queirós ym., 2017.) Tämän vuoksi kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän käyttäjältä vaaditaan sitoutumista ja epävarmuuden sietokykyä aikaa vievään prosessiin. Aineistonkeruu, analysointi ja kirjoitusvaihe vievät paljon aikaa vastauksien yksityiskohtaisuudesta ja laajuudesta johtuen (Brown, 2010). Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä on tärkeää kiinnittää huomiota vastausten analysointiin. Vastauksista saatujen erilaisten havaintojen pelkistäminen ja niiden yhdistäminen pienemmiksi joukoiksi tai yhdeksi havainnoksi johtaa lopputulokseen pääsyn. Havainnoista tulee löytää yhteisiä piirteitä, jotka toistuvat koko aineistossa. (Talja, 1999.) Näin päästään tulosten tulkintaan, jonka tulee olla johdonmukainen niin, että sitä voidaan perustella saadulla aineistolla.

Tutkimus tehtiin case- eli tapaustutkimuksena. Tapauksena tässä tutkimuksessa on kolme varhaiskasvatuksen opettajaa ja heidän lapsiryhmänsä Satakunnan alueelta. Tapaustutkimusta luonnehditaan monimuotoiseksi lähestymistavaksi ja tätä lähestymistapaa voidaan kutsua myös tutkimusstrategiaksi. (Eriksson & Koistinen, 2005.) Tapaustutkimuksessa voidaan tarkastella useampaa tai vain yhtä tapausta. Sen tavoitteena on ymmärtää ja tulkita tutkittavaa ilmiötä tapausesimerkin avulla. Tapauksen kokonaisvaltainen määrittely, analysointi ja ratkaisu on tutkimuksen keskeisin tavoite. Tällaiselle tutkimukselle tyypillinen näkökulma on tarkastella tapausta tutkimuksen osallistujien näkökulmasta ja heidän käyttämillään käsitteillä. (Eriksson & Koistinen, 2005; Korhonen, 2009.) Tavoitteena on tuottaa tietoa yhdestä luonnollisen kontekstin tapauksesta sen sijaan, että tapauksesta tehtäisiin yleistyksiä ja muodostettaisiin teoria tai teorioita (Gerring, 2004).

Tapaustutkimuksen etuna on, että se tuottaa ainutlaatuisen esimerkin todellisista tilanteista. Tämä yksinkertaistaa ja selkiyttää abstraktien periaatteiden tai teorioiden esittämistä ja ymmärtämistä. Tiedonkeruuvälineitä vaaditaan yleensä useampi kuin yksi,

jotta tapaustutkimuksen muuttujien vaikutukset saadaan kerättyä. (Gerring, 2004.) Tapaustutkimus mahdollistaa tutkimusongelman syyn ja seurauksen osoittamisen. Tapaustutkimuksen vahvuutena onkin, että sen avulla pystytään löytämään asiayhteys tapausten ja vaikutusten välillä, havaitsemaan vaikutukset todellisissa yhteyksissä ja samalla luomaan perusteellinen ymmärrys asialle. (Eriksson & Koistinen, 2005.) Kuvaileva tapaustutkimus pyrkii kuvaamaan ja ymmärtämään ilmiöitä teorian kautta. Tässä tutkimuksessa pyritään saamaan varhaiskasvatuksen opettajien kokemusten ja kertomusten myötä ymmärrys kehotietoisien harjoitusmenetelmän merkityksestä lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn.

Tutkimus toteutetaan teemahaastatteluna haastattelemalla varhaiskasvatuksenopettajia. Tutkimuksen haastattelu voidaan nähdä teemahaastatteluna, sillä se sisältää teemahaastattelulle ominaiset piirteet. Näitä piirteitä ovat etukäteen valitut teemat, joihin haastattelu perustuu. Lisäksi teemahaastattelun piirteenä on, että haastattelija tietää haastateltavien kokeneen tietyn tilanteen, johon haastattelukysymykset liittyvät. Teemahaastattelu voidaan nähdä puolistrukturoituna haastatteluna, mikä mahdollistaa osan haastattelun sisällön muotoutumisen vasta haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi & Hurme, 2022.) Tämän lisäksi haastattelu antaa mahdollisuuksia muuttaa haastattelukysymyksien muotoa ja järjestystä vasta haastattelutilanteessa. Haastattelutilannetta tulee ohjata haastattelukysymysten kautta ja haastattelijan rooli tulee pitää neutraalina. Haastattelukysymykset koskevat lapsiryhmässä toteutettua kehotietoista harjoitusmenetelmää ja siihen liittyviä varhaiskasvatuksenopettajien kokemuksia ja näkemyksiä. Puolistrukturoitu haastattelu soveltuu hyvin opettajien havaintoihin pohjautuvaan tutkimukseen. (Kallio ym., 2016.) Tutkimukseen sisältyy ensimmäinen alkuhaastattelu ja toinen loppuhaastattelu.

Tässä tutkimuksessa kehotietoisien joogaharjoituksen merkitystä tarkastellaan lyhyen aikavälin perusteella. Ensimmäisen ja toisen haastatteluosioiden välillä kului aikaa noin puolitoista kuukautta. Tässä haastatteluiden välissä ryhmät toteuttivat sovittua joogaharjoitusta nähdäkseen, millaisia merkityksiä kehotietoisella joogaharjoituksella oli heidän lapsiryhmäänsä. Ensimmäisen ja toisen haastattelun lisäksi varhaiskasvatuksen opettajat tallensivat ajatuksiaan ääninauhuriin tutkimuksen toteutuksen aikana. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen näkökulmana on lapsiryhmän varhaiskasvatuksen opettajan tuottama informaatio lapsiryhmän emotionaalisesta säätelystä ja tutkimuskysymystä lähestytään opettajan kokemuksen näkökulmasta. Toisessa

tutkimuskysymyksessä tarkastellaan kehotietoisien joogaharjoituksen soveltuvuutta varhaiskasvatukseen lapsiryhmän käyttöön ja sen hyödyntämismahdollisuuksia emotionaalisen säätelyn tukena. Informaatio tähän toiseen tutkimuskysymykseen perustuu myös varhaiskasvatuksen opettajien antamaan informaatioon ja heidän kokemukseensa asiasta.

#### **4.1 Tutkimusaineisto**

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineistona oli varhaiskasvatuksen opettajien yksilöhaastatteluista saatu aineisto ja aineisto, joka saatiin ääninauhoista, joita varhaiskasvatuksen opettajat olivat nauhoittaneet kehotietoisien harjoittelujakson aikana. Tässä tutkimuksessa yhdistettiin siis kahta eri aineistonkeruumenetelmää yhden tapauksen kohdalla, puolistrukturoitua haastattelua ja varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksien tallentamista ääninauhuriin. Laadullisista aineistonkeruumenetelmistä johtuen aineistoa kertyi monipuolisesti ja paljon.

Tutkimusaineistoa kerättiin Satakunnassa toimineilta varhaiskasvatuksen opettajilta syksyllä 2022. Opettajiin olin yhteydessä puhelimitse sekä sähköpostitse ja kiinnostuneisiin olin yhteydessä vielä tarkemmin. Kiinnostuneiden varhaiskasvatuksen opettajien kanssa sovittiin tutkimukseen osallistumisesta ja sovimme haastatteluajat. Haastattelu toteutettiin opettajien toiveiden mukaan etäyhteydellä zoom- palvelussa tai lähihaastatteluna opettajan työskentelemässä päiväkodissa. Haastattelupaikan valintaan vaikutti haastattelun toteutuksen mahdollisuus päiväkodissa, joka riippui muun muassa haastattelutilan saatavuudesta päiväkodissa. Alkuhaastattelut tehtiin syyskuussa 2022 ja loppuhaastattelut lokakuussa 2022. Tutkimukseen osallistui kolme varhaiskasvatuksen opettajaa, joista jokainen työskenteli Satakunnan alueella. Haastatteluista ja ääninauhoista saatu tutkimusaineisto on analysoitu teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Tuloksia, joita tutkimusaineistosta saatiin ei ole tapaustutkimuksen periaatteen mukaisesti tarkoitus yleistää. Tutkija luonnehtii tai esittää kuvailevassa tutkimuksessa tutkittavaa kohdetta niin, että tutkimuksesta voi jokainen muodostaa henkilökohtaisen näkemyksensä tutkittavan aiheen kehityssuunnista ja aiheesta itsessään.

#### **4.2 Tutkimuksen eteneminen**

Tutkimuksen aineisto saatiin haastatteluista ja varhaiskasvatuksen opettajien tallentamista ääninauhoituksista. Näiden aineistonkeruumenetelmien avulla selvitettiin

varhaiskasvatuksen opettajien ajatukset ja kokemukset kehotietoisien menetelmän merkityksistä. Alku- ja loppuhaastattelun vastauksia peilataan sekä verrataan toisiinsa ja niiden tukena käytetään varhaiskasvatuksen opettajien tallentamia ääninauhoja. Lisäksi loppuhaastattelu ja ääninauha aineistosta saatua tutkimuksen kannalta tärkeää informaatiota pyritään selvittämään mahdollisimman tarkasti. Kolme varhaiskasvatuksen opettajaa osallistuivat tutkimukseen ja kertoivat avoimesti kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Haastatteluissa pyrin luomaan luottamuksellisen tunnelman kertomalla alussa tutkimuksen luotettavuuteen ja tutkimukseen itsensä liittyviä asioita. Kerroin osallistujille myös heidän anonymiteetin säilymisestä.

Tutkimuslupien saaminen on edellytys tutkimuksen toteuttamiselle. Olin saanut tutkimusluvut varhaiskasvatuspäälliköiltä ennen tutkimuksen toteuttamista. Varhaiskasvatuspäälliköille suunnatussa tutkimuslupahakemuksessa mainitsin samat asiat kuin varhaiskasvatuksen opettajille suunnatuissa tutkimusluvuissa, mutta hieman eri tavalla muotoiltuna. Varhaiskasvatuksen opettajille suunnatussa tutkimusluvussa kerroin tutkimukseni kohdistuvan varhaiskasvatuksen opettajan kokemuksiin kehotietoisesta menetelmästä ja sen merkityksistä lapsiryhmään. Lisäksi luvassa mainittiin, että opettaja osallistuu tutkimukseen toteuttamalla menetelmää ja arvioimalla sen merkitystä ryhmän itsesääätelytaitoihin. Tutkimuksen tavoitteeksi tutkimusluvussa mainittiin uusien työkalujen kehittäminen varhaiskasvatuksen opettajille lasten itsesääätelytaitojen tueksi. Saadun aineiston tuhoamisesta, anonymiteetin säilymisestä ja tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta mainittiin myös tutkimusluvussa. Kaikki tutkimukseen osallistuneet opettajat allekirjoittivat tutkimuslupalaput ennen tutkimuksen aloittamista. Tutkimuslupien lisäksi toimitin tutkimukseen osallistuvien varhaiskasvatuksen opettajien työskentelemiin lapsiryhmiin ilmoitukset tutkimuksen toteuttamisesta, jotta lasten vanhemmat ovat myös tietoisia asiasta. Lasten vanhemmille kohdennetussa ilmoituksessa kerroin samat asiat kuin tutkimusluvuissa. Lisäksi ilmoituksessa oli yhteystietoni, jotta vanhemmat voivat olla minuun yhteydessä, mikäli he haluavat saada lisätietoja asiasta. Tutkimuslupia ei lasten vanhemmilta tarvinnut, sillä tutkimus ei koskenut yksittäisiä lapsia vaan varhaiskasvatuksen opettajan henkilökohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä kehotietoisien menetelmien merkityksistä.

Haastattelussa informantilta kysytään tietoja, joita tarvitaan kyseessä olevan tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Tähän tutkimukseen osallistui varhaiskasvatuksen opettajat, jotka työskentelevät varhaiskasvatuksen lapsiryhmässä, minkä kautta heillä on

antaa informaatiota omista arkipäivän kokemuksistaan liittyen lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Jokainen opettaja osallistui haastatteluun yksinään ja haastattelut toteutettiin erillisessä tilassa, jotta vastauksien anonymiteetti säilyi. Haastatteluajat sovittiin opettajien toiveisiin pohjautuen ja ne suoritettiin opettajien työskentelemissä päiväkodeissa tai zoomissa. Haastattelutilanteet tallennettiin tietokoneelle ja ennen haastattelun aloittamista kerroin, että jos haastateltava puhuu lapsista nimillä, sukupuolilla tai muilla tunnistetiedoilla, muutan ne kaikki anonyymeiksi. Tutkimus keskittyy opettajan kokemukseen lapsiryhmän emotionaalisesta säätelystä ja yksittäisiä lapsia ei eritellä tutkimuksessa. Mikäli opettaja ei halunnut tai osannut vastata johonkin haastattelukysymykseen, siirryin haastattelussa eteenpäin ja näin pyrin pitämään tilanteen rentona ja luottamuksellisena. Haastattelutilannetta voi kuvata kielenkäyttöön perustuvana, kahden ihmisen välisenä viestintänä. Haastattelun vuorovaikutus on haastattelijan ja haastateltavan eli informantin sanoja ja niiden kielellistä tulkintaa ja merkityksiä. Haastattelijana on tärkeää pyrkiä selvittämään, miten asiantilan ja objektin merkitykset rakentuvat haastateltavalle. Jokainen haastattelutilanne oli erilainen ja arvokas aineistonkeruun kannalta. Pyrin haastattelutilanteessa hyvään ja avoimeen vuorovaikutusyhteyteen ja arvioin myös saavuttaneeni sellaisen. Ensimmäinen ja toinen haastattelutilanne kesti 30-45 minuuttia. Alkuhaastattelun päätyttyä ohjeistin varhaiskasvatuksen opettajia kehotietoisesta harjoituksen toteuttamisesta, ääninauhurin käytöstä sekä siitä, mitä ajatuksia opettajien tulisi ääninauhuriin tallettaa.

Kehotietoiseen joogaharjoitukseen sisältyi lyhyt liikesarja, hengitys- ja rentoutusharjoitus. Liikesarjaa ja hengitysharjoitusta varten olin tehnyt ohjevideot, joissa näytettiin harjoituksen kulku. Videoilla oli myös selostus, joka tuki ymmärrystä harjoitusten kulusta. Rentoutusharjoitukseen ei ollut tarkkaa ohjeistusta, vaan jokainen opettaja sai toteuttaa sen haluamallaan tavalla. Ainoa ohjeistus rentoutusharjoitusta koskien oli, että toiminnan jälkeen tapahtuu lyhyt ”pysähtyminen”. Varhaiskasvatuksen opettajat toteuttivat kehotietoista joogaharjoitusta kolmen viikon ajan omassa lapsiryhmässään. Ohjeistin opettajia pitämään harjoituksen joka päivä samaan ajankohtaan, jotta harjoituksen merkityksiä pystyy seuraamaan ja toisaalta myös vertaamaan toisiin päiviin paremmin. Kaikki opettajat pitivät harjoituksen aamun ja aamupäivän aikana ennen ruokailua. Harjoituksen ajankohta muuttui kuitenkin kaikilla opettajilla muutaman kerran ja lisäksi kaikilla opettajilla jäi muutama harjoituskerta kokonaan pitämättä erilaisten tekijöiden vuoksi. Kehotietoinen joogaharjoitus kuitenkin

tehtiin jokaisessa ryhmässä samalla strukturoidulla tavalla sen toteutuessa. Aluksi lapsien kanssa tehtiin liikesarja seisoma-asennossa 1-2 kertaa, jonka jälkeen siirryttiin suoraan tekemään hengitysharjoitus istuma-asennossa. Hengitysharjoitus tehtiin 2 kertaa, kuten ohjevideolla näytettiin. Tämän jälkeen siirryttiin rentoutusharjoitukseen, jonka kaikki opettajat olivat itse suunnitelleet. Rentoutus oli toteutettu ryhmissä makuuasennossa erilaisia menetelmiä hyödyntäen. Näitä erilaisia rentoutusmenetelmiä oli ollut rauhallisen musiikin kuuntelu sekä erilaisten sensoristen integraatiomenetelmien kuten sutien, nystyräpallojen ja silittelyn hyödyntäminen. Harjoituskokonaisuus oli noin 20 minuutin mittainen.



KUVA 1 Esimerkki liikkeitä liikesarjavidеosta

Ääninauhuriin opettajien oli tarkoitus tallettaa ajatuksiaan liittyen kehotietoisien harjoituksen toteuttamiseen, sen merkityksiin lapsiryhmässä ja erityisesti sen merkityksiin lapsiryhmän emotionaalisessa säätelyssä. Ääninauhoja pystyi tallettamaan päivän aikana useampaan kertaan. Ohjeistuksessa olin painottanut, että huomiota tulee kiinnittää kehotietoisien menetelmän merkityksiin ryhmätasolla yksittäisten lasten huomioimisen sijaan. Kerroin kuitenkin opettajille, että mikäli he kertovat yksittäisistä lapsista ääninauhoissa, tulen litterointivaiheessa peilaamaan heidän ajatuksiaan vain ryhmätasolla. Ääninauhurin käyttö oli yksinkertaista ja kaikki opettajat kokivat

kykenevänsä ajatuksiensa äänittämiseen. Loppuhaastattelut pidettiin tutkimuksen päätyttyä päiväkodilla. Loppuhaastattelut etenivät samalla tavalla kuin alkuhaastattelut. Tutkimuksessa käytetty aineisto on eritelty taulukossa.

TAULUKKO 1. Tutkimuksessa käytetty aineisto

Aineisto	Aineiston kesto	Litteroitu haastattelu
Alkuhaastattelu Opettaja 1	35 min	1,5 sivua
Alkuhaastattelu Opettaja 2	40 min	1,5 sivua
Alkuhaastattelu Opettaja 3	30 min	1 sivu
Ääninauhat Opettaja 1	12 min	1 sivu
Ääninauhat Opettaja 2	33 min	4 sivua
Ääninauhat Opettaja 3	14 min	2 sivua
Loppuhaastattelu Opettaja 1	40 min	2 sivua
Loppuhaastattelu Opettaja 2	45 min	2 sivua
Loppuhaastattelu Opettaja 3	35 min	1,5 sivua

#### 4.3 Analyysimenetelmä ja aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa haastattelu ja ääninauha aineistojen analysoiminen tapahtui teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysissä on tärkeää, että tutkija perehtyy aineistoonsa tarkasti ja näin tuntee sen perinpohjaisesti. Olen itse toiminut haastattelijana ja litteroinut haastattelu sekä ääninauha aineistot. Aineistojen litteroinnin jälkeen olen lukenut ne useaan kertaan ja samalla aloittanut alustavan luokittelun. Tässä vaiheessa myös pelkistin eli redusoin aineiston. Aineiston pelkistämällä tarkoitetaan ylimääräisen tiedon poistamista aineistosta, joka ei liity tutkimukseen tutkimuskysymysten ja -tehtävän osalta. Tarkoituksena on siis säilyttää vain tutkimukselle olennainen tieto. (Tuomi & Sarajarvi, 2018.) Aineiston pelkistämisen valmistuttua myös aineiston luokittelun kehikko alkoi valmistua. Luokittelussa aineistoa luokitellaan suurien teemojen ympärille, jotka toistuvat aineistossa. Luokittelun apuna käytin NVivo12-ohjelmaa, joka nopeutti luokittelua. NVivo12-ohjelmassa pystyy

luomaan luokkia ja niille myös erilaisia alaluokituksia. Ohjelmassa pystyy lisäämään tiedostoista suoraan haluamansa asian haluamaansa luokkaan. Näin ohjelman käyttö nopeuttaa luokittelua.

Tutkimuksen aineistosta muodostui pääkategorioita, jotka muodostuivat aineiston suurista teemoista. Sisällönanalyysin edetessä pääkategoriat jakautuivat alakategorioihin. Alakategorioiden avulla pystyy luokittelemaan aineiston riittävän pieniin osiin, jotka selkiyttävät tutkimuksen johtopäätöksiä. Tarkoituksena on, että sisällönanalyysissä muodostuneiden luokkien välille löytyy samankaltaisuutta ja säännönmukaisuutta ja niitä pystytään yhdistämään. (Hirsjärvi & Hurme, 2000.) Sisällönanalyysin tavoitteena on saada aineistosta mahdollisimman hyvä ja systemaattinen kuvaus. Luokkien klusteroinnissa eli ryhmittelyssä luokitellaan ja ryhmitellään samaan asiaan viittaavat käsitteet. Yksittäisten tekijöiden sisällyttäminen yleisempiin käsitteisiin tiivistää aineistoa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Tässä käytin apunani myös NVivo12-ohjelmaa.

TAULUKKO 2. Aineiston ryhmittely eli klusterointi.

<b>Aineisto</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>
Loppuhaastattelut	Lapset pystyivät pysähtymään ja rauhoittumaan.	Pysähtyminen
Loppuhaastattelut	Hetki on pysähtynyt ja ylimääräiset ärsykkeet pois sulkeva.	
Loppuhaastattelut	Se korostui, että kesken hektisen kiireisen päivänkin täytyy muistaa pysähtyä	
Alkuhaastattelut	Vaikeuksia pysyä paikallaan.	Rauhoittuminen
Ääninauhat	Hetken jälkeen tila oli ihan rauhallinen kaikilla lapsilla.	
Loppuhaastattelut	Toimintahetki rauhoitti ja rentoutti.	
Loppuhaastattelut	Toiminta jättää lapsiin rauhan ja ilon. Pysähtyminen kehotietoiseen toimintaan	
Loppuhaastattelut	rauhotti lapsia.	

Ääninauhat	Hengitysharjoituksilla ja liikesarjalla on selkeästi ollut rentouttava vaikutus.	Rentoutuminen
Loppuhaastattelut	Rentoutus oli hyvin rento tilanne.	
Ääninauhat	Lapset keskittyivät toimintaan.	Huomion
Loppuhaastattelut	Lapset käyttivät hengitystä rauhoittuakseen.	suuntaaminen
Loppuhaastattelut	Lapset ovat neuvoneet muita hengittämään rauhoittuakseen.	toimintaan
Alkuhaastattelut	Haastavaan tunteeseen jumiutumista.	Positiiviseen
Ääninauhat	Toiminnassa on aina hyvä tunnelma.	tunteeseen
Loppuhaastattelut	Hetki jättää hyvän fiiliksen lapsiin.	tarttuminen
Loppuhaastattelut	Kivaa toimintaa, joka heijastui lasten tunnelmaan ja olotilaan.	
Alkuhaastattelut	Ryhmässä ”räjähdysherkkää”.	Tunneimpulssin
Alkuhaastattelut	Uhmakkuutta ja aggressiivisuutta.	estäminen
Loppuhaastattelut	”Räjähdysherkkyys” siirtyi pidemmälle.	
Loppuhaastattelut	Lapset eivät olleet niin ”räjähdysherkkiä”.	
Loppuhaastattelut	Ei niin paljon konflikteja.	
Ääninauhat	Mielenkiintoinen ja kiva harjoitus.	Harjoitteiden
Loppuhaastattelut	Kokonaisuus oli toimiva.	toimivuus
Loppuhaastattelut	Riittävän selkeä ja lyhyt lapsille.	
Loppuhaastattelut	Lapset ymmärsivät harjoituksen hyvin.	Harjoitteiden
Loppuhaastattelut	Ohjevideo oli selkeä.	ymmärrettävyys
Ääninauhat	Kaikki lähtivät innokkaasti mukaan.	Lasten
Loppuhaastattelut	Kokonaisuus oli lapsille tärkeä.	mielenkiinto
Loppuhaastattelu	Hengitysharjoitus koettiin kivana.	toimintaan
Ääninauhat	Aamupiirissä hyödynnetty menetelmää.	Saanut uusia
Loppuhaastattelut	Myös opettajat saanut itselleen keinoja tunteiden säätelyyn.	keinoja arkeen
Loppuhaastattelut	Menetelmästä uusia keinoja lasten tunteiden säätelyyn.	

Loppuhaastattelut	Hengittäminen mukana arjen tilanteissa.	
Ääninauhat	Rauhoittumista ja rentoutumista on hyvä opetella.	Uuden oppiminen
Loppuhaastattelu	Hetkeen pysähtymisen tärkeys korostui.	

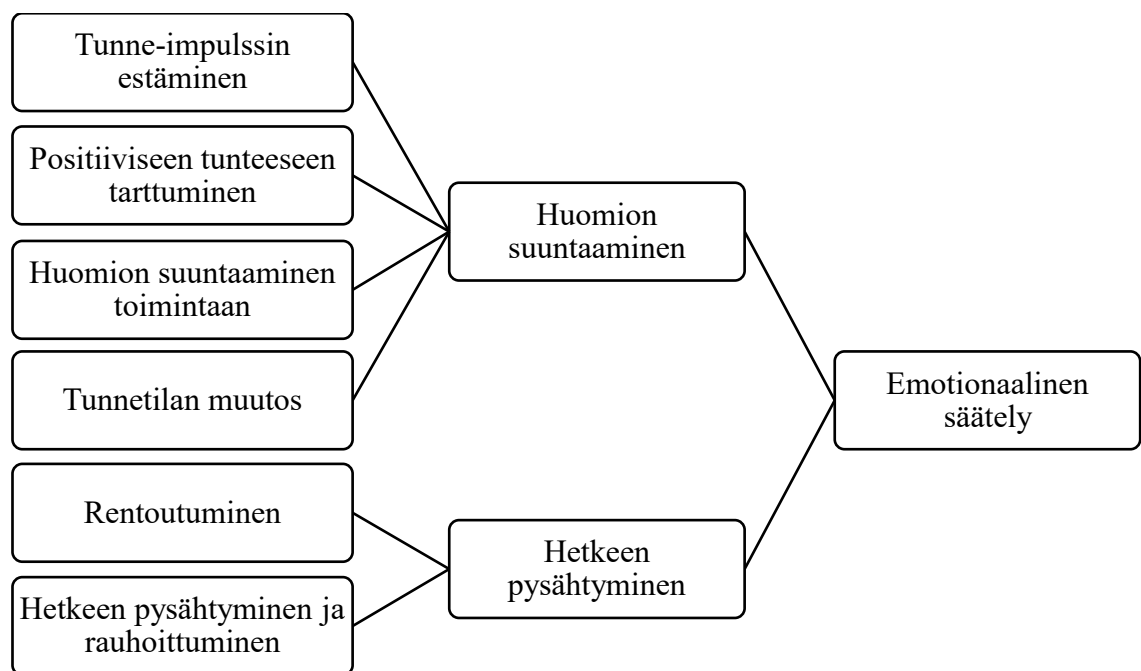
Aineiston ryhmittelyn jälkeen sitä yhdisteltiin eli abstrahoitettiin. Aineiston abstrahoinnilla tarkoitetaan sisällönanalyysissä muodostettujen luokitusten yhdistelemistä aineiston sisällön näkökulmasta. Abstrahoinnissa muodostetaan aineiston olennaisesta ja valikoidusta tiedosta teoreettisia käsitteitä, joita yhdistelemällä tavoitellaan vastauksia tutkimustehtävään. Teoreettiset käsitteet yhdistetään empiiriseen aineistoon tässä tutkimuksen vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Tutkimuksen tuloksissa esitetään nämä empiirisen aineiston abstrahoinnista muodostuneet teemat ja johtopäätöksissä pyritään ymmärtämään kategorioiden ja käsitteiden merkitystä. Tutkimuksen aineisto on hyvä esittää taulukon muodossa, johon sisällönanalyysi perustuu. Taulukointi luo selkeän kuvan aineiston systemaattisesta käytöstä.

TAULUKKO 3. Aineiston yhdisteleminen eli abstrahointi.

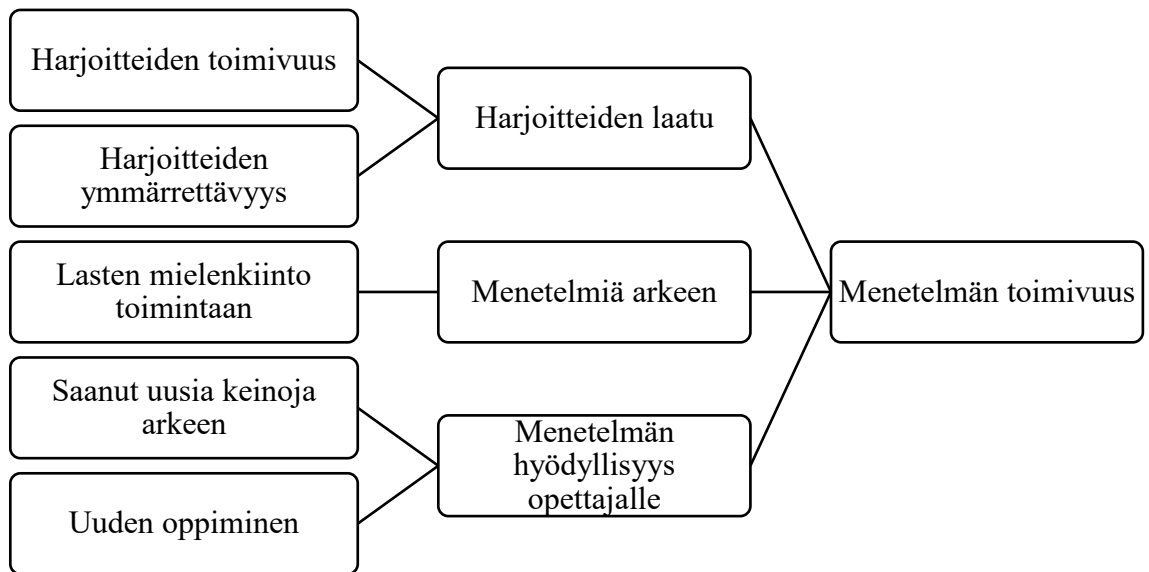
<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääloukka</b>
Pysähtyminen Rauhoittuminen Rentoutuminen	Hetkeen pysähtyminen	Emotionaalinen säätely
Huomion suuntaaminen toimintaan Positiiviseen tunteeseen tarttuminen Tunneimpulssin estäminen	Huomion uudelleen suuntaaminen	Emotionaalinen säätely
Harjoitteiden ymmärrettävyys Harjoitteiden toimivuus	Harjoittelun laatu	Menetelmän toimivuus

Lasten mielenkiinto toimintaan	Menetelmiä arkeen	Menetelmän toimivuus
Saanut uusia keinoja arkeen	Menetelmän	Menetelmän toimivuus
Uuden oppiminen	hyödyllisyys opettajille	

Tutkimuksen aineistoa on analysoitu teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Teoriaohjaava sisällönanalyysin tavoitteena on luoda teorettinen kokonaisuus. Teoriaohjaava sisällönanalyysia ohjaavat vuoroin aineisto ja teoria. Analyysivaiheessa asiat nousevat aineistosta, mutta teoria ohjaa tulkintaa tai ryhmittelyä. Tutkimuksen alussa on tuotu esille tutkimuksen teorettiset kytkennät. Tavoitteena ei ole teorettisen mallin testaus, vaikka teoria on mukana sisällönanalyysissä. Analyysin alku etenee aineistolähtöisesti, mutta myöhemmin teorettinen viitekehys toimii ajattelun ja aineiston tulkinnan apuna. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä yläluokat muodostuvat teorian pohjalta, kun taas alaluokat ovat aineistolähtöisiä. (Tuomi & Sarajarvi, 2018.)



KUVA 2 Luokkien muodostuminen



KUVA 3 Luokkien muodostuminen

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä osiossa esitellään tutkimuksen tulokset tutkimuskysymyksittäin. Ensimmäisessä kappaleessa käsitellään kehotietoisien joogaharjoituksen merkityksiä lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Toisessa kuvataan kehotietoisien joogaharjoituksen käyttömahdollisuuksia lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tukena. Kappaleiden lopussa on yhteenveto tutkimuksen tuloksista tutkimuskysymyksittäin.

### 5.1 Millainen merkitys kehotietoisella joogaharjoituksella on lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn?

Alkuhaastatteluista kävi ilmi, että jokaisen tutkimukseen osallistuneen varhaiskasvatuksen opettajan lapsiryhmässä on haasteita emotionaalisisessa säätelyssä. Opettajat kuvailivat lapsiryhmiä ”räjähdysherkiksi”, eloisiksi ja aikuisen ohjausta tarvitseviksi. Alkuhaastatteluissa nousi esiin lapsiryhmissä esiintyviä emotionaaliseen säätelyyn liittyviä haasteita, kuten tunteeseen jumiutumista, tunteiden yli- ja alisäättelyä sekä ahdistuneisuutta, mitkä ilmenivät lapsiryhmissä eri tavoin. Arkisissa tilanteissa kuten ruokailu-, leikki- ja siirtymätilanteissa haasteet emotionaalisisessa säätelyssä näyttäytyivät esimerkiksi ärsyyntymisenä, tavaroiden heittelynä, tönimisenä ja lukkiutumisenä. Ryhmissä oli käytetty joitakin erilaisia menetelmiä emotionaalisen säätelyn tueksi, mutta jokainen opettaja koki uusien menetelmien saamisen tarpeellisenä. Eniten ryhmissä oli harjoiteltu tunteiden nimeämistä ja tunnistamista. Lisäksi emotionaalisen säätelyn tukena oli käytetty kosketusta ja erilaisia rentoutushetkiä kuten satuhierontaa ja ohjattua rentoutusta. Alkuhaastatteluissa varhaiskasvatuksen opettajat kuvasivat lapsiryhmänsä emotionaalista säätelyä rehellisesti ja tarkasti kuvaillen, mikä näkyy hyvin alla olevissa aineistonäytteissä.

*”Kokonaisuudessaan ryhmässä on paljon räjähdysherkkää.” – Opettaja 1*

*”Itseilmaisun haasteita ja itsesäättelyyn, tarkkaavaisuuteen ja tunne säätelyyn liittyy paljon haasteita ryhmässä. Ja sitten ryhmässä esiintyy raivareita.” – Opettaja 2*

*”No vois sanoa, että tunteiden säätely on todella räiskyvää. Paiskotaan ihan tuolia ja juostaan karkuun. Mutta toisaalta on myös vetäytymistä ja esimerkiksi ei anneta vastauksia ja puhuta.” – Opettaja 3*

*”Ryhmässä on sitte kans ahdistuneisuutta, jonka myötä uudet asiat voi olla vieraita ja aiheuttaa jännitystä ja semmosta havaittavaa ahdistusta ja tätä on ihan kaikissa tilanteissa ryhmä- ja yksilötilanteissa.” – Opettaja 2*

*”Aikuinen joutuu ohjeistamaan ja viemään asioita eteenpäin lähes kaikissa tilanteissa. Ryhmä tarvii paljon johdattelua ja sitten aikuisen täytyy ottaa paljon roolia erilaisissa tilanteissa.” – Opettaja 1*

Alkuhaastattelussa opettajat kuvasivat lapsiryhmänsä emotionaalista säätelyä ongelmakeskeisesti. Loppuhaastattelussa taas korostui ratkaisukeskeisyys ja opettajat kokivat harjoituksella olleen positiivinen merkitys lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn verratessaan sitä aikaisempaan.

#### TAULUKKO 4. Otteita alku- ja loppuhaastatteluista

<b>Alkuhaastattelu</b>	<b>Loppuhaastattelu</b>
<i>”No ryhmässä tarvitaan paljon harjoittelua tunteiden osoittamisessa ja näyttämässä. Jumiutumisen tunteeseen on kanssa vahvaa ihan yleisesti ryhmässä ja tuntuu ettei tunteesta meinaa päästä yli millään.” – Opettaja 1</i>	<i>”Ennen enemmän hermot oli pinnassa ja ei ehkä niin paljon konflikteja. Hengittäminen on koettu hyväksi ja se on mukana joissakin tilanteissa. Mutta on kyllä havaittu myös, että osalla ei oo hyvä jos rupeaa neuvomaan kesken raivarin.” – Opettaja 1</i>
<i>”Uhmakkuus ja aggressiot toisia kohtaan sekä myös aikuisia. Sitte on paljon rumaa kielen käyttöä ja myös herkkyyttä, joka osaltaan johtaa haasteisiin kun on niin herkkä niin sitte kaikki tuntuu ihan kamalalta. Sitte ryhmässä ”kilahduksia”, joka osaltaan varmaan johtuu paljolti stressistä.” – Opettaja 2</i>	<i>”Kaiken kaikkiaan pysähtyminen kehotietoiseen toimintaan rauhoitti lapsia, jonka myötä tunteiden säätely vahvistui. Lapset eivät olleet niin ”räjähdysherkkiä”. Lapset käyttivät hengitystä myös omaan rauhoittumiseen ja myös neuvoi toisia hengittämään rauhoittuakseen.” – Opettaja 2</i>

*”No vois sanoa, että tunteiden säätely on todella räiskyvää. Paiskotaan ihan tuolia ja juostaan karkuun. Mutta toisaalta on myös vetäytymistä ja esimerkiksi ei anneta vastauksia ja puhuta.” – Opettaja 3*

*”No vois sanoa, että toiminnan jälkeen lapset oli aina rauhallisia. Toiminta toi useimmiten rauhallisen tunnelman. Kokeilun olis pitänyt ehkä jatkua pidempään niin, sen merkityksiä olis voinut huomata vielä paremmin. Edelleen haasteita tunteiden säätelyssä, mutta tästä (harjoittelusta) vois olla hyötyä pidemmässä mittakaavassa.” – Opettaja 3*

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat kehotietoisella joogaharjoituksella olleen positiivinen merkitys lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Kehotietoiseen harjoitukseen osallistumista pidettiin tärkeänä rentoutumisen ja rauhoittumisen hetkenä keskellä päivää. Harjoitus koettiin erityisen tärkeänä kiireisenä ja levottomana päivänä. Lapsiryhmä pysähtyi harjoituksen myötä ja ryhmästä oli havaittavissa positiivisuus ja rauha. Opettajat kokivat harjoituksen lisäävän lapsiryhmän läsnäoloa hetkessä. Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat harjoituksen positiiviseksi asiaksi myös silloin kun ryhmässä on havaittavissa levottomuutta ja keskittymiskyvyttömyyttä. Tällaisissa tilanteissa opettajat kokivat harjoituksen auttavan rauhoittumaan. Harjoituksen koettiin kuitenkin antavan enemmän hyötyjä toiminnan hetkellä ja hetkeen heti toiminnan jälkeen sen sijaan, että sillä olisi ollut pitkäaikaisia hyötyjä lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn kannalta. Kokonaisuudessaan kehotietoisien joogaharjoituksen toteuttaminen osana päivän toimintaa koettiin kuitenkin hyvänä asiana lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn kannalta, jota kuvaavat hyvin alla olevat aineistonäytteet.

*”Kaiken kaikkiaan pysähtyminen kehotietoiseen toimintaan rauhoitti lapsia, jonka myötä tunteiden säätely vahvistui.” – Opettaja 2*

*”Toiminnasta tulee niin sanotusti lepo päivään, koska hetki on pysähtynyt ja ylimääräiset ärsykkeet pois sulkeva.” – Opettaja 1*

*”Hetkeen pysähtymisen tärkeys korostui ja lapset pystyivät ”pysähtymään” ja rauhoittumaan.” – Opettaja 2*

*”Osalla lapsista oli kikatusta ja he eivät pystyneet rauhoittumaan koko liikesarjan aikana. Mutta hengitysharjoituksen aikana levottomatkin lapset rauhoittuivat. Kaikki lapset olivat rauhallisen oloisia ja kuunteli hyvin ja keskittyi ja yritti parhaansa. Toiminnan jälkeen oli tosi rauhallinen tunnelma.” – Opettaja 3*

Kiireisen päivän ja arjen keskellä kehotietoisien joogaharjoituksen toteuttaminen aiheutti varhaiskasvatuksen opettajissa toisinaan epäilyksiä. Opettajien epäilykset kohdistuivat erityisesti päiviin, kun lapsiryhmä oli huomiota herättävän levoton ja rauhaton. Jokainen opettaja kuitenkin korosti, miten toiminnan myötä ryhmän levottomuus ja rauhattomuus muuttuivat. Kehotietoinen joogaharjoitus koettiin hyödyllisenä ja rauhoittavana hetkenä. Opettajat kuvailivat lasten tunteiden säätelyn vahvistuvan harjoitukseen pysähtymisen myötä. Lisäksi opettajat korostivat, kuinka joka kerta toiminnan jälkeen lapsiryhmän tunnelma oli positiivinen rauhattomasta ja levottomasta päivästä huolimatta, jota kuvaavat hyvin alla olevat aineistonäytteet.

*”Se kyllä korostui, että kesken hektisen kiireisen päivänkin täytyy muistaa pysähtyä.” – Opettaja 2*

*”Ennen toimintaa lapset tulee ulkoa, jolloin voi olla vaikeaa ja esiintyy kiukuttelua ja haasteita, mutta sitten toimintaan he lähtivätkin aina kyllä mielellään. Fiilis muuttui lapsilla myös aikaisemmasta kiukuttelusta hyväksi hetken myötä. Kokonaisuus oli siis hyvä ja toi hyvää fiilistä ryhmään. Toiminnan vaikutus tunteiden säätelyyn ei kuitenkaan ollut kovin pitkä, vaan rauha kesti vain jonkin aikaa.” – Opettaja 1*

*”Taas kerran oli rauhallinen fiilis sen jälkeen, kun oltiin tehty liikesarja, hengitysharjoitus ja rentoutus.” – Opettaja 3*

*”Tuntuu että sillä on kyllä selkeästi rauhoittava vaikutus ja lapset ovat aina sen tilanteen jälkeen hyvin rauhallisia.” – Opettaja 2*

Varhaiskasvatuksen opettajat kertoivat tilanteista, jotka heille olivat erityisesti jääneet mieleen koskien lapsiryhmän emotionaalista säätelyä. Opettajat olivat kiinnittäneet huomiota harjoituksen merkitykseen lapsiryhmän tunnelmassa ja verrannut lasten

toimintaa ennen harjoitusta ja sen jälkeen. Lisäksi opettajat olivat kiinnittäneet huomiota tilanteisiin, joissa korostui menetelmä tai emotionaalinen säätely. Opettajat kuvailivat, että kehotietoisien joogaharjoituksen myötä lapsiryhmän ”räjähdyspiste” siirtyi pidemmälle ja ”räjähdysherkkyys” laski sekä konfliktit vähenivät, jota kuvaavat alla olevat aineistonäytteet. Lisäksi lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn koettiin olevan parempaa toiminnan jälkeen.

*”Koin, että ”räjähdyspiste” ikään kuin siirtyi pidemmälle ja lapset pystyivät säätelemään tunteitaan pidemmän aikaan toiminnan jälkeen.” – Opettaja 1*

*”Lapset eivät olleet niin ”räjähdysherkkiä”. Lapset käyttivät hengitystä myös omaan rauhoittumiseen ja myös neuvoi toisia hengittämään rauhoittuakseen.” – Opettaja 2*

*”Kiinnitin myös huomiota siihen, kun lapsien rauhoittuminen toiminnan seurauksena oli huomiota herättävää.” – Opettaja 2*

*”Aina kun toiminta loppui, suurimmaksi osaksi oli rauhallinen tunnelma. Kerran kun toiminta oli lepohuoneessa niin alkoi aluksi juoksu, joten tilanne oli tuolloin huomattavasti rauhallisempi päättyessä.” – Opettaja 3*

*”Erityisopettaja tuli käymään, jolloin muutoksesta johtuen voi ilmetä hankaluutta, mutta nyt myös erityisopettaja oli kiinnittänyt huomiota, ettei niin hankalaa ollut kuin aikaisemmin. Sitte myös, jos oli ollut erityisen haastava aamu, niin sitten kiinnitti huomiota siihen, kuinka paljon toiminta paransi fiilistä.” – Opettaja 1*

Opettajat kertoivat, että kehotietoisien joogaharjoittelun myötä lapset olivat alkaneet ohjaamaan myös toisen ryhmän lapsia ja opettanut kehotietoista harjoitusta myös kotona vanhemmilleen. Hengittämisen tärkeys korostui lapsiryhmässä harjoittelun myötä. Lapset olivat oivaltaneet, että hermostuessaan ja halutessaan rauhoittua on hyvä keskittyä hengittämiseen ja tällä tavoin rauhoittaa itsensä. Aineistosta nousi esiin tilanteita, joissa opettajat olivat ohjanneet lapsia hengittämään haastavan tunteen vallassa. Opettajat kokivat, että hengittämiseen keskittyminen oli selvästi rauhoittanut lapsia. Tätä kuvaavat hyvin alla olevat aineistonäytteet. Yksittäisiä hengitysharjoitteita oli otettu käyttöön harjoittelun myötä tilanteissa, joissa oli tarvetta rauhoittumiselle. Opettajat olivat kuitenkin huomanneet, että kaikkiin tilanteisiin hengittäminen ei myöskään sovellu ja

tämä on hyvä tiedostaa. Opettajat kuvailivat aineistossa hengitysharjoitusten olleen mieleisiä ja mielenkiintoa herättäviä.

*”Kun hengitysharjoitusta aloitettiin, niin osa lapsista, joilla itsesäätelyn kanssa ongelmia sanoi jes. Kysyin, että tykkäättekö tästä niin lapset vastasivat, että joo kovasti.”*  
– Opettaja 3

*”Lapset käyttivät hengitystä myös omaan rauhoittumiseen ja myös neuvoi toisia hengittämään rauhoittuakseen.”* – Opettaja 2

*”Iltapäivällä oli hauska, kun oli vähän levoton hetki penkillä, niin osa lapsista ehdotti erilaisia rauhoittumisvinkkejä, kuten oman henkilökohtaisen rauhoittumiskeinon, syvään hengittämisen ja joogaliikkeitä.”* – Opettaja 3

*”No se näkyy siinä kun esimerkiksi lapsi oli neuvonut toisia, että kannattaa hengittää kun hermostuttaa.”* – Opettaja 1

*”Lapset joilla ollut haasteita tunteiden säätelyssä, tykkäsi hengitysharjoituksesta, puhui siitä jne.”* – Opettaja 3

*”Kuitenkin huomattu, että aina ei kehotietoiset menetelmät sovi, varsinkin kun tilanne ”on päällä” niin ei aina voi sanoa ”vedä happea”.”* – Opettaja 2

Kehotietoista joogaharjoitusta toteutettiin tutkimuksessa varhaiskasvatuspäivän aikana erillisenä harjoituskokonaisuutena. Jokainen opettaja koki kehotietoisien joogaharjoituksen hyödyllisenä ja kertoi loppuhaastattelussa, että sen käyttöä voisi jatkaa. Harjoittelun tulisi olla jatkuvaa ja siihen tulisi sitoutua, jotta sen hyödyt tulisivat paremmin esille. Tämän myös opettajat olivat huomanneet, joka näkyy myös alla olevista aineistonäytteistä.

*”Tosi kiva, kiva kun toistui joka päivä, kiinnitti huomiota erilaisiin rauhoittumismenetelmiin, ja tuli mietittyä enemmän rentoutus ja rauhoittumiskeinoja. Voisi kyllä toteuttaa tulevaisuudessa, mutta jos tekee vain joskus ei ehkä niin hyvä. Mutta jos toteuttaisi peräkkäisinä päivinä olisi hyvä, kun oli lyhyt toimiva juttu, jollain tasolla*

*voisi siis toteuttaa. Täytyy pohtia voisiko toteuttaa ja hyödyntää ennen lepoa, ehkä voisi rauhoittaa lepoa.*” – Opettaja 3

*”Aamupäivässä hyvä keino ja aasinsilta tunteiden säätelyyn. Pyritään pitämään jatkumona mukana toiminnassa.”* – Opettaja 1

*”Muun henkilökunnan kanssa juteltu ja koettu, että on saatu työkaluja arkeen tunteiden säätelyyn ja käsittelyyn. Koko päiväkodin henkilökunnan kesken, myös johtajan kanssa on sovittu, että kehotietoinen liike koko kuukauden teemana päiväkodissa.”*  
– Opettaja 2

Kehotietoisella joogaharjoituksella varhaiskasvatuksen opettajat huomasivat olevan merkitystä lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Harjoituksen eri osat koettiin tärkeinä ja jokainen vaikutti lapsiryhmän keskittymiseen. Kehotietoinen harjoitus oli kokonaisuus, johon kuului hengityksen ja liikkeen yhdistämistä, pelkkään hengitykseen keskittymistä sekä rentoutusta. Opettajat korostivat hengittämisen ja rentoutuksen merkitystä useampaan kertaan ja näkivät niillä suuren merkityksen lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Lisäksi aineistosta nousi esiin kehotietoisesta harjoituksen merkitys myös opettajien omaan tunteiden säätelyyn. Toimintaan keskittyminen sai lapset rauhoittumaan toimintaan ja tunnelman muuttumaan hyväksi. Toiminnassa muodostunut rauhallinen ja hyvä tunnelma jatkui lähes aina myös toiminnan jälkeen. Näitä opettajien kokemuksia kuvaavat hyvin alla olevat aineistonäytteet. Tutkimuksen tarkoituksena oli, että varhaiskasvatuksen opettajat saisivat arkeensa lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tueksi uusia keinoja kehotietoisesta joogaharjoituksesta. Harjoituksen tarkoituksena ei ollut ongelmien korjaaminen.

*”Ryhmässä on myös korostunut tunteiden säätelyn merkitys ja siihen kiinnitetään yhä enemmän huomiota, varsinkin kehotietoisien menetelmien kautta. Näen kehotietoisien menetelmien käyttämisen myös tulevaisuudessa tärkeänä työkaluna tunteiden säätelyssä tässä ryhmässä ja omassa työssä yleensäkin.”* – Opettaja 2

*”Lähinnä kehitys tunteiden säätelyssä näkyy yleisesti erilaisissa tilanteissa arjessa.”*  
– Opettaja 2

*”Toiminta jättää lapsiin rauhan ja ilon, joka korostuu myös silloin, kun itse ajattelee, että näin ei olis.” – Opettaja 1*

*”Tänään puhuttiin tunnetuokiolla kiukusta, että miten kiukusta selvittää niin useampaan kertaan nousi esiin, että hengittely auttaa. Selvästi osalla lapsista oli jäänyt toiminnasta hengittely mieleen.” – Opettaja 3*

*”Ja myös opettajana olen saanut toiminasta itselleni tunteiden säätelyyn tukea, opettajana pystyy yhä enemmän havainnoimaan omia tunteita erilaisissa tilanteissa ja säätelemään omaa toimintaansa harjoittelun myötä.” – Opettaja 2*

Opettajat näkivät kehotietoisella joogaharjoituksella olleen merkitystä ryhmän emotionaaliseen säätelyyn ja kokivat toteutuksen myötä kiinnittäneensä enemmän huomiota lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tukemiseen. Loppuhaastattelussa ja ääninauhoissa opettajat toivat esiin erilaisia tilanteita, joissa he kokivat, että kehotietoisesta harjoittelusta oli ollut hyötyä. Lisäksi opettajat kertoivat, että lapset olivat itsenäisesti alkaneet hyödyntämään kehotietoisia harjoituksia arjessa emotionaalisen säätelynsä tukena. Opettajat kokivat kehotietoisella harjoitushetkellä olleen positiivinen merkitys myös lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn keskellä päivää. Opettajat kertoivat harjoituksen tuoneen rauhoittumisen ja pysähtymisen hetken arkeen. Lapset suuntasivat huomionsa toimintaan ja olivat siitä innostuneita, mikä toi hyvää tunnelmaa lapsiryhmään. Harjoituksessa ollut hyvä ja rauhallinen tunnelma oli jatkunut vielä toiminnan jälkeen, minkä opettajat kokivat hyödylliseksi. Toisaalta opettajat toivat loppuhaastatteluissa esiin, että harjoittelun tulisi jatkua säännöllisesti pidempään, jolloin harjoituksella voisi olla suurempi ja pysyvämpi vaikutus. Nyt opettajat kokivat saaneensa työkaluja yksittäisiin hetkiin. Loppuhaastatteluista ja ääninauhoista nousi esiin, että opettajat ovat saaneet keinoja lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tueksi.

## **5.2 Miten kehotietoista joogaharjoitusta voidaan käyttää lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tukena?**

Varhaiskasvatuksen opettajat olivat kiinnittäneet huomiota kehotietoisien joogaharjoituksen toimivuuteen tutkimusjakson aikana. Loppuhaastatteluissa ja ääninauhoissa nousi esiin opettajien huomion herättänyt lapsiryhmän innostuneisuus ja ryhmän motivoitunut asenne harjoittelua kohtaan, jota kuvaa hyvin alla olevat

aineistonäytteet. Lapsiryhmä osallistui harjoitukseen joka kerta mielellään ja opettajien mukaan lapset kokivat harjoitukset nähtävästi mieluisina. Kehotietoiseen joogaharjoitukseen kuuluneet harjoitukset olivat lapsille mielekkäitä. Harjoituskokonaisuuteen kuuluneet liikesarja-, hengitys- ja rentoutusharjoitus innostivat lapsia osallistumaan toimintaan. Erilaiset harjoitukset innostivat lapsia ja lapsiryhmä pysähtyi harjoitukseen. Toimiva harjoituskokonaisuus sai lapsiryhmän osallistumaan aktiivisesti harjoitukseen.

*”Kaiken kaikkiaan toiminnassa oli hyvä fiilis aina ja lapset halusivat aina tehdä, johon kiinnitin huomiota sen vuoksi, koska se ei ollut aina oletettavaa tai sitä mitä ehkä aikaisemmin olisi voinut olla.” – Opettaja 1*

*”Lapset olivat tänään tosi motivoituneita ja keskittyneitä, yllätti minut kyllä koska ajattelin kun ennen toimintaa oli vauhti päällä, kun ulkoilu oli jäänyt väliin, mutta kaikki oli todella innokkaasti mukana.” – Opettaja 2*

*”Lapset oli edelleen tosi innostuneita ja kukaan ei ole sanonut, että taas tätä tai muuta. Lapset oikeastaan jopa vähän odottavat tätä toimintaa.” – Opettaja 3*

*”Toiminnassa on myös positiivinen ja tosi tosi mukava tunnelma. Lapset tykkää hetkestä paljon ja kokonaisuutena se on kiva hetki.” – Opettaja 1*

Opettajat epäilivät jaksavatko lapset tehdä harjoitusta koko tutkimusjakson ajan, koska sama harjoitus toistettiin joka päivä. Opettajien mukaan lapset osallistuivat kuitenkin joka kerta innoissaan ja jopa odottivat harjoitusta. Kehotietoisen harjoituksen toistuvuus tuo struktuuria, joka voi rauhoittaa osaltaan lapsia. Lisäksi lasten minäpystyvyys vahvistuu, kun harjoitukset ovat tuttuja ja näin kokevat, että osaavat harjoituksen. Opettajat kommentoivat harjoituksen olleen hyvä muistutus myös toistuvuuden ja tuttuuden tärkeydestä. Lapset keskittyivät hyvin harjoitukseen ja he kokivat harjoituksen tärkeänä kokonaisuutena. Opettajat kertoivat, että jos toiminta jouduttiin pysäyttämään, lapset olivat pahoillaan. Harjoittelun toistuvuuden lisäksi opettajat pitivät harjoituksen pituutta sopivana, jota kuvaavat hyvin alla olevat aineistonäytteet. Opettajat kokivat harjoituksen olleen riittävän lyhyt, jotta myös keskittymiskyvyttömämmät lapset jaksavat keskittyä

loppuun asti. Toisaalta opettajat olivat tyytyväisiä siihen, ettei harjoitus ollut liian lyhyt, jotta lapset saivat mahdollisuuden rauhoittua harjoitukseen.

*”Oli hauska huomata, että vaikka tätä ollaan tehty jo tosi monta kertaa niin lapset ovat silti aina innoissaan toiminnasta.” – Opettaja 3*

*”Epäilin miten lapset jaksavat, kun samat asiat toistuvat, kun toiminta oli yksinkertainen ja toistuva, joka kerta sama, mutta lapset lähtivät joka kerta mielellään toimintaan. Lapset myös järkyttyivät kerran, kun toiminta jouduttiin keskeyttämään toisen ryhmän häiriköinnin vuoksi.” – Opettaja 2*

*”Lapset juoksivat innoissaan hetkelle. Ja olivat jo kyselleet, että koska hetki on.” – Opettaja 1*

*”Hyvä kun oli lyhyt harjoitus niin lapset jaksoi keskittyä.” – Opettaja 3*

*”Rentoutus oli ehkä mielekkäin, mutta lapset koki kokonaisuuden hyvin tärkeänä. Koin myös itse menetelmien käytön erittäin toimivana ja se oli hyvin suunniteltu kokonaisuus. Tutut tietyt asiat toistuvat ja helppo toteuttaa, eikä ollut liian pitkä.” – Opettaja 2*

Opettajat olivat saaneet ohjevideot liikesarjan ja hengitysharjoituksen tueksi. Opettajat kokivat videot selkeiksi ja lapset olivat ymmärtäneet harjoitukset hyvin videoilta. Kehotietoisissa harjoituksissa lasten kanssa on hyvä käyttää konkreettisia keinoja kuten satuja ja erilaisia hahmoja motivoitakseen lapsia toimintaan. Videolla minulla oli oravapähine, minkä opettajat kokivat hyvänä asiana. Rentoutukseen opettajat eivät olleet saaneet tarkkoja ohjeita, mutta kaikki olivat siitä huolimatta käyttäneet samoja keinoja. Opettajat kokivat, että lapset nauttivat rentoutuksesta. Rentoutus koettiin tärkeänä osana harjoitusta ja opettajat kokivat, että kyseisiä harjoituksia tulisi tehdä enemmän. Hyvin suunniteltu kokonaisuus ja selkeä ohjeistus ovat tärkeitä huomioita kehotietoisien harjoituksen toimivuuden kannalta, jota kuvaavat hyvin alla olevat aineistonäytteet.

*” Lapset innostuivat heti toiminnasta ja katsoivat ohjevideoita mielellään ja pitivät siitä, että sinulla oli videolla orava pähine.” – Opettaja 1*

*”Kaikki lapset jäljittelivät videolta hyvin, vaikka osa lapsista osallistui ensimmäistä kertaa.” – Opettaja 2*

*”Lapset ymmärsivät hyvin videolta, oppi nopeasti ja tekivät innoissaan. Videot oli kyllä selkeet.” – Opettaja 1*

*”Oli selkeät ohjeet ja lapset ymmärsivät myös nopeasti harjoitusten idean.” – Opettaja 3*

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat kehotietoisien joogaharjoituksen toimivaksi menetelmäksi. Tärkeitä huomioita harjoituksen toimivuudesta oli sen toistuvuus, sopiva kesto ja selkeät sekä motivoivat ohjevideot. Opettajat kokivat toistuvan harjoituksen tuoneen struktuuria ja selkeyttä. Lisäksi toistuva harjoitus mahdollisti harjoituksen oppimisen, joka osaltaan innosti lapsia osallistumaan harjoitukseen. Toistuvuuden lisäksi harjoituksen kesto nousi esiin tutkimusaineistosta. Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat riittävän lyhyen harjoituksen tärkeänä. Harjoituksen riittävän lyhyt kesto mahdollistaa keskittymiskyvyttömämmänkin lapsen osallistumisen koko harjoittelun ajan. Harjoituksen toimivuuden kannalta selkeät ja motivoivat ohjevideot olivat tärkeitä. Ohjevideoissa ollut oravateema motivoi lapsia ja opettajat kokivat tällaisen konkreettisen teeman yhdistämisen tärkeänä. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää varhaiskasvatuksen opettajalle toimivia keinoja lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tueksi. Kehotietoisien joogaharjoituksen toteuttamisesta varhaiskasvatuksen opettajat kokivat saaneensa toimivia keinoja lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tueksi. Haastatteluissa ja ääninauhoissa tuli esille opettajien monia erilaisia positiivisia huomioita harjoitusmenetelmän toimivuudesta. Harjoituskokonaisuus oli toimiva ja harjoitukset hyvin ymmärrettävissä. Opettajat kommentoivat menetelmän kokonaisuutta, sen käytäntöä ja toimintaa ja olivat siihen tyytyväisiä. Jokainen opettaja oli tyytyväinen osallistumisestaan tutkimukseen ja kokivat tutkimuksen herättäneen erilaisia ajatuksia kehotietoisien menetelmien hyödynnettävyydestä emotionaalisen säätelyn tukena.

## 6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

### 6.1 Tutkimusetiikka

Tämän tutkimuksen yksi tärkeimmistä lähtökohdista on ollut jokaisen osallistujan kunnioittaminen. Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden itsemääräämisoikeuden ja anonymiteetin turvaaminen on tärkeitä tutkimuseettisiä periaatteita. Tähän tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin suojaaminen on ohjannut koko tutkimuksen toteuttamista. Tutkimukseen saatua aineistoa on käsitelty objektiivisesti ja eettisyys huomioitu aineiston keräyksessä ja käsittelyssä. Eri aineiston osia on tarkasteltu huolellisesti ja niitä on pyritty kokonaisuutena käsittelemään monipuolisesti. Lisäksi olemassa olevaa tutkimuskirjallisuutta on pohdittu kriittisesti ja käytetty asianmukaisesti.

Tutkimukseen osallistuneet varhaiskasvatuksen opettajat ovat antaneet suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta ja haastatteluaineistojen sekä ääninauha aineistojen käytöstä. Jokainen opettaja on osallistunut tutkimukseen vapaaehtoisesti. Tutkija ei ole saanut osallistujien yhteystietojen lisäksi tietoonsa heidän yksityisasiota. Haastattelukysymykset koskivat ainoastaan opettajan kokemuksia ja näkemyksiä lapsiryhmän emotionaalisista säätelytaidoista ja kehotietoisesta joogaharjoituksen merkittävydestä lapsiryhmässä. Tutkijan tulee arvostaa jokaista osallistujaa ja heidän yksityisyyttään. Tutkijan tulee myös muistaa, että haastateltava on itse oman kokemuksensa paras asiantuntija, kun tutkitaan merkityskokemuksia. Haastateltavilta saatu tieto tulee ottaa vastaan sellaisena, kuin varhaiskasvatuksen opettajat ne antavat. Haastatteluista ja ääninauhoista saatua informaatiota ei saa muuttaa tutkijan omien ajatusten mukaisesti. Esille tullut tieto on salassa pidettävää ja vain tutkimuksen kannalta oleelliset asiat analysoidaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.) Haastateltavat saivat olla vastaamatta haastattelukysymyksiin, jos heistä tuntui siltä. Tutkimuksessa haastateltavat määrittävät yksityisyytensä rajat päättäessään itse sen, mitä haluaa ajatuksistaan ja itsestään jakaa tutkimuksen käyttöön. Haastatteluissa ja ääninauhoissa mahdolliset yksittäisistä henkilöistä ilmi tulleet asiat jätetään aineiston ulkopuolelle. Opettajien tallentamat ajatukset ei keskity yksittäisiin lapsiin, vaan havaintoihin koko lapsiryhmän dynamiikasta ja toiminnasta. Tutkimuksessa kuvataan siis ainoastaan koko lapsiryhmän toimintaa. Tämä takaa lasten anonymiteetin säilymisen ja näin tuloksista ei ole tunnistettavissa yksittäisiä lapsia. Tutkimukseen osallistuneiden varhaiskasvatuksen opettajien ja heidän lapsiryhmänsä tietoja ei tuoda tutkimuksessa esille anonymiteetin

suojaamiseksi. Eettisten tavoitteiden mukaan tutkimuksessa on pyritty siihen, että vain tutkimukseen osallistuja itse pystyy tunnistamaan itsensä tutkimustiedosta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.)

Tutkimusraportissa on kunnioitettu jokaisen anonymiteettia. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksen mukaan tutkimuksessa on punnittu sananvapauden, tieteen vapauden ja anonymiteetin suhdetta tutkimuksen avoimuuden asteeseen. Tutkimuksen eettisenä tavoitteena on, että tutkimusaineistot ja tieto on niin suljettua kuin tarpeellista ja niin avointa kuin mahdollista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.) Koko tutkimusprosessi on pohjautunut eettiseen toimintaan ja tutkimuksen tarkoituksena on ollut luoda turvallinen ja kunnioittava suhde tutkimukseen osallistuneiden kanssa. Tutkimuksen eettisten periaatteiden toteuttamiseen on sitouduttu koko tutkimuksen ajan. Tutkimukseen kuuluva materiaali on säilytetty ja tuhottu tutkijan toimesta asianmukaisesti.

## **6.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen tavoitteena on saada arvokasta tietoa varhaiskasvatuksen opettajien toteuttamasta kehotietoisesta harjoitusmenetelmän harjoitusjaksosta ja sen merkitsevyydestä lapsiryhmän emotionaaliseen itsesääteelyyn. Tutkimus kehotietoisesta harjoitusmenetelmän osalta on onnistunut hyvin. Tutkimuksessa käytetty teoreettinen viitekehys on muodostettu nykytutkimuksen pohjalta ja käsitteet on määritelty mahdollisimman perusteellisesti tutkimuksen näkökulmasta. Tutkimuksessa on käytetty lähdeaineistona Suomalaisia sekä kansainvälisiä artikkeleita, jotka kaikki ovat pääasiassa vertaisarvioituja julkaisuja. Lisäksi nämä lähdeaineistona käytetyt tutkimukset ovat yhteneväisiä toistensa kanssa, mikä osaltaan lisää luotettavuutta. Lähdeaineistoissa ei ole valtavia näkökulma ristiriitoja ja ilmiöt ovat tunnistettu sekä kotimaassa että kansainvälisesti, mikä lisää luotettavuutta. Haastattelut on muodostettu teoreettisen viitekehysten pohjalta ja tutkimukseen osallistuneille on selvitetty tutkimuksen tavoite ennen haastatteluja, jotta heillä on ollut tiedossa haastattelujen aihe. Tutkimuskysymykset ovat muotoutuneet lopulliseen muotoonsa tutkimusprosessin aikana. Näin ne antavat tutkimuksesta mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan niin kehotietoisesta menetelmästä kuin varhaiskasvatuksen opettajienkin kannalta.

Tutkimuksessa käytettävä aineistonkeruumenetelmä on pohdittu tutkimuksen tavoitteisiin ja tarkoituksiin nähden sopivaksi. Haastattelut ja ääninauhujen tallentaminen

sopivat aineistonkeruumenetelmäksi tutkimukseen, jonka tarkoituksena on saada jokaisen osallistujan kokemukset talletettua mahdollisimman rehellisesti. Voisin kuitenkin tehdä muutoksia haastatteluiden ja ääninauhojen osalta. Haastatteluissa pyrkisin esittämään enemmän yksityiskohtaisia tarkennuksia ja ääninauhojen kohdalla pyytäisin osallistujia pohtimaan vielä tarkemmin harjoituksen merkitystä lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Tässä tutkimuksessa kaikki haastattelut etenivät samalla kaavalla, enkä esittänyt tarkentavia kysymyksiä riittävästi siihen nähden mitä näin jälkepäin ajattelisin. Ääninauhoja koskevassa ohjeistuksessa pyysin opettajia kiinnittämään huomiota lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn, mutta olisin voinut painottaa tätä vielä enemmän. Tutkimukseen osallistuneiden varhaiskasvatuksen opettajien määrä oli riittävä. Opettajat kertoivat avoimesti kokemuksiaan ja uskon heidän olleen rehellisiä. Aineiston reliabiliteetin kannalta tulee pohtia, onko haastattelut ja ääninauhat litteroitu oikein ja onko koko aineisto otettu huomioon (Cohen ym., 2018).

Tutkimukseen valittu aineistonkeruumenetelmä sopii hyvin tälle tapaustutkimukselle, jonka tavoitteena on saada tästä yhdestä tapauksesta mahdollisimman kattavasti opettajien omia kokemuksia ja näkökulmia. Tutkimuksesta saatu aineisto oli kattavaa ja haastattelu ja ääninauha aineistot tukivat toisiaan. Jokaisella opettajalla jäi muutama harjoitus toteuttamatta kolmen viikon aikana, jota voidaan osaltaan pitää tutkimuksen rajoitteena. Mikäli kaikki olisivat pystyneet toteuttamaan harjoitusta suunnitellun kolmen viikon ajan olisi aineisto voinut olla kattavampaa. Lisäksi tämän merkitystä ei tarvitsisi pohtia suhteessa tutkimuksen tuloksiin. Olisiko opettajien kokemukset ja näkemykset olleet tutkimuksen päätyttyä erilaiset, jos kaikki osallistujat olisivat pystyneet toteuttamaan harjoitusta koko suunnitellun ajan. Kaikki opettajat ovat kuitenkin tallettaneet sovitun määrän ääninauhoja ja osallistuneet haastatteluihin, jotka ovat tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeitä. Kokonaisuudessaan nämä kaksi aineistonkeruumenetelmää tapaustutkimukseen yhdistettynä on kattava kokonaisuus.

Analyysivaihe on kuvattu tarkasti ja sitä on havainnollistettu taulukoiden muodossa. Luotettavuuden kannalta tutkimuksen heikkoudeksi olisi voinut osoittautua aineiston analysointi. Tämä olisi voinut johtua tutkijan puutteellisesta tiedosta liittyen aineiston luokitteluun ja ryhmittelyyn. Tutkimuksessa on pyritty teoriataustan selkeyteen ja syvälliseen käsitteiden selittämiseen, joka tukee analyysivaiheen luotettavuutta. Lisäksi teoriaohjaava sisällönanalyysi tukee analyysivaiheen luotettavuutta. Teoriaan osin pohjautuva analysointi tuo luotettavuutta analyysivaiheeseen. Lisäksi tutkielman

analysointi osassa selkiytetään taulukoiden avulla analyysivaiheessa muodostuneita luokkia ja ryhmittelyjä, mikä antaa lukijalle selkeän kuvan muodostetuista luokitteluista.

Tutkimuksessa käytetty kehotietoinen harjoitusmenetelmä on minulle tutkijana tuttu ja olen koulutettu joogaopettaja. Tämä edesauttoi harjoituskokonaisuuden suunnittelemista. Aikaisemmasta tiedosta huolimatta kokosin kattavan teorian menetelmän pohjalle ja tutkimustulokset nojaavat tarkasti teoriaan. Tutkimuksen tulokset voidaan nähdä apukeinoina varhaiskasvatuksen opettajan arjessa. Lisäksi ne voidaan kytkeä osaksi keskustelua kehotietoisten menetelmien hyödynnettävyydestä suhteessa lisääntyneisiin mielenterveydenhaasteisiin yhteiskunnassa. Tutkimuksen tulokset osoittavat, miten kehotietoista harjoitusmenetelmää voidaan käyttää varhaiskasvatuksen lapsiryhmässä ja mikä on sen merkitys lapsiryhmän lasten emotionaalisen säätelyn kehityksen kannalta. Kokonaisuudessaan varhaiskasvatuksen opettajat ovat saaneet kehotietoista harjoitusmenetelmästä positiivisen kuvan, jota tukee tutkimuksen analyysivaihe ja tulokset. Kehotietoinen joogaharjoitus on menetelmänä tutkimuksen mukaan toimiva ja varhaiskasvatuksen opettajat ovat saaneet siitä lapsiryhmän emotionaalisten säätelytaitojen tukemiseen apua. Opettajat olivat tyytyväisiä harjoituskokonaisuuteen ja kuvailivat sitä toimivaksi kokonaisuudeksi.

Yksittäiset tapaustutkimukset ovat luotettavuuden eli reliabiliteetin kannalta ongelmallisia, koska niissä saatuja tutkimustuloksia ei pystytä myöhemmin toistamaan uudelleen. Toinen tapaustutkimusten ongelma liittyy tutkimustulosten yleistettävyyteen. Yksittäisestä tapauksesta saatujen tulosten perusteella on hankala muodostaa laajempaa joukkoa koskevaa johtopäätöstä. (Cohen ym., 2018.) Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ollut muodostaa tulkinta kolmen eri varhaiskasvatuksen opettajan kokemuksista ja näkemyksistä kehotietoista harjoitusmenetelmästä, eikä muodostaa laajempaa yleistystä asiasta. Tutkimuksen tavoitteena on ollut tuottaa kokonaisvaltainen, eri näkökulmista tuotettu kuvaus menetelmän merkityksistä ja sen toimivuudesta. Tapaustutkimuksen vahvuutena pidetään tätä kokonaisvaltaisuutta (Saarela-Kinnunen & Eskola, 2007). Tutkimuksen tuloksissa on tuotu esiin suoria lainuksia haastattelu ja ääninauha aineistoista. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Lainauksissa ei ole tuotu julki niiden esittäjää anonymiteetin suojaamiseksi.

Tutkimus on kuvattu mahdollisimman totuudenmukaisesti, tarkasti ja selkeästi. Tutkimuksen toteutuksen aikana on toimittu kaikkien osallistujien anonymiteettiä ja

ihmisarvoa kunnioittaen sekä samalla avoimesti sen vaiheista kertoen. Tutkimuksen tavoite on saavutettu luomalla luotettava kuva kehotietoisien harjoitusmenetelmän merkityksestä varhaiskasvatuksen opettajien näkökulmasta. Tutkimus antaa tieteellisesti luotettavaa tietoa liittyen kehotietoisien harjoitusmenetelmän merkityksistä lasten emotionaaliseen itsesääteilyyn.

## 7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia kehotietoista joogaharjoittelusta lapsiryhmän emotionaalissa säätelyssä ja sen tukemisessa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, miten kehotietoista joogaharjoitusta käyttäen voidaan tukea lapsiryhmän emotionaalista säätelyä. Bockmann ja Yu (2022) sekä Jones ym. (2018) esittävät tutkimuksissaan, että emotionaalinen säätely vahvistuu kehotietoisten harjoitusten myötä. Kehotietoisessa harjoittelussa huomio kiinnitetään kehon tuntemusten aistimiseen ja tietoiseen hengitykseen. Tällä tavalla harjoitus tasapainottaa kehoa ja mieltä ja näin mieli rauhoittuu. Tämä ilmeni myös tässä tutkimuksessa, sillä varhaiskasvatuksen opettajat näkivät kehotietoista joogaharjoittelulla olleen positiivinen merkitys lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Lapsiryhmä oli keskittynyt tekemään kehotietoista harjoitusta ja näin rauhoittunut harjoittelun myötä. Varhaiskasvatuksen opettajien mukaan lapsiryhmä rauhoittui, pystyi pysähtymään, eikä ollut yhtä ”räjähdysherkkä” harjoittelun myötä. Myös Cheung ja Ng (2018) mukaan kehotietoisesta harjoittelun myötä impulssikontrolli ja emotionaalinen säätely kehittyvät.

Kehotietoinen harjoittelu tuo varhaiskasvatuspäivään pysähtymisen ja rauhoittumisen hetken. Lapsiryhmän pysähtyminen toimintaan tuo positiivisuutta ja rauhaa, mikä voidaan nähdä tärkeänä ryhmän emotionaalisen säätelyn kannalta. Levottomuus ja rauhattomuus tasapainottuvat kehotietoisesta harjoittelun myötä ja erityisesti kiireisen ja rauhattoman päivän aikana kehotietoisesta harjoittelun merkitys on suuri. Varhaiskasvatuksen opettajat kuvasivat kehotietoisesta harjoittelun merkinneen tietoisesta läsnäolon vahvistumista ja sen positiivista merkitystä lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Hofmann ja Gómez (2017) kuvaa myös sitä, kuinka läsnäolo ja kehotietoinen harjoittelu merkitsee emotionaalisen säätelyn vahvistumista ja sen merkitystä muun muassa ahdistuksen ja käyttäytymisen säätelyyn.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että kehotietoisesta harjoittelun myötä konfliktit väheni ja ”räjähdysherkkyys” laski lapsiryhmässä. Harjoittelulla oli siis positiivinen merkitys tunneimpulssin estämiseen, impulssikontrolliin ja huomion uudelleen suuntaamiseen. Lapsiryhmän huomio suuntautui harjoitteluun ja räjähdyspiste siirtyi pidemmälle, mikä voidaan nähdä emotionaalisen säätelyn vahvistumisena. Myös Chiesa, Calati ja Serreti (2011) sekä Zhou ym. (2023) tutkimuksen tulokset tukevat tulosta siitä, että

kehotietoisella harjoittelulla on merkitys emotionaaliseen säätelyyn kuten impulssikontrolliin ja huomion uudelleen suuntaamiseen. Kehotietoisella harjoittelulla oli merkitys lapsiryhmän tunnelmaan ja ennen harjoittelua ollut kiire ja rauhattomuus tasapainottuivat harjoittelun myötä. Lapsiryhmän tunnelman muutos myönteisemmäksi voidaan yhdistää myös huomion uudelleen suuntaamiseen. Huomion uudelleen suuntaamisella ja tietoisuuden lisääntymisellä kehotietoisesta harjoittelun myötä voidaan nähdä positiivinen yhteys lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Näitä tuloksia vahvistaa Portelen ja Jansin (2023) tutkimus, jonka mukaan emotionaalinen säätely vahvistuu kehotietoisesta harjoittelun, tietoisesta huomion suuntaamisen myötä.

Hengitysharjoitusten on osoitettu rauhoittavan mieltä ja kehoa ja näin myös emotionaalista säätelyä (Izhar ym., 2022). Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että hengitysharjoituksilla oli positiivinen merkitys lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn. Hengitysharjoitus koettiin tärkeänä osana kehotietoista harjoituskokonaisuutta ja sen rauhoittava merkitys korostui lapsiryhmässä. Hengittämistä hyödynnettiin haastavien tunteiden käsittelyssä ja yksittäisissä rauhoittumista vaativissa tilanteissa. Hengitysharjoittelu vahvistaa lasten emotionaalista säätelyä sen rauhoittavien ja rentouttavien tekijöiden myötä. Tavoian ja Craighead (2023) korostavatkin, että säännöllisellä hengitysharjoittelulla on positiivinen merkitys sympaattiseen hermostoon ja kroonisen sekä akuutin stressin säätelyyn. Harjoittelun säännöllisyys ja jatkuvuus ovat tärkeitä harjoittelun hyötyjen kannalta, vaikka hengittäminen koettiin hyödyllisenä menetelmänä myös yksittäisissä tilanteissa. Hengitysharjoituksen merkitys osana harjoituskokonaisuutta oli tärkeä. Tutkimuksen tuloksissa nousi kuitenkin esiin harjoituskokonaisuuden merkitys, vaikka hengittämisen ja rentoutuksen merkitys korostuivat. Kokonaisuus oli tärkeä ja hengitys- ja rentoutusharjoituksen lisäksi liikesarja oli tärkeä osa kokonaisuutta. Lapsiryhmä ohjautui keskittymään toimintaan harjoituskokonaisuuden myötä. Keskittyminen harjoitukseen sai lapsiryhmän rauhoittumaan ja varhaiskasvatuksen opettajat kokivat lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn vahvistuneen.

Toimiva harjoituskokonaisuus on tärkeää harjoituksen onnistumisen kannalta. Motivoivan ja innostavan harjoituksen myötä lapset keskittyvät harjoitteluun ja ovat siihen sitoutuneita. Kehotietoisessa joogaharjoituksessa ei kilpailla, vaan jokainen osallistuu toimintaan oman toimintakykynsä mukaan (Kim ym., 2016). Tällainen rajoittamaton ja jokaisen toimintakykyyn soveltuva harjoitus innostaa lapsia toimintaan.

Lapsiryhmä osallistui toimintaan innostuneesti myös toistuvasta harjoituksesta huolimatta. Harjoituksen toistuvuus toi struktuuria ja tuttujen harjoitusten toistaminen vahvistaa minäpystyvyyttä oppimisen myötä. Lisäksi harjoituksen kesto on tärkeä huomioida suunnittelussa kehotietoisien harjoittelun toimivuuden näkökulmasta. Riittävän lyhyt harjoitus mahdollistaa jokaisen osallistumisen ja toisaalta riittävän pitkä harjoitus mahdollistaa harjoituksen äärelle pysähtymisen ja keskittymisen. Lisäksi konkretian yhdistäminen kehotietoiseen harjoitukseen on tärkeää. Erilaisten hahmojen, teemojen ja satujen yhdistäminen harjoitukseen motivoi lapsia osallistumaan. Bazzano ym. (2023) ja Folleto, Pereira ja Valentini (2016) korostavatkin tutkimuksissaan konkreettisten keinojen hyödyntämistä kehotietoisien joogaharjoituksen tukena. Konkreettiset keinot tukevat lasten ymmärrystä tavoitellusta toiminnasta. Selkeä ja lapsille suunnattu ohjeistus tukee myös lasten ymmärrystä. Tässä tutkimuksessa käytetyt ohjevideot varhaiskasvatuksen opettajat kokivat toimiviksi ja selkeiksi.

Tutkimuksen perusteella voi todeta, että säännöllisellä kehotietoisella joogaharjoituksella on positiivinen merkitys lapsiryhmän emotionaaliseen säätelyyn varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksen mukaan. Kehotietoinen joogaharjoitus osana varhaiskasvatuspäivää on hyvä tapa tukea lapsiryhmän rauhoittumista ja pysähtymistä. Konkreettisten keinojen, erilaisten teemojen ja hahmojen integroiminen osaksi kehotietoista harjoitusta tukee lapsiryhmän kiinnostusta toimintaa kohtaan. Lisäksi selkeä ohjeistus ja toiminnan eteneminen sekä toiminnan riittävä kesto ovat tärkeitä harjoituksen toimivuuden kannalta. Kehotietoinen joogaharjoitus on hyvä keino tukea lapsiryhmän emotionaalista säätelyä varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksesta saatiin tärkeää tietoa kehotietoisien harjoittelun hyödynnettävyydestä lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tukena. Tutkimuksen tulokset ovat yhteneväisiä aiemman tutkimuksen kanssa. Aiemman tutkimuksen lisäksi tämä tutkimus toi tärkeää tietoa harjoituskokonaisuuden toimivuudesta.

Tutkimuksen tulokset perustuvat kolmen varhaiskasvatuksen opettajan aineistoon, joten aineisto on kooltaan pieni. Lisäksi tutkimukseen osallistuneiden voidaan olettaa olleen kiinnostuneita kokeilemaan kehotietoista joogaharjoitusta lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tukena, joten heillä saattoi olla positiivinen odotus harjoituksesta ja sen merkittävydestä. Tutkimusta voidaan tulkita tapaus tutkimuksen mukaisesti yksittäisenä tapauksena. Lähestyin tapausta ilman tarvetta yleistää tuloksia. Tulokset voivat kuitenkin

tarjota sovellettavaa uutta tietoa kehotietoisten harjoitusmenetelmien hyödynnettävyydestä lapsiryhmän emotionaalisen säätelyn tukena.

Jatkotutkimus kehotietoista joogaharjoituksesta on tarpeellista. Aiheesta olisi tarpeellista tehdä pitkittäistutkimuksia yhä enemmän. Pitkän aikavälin tutkimusperustaisilla interventiotutkimuksilla voisi tutkia aihetta tulevaisuudessa, huomioiden lasten omat kokemukset ja näkemykset harjoituksesta. Tutkimusta tarvitaan lisää varhaiskasvatusikäisistä lapsista ja suurilla satunnaisotannoilla. Julkaistut tutkimukset keskittyvät usein koululaisiin tai heitä vanhempiin ja otannat ovat toisinaan pieniä. Kehotietoisiin menetelmiin tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota Suomessa. Maailmalla tehdyistä tutkimuksista on saatu positiivisia tuloksia. Suomessa tutkimusta on tehty aiheesta vähän, mutta tulevaisuudessa aiheen tutkimisesta voitaisiin hyötyä yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi mielenterveyden näkökulmasta. Varhaislapsuudessa rakennetaan pohja emotionaaliselle säätelylle, jonka vuoksi tutkimuksen tulisi kohdistua erityisesti varhaiskasvatukseen.

## LÄHTEET

- Ashdown, D. M., & Bernard, M. E. (2012). Can explicit instruction in social and emotional learning skills benefit the social-emotional development, well-being, and academic achievement of young children? *Early Childhood Education Journal*, 397 - 405. doi:10.1007/s10643-011-0481-x
- Aucoin, M., Lalonde-Parsi, M.-J., & Cooley, K. (2014). Mindfulness-Based Therapies in the Treatment of Functional Gastrointestinal Disorders: A Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014, 1–11. doi:10.1155/2014/140724
- Bazzano, A. N., Sun, Y., Zu, Y., Fleckman, J. M., Blackson, E. A., Patel, T., ... Roi, C. (2023). Yoga and Mindfulness for Social-Emotional Development and Resilience in 3-5 Year-Old Children: Non-Randomized, Controlled Intervention. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 109–118. doi: 10.2147/PRBM.S385413
- Berger, A. (2011). Individual differences in self-regulation. In A. Berger, Self-regulation: Brain, cognition, and development (s. 61–90). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/12327-004>
- Berger, A., Kofman, O., Livneh, U., & Henik, A. (2007). Multidisciplinary perspectives on attention and the development of self-regulation. *Progress in Neurobiology*, 82(5), 256–286. doi:10.1016/j.pneurobio.2007.06.004
- Bhargav, H., George, S., & Varambally, S. (2023). Yoga and mental health: what every psychiatrist needs to know. *BJPsyche Advances*, 29(1), 44–55. doi: 10.1192/bja.2022.22
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2018). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*. doi:10.1016/j.psychsport.2018.08.011
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. &. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2013). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, 1298-1309. doi:10.1007/s10826-013-9830-2
- Blair, C. (2010). Stress and the development of self-regulation in context. *Child development perspectives*, 181-188. doi:10.1111/j.1750-8606.2010.00145.x
- Blair, C., & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology*, 20(03). doi:10.1017/s0954579408000436

- Bockmann, J. O., & Yu, S. Y. (2022). Using Mindfulness-Based Interventions to Support Self-regulation in Young Children: A Review of the Literature. *Early Childhood Education Journal*, 1–11. doi: 10.1007/s10643-022-01333-2
- Braver, T. S. (2012). The variable nature of cognitive control: a dual mechanisms framework. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(2), 106–113. doi:10.1016/j.tics.2011.12.010
- Brown, A. P. (2010). Qualitative method and compromise in applied social research. *Qualitative Research*, 10(2), 229–248. doi:10.1177/1468794109356743
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2009). Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low income youths. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 19–30. doi:10.1037/a0014796
- Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., . . . Khalsa, S. B. (2014). Effects of a classroom-based yoga intervention on cortisol and behavior in second-and third-grade students: A pilot study. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 41-49. doi:10.1177/2156587214557695
- Calkins, S. D. (2007). The emergence of self-regulation: Biological and behavioral control mechanisms supporting toddler competencies. In C. A. Brownell & C. B. Kopp (toim.), *Socioemotional development in the toddler years: Transitions and transformations* (pp. 261–284). The Guilford Press.
- Calkins, S. D., & Fox, N. A. (2002). Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology*, 14(03). doi:10.1017/s095457940200305x
- Calkins, S. D., Gill, K. L., Johnson, M. C., & Smith, C. L. (2001). Emotional Reactivity and Emotional Regulation Strategies as Predictors of Social Behavior with Peers During Toddlerhood. *Social Development*, 8(3), 310–334. doi:10.1111/1467-9507.00098
- Calkins, S.D., & Leerkes E.M. (2011). Early Attachment Processes and the Development of Emotional Self- Regulation. Teoksessa K. D. Vohs & R. F. Baumeister (toim.), *Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications* (s. 355-373). New York, NY: Guilford Press.
- Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2004). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, 29(4), 448–474. doi: 10.1016/S0306-4530(03)00054-4
- Cartwright, T., & Doronda, T. (2023). “It stretches your body but makes you feel good too”: A qualitative study exploring young people’s perceptions and experiences of yoga. *Journal of Health Psychology*, 13591053221146840–13591053221146840. doi: 0.1177/13591053221146840

- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455–460. doi:10.1002/eat.10033
- Cheung, R. Y., & Ng, M. C. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: The underlying roles of awareness, acceptance, impulse control, and emotion regulation. *Mindfulness*, 1124-1135. doi:10.1007/s12671-018-1069-y
- Chopra, D., Stern, E., Bushell, W. C. & Castle, R. D. (2023). Yoga and pain: A mind-body complex system. *Frontiers in Pain Research*, 4. doi:10.3389/fpain.2023.1075866
- Chung, S. R., Cichocki, M. N., & Chung, K. C. (2023). Building Emotional Intelligence. *Plastic and Reconstructive Surgery (1963)*, 151(1), 1–5. doi: 10.1097/PRS.00000000000009756
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449–464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education: Eighth edition*. New York: Routledge.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317–333. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x
- Cunningham, J. E., Chow, J. C., Meeker, K. A., Taylor, A., Hemmeter, M. L., & Kaiser, A. P. (2023). A Conceptual Model for a Blended Intervention Approach to Support Early Language and Social-Emotional Development in Toddler Classrooms. *Infants and Young Children*, 36(1), 53–73. doi: 10.1097/IYC.0000000000000232
- Curry, S. L., & Russ, S. W. (1985). Identifying Coping Strategies in Children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 14(1), 61–69. doi:10.1207/s15374424jccp1401\_10
- Davis, E. L., Parsafar, P., & Brady, S. M. (2023). Early antecedents of emotion differentiation and regulation: Experience tunes the appraisal thresholds of emotional development in infancy. *Infant Behavior & Development*, 70, 101786–. doi: 10.1016/j.infbeh.2022.101786
- Dawson, G., Panagiotides, H., Klinger, L. G., & Hill, D. (1992). The role of frontal lobe functioning in the development of infant self-regulatory behavior. *Brain and Cognition*, 20(1), 152–175. doi:10.1016/0278-2626(92)90066-u
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs About Emotion: Links to Emotion Regulation, Well-Being, and Psychological Distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497–505. doi:10.1080/01973533.2013.840632

- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). MINDFULNESS AND EMOTION REGULATION IN DEPRESSION AND ANXIETY: COMMON AND DISTINCT MECHANISMS OF ACTION. *Depression and Anxiety*, 30(7), 654–661. doi:10.1002/da.22124
- Di Mario, S., Cocchiara, R. A., & La Torre, G. (2023). The Use of Yoga and Mindfulness-based Interventions to Reduce Stress and Burnout in Healthcare Workers: An Umbrella Review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 29(1), 29–35.
- Di Tella, M., Adenzato, M., Castelli, L., & Ghiggia, A. (2023). Loneliness: Association with individual differences in socioemotional skills. *Personality and Individual Differences*, 203, 111991–. doi: 10.1016/j.paid.2022.111991
- Feng, X., Shaw, D. S., Kovacs, M., Lane, T., O'Rourke, F. E., & Alarcon, J. H. (2007). Emotion regulation in preschoolers: the roles of behavioral inhibition, maternal affective behavior, and maternal depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(2), 132–141. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01828.x
- Filippetti, M. L., Lloyd-Fox, S., Longo, M. R., Farroni, T., & Johnson, M. H. (2014). Neural Mechanisms of Body Awareness in Infants. *Cerebral Cortex*, 25(10), 3779–3787. doi:10.1093/cercor/bhu261
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image: A Systematic Review of Experimental Studies. *Adolescent Research Review*, 7(3), 419–458. doi: 10.1007/s40894-022-00179-4
- Folletto, J., Pereira, K., & Valentini, N. (2016). The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior. *International Journal of Yoga*, 9(2), 156–162. doi: 10.4103/0973-6131.183717
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Bernzweig, J., Karbon, M., Poulin, R., & Hanish, L. (1993). The Relations of Emotionality and Regulation to Preschoolers' Social Skills and Sociometric Status. *Child Development*, 64(5), 1418–1438. doi:10.1111/j.1467-8624.1993.tb02961.x
- Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M. J., & Spinrad, T. L. (2014). Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates. Teoksessa J. J. Gross (toim.), *Handbook of emotion regulation* (s. 157–172). The Guilford Press.
- Eisenberg, N., Smith, C. L., & Spinrad, T. L. (2011). Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. Teoksessa K. D. Vohs & R. F. Baumeister (toim.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (s. 263–283). The Guilford Press.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-Related Self-Regulation and Its Relation to Children's Maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 495–525. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208

- Elhousseini, S., Rawn, K., El-Sheikh, M., & Keller, P. S. (2023). Attachment and prosocial behavior in middle childhood: The role of emotion regulation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 225, 105534–105534.
- Eriksson, P. & Koistinen, K. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Evans, S. C., Fite, P. J., Hendrickson, M. L., Rubens, S. L., & Mages, A. K. (2015). The Role of Reactive Aggression in the Link Between Hyperactive–Impulsive Behaviors and Peer Rejection in Adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(6), 903–912. doi:10.1007/s10578-014-0530-y
- Galantino, M. L., Galbavy, R., & Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 66-80. doi: 10.1097/PEP.0b013e31815f1208
- Gehle, M., Trautner, M., & Schwinger, M. (2023). Motivational self-regulation in children with mild learning difficulties during middle childhood: Do they use motivational regulation strategies effectively? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 84, 101487–. doi:10.1016/j.appdev.2022.101487
- Gerring, J. (2004). What Is a Case Study and What Is It Good for? *American Political Science Review*, 98(02), 341–354. doi:10.1017/s0003055404001182
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91. doi:10.1037/a0018441
- Gothe, N. P., Keswani, R. K., & McAuley, E. (2016). Yoga practice improves executive function by attenuating stress levels. *Biological Psychology*, 121(Pt A), 109–116. doi: 10.1016/j.biopsycho.2016.10.010
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children’s early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3–19. doi:10.1016/j.jsp.2006.09.002
- Grolnick, W. S., Bridges, L. J., & Connell, J. P. (1996). Emotion Regulation in Two-Year-Olds: Strategies and Emotional Expression in Four Contexts. *Child Development*, 67(3), 928. doi:10.2307/1131871
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Teoksessa J. J. Gross (toim.) *Handbook of emotion regulation* (s. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. doi:10.1177/2167702614536164
- Gruhn, M. A., & Compas, B. E. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect*, 103, 104446. doi:10.1016/j.chiabu.2020.104446

- Guerrini-Usubini, A., Cattivelli, R., Scarpa, A., Musetti, A., Varallo, G., Franceschini, C., & Castelnuovo, G. (2023). The interplay between emotion dysregulation, psychological distress, emotional eating, and weight status: A path model. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100338–. doi: 10.1016/j.ijchp.2022.100338
- Gyllensten, A. L., Skär, L., Miller, M., & Gard, G. (2010). Embodied identity—A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy Theory and Practice*, 26(7), 439–446. doi:10.3109/09593980903422956
- Hamann, S. (2001). Cognitive and neural mechanisms of emotional memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(9), 394–400. doi:10.1016/s1364-6613(00)01707-1
- Harrington, E. M., Trevino, S. D., Lopez, S., & Giuliani, N. R. (2020). Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*, 20(1), 48–53. <https://doi.org/10.1037/emo0000667>
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hofer, J., Busch, H., & Kärtner, J. (2010). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, 25(3), 211–224. doi:10.1002/per.789
- Housman, D. K. (2017). The importance of emotional competence and self-regulation from birth: a case for the evidence-based emotional cognitive social early learning approach. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 11(1). doi:10.1186/s40723-017-0038-6
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *The Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 739–749. doi: 10.1016/j.psc.2017.08.008
- Howard, S. J., Vella, S. A., & Cliff, D. P. (2018). Children’s sports participation and self-regulation: Bi-directional longitudinal associations. *Early Childhood Research Quarterly*, 42, 140–147. doi:10.1016/j.ecresq.2017.09.006
- Howard, S. J., & Williams, K. E. (2018). Early Self-Regulation, Early Self-Regulatory Change, and Their Longitudinal Relations to Adolescents’ Academic, Health, and Mental Well-Being Outcomes. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 1. doi:10.1097/dbp.0000000000000578
- Izhar, L. I., Babiker, A., Rizki, E. E., Lu, C.-K., & Abdul Rahman, M. (2022). Emotion Self-Regulation in Neurotic Students: A Pilot Mindfulness-Based Intervention to Assess Its Effectiveness through Brain Signals and Behavioral Data. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 22(7), 2703–. doi: 10.3390/s22072703

- Jones, D. R., Graham-Engeland, J. E., Smyth, J. M., & Lehman, B. J. (2018). Clarifying the Associations between Mindfulness Meditation and Emotion: Daily High- and Low-arousal Emotions and Emotional Variability. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. doi:10.1111/aphw.12135
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Self-regulation and bedtime procrastination: The role of self-regulation skills and chronotype. *Personality and Individual Differences*, 10-15. doi:10.1016/j.paid.2018.02.015
- Kaley-Isley, L. C., Peterson, J., Fischer, C., & Peterson, E. (2010). Yoga as a complementary therapy for children and adolescents: a guide for clinicians. *Psychiatry*, 20-32. Luettu 29.1.2021  
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2945853/pdf/PE\\_7\\_8\\_20.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2945853/pdf/PE_7_8_20.pdf)
- Kallio, H., Pietilä, A.-M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. doi:10.1111/jan.13031
- Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S., & Marchlewska, M. (2020). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-020-00861-7
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41. doi:10.1080/02699930802619031
- Korhonen, V. (2009). Tapauksena tapaustutkimus. *Aikuiskasvatus*, 29(1), 66–67. doi: 10.33336/aik.94173
- Kim, K. J., Wee, S.-J., Gilbert, B. B., & Choi, J. (2016). Young children's physical and psychological well-being through yoga. *Childhood Education*, 437-445. doi:10.1080/00094056.2016.1251792
- Kwok, J. Y. Y., Choi, E. P. H., Wong, J. Y. H., Lok, K. Y. W., Ho, M.-H., Fong, D. Y. T., ... Auyeung, M. (2023). A randomized clinical trial of mindfulness meditation versus exercise in Parkinson's disease during social unrest. *NPJ Parkinson's Disease*, 9(1), 7–7. doi: 10.1038/s41531-023-00452-w
- Lacroix, E., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., & Diedrichs, P. C. (2022). One size does not fit all: Trajectories of body image development and their predictors in early adolescence. *Development and Psychopathology*, 34(1), 285–294. doi: 10.1017/S0954579420000917
- Lagercrantz, H., & Changeux, J.-P. (2009). The Emergence of Human Consciousness: From Fetal to Neonatal Life. *Pediatric Research*, 65(3), 255–260. doi:10.1203/pdr.0b013e3181973b0d

- Lakhan, S. E., & Schofield, K. L. (2013). Mindfulness-based therapies in the treatment of somatization disorders: a systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 1-13. doi:10.1371/journal.pone.0071834
- Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., & Greenberg, L. (2014). Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy: New insights from brain science. *Behavioral and Brain Sciences*, 38. doi:10.1017/s0140525x14000041
- LeMoult, J., Battaglini, A. M., Grocott, B., Jopling, E., Rnic, K., & Yang, L. (2023). Advances in stress and depression research. *Current Opinion in Psychiatry*, 36(1), 8–13. doi: 10.1097/YCO.0000000000000831
- Li, L., Gow, A. D. I., & Zhou, J. (2020). The Role of Positive Emotions in Education: A Neuroscience Perspective. *Mind, Brain, and Education*. 14(3), 220–234. doi:10.1111/mbe.12244
- Loman, M. M., & Gunnar, M. R. (2010). Early experience and the development of stress reactivity and regulation in children. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(6), 867–876. doi:10.1016/j.neubiorev.2009.05.007
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. *Emotion*, 5(1), 113–118. doi:10.1037/1528-3542.5.1.113
- Malamut, S. T., Mali, L. V., Schwartz, D., Hopmeyer, A., & Luo, T. (2017). Depressive symptoms as a predictor of social difficulties in a gang-impacted context. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 51, 4–11. doi:10.1016/j.appdev.2017.04.002
- Maricutoiu, L. P., & Crasovan, D. I. (2014). Coping and defence mechanisms: What are we assessing? *International Journal of Psychology*, 51(2), 83–92. doi:10.1002/ijop.12113
- Mccann, E. J., & Turner, J. E. (2004). Increasing Student Learning Through Volitional Control. *Teachers College Record*, 106(9), 1695–1714. doi:10.1111/j.1467-9620.2004.00401.x
- McClelland, M. M., Cameron, C. E., Duncan, R., Bowles, R. P., Acock, A. C., Miao, A., & Pratt, M. E. (2014). Predictors of early growth in academic achievement: the head-toes-knees-shoulders task. *Frontiers in Psychology*, 5. doi:10.3389/fpsyg.2014.00599
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Body Awareness: Construct and Self-Report Measures. *PLoS ONE*, 4(5), e5614. doi:10.1371/journal.pone.0005614
- Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., Gopisetty, V., & Stewart, A. L. 2011. Body awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of body-mind therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine* 6 (6), 1–12 doi:10.1186/1747-5341-6-6

- Meppelink, R., de Bruin, E. I., & Bögels, S. M. (2016). Meditation or Medication? Mindfulness training versus medication in the treatment of childhood ADHD: a randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, 1-16. doi:10.1186/s12888-016-0978-3
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. doi:10.1016/j.copsyc.2018.02.006
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233–238. doi:10.1111/cdep.12238
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x
- Murray, D. W., Rosanbalm, K., Christopoulos, C., & Hamoudi, A. (2015). *Selfregulation and toxic stress: Foundations for understanding selfregulation from an applied developmental perspective (OPRE Report 2015-21)*. Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.
- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H., & Laakso, M.-L. (2017). *Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: Opetushallitus ja Jyväskylän yliopisto.
- Nanthakumar, C. (2018). The benefits of yoga in children. *Journal of Integrative Medicine*, 16(1), 14–19. doi:10.1016/j.joim.2017.12.008
- Naveen, G., Varambally, S., Thirthalli, J., Rao, M., Christopher, R., & Gangadhar, B. (2016). Serum cortisol and BDNF in patients with major depression—effect of yoga. *International review of psychiatry*, 273-278. doi:10.1080/09540261.2016.1175419
- Nieminen, S. H., & Sajaniemi, N. (2016). Mindful awareness in early childhood education. *South African Journal of Childhood Education*, 1-9. doi:10.4102/sajce.v6i1.399
- Norouzi, E., Rezaie, L., Bender, A. M., & Khazaie, H. (2023). Mindfulness plus physical activity reduces emotion dysregulation and insomnia severity among people with major depression. *Behavioral Sleep Medicine*, 1-13. doi: 10.1080/15402002.2023.2176853
- Opetushallitus. (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki.
- Opetushallitus. (2014). Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki.
- Oussi, A., Hamid, K., & Bouvet, C. (2023). Managing emotions in panic disorder: A systematic review of studies related to emotional intelligence, alexithymia, emotion regulation, and coping. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 79, 101835–101835. doi: 10.1016/j.jbtep.2023.101835

- Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(1), 19–43. doi: 10.1007/s10567-022-00378-4
- Parajuli, N., Shindhe, M., & Pradhan, B. (2023). Effect of Surya Namaskara (Sun Salutation) on mental health, self-control and mindfulness of adolescent school children. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 50, 101691–101691. doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101691
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying Affect-regulation Strategies. *Cognition & Emotion*, 13(3), 277–303. doi:10.1080/026999399379285
- Patel, N. K., Nivethitha, L., & Mooventhan, A. (2018). Effect of a Yoga Based Meditation Technique on Emotional Regulation, Self-compassion and Mindfulness in College Students. *Explore (New York, N.Y.)*, 14(6), 443–447. doi: 10.1016/j.explore.2018.06.008
- Peng, A., Patterson, M. M., & Wang, H. (2023). Attachment, empathy, emotion regulation, and subjective well-being in young women. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 84, 101497–. doi: 10.1016/j.appdev.2022.101497
- Penman, S., Cohen, M., Stevens, P., & Jackson, S. (2012). Yoga in Australia: Results of a national survey. *International Journal of Yoga*, 5(2), 92–101. doi: 10.4103/0973-6131.98217
- Pérez-Peña, M., Notermans, J., Desmedt, O., Van der Gucht, K., & Philippot, P. (2022). Mindfulness-Based Interventions and Body Awareness. *Brain Sciences*, 12(2), 285–. doi: 10.3390/brainsci12020285
- Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(2), 145–156. doi:10.1002/cpp.523
- Phillips, S., & Mychailyszyn, M. (2022). The Effect of School-Based Mindfulness Interventions on Anxious and Depressive Symptoms: A Meta-analysis. *School Mental Health*, 14(3), 455–469. doi: 10.1007/s12310-021-09492-0
- Piotrowski, J. T., Lapierre, M. A., & Linebarger, D. L. (2012). Investigating Correlates of Self-Regulation in Early Childhood with a Representative Sample of English-Speaking American Families. *Journal of Child and Family Studies*, 22(3), 423–436. doi:10.1007/s10826-012-9595-z
- Portele, C. C., & Jansen, P. P. (2023). The Effects of a Mindfulness-Based Training in an Elementary School in Germany. *Mindfulness*, 1–11. doi: 10.1007/s12671-023-02084-w
- Price, C. J., & Hooven, C. (2018). Interoceptive Awareness Skills for Emotion Regulation: Theory and Approach of Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy (MABT). *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00798

- Queirós, A., Faria, D., & Almeida, F. (2017). Strengths and limitations of qualitative and quantitative research methods. *European journal of education studies*. doi:10.5281/zenodo.887089
- Raffaelli, M., Crockett, L. J., & Shen, Y.-L. (2005). Developmental Stability and Change in Self-Regulation From Childhood to Adolescence. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 54–76. doi:10.3200/gntp.166.1.54-76
- Razza, R. A., Bergen-Cico, D., & Raymond, K. (2013). Enhancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 372–385. doi:10.1007/s10826-013-9847-6
- Reeck, C., Ames, D. R., & Ochsner, K. N. (2016). The Social Regulation of Emotion: An Integrative, Cross-Disciplinary Model. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(1), 47–63. doi:10.1016/j.tics.2015.09.003
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52–57. doi:10.1016/j.copsyc.2015.02.006
- Rueda, M. R., & Rothbart, M. K. (2009). The influence of temperament on the development of coping: The role of maturation and experience. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2009(124), 19–31. doi:10.1002/cd.240
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2007. Tapaus ja tutkimus = Tapaustutkimus? Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2007. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 184–195
- Santos Alves Peixoto, L., Guedes Gondim, S.M. & Pereira, C.R. (2022). Emotion Regulation, Stress, and Well-Being in Academic Education: Analyzing the Effect of Mindfulness-Based Intervention. *Trends in Psychol.* 30, 33–57. doi: 10.1007/s43076-021-00092-0
- Senehi, N., Brophy-Herb, H. E., & Vallotton, C. D. (2018). Effects of maternal mentalization-related parenting on toddlers' self-regulation. *Early Childhood Research Quarterly*, 44, 1–14. doi:10.1016/j.ecresq.2018.02.001
- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of clinical psychology*, 555-560. doi:10.1002/jclp.20602
- Shapiro, S. L., Lyons, K. E., Miller, R. C., Butler, B., Vieten, C., & Zelazo, P. D. (2014). Contemplation in the Classroom: a New Direction for Improving Childhood Education. *Educational Psychology Review*, 27(1), 1–30. doi:10.1007/s10648-014-9265-3
- Sisk, A., & Fonteyn, M. (2016). Evidence-Based Yoga Interventions for Patients With Cancer. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 20(2), 181–186. doi: 10.1188/16.CJON.181-186

- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image*, 1(1), 15–28. doi:10.1016/s1740-1445(03)00008-1
- Singer, B. D., & Bashir, A. S. (1999). What Are Executive Functions and Self-Regulation and What Do They Have to Do With Language-Learning Disorders? *Language Speech and Hearing Services in Schools*, 30(3), 265. doi:10.1044/0161-1461.3003.265
- Syvöja, H. J., Tammelin, T. H., Ahonen, T., Kankaanpää, A., & Kantomaa, M. T. (2014). The Associations of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time with Cognitive Functions in School-Aged Children. *PLoS ONE*, 9(7), e103559. doi:10.1371/journal.pone.0103559
- Tavoian, D., & Craighead, D. H. (2023). Deep breathing exercise at work: Potential applications and impact. *Frontiers in Physiology*, 14, 23. doi: 10.3389/fphys.2023.1040091
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25. doi:10.2307/1166137
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos.)*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki 2013.
- Vallotton, C., & Ayoub, C. (2011). Use your words: The role of language in the development of toddlers' self-regulation. *Early Childhood Research Quarterly*, 26(2), 169–181. doi:10.1016/j.ecresq.2010.09.002
- Velayutham, S., & Aldridge, J. M. (2012). Influence of Psychosocial Classroom Environment on Students' Motivation and Self-Regulation in Science Learning: A Structural Equation Modeling Approach. *Research in Science Education*, 43(2), 507–527. doi:10.1007/s11165-011-9273-y
- Venkatesan, P., K, S., Kishen, T. J., Janardhan, S., & Kumar CR, S. (2022). Comparison of yoga and dynamic neuromuscular stabilization exercise in chronic low back pain on magnetic resonance imaging of lumbar multifidus- protocol for a randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 28, 100937–100937. doi: 10.1016/j.conctc.2022.100937
- Veijalainen, J., Reunamo, J., Sajaniemi, N., & Suhonen, E. (2019). Children's self-regulation and coping strategies in a frustrated context in early education. *South African Journal of Childhood Education*, 1-8. doi:10.4102/sajce.v9i1.724
- Vidic, Z. (2021). Multi-year investigation of a relaxation course with a mindfulness meditation component on college students' stress, resilience, coping and mindfulness. *Journal of American College Health, ahead-of-print*, 1–6. doi: 10.1080/07448481.2021.1987918

- Wenzel, M., Bürgler, S., Rowland, Z., & Hennecke, M. (2023). Self-Control Dynamics in Daily Life: The Importance of Variability Between Self-Regulatory Strategies and Strategy Differentiation. *European Journal of Personality*, 37(1), 33–56. doi: 10.1177/08902070211043023
- Weinberg, M. K., Tronick, E. Z., Cohn, J. F., & Olson, K. L. (1999). Gender differences in emotional expressivity and self-regulation during early infancy. *Developmental Psychology*, 35(1), 175–188. doi:10.1037/0012-1649.35.1.175
- White, B. A., Jarrett, M. A., & Ollendick, T. H. (2013). Self-regulation deficits explain the link between reactive aggression and internalizing and externalizing behavior problems in children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1-9. doi:10.1007/s10862-012-9310-9
- White, L. S. (2009). Yoga for children. *Pediatric nursing*, 277-295.
- Williams, K. E., & Berthelsen, D. (2017). The Development of Prosocial Behaviour in Early Childhood: Contributions of Early Parenting and Self-Regulation. *International Journal of Early Childhood*, 49(1), 73–94. doi:10.1007/s13158-017-0185-5
- Williams, K. E., & Howard, S. J. (2020). Proximal and distal predictors of self-regulatory change in children aged 4 to 7 years. *BMC Pediatrics*, 20(1). doi:10.1186/s12887-020-02133-6
- Willis, E., & Dinehart, L. H. (2014). Contemplative practices in early childhood: implications for self-regulation skills and school readiness. *Early child development and care*, 487-499. doi:10.1080/03004430.2013.804069
- Wolters, C. A. (1999). The relation between high school students' motivational regulation and their use of learning strategies, effort, and classroom performance. *Learning and Individual Differences*, 11(3), 281–299. doi:10.1016/s1041-6080(99)80004-1
- Wood, W., Quinn, J. M., & Kashy, D. A. (2002). Habits in everyday life: Thought, emotion, and action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1281–1297. doi:10.1037/0022-3514.83.6.1281
- Talja, S. (1999). Analyzing Qualitative Interview Data. *Library & Information Science Research*, 21(4), 459–477. doi:10.1016/s0740-8188(99)00024-9
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools - a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5. doi:10.3389/fpsyg.2014.00603
- Zhou, D., Kang, Y., Cosme, D., Jovanova, M., He, X., Mahadevan, A., ... Bassett, D. S. (2023). Mindful attention promotes control of brain network dynamics for self-regulation and discontinues the past from the present. *Proceedings of the National Academy of Sciences - PNAS*, 120(2), e2201074119–e2201074119. doi: 10.1073/pnas.2201074

# LIITTEET

## Liite 1. Alkuhaastattelurunko

### Taustaa

1. Mikä sai sinut lähtemään mukaan tutkimukseen?
2. Onko aiempaa kokemusta kehotietoisesta joogaharjoituksesta ja sen ohjaamisesta lapsille?

### Lapsiryhmän tunteiden säätely

3. Kuvaile lapsiryhmäsi tunteiden säätelyä (emotionaalista säätelyä) yleisellä tasolla.
4. Kuvaile lapsiryhmäsi tunteiden säätelyä (emotionaalista säätelyä) erityisesti:
  - a) Ruokailutilanteessa
  - b) Leikkitilanteessa
  - c) Siirtymissä
  - d) Ryhmätilanteissa
  - e) Tehtävissä
5. Miten lapsiryhmässäsi harjoitellaan tunteiden säätelyä (emotionaalista säätelyä)?

## **Liite 2. Loppuhaastattelurunko**

### **Lapsiryhmän tunteiden säätely**

1. Kuvaile lapsiryhmän tunteiden säätelyä (emotionaalista säätelyä).
2. Kuvaile lapsiryhmäsi tunteiden säätelyä (emotionaalista säätelyä) erityisesti:
  - f) Ruokailutilanteessa
  - g) Leikkitalanteessa
  - h) Siirtymissä
  - i) Ryhmätilanteissa
  - j) Tehtävissä

### **Muutokset tunteiden säätelyssä**

3. Millaisia muutoksia tunteiden säätelyssä (emotionaalisessa säätelyssä) on tapahtunut ryhmätasolla?
4. Tarkemmin, missä asioissa ja missä muutos näkyy?
5. Onko muutkin huomanneet, vanhemmat, muu hlökunta?
6. Vertaile ennen ja jälkeen toimintaa lapsiryhmän tunteiden säätelyä (emotionaalista säätelyä). Miten harjoitus heijastui tunteiden säätelyyn (emotionaaliseen säätelyyn) ryhmätasolla?

### **Menetelmä**

7. Milloin ja miten käytit suunniteltua kehotietoista toimintahetkeä?
8. Millaisia havaintoja teit lapsiryhmästä harjoituksessa? Muistuu yksittäinen tapahtuma?
9. Millaisia ajatuksia sinulla on/oli harjoituksesta?
10. Mitä ajatuksia kehotietoisesta joogaharjoituksen toteutuksesta tulevilla viikoilla?
11. Mihin perustit tallentamasi äänitallenteet?