



Pääkkölä Aleksis

Sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatuksen tutkinto-ohjelma
2024

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa (Aleksi Pääkkölä)

Kandidaatin tutkielma, 28 sivua

Helmikuu 2024

Kandidaattitutkielman aiheena oli lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa. Sosioemotionaaliset taidot ovat oleellinen osa lapsen kasvuprosessia. Liikuntakasvatus antaa näiden taitojen harjoittamiseen oivallisen tilaisuuden. Tutkielman tarkoituksena oli selvittää eri aineistojen avulla, miten liikuntakasvatus kehittää lasten sosioemotionaalisia taitoja varhaiskasvatuksessa. Tutkielma toteutettiin narratiivisena kuvailevana kirjallisuuskatsauksena kotimaisten ja kansainvälisten lähteiden pohjalta. Tutkielman tavoitteena oli lisätä varhaiskasvatuksessa työskentelevien ja varhaiskasvatusta opiskelevien henkilöiden tietoisuutta liikuntakasvatuksen merkityksestä lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen.

Tulosten mukaan liikuntakasvatuksessa voidaan tukea lasten sosioemotionaalisia taitoja monipuolisesti. Tuloksista selkeinä teemoina esiin nousee henkilöstön aktiivisuus, fyysisesti aktiivinen leikki sekä ryhmässä toimimisen vaikutus. Sosioemotionaalisen kehityksen kannalta liikuntakasvatuksessa erityisen tärkeänä pidetään henkilöstön tukea ja omaa asennetta liikkumiseen.

Avainsanat: sosioemotionaaliset taidot, liikuntakasvatus, varhaiskasvatus

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Tutkielman lähtökohdat.....	7
2.1	Tutkielman tausta, tavoite ja tutkimuskysymys.....	7
2.2	Tutkielman toteutus	8
3	Teoreettinen viitekehys	10
3.1	Varhaiskasvatus	10
3.2	Liikuntakasvatus	11
3.3	Sosioemotionaaliset taidot	13
4	Tulokset	15
4.1	Henkilöstö aktiivisena toimijana.....	15
4.2	Fyysisesti aktiivinen leikki	17
4.3	Ryhmässä toimimisen vaikutus.....	19
5	Pohdinta.....	21
5.1	Tutkielman luotettavuus ja eettisyys.....	23
5.2	Jatkotutkimusideat & ajatuksia tutkielmasta.....	24
	Lähteet.....	26

1 Johdanto

Tutkielmani aiheena on lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa. Takalan, Kokkosen & Liukkosen (2009) mukaan varhaiskasvatuksessa esiintyvissä liikuntatuokioissa on tilanteita, joissa lapsilla on mahdollista edistää heidän sosioemotionaalisia taitojaan. Heidän mukaansa on tärkeää, että opettaja antaa palautetta ja keskustelee lasten kanssa tuokioista peilaten tuokion tavoitteita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan, että säännöllinen ohjattu liikunta on merkityksellistä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle (Opetushallitus, 2022). Minkä vuoksi on huomioitava, että opettaja johtoisessa liikunnassa on Takalan & kumppaneiden (2009) mukaan tärkeää, että opettaja on lasta kohtaan sensitiivinen, sekä ottaa lasten mielipiteet huomioon, sillä turvallinen oppimisympäristö on yksi sosioemotionaalisten taitojen tukemisen avaimista.

Lasten hyvinvointi käsittää niin psyykkisen, fyysisen, kuin sosiaalisenkin tasapainon, joka perustuu jokapäiväiseen elämään ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen erityisesti perheen sisällä, mutta myös eri instituutioissa, kuten päiväkodissa (Kirvesniemi, Poikolainen, & Honkanen, 2019). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tuodaan ilmi liikunnan merkitystä lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen. Perusteissa kerrotaan, että liikkuminen ryhmänä ja yhdessä toisten kanssa kehittää lasten sosiaalisia, vuorovaikutus- ja itsesääätelytaitoja (Opetushallitus, 2022). Liikuntakasvatuksella on siis paikkansa lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä, minkä vuoksi on mielestäni tärkeää tutkia tarkemmin elementtejä, jotka vaikuttavat siihen, että liikuntakasvatus jatkaa edelleen lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäjänä. Mielestäni on myös tärkeää tuoda ilmi toimintatapoja, miten liikuntakasvatuksessa voidaan tukea lasten sosioemotionaalisia taitoja, sillä vaikka asiakirjoissa asiasta mainitaan, kuitenkin konkreettisia keinoja asian edistämiseksi ei niistä kovin paljon tule ilmi. Tutkielman tavoitteena on lisätä varhaiskasvatuksessa työskentelevien ja varhaiskasvatusta opiskelevien henkilöiden tietoisuutta liikuntakasvatuksen merkityksestä lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitykselle.

Liikkuminen on tapa osallistua, saada positiivisia kokemuksia ja luoda syvällisiä vuorovaikutussuhteita (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Liikkuminen auttaa lasta saamaan kontaktin itseensä ja muihin sekä antaa lapselle välineitä muokata osaamistaan suhteessa ympäristöönsä hausalla ja motivoivalla tavalla (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Liikkumisella ja fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä rooli lasten sosioemotionaalisten

kehittämisessä. Kun lapset liikkuvat, he aktivoivat fyysisiä tunteuksia kehossaan, kuten esimerkiksi korkeampaa sykettä sekä tiheämpää hengitystä (Moreira, Veiga, Lopes, Hales, Luz & Cordovil, 2023). Raskaan fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä myös tunteiden säätelyyn, sillä väsyneenä lapset joutuvat moduloimaan käytöstään kovemmin, kuin silloin kun heidän vireystasonsa olisi korkeammalla (Moreira ym., 2023). Fyysinen aktiivisuus ja sosioemotionaalinen osaaminen on yhdistetty myös parempaan kouluvalmiuteen ja muutokseen sopeutumiskykyyn (Moreira ym., 2023). Kuorelahden, Lappalaisen & Viitalan (2012) mukaan sosioemotionaalista osaamista rakentaa kiintymyssuhteet toisiin ihmisiin, kuten esimerkiksi vanhempiin, ystäviin tai opettajaan. Lisäksi osaltaan sosioemotionaalista osaamista rakentavat myös kokemus osallisuudesta, lapsen minäkuva, itsetunto, uskomukset sekä odotukset (Kuorelahti ym., 2012).

Aiheen valintaan vaikuttaa erityisesti oma kiinnostukseni liikuntaa kohtaan. Olen koko pienen ikäni harrastanut joukkuelajeja, jossa minun on pitänyt tulla toimeen muiden kanssa. Uskon joukkuelajitaustani vaikuttavan siihen, että olen ihmisenä sosiaalinen ja koen osaavani muun muassa myötä elää muiden tunteita. Toinen aiheen valintaan vaikuttava aspekti on ehdottomasti varhaiskasvatuksen opettajan koulutuksessa käydyt keskustelut opiskelutovereiden kanssa esimerkiksi siitä, mitä hyvältä liikuntakasvatuksen tuokiolta vaaditaan, jotta se olisi kokonaisvaltaisesti kehittävä, ovat juurtuneet mieleni sopukoihin kysymyksinä, joihin haluan saada vastauksia tehdessäni tätä tutkimusta. Aiheella on myös yhteiskunnallista merkitystä, sillä vallallaan oleva keskustelu lasten fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä herättää huolta tulevaisuudesta. Jämsen, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti, & Poskiparta (2013) kertovat, että lapset ovat huonokuntoisempia, kuin aiemmin, heidän mukaansa syy voi olla siinä, että luonnollinen liikkuminen on vähentynyt ja sen tilalle on tullut älylaitteet, kuten televisio ja pelikonsolit. Vaikka yleinen käsitys nykypäivänä aiheesta on se, että lapset liikkuvat liian vähän on tätä tarkasteltava erilaisin näkökulmin. Sääkslahden, Mehtälän & Tammelinin (2021) mukaan lapset liikkuvat fyysisen aktiivisuuden suosituksiin nähden kuitenkin hyvin, lukuun ottamatta raskaasti kuormittavaa liikuntaa, jota havaittiin yleisesti olevan liian vähän.

Liikuntakasvatusta yleisesti on tutkittu melko paljon ja siihen liittyvää aineistoa on helposti saatavilla. Kuitenkin kun aiheenani on tarkastella liikuntakasvatuksen ja sosioemotionaalisten taitojen yhteyttä on aiheesta ollut hankalampaa löytää suoraa tutkimusta. Toki joitain tutkimuksia aiheesta löytyy. Useimmiten tutkimukset kuitenkin käsittävät myös motoristen taitojen kehityksen aspektin. Esimerkiksi Vazoun & Mavilidin (2021) tutkimuksessa käsitellään lasten kognitiivisesti osallistavaa liikuntaa motoristen, sosiaalisten ja

emotionaalisten taitojen kehitykseen esikouluikäisillä. Haluan omassa tutkimuksessani kuitenkin motoristen taitojen käsittelyn sijaan painottaa sosioemotionaalisten taitojen kehityksen näkökulmaan ja etsiä vastauksia siihen millainen rooli liikuntakasvatuksella on lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen kannalta.

Viime vuosina varhaiskasvatusta on valitettavasti koskenut henkilöstöpula, joka johtuu esimerkiksi siitä, että työ koetaan todella vaativana palkkatasoon nähden. Moni varhaiskasvatuksessa työskentelevä vaihtaa alaa tai uupuu liiallisen taakan alla, jonka seurauksena päiväkodin työntekijöiden vaihtuvuus on suurta (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto [JHL], 21.12.2021; Opetusalan Ammattijärjestö [OAJ], 28.9.2021). OAJ:n (28.9.2021), sekä JHL:n (21.12.2021) kyselyiden mukaan yli puolet kyselyihin vastanneista varhaiskasvatuksen opettajista on harkinnut alanvaihtoa sekä ovat kokeneet työuupumusta vähintään joka viikko. Herääkin kysymys, miten varhaiskasvatuksessa voidaan toteuttaa laadukasta liikuntakasvatusta, saatiikka kehittää lasten sosioemotionaalisia taitoja, kun työntekijöiden vaihtuvuus on suurta, eikä päteviä työntekijöitä riitä varmistamaan laadukasta toimintaa.

2 Tutkielman lähtökohdat

Tutkielman lähtökohdat luvussa tulen käsittelemään tutkielmani tarkoitusta sekä tutkimuskysymystä. Lisäksi tuon ilmi valitsemaani tutkimusmenetelmää ja sitä miten siihen päädyin. Käsittelen tässä luvussa myös tarkemmin tutkielman aineiston hakuun liittyvää prosessia.

Aikuisen rooli kohdistuu tutkielmassani varhaiskasvatuksen henkilöstöön, sillä tutkielmani aihetta tarkastellaan varhaiskasvatuksen kontekstissa. Tämän vuoksi käytän tutkielmassani termiä henkilöstö kuvaamaan varhaiskasvatuksessa työskenteleviä aikuisia. En halua rajata aihettani käsittelemään pelkästään tiettyä ammattiryhmää, sillä liikuntakasvatuksen toteuttaminen ei ole pelkästään varhaiskasvatuksen opettajien työtä, vaan myös kaikkien muiden varhaiskasvatuksessa työskentelevien ammattiryhmien tehtävä on luoda lapsille mahdollisuuksia liikkua ja kehittää itseään ja heidän sosioemotionaalisia taitojaan.

2.1 Tutkielman tausta, tavoite ja tutkimuskysymys

Kandidaatintutkielmani tarkoituksena on selvittää eri aineistojen avulla, miten liikuntakasvatusta kehittää lasten sosioemotionaalisia taitoja varhaiskasvatuksessa. Tutkielmassa tarkastelen ja pohdin siis erityisesti liikuntakasvatuksen merkitystä sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen, sekä henkilöstön keinoja luoda sosioemotionaalisia taitoja kehittävää liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa. Metsämuurosen (2003) mukaan on hyvä valita aiheeksi sellainen asia, mikä kuuluu omien mielenkiinnonkohteiden joukkoon. Tutkielman aihe on muodostunut omista kokemuksistani varhaiskasvatuksen opettaja opinnoissa sekä taustastani joukkuelajien parissa niin valmentajana, että pelaajana. Pohdin aikuisen roolia toiminnassa ja sitä, millaisia muitakin kuin fyysisiä vaikutuksia liikunnalla on. Tästä syystä aiheeksi valikoitui sosioemotionaalinen aspekti liikuntakasvatukseen. Tavoitteenani tutkielmalle on lisätä varhaiskasvatuksen kentällä työskentelevien ja sitä opiskelevien tietoisuutta liikuntakasvatuksen merkityksestä lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa.

Tutkimuskysymykseni tässä tutkielmassa on:

Millaisia merkityksiä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella on lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa?

2.2 Tutkielman toteutus

Toteutin kandidaatin tutkielmani narratiivisena kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Salminen (2011) kuvaa kirjallisuuskatsausta tutkimustekniikaksi, jossa tutkimusta tehdään jo olemassa olevasta tutkimuksesta, eli tutkimus pohjautuu aiempaan tutkimukseen ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä käytetyimpien joukossa, sillä siinä ei ole tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä, jonka myötä aineistot voivat olla laajoja. Tekniikkana narratiivinen kirjallisuuskatsaus auttaa myös ajantasaistamaan tutkimustietoa. Narratiivinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus on minulle sopivin tapa toteuttaa tutkielmani, sillä aineistoni aiheesta ovat laajoja ja olen järjestänyt monesta eri aineistosta tiedonjyviä yhdeksi kokonaisuudeksi, joka nähdään yhtenä narratiivisen kirjallisuuskatsauksen piirteistä (Salminen, 2011). Aineistoni koostuu monipuolisesti kerätyistä tieteellisistä ja vertaisarvioituista artikkeleista, väitöskirjoista sekä varhaiskasvatukseen ja liikuntapedagogiikkaan liittyvistä oppikirjoista. Tieteellisesti vertaisarvioidut julkaisut ovat Alasuutarin (2011) mukaan hyviä lähteitä, koska niitä voidaan pitää luotettavina.

Tutkielmaa tehdessä aineistoa ja havaintoja käsitellään aina tietystä ja ennakkoon valitusta näkökulmasta (Alasuutari, 2011). Tutkielmani aineistoa valitessa pyrin kiinnittämään erityistä huomiota siihen, että aineistojen sisältö olisi tutkittavan aiheen kannalta relevanttia. Näkökulmani aiheeseen on, liikuntakasvatuksen merkityksessä ja vaikutuksissa lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen. Tämän vuoksi kiinnitin aineiston haku prosessissa huomiota siihen, että aineistoista nousi esiin teemoja, jotka ovat aiheeni kannalta oleellisia, kuten liikuntakasvatus sekä sosioemotionaaliset taidot. Osassa valitsemistani aineistoista käsiteltiin ainoastaan esimerkiksi sosioemotionaalisten taitojen tukemista varhaiskasvatuksessa, eli aihe oli irrotettu liikuntakasvatuksen kontekstista, mutta koin aineiston olevan silti relevanttia aiheeni kannalta siinä, että minä tutkielman tekijänä, mutta myös lukija saisi mahdollisimman laajan kuvan tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkielmani aineistona käytin vertaisarvioituja tieteellisiä tutkimuksia. Hyviä ja luotettavia lähteitä ovat Metsämuurosen (2003) mukaan väitöskirjat ja tieteelliset artikkelit. Hakala (2018) kertoo, että hyvää tutkimusta ei saada aikaan ilman hyvää aineistoa. Hän kuitenkin korostaa sitä, että hyvä aineisto ei kuitenkaan takaa automaattisesti onnistumista, vaan tutkijalla on iso rooli siinä, miten hän aineistoa hyödyntää (Hakala, 2018). Luotettava aineisto on iso osa tutkielman tekemistä, mutta haluan kuitenkin korostaa myös tutkijan omaa ajattelua ja kriittistä tarkastelua lähteitä kohtaan. Hakala (2018) nostaa myös esiin sen, että hyvä tutkija osaa ajatella. Hänen mukaansa yksi tärkeimmistä analyysimenetelmistä onkin tutkijan oma ajattelun taito

(Hakala, 2018). Varmistaakseni tutkielmani luotettavuutta hain kotimaisen aineiston lisäksi myös aktiivisesti kansainvälisiä aineistoja. Aineistona käytän myös Opetushallituksen (2022) tekemää varhaiskasvatussuunnitelman perusteita, sillä se on varhaiskasvatuksessa tehtävää työtä ohjaava asiakirja. Tiedonhaussa hyödynsin Oula-Finnaa, Ebscoa, sekä Google Scholaria. suomenkieliset hakusanat, joita käytin ovat liikuntakasvatus, sosioemotionaaliset taidot, sosioemotionaalinen kehitys, varhaiskasvatus, sosiaaliset taidot, emotionaaliset taidot, sekä fyysinen aktiivisuus. Näiden lisäksi hain kansainvälistä aineistoa hakusanoilla social-emotional skills, physical activity, physical education, social skills, emotional skills, social-emotional development, sekä early childhood education ja kindergarten.

3 Teoreettinen viitekehys

Tulen tässä luvussa kuvaamaan tutkielmani kannalta olennaisia käsitteitä, jotka lukijan on hyvä sisäistää lähtiessään lukemaan tutkielmaa. Käsitteet valikoituivat tarkan harkinnan ja lähteiden selaamisen jälkeen seuraaviksi: varhaiskasvatus, liikuntakasvatus sekä sosioemotionaaliset taidot.

3.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus määritellään varhaiskasvatuslaissa (540/2018) suunnitelmalliseksi sekä tavoitteelliseksi toiminnaksi, missä kasvatus, opetus ja hoito muodostavat kokonaisuuden, jossa pedagogiikka on isossa roolissa. Kronqvistin (2020) mukaan varhaiskasvatus on laadukasta, mikäli varhaiskasvatuksessa toimivat henkilöt tiedostavat miksi ja miten varhaiskasvatusta toteutetaan. Varhaiskasvatukselle on varhaiskasvatuslaissa (540/2018) määritetty kymmenen tavoitetta, jotka varmistavat varhaiskasvatuksen laadun syntymistä, sekä lasten hyvinvointia. Tavoitteissa painottuu muun muassa kokonaisvaltaisen kasvun edistäminen, pedagoginen toiminta, tuki lasten oppimisen edellytyksiä kohtaan, yhdenvertaisuus, vuorovaikutus sekä ohjaaminen yhteiskunnan jäsenyyteen (540/2018). Laissakin painottuva lasten hyvinvointi toteutuu, kun lasta arvostetaan ja kuunnellaan sensitiivisesti, joka on edellytys kasvulle, oppimiselle sekä kehitykselle (Kronqvist, 2020).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kerrotaan varhaiskasvatuksen olevan yhteiskunnallinen palvelu, joka olemassaolollaan suorittaa monia tehtäviä. Varhaiskasvatuksen tehtävä on parantaa lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, sekä oppimista (Opetushallitus, 2022). Takala (2014) kertoo, että varhaiskasvatus on pienten lasten kanssa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, joka edistää lapsen oppimista, kasvua ja kehitystä. Kasvatuspäämääriä varhaiskasvatuksessa ovat esimerkiksi, toiset huomioon ottavan käyttäytymisen harjoittelu, henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen sekä itsenäisyyden lisääminen. Varhaiskasvatuksessa lisäksi painotetaan lapsen itsestä huolehtimisen taitojen harjoittelua ja muista huolta pitämistä (Takala, 2014). Opetushallituksen (2022) mukaan varhaiskasvatus edistää tasa-arvoa, ehkäisee syrjäytymistä, sekä edistää yhdenvertaisuutta. Tavoitteena olisi, että opitut tiedot ja taidot kantaisivat hedelmää lapsen myöhemmässä elämässä yhteiskunnan jäsenenä (Opetushallitus, 2022).

Opetushallituksen (2022) luoma varhaiskasvatussuunnitelma on varhaiskasvatuslain ohella varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa toimintaa ja itse varhaiskasvatusta ohjaava asiakirja, joka

määrittää esimerkiksi erilaisia oppimisen alueita, joita varhaiskasvatuksessa olisi suotavaa lapsille harjoittaa (Kronqvist, 2020). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan lapsuuden merkityksen ymmärtämistä, sekä varhaiskasvatuksessa toimivien henkilöiden tietämystä lapsen kehityksestä osana pedagogisen toiminnan perustaa (Opetushallitus, 2022). Kronqvist (2020) tuo ilmi samankaltaista asiaa. Hänen mukaansa ennakointi tilanteissa ja tietämys lapsen oppimisesta ja kehityksestä suuntaavat varhaiskasvatuksessa tapahtuvan toiminnan teoreettista, mutta myös käytännöllistä toimintaa (Kronqvist, 2020).

Varhaiskasvatuksessa jokaiselle lapselle laaditaan oma varhaiskasvatussuunnitelma, jonka pohjalta lapsen kasvatusta, opetusta ja hoitoa lähdetään toteuttamaan (540/2018). Varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan tavoitteita, joiden avulla esimerkiksi tietyn taidon harjoittamista tehdään, mutta yleisemmin siihen kirjataan tavoitteita, miten lapsen kokonaisvaltaista kehitystä voidaan edistää (540/2018). Huomion arvoista on, että mikäli mahdollista myös lasta pitää kuulla häntä koskevista asioista. Samaa linjaa myös varhaiskasvatuslaki. Laissa mainitaan, että suunniteltaessa, toteuttaessa ja arvioidessa lapsen varhaiskasvatusta on lapsen mielipiteet ja toivomukset selvitettävä ja ne on otettava huomioon lapsen iän ja kehityksen vaatimalla tavalla (540/2018). Tsangaridou, Zachopoulou, Liukkonen, Gråsten & Kokkonen (2014) painottavat lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämiseen viittaavassa artikkelissaan lasten kuuntelemisen tärkeyttä. Heidän mukaansa lasten näkemysten huomioiminen on tärkeää muun muassa lapsen osallisuuden tunteen kehittymisen kannalta (Tsangaridou ym., 2014).

Leikki on varhaiskasvatuksessa keskeinen toimintatapa. Kaikille lapsille pitää tarjota mahdollisuuksia erilaisiin leikkeihin, sillä leikki edistää lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia (Opetushallitus, 2022). Leikeissä lapsi oppii paljon tiedostamattaan, sillä leikki on lasta sisäisesti motivoivaa, eikä häntä tarvitse patistaa leikkimään (Ashiabi, 2007). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2022) painotetaan oppimisympäristöjen merkitystä. Hyvä varhaiskasvatusympäristö kannustaa oppimaan, vahvistaa lapsen luonnollista liikkumisen halua, sekä auttaa häntä kehittämään uusia taitoja ympäröivässä yhteiskunnassa toimimiseen (Jämsen ym., 2013).

3.2 Liikuntakasvatus

Haluan tämän käsitteen tarkastelussa korostaa, että ei ole mielestäni merkityksellistä käyttääkö aiheen käsittelyssä sanaa liikunta tai fyysinen aktiivisuus, sillä kokemukseni mukaan

kansainvälisissä lähteissä liikunta käsite on melko vieras ja aihetta käsitellään käsitteen fyysinen aktiivisuus kautta. Tämän vuoksi käytän tässä tutkielmassa niin liikunta, kuin myös fyysinen aktiivisuus termiä kuvaamaan lasten liikuntaa ja liikkumisen määrää. Pönkkö & Sääkslahti (2020) linjaavat, että on välttämätöntä, että lapsi liikkuu, jotta hänen normaali fyysinen kasvunsa ja kehityksensä onnistuu. Samaa nostavat esiin Moreira & kumppanit (2023). Heidän mukaansa fyysinen aktiivisuus on lapselle elintärkeää. He korostavat fyysisen aktiivisuuden merkitystä hyvinvoinnin, kehityksen, motoristen taitojen ja sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen (Moreira ym., 2023). Pönkkö & Sääkslahti (2020) mainitsevat artikkelissaan, että lasten tulisi päivittäin saada osallistua tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntaan, joka edellyttää heidän mukaansa sitä, että varhaiskasvatuksessa päivät on aikataulutettu siten, että lapset voivat joko omaehtoisesti, tai ohjatusti harrastaa liikuntaa.

Sääkslahden (2018) mukaan liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikuntaa ja siihen liittyviä ilmiöitä käsitellään kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea liikunnan avulla lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja luoda mahdollisuuksia siihen, että lapsi haalisi itselleen liikunnallisesti aktiivista elämäntapa. Hän supistaa liikuntakasvatuksen tavoitteen seuraavaan lauseeseen: ”kasvattaa liikkumaan liikunnan avulla” (Sääkslahti, 2018). Liikuntakasvatus toimii pohjana monien taitojen oppimiselle, kuten esimerkiksi kognitiivisille, motorisille, sosiaalisille sekä emotionaalisille taidoille (Vazou & Mavilidi, 2021). Pönkkön & Sääkslahden (2020) mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteet perustuvat tietoon siitä, millainen merkitys liikunnalla on lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle.

Liikuntakasvatuksen tulee tukea lasten suotuisaa kasvua ja kehitystä (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Pääpainopisteenä voidaan pitää sitä, että varhaisvuosina lasta autetaan liikuntakasvatuksen kautta muodostamaan myönteistä kehokuvaa ja käsitystä itsestä liikkujana (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Toteuttaessa liikuntakasvatusta on tärkeää, että lapselle välitetään liikuntaan ja liikkumiseen välittyviä arvoja, odotuksia, asenteita, tietoja sekä taitoja, mutta myös kokemuksia (Sääkslahti, 2018). Nämä kaikki vaikuttavat edellä mainitsemaani käsitykseen itsestä liikkujana. Sääkslahti (2018) korostaa aikuisten asennetta ja kannustusta liikuntaa kohtaan, sillä positiivinen asenne liikuntaa ja liikkumista kohtaan on tärkeää mallioppimisen kannalta.

Opetus ja kulttuuriministeriön raportissa fyysisen aktiivisuuden suositusten tieteellisistä perusteista (2016) nostetaan esiin, että liikkuminen on oiva tapa osallistua, luoda positiivisia kokemuksia ja vuorovaikutussuhteita. Liikkuminen auttaa lasta saamaan kontaktia itseensä ja muihin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Tämän vuoksi varhaiskasvatuksessa

liikuntatuokioiden aiheiden tulee olla vaihtelevia ja erilaisia välineitä olisi hyvä hyödyntää opetuksessa monipuolisesti (Takala, Oikarinen, Kokkonen & Liukkonen, 2011). Pönkkö & Sääkslahti (2020) nostavat esiin, että varhaiskasvatuksessa liikuntaa on hyvä toteuttaa leikin erilaisten muotojen kautta, sillä leikki on lasta motivoivaa. Samaa aihetta nostetaan esiin myös Opetus- ja kulttuuriministeriön raportissa (2016), jossa kerrotaan liikunnan olevan varhaiskasvatusikäisillä yleensä fyysisesti aktiivista leikkiä. Erilaisia liikuntaleikkejä ovat esimerkiksi pelit, joissa on sääntöjä ja rooleja, rakenteluleikit sekä laulu- ja piiri leikit (Pönkkö & Sääkslahti, 2020).

3.3 Sosioemotionaaliset taidot

Takala (2014) kuvaa sosioemotionaalisia taitoja seuraavien pätevyysalueiden mukaisesti: 1. tietoisuus itsestä ja toisista, joka käsittää tunteiden sanoittamisen ja nimeämisen niin itsellä, kuin toisella, sekä kyvyn asettua toisen asemaan eli niin sanotun empatiakyvyn, 2. itsehallinta, joka tarkoittaa lapsen kykyä tunteiden, sekä käyttäytymisen säätelyyn, 3. ihmissuhteiden hallinta sisältää kyvyn luoda, mutta myös ylläpitää ihmissuhteita, esimerkiksi kyky selkeään kommunikaatioon ja yhteistyöhön sekä oman vuoron odottaminen sisältyvät tähän pätevyysalueeseen, 4. vastuullinen päätöksenteko, joka viittaa lapsen kykyyn havaita ongelmia ja ratkaista niitä, sekä reflektoida omaa toimintaansa (Takala, 2014). Sääkslahden (2018) mukaan sosioemotionaalinen kehitys luo tietoisuutta itsestä ja toisista, ohjaa lapsia vastuulliseen päätöksen tekoon sekä itsensä ja vuorovaikutussuhteiden hallintaan. Hänen mukaansa sosioemotionaalinen pätevyys syntyy, kun lapsi on kontaktissa muiden kanssa, sekä miten hän tekee yhteistyötä, auttaa ja kokee empatiaa toisia kohtaan (Sääkslahti, 2018).

Takalan & kumppaneiden (2011) tekemässä tutkimuksessa sosioemotionaaliset taidot nähtiin kuunteluna, kontaktin ottamisena, yhteistyönä pari- ja ryhmätehtävissä, toisen auttamisena, tunteisiin samaistumisena sekä oman vuoron odottamisena ja häviön sietämisena. Sosioemotionaaliset taidot voidaan yleisesti määritellä kyvyksi luoda ja ylläpitää positiivisia emotionaalisia ja sosiaalisia suhteita niin henkilön omia, mutta myös tilannesidonnaisia resursseja hyödyntäen (Kuorelahti ym., 2012). Sosioemotionaalinen kompetenssi eli pystyvyys on yläkäsite, joka sisältää muun muassa itsesäätely- ja tunnetaidot, sosiokognitiiviset taidot sekä sosiaaliset taidot (Kuorelahti ym., 2012). Sosioemotionaaliset taidot vaikuttavat siihen, miten ihminen ymmärtää toisten tunteita, säätelö omia tunteitaan, mukauttaa omaa toimintaansa siten, että he voivat muodostaa turvallisia ihmissuhteita (Rodrigues, Cruz-Ferreira, Marmeleira, Laranjo, Veiga, 2022).

Sosioemotionaalinen oppiminen on prosessi, jonka kautta sosioemotionaaliset taidot kehittyvät. Sosioemotionaalisten taitojen avulla lapset rakentavat kykyä käsitellä tunteitaan, asettaa tavoitteita, empatian osoittaminen toisia kohtaan, luoda positiivisia vuorovaikutussuhteita, sekä kykyä tehdä vastuullisia päätöksiä (Kats Gold, Kopelman-Rubin, Mufson, Brunstein Klomek, 2021). Määtä, Koivulan, Huttusen, Paanasen, Närhen, Savolaisen & Laakson (2017) mukaan lapsen sosioemotionaalista kehitystä muokkaavat lapsen sisäiset tekijät, kuten hänen temperamenttinsa ja kyky prosessoida informaatiota. Lisäksi kehitystä ohjaavat myös neurobiologiset tekijät, kuten kielellisten taitojen omaksumisen valmius. Myös ympäristötekijät vaikuttavat sosioemotionaaliseen kehitykseen. Määtä & kumppaneiden (2017) mukaan suurin osa ympäristötekijöistä on vanhempien ja muiden kasvattajien kasvatustapa, sekä se millaisia mahdollisuuksia lapselle oppimiseen tarjoutuu. Positiivinen sosioemotionaalinen kehitys kehittää niin lapsen henkistä, että fyysistä terveyttä sekä ehkäisee erilaisia käyttäytymisen ongelmia (Määtä ym., 2017).

Emotionaalisesti sekä sosiaalisesti taitavat lapset kykenevät käsittelemään elämän eteen tuomia vaikeuksia ja paineita (Kuorelahti ym., 2012). Heikot sosioemotionaaliset taidot haittaavat tutkimusten mukaan lapsen kehitystä ja oppimista sekä vaikeuttavat hänen ihmissuhteitaan. (Takala, 2014). Myös Kirvesniemen & kumppaneiden (2019) mukaan tutkimukset osoittavat, että sosioemotionaaliset taidot sisältävät tärkeän suojaavan ilmiön esimerkiksi sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien lasten keskuudessa. Lapset, joiden sosioemotionaaliset taidot ovat hyvin kehittyneet ovat pienemmässä vaarassa erilaisille riskitekijöille, sekä pärjäävät yleisesti akateemisesti muita paremmin (Kirvesniemi ym., 2019).

Olen määritellyt tässä alaluvussa sosioemotionaalisten taitojen käsitettä. Tekstissä nousee ilmi useita toisiaan lähellä olevia termejä, kuten sosioemotionaaliset taidot, sosioemotionaalinen kehitys, sosioemotionaalinen oppiminen sekä sosioemotionaalinen kompetenssi. Tulen tässä tekstissä käyttämään näistä termeistä määritelmää sosioemotionaaliset taidot, sillä koen niiden sisältävän sellaisia teemoja, jotka kiertyvät toistensa ympärille. Syy tähän on se, että tutkielman lukeminen ja asian ymmärtäminen helpottuu, kun eri käsitteiden välillä ei tarvitse hyppiä, varsinkaan silloin, kun ne sisältävät teemoiltaan samoja asioita.

4 Tulokset

Tässä luvussa käsittelen tutkielmani tuloksia ja pyrin vastaamaan tutkimuskysymykseeni, joka asettui muotoon: Millaisia merkityksiä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella on lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa? Tulokset koostuvat keräämäni aineiston perusteella keräämistäni havainnoista siitä millainen vaikutus liikuntakasvatuksella on sosioemotionaalisten taitojen harjoittelussa. Tutkielmani tulokset jakaantuivat kolmeen alalukuun, joita ovat henkilöstö aktiivisena toimijana, fyysisesti aktiivinen leikki sekä ryhmässä toimimisen vaikutus.

4.1 Henkilöstö aktiivisena toimijana

Henkilöstön rooli lasten sosioemotionaalisten taitojen opettelussa on merkittävä. Sääkslahden (2018) mukaan liikuntakasvatusta toteutettaessa lapselle välitetään jatkuvasti liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä kokemuksia, tietoja, taitoja, asenteita, arvoja sekä odotuksia. Kaikki nämä opetetut tiedot ja taidot muokkaavat lasten käsitystä siitä millainen kuva hänellä itsestään liikkujana on ja täten myös sitä miten vastaan ottavainen hän on sosioemotionaalisia taitoja liikuntatuokioilla oppimaan (Sääkslahti, 2018). Kuten muutenkin maailmassa tarvitsevat lapset tukea myös sosioemotionaalisten taitojen harjoittelussa. Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Näykki sekä Järvenoja (2020) korostavatkin henkilöstön roolia sosioemotionaalisesti haastavien tilanteiden tukemisessa, ratkaisemisessa sekä lasten tunteiden säätelytaitojen oppimisessa, koska lapsilla kyky tunteiden säätelyyn on vielä kehitysvaiheessa.

Mahdollisuuksia opettaa sosioemotionaalisia taitoja esiintyy varhaiskasvatuksessa tapahtuvissa liikuntatuokioissa päivittäin ja näiden taitojen oppiminen on lapselle helpompaa turvallisessa ja tukevassa ympäristössä, missä lapsi tuntee kuuluvansa joukkoon (Huse, 2022). Takalan (2014) mukaan lapset kykenevät oppimaan aikuisen sekä itseään taitavamman kaverin kanssa haastaviakin asioita, mihin he eivät yksin pystyisi. Hänen tekemässään tutkimuksessa lasten sosioemotionaalisia taitoja kehittävistä liikuntainterventiosta nousi ilmi, että opettajat tukevat lapsia sosioemotionaalisten taitojen harjoittelussa antamalla liikuntatuokioiden aikana mahdollisuuksia oppia pari ja ryhmätyöskentelyä, palautteen antamista, muiden auttamista, omien tunteiden tiedostamista ja nimeämistä. Lisäksi oppimisympäristön muokkaaminen liikunnallista toimintaa edistäväksi ja liikkumiseen innostavaksi on iso osa kasvattajan arkea (Takala, 2014).

Iso osa henkilöstön toimintaa on rohkaista lapsia kokeilemaan itse, päättämään ja kokeilemaan epäonnistumisista huolimatta uudestaan (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Takalan (2014) mukaan sosioemotionaalaisia taitoja kehittäessä keskeiseen rooliin nouseekin rohkaisu ja tuki, sillä se edistää myönteistä käyttäytymistä ja oppimista. Sääkslahden (2018) mukaan, jotta kasvattaja kykenee tukemaan ja kannustamaan lasta aidosti vaatii se kasvattajalta sen, että hänen oma asenteensa liikkumiseen on positiivinen. Henkilöstön kannustava ja positiivinen asenne vaikuttaa suuresti siihen millainen käsitys lapsille liikunnasta muodostuu (Sääkslahti, 2018). Henkilöstön asenteen ollessa myönteinen liikuntaa kohtaan on todennäköisempää, että lapsetkin omaksuvat paremmin erilaisia taitoja, kuten omalle tutkimukselleni relevantteja sosioemotionaalaisia taitoja liikuntatuokioiden aikana (Huse, 2022).

Takalan (2014) tekemässä tutkimuksessa nousee ilmi, että sosioemotionaalaisia taitoja kehittävän liikuntatuokion toteuttaminen vaatii varhaiskasvatuksen arjessa toimivilta henkilöiltä tavoitteiden sisäistämistä ja asioihin määrätietoista tarttumista, esimerkiksi jos ryhmän lapsilla on selkeästi jokin haaste sosioemotionaalisissa taidoissa, on kaikkien sitouduttava edistämään havaittujen haasteiden tukemista (Takala, 2014). Määtä & kumppaneiden (2017) mukaan positiivisen ilmapiirin luominen ja turvallisten vuorovaikutussuhteiden muodostaminen lapsiryhmässä, sekä aikuisen läsnä oleva toiminta ja lasten vahvuuksien korostaminen ovat varhaiskasvatuksessa tavoiteltavia asioita. Liikuntatuokioilla pedagogisesti suunniteltu pienryhmätoiminta, leikkiminen, osallisuuden vahvistaminen sekä lasten sitouttaminen yhteiseen toimintaan ovat asioita, jotka takaavat sitä, että lasten sosioemotionaaliset taidot pääsevät liikuntatuokioiden aikana kehittymään (Määttä ym., 2017).

Kirvesniemen & kumppaneiden (2019) mukaan päiväkodissa lapset oppivat elämään ja toimimaan yhdessä muiden kanssa. Tämän vuoksi henkilöstö tarvitsee taitoja päiväkotikäisten lasten sosioemotionaalisten taitojen edistämiseksi. He nostavat esiin sen, että päivän aikana lapset liikkuvat ohjatusti tai omaehtoisesti paljon. Heidän mukaansa on tärkeää, että henkilöstö on osaavaa ja täten tunnistavat liikunnallisista hetkistä, milloin sosioemotionaalaisia taitoja voidaan harjoittaa (Kirvesniemi ym., 2019). Sosioemotionaalisten taitojen harjoittelussa nähtiin Takalan (2014) tutkimuksen mukaan tärkeäksi, että suunniteltu ja toteutettu toiminta on tavoitteellista, lasta huomioivaa, rohkaisevaa sekä lapsen tulisi kokea olevansa osa ryhmää eli kokea osallisuuden kokemuksia.

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa opettajat voivat luoda didaktisesti tilanteita, joissa lapsilla on mahdollisuuksia kehittää sosioemotionaalaisia taitojaan (Ashiabi, 2007). Tällaisia

tilanteita ovat Takalan (2014) mukaan esimerkiksi toverin auttaminen, pari- ja ryhmätyöskentely, välineiden pois korjaaminen yhdessä. Lapsille on hyvä tuoda lyhyesti ilmi mitä tuokioilla tavoitellaan sekä tuokioiden jälkeen lapsille olisi hyvä antaa palautetta heidän toimimisestaan, mutta lisäksi heidän tulisi saada myös itse arvioida omaa toimintaansa. Liikuntatuokioilla, kuten muutenkin varhaiskasvatuksen arjessa apuna voidaan käyttää erilaisia materiaaleja, kuten kuvia esimerkiksi eläinhahmoista, joissa eläimet muun muassa auttavat toisiaan ja odottavat vuoroaan (Takala, 2014). Kuvien ja tarinoiden käyttö opetuksessa antaa lapselle samaistumisen mahdollisuuksia ja täten se on myös hyvä keino sosioemotionaalisten taitojen harjoitteluun liikuntatuokioiden aikana (Kuorelahti ym., 2012). Henkilöstön tulee olla herkkänä sekä kuunnella lasten mielipiteitä, koska tämä edistää turvallisen oppimisympäristön saavuttamista, joka on tärkeää sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa (Takala ym., 2009). Kirvesniemi & kumppanit (2019) kertovat, että mikäli varhaiskasvatuksen henkilöstö on koulutettu tunnistamaan sosioemotionaalisen kehityksen vaiheita ja prosesseja, on heillä paremmat valmiudet toteuttaa sosioemotionaalisia taitoja kehittävää toimintaa. Samaan päätelmään päätyivät myös Takala & kumppanit (2011). Heidän mukaansa, mikäli henkilöstö tunnistaa sosioemotionaalisten taitojen vaiheita on heidän osaamisestaan hyötyä esimerkiksi liikuntatuokioiden suunnittelussa siten, että tuokioiden haastavuus on lapsen kehitystasoon nähden sopivalla tasolla (Takala ym., 2011).

4.2 Fyysisesti aktiivinen leikki

Varhaiskasvatuksessa leikki on keskeinen tapa toimia, jonka vuoksi myös sosioemotionaalisten taitojen harjoittelu leikin kautta on suotavaa. Opetushallituksen (2022) mukaan yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä on tarjota kaikille lapsille mahdollisuus osallistua erilaisiin leikkeihin. Leikkiessä lapsi oppii paljon, mutta lapselle leikki ei ole tietoinen oppimisen väline, vaan tapa nähdä, elää ja hahmottaa maailmaa (Opetushallitus, 2022). Lapsille leikki on yksi parhaimmista oppimisen välineistä, sillä leikki on lasta sisäisesti motivoivaa (Huse, 2022). Sosiaalikonstruktiivisesta näkökulmasta leikki mahdollistaa lapsille mahdollisuuden rakentaa ja laajentaa tietojaan ja taitojaan vuorovaikutuksessa ympäristön ja ihmisten kanssa (Ashiabi, 2007). Leikin avulla lapset ovat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja oppivat toimimaan ryhmässä, harjoittelevat päätöksen tekoa, ongelmanratkaisua sekä rakentavat kestäviä ystävyys-suhteita toisiin lapsiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016). Takalan (2014) mukaan hyvät leikkimisen taidot ovat yhteydessä myönteisiin sosioemotionaalisiin taitoihin sekä vähäisiin sopeutumisen ongelmiin.

Leikki on lapsille vaistonomaista toimintaa, joka kehittää monia eri taitoja, kuten sosioemotionaalaisia taitoja. Rodriguesin & kumppaneiden (2022) mukaan leikkiessä lapset muodostavat ihmissuhteita, oppivat luottamusta ja joustavuutta. Leikkiessään lapset kehittävät mielikuvitustaan, luovuuttaan sekä tunteiden tunnistamis- ja säätelytaitojaan. Usein lasten leikki on aktiivisuudeltaan melko fyysistä ja siksi sitä voidaan pitää tärkeänä osana myös liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Fyysisesti aktiivinen leikki kehittää lasten kehon tuntemusta ja tunteiden säätelykykyä, joka linkittyy isolta osalta myös sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen (Rodrigues ym., 2022). Ashiabin (2007) mukaan henkilöstön tulee tiedostaa leikin kehityksellinen merkitys sosioemotionaalisten taitojen kehityksessä ja osallistua näiden taitojen tukemiseen, joko itse aktiivisena osallistujana tai passiivisena sivusta seuraajana. Aikuisjohtoisella toiminnalla ja lasten omaehtoisella toiminnalla on varhaiskasvatuksessa molemmille oma tilansa. Aikuisjohtoisessa toiminnassa voitaisiin käsitellä aiheita, joita lapsi ei itse kykene ilman aikuisen apua sisäistämään (Ashiabi, 2007). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) kuitenkin painottaa, että on tärkeää muistaa, että lasta ei saisi estää kokeilemasta fyysisiä rajojaan vain siksi, että toiminnassa tavoitellaan liiallista turvallisuutta. Lapsilla on paljon ajatuksia, toiveita ja halua osallistua heitä koskeviin asioihin ja suunnitteluun. Lapsen osallisuutta onkin tärkeää korostaa leikeissä, liikunnassa ja muutenkin arjen toiminnoissa kuuntelemalla ja ottamalla heidän mielipiteensä huomioon esimerkiksi toiminnan suunnittelussa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

Tsangaridoun & kumppaneiden (2014) mukaan fyysisesti aktiivinen leikki tunnistetaan yhä enemmän osaksi sosioemotionaalisten taitojen harjoittelua, sillä fyysisesti aktiivisessa leikissä lapset osallistuvat lukuisiin sosiaalisiin tilanteisiin, missä he voivat harjoitella erilaisia taitoja. Fyysisesti aktiivisessa leikissä lapset kehittävät sosiaalisia taitojaan ja oppivat sosiaalisia normeja, kuten toisen ihmisen kuuntelua ja huomioimista (Tsangaridou ym., 2014). Myös Ashiabi (2007) korostaa leikin merkitystä sosioemotionaalisten taitojen harjoittelussa. Hänen mukaansa leikkiessään lapset muodostavat suhteita ja ylläpitävät niitä, kohtaavat ongelmia ja ratkovat haastavia tilanteita. Leikkiessään muiden kanssa lapset harjoittelevat ja laajentavat tietämystään jakamisesta, vuorovaikutuksesta, tunteiden säätelystä sekä yhdessä toimimisesta, tämän vuoksi leikillisuus ja leikki on hyvä ottaa huomioon keinona harjoittaa sosioemotionaalaisia taitoja varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa (Ashiabi, 2007).

4.3 Ryhmässä toimimisen vaikutus

Opetushallitus (2022) kertoo, että ryhmässä liikkuminen ja toimiminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, kuten esimerkiksi vuorovaikutus- ja itsesääätelytaitoja. Fyysisestä aktiivisuudesta tulee tehdä luonteva osa lapsen päivää, tämän vuoksi huoltajien kanssa yhteistyössä liikkumisesta tulee tehdä lapsille mieleistä toimintaa (Opetushallitus, 2022). Erilaiset liikuntatilanteet, kuten pelit ja leikit herättävät todella paljon vahvojakin tunteita niin lapsilla, mutta myös aikuisilla. Kuuluminen ryhmään ja tunne osallisuudesta lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kehittää lisäksi myös tunteiden säätelytaitoja, jotka vaikuttavat suuresti myös sosioemotionaalisiin taitoihin (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Ryhmässä toimimista tulee varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa suosia, sillä lapset oppivat paremmin yhteistyössä henkilöstön ja vertaistensa kanssa (Takala, 2014). Takalan & kumppaneiden (2011) mukaan ryhmässä toimiessa voidaan oppimisen kannalta puhua lähikehityksen vyöhykkeestä, joka tarkoittaa sitä, että lapsen ajatellaan oppivan hänelle vaativiakin tehtäviä yhdessä aikuisen tai häntä kehittyneemmän toverin kanssa. Lisäksi toimiessa muiden kanssa lapset oppivat erilaisia pelisääntöjä toisten kanssa toimimisesta, mitä he eivät yksin toimiessaan oppisi (Takala ym., 2011).

Takalan & kumppaneiden (2011) tekemässä tutkimuksessa nousi esiin, että lapset pitävät vertaistensa kanssa tekemisestä paljon ja yhdessä toimiminen tuottaa heille iloa. Kuitenkin he korostavat, että liian suuret ryhmäkoot aiheuttavat herkemmin negatiivista levottomuutta, kuin pienemmät ryhmäkoot (Takala ym., 2011). Positiivinen yhdessä toimiminen on oiva keino toimia ja ratkaista erilaisia ryhmässä esiin nousevia ongelmia esimerkiksi keskinäiset riitatilanteet ratkeavat mahdollisesti nopeammin, kun toiminta on positiivista (Huse, 2022). Takalan & kumppaneiden (2011) mukaan, jotta toiminta on positiivista, tulee liikuntatuokioiden aiheiden olla vaihtelevia ja erilaisia välineitä tulee hyödyntää monipuolisesti. Lisäksi heidän tekemä tutkimus osoittaa, että pienempi ryhmäkoko mahdollistaa paremmin myönteisen ilmapiirin syntymisen liikuntatuokioilla ja täten myös olosuhteet erilaisten taitojen, kuten sosioemotionaalisten taitojen oppimiseen ovat paremmat (Takala ym., 2011). Yhdessä toimiessaan lapset harjoittavat taitoja, joita he eivät yksin oppisi, kuten erilaisia emotionaalisia taitoja, jotka vaikuttavat siihen, miten lapset toistensa käyttäytymiseen ja tunteisiin reagoivat (Ashiabi, 2007). Fyysisesti aktiivinen toiminta liikuntatuokioilla tarjoaa monia kasvokkain tapahtuvia tilanteita olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja harjoitella sosioemotionaalisia taitoja, esimerkiksi välineiden yhdessä

kerääminen ja oman vuoron odottaminen harjoittavat lasten taitoja sosiaaliseen kanssakäymiseen (Moreira ym., 2023).

5 Pohdinta

Tutkielman tuloksista esiin nousi henkilöstön rooli, fyysisesti aktiivinen leikki sekä ryhmässä toimiminen. Henkilöstön roolista tuloksista nousi erityisesti esiin henkilöstön oma suhtautuminen liikuntaa ja liikkumista kohtaan. Kun henkilöstön asenne liikuntaa kohtaan on positiivinen ja innostunut, on todennäköisempää, että myös lapset ovat paremmin motivoituneita oppimaan liikuntatuokioiden aikana (Huse, 2022). Tukeminen ja rohkaisu nousivat myös erääksi tärkeäksi teemaksi henkilöstön roolia tarkastellessa. Takala (2014) nostaakin esiin, että sosioemotionaalisia taitoja harjoitellessa keskeisenä asiana nähdäänkin rohkaiseminen ja tuki, sillä ne edistävät myönteistä käyttäytymistä ja oppimista. Tässä asiassa henkilöstön suhtautuminen liikuntaa kohtaan nousee myös isoon rooliin.

Sääkslahden (2018) mukaan opettaja kykenee positiiviseen tukemiseen ja kannustamiseen, mikäli hänen oma suhtautumisensa liikuntaan on positiivinen. Puhuttaessa henkilöstön roolista tuloksista nousee ilmi myös se, että opettajat luovat didaktisesti tilanteita, joissa lapset voivat kehittää sosioemotionaalisia taitojaan (Ashiabi, 2007). Näitä tilanteita ovat esimerkiksi välineiden pois korjaaminen yhdessä, auttaminen sekä ryhmätyöskentely (Takala, 2014). Ajattelen itse tuloksista nousseista asioista samalla tavalla. Olen huomannut työssäoppimisissa ja kerhotoiminnassa, kuinka iso vaikutus henkilöstön suhtautumisella toimintaan todella voikaan olla. Mitä innostuneempia henkilöstön jäsenet ovat toimintaa kohtaan, sitä motivoituneempina lapset tarttuvat toimintaan. On mielestäni tärkeää, että henkilöstö rohkaisee ja tukee jokaista heidän tarvitsemallaan tasolla, joka vaatii henkilöstöltä osaamista tunnistaa erilaisia tilanteita kehittää sosioemotionaalisia taitoja. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että henkilöstön jäsenet tuntevat oman ryhmänsä ja tiedostavat ryhmän lasten tarpeet ja suunnittelevat ja toteuttavat juuri omalle ryhmälleen soveltuvaa liikuntakasvatusta. Lasten on haastavaa oppia sosioemotionaalisia taitoja yksin. Henkilöstön ja ympäristön rooli korostuu sosioemotionaalisten taitojen harjoittelussa, eikä sitä tule laiminlyödä käsitellessä sosioemotionaalisten taitojen kehitystä (Wang, 2022).

Tuloksista esiin toisena teemana nousee fyysisesti aktiivinen leikki. Opetushallituksen (2022) mukaan varhaiskasvatuksessa leikki onkin keskeinen tapa toimia, jonka vuoksi leikin avulla voidaan hyvin kehittää myös sosioemotionaalisia taitoja. Syy leikin hyödyntämiseksi on se, että leikki ei ole lapselle tietoinen oppimisen väline, vaan tapa nähdä maailmaa (Opetushallitus, 2022). Leikki siis on lasta sisäisesti motivoivaa ja he oppivat tiedostamattaan paljon asioita (Huse, 2022). Tämän vuoksi leikki onkin yksi parhaimmista oppimisen välineistä

varhaiskasvatuksessa. Takala (2014) nostaa esiin, että hyvät leikki-aidot ovat yhteydessä myönteisiin sosioemotionaalisiin taitoihin ja vähäisiin sopeutumisen ongelmiin. Mielestäni leikin ja leikillisyyden korostaminen ja toiminnan rakentaminen leikin varaan on paras tapa toteuttaa liikuntakasvatusta. Leikin avulla toimintaa voidaan luoda lapsille mukavalla tavalla unohtamatta kuitenkaan oppimistavoitteita. Sosioemotionaaliset taidot kehittyvät mielestäni leikkiessä ja leikillisessä toiminnassa erityisen hyvin, sillä kuten aiemmin jo mainitsin, on leikki lasta sisäisesti motivoivaa toimintaa. Tuloksista nousee esiin, että henkilöstön tulee tiedostaa leikin kehityksellinen merkitys sosioemotionaalisten taitojen kehityksessä ja osallistua toimintaan joko itse aktiivisena toimijana tai passiivisena sivustaseuraajana (Ashiabi, 2007).

Ajattelen, että aikuisen ollessa mukana toiminnassa tuo hän leikkiin ja sitä kautta oppimiseen lisää jatkuvuutta ja moniulotteisuutta. Lisäksi oman kokemukseni mukaan lapset myös sitoutuvat toimintaan paremmin, kun aikuinen on mukana toiminnassa. Kuitenkin havainnointi ja toiminnan ulkopuolella oleminen on myös tärkeää esimerkiksi siten, että henkilöstö kykenee havainnoimaan ja kysymään lapsia aktiivisia kysymyksiä, kuitenkin siten, että lapset saavat itse muokata toimintaansa. Kaiken kaikkiaan leikin kehityksellinen merkitys sosioemotionaalisten taitojen harjoittelussa on mielestäni erittäin tärkeää tiedostaa ja huomata, että leikki on lapselle tapa olla ja toimia ja täten erittäin kelpo tapa käyttää osana sosioemotionaalisten taitojen harjoittelussa.

Ryhmässä toimiminen nousi myös esiin tuloksia tarkastellessa. Ryhmässä liikkuminen ja toimiminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, joita ovat esimerkiksi vuorovaikutus- ja itsesääätelytaidot (Opetushallitus, 2022). Mistä voidaan päätellä, että ryhmässä toimiminen kehittää myös sosioemotionaalisia taitoja. Ryhmään kuulumisen ja tunne osallisuudesta lisää tunnetta yhteenkuuluvuudesta ja kehittää tunnetaitoja, jotka ovat yksi osa sosioemotionaalisia taitoja (Pönkkö & Sääkslahti, 2020). Lapsille yhdessä tekeminen on mukavaa ja iloa tuottavaa (Takala ym., 2011). Vaikka ryhmässä toimimista olisi hyvä suosia on kuitenkin tärkeää huomata, että ryhmäkoot eivät pääse kasvamaan liian suureksi, sillä Takalan & kumppaneiden (2011) mukaan liian suuret ryhmäkoot aiheuttavat herkemmin negatiivista levottomuutta, kuin pienemmät ryhmäkoot. Itse haluan myös korostaa ryhmässä toimimisen tärkeyttä. Mielestäni ryhmässä toimiessa lapsille tarjoutuu tilanteita olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja harjoitella sosioemotionaalisia taitoja, jotka kuitenkin mielestäni kehittyvät parhaiten yhdessä vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Kokonaisuudessaan tuloksista voidaan päätellä, että liikuntakasvatuksella on oma rooli osana lasten sosioemotionaalisten kehitystä. Samaa ajatusta nostavat esiin myös Phillips, Tsuda &

Wyant (2023), heidän mukaansa liikunta luo mahdollisuuksia harjoittaa myös sosioemotionaalisia taitoja eikä liikuntaa tulisi nähdä ainoastaan motoristen taitojen harjoittelun kenttänä. Ajattelen, että liikkuminen on kuitenkin yksi pääväylistä lasten keskinäiselle osallistumiselle ja sitouttaa lapsia intensiiviseen oppimisprosessiin. Tämän vuoksi myös sosioemotionaalisten taitojen harjoittelu on hyvä tuoda myös liikuntakasvatuksen tavoitteisiin. Liikuntakasvatuksen tulee olla suunnitelmallista ja jokaisen lapsen tarpeita huomioivaa. Mielestäni henkilöstön on tärkeää luoda lapsille tilanteita, missä he voivat oman taitotasonsa mukaan saada onnistumisen kokemuksia ja täten myös kehittää omia sosioemotionaalisia taitojaan.

5.1 Tutkielman luotettavuus ja eettisyys

Tutkielman tekemiseen liittyy myös eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä. On tärkeää kiinnittää huomiota aineiston sisäiseen ja ulkoiseen luotettavuuteen. Sisäinen luotettavuus tarkoittaa sitä, että aineisto vastaa tutkielman aihetta ja ulkoinen luotettavuus taas sitä, että aiheesta ei tehtäisi liian yleistettäviä päätelmiä (Hakala, 2018). Eettisyyteen liittyvistä kysymyksistä kirjoittavat Eskola ja Suoranta (1998). Heidän mukaansa esimerkiksi tutkimusaineiston keruussa on kiinnitettävä huomiota muun muassa aineistojen luotettavuuteen. Kuten aiemmin mainitsinkin tutkijan oma ajattelu, on isossa roolissa tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa, mutta sama pätee myös eettisyyteen. Koen nimittäin, että tutkijan refleksiivisyys omia oletuksiaan kohtaan toimii samalla myös osaltaan eettisyyden takaajana, sillä näin aiheesta pystytään luomaan kokonaisuus, joka ei pohjaudu ainoastaan tutkijan ennako olettamusten varaan. Aaltion & Pusan (2020) mukaan täydellinen objektiivisuus on mahdotonta saavuttaa. Kuitenkin laadullisen tutkimuksen uskottavuutta lisää, että tutkija kykenee erottelemaan omia ajatuksiaan ja arvojaan suhteessa aineistoon (Aaltio & Pusa, 2020).

Aaltio & Pusa (2020) kertovat, että luotettavuutta ei voi tuoda esiin määrällisellä ja objektiivisella mittarilla laadullisessa tutkimuksessa, vaan luotettavuutta voidaan arvioida siitä näkökulmasta, että millaisia laadullisia menetelmiä tutkimuksessa on käytetty. Itse toteutin tutkielmani kirjallisuuskatsauksena, jolloin tutkielmani luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi tarkastelemalla aineistojen luotettavuutta ja määrää, sekä sitä, miten paljon eri aineistojen välillä käydään keskustelua. Jotta tutkielmani olisi luotettava käytn aineistoina vertaisarvioituja väitöskirjoja ja tieteellisiä artikkeleita. Syy väitöskirjojen ja tieteellisten artikkelien käyttöön on se, että Metsämuurosen (2003) mukaan ne ovat hyviä ja luotettavia

lähteitä. Käytin aineistona myös oppikirjoja, joista varmistin muun muassa kirjoittajan ja kustantajan, jotta pystyisin omalta osaltani olemaan varma oppikirjojen sisällön luotettavuudesta.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023) on luonut hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteen, joista nousee muun muassa esiin rehellisyys, joka korostaa sitä, että toiminta on avointa, oikeudenmukaista, puolueetonta, eikä yksityiskohtia salata. Näen rehellisyyden näkökulman siten, että tutkija toimii tutkielmaa tekiessä eettisesti oikein ja tuo esiin aineistoista esiin tulevat asiat kuten ne ovat eikä kierrä aineistojen merkitystä hänen subjektiivisesta näkökulmastaan ja tutkielman kannalta sopivaksi. Lisäksi peruseriaatteista nousee esiin termi vastuullisuus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Tällä viitataan siihen, että tutkijalla on vastuu koko tutkimuksesta ja sen elinkaaresta alusta loppuun saakka (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Näen itse vastuullisuuden yläkäsitteenä mikä sisältää esimerkiksi edellä mainitsemani rehellisyyden aspektin. Mikäli tutkija toimii vastuullisesti, on mielestäni tutkielmalla paremmat mahdollisuudet onnistua. Vastuullinen, avoin ja läpinäkyvä tutkielman tekeminen on isossa roolissa tutkielman luotettavuuden ja eettisyyden kannalta. Mitä avoimemmin esimerkiksi tutkielmassa esiin nousevista ongelmista ja haasteista kerrotaan sitä vaikuttavampaa ja luotettavampaa sanomaa tutkielma pystyy mielestäni tuottamaan.

5.2 Jatkotutkimusideat & ajatuksia tutkielmasta

Tutkielmaa tehdessäni koin haastavaksi löytää konkreettisia tutkimuksia missä käsitellään liikuntakasvatuksen vaikutuksia sosioemotionaalisiin taitoihin. Tutkielmaa tehdessäni aineistoa liikuntakasvatuksesta ja sosioemotionaalisisista taidoista löytyy erikseen suhteellisen paljon, jonka vuoksi tutkijana jouduin itse ikään kuin yhdistelemään langan pätkiä ja syyseuraussuhteita rakentaessani kokonaisuutta tutkielmani aiheesta. Jatkossa aihetta voisi tutkia tarkemmin keskittymällä tutkimaan tarkemmin esimerkiksi jotain tiettyä sosioemotionaalisten taitojen kehityksen aspektia, tai miten esimerkiksi tarkkaan määritelty yhdellä tavalla toteutettu liikuntatoiminta kehittää lasten sosioemotionaalisia taitoja. Tämä olisi mielestäni mielenkiintoista, sillä tässä tutkielmassa aihetta on tarkasteltu yleisesti liikuntakasvatuksen näkökulmasta ei yksittäisen liikuntakasvatuksen osa-alueen kautta.

Pro gradu -tutkielmassa aihetta voisi tutkia muun muassa haastatteleamalla varhaiskasvatuksen henkilöstöä ja opiskelijoita heidän näkemyksistään liikuntakasvatuksesta, sekä sen merkityksestä lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen. Metsämuurosen (2003)

mukaan haastattelu on sopiva keino silloin, kun aiheesta halutaan kuvaavia esimerkkejä. Lasten havainnointi varhaiskasvatusympäristössä voisi myös olla yksi Pro -gradu aihe, mutta se on aikaa vievää, sillä havainnointi tulisi suorittaa pitkällä aikavälillä, jotta tulokset olisivat luotettavia.

Tutkielmassani olen käsitellyt sosioemotionaalisia taitoja ja liikuntakasvatusta yhtenä kokonaisuutena ja tuonut ilmi erilaisia rajapintoja siihen millaisia yhteyksiä niillä toisiinsa on. Haluaisin kuitenkin haastaa lukijaa myös ajattelemaan omaa näkökulmaansa sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen ja ehkä hieman laajentamaan ajatustaan sitä koskien. Sillä kokemukseni mukaan sosioemotionaaliset taidot nähdään isosti tunnetaitojen näkökulmasta, mikä on ymmärrettävää, sillä tunnetaidot ovat tällä hetkellä vallalla oleva trendi varhaiskasvatuksessa. Itse ajattelen sosioemotionaalisten taitojen olevan paljon muutakin, kuten vuoron odottamista, vuorovaikutusta & yhdessä toimimista, jonka vuoksi olen myös tässä tutkielmassa tuonut esiin paljon muitakin ilmiöitä sosioemotionaalisista taidoista, kuin tunnetaidot. Lisäksi olen erityisen iloinen siitä, että olen löytänyt liikuntakasvatuksesta ja sosioemotionaalisista taidoista yhtymäpintoja, joita olen kyennyt tässä tutkielmassa tuomaan esiin. Eräänlaisena loppu kaneettina haluan haastaa lukijaa ajattelemaan laatikon ulkopuolelle. Sosioemotionaaliset taidot eivät ole pelkkiä tunnetaitoja, eikä niitä opita pelkästään tunnetuokioilla. Lisäksi liikuntakasvatusta ei tarvitse nähdä ainoastaan aktiivisuuden ja motoristen taitojen leikkikenttänä, vaan liikuntakasvatuksen avulla voidaan harjoittaa isoja opintokokonaisuuksia mielekkäällä ja kehittäväällä tavalla.

Lähteet

- Aaltio, I., & Pusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Pusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (luku 11). Helsinki: Gaudeamus.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.). Tampere: Vastapaino.
- Ashiabi, G.-S. (2007). Play in the preschool classroom: Its socioemotional significance and the teacher's role in play. *Early childhood education journal*, 35 (2).
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen [Adobe Digital Editions - versio]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-035-6>
- Hakala, J.T. (2018). Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I: Metodien valinta ja aineistonkeruu, virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 11–24). (5. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huse, C. (2022). A Quantitative study examining intentional teaching of social emotional skills. *ProQuest LLC, Ed.D. Dissertation, Lindenwood University*. Haettu osoitteesta <https://www.proquest.com/docview/2638757207?parentSessi>
[nId=sCc3ATe05E%2ByV1tHKGnFUTWh57NR%2BKUerm%2BP3rDt7ki%3D&a](https://www.proquest.com/docview/2638757207?parentSessi)
[countid=13031](https://www.proquest.com/docview/2638757207?parentSessi)
- Julkisten ja hyvinvointialojen liitto (21.12.2021). Ammattiliitto JHL:n kysely paljastaa varhaiskasvatuksen hurjan kriisin – yli puolet kokee työuupumusta viikoittain. Haettu osoitteesta <https://www.jhl.fi/uutiset/ammattiliitto-jhln-kysely-paljastaa-varhaiskasvatuksen-hurjan-kriisin-yli-puolet-kokee-tyouupumusta-viikoittain/>
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A., & Poskiparta, M. (2013). 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2 (1), 63–82.
- Kats Gold, I., Kopelman-Rubin, D., Mufson, L., Brunstein Klomek, A. (2021). I can succeed for preschools: A randomized control trial of new social-emotional learning program. *Early education and development*, 32 (3), 343–359.
- Kirvesniemi, T., Poikolainen, J., & Honkanen, K. (2019). The Finnish day-care centre as an environment for learning social-emotional well-being. *Journal of Early Childhood Education Research*, 8 (1), 26–46.
- Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Näykki, P., Järvenoja, H. (2020). Arjen sosioemotionaaliset haasteet oppimistilanteina: *4T -toimintamalli lapsen kehittyvien*

- tunteiden säätelytaitojen tukemiseksi*. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto. Haettu osoitteesta <https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/36793/isbn978-952-62-2648-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kronqvist, E-L. (2020). Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja (5. uud. p.) (s. 10–28). Jyväskylä: PS- kustannus.
- Kuorelahti, M., Lappalainen, K., Viitala, R. (2012). Sosioemotionaalinen kompetenssi ja osallisuuden kokemus. Teoksessa M. Jahnukainen (toim.) Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa. (s. 277–299). Tampere: Vastapaino.
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä* (2. uud. p.). Helsinki: International Methelp
- Moreira, M., Veiga, G., Lopes, F., Hales, D., Luz, C., Cordovil, R. (2023). Kindergarten affordances for physical activity and preschoolers motor and social-emotional competence. *Children Feb*, 10 (2).
- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H., Laakso, M-L. (2017). Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2017:17.
- Opetusalan Ammattijärjestö (28.9.2021). Dramaattinen muutos: Jo kuusi kymmenestä opettajasta harkitsee alanvaihtoa. Haettu osoitteesta <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2021/alanvaihtokysely-09-21>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Haettu osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Opetushallitus (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf
- Phillips, M., Tuda, E., Wyant, J. (2023). Promoting motor skill development and social-emotional learning among preschoolers in physical education. *Journal of physical education, recreation & dance*, 94 (3), 29–34.
- Pönkkö, A., & Sääkslahti, A. (2020). Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala. & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (s. 136–150). Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Rodrigues, A. D., Cruz-Ferreira, A., Marmeleira, J., Laranjo, L., Veiga, G. (2022). Which types of body-oriented interventions promote preschoolers social-emotional competence? A Systematic review. *Healthcare*, 10, 2413.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto. Haettu osoitteesta https://moodle.oulu.fi/pluginfile.php/1569655/mod_resource/content/1/Mik%C3%A4%20kirjallisuuskatsaus.pdf
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa* (2. uud. p.). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sääkslahti, A., Mehtälä, A., Tammelin, T. (2021). Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. *Kehittämävaiheen 2019–2021 tulosraportti*. Jyväskylä. Liikunta ja kansanterveyden edistämissäätiö. Haettu osoitteesta Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta (jamk.fi)
- Takala, K. (2014). 3–4-vuotiaiden päiväkotilaisten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa (Väitöskirja). Jyväskylä: University of Jyväskylä. Haettu osoitteesta https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45012/978-951-39-5915-9_vaitos24012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Takala, K., Kokkonen, M., Liukkonen, J. (2009). Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta & Tiede*, 46 (1), 22–29
- Takala, K., Oikarinen, A., Kokkonen, M., Liukkonen, J. (2011). Sosioemotionaalisia taitoja kehittävän liikuntaintervention ilmapiiri päiväkodeissa. *Liikunta & Tiede*, 48 (6), 40–45
- Tsangaridou, N., Zachopoulou, E., Liukkonen, J., Gråsten, A. Kokkonen, M. (2014). Developing preschoolers' social skills through cross-cultural physical education intervention. *Early childhood education and care*, 184:11.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Haettu osoitteesta https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Viitattu 20.2.2024. Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>
- Vazou, S., & Mavilidi, M. (2021). Cognitively Engaging Physical Activity for Targeting Motor, Cognitive, Social, and Emotional Skills in the Preschool Classroom: The Move for Thought preK-K Program. *Frontiers in psychology*, 729272, 12.
- Wang, C. (2022). The role of physical activity promoting thinking skills and emotional behavior of preschool children. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 35 (24).