

# **Musiikki lapsen keskittymisen ja itsesäätelyn tukena varhaiskasvatuksessa**

Kandidaatintutkielma  
Turun yliopisto  
Kasvatustieteiden tiedekunta  
Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö

Jaana Kinnunen  
Mari Koivunen

KT Johanna Kortessalo-Ainasoja

Päivämäärä  
18.3.2026

Rauma

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu  
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

## Kandidaatintutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede, varhaiskasvatus

**Tekijät:** Mari Koivunen, Jaana Kinnunen

**Otsikko:** Musiikki lapsen keskittymisen ja itsesäätelyn tukena varhaiskasvatuksessa

**Ohjaaja:** KT Johanna Kortessalo-Ainasoja

**Sivumäärä:** 33 sivua

**Päivämäärä:** 18.3.2026

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena on tarkastella musiikin merkitystä lapsen keskittymisen, rauhoittumisen ja itsesäätelyn tukemisessa varhaiskasvatuksen kontekstissa. Aihe on merkittävä, sillä varhaislapsuuden aikana kehittyvät useat elämän kannalta keskeiset taidot, kuten tarkkaavaisuuden suuntaaminen, tunteiden säätely ja kyky toimia vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Varhaiskasvatuksen arki sisältää runsaasti tilanteita, joissa lapsi tarvitsee aikuisen tukea oman toiminnan säätelyyn, ja musiikki on yksi varhaiskasvatuksessa jo laajasti käytetty, mutta tutkimuksellisesti osin alihyödynnetty väline näiden prosessien tukemiseksi. Aiempi tutkimus osoittaa, että musiikki vaikuttaa laaja-alaisesti lapsen aivojen ja tunne-elämän kehitykseen, mutta sen tavoitteellista pedagogista käyttöä erityisesti siirtymätilanteissa ja itsesäätelyn vahvistamisessa on tarkasteltu verrattain vähän. Tämän vuoksi tutkielmassa pyrittiin muodostamaan systemaattinen kokonaiskuva musiikin pedagogisesta potentiaalista.

Tutkimus toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineisto koostui 12 vertaisarvioidusta tutkimuksesta sekä teoreettisesta kirjallisuudesta eri tieteenaloilta, kuten neurotieteestä, kasvatustieteestä ja kehityspsykologiasta. Aineisto kerättiin systemaattisten hakujen avulla useista tietokannoista, minkä jälkeen se analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin menetelmin. Menetelmä mahdollisti sen, että analyysissa voitiin hyödyntää sekä aiempaa teoreettista viitekehystä että aineistosta nousevia ilmiöitä, mikä on tärkeää monitieteisen aiheen tarkastelussa.

Tulokset osoittavat, että musiikin vaikutus lapsen kehitykseen on monitasoinen ja laaja-alainen. Musiikin rytmi, melodia ja toistuvat rakenteet aktivoivat aivojen alueita, jotka liittyvät tarkkaavaisuuteen, tunteiden säätelyyn ja ennakointiin. Musiikki tukee hermoston rauhoittumista, auttaa lasta siirtymään kiihtyneestä tilasta levollisempaan ja voi toimia ulkoisena säätelykeinona silloin, kun lapsi ei vielä pysty säätämään toimintaansa itsenäisesti.

Varhaiskasvatuksen arjessa musiikki osoittautui erityisen hyödylliseksi siirtymätilanteissa, joissa lapsen vireystilan ja toiminnan säätely ovat usein koetuksella. Tutut siirtymälaulut, rytmiharjoitukset ja musiikilliset rutiinit helpottavat siirtymiä, vähentävät levottomuutta ja tukevat lapsen kokemusta ennakoitavuudesta ja turvallisuudesta. Lisäksi musiikilla oli merkittävä sosiaalinen ulottuvuus: yhteinen musisointi lisäsi lasten osallisuutta, empatiaa ja myönteistä vuorovaikutusta sekä vahvisti koko ryhmän yhteistä ilmapiiriä.

Pedagogisesti musiikki näyttäytyy helposti saavutettavana, monipuolisena ja varhaiskasvatuksen arkeen luonnollisesti integroituvana työvälineenä. Sen käyttö ei edellytä erillisiä musiikkituokioita, vaan musiikki voidaan liittää luontevasti päivittäisiin tilanteisiin. Aikuisen sensitiivinen läsnäolo ja tarkoituksenmukaiset musiikilliset valinnat ovat keskeisiä tekijöitä, jotka tukevat lapsen itsesäätelyä ja hyvinvointia. Jatkossa aiheen tarkastelua olisi syytä syventää empiirisillä havainnoilla ja pitkäaikaistutkimuksilla, jotta musiikin pitkäkestoiset vaikutukset voidaan ymmärtää entistä tarkemmin.

**Avainsanat:** musiikki, varhaiskasvatus, keskittyminen, rauhoittuminen, itsesäätely

## **Sisällysluettelo**

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Varhaislapsuuden keskeisiä kehitysprosesseja</b>	<b>6</b>
2.1	Keskittyminen ja itsesäätelyn kehitys	7
2.2	Rauhoittumisen merkitys siirtymätilanteissa	10
2.3	Sosiaalinen vuorovaikutus ja ryhmän ilmapiiri	12
<b>3</b>	<b>Musiikin vaikutukset lapsen kehitykseen</b>	<b>14</b>
3.1	Musiikin vaikutus tunnesäätelyyn ja käyttäytymiseen	15
3.2	Musiikin rooli keskittymisen ja rauhoittumisen tukena	16
<b>4</b>	<b>Musiikkikasvatus varhaiskasvatuksen pedagogiikassa</b>	<b>18</b>
4.1	Musiikki pedagogisena välineenä varhaiskasvatuksen arjessa	19
<b>5</b>	<b>Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset</b>	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>23</b>
6.1	Tutkimuksen menetelmä	23
6.2	Aineiston valinta ja rajaus	23
6.3	Aineiston analyysi	26
6.4	Luotettavuus ja eettisyys	28
<b>7</b>	<b>Tulokset</b>	<b>30</b>
<b>8</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>32</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>34</b>

# 1 Johdanto

Varhaislapsuus on intensiivisen kehityksen aikaa, jolloin lapsen kognitiiviset, emotionaaliset ja sosiaaliset taidot kehittyvät nopeasti. Varhaiskasvatuksella on keskeinen rooli tämän kehityksen tukemisessa ja pedagogiset menetelmät vaikuttavat merkittävästi lapsen oppimiseen ja hyvinvointiin. Yksi varhaiskasvatuksessa käytetty menetelmä on musiikki, jonka vaikutuksia lapsen kehitykseen on tutkittu yhä enemmän viime vuosina.

Musiikki toimii monipuolisena työkaluna varhaiskasvatuksen arjessa. Sen avulla voidaan tukea lasten keskittymistä, edistää rauhoittumista siirtymätilanteissa sekä vahvistaa ryhmän yhteishenkeä ja ilmapiiriä. Musiikin rytmi, melodia ja toistuvuus voivat auttaa lapsia säätelemään tunteitaan ja siirtymään sujuvammin toiminnasta toiseen. Lisäksi musiikki tarjoaa mahdollisuuksia vuorovaikutukseen, ilmaisemiseen ja yhteiseen kokemukseen, mikä voi vahvistaa ryhmän sosiaalista dynamiikkaa. Musiikkikasvatus tukee suoraan varhaiskasvatuslain (540/2018, § 2–3) mukaisia tavoitteita edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallisuutta tarjoamalla välineitä itseilmaisuun, yhteisöllisyyteen ja tunne-elämän kehitykseen.

Aihe on mielenkiintoinen ja tutkimisen arvoinen, sillä vaikka musiikin merkitystä lapsen kehitykselle ja oppimiselle on tutkittu laajasti, sen pedagogista käyttöä erityisesti keskittymisen ja rauhoittumisen tukena varhaiskasvatuksen arjessa on käsitelty vain vähän. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2022) painottaa taidekasvatuksen ja musiikillisen toiminnan merkitystä lapsen tunne-elämän, oppimisen ja hyvinvoinnin tukemisessa. Kuitenkin käytännön tutkimusta ja pedagogisia malleja siitä, miten musiikkia voidaan tarkoituksellisesti hyödyntää arjen siirtymätilanteissa tai itsesäätelyn tukemisessa, on toistaiseksi vähän. Tämä tekee aiheesta ajankohtaisen ja kasvatustieteellisesti merkittävän.

Aiemmat tutkimukset tukevat käsitystä musiikin monipuolisista vaikutuksista. Musiikin on todettu aktivoivan aivojen tunteiden, tarkkaavaisuuden ja muistin säätelyyn liittyviä alueita, kuten limbistä järjestelmää ja etuotsalohkoa (Huotilainen, 2019). Musiikin rytmi ja toistuvat rakenteet auttavat lasta ennakoimaan ja säätelemään omaa toimintaansa, mikä on keskeistä itsesäätelyn kehittymiselle. Yhteinen musisointi ja laululeikit puolestaan vahvistavat ryhmän yhteisöllisyyttä ja tukevat vuorovaikutustaitoja (Ruokonen, Tervaniemi & Reunamo, 2021). Lonka (2015) korostaa, että tunteiden ja stressin hallinta ovat olennainen osa oppimista, sillä ne vaikuttavat suoraan keskittymiskykyyn ja oppimisen edellytyksiin. Musiikin avulla

voidaan edistää lapsen emotionaalista tasapainoa ja oppimisvalmiuksia tukemalla hermoston rauhoittumista ja palautumista.

Tässä työssä tarkastelemme, miten musiikki voi tukea lapsen keskittymistä ja rauhoittumista varhaiskasvatuksen kontekstissa. Työmme tavoitteena on koota ja analysoida aiempaa tutkimustietoa musiikin merkityksestä lapsen itsesäätelyn, tarkkaavaisuuden ja emotionaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Työ toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa yhdistetään kasvatustieteellistä ja neurotieteellistä tutkimustietoa, ja aineisto analysoidaan teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

Tavoitteena on tuottaa kokonaiskuva siitä, miten musiikkia voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksen pedagogisissa käytännöissä tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja hyvinvointia. Näin työmme pyrkii paikkaamaan tiedollista aukkoa musiikin pedagogisesta käytöstä varhaiskasvatuksen arjessa ja tuomaan esiin sen potentiaalin lapsen oppimisen, itsesäätelyn ja hyvinvoinnin tukemisessa.

## 2 Varhaislapsuuden keskeisiä kehitysprosesseja

Varhaislapsuus on keskeinen kehitysvaihe, jossa lapsen itsesääätely, tarkkaavaisuus ja emotionaalinen kasvu rakentuvat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea näiden taitojen kehittymistä tarjoamalla turvallinen, ennakoitava ja virikkeellinen oppimisympäristö, jossa lapsen yksilöllinen kehitys ja hyvinvointi huomioidaan. Sensitiivinen vuorovaikutus, myönteinen ilmapiiri ja johdonmukaiset rakenteet luovat perustan emotionaaliselle turvallisuudelle ja oppimiselle. (Opetushallitus, 2022, s. 20–23, 47) Siirtymätilanteet, kuten ruokailuun tai ulkoiluun siirtyminen, voivat olla lapsille haastavia, ja niiden sujuvuus vaikuttaa koko ryhmän ilmapiiriin.

Varhaislapsuudessa lapsen kyky rauhoittua ja suunnata tarkkaavaisuuttaan on vasta kehittymässä, ja se edellyttää aikuisen sensitiivistä tukea ja ohjausta. Lapsi oppii vähitellen hallitsemaan tunteitaan ja toimintaansa toistuvien arjen tilanteiden ja aikuisen mallin avulla. Itsesääätelytaitojen kehitykseen vaikuttavista ulkoisista tekijöistä vanhempien toiminta sekä vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteen laatu ovat merkittävimmät (Laakso, 2020, s. 63). Kun lapsi saa kokemuksia onnistumisesta, esimerkiksi odottaessaan vuoroaan tai rauhoituessaan yhdessä muiden kanssa hänen itsetuntonsa ja pystyvyyden tunteensa vahvistuvat.

Huotilainen (2019, s. 223–225) korostaa, että lapsen aivot tarvitsevat rytmiä, toistoa ja johdonmukaisia toimintamalleja kehittyäkseen optimaalisesti. Rytmillä on keskeinen merkitys siinä, miten lapsi oppii ennakoimaan tapahtumia ja säätelemään myös omaa toimintaansa. Esimerkiksi laulujen, lorujen tai musiikin käyttäminen siirtymätilanteissa voi auttaa lasta rauhoittumaan ja siirtämään tarkkaavaisuuttaan uuteen tehtävään lempeästi ja luonnollisesti. Musiikin rytmi toimii lapselle ikään kuin ulkoisena säätelykeinona, joka tukee sisäisen säätelyn kehittymistä.

Tämä tarkoittaa varhaiskasvatuksen näkökulmasta sitä, että musiikki aktivoi aivojen limbisiä ja etuotsalohkon alueita, jotka osallistuvat tunteiden käsittelyyn, palkitsemiseen sekä tarkkaavaisuuden ja tietoisien arvioinnin säätelyyn (Koelsch, 2014, s. 174–175). Musiikin hyödyntäminen varhaiskasvatuksen arjessa, esimerkiksi siirtymätilanteissa ja päivän rytmittämisessä voi lisätä lasten rauhallisuutta ja keskittymiskykyä. Tutut laulut ja äänimaisemat luovat lapselle turvallisuuden tunnetta ja auttavat palautumaan kiihtyneestä tilasta.

Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2022) korostaa musiikin ja muun taiteellisen ilmaisun merkitystä lasten emotionaalisen hyvinvoinnin ja itsesäätelytaitojen vahvistamisessa. Musiikilliset kokemukset tarjoavat lapselle mahdollisuuden ilmaista tunteitaan, rauhoittua ja löytää yhteinen rytmi toisten kanssa.

Musiikin käyttö varhaiskasvatuksessa, erityisesti siirtymätilanteissa ja päivän rytmittämisessä, voi edistää lasten emotionaalista säätelyä ja keskittymistä, sillä toistuvat ja tutut laulut tukevat ennakoitavuutta ja turvallisuuden tunnetta. Tätä tukevat tutkimukset, joiden mukaan musiikilla on positiivinen vaikutus lasten emotionaaliseen säätelyyn, toiminnanohjaukseen ja hyvinvointiin erityisesti pitkäkestoisen ja toistuvan musiikkitoiminnan yhteydessä (Linnavalli, Soni Garcia & Tervaniemi, 2021, s. 1–14).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2022) painottavat, että oppimisympäristön tulee tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tunne-elämän kehitystä. Musiikin avulla luotu rauhallinen ja rytmikäs ympäristö edistää näitä tavoitteita. Yhteinen laulaminen, soittaminen ja kuuntelu eivät ainoastaan tue oppimista, vaan rakentavat myös yhteisöllisyyttä ja myönteistä ilmapiiriä, jossa lapsen on helpompi keskittyä ja toimia toisten kanssa.

## **2.1 Keskittyminen ja itsesäätelyn kehitys**

Lapsen itsesäätely tarkoittaa kykyä hallita tunteitaan, käyttäytymistään ja tarkkaavaisuuttaan tilanteen vaatimalla tavalla ja se kehittyy vähitellen vuorovaikutuksessa toisten kanssa aikuisen mallin ja tuen avulla (Ahonen, 2017, s. 18; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020, s. 27–30). Sensitiivinen ja rauhallinen aikuinen tunnistaa lapsen tunnetiloja ja vastaa niihin empaattisesti, mikä auttaa lasta säätelemään omaa toimintaansa ja vahvistaa tunnetta turvallisuudesta (Ahonen, 2017, s. 72).

Varhaiskasvatuksen arjessa lapsi kohtaa monia hetkiä, joissa hänen täytyy malttata mielensä, odottaa vuoroaan ja mukautua yhteisiin sääntöihin. Sainio ym. (2020, s. 22) painottavat, että erityisesti päiväkodin siirtymätilanteet ovat merkittäviä hetkiä itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen harjoittelussa. Näissä tilanteissa lapselta edellytetään kykyä ylläpitää tarkkaavaisuutta ja toimia tavoitteellisesti, vaikka ympärillä olisi paljon ärsykeitä. Aikuisen sensitiivinen tuki ja johdonmukainen vuorovaikutus auttavat lasta säätelemään toimintaansa ja oppimaan rauhoittumisen taitoja. Musiikki voi näissä tilanteissa toimia tehokkaana

pedagogisena välineenä, joka tukee lapsen siirtymistä tilanteesta toiseen lempeästi ja ennakoitavasti.

Matilainen ja Puustinen (2021, s. 27–29) kuvaavat itsesäätelyä jatkumona, jolla jokainen ihminen liikkuu jatkuvasti voimavarojensa ja tilanteiden mukaan. Itsesäätely voi toisinaan tapahtua luonnostaan, mutta toisinaan se vaatii tietoista ponnistelua ja harjoittelua. Osa säätelystä tapahtuu automaattisesti, esimerkiksi keskittymisen suuntaaminen olennaiseen meluisassa ympäristössä, kun taas toiset taidot, kuten vuoron odottaminen tai pettymyksen sietäminen, edellyttävät tietoista harjoittelua.

Aikuisen rauhallinen olemus tukee lapsen hermoston tasapainoa, sillä tunnetilat välittyvät ihmiseltä toiselle hermostollisesti. Aikuisen tehtävänä on toimia lapsen tunteiden säätelijänä, joka auttaa lasta palautumaan ja löytämään tasapainon kuormittavissa tilanteissa (Matilainen ym. 2021, s. 53–55).

Neurotieteellinen tutkimus tukee tätä näkökulmaa. Musiikin on todettu aktivoivan useita aivoalueita, jotka liittyvät tunteiden säätelyyn, tarkkaavaisuuteen ja muistiin. Musiikin rytmi ja toistuvat rakenteet vahvistavat aivojen kykyä ennakoida tapahtumia ja tukevat lapsen oman toiminnan ohjaamista (Huotilainen, 2019, s. 142–144). Kun lapsi kuulee tutun sävelmän tai rytmin, hänen hermostonsa reagoi ennakoivasti, mikä luo kokemuksen turvallisuudesta ja jatkuvuudesta. Tämä auttaa lasta siirtymään tilanteesta toiseen rauhallisesti ja keskittymään uusiin tehtäviin.

Koelsch (2014, s. 1) osoittaa, että musiikin kuuntelu aktivoi useita tunteiden säätelyyn liittyviä aivoalueita, mikä tukee käsitystä musiikin merkittävästä vaikutuksesta tunne-elämään ja aivotoimintaan. Musiikin synnyttämät tunteet eivät siis ole pelkästään subjektiivisia kokemuksia, vaan ne heijastuvat hermostollisina reaktioina, jotka voivat vaikuttaa vireystilaan ja keskittymiskykyyn. Tämä tekee musiikista tehokkaan välineen itsesäätelyn ja emotionaalisen tasapainon tukemisessa myös varhaislapsuudessa.

Numminen, Erkkilä, Huotilainen ja Lonka (2009, s. 10–12) kuvaavat musiikin monitasoista vaikutusta aivoihin, mieleen ja yhteisöön. Musiikki ei ainoastaan aktivoi hermoston alueita, jotka tukevat muistia ja tarkkaavaisuutta, vaan myös vahvistaa emotionaalista säätelyä ja yhteisöllisyyttä. Jo varhaiset musiikilliset kokemukset, kuten tutut melodiat ja äänet, voivat luoda lapselle turvallisuuden tunnetta ja tukea keskittymisen säätelyä. Musiikin rytmi ja

toistuvuus tarjoavat lapselle mahdollisuuden jäsentää omaa toimintaansa ja kehittää sisäistä hallinnan tunnetta, mikä on keskeistä itsesäätelytaitojen kehittymiselle.

Musiikki ei ainoastaan tue yksilön keskittymistä, vaan myös yhteistä toiminnan rytmiä ja vuorovaikutusta. Huotilaisen (2019, s. 223–225) mukaan yhteinen musisointi, kuten laululeikit ja rytmiharjoitukset, kehittävät lapsen kykyä havainnoida muiden toimintaa ja sovittaa oma tekemisensä ryhmän tahtiin. Tämä tukee sekä impulssikontrollia että yhteisöllisiä taitoja, kuten vuoron odottamista ja toisten huomioimista. Musiikin rytmisen rakenne luo lapsiryhmään turvallisuutta ja ennakoitavuutta, mikä helpottaa siirtymätilanteita ja vahvistaa ryhmän positiivista ilmapiiriä.

Oppimisen näkökulmasta itsesäätely ei ole vain kognitiivinen, vaan myös emotionaalinen ja kehollinen prosessi. Lonka (2015, s. 136–137) korostaa, että tunteiden ja stressin hallinta on oppimisen perusta, liiallinen kuormitus heikentää keskittymistä, kun taas myönteinen ja turvallinen oppimisympäristö tukee aivojen optimaalista toimintaa. Musiikki voi toimia tässä merkittävänä säätelyn välineenä. Sen rytmi ja harmonia auttavat lasta rauhoittumaan, palauttamaan hermoston tasapainon ja löytämään sopivan vireystilan oppimiselle. Kun lapsi kokee onnistumista ja iloa musiikin avulla, hänen kykynsä hallita omia tunteitaan vahvistuu luonnollisesti.

Lonkan (2015, s. 134–137) esittämän näkemyksen pohjalta voidaan tulkita, että musiikin rytmiset ja harmoniset elementit saattavat vaikuttaa niihin aivoalueisiin, jotka säätelevät tunteita ja muistia. Kun lapsi saa musiikin avulla kokemuksen rauhoittumisesta ja onnistumisesta, hänen kykynsä itsesäätelyyn vahvistuu luonnollisesti.

Tunteiden tunnistaminen ja säätely ovat keskeisiä osa-alueita Lonkan (2015, s. 144–145) kuvaamassa tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Varhaiskasvatuksen näkökulmasta musiikillinen toiminta, kuten laulaminen, rytmileikit ja liike, tarjoaa lapsille monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella näitä taitoja turvallisessa ja leikkisessä ympäristössä. Musiikin avulla lapsi voi ilmaista ja jäsentää tunteitaan, mutta myös oppia huomioimaan toisten tunteita ja reaktioita. Yhteinen musisointi vahvistaa ryhmän yhteisöllistä rytmiä, mikä tukee keskittymistä, vuoron odottamista ja toisten huomioimista. Näin musiikki ei ainoastaan edistä lapsen itsesäätely- ja keskittymiskykyä, vaan toimii myös välineenä, jonka avulla lapsi oppii ymmärtämään itseään ja muita sekä toimimaan harmonisesti osana

ryhmää. Näin musiikin käyttö säätelytaitojen tukena voidaan nähdä pedagogisesti perusteltuna. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2022, s. 47) painottavat taidekasvatuksen ja musiikillisen ilmaisun merkitystä lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisessa.

Varhaiskasvatustilain (540/2018, § 3, kohta 2) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellista tasa-arvoa. Musiikin käyttö keskittymisen ja itsesäätelyn harjoittelussa toteuttaa tätä tehtävää käytännössä, yhdistäen emotionaalisen, kognitiivisen ja sosiaalisen kehityksen toisiinsa.

Musiikin rytmi ja toistuvuus voivat tukea lapsen kykyä ennakoita ja säädellä omaa toimintaansa, mikä on tärkeää itsesäätelyn kehittymiselle. Neurologinen musiikkiterapia on osoittautunut tehokkaaksi keinoksi tukea kognitiivisia toimintoja, kuten tarkkaavaisuutta ja työmuistia, erityisesti lapsilla, joilla on kehityksellisiä haasteita (Thaut & Hoemberg, 2014). Erityisesti rauhallinen taustamusiikki ja tuttu laulaminen voivat auttaa lasta siirtymään levolliseen tilaan ja vahvistaa emotionaalista turvallisuutta.

## **2.2 Rauhoittumisen merkitys siirtymätilanteissa**

Siirtymätilanteilla tarkoitetaan hetkiä, joissa lapsiryhmä siirtyy toiminnasta toiseen, kuten leikistä ruokailuun tai ulkoilusta sisälle. Ahosen (2017, s. 188–190) mukaan siirtymätilanteet ovat päiväkodin arjessa osa-alue, johon liittyy usein haastavia kasvatustilanteita. Odottaminen ja epäselvät ohjeet voivat aiheuttaa levottomuutta, erityisesti lapsilla, joiden sosiaalisemotionaalinen itsesäätely on vielä kehittymässä. Onnistuneet siirtymätilanteet edellyttävät aikuisten sensitiivisyyttä ja ennakoivaa toimintaa (Ahonen, 2017, s. 197). Rutiinista poikkeavat tilanteet, kuten retket tai juhlat, voivat herättää lapsissa innostusta tai jännitystä, mikä näkyy yksilöllisesti temperamentin mukaan. Kyky mukautua muutoksiin on vahvasti sidoksissa lapsen itsesäätelyyn ja temperamenttipiirteisiin, ja osa lapsista tarvitsee aikuiselta enemmän tukea rauhoittumiseen ja vireystilan säätelyyn.

Varhaiskasvatustilain arjessa siirtymätilanteet, kuten ruokailuun, ulkoiluun tai lepoaikaan siirtyminen, ovat usein hetkiä, joissa lapsen keskittymiskyky ja itsesäätely joutuvat koetukselle. Musiikin käyttö arjen rutiineissa tukee lasten emotionaalista sitoutumista ja rauhoittumista. Ruokonen, Tervaniemi ja Reunamo (2021) havaitsivat, että musiikkipainotteisissa varhaiskasvatustilainryhmissä esiintyi enemmän positiivisia emootioita ja aktiivista osallistumista siirtymätilanteissa.

Lonka (2015, s. 138–140) tuo esiin, että stressin ja vireystilan säätely on keskeinen osa oppimista ja hyvinvointia. Ihmisen hermosto reagoi ympäristön muutoksiin automaattisesti ja liiallinen ärsyketulva voi johtaa ylivireyteen, mikä vaikeuttaa keskittymistä ja rauhoittumista. Musiikki voi tasapainottaa tätä tilaa, sillä se vaikuttaa autonomiseen hermostoon vähentäen stressihormonien eritystä ja aktivoiden parasympaattista hermostoa, joka on yhteydessä rentoutumiseen ja palautumiseen. Näin musiikki voi toimia ikään kuin sillanrakentajana toiminnasta lepoon.

Tutkimusten mukaan musiikin käyttö arjen rutiineissa lisää lasten kokemusta turvallisuudesta ja jatkuvuudesta. Nukutus-, lepo- ja rauhoittumistilanteissa laulun kuunteleminen auttaa mielen rauhoittumista. Lapsi kokee läheisyyttä ja turvallisuutta riippumatta aikuisen äänenlaadusta tai musikaalisuudesta ja tärkeintä on tuttu, lempeä ääni (Lindeberg-Piiroinen & Ruokonen, 2017, s. 98).

Huotilainen (2019, s. 224–225) korostaa, että tunteiden ja musiikin yhteys on syvästi biologinen. Rytmii ja melodia vaikuttavat aivojen limbisessä järjestelmässä samoihin alueisiin, jotka säätelevät tunnetiloja. Kun lapsi toistuvasti rauhoittuu musiikin avulla, aivot oppivat liittämään tietyn äänimaailman myös levolliseen olotilaan. Tämä oppiminen on hermostollista ja vahvistaa lapsen kykyä säädellä omaa toimintaansa myös ilman ulkoista ohjausta. Numminen, Erkkilä, Huotilainen ja Lonka (2009, s. 11) tuovat esiin, että musiikki on lajinkehityksen myötä ollut tärkeä yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin väline. Musiikillinen rytmii ja toistuvat sävelkulut voivat luoda turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta, mikä auttaa lasta rauhoittumaan ja siirtymään tilanteesta toiseen. Näin musiikki voi toimia varhaiskasvatuksen arjessa sillanrakentajana kiireen ja levollisuuden välillä sekä tukea tunteiden säätelyä ja yhteisöllistä hyvinvointia.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2022, s. 47) korostavaa musiikin ja taidekasvatuksen merkitystä lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Musiikki nähdään keinona vahvistaa tunnetta turvallisuudesta, ryhmään kuulumisesta ja rauhoittumisesta. Kun kasvattaja hyödyntää musiikkia sensitiivisesti siirtymätilanteissa, esimerkiksi laulamalla tuttua siirtymälaulua tai soittamalla rauhallista musiikkia ennen lepoa hän tukee lapsen tunnetaitojen kehittymistä ja luo oppimiselle otollisen, myönteisen ilmapiirin.

Musiikki ei siis ole vain taustaelementti, vaan pedagoginen väline, joka auttaa lasta siirtymään tilanteesta toiseen lempeästi ja omassa tahdissaan. Se voi toimia siltana kiireisen arjen ja

rauhallisen läsnäolon välillä, tukien lapsen kokonaisvaltaista kasvua, hyvinvointia ja emotionaalista säätelyä.

### **2.3 Sosiaalinen vuorovaikutus ja ryhmän ilmapiiri**

Musiikki toimii varhaiskasvatuksessa välineenä, joka yhdistää lapsiryhmän jäseniä yhteisen kokemuksen äärelle. Tutkimusten mukaan yhteinen musisointi lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistaa prososiaalista käyttäytymistä. Kirschner ja Tomasello (2010, s. 360) osoittivat tutkimuksessaan, että yhteinen musiikillinen toiminta edistää lasten yhteistyöhalukkuutta ja empatiaa. Kun lapsi kokee olevansa osa yhteistä rytmiä, hän kokee myös kuuluvansa ryhmään.

Huotilainen (2019, s. 145–147) korostaa, että musiikki vaikuttaa aivojen peilisolujärjestelmään, joka liittyy empatiaan ja toisten tunteiden ymmärtämiseen. Kun lapsi näkee toisen iloitsevan musiikin kautta, hänen omat aivoalueensa aktivoituvat samankaltaisesti ja tämä vahvistaa kykyä tunnistaa ja jakaa tunteita. Musiikki voi siis konkreettisesti tukea sosiaalisten taitojen ja emotionaalisen tietoisuuden kehittymistä.

Lonka (2015) tuo esiin, että oppiminen on aina vuorovaikutteinen ja yhteisöllinen prosessi, jossa tunneilmapiiri vaikuttaa ratkaisevasti oppimisen laatuun. Musiikin avulla voidaan luoda oppimisympäristö, jossa lapset kokevat iloa, turvallisuutta ja osallisuutta. Yhteinen rytmi, laulu tai tanssi virittää kehon ja mielen samaan tahtiin ja vahvistaa ryhmän koheesiota. Tällainen jaettu rytmien kokemus tukee myös lapsen emotionaalista itsesäätelyä, kun ryhmän yhteinen tempo rauhoittuu, myös yksittäisen lapsen vireystila usein seuraa perässä.

Varhaiskasvatuksen arjessa musiikin käyttö yhteisöllisyyden välineenä näkyy esimerkiksi aamupiirissä, laululeikeissä ja juhlahetkissä. Nämä toistuvat tilanteet rakentavat yhteistä kulttuuria ja turvallisia rutiineja. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2022, s. 47) korostaa, että taide- ja kulttuurikasvatusta tukevat lapsen osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Musiikki tarjoaa keinon ilmaista itseään sanattomasti ja tulla kuulluksi myös silloin, kun sanoja ei vielä ole, mikä on erityisen tärkeää monikielisissä ja -kulttuurisissa ryhmissä.

Varhaiskasvatuslain (540/2018, § 3) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on turvata lasta kunnioittava toimintatapa, edistää lasten vuorovaikutustaitoja ja ohjata heitä yhteisölliseen, eettisesti vastuulliseen toimintaan. Musiikillinen toiminta tukee näitä tavoitteita tarjoamalla lapsille mahdollisuuden harjoitella empatiaa ja yhteistoimintaa luonnollisessa ja leikkisessä

kontekstissa. Näin musiikki toimii siltana yksilöiden ja ryhmän välillä ja se auttaa lasta rakentamaan yhteyden toisiin ja kokemaan, että hän kuuluu joukkoon. Samalla se tukee varhaiskasvatuksen tavoitetta edistää hyvinvointia, empatiaa ja yhteisöllisyyttä, ei pelkästään oppimisen välineenä, vaan myös emotionaalisenä ja sosiaalisena voimavarana.

### 3 Musiikin vaikutukset lapsen kehitykseen

Musiikki on yksi monipuolisimmista ja kokonaisvaltaisimmista keinoista tukea lapsen kehitystä. Sen vaikutukset ulottuvat aivojen toiminnasta tunnesäätelyyn, kielelliseen kehitykseen ja sosiaalisiin taitoihin. Musiikin avulla lapsi voi ilmaista itseään, harjoitella kuuntelemista, keskittymistä ja vuorovaikutusta muiden kanssa – taitoja, jotka ovat keskeisiä varhaislapsuuden oppimisessa ja kasvussa (Linnavalli & Huotilainen, 2022, s. 63–64). Musiikki toimii siten sekä emotionaalisenä että kognitiivisena harjoitusalueena.

Aivotutkimus tarjoaa vahvaa näyttöä musiikin monialaisista vaikutuksista lapsen kehitykseen. Musiikin kuuntelu ja tuottaminen aktivoivat samanaikaisesti useita aivoalueita, kuten tunteiden säätelyyn liittyvää limbistä järjestelmää sekä tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen kannalta keskeisiä otsalohkoja (Tervaniemi, 2009). Musiikin rytmi, melodia ja harmonia stimuloivat hermoverkkoja laaja-alaisesti, mikä vahvistaa aivoalueiden välisiä yhteyksiä ja tukee lapsen keskittymiskykyä, muistia ja oppimista. Lisäksi musiikin toistuvat rakenteet kehittävät aivojen ennakoitokykyä: kun lapsi kuulee tutun rytmin, aivot ennakoivat tulevia säveliä, mikä auttaa jäsentämään ympäristöä ja luo turvaa (Huotilainen, 2019, s. 224–225).

Musiikki vaikuttaa myös aivojen palkitsemisjärjestelmään. Koelsch (2014) osoittaa, että musiikin kuuntelu lisää dopamiinin vapautumista limbisen järjestelmän alueella, mikä tuottaa mielihyvää ja tukee oppimisen motivaatiota. Positiiviset tunnekokemukset vahvistavat muistijälkiä ja auttavat lasta keskittymään pidempään. Lisäksi musiikin rytmisen luonne aktivoi motorisia alueita, kuten pikkuaivoja ja liikeaivokuorta, mikä tukee toiminnanohjausta ja kehon koordinaatiota (Tervaniemi, 2009). Kun lapsi liikkuu musiikin mukana, hän harjoittaa rytmiä, impulssikontrollia ja oma-aloitteista keskittymistä – itsesäätelyn ydintaitoja.

Musiikki tukee myös lapsen tunnesäätelyä ja sosiaalista kehitystä. Laulaminen on perinteisesti ollut tapa välittää tunteita ja rakentaa yhteyttä lapsen ja aikuisen välille, ja sen kautta lapsi oppii tunnistamaan ja tulkitsemaan tunneviestejä (Lindeberg-Piironen & Ruokonen, 2017, s. 91). Yhteinen musisointi lisää lasten yhteistyökykyä ja prososiaalista käyttäytymistä: Kirschnerin ja Tomasellon (2010) tutkimuksessa nelivuotiaat lapset osoittivat enemmän empatiaa ja yhteistyötä yhteismusisoinnin jälkeen. Myös Cirelli, Wan ja Trainor (2014) havaitsivat, että rytmisessä yhdessä liikkuminen lisää myötätuntoa ja yhteenkuuluvuutta.

Neurotieteellinen näyttö vahvistaa lisäksi käsitystä siitä, että varhaislapsuus on erityisen otollinen vaihe musiikillisten kokemusten kautta tapahtuvalle aivojen kehitykselle.

Huotilaisen (2019, s. 143–145) mukaan aivojen plastisuus on tuolloin voimakkaimmillaan: jokainen laulamis-, rytmittämis- ja kuuntelukokemus vahvistaa hermoyhteyksiä, jotka tukevat myöhempää oppimista. Musiikki ei siis ainoastaan rauhoita ja ilahduta lasta, vaan se rakentaa aivojen valmiuksia tulevaisuuden kognitiivisiin ja emotionaalisiin taitoihin.

Näin musiikki toimii sillanrakentajana lapsen emotionaalisen, sosiaalisen ja kognitiivisen kehityksen välillä. Se tarjoaa luonnollisen, kokonaisvaltaisen ja lapselle mielekkään väylän oppia rauhoittumaan, keskittymään ja säätelemään omaa toimintaansa vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

### **3.1 Musiikin vaikutus tunnesäätelyyn ja käyttäytymiseen**

Musiikilla on merkittävä rooli lapsen tunne-elämän ja käyttäytymisen kehityksessä. Se tarjoaa lapselle mahdollisuuden ilmaista tunteitaan, kokea elämyksiä ja harjoitella itsesäätelyä turvallisessa ja yhteisöllisessä ympäristössä. Musiikki tukee lapsen kykyä tunnistaa ja käsitellä omia tunteitaan, mikä on keskeistä emotionaalisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta. Lindeberg-Piironen ja Ruokosen (2017, s. 345–346) mukaan musiikkikasvatus varhaiskasvatuksessa edistää lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä, sillä yhteinen musisointi luo kokemuksia osallisuudesta, empatiasta ja yhteisöllisyydestä.

Tervaniemen (2009) mukaan musiikki vaikuttaa emotionaalisiin prosesseihin ja autonomisen hermoston toimintaan, mikä tukee käsitystä musiikin rauhoittavasta ja vireystilaa säätelevästä vaikutuksesta. Vaikka tutkimus ei kohdistu erityisesti lapsiin, voidaan olettaa, että rytmi ja toisto, jotka ovat keskeisiä musiikissa, vaikuttavat myös lapsen hermoston toimintaan ja tunnetiloihin.

Linnavalli ja Huotilainen (2022, s. 64–66) korostavat, että musiikillinen toiminta tukee lasten kognitiivisia ja sosioemotionaalisia taitoja monella tasolla. Musiikki kehittää muun muassa muistia, impulssikontrollia ja tarkkaavaisuutta, sekä taitoja, jotka ovat yhteydessä lapsen itsesäätelyyn ja oppimiskykyyn. Näitä samoja taitoja tarvitaan myös arjen tilanteissa, kuten vuoron odottamisessa ja rauhoittumisessa. Kun lapsi oppii toimimaan musiikin rytmin ja rakenteen mukaan, hän harjoittelee samalla oman toimintansa hallintaa.

Tutkimukset osoittavat, että yhteinen musisointi vahvistaa lasten sosiaalista käyttäytymistä ja empatiakykyä. Kirschner ja Tomasello (2010) havaitsivat tutkimuksessaan, että yhteinen musiikin tekeminen lisäsi nelivuotiaiden lasten yhteistyökykyä ja prososiaalista käyttäytymistä. Myös Cirelli, Wan ja Trainor (2014) ovat todenneet, että rytmisissä yhdessä liikkuminen voi lisätä lasten välistä myötätuntoa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näiden havaintojen perusteella musiikki toimii välineenä, joka ei ainoastaan rauhoita ja tasapainota tunteita, vaan myös vahvistaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja positiivista vuorovaikutusta.

Musiikin avulla lapsi voi käsitellä myös haastavia tunteita ja oppia säätelemään käyttäytymistään. Linnavalli ja Huotilainen (2022, s. 67) tuovat esiin, että musiikin avulla lapsi voi purkaa jännitystä, ilmaista pettymystä tai iloa ja palauttaa tunnetilansa tasapainoon. Tämä tekee musiikista merkittävän välineen varhaiskasvatuksen tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa. Kun lapsi saa mahdollisuuden musisoida, liikkua ja laulaa yhdessä muiden kanssa, hänen emotionaalinen turvallisuutensa ja hyvinvointinsa vahvistuvat.

Voidaan siis todeta, että musiikki tukee lapsen tunnesäätelyä ja käyttäytymistä sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti. Se aktivoi aivojen tunnejärjestelmiä, vahvistaa kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja sekä edistää yhteisöllistä hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen näkökulmasta musiikki tarjoaa luonnollisen, kokonaisvaltaisen ja lapselle mielekkään keinon oppia rauhoittumaan, keskittymään ja toimimaan rakentavasti muiden kanssa (Huotilainen, 2019; Linnavalli & Huotilainen, 2021; Kirschner & Tomasello, 2010).

Musiikin ja liikkeen yhteys itsesäätelyn kehittymiseen saa tukea myös empiirisestä tutkimuksesta. Winslerin, Ducennen ja Kouryn (2011) tutkimus osoittaa, että varhaisen musiikki- ja liikuntatoiminnan, kuten musiikkileikkiryhmien, parissa olevat lapset käyttivät enemmän itseohjautuvaa puhetta ja osoittivat parempaa itsesäätelyä verrattuna verrokkiryhmään. Lapset hyödynsivät esimerkiksi hyräilyä ja laulua odottamistilanteissa keinona säädellä toimintaansa ja hillitä impulsiivisuuttaan. Tämä havainto tukee käsitystä musiikista itsesäätelyä vahvistavana välineenä lapsen arjessa.

### **3.2 Musiikin rooli keskittymisen ja rauhoittumisen tukena**

Musiikki vaikuttaa monin tavoin lapsen kykyyn keskittyä ja rauhoittua. Aivotutkimuksen näkökulmasta musiikin rytmi ja toistuvat rakenteet tukevat aivojen ennakoitukykyä ja auttavat lasta jäsentämään ympäröivää maailmaa (Huotilainen, 2019, s. 145–146). Kun lapsi osallistuu musisointiin, kuten laulamiseen tai rytmileikkeihin, hän harjoittaa keskittymistä,

vuoron odottamista ja impulssien hallintaa sekä taitoja, jotka ovat keskeisiä itsesäätelyn kehittämisessä. Musiikin kautta lapsi saa konkreettisen kokemuksen siitä, miten rytmi ja järjestys voivat tuoda rauhaa ja ennakoitavuutta arjen eri tilanteisiin.

Musiikin vaikutus keskittymiseen ei perustu pelkästään aivojen aktivoitumiseen, vaan myös tunteiden ja motivaation säätelyyn. Lonka (2015) korostaa oivaltavan oppimisen teoriassaan, että syvällinen oppiminen edellyttää emotionaalista turvallisuutta ja myönteistä virittyneisyyttä. Lapsi pystyy keskittymään ja oppimaan tehokkaammin, kun hän kokee iloa, turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Musiikki voi toimia tällaisena emotionaalisenä säätelijänä ja se auttaa lasta palautumaan stressistä ja virittää oppimiseen sopivan mielentilan.

Lonkan (2015, s. 144–145) mukaan oppiminen ei ole pelkkää tiedon omaksumista, vaan siihen liittyy vahvasti tunteet, keho ja vuorovaikutus. Tämä näkökulma on yhteneväinen Huotilaisen (2019, s. 145–146) esittämän käsityksen kanssa siitä, että musiikki aktivoi aivoja laaja-alaisesti sekä emotionaalisilla että kognitiivisilla alueilla. Kun varhaiskasvatuksessa hyödynnetään musiikkia esimerkiksi siirtymätilanteissa tai oppimisen tukena, se voi toimia välineenä, joka rytmittää arjen toimintaa, rauhoittaa hermostoa ja auttaa lasta suuntaamaan tarkkaavaisuutensa.

Musiikki luo ympäristön, jossa lapsen on helpompi ylläpitää keskittymistä ja toimia yhteistyössä toisten kanssa. Se tukee sekä yksilöllistä itsesäätelyä että ryhmän yhteistä vireystilaa. Varhaiskasvatuksen pedagogisesta näkökulmasta musiikki voidaan nähdä keinona, joka yhdistää oppimisen emotionaalisen ja kognitiivisen puolen ja se tekee oppimisesta kokonaisvaltaista ja merkityksellistä. Näin musiikki ei ainoastaan rauhoita, vaan myös aktivoi lasta oppimaan ja oivaltamaan (Lonka, 2015, s. 136–137; Huotilainen, 2019 s. 145–146).

Williamsin (2018) katsaus tuo esiin, että rytmiin mukautuminen aktivoi samoja hermoverkkoja, jotka ovat keskeisiä tarkkaavaisuuden, työmuistin ja inhibition kehittämisessä. Varhaislapsuudessa rytmisiin liike- ja musiikkiharjoituksiin osallistuminen voi siis vahvistaa lapsen sensorimotorisia valmiuksia ja tukea keskittymistä sekä rauhoittumista. Williamsin mukaan rytmiin ja johdonmukaisiin musiikkirakenteisiin perustuvat pedagogiset harjoitukset tarjoavat lapselle luonnollisen tavan jäsentää toimintaa ja säädellä omaa käyttäytymistään.

## 4 Musiikkikasvatus varhaiskasvatuksen pedagogiikassa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2022, s. 46–48) korostavat taiteellisen ja luovan toiminnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaisessa kasvussa, kehityksessä ja oppimisessa. Musiikki nähdään yhtenä keskeisenä ilmaisun ja oppimisen välineenä, joka tukee lasten emotionaalista, sosiaalista ja kognitiivista kehitystä. Tämä ajatus on yhtenevä myös varhaiskasvatuslain (540/2018, § 3) kanssa, jonka mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, tukea oppimisen edellytyksiä ja mahdollistaa taiteisiin ja kulttuuriin perustuva pedagoginen toiminta.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2022, s. 47) mukaan musiikki kuuluu osaksi lapsen monipuolista ilmaisua, joka tarjoaa mahdollisuuksia elämyksiin, mielihyvään ja yhteisöllisyyteen.

Musiikkikasvatus varhaiskasvatuksessa ei rajoitu erillisiin musiikkihetkiin, vaan sen tulisi olla luonnollinen osa arjen pedagogiikkaa. Musiikki voi rytmittää päivää, tukea siirtymätilanteita ja vahvistaa lapsen kokemusta kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Tällöin musiikki toimii sekä pedagogisena työvälineenä että tunneilmaston rakentajana (Opetushallitus, 2022, s. 41–42).

Lapsia kannustetaan ilmaisemaan tunteitaan ja aktivoimaan mielikuvitustaan musiikin ja spontaanien laulujen avulla. Musiikki integroidaan myös kaikkiin luoviin toimintoihin, kuten kuvataiteeseen, keholliseen tai sanalliseen ilmaisuun, tanssiin ja draamaan. (Ruokonen, Tervaniemi & Reunamo, 2021, s. 635.) Jokaisella lapsella on oikeus kokea musiikkia ja ilmaista itseään sen kautta, riippumatta taidoista tai taustasta. Tämä liittyy myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden inklusiiviseen arvopohjaan, jossa korostetaan yhdenvertaisuutta ja osallisuutta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 22).

Huotilainen (2020) painottaa, että musiikki tukee lapsen oppimista moniaistisesti, rytmi, melodia ja toisto aktivoivat useita aivoalueita samanaikaisesti. Tämä tekee musiikista tehokkaan välineen paitsi oppimisen myös rauhoittumisen ja keskittymisen tukemisessa. Kun lapsi osallistuu musisointiin aktiivisesti, hänen tarkkaavaisuutensa ja työmuistinsa kehittyvät, mikä tukee myöhempää oppimista koulupolulla.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2022, s. 44–48) myös korostaa pedagogisen toiminnan eheyttämistä: eri oppimisen alueita tulee yhdistää luontevasti. Musiikki soveltuu tähän erinomaisesti, sillä sen kautta voidaan tukea esimerkiksi kielellistä

kehitystä, matemaattista ajattelua ja motorisia taitoja. Esimerkiksi rytmileikit voivat kehittää sekä kielellistä rytmia että laskennallista hahmottamista.

Lisäksi musiikki edistää yhteisöllisyyttä ja ryhmähengen rakentumista.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2022) mukaisesti varhaiskasvatuksen pedagogiikassa keskeistä on myönteinen vuorovaikutus ja yhteisöllinen oppiminen sekä yhteinen musisointi, laulaminen ja rytmittäminen vahvistavat juuri näitä taitoja. Kirschner & Tomasello (2010) mukaan musiikin avulla lapsi voi oppia toimimaan osana ryhmää, tunnistamaan toisten tunteita ja kehittämään empatiakykyään.

#### **4.1 Musiikki pedagogisena välineenä varhaiskasvatuksen arjessa**

Varhaiskasvatuksen arjessa musiikki kietoutuu luontevasti erilaisiin tilanteisiin ja se voi olla osa päivittäisiä rutiineja, kuten siirtymätilanteita ja lepoetkiä, mutta myös suunniteltua oppimistoimintaa, kuten laululeikkejä, rytmiharjoituksia ja musiikkitarinoita.

Musiikin pedagoginen käyttö perustuu ajatukseen, että lapsi oppii parhaiten toiminnan, kokemuksen ja tunteiden kautta. Musiikilliset kokemukset vahvistavat lapsen kykyä keskittyä ja toimia tavoitteellisesti, mutta myös rauhoittua ja palautua. Lindeberg-Piironen ja Ruokosen (2017) mukaan musiikkikasvatus varhaiskasvatuksessa tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, sillä se yhdistää tunteet, liikkeen ja vuorovaikutuksen oppimisprosessiin. Tämä on linjassa Huotilaisen (2019) näkemyksen kanssa, jonka mukaan musiikki edistää aivojen ennakkointikykyä ja tukee hermoston tasapainoa.

Musiikki toimii myös yhteisöllisyyttä vahvistavana tekijänä. Yhteinen laulaminen ja rytmien liike tukevat lasten kykyä jakaa tunteita, kokemuksia ja toimintoja toistensa kanssa, vahvistaen ryhmän jaettua kokemusta ja osallisuutta (Kirschner & Tomasello, 2010, s. 354). Tämä yhteisöllinen ulottuvuus on tärkeä varhaiskasvatuksessa, sillä se tukee lapsen minäkuvan ja vuorovaikutustaitojen kehitystä.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2022, s. 47) korostavat taide- ja ilmaisukasvatuksen merkitystä lapsen kokonaisvaltaisessa oppimisessa ja hyvinvoinnissa. Musiikki mainitaan keinona tukea lapsen ilmaisua, keskittymiskykyä ja ryhmään kuulumisen tunnetta. Musiikin avulla voidaan vahvistaa lapsen tunnetta turvallisuudesta ja jatkuvuudesta, sillä toistuvat musiikilliset rutiinit auttavat lasta ennakoimaan päivän kulkua ja rauhoittumaan siirtymätilanteissa. Näin musiikki ei ole vain ilmaisun väline, vaan myös pedagoginen työkalu, joka tukee oppimisen ja hyvinvoinnin perustaa.

Musiikin pedagoginen käyttö varhaiskasvatuksessa perustuu kokonaisvaltaiseen oppimiskäsitykseen, jossa lapsen kehitystä tuetaan leikin, liikkeen ja luovuuden kautta. Musiikkikasvatuksella on vahva positiivinen vaikutus lapsen aivotoimintaan ja oppimiseen. Erityisesti musiikki tukee tarkkaavaisuuden, tunne- ja sosiaalisten taitojen sekä luovuuden kehittymistä. (Ruokonen, Tervaniemi & Reunamo, 2021, s. 637.)

Musiikki tarjoaa lapsille monia erilaisia oppimisen tapoja kuten, laulaminen, soittaminen, rytmiharjoitukset ja musiikkiliikunta aktivoivat sekä kehon että mielen. Toiminta voi olla spontaania, kuten lasten omaa laulua ja ääntelyä leikin lomassa, tai suunniteltua pedagogista toimintaa, kuten ohjattuja musiikkihetkiä, joissa tavoitteena on esimerkiksi tunteiden tunnistaminen tai keskittymisen harjoittaminen.

Lindeberg-Piironen ja Ruokosen (2017) mukaan musiikki auttaa lasta ilmaisemaan itseään, kokemaan onnistumisen tunteita ja löytämään oman äänensä ryhmän keskellä. Tämä tukee lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa. Musiikin avulla lapsi voi harjoitella myös vuorottelua ja kuuntelemista, mikä on keskeistä sekä kielellisen että sosiaalisen kehityksen kannalta.

Huotilainen (2019) korostaa, että rytmi ja toistuvuus tukevat lapsen aivojen kehittymistä ja lisäävät oppimisen ennustettavuutta. Päivittäisten toimintojen rytmittäminen musiikin avulla voi siten helpottaa siirtymätilanteita, lisätä keskittymistä ja luoda turvallisuuden tunnetta. Esimerkiksi tuttu siirtymälaulu voi auttaa lasta siirtymään leikistä ruokailuun tai rauhoittumaan päivälevolle.

Lisäksi musiikki toimii voimakkaana yhteisöllisyyden rakentajana. Musiikki ja tanssi ovat osoittautuneet tehokkaiksi välineiksi sosiaalisten siteiden ja ryhmähengen vahvistamisessa. Yhteinen musisointi lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, yhteistyötä ja prososiaalista käyttäytymistä. (Kirschner & Tomasello, 2010, s. 355.) Tämä on erityisen tärkeää varhaiskasvatuksessa, jossa lapsi harjoittelee ryhmässä toimimisen ja empatiataitojen perusteita.

Musiikkihetkien laululeikit, joissa yhdistyvät yhteinen laulaminen, soittaminen, loruttelu, taputtaminen ja samassa rytmissä liikkuminen, kehittävät taitoja monipuolisesti ja aktivoivat aivoja kokonaisvaltaisesti (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020, s. 108). Musiikki voi tarjota lapselle keinoja rentoutua ja purkaa jännitystä, mutta myös energisoida ja innostaa toimintaan. Tämän vuoksi musiikki on joustava ja monipuolinen pedagoginen väline, joka soveltuu eri tilanteisiin, niin rauhoittumiseen kuin aktiiviseen osallistumiseen.

Minna Huotilainen kannustaa haastattelussaan Musiikki monipuoliseen käyttöön (2020), että musiikkia tulisi hyödyntää varhaiskasvatuksessa rohkeasti ja monipuolisesti arjen välineenä. Hänen mukaansa musiikin vaikutukset ulottuvat laajasti oppimiseen, keskittymiseen ja hyvinvointiin, samoin kuin liikunnan vaikutukset nähdään osana kokonaisvaltaista kasvatusta. Huotilainen painottaa, ettei musiikin käyttö vaadi erityistä musikaalisuutta tai teknistä osaamista, vaan tärkeintä on kasvattajan halu tarjota lapsille myönteisiä, yhteisöllisiä kokemuksia musiikin avulla. Tällainen lähestymistapa tukee lapsen emotionaalista säätelyä ja ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja vahvistaa samalla pedagogista sensitiivisyyttä musiikin kautta.

## 5 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkielman tutkimustehtävänä on selvittää, millainen merkitys musiikilla on lapsen keskittymisen, rauhoittumisen ja itsesäätelyn tukemisessa varhaiskasvatuksen kontekstissa. Tutkimuksessa tarkastellaan musiikin pedagogista käyttöä sekä sitä, millaisina musiikin vaikutukset lapsen toiminnan säätelyyn on kuvattu aiemmassa tutkimuksessa.

Tutkimuksen tavoitteena on koota aiemman tutkimustiedon pohjalta kokonaiskuva musiikin merkityksestä varhaiskasvatuksen arjessa ja lisätä ymmärrystä siitä, miten musiikkia voidaan hyödyntää lapsen emotionaalisen, kognitiivisen ja toiminnallisen säätelyn tukena. Tutkielma pyrkii syventämään käsitystä musiikin pedagogisesta potentiaalista erityisesti tilanteissa, joissa lapsen keskittyminen ja rauhoittuminen ovat keskeisiä.

Tutkielma vastaa seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten musiikkia voidaan hyödyntää lasten keskittymisen, rauhoittumisen ja itsesäätelyn tukena varhaiskasvatuksessa?
2. Millä tavoin musiikin vaikutukset lapseen ilmenevät keskittymisen, rauhoittumisen ja itsesäätelyn näkökulmasta?

## 6 Tutkimuksen toteutus

Tutkielma toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka tavoitteena oli koota, kuvata ja jäsentää aiempaa tutkimustietoa musiikin vaikutuksista lapsen keskittymiseen ja rauhoittumiseen varhaiskasvatuksen kontekstissa. Menetelmä soveltui tutkimukseen erityisesti siksi, että tavoitteena ei ollut tuottaa uutta empiiristä aineistoa, vaan tarkastella ja tulkita olemassa olevaa tutkimustietoa pedagogisesta näkökulmasta varhaiskasvatuksessa.

### 6.1 Tutkimuksen menetelmä

Kirjallisuuskatsauksen keskeisenä tehtävänä on tiivistää aiempien tutkimusten tuottamaa tietoa ja jäsentää sitä suhteessa tutkimuskysymyksiin. Katsauksen avulla voidaan muodostaa kriittisesti arvioitu kokonaiskuva siitä, mitä ilmiöstä jo tiedetään ja millaisia johtopäätöksiä aiemmissa tutkimuksissa on esitetty. Vilkka (2023) mukaan kirjallisuuskatsauksen ytimessä on kriittinen ote: katsaukseen valittujen aineistojen laatua, luotettavuutta ja relevanssia arvioidaan systemaattisesti, ja niiden pohjalta rakennetaan tutkimuksen analyysi ja synteesi. Näin katsaus mahdollistaa ilmiön tarkastelun laaja-alaisesti ilman empiiristä aineistonkeruuta sekä aiemman tiedon yhdistelyn uudenlaiseksi kokonaisuudeksi.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus mahdollisti myös sen, että tutkimus pystyi käsittelemään musiikin vaikutuksia sekä neurotieteellisestä, pedagogisesta sekä emotionaalis-sosiaalisesta näkökulmasta, mikä vahvisti ilmiön moniulotteista ymmärtämistä (Soininen & Merisuo-Storm, 2009, s. 22–25).

### 6.2 Aineiston valinta ja rajaus

Aineistona käytettiin kotimaisia ja kansainvälisiä vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita, väitöskirjoja sekä alan teoreettista kirjallisuutta. Aineisto kerättiin sähköisistä tietokannoista (Theseus, Google Scholar, ERIC) hyödyntäen hakusanoja *musiikki, varhaiskasvatus, lapsen kehitys, keskittyminen ja itsesääätely*. Hakuprosessissa sovellettiin sisällöllisiä ja ajallisia rajoituksia, ja alkuvaiheessa aineistoon valittiin keskeiset tutkimukset, jotka oli julkaistu vuosina 2009–2025 ja jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin tieteellisesti relevantilla tavalla (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 183).

Kansainvälisiä tutkimuksia haettiin ERIC-tietokannasta käyttäen hakulausetta (*“music” OR “rhythm” OR “movement”*) AND (*“self-regulation” OR “emotional regulation”*) AND (*“early childhood education” OR preschool*). Haku tuotti 51 osumaa. Hakua rajattiin

valitsemalla mukaan vain vertaisarvioidut, englanninkieliset ja vuosina 2009–2025 julkaistut artikkelit, minkä jälkeen hakutuloksia jäi 33. Tämän jälkeen aineistoa seulottiin otsikoiden ja tiivistelmien perusteella suhteessa sisäänottokriteereihin, ja lopuksi valinta tarkennettiin kokotekstien perusteella.

Hakuprosessin aikana havaitsimme, että tutkimusaihetta suoraan vastaavaa, varhaiskasvatuksen arkeen kohdistuvaa tutkimusta oli suhteellisen vähän saatavilla. Monet tutkimukset käsitelivät musiikin vaikutuksia yleisesti lapsen kehitykseen, mutta nimenomaan keskittymisen ja rauhoittumisen pedagogiseen tukemiseen varhaiskasvatuksen arjessa kohdistuva tutkimus oli rajallisempaa. Tämä korostaa aiheen ajankohtaisuutta ja perustelee kirjallisuuskatsauksen merkitystä.

Tutkimusaiheen rajausta tehtiin vaiheittain, jotta aihe pysyi tutkittavissa ja tarkoituksenmukaisena. Kuten Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, s. 81–82) korostavat, että laadullisen tutkimuksen aiheen tulee olla riittävän selkeä ja tarkkarajainen, mutta samalla joustava tutkimuskysymysten ja aineiston ohjaamana. Tätä periaatetta noudattaen tutkimus rajattiin koskemaan nimenomaan musiikin vaikutuksia keskittymiseen, rauhoittumiseen ja itsesäätelyyn varhaiskasvatuksen kontekstissa.

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui lopulta 23 tieteellistä lähdettä, joista 12 oli vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita, jotka muodostivat varsinaisen analyysiaineiston. Loput koostuivat teoreettisesta kirjallisuudesta ja tutkimusperustaisista teoksista, joita hyödynnettiin ilmiön taustoittamiseen ja teoreettisen viitekehyksen rakentamiseen. Lähteet seulottiin vaiheittain otsikoiden, tiivistelmien ja kokotekstien perusteella. Hakuprosessin ulkopuolelle rajattiin julkaisut, jotka eivät käsitelleet musiikin käyttöä varhaiskasvatuksessa, eivät olleet tieteellisesti luotettavia tai eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin.

Aineiston valintaa täsmennettiin määrittelemällä sisäänottokriteerit ja poissulkukriteerit, joiden avulla hakutuloksia rajattiin systemaattisesti. Kriteerien tavoitteena oli varmistaa, että analyysiin valikoituvat tutkimukset vastasivat täsmällisesti kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksiin sekä olivat metodologisesti ja sisällöllisesti luotettavia. Kriteerit koottiin taulukkoon (Taulukko 1), jossa määriteltiin sekä hyväksymisperusteet että poissulkukriteerit. Näiden kriteerien soveltaminen mahdollisti aineiston läpinäkyvän ja perustellun rajauksen.

Taulukko 1 Kirjallisuushaun sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu vuosina 2009–2025	Julkaistu ennen vuotta 2009
Aineisto suomeksi tai englanniksi	Aineisto muulla kielellä
Vertaisarvioitu tutkimus, väitöskirja tai tieteellinen kirja	Ei-tieteelliset julkaisut (blogit, mielipidekirjat, populaaritekstit)
Aineisto käsittelee musiikin vaikutuksia lapsen keskittymiseen, rauhoittumiseen tai itsesäätelyyn	Aineisto ei käsittele musiikkia tai sen kehitysvaikutuksia
Aineisto sijoittuu varhaiskasvatuksen kontekstiin	Aineisto ei koske varhaiskasvatusta
Aineisto on saatavilla kokonaisuudessaan	Kokoteksti ei saatavilla

Tähän kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet keskeiset tutkimusartikkelit on koottu alla olevaan taulukkoon (Taulukko 2). Taulukossa esitetään tutkimusten tekijät, julkaisuvuosi, keskeiset avainsanat sekä tutkimusten tavoitteet. Taulukko havainnollistaa aineiston painottumista musiikin, itsesäätelyn, keskittymisen ja varhaiskasvatuksen teemoihin ja tukee aineiston rajauksen läpinäkyvyyttä. Aineiston valinnan ja rajauksen läpinäkyvä kuvaaminen on keskeinen osa kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta ja toistettavuutta (Vilka, 2023, s. 74).

Taulukko 2 Kirjallisuuskatsauksessa hyödynnetyt keskeiset tutkimusartikkelit

Tekijät	Teos / julkaisu	Julkaisuvuosi	Avainsanat	Tutkimustehtävä / tavoite
Cirelli, L. K., Wan, S. J. & Trainor, L. J.	<i>Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences</i>	2014	synkronia, prososiaalisuus, varhaislapsuus, musiikki	Tutkia, toimiiko intersoonallinen synkronia vihjeenä auttavaan käyttäytymiseen imeväisillä
Kirschner, S. & Tomasello, M.	<i>Evolution and Human Behavior</i>	2010	yhteismusisointi, prososiaalinen käyttäytyminen, yhteistyö	Selvittää, edistääkö yhteinen musiikillinen toiminta prososiaalista käyttäytymistä 4-vuotiailla
Koelsch, S.	<i>Nature Reviews Neuroscience</i>	2014	musiikki, tunteet, aivot, neurotiede	Kuvata musiikin herättämien tunteiden hermostollisia mekanismeja
Linnavalli, T., Soni Garcia, A. & Tervaniemi, M.	<i>Music &amp; Science</i>	2021	ryhmämuotoinen musiikkitoiminta, kehitys, hyvinvointi	Tarkastella lasten ryhmämuotoisen musiikkitoiminnan mahdollisia hyötyjä
Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M. & Lonka, K.	<i>Tieteessä tapahtuu</i>	2009	musiikki, hyvinvointi, evoluutio, yhteisöllisyys	Tarkastella musiikin roolia hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden evoluutiossa

Ruokonen, I., Tervaniemi, M. & Reunamo, J.	<i>Music Education Research</i>	2021	varhaiskasvatus, musiikki, vuorovaikutus, osallisuus	Tutkia musiikin merkitystä taaperoiden varhaiskasvatuksessa havainnointitutkimuksen avulla
Tervaniemi, M.	<i>Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim</i>	2009	musiikki, aivot, plastisuus	Kuvata musiikin vaikutuksia aivojen toimintaan ja kehitykseen
Winsler, A., Ducenne, L. & Koury, A.	<i>Early Education and Development</i>	2011	itsesääätely, musiikki, liike, varhaiskasvatus	Selvittää musiikki- ja liikuntapohjaisen opetuksen vaikutuksia lasten itsesääteilyyn
Williams, K. E.	<i>International Journal of Early Childhood</i>	2018	rytmi, liike, itsesääätely, varhaiskasvatus	Tutkia musiikin, rytmin ja liikkeen vaikutuksia itsesääteilytaitoihin
Linnavalli, T. & Huutilainen, M.	<i>Teoksessa Ilmaisun ilo</i>	2022	taideaineet, oppiminen, hyvinvointi	Esitellä kokeellisen tutkimuksen tuloksia taideaineiden vaikutuksista oppimiseen
Laakso, M.-L.	<i>Teoksessa Taaperosta taitavaksi toimijaksi</i>	2020	vuorovaikutus, itsesääätely, varhaislapsuus	Tarkastella vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitystä itsesääteilyn kehityksessä
Thaut, M. H. & Hoemberg, V.	<i>Handbook of Neurologic Music Therapy</i>	2014	neurologinen musiikkiterapia, tarkkaavaisuus	Kuvata musiikin ja rytmin terapeuttisia vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin

### 6.3 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin menetelmällä, joka soveltuu kirjallisuuskatsauksiin, joissa tavoitteena on aiemman tutkimustiedon systemaattinen jäsentäminen ja teemoittelu (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 133). Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on muodostaa aiemmasta tutkimuksesta jäsennetty ja kriittisesti tarkasteltu kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä (Vilka, 2023, s. 86). Analyysissä lähteistä tunnistettiin tutkimuskysymyksiin liittyviä keskeisiä teemoja ja ilmiöitä, jotka jäsennettiin systemaattisesti kokonaisuudeksi.

Teoriaohjaava sisällönanalyysi mahdollisti sen, että analyysi tukeutui olemassa olevaan teoriaan, mutta ei ollut sidottu yhteen ennalta määrättyyn viitekehukseen. Tämä tarjosi mahdollisuuden tarkastella ilmiötä monipuolisesti ja yhdistää eri tutkimusten havaintoja teoreettiseksi synteesiksi siitä, millä tavoin musiikki tukee lapsen keskittymistä, rauhoittumista ja itsesääteilyä varhaiskasvatuksessa. Vilkan (2023) mukaan

kirjallisuuskatsauksessa yksittäisten tutkimusten tulokset yhdistetään kokonaisuudeksi, joka tuottaa uutta ymmärrystä tarkasteltavasta ilmiöstä.

Analyysin kohteena olivat tutkimusartikkeleista ja teoreettisista lähteistä tunnistetut ilmaukset, jotka kuvasivat musiikin vaikutuksia lasten keskittymiseen, rauhoittumiseen tai itsesääteilyyn varhaiskasvatuksessa. Analyysi eteni vaiheittain pelkistämisen, ryhmittelyn ja abstrahoinnin kautta.

Ensimmäisessä vaiheessa perehdyimme aineistoon lukemalla sen useaan kertaan kokonaiskuvan muodostamiseksi. Tämän jälkeen poimimme tutkimuskysymyksiin liittyvät kohdat ja tiivistimme ne pelkistetyiksi ilmauksiksi. Pelkistämisessä säilytimme alkuperäisen merkityksen, mutta jätimme pois tutkimuksen kannalta epäolennaisen sisällön.

Seuraavaksi ryhmittelimme samansisältöiset ilmaukset alaluokiksi niiden sisällöllisen samankaltaisuuden perusteella. Ryhmittelyssä tarkastelimme erityisesti sitä, miten musiikin kuvattiin vaikuttavan lapsen tunteisiin, tarkkaavaisuuteen sekä toiminnan säätelyyn varhaiskasvatuksen arjen tilanteissa.

Kolmannessa vaiheessa yhdistimme alaluokat laajemmiksi yläluokiksi ja edelleen pääteemoiksi, jotka kuvaavat musiikin keskeisiä vaikutuksia lapsen keskittymisen, rauhoittumisen ja itsesääteilyn tukemisessa. Analyysi oli teoriaohjaava: tarkastelimme tuloksia suhteessa aiempaan tutkimukseen lapsen kehityksestä, tunnesääteilystä ja oppimisesta, mutta samalla annoimme aineistosta esiin nousevien havaintojen ohjata luokittelua.

Analyysin tuloksena aineistosta muodostui useita toisiinsa liittyviä teemoja, jotka koskivat muun muassa musiikin merkitystä tunnesääteilyn ja rauhoittumisen tukena, keskittymisen ja toiminnanohjauksen vahvistajana sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen ja ryhmän yhteisen vireystilan säätelijänä. Näiden teemojen avulla aineistosta muodostettiin synteesi, joka kuvaa musiikin pedagogista merkitystä lapsen keskittymisen, rauhoittumisen ja itsesääteilyn tukemisessa varhaiskasvatuksen arjessa.

Tuomi & Sarajärven (2018) mukaan analyysiprosessin systemaattisuus, perusteltavuus ja jäljitettävyyys vahvistavat tutkimuksen luotettavuutta. Tässä tutkimuksessa analyysi eteni johdonmukaisesti edellä kuvattujen vaiheiden kautta, ja teemoittelu perustui tutkimuskysymyksiin sekä aiempaan tutkimustietoon. Näin pyrittiin varmistamaan, että tulokset eivät perustu yksittäisiin lähteisiin tai sattumanvaraisiin havaintoihin, vaan useiden tutkimusten muodostamaan kokonaisuuteen.

## 6.4 Luotettavuus ja eettisyys

Koska tutkimus toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, siihen ei sisällynyt henkilötietoja eikä tutkimukseen osallistuvia henkilöitä. Tutkimuksen eettisyys perustui lähteiden huolelliseen käyttöön, alkuperäisten tekijöiden asianmukaiseen huomioon otamiseen, avoimeen ja läpinäkyvään raportointiin sekä hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2023) ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä, jonka mukaan tutkijan velvollisuutena on esittää toisten tutkijoiden työ rehellisesti, tarkasti ja harhaanjohtamatta sekä huolehtia tutkimuksen luotettavuudesta koko tutkimusprosessin ajan.

Kirjallisuuskatsauksessa eettisyys liittyy erityisesti siihen, miten aiempaa tutkimustietoa valitaan, tulkitaan ja esitetään. Vilkan (2023) mukaan katsauksen tekijän tulee huolehtia siitä, että aineiston valinta on läpinäkyvää ja että tutkimustuloksia ei irroteta alkuperäisestä asiayhteydestään. Tässä tutkielmassa tämä toteutui kuvaamalla aineistonhankinnan vaiheet, käytetyt tietokannat ja hakusanat, rajaukset sekä sisäänotto- ja poissulkukriteerit (Taulukko 1). Lisäksi keskeiset analyysiin valikoituneet tutkimukset esitettiin erillisessä taulukossa (Taulukko 2), mikä lisää lukijan mahdollisuutta arvioida aineiston kattavuutta ja relevanssia.

Tässä tutkielmassa luotettavuus perustuu aineiston valinnan, rajauksen ja analyysin systemaattisuuteen sekä prosessin läpinäkyvään kuvaamiseen. Vilkan (2023) mukaan lukijan tulee pystyä seuraamaan, millä perusteilla aineisto on valittu ja miten analyysi on toteutettu. Tässä tutkielmassa aineiston valintaa ja analyysiä ohjasivat ennalta määritellyt tutkimuskysymykset, mikä vähensi satunnaisuutta ja tutkijan subjektiivista vaikutusta aineiston käsittelyyn.

Soinisen ja Merisuo-Stormin (2009) mukaan kasvatustieteellisen tutkimuksen luotettavuus edellyttää myös tutkimuksen teoreettisen ja metodologisen perustan johdonmukaisuutta. Tässä tutkielmassa käytetty kirjallisuuskatsausmenetelmä, analyysitapa ja tutkimuskysymykset muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden, jossa menetelmät tukevat tutkimuksen tavoitteita. Monitieteinen lähestymistapa, jossa yhdistettiin neurotieteellistä ja kasvatustieteellistä tutkimusta, vahvisti ilmiön tarkastelua useasta näkökulmasta ja lisäsi tulosten tulkinnallista syvyyttä.

Hakuprosessia täydennettiin myös manuaalisella lähdehaulla, mikä lisäsi aineiston kattavuutta ja vähensi riskiä, että keskeisiä tutkimuksia olisi jäänyt analyysin ulkopuolelle. Näin pyrittiin varmistamaan, että muodostettu kokonaiskuva musiikin vaikutuksista lapsen keskittymiseen,

rauhottumiseen ja itsesäätelyyn perustuu mahdollisimman laajaan ja ajantasaiseen tutkimustietoon.

Tutkimusprosessin aikana tekoälyä hyödynnettiin kieliäsun ja tekstin selkeyden tarkistamisessa. Tekoälyä ei käytetty sisällöllisten ratkaisujen, analyysin tai tutkimustulosten tuottamiseen, vaan vastuu työn sisällöstä, tulkinnoista ja johtopäätöksistä on kokonaisuudessaan tekijöillä.

## 7 Tulokset

Tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin musiikin merkitystä lapsen keskittymisen, rauhoittumisen ja itsesäätelyn tukena varhaiskasvatuksessa. Tutkielma pyrki vastaamaan tutkimuskysymyksiin siitä, miten musiikkia voidaan hyödyntää lasten keskittymisen ja rauhoittumisen tukena varhaiskasvatuksessa sekä millä tavoin musiikin vaikutukset ilmenevät lapsen itsesäätelyn näkökulmasta.

Tulokset perustuvat 12 vertaisarvioituun tutkimukseen, jotka analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Analyysin perusteella aineistosta tunnistettiin kolme keskeistä teemaa, jotka liittyivät musiikin neurobiologisiin vaikutuksiin, pedagogiseen käyttöön itsesäätelyn tukena sekä musiikin sosioemotionaalisiin vaikutuksiin. Nämä teemat on esitetty taulukossa 3.

*Taulukko 3 Sisällönanalyysin keskeiset teemat*

Teema	Sisältö	Esimerkkejä tutkimuksista
Musiikin neurobiologiset vaikutukset	Musiikki aktivoi aivojen tarkkaavaisuuteen, tunnesäätelyyn ja toiminnanohjaukseen liittyviä alueita sekä tukee vireystilan säätelyä.	Tervaniemi (2009), Koelsch (2014)
Musiikki itsesäätelyn ja rauhoittumisen tukena varhaiskasvatuksen arjessa	Musiikki, rytmi ja toistuvat laulut tukevat siirtymätilanteita, keskittymistä ja toiminnan säätelyä varhaiskasvatuksen arjen tilanteissa.	Winsler ym. (2011), Williams (2018)
Musiikin sosioemotionaaliset vaikutukset	Yhteinen musisointi vahvistaa lasten välistä vuorovaikutusta, empatiaa ja ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta.	Kirschner & Tomasello (2010), Cirelli ym. (2014), Ruokonen ym. (2021)

Tutkimukset osoittavat, että musiikki vaikuttaa laaja-alaisesti aivojen toimintaan ja tukee lapsen keskittymistä sekä vireystilan säätelyä. Neurotieteellisten tutkimusten mukaan musiikin kuuntelu ja tuottaminen aktivoivat useita samanaikaisia aivoalueita, kuten limbistä järjestelmää ja etuotsalohkoa, jotka ovat keskeisiä tunnesäätelyn, tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen kannalta (Tervaniemi, 2009; Koelsch, 2014). Musiikin rytmi ja toistuvat rakenteet vahvistavat aivojen ennakoitokykyä ja auttavat lasta suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan, mikä tukee itsesäätelyn kehittymistä. Rauhallinen ja tuttu musiikki edistää

hermoston rauhoittumista, kun taas rytmisen ja osallistava musiikki voi aktivoida lasta ja tukea keskittymistä tehtävään.

Tulosten perusteella musiikki toimii tehokkaana välineenä lapsen itsesäätelyn ja rauhoittumisen tukemisessa erityisesti varhaiskasvatuksen arjen toistuvissa tilanteissa. Tutkimuksissa kuvataan, kuinka musiikin ennakoitava rakenne ja tutut musiikilliset rutiinit helpottavat siirtymätilanteita ja vähentävät levottomuutta. Siirtymälaulut, rytmileikit ja rauhoittava musiikki tukevat lapsen kykyä siirtyä toiminnasta toiseen hallitummin ja turvallisemmin (Winsler, Ducenne & Koury, 2011; Williams, 2018). Winslerin ym. (2011) tutkimuksessa lapset hyödynsivät laulua ja hyräilyä itseohjautuvan säätelyn välineenä esimerkiksi odottamistilanteissa, mikä tuki impulssien hallintaa ja keskittymistä. Williamsin (2018) mukaan musiikkiin ja liikkeeseen perustuvat pedagogiset harjoitukset vahvistavat lasten kykyä ylläpitää tarkkaavaisuutta ja säädellä omaa toimintaansa.

Yhteinen musisointi tukee myös lapsen sosioemotionaalista kehitystä ja ryhmän myönteistä ilmapiiriä. Tutkimusten mukaan musiikki vahvistaa lasten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja edistää prososiaalista käyttäytymistä, kuten empatiaa ja auttamishalukkuutta. Kirschnerin ja Tomasellon (2010) tutkimuksessa havaittiin, että yhteinen musiikin tekeminen lisäsi nelivuotiaiden lasten yhteistyöhalukkuutta, ja Cirellin, Wanin ja Trainorin (2014) tutkimus osoitti, että rytmisissä yhdessä liikkuminen vahvisti lasten välistä myötätuntoa ja sosiaalista sitoutumista. Musiikin kautta lapset voivat jakaa yhteisiä kokemuksia ja tunteita, mikä tukee emotionaalista turvallisuutta ja ryhmän koheesiota (Ruokonen, Tervaniemi & Reunamo, 2021).

Kokonaisuutena tulokset osoittavat, että musiikki tukee lapsen keskittymistä, rauhoittumista ja itsesäätelyä toisiinsa kietoutuvien neurobiologisten, emotionaalisten ja sosiaalisten mekanismien kautta. Musiikki auttaa lasta säätelämään vireystilaansa, suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan ja toimimaan rakentavasti osana ryhmää. Varhaiskasvatuksen kontekstissa musiikki näyttäytyy pedagogisena työvälineenä, jonka avulla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimisen edellytyksiä osana arjen toimintaa.

## 8 Pohdinta

Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella musiikilla on monitasoinen rooli varhaiskasvatuksessa lapsen itsesäätelyn, keskittymisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin tukijana. Tässä tutkielmassa saadut tulokset osoittavat, että musiikki vaikuttaa sekä neurobiologisesti että sosiaalisesti, mikä on linjassa aiempien tutkimuksien kanssa. Esimerkiksi Koelsch (2014) ja Tervaniemi (2009) ovat todenneet, että musiikki aktivoi aivoalueita, jotka liittyvät tunnesäätelyyn ja tarkkaavaisuuteen. Vastaavasti tämän tutkielman tuloksissa korostui musiikin rytmin, melodian ja toiston merkitys hermoston tasapainon ja tarkkaavaisuuden säätelyn tukena. Lisäksi katsauksessa nousi esiin konkreettisia esimerkkejä lasten spontaanista hyräilystä ja laulusta itsesäätelyn keinoina, mikä täydentää aiemmassa tutkimuksessa esitettyä neurobiologista näkökulmaa tuomalla ilmiön näkyväksi varhaiskasvatuksen arjen käytännöissä.

Tulosten perusteella musiikki näyttäytyy varhaiskasvatuksen arjessa helposti saavutettavana ja monipuolisena pedagogisena keinona. Tutkielmaa tehdessä havaitsimme, että musiikkia voidaan hyödyntää sekä suunnitelluissa pedagogisissa tuokioissa että arjen siirtymätilanteissa. Samansuuntaisia tuloksia esittävät myös Winsler ym. (2011), joiden mukaan musiikki voi toimia lasten itsesäätelyn välineenä erityisesti arjen eri tilanteissa. Näin ollen tämän tutkielman tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että musiikin käyttö ei edellytä erillisiä musiikkituokioita, vaan se voi olla osa sensitiivistä ja tilannesidonnaista pedagogiikkaa. Tämä havainto laajentaa aiempaa musiikkikasvatuksen ymmärrystä, joka on usein painottunut erillisiin musiikkihetkiin, eikä arjen ohjauksellisiin tilanteisiin.

Musiikin pedagoginen merkitys kytkeytyy vahvasti varhaiskasvatuksen perustehtävään. Musiikin käyttö varhaiskasvatuksessa toteuttaa varhaiskasvatuslain (540/2018, § 3) periaatetta lapsen edun ensisijaisuudesta sekä pedagogisesti suunnitellusta, lapsen kehitystä tukevasta toiminnasta. Tässä tutkielmassa korostui aikuisen merkitys lapsen itsesäätelyn tukena, mikä on yhtenevä Sainion, Pajulahden ja Sajaniemen (2020) näkemysten kanssa. Heidän mukaansa aikuisen empaattinen ja rauhallinen läsnäolo on keskeistä lapsen säätelytaitojen kehittymiselle. Musiikillinen toiminta voi toimia tämän vuorovaikutuksen välineenä: yhteinen musisointi, rytmi ja toistuvat musiikilliset rutiinit tukevat lapsen turvallisuuden tunnetta ja auttavat säätelemään vireystilaa. Näin musiikki toimii sekä lapsen sisäisen säätelyn tukena että sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistajana.

Lisäksi meidän tutkielmamme tulokset korostavat musiikin sosiaalista ulottuvuutta. Yhteinen musisointi vahvistaa osallisuutta, empatiaa ja myönteistä vuorovaikutusta, mikä on linjassa esimerkiksi Kirschnerin ja Tomasellon (2010) tutkimuksen kanssa. Tässä tutkielmassa musiikki näyttäytyi erityisesti ryhmän yhteistoimintaa tukevana välineenä, joka edistää lasten välistä yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta.

On kuitenkin tärkeää tarkastella kriittisesti kirjallisuuskatsauksen menetelmää. Koska tutkielma perustui aiempaan tutkimuskirjallisuuteen eikä sisältänyt empiiristä aineistonkeruuta, tulokset rakentuvat olemassa olevan tiedon varaan. Aineiston rajallisuus, erityisesti varhaiskasvatuksen arkeen kohdistuvan tutkimuksen osalta, voidaan nähdä tutkimuksen rajoituksena. Useat tutkimukset tarkastelivat musiikin vaikutuksia yleisellä tasolla, mutta vain harvat kuvasivat konkreettisia esimerkkejä varhaiskasvatuksen arjen tilanteista, mikä näkyi myös tämän katsauksen aineistossa. Tämä osoittaa selkeän tarpeen lisätutkimukselle.

Menetelmä mahdollisti kuitenkin ilmiön laaja-alaisen tarkastelun sekä eri tieteenalojen näkökulmien yhdistämisen. Kirjallisuuskatsauksen vahvuutena oli monitieteinen lähestymistapa, jossa yhdistyivät neurotieteellinen, pedagoginen ja kehityspsykologinen tutkimus. Jatkossa aiheetta olisi perusteltua tarkentaa empiirisellä tutkimuksella, esimerkiksi havainnoimalla musiikin käyttöä varhaiskasvatuksen arjen tilanteissa tai tarkastelemalla musiikin pitkäaikaisia vaikutuksia lasten itsesäätelyn kehittymiseen.

Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella musiikki ei näyttäydy varhaiskasvatuksessa ainoastaan taidekasvatuksen osa-alueena, vaan kokonaisvaltaisena ja pedagogisesti perusteltuna itsesäätelyn, oppimisen ja hyvinvoinnin tukikeinona, jonka merkitys ulottuu yksittäisiä musiikkihetkiä laajemmalle osaksi varhaiskasvatuksen arjen kasvatuksellista toimintaa.

## Lähteet

- Ahonen, L. 2017. *Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Cirelli, L. K., Wan, S. J., & Trainor, L. J. (2014). *Fourteen-month-old infants use interpersonal synchrony as a cue to direct helpfulness*. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 369(1658), 20130400.  
<https://doi.org/10.1098/rstb.2013.0400>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Huotilainen, M. (2019). *Näin aivot oppivat*. PS-kustannus.
- Huotilainen, M. 2020. *Musiikki monipuoliseen käyttöön*. Haastattelu.  
[Musiikki monipuoliseen käyttöön | Taideyliopisto](#)
- Kirschner, S., & Tomasello, M. (2010). *Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children*. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 354–364.  
<https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2010.04.004>
- Koelsch, S. (2014). *Brain correlates of music-evoked emotions*. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170–180.  
[https://stefan-koelsch.de/papers/koelsch\\_2014\\_brain\\_music\\_emotion.pdf](https://stefan-koelsch.de/papers/koelsch_2014_brain_music_emotion.pdf)
- Laakso, M.-L. (2020). Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa T. Aro & M.-L. Laakso (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s. 55–72). Niilo Mäki Instituutti.
- Lonka, K. (2015). *Oivaltava oppiminen*. PS-kustannus.
- Lindeberg-Piironen, A., & Ruokonen, I. (2017). *Musiikkikasvatus varhaiskasvatuksessa*.
- Linnavalli, T., Soni Garcia, A., & Tervaniemi, M. (2021). *Perspectives on the potential benefits of children's group-based music activities*. *Music & Science*, 4, 1–14.  
<https://doi.org/10.1177/20592043211033578>
- Linnavalli, T., & Huotilainen, M. (2022). Musiikki ja muut taito- ja taideaineet – kokeellisen tutkimuksen tuloksia. Teoksessa M. Linnavalli & M. Huotilainen (toim.), *Ilmaisun ilo*. PS-kustannus, 61–71.
- Matilainen, M. & Puustinen, M. 2021. *Maltti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M., & Lonka, K. (2009). *Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö*. Tieteessä tapahtuu, 27(6). Noudettu osoitteesta:  
[Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö | Tieteessä tapahtuu](#)

- Opetushallitus. (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Opetushallitus.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet>
- Ruokonen, I., Tervaniemi, M., & Reunamo, J. (2021). *The significance of music in early childhood education and care of toddlers in Finland: An extensive observational study*. *Music Education Research*, 23(5), 634–646.  
<https://doi.org/10.1080/14613808.2021.1965564>
- Sainio, T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS- kustannus.
- Soininen, M., & Merisuo-Storm, T. (2009). *Kasvatustieteellisen tutkimuksen perusteet*. Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos.
- Tervaniemi, M. (2009). *Musiikin vaikutus aivoihin*. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 125(2), 123–129
- Thaut, M. H., & Hoemberg, V. (2014). *Handbook of neurologic music therapy*. Oxford University Press.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.  
[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018*. (2018). Finlex.  
<https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2018/540>
- Vilkka, H. (2023). *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*. Helsinki: Art House.
- Williams, K. E. (2018). *Moving to the beat: Using music, rhythm, and movement to enhance self-regulation in early childhood classrooms*. *International Journal of Early Childhood*, 50, 85–100. [Moving to the Beat: Using Music, Rhythm, and Movement to Enhance Self-Regulation in Early Childhood Classrooms - Tietueen tiedot - EBSCOhost Research Databases](#)
- Winsler, A., Ducenne, L., & Koury, A. (2011). *Singing one's way to self-regulation: The role of early music and movement curricula and private speech*. *Early Education and Development*, 22(2), 274–304. [Singing One's Way to Self-Regulation: The Role of Early Music and Movement Curricula and Private Speech - Tietueen tiedot - EBSCOhost Research Databases](#)