

Lasten tunteiden säätely varhaiskasvatuksen liikuntatilanteissa

Kandidaatintutkielma
Varhaiskasvatuksen opettajan tutkinto-ohjelma
Opettajankoulutuslaitos, Rauman kampus
Kasvatustieteiden tiedekunta
Turun yliopisto

Laatijat:
Viivi Vuorio
Ida Wilenius

12.5.2025

Rauma

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: ROKL0724-3034 Kandidaatintutkielma

Tekijät: Viivi Vuorio & Ida Wilenius

Otsikko: Lasten tunteiden säätely varhaiskasvatuksen liikuntatilanteissa

Ohjaaja: Yliopistonlehtori Anne Sorariutta

Sivumäärä: 32 sivua

Päivämäärä: 12.5.2025

Tiivistelmä

Tunteiden säätelytaidot ovat tärkeä osa lapsen kehitystä ja merkityksellinen aihe tutkittavaksi. Tämä tutkielma on laadullinen tutkimus, jonka aiheena on lasten tunteiden säätely varhaiskasvatuksen liikuntatilanteissa. Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, millä tavoilla lapsi säätelee tunteitaan liikunnassa sekä millä tavoilla varhaiskasvatuksen työntekijät tukevat lasten tunteiden säätelyä liikuntatilanteiden aikana. Tunteiden säätelytaidot alkavat jo varhaislapsuudessa ja niitä harjoitellaan läpi elämän. Liikunta on yksi tärkeä keino tunteiden ilmaisun, ymmärtämisen ja käsittelyn harjoitteluun, jolloin tunteiden säätelytaidot ovat jatkuvassa kehityksessä.

Tutkimuksen menetelmänä käytettiin laadullista sisällönanalyysiä ja aineisto koostuu kahdesta varhaiskasvatuksen opettajan haastatteluista. Haastattelurunkoon kuului yhdeksän kysymystä lasten tunteiden säätelystä, johon haastateltavat saivat kertoa omia kokemuksiaan ja esimerkkejään. Haastattelut nauhoitettiin ja aineisto litteroitiin sanatarkasti, jonka jälkeen aineisto analysoitiin aineistopohjaisella sisällönanalyysillä.

Tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi nousi esille kolme teemaa. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen teemaksi nousi lasten omat keinot säädellä tunteitaan ja toiseen tutkimuskysymykseen muodostui kaksi teemaa, jotka olivat erilaiset tuen muodot ja toiminnan organisointi, joilla aikuinen tuki lasten tunteiden säätelyä. Keskeisimmäksi aiheeksi lasten tunteiden säätelytaidoissa nousi aikuisen tuki. Aikuisen läsnäolo ja tuki erityisesti tilanteissa, jossa lapsi kohtaa pettymyksen ja surun tunteita on tärkeää. Pidempi tutkimus aiheesta antaisi kattavampaa tietoa ja tarkempia tutkimustuloksia. Tutkimuksen laajentaminen yhteistyöhön vanhempien kanssa antaisi myös tutkimukselle laajempaa näkemystä.

Avainsanat: laadullinen tutkimus, lapset, liikunta, tunteiden säätely, varhaiskasvatus

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Teoreettinen viitekehys	5
2.1	Tunnetaidot	5
2.1.1	Tunnetaidot lasten eri kehitysvaiheissa	6
2.1.2	Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelman näkökulmasta	8
2.2	Liikunta varhaiskasvatuksessa	9
2.2.1	Liikunta lasten eri kehitysvaiheissa	9
2.3	Liikunta ja tunteiden säätely	11
2.3.1	Liikunta ja tunteet varhaiskasvatussuunnitelman näkökulmasta	11
3	Tutkimuskysymykset	13
4	Tutkimuksen toteuttaminen	14
4.1	Osallistujat ja aineiston keruu	14
4.2	Aineiston analysointi	15
4.3	Eettisyys ja luotettavuus	17
5	Tutkimustulokset	18
5.1	Lasten tunteiden säätelyn ilmeneminen liikuntatilanteissa	18
5.2	Varhaiskasvatuksen työntekijän tuki lasten tunteiden säätelyssä	20
5.2.1	Erilaiset tuen muodot	21
5.2.2	Toiminnan organisointi apuna lasten tunteiden säätelyssä	23
6	Pohdinta	24
6.1	Tutkimustulosten pohdinta	24
6.2	Luotettavuustarkastelu ja eettiset näkökulmat	25
	Lähteet	27
	Liitteet	31
	Liite 1. Tietosuojailmoitus	31
	Liite 2. Haastattelurunko	31

1 Johdanto

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia lasten tunteiden säätelyä liikuntatilanteissa varhaiskasvatuksessa. Tunteiden säätely on osa jokaisen ihmisen elämää ja hyvinvointia. Tunteet ohjaavat huomiomme oleelliseen, ne helpottavat sosiaalista kanssakäymistä, valmistavat meitä käytösreaktioihin ja optimoivat aistitulvaamme (Gross, 2014). Tunteiden säätelytaidot ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta, jotta lapsi kykenee toimimaan haastavissakin tilanteissa tavalla, josta ei aiheudu yksilölle itselleen tai kenellekään muulle suurta fyysistä tai henkistä haittaa. Tietynlaiseen tilanteeseen voimakkuudeltaan tai kestoltaan sopimattomat tunteet voivat haitata toimintaa, ja tällöin tunteita pyritään säätämään.

Jotta lapsi on kykeneväinen tasapainoiseen tunne-elämään, edellyttää se tunnetaitojen opettelemista (Jaakkola ym., 2017). Liikunnalla on merkittävä rooli osana lasten tunnetaitojen kehittymistä (Sääkslahti, 2015). Liikunnan kautta lapsi oppii ymmärtämään, käsittelemään sekä ilmaisemaan tunteitaan, sekä oppii empaattiseen käyttäytymiseen (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Liikuntakasvatuksen keskeisenä tavoitteena on pyrkiä antamaan lapselle valmiudet oppia käsittelemään ja tuntemaan oma itsensä, kanssaihmiset sekä oman ympäristön tila ja materia (Zimmer, 2002).

Aiempien tutkimusten mukaan tunteiden säätely määritellään tärkeäksi osaksi lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Liikunta tukee ja kehittää lasten tunnetaitoja, moraalista ajattelua, elämäntaitoja, vastuuntuntoisuutta sekä auttamiskäyttäytymistä (Jaakkola ym., 2017). Lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta on välttämättömän tärkeää, että lapsi liikkuu (Hujala & Turja, 2017). Tunteiden säätely on keskeinen osa jokaisen lapsen sosioemotionaalista kehitystä ja sitä on tärkeää harjoitella läpi elämän. Erityisesti liikuntatilanteissa, joissa lapset kohtaavat fyysisiä haasteita ja vuorovaikutustilanteita, tunteiden säätely on keskiössä.

Tutkimuksemme kohdistuu tutkimaan sitä, miten lapsi säätlee tunteitaan liikuntatilanteissa sekä sitä, miten varhaiskasvatuksen työntekijät tukevat lasta tunteiden säätelyssä.

Haastattelemme tutkimukseemme varhaiskasvatuksen ammattilaisia ja pyrimme saamaan selkeän kuvan siitä, millaisia kokemuksia heillä on lasten tunteiden säätelystä ja miten he tulkitsevat sen näkyvän liikuntatilanteissa.

2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Tunnetaidot

Kyky tuntea erinäisiä tunteita on synnynnäistä, mutta kehityksen kulku oppia säätelemään omia tunteita on jokaisella yksilöllistä (Koivuniemi ym., 2020). Tunnetaidot eivät synny itsestään, vaan ne tarvitsevat harjoitusta ja ympäristön tukea kehittyäkseen. Tunnetaidot ovat omien tunteiden säätelytaitoja, niiden ilmaisua sekä erilaisten tunnekokemusten hyväksymistä (Aro & Laakso, 2011). Taitoja tarvitaan, jotta pystytään kommunikoimaan muiden kanssa, mutta sitä tarvitsemme myös oman itsemme kanssa olemiseen. Jokaiselle lapselle tunteet ovat aluksi hyvin epäselvä sekä tuntematon aihe, ja ympäristön on täten tärkeä opettaa niiden merkitys. Kyky tunnistaa ja nimetä erilaisia tunteita ovat varhaiskasvatuksessa tärkeä tavoite ja näin ollen lapsen sosiaalinen ympäristö, kuten vanhemmat ovat niiden harjoittelussa avainasemassa (Webster-Stratton, 1999).

Tunnetaitojen osaaminen on osa sosioemotionaalisten taitojen, kuten vuorovaikutustaitojen, oppimista (Neitola, 2020). Sosioemotionaaliset taidot ovat tunteiden harjoittelun ja ymmärtämisen lisäksi muiden tunteiden tulkitsemista ja ymmärtämistä sekä toisen asemaan asettumista. Sosioemotionaalisiin perustaitoihin kuuluvat esimerkiksi kuuntelu, oman vuoron odottaminen ja yhteistyö muiden kanssa. Myös lapsen temperamentti ja sen kehitys sekä erilaiset kiintymyssuhteet ovat osa tätä taitoa. Varhaiskasvatusiässä lapsen oppiminen on vahvimmillaan, jolloin sosioemotionaaliset kokemukset ovat hyvin tärkeitä (Pihlaja & Viitala, 2018). Tunneälytaidot ovat olennainen osa varhaiskasvatusta ja niiden taitojen harjoittelu on merkittävää, sillä lapset ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa aikuisten ja muiden lasten kanssa. Tunneäly eli emotionaalinen älykkyys tarkoittaa omien ja muiden tunteiden havainnointia, käsittelyä ja erottelua sekä niistä tulleen tiedon käyttöä omassa toiminnassaan (Virtanen, 2015).

Tunteiden tunnistaminen ja tulkitseminen on lapsen tärkeää oppia (Koivuniemi ym., 2020). Positiivisia eli myönteisiä tunteita voi olla esimerkiksi ilo ja innostus. Nämä tunteet tuovat lapselle esimerkiksi hyvän olon tunnetta, luovuutta ja parempia tuloksia omaan tekemiseen (Ojanen, 2022). Negatiivisia eli kielteisiä tunteita lapsi voi tuntea, kun jokin ei mene suunnitellusti ja mieltä harmittaa. Tällaisia tunteita voi olla esimerkiksi suru ja pelko.

Negatiiviset tunteet voivat vaikeuttaa toimintaa ja ongelmanratkaisua, ja alentaa kiinnostusta tekemiseen ja auttamiseen. Lapset kokevat monenlaisia tunteita sekä päiväkodissa että kotona, ja kielteisetkin tunteet ovat osana arkea. Tällöin tarvitaan tunteiden säätelytaitoja (Koivuniemi ym., 2020). Lapsi ymmärtää kokemuksiaan peremmin, kun hän opettelee tunteiden nimeämistä. Tähän osaamiseen tarvitaan aikuisen jatkuvaa tukea. Lapsen ei tarvitse käydä haastavia tilanteita ja tunteita yksin läpi, sillä niitä voidaan harjoitella yhdessä aikuisen kanssa. Varhaiskasvatuksen ammattilaisten ja vanhempien tuki onkin sosioemotionaalisten taitojen kehityksen yksi keskeinen ympäristötekijä (Määttä ym., 2017). Sosioemotionaalinen kehitys on myönteisempää aikuisen tuen avulla. Roolimallina toimiminen on välttämätöntä, sillä lapsi havainnoi jatkuvasti ympäristöään oppiakseen. Lapsi oppii havainnoimalla muita ihmisiä, jolloin tärkeässä osassa on aikuisten tunteiden käsittelytaidot.

2.1.1 Tunnetaidot lasten eri kehitysvaiheissa

Tunne- ja ilmaisutaidot sekä niistä selviytyminen kehittyvät jo pienestä vauvasta lähtien (National Scientific Council on the Developing Child, 2004). Lasten tunnetaidot ovat kuitenkin vasta kehityksen alussa, sekä ne kehittyvät vähitellen. Emotionaalinen kehitys on kaikilla yksilöllistä ja se etenee vaiheittain. Emotionaalisella kehityksellä tarkoitetaan omien tunnekokemusten hyväksymistä ja ymmärtämistä sekä sitä, miten säädellä omia tunteitaan niin, että pystyy hyvään sosiaaliseen kanssakäymiseen (Aro & Laakso, 2011). Hyvät tunnetaidot omaava lapsi on emotionaalisella kehityksen tasollaan myös korkealla.

Vastasyntyneelle luonnollista on kiintymyksen muodostaminen omaan äitiinsä. Vahva suhde äitiin syntymän jälkeen kehittää positiivisesti emotionaalista osaamista ja vuorovaikutustaitoja (Darvishvand ym., 2022). Yksinkertaiset tunteet, kuten suru ja ilo, kuuluvat vauvan tunneosaamiseen jo ensimmäisten elinkuukausien aikana. He ilmaisevat tunteitansa kehonkielen sekä itkun avulla. Lapsen kiintymyssuhde äitiin on tunnetaitojen pohja ja tämä vaikuttaa siihen, miten lapsi oppii tunteiden säätelytaitoja myöhemmin (Bowlby, 1988).

Ensimmäisenä ikävuotena lasten tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa aikuisten kanssa. Vanhempien avustuksella ja mallilla lapsi oppii säätelämään ja tunnistamaan erilaisia tunteita. Esimerkiksi vanhemman rauhallisuus ja kiireettömyys auttaa lasta säätelämään omaa

stressitasoan, jolloin tunteiden säätelytaidot kehittyvät (National Scientific Council on the Developing Child, 2004). Sosiaalisen ympäristön kanssa jaetut positiiviset ja negatiiviset tunteet tuovat lapselle hyväksytyksi ja kuulluksi tulemisen tunnetta ja positiivisia tunteiden säätelykokemuksia (Ranta, 2020).

Kaksivuotiaana lapsella tunnekehitys on omassa vauhdissaan. Kaksivuotias pystyy jo kokemaan monenlaisia tunteita, mutta niiden nimeäminen on vielä harjoitteluvaiheessa (Köngäs, 2019). Tämän ikäisen lapsen kielellinen kehitys on vielä kesken, jolloin tunteiden sanallistaminen on myös vaikeaa. Kaksivuotiaan tunteiden sanallistamisessa aikuisella on merkittävä rooli, jotta lapsi ymmärtää kokemansa tunteet ja siitä aiheutuvan toiminnan.

3–5-vuotiaana lapsi alkaa ymmärtämään omien tunteiden lisäksi toisten ihmisten tunteita. Empatiataidot kehittyvät leikki-ikäisenä, jolloin lapsi kiinnittää huomiota ja pyrkii ymmärtämään toisten lasten erilaisia tunteita (Sainio ym., 2019). Empatiataidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja ymmärtää toisten ihmisten tunteita ja kykyä asettua heidän tunteidensa tasolle. Empatia on hyödyllinen työkalu vuorovaikutuksessa, sillä ymmärretään toisen ajatuksia ja kokemuksia, sekä asettaudutaan toisen ihmisen tasolle (Virtanen, 2015). Omien tunteiden tunnistaminen ja säätely on vielä harjoitteluvaiheessa 3–5-vuotiaalla, mutta tässä ikävaiheessa olennaista on tunteiden nimeäminen. Tunnetaidot kehittyvät jokaisella yksilöllä omaan tahtiin ja taitojen taso vaihtelee tässä ikäluokassa. Erilaiset leikki-tilanteet muiden lasten kanssa ovat merkittäviä tilanteita tunnetaitojen sekä muiden taitojen, kuten yhteistyötaitojen kehityksessä (Vygotsky, 1978).

5–6-vuotiaalla itsesäätelytaidot ovat merkittävässä kehityksessä. Lapsen yhteistyötaitot ja empatiataidot vahvistuvat entisestään ja toisten lasten tunteiden ja näkökulmien ymmärtäminen kasvaa (Sainio ym., 2020). Näiden taitojen oppiminen onkin merkittävää, sillä ryhmätyötaitot ovat isossa osassa varhaiskasvatuksessa näissä ikäluokissa. Empatia- ja yhteistyötaitot luovat myös perustan myöhemmille sosiaalisille taidoille. Esikoululainen osaa ratkaista paremmin hankalia tilanteita ja tunteita, ja pystyy käyttämään erilaisia strategioita niistä selviytymiseen. Tällöin myös impulsiivisuuden ja turhautumisen riski vähenee.

2.1.2 Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelman näkökulmasta

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostuu yhdenvertaisuus, kokonaisvaltainen kasvu ja oppiminen jokaiselle lapselle (Opetushallitus, 2022). Tunnetaitojen tukeminen on tärkeä osa kasvua ja kehitystä. Tunteiden säätelytaidot ovat varhaiskasvatuksessa merkittävä taito, sillä se on pohja lapsen vuorovaikutustaidoille ja sosiaalisille suhteille. Kun lapsi pystyy säätämään omia tunteitaan, myös toisten tunteiden ja ajatusten huomioiminen on helpompaa. Myönteiset tunnekokemukset ovat tärkeä osa oppimisen edistämistä. Lapsen saadessa työskennellä itseään kiinnostavissa ympäristöissä, kokevat he turvallisuuden tunnetta ja kuulluksi tulemistä, jolloin myönteiset tunnekokemukset lisääntyvät. Varhaiskasvatuksen suunnitelmassa korostetaan myös lapsen terveyden ja hyvinvoinnin ohjaamista ja sellaisia elämäntapoja, jotka edistävät näitä asioita. Näihin taitoihin sisältyy tunnetaitojen kehitys. Myös terveellinen elämäntapa on pohja tunnetaitojen kehitykselle ja tätä kautta myös sosiaalisille ulottuvuuksille.

Varhaiskasvatuksen suunnitelmaan sisältyy oppimisen alueet, jotka ohjaavat lapsen pedagogisen toiminnan tavoitteita (Opetushallitus, 2022). Oppimisen alueita on kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Oppimisen alueilla on kattava yhteys kaikkiin lapsen oppimisen osa-alueisiin, ja lapsen mielenkiinnon kohteet ovat toiminnan päätavoitteena. Esimerkiksi lapsen kielellisen osaamisen harjoittelu on tärkeää vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta, sillä kommunikaatio muiden lasten ja henkilökunnan kanssa on tavoiteltua. Kielellinen osaaminen tukee myös lapsen tunnetaitoja, sillä tunteiden sanallistaminen mahdollistuu.

Varhaiskasvatuksen henkilökunnan läsnäolo ja osaaminen on merkittävässä osassa lasten tunnetaitojen tukemisessa (Opetushallitus, 2022). Varhaiskasvatuksessa henkilökunta auttaa ja tukee tunnetaitojen harjoittelussa. Erilaisten tunteiden ymmärtäminen on tärkeää, jotta lapsi saa tarvittavan harjoituksen niihin. Varhaiskasvatuksen suunnitelman mukaan lapsella tulee olla mahdollisuus tutkia ja vaikuttaa ympäristössään, jossa henkilökunnalla on suuri merkitys tämän toteutumisessa. Henkilökunnan läsnäolo ja apu vahvistaa lasten tunnetaitoja, kun lapsi saa ilmaista, nimetä ja tiedostaa erilaisia tunteita aikuisen avun kanssa.

Lapsen tunnekasvatusta, oppimista ja toimintaa voidaan tukea erilaisilla pedagogisilla menetelmillä (Opetushallitus, 2022). Leikin kautta lapsi saa harjoiteltua monipuolisesti erilaisia tarvittavia taitoja, kuten tunneälytaitoja, vuorovaikutusta, kielen kehitystä ja ongelmanratkaisukykyä. Lapsi oppii uusia erilaisia tunteita, niiden nimeämistä ja sanallistamista sekä tunnistamaan muiden lasten erilaisia tunteita. Leikki on varhaiskasvatuksessa lapsen tärkeä työtap ja henkilöstön on myös turvattava tämä havainnoimalla sekä olemalla läsnä.

2.2 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Liikuntakasvatuksen keskeisenä tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla, sekä pyrkiä antamaan lapselle valmiudet omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa (Sääkslahti, 2018). Varhaiskasvatuksessa merkityksellistä on ohjata lasta sellaiseen elämäntapaan, joka tulee edistämään omaa hyvinvointia (Jaakkola ym., 2017). Liikunnan avulla kasvattamisen uskotaan olevan fyysisten aktiivisten toimintatapojen kokonaisvaltaista ymmärtämistä sekä päivittäisten hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista (Sääkslahti, 2018). Liikuntakasvatus tukee lapsen fyysisten taitojen lisäksi lapsen kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä, minkä vaikutus ilmenee erityisesti monilajisten liikuntaohjelmien yhteydessä (Pesce ym., 2021).

2.2.1 Liikunta lasten eri kehitysvaiheissa

Lapsen kehityksen tukeminen voidaan jakaa eri ikävaiheisiin (Sääkslahti, 2018). Alle 1-vuotiaan vauvan lihakset ovat vielä suhteellisen heikot, sillä kohdussa liikkuminen on hyvin vähäistä pienen tilan vuoksi. Vauvan ensimmäiset voimaharjoitukset alkavat lattialla päinmakuulla tehtävillä liikkeillä. Karkeamotoriset liikkeet voivat olla jopa 40 prosenttia vauvan aktiivisuudesta (Timmons ym., 2007). Vauvaa on tärkeä houkutella ja auttaa jo alusta alkaen ryömimään, konttaamaan, seisomaan ja kävelemään, jotta hän pystyy kehittämään näissä taidoissa tulevaisuudessa tarvitsemiaan lihasvoimia (Sääkslahti, 2018). Vauvan motoriset perusvalmiudet luovat merkittävän ja lujan pohjan myöhemmälle itsenäiselle liikkumiselle ja motoristen taitojen harjoittelulle.

Toisella ikävuodellaan lapsi pystyy jo itsenäiseen liikkumiseen. Lapsen oppiessa ryömimään, konttaamaan tai seisomaan, hänen käsityksensä ympäröivästä maailmasta muuttuu (Jaakkola ym., 2017). Lapsen päästessä liikkumaan ja tutkimaan monipuolisesti ympärillä olevia kohteita, hänen toimintaympäristönsä laajenee. Kolmannesta ikävuodesta eteenpäin lapsi hallitsee jo itsenäisen liikkumisen, ja alkaa opetella ja omaksua motorisia perustaitoja.

3–4-vuotiailla lapsilla oman kehon hahmotusta ja tietämystä tuetaan siten, että lasta ohjataan paikantamaan sekä liikuttamaan pyydettäessä omaa päätä, käsiä, sormia, jalkoja, vatsaa ja peppua (Jaakkola ym., 2017). Nämä taidot luovat perustan muun muassa itsenäiselle pukeutumiselle ja peseytymiselle, sekä ne mahdollistavat motoristen perustaitojen opettelun. Lasten leikeissä olevat tehtävät, joissa esiintyy kiipeämistä, kantamista, roikkumista, työntämistä tai esineiden vetämistä, kehittävät aktiivisesti lihasvoimaa ja jänteiden lujuuutta (Sääkslahti, 2018).

Ympäristö ja sen muokkaaminen ovat myös hyvin keskeisessä roolissa erityisesti 3–4 vuoden ikävaiheessa, jolloin lapsi kykenee itse omatoimisesti liikkumaan ja havaitsemaan ympärillään olevia asioita (Jaakkola ym., 2017). Aikuisen tulee tästä syystä muokata ympäristöä niin, että se antaa lapselle monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella uusia taitoja. Ympäristön muokkaamisen lisäksi kasvattaja pystyy luomaan monipuolisemmaksi lapsen havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen harjoittelua muuntelemalla muun muassa erinäisiä liiketekijöitä, eli tilaa, voimaa ja aikaa.

5–6-vuotiaat lapset alkavat jo hallita sekä osata motoriset perustaidot ja nämä taidot alkavatkin vähitellen myös vakiintua (Jaakkola ym., 2017). Tässä ikävaiheessa lasten tulisi oppia tunnistamaan ja tahdonalaisesti liikuttamaan eri kehonosia, kuten kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä ja jalkapohjia. Lisäksi lateraalisuuden kehittyminen auttaa lapsia esimerkiksi erottamaan ja hallitsemaan kehon eri puolia, kuten oikeaa ja vasenta, sekä etu- ja takapuolta. Motoristen perustaitojen laaja osaaminen 5–6-vuotiailla lapsilla mahdollistaa erilaisten liikuntamuotojen perustaitojen opettelun. Tähän vaiheeseen sopivia liikuntalajeja ovat luistelu, pyöräily, hiihto ja uinti, joissa lapsi pystyy soveltamaan oppimiaan motorisia taitoja.

2.3 Liikunta ja tunteiden säätely

Aiempien tutkimusten mukaan liikuntaa harrastaessa vapautuu endorfiinia, joka edistää positiivisia tunnekokemuksia sekä laskee stressihormoni kortisolin tasoa (Rokade, 2011). Liikunnalla on todettu olevan positiivinen vaikutus lasten tunne-elämän tasapainoon ja kykyyn palautua haastavista tilanteista. Arja Sääkslahden (2018) teoksessa *Liikunta varhaiskasvatuksessa* käsitellään muun muassa liikunnan merkitystä hyvinvoinnille ja tunne-elämän kehitykselle varhaiskasvatuksessa. Liikunnan avulla lapset oppivat tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan sekä kehittämään omia sosiaalisia taitojaan ryhmässä.

Fyysinen aktiivisuus parantaa lasten positiivisia tunteita merkittävästi ja vähentää negatiivisia tunteita (Li ym., 2023). Tässä meta-analyysissä korostuu aerobisen liikunnan, kuten juoksemisen, hyödyllisyys tunnetilojen kohentamisessa. Jo 25–45 minuutin liikuntatuokio lisäsi iloa lapsilla. Fyysisesti passiiviset lapset taas kokivat vähemmän ilon ja innostuksen tunteita. Monipuolinen liikunta ja erilaiset liikuntamuodot edistävät lasten hyvinvointia ja tunnetaitoja. Fyysinen aktiivisuus lisää siis positiivisia tunteita ja vähentää ahdistuksen ja masennuksen oireita (Li ym., 2022).

2.3.1 Liikunta ja tunteet varhaiskasvatussuunnitelman näkökulmasta

Liikunnalla on merkittävä vaikutus varhaiskasvatuskäisen lapsen tunteiden säätelyyn ja hyvinvointiin sekä kokonaisvaltaista kehitystä tarkasteltaessa. Opetushallituksen linjaamassa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2022) painotetaan lasten liikunnan merkitystä fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä sekä niiden tukemisessa. Liikunta edistää tunteiden hallintaa ja ilmaisua, ja tarjoaa lapsille monipuolisen ja luonnollisen tavan ilmaista omia tunteitaan. Varhaiskasvatuksessa voidaan lisätä liikunnallisia hetkiä päivän rutiineihin, jolloin voidaan huomioida positiiviset kokemukset sekä ilon ja yhteenkuuluvuuden tunteet.

Sosiaalisten taitojen kehittäminen ja yhteisöllisyyden tukeminen on tärkeä tavoite varhaiskasvatuksessa ja liikunnan avulla voidaan harjoitella näitä taitoja (Opetushallitus, 2022). Ryhmässä liikkuminen ja leikkiminen muiden lasten kanssa opettaa lapsille erilaisia sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja, kuten yhteistyötaitoja, empatiaa ja itsesäätelytaitoja. Liikkumalla ja leikkimällä muiden lasten kanssa lapsi oppii myös vuorovaikutustaitoja ja omien tunteiden ilmaisua sekä niiden tunnistamista toisilta lapsilta. Varhaiskasvatuksen

henkilöstön tehtävä on varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti turvata lapsen osallisuus ja liikunnan ilo ryhmässä kuin yksinkin.

3 Tutkimuskysymykset

Lapsilla tunteiden säätely on jatkuvassa kehityksessä. Hankalat tunteet, kuten suru, pettymys tai viha ovat haaste lapsen käyttäytymiselle ja toiminnalle (Aro & Laakso, 2011). Liikunnan avulla voidaan säädellä hankaliakin tunteita monipuolisesti, sillä liikunta on jokaisen tärkeä ilmaisukeino (Zimmer, 2002). Tässä tutkimuksessa tutkimme varhaiskasvatusikäisten lasten tunteiden säätelyä liikuntatilanteissa. Haastattelemme päiväkodin henkilökuntaa ja keräämme heidän kokemuksiansa ja havaintoja liikuntatilanteista, joissa lapset säätelevät tunteitaan.

Tutkimuksessa vastaamme seuraaviin kysymyksiin:

1. Millä tavoilla lapsi säätelee tunteitaan liikuntatilanteissa varhaiskasvatuksessa?
2. Millä tavoilla varhaiskasvatuksen työntekijä tukee lapsen tunteiden säätelyä liikuntatilanteissa varhaiskasvatuksessa?

4 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimuksemme toteutetaan laadullisena sisällönanalyysinä. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on kuvailevaa tutkimusta eli tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tarkasteltavaa asiaa ja sen ominaisuuksia tutkittavien henkilöiden kokemusten ja näkökulmien kautta (Puusa & Juuti, 2020). Laadullisella tutkimuksella pyritään kuvailemaan, mutta ei ennustamaan jotakin asiaa. Tämä tarkoittaa, että laadullisessa tutkimuksessa ennustettavuus ja oletukset tutkimustuloksista eivät ole oleellisia. Tutkimuksessamme tutkimme varhaiskasvatuksen työntekijöiden kokemuksia ja havaintoja haastattelun avulla, jolloin laadullinen tutkimus sopii tutkimuksemme menetelmäksi.

Tutkimuksen teko alkaa tutkimussuunnitelman tekemisellä, josta tehdään raportti. Tämän jälkeen lähdemme keräämään teoreettista pohjaa tutkimukselle ja keräämme aineiston. Aineiston analysoinnin ja tulkinnan jälkeen voimme kirjoittaa tutkimuksemme tulokset sekä arvioida tutkimuksen luotettavuuden. Materiaalien käyttämistä ja keräämistä varten on hankittu tutkimuslupa.

4.1 Osallistujat ja aineiston keruu

Tutkimukseen osallistuu yhden päiväkodin henkilöstöä Raumalta. Osallistujiksi valitaan varhaiskasvatuksen alalla työskenteleviä varhaiskasvatuksen opettajia, jotka pystyvät havainnoimaan tutkittavaa ilmiötä tutkimukseemme koskien lasten tunteiden säätelyä varhaiskasvatuksen liikuntatilanteissa. Osallistujat pystyvät kuvailemaan ja tarkkailemaan päiväkodin lasten toimintaa omassa ryhmässään/ryhmissään, jossa he osallistuvat lasten liikunnallisiin tilanteisiin.

Osallistujia lähestytään kirjallisella sähköpostiviestillä päiväkodin johtajan kautta, joka kysyy halukkuuksia haastatteluun osallistumiseen. Haastateltavien antaessa suostumuksen haastatteluun haastattelupyynnö lähetetään päiväkodin johtajalle sähköpostitse. Tutkimusluvan myöntää päiväkodin johtaja. Tämän lisäksi lähetämme haastateltaville tutkimussuunnitelmamme luottavaksi ennen haastattelun alkamista. Sähköpostissa tutkijat kertovat nimensä, opiskelupaikkansa, opintojen suuntauksen. Lisäksi sähköpostissa kerrotaan tutkimuksen aihe, tarkoitus ja tavoite. Sähköpostin viestin liitteeksi lisätään tutkimussuunnitelma, tietosuojailmoitus (Liite 1.) sekä tutkimuslupalomake.

Tietosuojailmoitus on tutkimuksen tutkijoiden laatima ja sitä tarvitaan aina kun haastateltavista muodostuu jonkin näköinen tietorekisteri. Tietosuojailmoituksessa ilmoitetaan haastateltavalle, miten heidän henkilötietojansa käytetään ja miten ne turvataan, ketkä vastaavat henkilötietojen käsittelystä, ketkä ovat yhteyshenkilöt sekä henkilötietojen säilytysaika.

Tämä tutkimus toteutetaan ja tutkimusaineisto kerätään henkilökohtaisen haastattelun avulla. Haastattelu on kahden tai useamman ihmisen välinen keskustelu, jossa on jokin tavoite (Puusa & Juuti, 2020). Käytämme haastattelua tutkimuksen aineiston keräämiseen, koska saamme sillä kokonaisvaltaisemman kuvan tutkittavasta aiheesta. Haastattelu on puolistrukturoitu, jossa kysymykset on laadittu etukäteen valmiiksi, mutta niitä voidaan muokata haastatteluhetkessä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Haastattelija eli tutkimuksen tutkija esittää haastateltavalle kysymyksiä, joihin tutkimukseen osallistuja vastaa. Haastattelu on vapaampi kuin strukturoitu haastattelu, jossa kysymysten lisäksi on mietitty vastausvaihtoehtoja (Puusa & Juuti, 2020). Haastattelun avulla pyrimme saamaan monipuolisia vastauksia ja osallistujien kokemukset ja mielipiteet ovat pääosassa. Osallistujalla on vapaa vastautapa ja he vastaavat oman kokemuksen perusteella kysymyksiin. Äänitämme molemmat haastattelutilanteet, jonka jälkeen toteutamme aineiston litteroinnin. Äänitetty puhe on haastattelun kannalta tärkeä, jotta päätelmistä voidaan tehdä uskottavia.

Haastatteluun on valittu kysymyksiä, joita hyödynnetään tutkimuksen toteutuksessa (Liite 2.). Haastattelukysymykset on laadittu valmiiksi, mutta niitä voidaan muokata haastatteluhetkessä. Haastattelurunko muodostetaan tutkimusongelmamme avulla, josta saamme kattavan aineiston tutkittavaksi. Mietimme kysymyksiä liikunnan ja tunteiden säätelytaitojen lähtökohdista, ja tarkoituksena on selvittää, millä tavoin lapsi säätelee tunteitaan liikuntatilanteissa sekä miten varhaiskasvatuksen työntekijä tukee lasten tunteiden säätelyä liikuntatilanteissa. Kysymysten avulla pyritään saamaan kokonaiskuva varhaiskasvatusten opettajien havainnoista näihin taitoihin liittyen.

4.2 Aineiston analysointi

Analysoimme aineistoa laadullisesti ja teemme sisällönanalyysin aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Induktiivisen aineiston analyysia kuvataan kolmivaiheisena prosessina: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi

eli teoreettisten käsitteiden luominen. Aineiston pelkistämässä eli redusoinnissa analysoitava informaatio eli data voi olla esimerkiksi aukikirjoitettu haastatteluaineisto, dokumentti tai muu asiakirja, joka tulee pelkistää karsimalla aineistosta tutkimukselle epäolennaiset viitteet pois. Pelkistäminen voi olla esimerkiksi informaation tiivistämistä tai sen pilkkomista osiin. Tällöin tutkimustehtävä ohjaa aineiston pelkistämistä, jolloin aineistoa pelkistetään litteroimalla tai koodaamalla aineistolle olennaiset ilmaukset (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Aineiston ryhmittelyssä eli klusteroinnissa aineistosta havainnoidut alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti, jolloin aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteet, jotka tarkoittavat samaa, ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi sekä nimetään käsitteellä, joka kuvaa luokan sisältöä. Käsitteellistämässä, eli abstrahoinnissa puheesta kerätään tutkimukseen liittyviä teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä.

Aineiston analysoinnin ensimmäinen vaihe on aineistoon tutustuminen. Tämän jälkeen nauhoitettu puhe litteroidaan sanatarkasti. Litteroinnilla tarkoitetaan saadun aineiston purkamista selkeisiin ja yksinkertaisiin osiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tämän avulla pystytään perehtymään tutkittavaan aineistoon syvällisemmin ja sanatarkasti. Äänitettyämme haastattelun puramme puheen osiin, jotta on helpompaa perehtyä saatuun aineistoon. Litteroinnissa tärkeää on se, että puheen sisältö ymmärretään eikä esimerkiksi puheen tauoilla ole merkitystä (Kallio, 2021).

Perehdymme haastatteluista saatuihin aineistoihin teemoittelun avulla. Teemoittelulla tarkoitetaan sisällönanalyysimenetelmää, jossa pyritään löytämään aineistosta aiheeseen liittyvät keskeiset aiheet (Juhila, 2021). Tutkimme aineistoa aineistolähtöisesti, jolloin apunamme on aiempaa tutkittua tietoa. Pyrimme kokoamaan keskeiset ja eniten esille nousseet aihealueet yhtenäiseksi kokonaisuudeksi pysyäksemme tutkimuksen kannalta olennaisissa aiheissa. Muodostamme analyysirungon aineiston teemoittelemiseksi ja tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. (ks Taulukko 1.). Teemoja muodostui kolme: 1. Lasten tunteiden säätely, 2. Erilaiset tuen muodot ja 3. Toiminnan organisointi.

Taulukko 1. Analyysirunko

Tutkimuskysymys 1: Millä tavoilla lapsi säätelee tunteitaan liikuntatilanteissa varhaiskasvatuksessa?	Tutkimuskysymys 2: Millä tavoilla varhaiskasvatuksen työntekijä tukee lapsen tunteiden säätelyä liikuntatilanteissa varhaiskasvatuksessa?
Teema 1: Lasten tunteiden säätely	Teema 1: Erilaiset tuen muodot
	Teema 2: Toiminnan organisointi

4.3 Eettisyys ja luotettavuus

Uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys ovat tutkimuksen kannalta olennaisia ja tärkeitä asioita (Puusa & Juuti, 2020). Jokainen käsite muodostaa yhdessä koko tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden. Tutkimuksen laadullisuus, johdonmukaisuus ja oikeellisuus on eettistä tutkimusta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Koko tutkimusprosessi, tutkimusasetelman päättäminen, teorian etsiminen ja kirjoittaminen, aineiston keruu ja tulosten kirjoittaminen on eettistä työtä, ja menettelytavat toteutuvat koko tutkimuksen ajan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK], 2023). Tutkimuseetiikalla tarkoitetaan oikeanlaista tutkimusta missä tutkija kunnioittaa tutkimuksen kohdehenkilöitä ja heidän yksityisyytensä ja ihmisarvoa. Tutkimuksen tieteellisen ja eettisen käytännöstä vastaa tutkija. Tutkijan on vältettävä aiheuttamasta minkäänlaista haittaa tai vahinkoja.

Materiaalien käyttämistä ja keräämistä varten on laadittu tietosuojaseloste ja hankittu tutkimuslupa. Tutkimuslupa hankittiin haastatteluun osallistuneilta varhaiskasvatuksen opettajilta ja päiväkodin johtajalta. Tutkimuslupahakemuksen lisäksi laadittiin tietosuojailmoitus, joka lisättiin haastattelukutsun liitteeksi.

Tutkimuksessa kunnioitamme haastatteluun osallistuneiden yksityisyyttä. Hankimme tutkimusaineiston eettisesti ja huolellisesti. Tutkimukseen osallistujien hankinnassa on tärkeää, että tutkijan ja tutkittavan välillä ei ole sellaista suhdetta, joka vaikuttaisi tutkittavien osallistumiseen ja heidän vastauksiinsa haitallisesti. Eettisesti hankittu tutkimusaineisto on rehellistä ja huolellista (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Noudatamme tutkimuksessa vapaaehtoisuutta eli haastateltavat ovat antaneet suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen. Kannamme vastuun koko tutkimusprosessin etenemisestä, sekä noudatamme tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK ohjeita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK], 2023).

5 Tutkimustulokset

Tuloksissa vastaamme tutkimuskysymyksiin “Millä tavoilla lapsi säätelee tunteitaan liikuntatilanteissa varhaiskasvatuksessa?” sekä “Millä tavoilla varhaiskasvatuksen työntekijä tukee lapsen tunteiden säätelyä liikuntatilanteissa varhaiskasvatuksessa?”. Haastattelimme kahta varhaiskasvatuksen opettajaa, joiden kanssa kävimme läpi tutkimuksen aiheen ja haastattelukysymykset. Tarkastelimme tuloksia sisällönanalyysin avulla, joista nousi esiin erilaisia teemoja.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen teemaksi saimme lasten tunteiden säätelyn keinot ja toinen tutkimuskysymys jakautui kahteen teemaan, jotka olivat erilaiset tuen muodot sekä toiminnan organisointi. Haastateltavat olivat kertoneet omia kokemuksiaan ja havaintojaan lasten tunteiden säätelytaidoista liikuntatilanteissa, ja aineistoksi saimme kattavan pohjan erilaisia ajatuksia aiheesta. Saimme teemojen avulla laajasti esille erilaisia tunteiden säätelyn ilmenemismuotoja sekä aikuisen antaman tuen muotoja, joita tulemme tarkastelemaan seuraavissa osioissa.

Koodasimme haastatteluiden henkilöt tunnistettaviksi erilaisilla merkinnöillä. Haastattelijat merkattiin H1 ja H2 merkinnöillä. Ensimmäisen haastattelun haastateltava merkattiin HA1 merkinnällä ja toisen haastattelun haastateltava merkattiin HA2 merkinnällä. Tulemme esittämään aineistosta nostoja, jotka vastaavat hyvin tutkimuskysymyksiimme.

5.1 Lasten tunteiden säätelyn ilmeneminen liikuntatilanteissa

Vastaamme tutkimuskysymykseen “Millä tavoilla lapsi säätelee tunteitaan liikuntatilanteissa varhaiskasvatuksessa?” ja teemaksi muodostui lasten tunteiden säätely liikuntatilanteissa (Taulukko 2.). Taulukosta näkee teeman, aineisto-otteen sekä tulkinnan, jotka kertovat haastateltavien näkemyksiä aiheesta.

Taulukko 2. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi lasten oma tunteiden säätely liikuntatilanteissa

Teema	Ote aineistosta	Tulkinta/analyysi
Lasten tunteiden säätely	”joku lapsi voi säädellä niin et lähestyy aikuista ja hakeutuu niiku lohdutukseen tai tai mitä sitten kokeekaan ni hakee aikuiselta sitä tukea” -HA1	Lapsi säätelee tunteitaan hakeutumalla aikuisen luokse, sillä haluaa lohdutusta.
Lasten tunteiden säätely	”mut joku voi vaikka vetäytyä et ei osallistu” -HA1	Lapsi säätelee tunteitansa vetäytymällä omaan rauhaan.
Lasten tunteiden säätely	”Osa pystyy sit jo hallittamaa sen tunteen ja niiku rauhottamaa ittensä et okei, nyt pitää hetki viel oottaa ja sit mä pääsen” -HA2	Lapsi säätelee tunteitaan sanoittamalla itselleen tilanteen.

Molemmissa haastatteluissa HA1 ja HA2 korostivat tunteiden ilmaisemista sanoittamalla. Haastateltavat toivat esille lapsen tapaa tukea itseään kannustamalla omaa toimintaansa saavuttaakseen esimerkiksi paremman lopputuloksen. Molemmissa haastatteluissa nousi esille yksilölliset eroavaisuudet lasten välillä tarkasteltaessa tunteiden säätelyä. Lisäksi kriittinen vaikuttava tekijä on lapsen päivän yleinen tunnetila ja tapahtumat sekä erinäiset kiinnostuksen kohteet.

Liikuntatilanteissa esiintyy useita hetkiä, jotka vaativat tunteiden säätelytaitoja. Lapsi kohtaa yllättäviä ja arvaamattomia tilanteita, kun jokin asia ei menekään suunnitellusti tai tavalla, miten itse sen uskoi menevän. Erityisesti sellaiset liikunnalliset tilanteet, joissa lapsi kohtaa pettymyksen tunteen jonkin asian tai tilanteen edetessä arvaamattomalla tavalla, on lapsilla yksilöllisiä ja eriäviä tapoja säädellä tunteitaan. Haastateltavien kokemusten mukaan joillekin lapsille toimivin tapa selviytyä vaikeasta tunnetilasta on rauhoittaa itsensä poistumalla hetkeksi toiminnasta. HA1 kertoi lapsen lähestyvän usein oma-aloitteisesti aikuista ikävän tunteen tai pettymyksen tullessa. HA1 korosti myös lapsen ja aikuisen keskustelun ja läpikäynnin tärkeyttä sellaisissa tilanteissa, joissa ikävän tilanteen kertaaminen uudelleen on tarpeen. HA2 mainitsi lapsen oman tilan tärkeydestä, kun jokin asia ei mene suunnitellusti. Erityisen tärkeää on, ettei lasta pakoteta osallistumaan, vaan toiminta perustuu lapsilähtöisyyteen.

”Osa pystyy sit jo hallittamaa sen tunteen ja niinku rauhottamaa ittensä et okei, nyt pitää hetki viel oottaa ja sit mä pääsen.” -HA2

Yksi haastattelumme kysymyksistä käsitteli liikunnan merkitystä ja tärkeyttä lasten tunteiden säätelytaitoja tarkasteltaessa. Molemmat haastateltavista näkivät liikunnan suuren ja merkittävän roolin osana lasten tunteiden säätelytaitoja sekä niiden opettelemista. HA1 kertoi liikunnan auttavan lasta ilmaisemaan sekä tuntemaan erilaisia tunteita. HA1 korosti, miten liikunnan avulla lapsi saattaa löytää keinoja muun muassa rauhoittumiseen ja itsensä ilmaisemiseen.

“liikunnan kaut voi löytää niiku keinoja rauhoittumiseen ja semmoseen itsensä ilmaisemiseen”
-HA1

5.2 Varhaiskasvatuksen työntekijän tuki lasten tunteiden säätelyssä

Vastamme tutkimuskysymykseen “Millä tavoilla varhaiskasvatuksen työntekijä tukee lapsen tunteiden säätelyä liikuntatilanteissa varhaiskasvatuksessa?”, johon muodostui kaksi teemaa tutkimusaineistosta. Teemat ovat erilaiset tuen muodot lasten tunteiden säätelyssä sekä toiminnan organisointi (Taulukko 3.). Haastattelujen perusteella aikuisen tuki oli merkittävässä osassa lasten tunteiden säätelyn tukemisessa.

Taulukko 3. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi varhaiskasvatuksen työntekijän tuki lapsen tunteiden säätelyssä liikuntatilanteissa

Teema	Ote aineistosta	Tulkinta/analyysi
Erilaiset tuen muodot	"tarvii sen aikuisen siihen vierelle sanottamaan sen tilanteen et hei, ei haittaa et on ok et sust tuntuu tältä et kokeillaa uudestaan ja sit se menee eteenpäin" -HA2	Aikuinen tukee lasta sanoittamalla lapselle lapsen tuntemat tunteet.
Erilaiset tuen muodot	"meil on nyt ryhmäs käytös kaikil tämmöset kaulanauhakuvat, et nää on sit mukan kans et sit välil joutuu näyttää iha nyt stop ja odota" -HA2	Aikuinen käyttää apunaan kuvatukea lasten toiminnassa ja tunteiden säätelyssä.
Toiminnan organisointi	"se on hyvä, et nyt meit on sit 4 aikuista tos ryhmäs ni pystyy olee 2 aina sii tilantees mukana. Ni sit toine pystyy ottaa hyvi koppii sit näistä lapsist kenel sit saattaa tulla se tunne tosi voimakkaana" -HA2	Ryhmän aikuisia on tarpeeksi ryhmässä, jolloin tehtävänjakoja/vastuuta helpompi jakaa. Ohjaavan aikuisen ei tarvitse itse keskeyttää omaa toimintaa.
Toiminnan organisointi	"Sit voi vaik pyytää lasta näyttämään et ku mä en viel oikee osaa, voisiks sä näyttää tai opettaa mulle?"	Aikuinen kehottaa lasta näyttämään muille esimerkkiä. Toiminnan ohjaus positiivisiin asioihin, lapsen rohkaisu.

5.2.1 Erilaiset tuen muodot

Toiseksi teemaksi ilmeni erilaiset tuen muodot liikuntatilanteissa. Molemmissa haastatteluissa korostui erityisesti aikuisen antama tuki lapselle, jota molemmat haastateltavat pitivät hyvin tärkeänä. Haastattelukysymyksissä oli yksi tähän teemaan viittaava kysymys, mutta vastauksia lasten tunteiden säätelyn tukemisesta tuli monipuolisesti monien eri haastattelukysymysten aikana. Saimme ensimmäiseltä haastateltavalta vähemmän vastauksia tähän teemaan liittyen, mutta molempien haastateltavien vastaukset olivat hyvin samankaltaisia.

HA1 ja HA2 varhaiskasvatuksen opettajat kokivat aikuisen antaman tuen tärkeäksi. Sanoittaminen ja tilanteen kuvaaminen lapselle on hyvä keino auttaa lasta ymmärtämään omia tunteitaan ja säätlemään niitä. Aikuisen ymmärrys lapsen tilannetta ja tunnetta kohtaan rauhoittaa tilannetta. Asettuminen lapsen tasolle auttaa lasta ymmärtämään, että aikuinen on läsnä ja pystyy huomioimaan lapsen tarpeet. HA2 kuvaili tarkemmin millaista tukea lapselle

voisi antaa hankalan tilanteen aikana ja antoi esimerkkejä, millä tavoin lapselle voisi sanoittaa tilannetta.

“tarvii sen aikuisen siihen vierelle sanottamaan sen tilanteen et hei, ei haittaa, et on ok sust tuntuu tältä et kokeillaa uudestaan ja sit se menee eteenpäin” -HA2

“jos ei saa vaik heitetty hernepusii renkaaseen tai ei pääsekkään tasapainoilee samal taval ku joku toine, ni se saattaa olla sellane et siit ei vaa pääse yli ennen, ku aikuinen tulee auttaa siihe ja lohduttamaa ja kertomaa et tä on iha ok tä sun tunne mut et kokeillaa yhessä” -HA2

Toisena tärkeänä tunteiden säätelyn tukemisena koettiin kuvatuun käyttö. HA2 kertoi, että heillä oli käytössä jokaisella lapsella kuvanauhat, joissa oli erilaisia kuvia tukemassa lasten toimintaa. Kuvien avulla pystytään sanoittamisen ohella selkeyttämään annettua ohjeistusta tai toimintaa, jos lapsi ei esimerkiksi ymmärrä täysin mitä pitää tehdä. HA2 kertoi myös, että toisille sanoittaminen riittää, mutta toisille tarvitaan sanoittamisen ohelle kuvatuki.

Yksilöllisyys ja lasten havainnointi koettiin hyvin tärkeäksi, jotta tiedettäisiin, millaista toimintatapaa käyttäisi kaikkien yksilöiden kohdalla.

“meil on nyt ryhmäs käytös kaikil tämmöset kaulanauhakuvat, et nää on sit mukan kans, et sit välil joutuu näyttää iha nyt stop ja odota” -HA2

“toisel lapsel auttaa enemmän se sanottaminen ja sit toiselle joku kuvatuki siin kohtaa” -HA2

Aikuisen esimerkin näyttäminen, lapsen kanssa yhdessä kokeilu ja kannustaminen tukevat lapsen ymmärrystä ja innostusta kokeilua ja tekemistä kohtaan. Molemmat haastateltavat nostivat esille aikuisen mallin ja esimerkin tärkeyden omasta toiminnastaan. Lapselle on tärkeää, että pettymyksen tunteen aikana aikuinen huomioi lapsen sensitiivisellä ja positiivisella tavalla sekä antaa lapselle välittömän huomion eri tilanteissa. Mallin näyttäminen aikuisen omasta toiminnasta vahvistaa lapsen kokeilunhalua ja rauhoittaa epäonnistumisen tunnetta, kun aikuinen ymmärtää ja tukee lapsen tunteiden säätelyä.

“Just näyttää ikäänku käänteisesti sen hei mä oon aikuinen ja mäkään en osaa, osaattekste?” - HA1

“menee sen lapsen luo ja just kannustaa et hei, ei se haittaa et yritetään uudelleen. Et yrittää just sen positiivisen kautta saada se lapsi taas kokeilee uudelleen ja tulemaa mukaa” -HA2

5.2.2 Toiminnan organisointi apuna lasten tunteiden säätelyssä

Toiminnan organisointi tuli esille yhtenä teemana molemmissa haastatteluissa. Haastateltava HA2 kertoi, että kun ryhmän aikuisia on tarpeeksi jokaisessa päivän toiminnassa ja siirtymässä, on helpompi myös itse pitää toiminnan selkeänä. Toteutetussa toiminnassa jo kahden aikuisen läsnäolo helpottaa myös lasten toimintaa ja turvallisuuden tunnetta. Ohjaavan aikuisen ei tarvitse itse keskeyttää toimintaa vaikeassa tilanteessa, vaan apuna oleva aikuinen voi auttaa yksittäisiä lapsia tarpeen tullen. Myös lapsi saa turvallisen ja huomioiduksi tulleen tunteen, kun on aikuinen tukemassa ja lähellä. Lapset ovat yksilöllisiä ja jokaisella tuen määrä vaihtelee, jolloin ryhmän havainnointi ja arviointi sekä aikuisten ryhmäkohtainen määrä on tärkeää.

“se on hyvä, et nyt meitä on sit 4 aikuista tos ryhmäs ni pystyy ole 2 aina sii tilantees mukana. Ni sit toine pystyy ottaa hyvi koppii sit näistä lapsist kenel sit saattaa tulla se tunne tosi voimakkaana” -HA2

Aikuiset voivat myös kehottaa muita lapsia auttamaan ja tukemaan vertaisiaan. HA1 haastateltava kertoi, että on pyytänyt lapsia opettamaan muita ja näyttämään esimerkkiä. Lapsen onnistuessa aikuinen sanoittaa onnistumisen ja kehuu lapsia. Kaikille ryhmän lapsille on tärkeää nähdä vertaistensa onnistumisia sekä epäonnistumisia, jotta he ymmärtävät, että ne ovat tärkeä osa oppimisen prosessia. Toiminnan organisaatioon kuuluu toiminnan ohjausta positiivisiin asioihin, sekä lasten rohkaisua osallistumiseen, jonka avulla ehkäistään hankalia tilanteita sekä häiriökäyttäytymistä.

“Sit voi vaik pyytää lasta näyttämään et ku mä en viel oikee osaa, voisiks sä näyttää tai opettaa mulle?” -HA1

6 Pohdinta

6.1 Tutkimustulosten pohdinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, että millä tavoilla lapsi säätelee tunteitaan varhaiskasvatuksen liikuntatilanteissa sekä miten varhaiskasvatuksen työntekijät tukevat lasten tunteiden säätelyä liikuntatilanteen aikana.

Tämän tutkimuksen mukaan keskeisimmät keinot lapselle säädellä tunteita liikuntatilanteissa ovat itsensä rauhoittaminen, omien tunteiden sanoittaminen sekä sosiaalinen tuki. Aiempien tutkimusten mukaan liikuntakasvatuksen keskeisenä päämääränä on antaa lapselle valmiudet oppia tuntemaan oman ympäristön tila ja materia sekä käsittelemään omia tunteitaan, edistää positiivista minäkuvaa, sosiaalisia taitoja ja moraalikäsitystä (Zimmer, 2002; Jaakkola ym., 2017). Liikuntakasvatus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä parhaiten sen ollessa lapsilähtöistä, säännöllistä, monipuolista ja tavoitteellista (Opetushallitus, 2022).

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa liikunnan avulla lapsi pystyy säätelemään ja ilmaisemaan omia tunteitaan kokonaisvaltaisesti. Liikunnalliset ympäristöt ovat hyvä tapa harjoitella erilaisten tunteiden tunnistamista ja säätelyä. Sääkslahden (2015) mukaan liikunnalla katsotaankin olevan merkittävä rooli osana lasten tunnetaitojen kehitystä.

Tutkimusaineiston perusteella haastateltavat kokivat tärkeäksi aikuisen antaman tuen lasten tunteiden säätelyä tarkasteltaessa. Tuen eri muodot, toiminnan organisointi ja itsesäätelytaidot mainitaan varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa. Aikuisen tuki ja ohjaus on varhaiskasvatussuunnitelmissa isossa roolissa ja sitä pidetään tärkeänä lasten jatkuvassa oppimisessa ja tunteiden säätelyn harjoittelussa (Opetushallitus, 2022). Tilanteessa, jossa jokin asia ei mene suunnitellusti, lapsi saattaa kokea tarvitsevansa aikuisen lohtua ja tilanteen sanoittamista. Lapsi oppii liikkuen ja leikkien, jolloin myös tunnetaidot ja sosiaaliset taidot kehittyvät. Oman kokemuksemme mukaan varhaiskasvatuksessa lasten tunteiden tukeminen on merkityksellistä ja tavoiteltavaa. Varsinkin liikkumisen aikana käydyt tunteet voivat olla suuria, jolloin toiminnan suunnittelu ja henkilöstön riittävyys on tärkeä asia, joka tuli ilmi tutkimustuloksia tarkasteltaessa. Henkilökuntaa ei välttämättä aina ole tarpeeksi, mutta päiväkodin yhteiset toimintasuunnitelmat tukevat näitä tilanteita, jolloin lapsen oppiminen ja rutiinit pysyvät ennallaan ja suunnitelmien mukaisina. Näiden avulla myös myönteiset tunnekokemukset vahvistuvat ja samalla edistävät oppimista.

Tämän tutkimuksen aihe on ajankohtainen ja näin ollen tärkeä tutkittavaksi, sillä tunteet ovat tärkeä osa lapsen kehitystä sekä tunteiden säätelyä pidetään merkityksellisenä nykypäivän opetuksessa. Tutkimuksen tekemisen myötä tietoisuus aiheesta kohtaan lisääntyi. Tulevina varhaiskasvatuksen opettajina havainnollistamme aikuisen antaman tuen tärkeyden varhaiskasvatuksen liikuntatilanteissa osana lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Tiedostamme muun muassa miten monimuotoisesti liikunta harjoittaa lasten tunteidensäätelytaitoja olennaisena osana varhaiskasvatusta. Liikunnan avulla lapsi oppii ymmärtämään, käsittelemään, sekä säätelämään omia tunteitaan (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Tutkimustuloksissa esimerkiksi nostettiin tempurata, jossa lapsi harjoittelee tunteidensa säätelyä. Mielenkiintoiset liikuntaleikit antavat lapsille hyödyllisiä mahdollisuuksia harjoitella oman vuoron odottamista, pettymyksien sietämistä ja tunnistamista.

Tehdessämme tätä tutkimusta pohdimme, miten liikunnan vaikutusta tunteiden säätelyyn voisi tutkia lisää kattavammin. Meidän ehdotuksemme tähän olisi, että liikunnan vaikutuksesta tunteiden säätelyyn voitaisiin tehdä pidempi tutkimus, jolloin tietoa voitaisiin kerätä pidemmältä ajalta tietoa tutkimusmenetelmistä sekä niiden kehityksestä. Tämä lisäisi myös tutkimuksen luotettavuutta. Tutkielmaa tehdessämme ymmärsimme myös, että tutkimukseen voisi lisätä näkökulman liittyen lapsen kotiympäristöön.

6.2 Luotettavuustarkastelu ja eettiset näkökulmat

Eettiset tekijät ovat merkittävä osa laadullisen tutkimuksen tekoa, sillä ne vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen. Eettinen tutkimus koostuu tutkimuksen laadullisuudesta, johdonmukaisuudesta sekä oikeellisuudesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimusta tehtäessä olennaisessa osassa on tutkimukseen osallistuneiden henkilökohtaiset tiedot, näkemykset ja aatteet, joten on tärkeää, ettei niitä vaaranneta, sekä niiden turvallisuudesta huolehditaan koko tutkimuksen teon ajan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK], 2023). Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, jolloin kaikki haastateltavat antoivat oman suostumuksensa tutkimuksen tekoon. Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat pysyivät anonyymeinä ja heidän yksityisyyttään kunnioitettiin koko tutkimusprosessin ajan. Haastatteluissa esille tulleet lasten nimet hävitettiin. Tutkimukseen kerätty aineisto poistetaan välittömästi

tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksen luotettavuutta tukee lähteet, jotka on merkitty tekstiin tarkasti sisäisin lähdeviittauksin. Eettisesti hankittu tutkimusaineisto koostuikin rehellisyydestä ja luotettavuudesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Lähteet

Aro, T., & Laakso, M-L. (2011). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Darvishvand, M., Khalesi, Z.B., & Rahebi, S. M. (2022). *Mother-infant relationship and its Predictors*. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8769182/>

Denham, S. A., Brown, C., & Domitrovich, C. (2010). "Plays Nice With Others": *Social-Emotional Learning and Academic Success*. *Early Education and Development* 21(5):652-680.

Gross, J.J. (2014). *Handbook of emotion regulation (Second edition.)* The Guilford Press.

Hujala, E., & Turja, L. (2020). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. PS-kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Juhila, K. (2021). *Teemoittelu*. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto. Saatavilla 3.3.2025
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Kallio, A. (2021). *Litterointi*. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto. Saatavilla 4.3.2025
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>

Koivuniemi, M., Kinnunen, P., Mänty, K., Näykki, P., & Järvenoja, H. (2020). *Arjen sosioemotionaaliset haasteet oppimistilanteina: 4T –toimintamalli lapsen kehittyvien tunteiden säätelytaitojen tukemiseksi*. Oulun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta.

Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Li, J., Huang, Z., Si, W., & Shao, T. (2022). *The effects of physical activity on positive emotions in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14185.

Li, J., Jiang, X., Huang, Z., & Shao, T. (2023). *Exercise intervention and improvement of negative emotions in children: A meta-analysis*. *BMC Pediatrics*, 23, 411.

Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H., & Laakso, M-L. (2017). *Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa: Tilannekartoitus*. Opetushallitus ja Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Raportit ja selvitykset 2017:17.

National Scientific Council on the Developing Child. (2004). *Children's Emotional Development Is Built into the Architecture of Their Brains: Working Paper No. 2*. <http://www.developingchild.net>

Neitola, M. (2020). *Sosiaalisemotionaalista oppimista edistävät menetelmät varhaiskasvatuksessa*. Turun yliopisto; Rinnalla-hanke; Opetushallitus, 2020.

Ojanen, M. (2022). *Positiivinen psykologia*. SAGA Egmont 2022.

Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Opetushallitus. Saatavilla <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022>

Pesce, C., Bianchi, M., & Zorzi, E. (2021). *Fostering holistic development with a designed multisport intervention in physical education*. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 713203.

Pihlaja, P., & Viitala, R. (2018). *Varhaiserityiskasvatus*. Jyväskylä: PS-kustannus 2018.

Puusa, A., & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*.

Gaudeamus Oy.

Pönkkö, A., & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ranta, S. (2020). *Positiivinen pedagogiikka suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa*. Lapin yliopistokustannus.

Rokade, P. B. (2011). *Release of Endomorphin Hormone and Its Effects on Our Body and Moods: A Review*. International Conference on Chemical, Biological and Environment Sciences.

Sainio, T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus 2020.

Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Timmons, B. W., Naylor, P. J., & Pfeiffer, K. A. (2007). *Physical activity for preschool children—How much and how?* Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 32(S2E), S122–S134.

Tuomi, J., & Sarajärvi, H. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 2/2023. Saatavilla <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Virtanen, M. (2015). *Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Webster-Stratton, C. (1999). *How to Promote Children's Sosial and Emotional Competence*. Paul Champman Publishing Ltd.

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

Liitteet

Liite 1. Tietosuojailmoitus

1. Rekisterin nimi	Lasten tunteiden säätely varhaiskasvatuksen liikuntatilanteissa
2. Rekisterinpitäjä	Viivi Vuorio ja Ida Wilenius
3. Vastuuhenkilön yhteystiedot	Viivi Vuorio, viivi.m.vuorio@utu.fi Ida Wilenius, Ida.v.wilenius@utu.fi
4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot	Viivi Vuorio ja Ida Wilenius
5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Haastateltavien kahden henkilön nimi, ammattinimike ja sähköpostiosoite kerääntyvät haastatteluaineiston mukana. Näitä henkilötietoja ei käsitellä tutkimuksessa.
6. Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Kahden henkilön nimi, ammattinimike ja sähköpostiosoite.
7. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät	Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle. Henkilötietoja pääsee näkemään vain tutkimuksen tekijät.
8. Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit	Henkilötietoja säilytetään Turun yliopiston ylläpitämässä Seafire-alustalla 1.6.2025 asti, jonka jälkeen ne tuhoetaan haastatteluaineiston mukana.

Liite 2. Haastattelurunko

1. Millä tavoin lapsi säätelee tunteitansa, kun jokin asia ei mene suunnitellusti?
2. Millaisilla erilaisia tunteita lapsella esiintyy liikuntatilanteissa?
3. Millä tavoin lapsi säätelee positiivisia tunteita liikuntatilanteissa?
4. millä tavoin lapsi säätelee negatiivisia tunteita liikuntatilanteissa?

5. Huomaatko eroja lasten tunteiden säätelytaidoissa esimerkiksi erilaisten liikuntatilanteiden välillä? Millaisia eroja?
6. Miten lapset säätelevät tunteitaan, kun he kokevat onnistumisen? Entä epäonnistumisen jälkeen?
7. Millä tavoin rohkaisette lapsia kohtaamaan pettymyksiä tai epäonnistumisia liikuntatilanteen aikana? Entä positiivisten tunteiden, kuten ilon ja innostuksen aikana?
8. Koetteko, että liikunta tarjoaa mahdollisuuksia tunteiden säätelytaitojen oppimiseen? Jos kyllä, niin miten?
9. Onko jokin erityinen hetki tai tilanne jäänyt mieleenne, jossa lapsi sääteli tunteitaan taitavasti?