



OULUN YLIOPISTO  
UNIVERSITY of OULU

LEHTOVÄRE LAURA

LASTENTARHANOPETTAJA LIIKUNTAKASVATTAJANA JA LAPSEN  
POSITIIVISEN ITSETUNNON VAIKUTTAJANA

Kasvatustieteen kandidaatintyö

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Varhaiskasvatuksen koulutus

2017



**Kasvatustieteiden tiedekunta**  
**Faculty of Education**

**Tiivistelmä opinnäytetyöstä**  
**Thesis abstract**

Varhaiskasvatuksen koulutus		Tekijä/Author	
Varhaiskasvatuksen koulutus		Laura Lehtoväre	
Työn nimi/Title of thesis			
Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana ja lapsen positiivisen itsetunnon vaikuttajana			
Pääaine/Major subject	Työn laji/Type of thesis	Aika/Year	Sivumäärä/No. of pages
Kasvatustiede, erityisesti varhaiskasvatus	Kandidaatintyö	2017	24
Tiivistelmä/Abstract			
<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia, millainen lastentarhanopettaja on liikuntakasvattajana ja kuinka hän samalla voi vaikuttaa lapsen positiiviseen itsetuntoon. Tarkoitukseni on löytää keinoja, joilla lastentarhanopettaja voi vaikuttaa lapsen positiiviseen itsetuntoon, kasvattaa liikkumaan ja liikunnan avulla. Haluan korostaa tutkimuksessani lapsen liikunnan tärkeyttä ja lastentarhanopettajan merkitystä liikuntakasvattajana. Tavoitteenani on tutkimuksellani saada kasvattajat kannustamaan ja rohkaisemaan yksilöitä liikkumaan. Tutkimukseni on toteutettu teoreettisena tutkimuksena kirjallisuuskatsauksen tavoin.</p> <p>Itsetunto on kokonaisuus, joka muodostuu lapsen tuntemuksista liittyen hänen kelpoisuuteensa fyysisen, henkisen ja sosiaalisen elämän osa-alueilla. Osaamisen, taitamisen ja onnistumisen kokemukset liikunnassa vaikuttavat myönteisesti lapsen itsetunnon ja itseluottamuksen kehittymiseen. Lapsen itsetunto määrää monella tavalla hänen suhtautumistaan suoriin ja saavutettuihin taitoihin. Itsetunto on osa yksilön persoonallisuutta, antaa lapselle luvan olla oma itsensä, leikkiä ja kuunnella mielipiteitä muilta. Kaikki ihmiset, jotka ovat tekemisissä lapsen kanssa vaikuttavat sen syntyyn. Tärkeimpänä kasvatustavoitteena tulisi olla yksilön itsetunnon ja minäkäsityksen tukeminen.</p> <p>Liikuntakasvatus on toimintaa, joka tarkastelee liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta. Sen tavoitteena on luoda edellytyksiä liikunnalliseen elämäntapaan ja tukea lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen tavoitteena on lapsen liikkumaan innostaminen ja liikunnan ilon kokeminen. Se, millaisia mahdollisuuksia lapselle annetaan liikkumiseen ja leikkiin, on kiinni hänen kasvattajastaan ja opettajastaan. Positiivisten kokemusten kautta liikunnallisuudesta tulee osa lapsen</p>			
Asiasanat/Keywords varhaiskasvatus, itsetunto, liikunta, liikuntakasvatus			

## SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
1.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuksen toteuttaminen .....	2
1.2 Tutkimuskysymykset .....	3
<b>2 MENETELMÄLLISET VALINNAT</b> .....	<b>4</b>
2.1 Laadullinen tutkimus.....	4
2.2 Tutkimusmetodi .....	4
2.3 Sisällönanalyysi .....	5
<b>3 LIIKUNTA JA ITSETUNTO</b> .....	<b>6</b>
3.1 Liikunnan merkitys .....	6
3.2 Itsetunto.....	8
<b>4 POSITIIVISEEN ITSETUNTOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT</b> .....	<b>10</b>
4.1 Turvallinen ilmapiiri .....	10
4.2 Itsensä tiedostaminen .....	11
4.3 Liittyminen ja yhteenkuuluvuus.....	12
4.4 Tehtävätietoisuus.....	12
4.5 Pätevyyden tunne .....	13
<b>5 LASTENTARHANOPETTAJA LIIKUNTAKASVATTAJANA</b> .....	<b>14</b>
5.1 Lastentarhanopettajan merkitys .....	14
5.2 Liikuntaan kasvattaminen .....	17
5.3 Liikunnan avulla kasvattaminen .....	18
<b>6 POHDINTA</b> .....	<b>20</b>
<b>7 YHTEENVETO</b> .....	<b>22</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>25</b>



# 1 JOHDANTO

Sosiaalisessa mediassa ja julkisessa keskustelussa nostetaan usein esiin keskustelua lasten ja nuorten liikkumisesta. Tutkijat, jotka ovat selvittäneet lasten fyysistä aktiivisuutta, ovat jo pitkään olleet huolissaan varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja lasten arkiliikunnasta. Lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta on välttämätöntä, että lapsi liikkuu. (Pönkkö & Sääkslahti, 2000, 464; Sääkslahti, 2015, 125-126.) Oma mielenkiintoni tutkimuksen aihetta kohtaan on lähtenyt omasta kiinnostuksesta ja halusta liikkua. Olen huolissani lasten liikkumisesta. Haluan auttaa ja innostaa lapsia liikkumaan. Tutkimuksen aihe on ajankohtainen, koska yhä enemmän puhutaan lasten huonoista elämäntavoista esimerkiksi ylipainosta. Liikunnan kilpailijaksi ovat nousseet tietokone- ja kännykkäpelit, tabletit ja television katselu. Usein hauskat, liikunnallisia ja myös sosiaalisia taitoja kehittävät pihaleikit jäävät vähemmälle kun mieluummin keskitytään elektronisilla laitteilla pelaamiseen, tabletin tai television katselemiseen. Kouluun, päiväkotiin tai esikouluun pyöriminen tai käveleminen on vähentynyt. Lapset kulkevat yhä useammin vanhempien kyydillä tai julkisilla kulkuneuvoilla, vaikka matka olisikin lyhyt. Tämä on lisännyt myös huolestuttavan paljon lasten ylipainoa. Ihmiset ovat tietoisia liikunnan merkityksestä ja sen terveellisyydestä. Tästä huolimatta alle puolet suomalaisista liikkuvat terveyden kannalta suositellun vähimmäismäärän ja noudattavat terveellisiä elämäntapoja. Tämä tuo haasteita opettajan työhön edistää ihmisten fyysistä aktiivisuutta läpi elämän. (Vuori & Miettinen, 2002, 91; Laakso, 2003, 24.)

Lapsuuden ja nuoruuden liikunnalla on merkitystä yksilön kannalta sillä liian vähäinen liikunta uhkaa lapsen normaalia kehitystä. Alakouluissa liikuntakasvatus pyrkii tukemaan oppilaiden kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja vahvistaa oppilaan myönteistä käsitystä itsestä liikkujana ja uusien asioiden oppijana. (Sääkslahti & Lauritsalo, 2000, 482.) Liikunnan avulla lapsi ja nuori saa kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta ja omista suorituskyvyistään. Kehosta saadut kokemukset ovat tärkeitä myös itsetuntemuksen ja minäkäsityksen kehittymiselle. (Laakso, 2007, 42.) Lapsen minäkäsitys muodostuu iän myötä ja liikunnalla on keskeinen rooli sen muotoutumisessa. Sen keskeisiin piirteisiin kuuluu yksilön itsensä arvostaminen ja kokemukset hänen omasta pätevyydestä. Kun erilaisia liikuntakokemuksia toteutetaan lapsilla tarjoamalla heille onnistumisen kokemuksia, lisää se luottamusta omiin kykyihin ja vaikuttaa positiivisesti lasten sosiaalisen vuorovaikutuksen kehitykseen. (Pulli, 2001, 24.) Yhä enemmän julkisessa

keskustelussa nousee esiin kuinka suomalaisilla on huono itsetunto. Onnistuneiden liikuntasuoritusten kautta voidaan tukea lapsen positiivisen itsetunnon kehitystä. Tämä on yksi tekijä, miksi halusin ottaa tarkasteltavaksi itsetunnon ja sen tukemisen.

Päiväkodissa ja esikoulussa järjestettävällä liikunnalla on tärkeä merkitys itsetunnon kehityksessä. Se tukee ja kannustaa myös niitä lapsia liikkumaan, jotka eivät harrasta liikuntaa kotona. Päiväkodin tai esikoulun leikit saattavat olla lapsen ainoita liikuntahetkiä. Yhteiset liikuntaleikit ovat tärkeitä lapsen päivittäisen liikunnan tyydyttämiseksi ja sosiaalisten taitojen että yhteisöllisyyden kokemuksen vuoksi. Lapsi omaksuu liikunnallisen elämäntavan, joka vaikuttaa merkittävästi myös aikuisiän liikkumiseen. Liikunta on välttämättömyys lapsen terveelliselle kehitykselle. (Virkkunen, 2000, 9; Sääkslahti, 2015, 31.)

### **1.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuksen toteuttaminen**

Tämän tutkimuksen päätehtävänä on tutkia, millainen rooli lastentarhanopettajalla on liikuntakasvattajana ja kuinka hän samalla voi vaikuttaa lapsen positiiviseen itsetuntoon. Haluaisin löytää keinoja, joilla lastentarhanopettaja voi vaikuttaa lapsen positiiviseen itsetuntoon. Haluan korostaa tutkimuksessani lapsen liikunnan tärkeyttä. Haluan löytää keinoja, joilla lastentarhanopettaja voi kasvattaa lasta liikuntaan ja kuinka kasvattaa lasta liikunnan avulla. Olen huolissani nykypäivän lasten liikunnallisuudesta. Yhä useammin näkee lapsia, jotka ovat ylipainoisia. Jotta lapsi innostuisi liikkumisesta, tulee hänen olla kiinnostunut asiasta. Innostus ja motivaatio liikuntaa kohtaan lähtee lapsesta itsestään. Tähän vaikuttaa myös lapsen itsetunto. Useasti päiväkodin pihalta kuuluu, kun lasta pyydetään pelaamaan esimerkiksi jalkapalloa muiden lasten kanssa, kieltäytyviä vastauksia. Voiko olla, että lapsi pelkää epäonnistuvansa ja siksi ei halua osallistua peliin? Tällaiset tilanteet voivat johtaa syrjintään tai pahimmassa tapauksessa kiusaamiseen. Mielestäni tähän tulisi puuttua heti. Lastentarhanopettajalla on tärkeä rooli kannustaa ja rohkaista lasta. Tavoitteenani on tutkimuksellani saada kasvattajat kannustamaan ja rohkaisemaan yksilöitä liikkumaan.

Tutkimukseni tehtävänä on myös löytää keinot, joilla opettaja voi vaikuttaa positiivisesti lapsen itsetuntoon. Toivon, että tutkimukseni saa kasvattajat pohtimaan myös sitä kuinka he tällä hetkellä vaikuttavat lapsen positiiviseen itsetuntoon. Haluan korostaa lastentarhanopettajan merkitystä liikuntaan innostajana. Tutkielmani teoreettinen

viitekehys rakentuu liikunnan, itsetunnon ja lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana ympärille.

## **1.2 Tutkimuskysymykset**

Tutkimukseni tarkoitus on saada käsitys siitä, millainen on lastentarhanopettajan rooli liikuntakasvattajana ja kuinka lastentarhanopettaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa positiivisesti myös lapsen itsetuntoon.

### **Millainen on lastentarhanopettajan rooli liikuntakasvattajana ja lapsen positiiviseen itsetuntoon vaikuttajana?**

Tutkimuskysymykseni avulla tarkoitukseni on saada selville, kuinka tärkeä on lastentarhanopettajan rooli lapsen liikuntakasvatuksessa ja lapsen positiiviseen itsetuntoon vaikuttamisessa. Tutkimuksessani pyrin saamaan selville myös, millaista liikunta on varhaiskasvatuksessa ja mitkä asiat vaikuttavat positiiviseen itsetuntoon.

## **2 MENETELMÄLLISET VALINNAT**

Tutkimukseni aineistona olen käyttänyt erilaisia materiaaleja niin kansainvälisiä ja kotimaisia kirjoja, artikkeleja ja internet-sivuja. Lähdeaineisto alkoi muodostua yhdistelemällä kasvatustieteiden alan teoksia ja muita kirjallisia lähteitä. Tutkimusta aloittaessani määrittelin itselleni tutkimusaiheen ja mietin itselleni tutkimuskysymyksen. Tämän jälkeen aloin kerätä teoriaa aiheestani ja analysoimaan sitä, tavoitteena selvittää lastentarhanopettajan rooli lapsen liikuntakasvatuksessa ja lapsen positiiviseen itsetuntoon vaikuttamisessa. Pyrin saamaan selville myös, millaista liikunta on varhaiskasvatuksessa ja mitkä asiat vaikuttavat lapsen positiiviseen itsetuntoon.

### **2.1 Laadullinen tutkimus**

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadulliselle tutkimukselle ei ole tiettyä määritelmää vaan sitä voi tehdä monella eri tavalla. Kun aloin suunnittelemaan tutkimustani tiesin jo varhaisessa vaiheessa, että tekisin laadullisen tutkimuksen. Laadullinen tutkimus tuntuu itselleni omalta tavalta lähteä toteuttamaan tutkimusta. Laadullisessa tutkimuksessa on luonnollista kerätä aineistoa, mikä tekee monenlaiset tarkastelut mahdolliseksi. Tarkasteltavaa näkökulmaa tulee voida vaihtaa mahdollisimman vapaasti eikä tarkastella vain yhden ainoan metodisen tavan mukaan. (Alasuutari, 1993, 66.)

### **2.2 Tutkimusmetodi**

Tutkimusmetodi koostuu niistä käytännöistä, säännöistä ja operaatioista, joiden avulla tutkija tuottaa havaintojaan. Sen tulee ole yhteydessä teoreettisen viitekehyksen kanssa. (Alasuutari, 1993, 64-65.) Valitsin tutkimusmetodikseni kirjallisuuskatsauksen. Kirjallisuuskatsaus on niin metodi kuin tutkimustekniikka, jonka avulla voidaan tutkia jo aiemmin tehtyä tutkimusta. Toisin sanoen sen avulla tehdään ”tutkimusta tutkimuksesta”. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tiivistää kriittisesti jo valmiina olevaa tutkimusaineistoa ja arvioida sitä systemaattisesti. (Salminen, 2011, 4-5.) Perinteinen kirjallisuuskatsaus ei välttämättä ole systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen pyrkimyksenä on laaja-alaisesti perehtyä tutkittavaan ilmiöön. Lähteiden keskinäisen yhteyden puuttuminen tai löyhäksi jääminen on



kirjallisuuskatsauksen ominainen puute. Lisäksi lähteiden valikoiva kerääminen omien kiinnostusten mukaan saattaa poissulkea tärkeää tietoa tutkittavasta aiheesta tutkimuksen ulkopuolelle. (Metsämuuronen, 2003, 16.) Olen pyrkinyt keräämään lähdemateriaaliani aiheeseen liittyen laajasti ja johdonmukaisesti. Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan laajasti kuvata tiettyä asiakokonaisuutta, johon olen pyrkinyt tutkimuksessani. Kun tutkimusaineistoa ei ole valikoitu tai rajattu tarkasti vaan tarkoituksena on yhdistää epäjohdonmukaista tietoa helppolukuiseksi kokonaisuudeksi voidaan puhua narratiivisesta kirjallisuuskatsauksesta. (Salminen, 2011, 7.)

Tulen tutkimuksessani käymään läpi vertaillen ja arvioiden erilaisia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Tulen esittelemään tutkimuksessani ilmenevät käsitteet, jotta tutkimukseni olisi ymmärrettävä myös lukijalle. Tutkimusta tehdessäni pyrin miettimään kuinka voin hyödyntää keräämääni aineistoa myöhemmin pro gradua kirjoittaessani. Tutkimusta tehdessäni mietin myös kuinka tutkimustani pystyttäisiin hyödyntämään esimerkiksi jatkotutkimuksilla.

### **2.3 Sisällönanalyysi**

Käytän analyysini menettelytapana sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, mitä voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia ja teorettinen kehys mikä voidaan liittää myös erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 91, 104.) Aineistolähtöisessä analyysissa tulee pyrkiä luomaan teorettinen kokonaisuus, jossa valitaan analyysiyksiköt tehtävänasettelun ja tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Koska analyysin oletetaan olevan aineistolähtöistä ei aiemmilla havainnoilla tai teorioilla tutkittavasta ilmiöstä tulisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen kanssa. Niiden ei tulisi myös vaikuttaa analyysin lopputulokseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 95.) Tutkimukseni on laadullista sisällönanalyysia mikä perustuu kirjallisuuden tutkimiseen, selittämiseen ja sanalliseen kuvaamiseen. Analyysini on luokitteleva ja tekniikkanani käytän teemoittelua.

### **3 LIIKUNTA JA ITSETUNTO**

Käsitteenä liikunta on monimuotoinen. Se voi olla ohjattua tai omaehtoista. Liikunnalla tarkoitetaan tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus edistää lasten kognitiivista toimintaa, parantaa koulumenestystä ja kehittää motorisia taitoja. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Se ehkäisee lasten ylipainoa, vähentää diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä. Viime aikaiset tutkimukset vahvistavat, että alle kouluikäisten lasten tuki- ja liikuntaelintavat ovat lisääntyneet. Valitettavasti suomalaisista lapsista 13% on ylipainoisia kun aloittavat koulun. Vähentynyt fyysinen aktiivisuus, istuminen ja paikallaanolo ovat tähän vaikuttavia tekijöitä. (Jaakkola & Sääkslahti, 2000, 17; Sääkslahti, 2015, 126; Huisman & Laukkanen, 2001, 72.) Tutkimuksissa on osoitettu, että oppilaat jotka pitävät suhdettaan opettajiin ja vanhempiin turvallisenä ja tuntevat että heistä välitetään paremmin ulkoisia motiiveja verrattuna niihin lapsiin, jotka tuntevat turvattomuutta lähi-ihmissuhteissa. (Kansanen & Uusikylä, 2000, 35.)

Liikunnan opetuksen tehtävänä on yksilöiden hyvinvointiin vaikuttaminen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä tukemalla. Tehtävänä on myös opettaa myönteistä suhtautumista lapsen omaan kehoon ja ohjata kohti terveellistä liikunnallista elämäntapaa. (Pietilä & Koivula, 2000, 278.) Kotona ja kodin ulkopuolella olisi tärkeä keskittyä lapsen vahvuuksien tukemiseen. Myönteisen ja kannustavan palautteen antaminen auttavat lasta kehittämään selviytymis- ja sopeutumiskykyjään. Hyvää palautetta voi antaa kaikesta mitä yksilö osaa tehdä tai mistä hän selviää. Lapsia ei saisi verrata toisiinsa missään tilanteessa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 16–17.)

#### **3.1 Liikunnan merkitys**

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi uudet lasten liikuntasuositukset syksyllä 2016. Uusien lasten liikuntasuositusten mukaan alle 8-vuotiaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Uudet suositukset ovat Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten 2020 (TEHYLI) toimeenpanoa, joka on opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön koordinoima. Taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Liikunta muodostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin kestäviä istumajaksoja ja paikallaoloja tulisi välttää. Uusissa

liikuntasuosituksissa korostetaan riittävää lepoa, terveellistä ravintoa ja unta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016.)

Liikkumisella ja liikunnalla on monia tehtäviä lapsen elämässä. Liikkumista voidaan pitää kanavana kokea maailmaa ja todellisuutta lapselle. Lapselle keholla tuotettu kieli on ensimmäinen ja tärkein oppimisen kanava varhaislapsuudessa. Liikunta tukee lapsen sosioemotionaalista kehitystä. Lapselle liikunta on oman kehon käyttämistä muun muassa päällään seisomista, pyörimistä, tasapainoilua, ryömimistä, kaverien kanssa painimista ja omien voimien kokeilua. Lapsen liikkuminen on näin lähinnä fyysistä leikkiä. Lapsen liikkuminen näkyy käyttäytymisenä, jossa lapsi itse tuottaa liikkeensä. Liikkeen tuottamiseen ja asennon säilyttämiseen lapsi tarvitsee myös kognitiivisia taitoja ja lihaskoordinatiivisen järjestelmän aktiivista toimintaa. Motoriset taidot myös harjaantuvat lapsen tasapainoillessa ja liikkeessä. Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu sitä paremmaksi kehittyvät hänen liikuntataitonsa. Onnistumisen kokemukset ja oivaltamiset lisäävät mielihyvää. Näin vähitellen muodostuu lapsen liikunnallinen elämäntapa, mikä ilmenee lapsen hakeutuessa fyysisesti aktiivisten leikkien pariin ja myöhemmin ohjattuun liikuntaharrastukseen. (Sääkslahti, 2015, 141-142; Huisman & Laukkanen, 2001, 62.)

Uudessa varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa (2016) fyysinen aktiivisuus määritellään tarkoittavan ”erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Lapselle keholla tuotettu kieli on ensimmäinen ja tärkein oppimisen kanava varhaislapsuudessa. Tunne- ja liikekokemukset lapsen omasta kehostaan ovat lapselle kokemus omasta olemassaolostaan. Aistien ja motoriikan yhteistoiminta kehittyy erityisesti varhaislapsuudessa ja jatkuu lapsuudessa ja nuoruudessa. Hienomotoriikan ja havaintomotoristen taitojen kehittäminen ovat myös keskeisiä osa-alueita oppimisvalmiuksissa. (Huisman & Laukkanen, 2001, 62, 66.) Vauvalla fyysinen aktiivisuus on aluksi hänen temperamenttinsa säätelemää. Vauvan aktiivisuustaso on korkea, kun hän on hereillä. Kasvattajan tehtävänä on huolehtia, että lapset joilla on erilainen aktiivisuudentaso saavat huomiota ja heille annetaan mahdollisuuksia ja rohkaisua liikkumiseen. Tärkeää on tukea lasta liikkeelle lähdössä ja antaa vapautta liikkumiseen. Vapaan liikkumisen mahdollisuus on tärkeää. Kun lapsi kasvaa ja kehittyy

on kasvattajan tärkeä tukea lapsen iloa ja oivalluksia luomalla turvallisia leikkipaikkoja leikkeihin. Tärkeää on seurata, että lapsen yhtäaikainen istumisjakso jää reilusti alle tunnin mittaiseksi. Ulkoleikit yleistyvät kun lapsi tulee 3-vuoden ikään. Ulkoleikit ovat vauhdikkaampia kuin sisäleikit ja ulkona lapsi saa käyttää motorisia taitojaan monipuolisemmin. Tästä syystä ne myös kuormittavat lapsen elimistöä enemmän. (Sääkslahti, 2015, 127-128.)

Lapsen fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys monien yleisten sairauksien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Erilaiset tutkimustulokset lasten fyysisestä aktiivisuudesta poikien ja tyttöjen välillä ovat sen suuntaisia, että pojat olisivat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Viikonloppuisin lapset olisivat fyysisesti aktiivisempia kuin arkipäivisin ja kesällä aktiivisuuden määrä on korkeimmillaan. Tärkeää on tarjota lapselle runsas ulkoilun määrä. (Sääkslahti, 2015, 128-129.)

Kun lapsi tulee kuuden vuoden ikään yksilöiden välillä alkaa näkymään eroavaisuuksia. Vähiten liikkuva kuusivuotias lapsi saattaa liikkua vain kolmasosan verrattuna lapseen, joka liikkuu aktiivisesti. Fyysisen aktiivisuuden pitkään jatkuminen alkaa väistämättä vaikuttamaan lapsen terveyteen, hyvinvointiin ja kehityksen eri osa-alueisiin. (Sääkslahti, 2015, 129.) Liikkumista ja liikuntaa ei voi lapsen muusta oppimisesta pitää irrallisena alueena. Liikunnan avulla lapsi oppii tuntemaan itseään, rajoja, sijaintia ja muun muassa värejä ja muotoja. Näitä asioita voidaan pitää myös kielellisen, tiede ja matemaattisen opiskelun periaatteita. Liikunnan avulla lapsi oppii myös tarkkaavaisuuden suuntaamista tehtävään. Liikkuminen tarjoaa lapselle kanavan ilmaista myös itseään. Liikunnalliset leikit ja pelit muodostavat kulttuuriympäristön, koska leikin periaatteet ja säännöt ovat yhdessä sovittuja. Liikunnallisissa leikeissä yksilö pääsee irrottautumaan todellisuudesta. (Sääkslahti, 2015, 108, 111; Huisman & Laukkanen, 2001, 65.)

### **3.2 Itsetunto**

Itsetunto on se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee (Keltikangas-Järvinen, 2010, 17.) Itsetuntoa pidetään käsitteenä hyvin haastavana ja sillä on suurta painoarvoa. Itsetunto vaikuttaa yksilön olemukseen, ajatuksiin ja tekoihin. Itsetunto on osa yksilön persoonallisuutta ja temperamenttia mikä muotoutuu elämän edetessä. Kaikki ihmiset, jotka ovat tekemisissä lasten ja nuorten kanssa vaikuttavat sen syntyyn. Hyvä itsetunto edistää kasvua tasapainoiseksi ihmiseksi. Hyvä itsetunto antaa lapselle luvan olla

oma itsensä, leikkiä rauhassa ja kuunnella myös muiden mielipiteitä. Lapsen itsetunnon ja henkisen hyvinvoinnin ongelmat näkyvät koulussa häiritsemällä tai vetäytymällä toisten joukosta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 15–17.)

Opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten liikkujien itsetuntoon ja itseluottamukseen. Lapsen arvostavat osaamista ja taitavuutta peleissä, leikeissä ja muissa liikunnallista taitoa vaativissa tehtävissä. Myönteinen käsitys itsestä ja itseluottamus auttavat liikkujaa suoriutumaan hyvin annetusta tehtävästä. Itsetunto on kokonaisuus, joka muodostuu lapsen tuntemuksista liittyen hänen kelpoisuuteensa fyysisen, henkisen ja sosiaalisen elämän osa-alueilla. Lapsen ja nuoren itsetunto määrää monella tavalla hänen suhtautumistaan suoritukseen ja saavutettuihin taitoihin. Osaamisen, taitamisen ja onnistumisen kokemukset liikunnassa vaikuttavat myönteisesti lapsen ja nuoren itsetunnon ja itseluottamuksen kehittymiseen. Jokaisen lapsen ja nuoren perusoikeus on tulla kuulluksi ja nähdäksi omana itsenään. (Autio, 2005, 90–92.)

Itsetunto on tärkeä ihmisen kehitystä ja elämää määräävä tekijä. Terveen, realistisen minäkäsityksen kehittäminen on yksi keskeinen tavoite. Itsetunto ei ole pelkästään yksilön ominaisuus vaan sitä tarkastellaan laajemmin sosiaalisen ympäristön kontekstissa. Opettajan rooli on tässä keskeinen, sillä hän on muutoksen väline. Opettaja antaa lapselle käyttäytymismallit, esittää vaatimuksia, antaa materiaalit, luo turvallisuutta luokan ilmapiiriin ja antaa palautetta lapsen käyttäytymisestä. Tärkeimpänä kasvatustavoitteena tulisi olla yksilön itsetunnon ja minäkäsityksen tukeminen, jolloin yksilön rooli oppimistapahtumassa olisi aktiivinen. Opettajan tulisikin olla empaattinen, aito, sensitiivinen, avoin, innostunut ja myös luova. Hän oppisi lapsilta samoin kuin lapset oppisivat häneltä. Onnistuneen kasvatuksen lähtökohtana onkin opettajan oma vahva itsetunto. (Aho, 1996, 89–91.)

Itsetunnon kehitys lähtee siitä, kun lapsi oppii tuntemaan oman fyysisen minänsä sekä kehon toimintonsa. Jotta terve itsetunto rakentuisi, on tärkeää tuntee osaavansa ja pystyvänsä itse säätämään kehonsa toimintoja. Palautteiden kautta lapselle muodostuu käsitys siitä, mitä hän osaa ja mitä hän ei osaa. Luottamus itseensä ja käsitys mitä kykenee oppimaan selittää menestystä muun muassa koulussa. Kasvattajalla on suuret mahdollisuudet tukea lapsen itsetuntoa, lisätä uskoa omiin kykyihin ja muuttaa huonosti alkaneen kehityksen suuntaa. Hyvällä menestyksellä ja hyvällä itsetunnolla on myös

yhteyttä lapsen suosioon ystäväpiirissä. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, 40-41, 180–181; Huisman & Laukkanen, 2011, 63.)

## **4 POSITIIVISEEN ITSETUNTOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT**

Kasvattaja ja opettaja voi vaikuttaa monella eri tavalla oppilaan itsetuntoon. Opettaja voi toiminnallaan vaikuttaa oppilaan suoritusitsetuntoon auttamalla yksilöä asettamaan hänelle päämäärän, johon pyrkiessään hän kokee onnistumisen kokemuksia. (Rantala, 2006, 42.)

Tutkimuksessani on esitetty Borbanin (1982) malli itsetunnosta. Tämän lisäksi olen hakenut lisämateriaalia kyseiseen asiaan liittyen. Borbanin (1982) mukaan itsetunto muodostuu viidestä ulottuvuudesta, jotka on alun perin johdettu Reasonerin (1982) teoriasta. Nämä viisi ulottuvuutta ovat: turvallinen ilmapiiri (security), itsensä tiedostaminen (selfhood), liittyminen ja yhteenkuuluvuus (affiliation) tehtävätietoisuus (mission) ja pätevyyden tunne (competency). Nämä itsetunnon ulottuvuudet ovat tärkeimmät minäkäsityksen osa-alueet. Yksilöllä on hyvä itsetunto kun nämä ulottuvuudet ovat niin sanotusti kunnossa. Jos näistä osioista jokin on vajavainen, sitä voi ja pitääkin vahvistaa. Näin vahvistuu myös ihmisen sisäinen vahvuus ja kokonaisuus. (Aho, 1996, 56–58; Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 148.)

### **4.1 Turvallinen ilmapiiri**

Itsetunnon tärkein alue on turvallisuuden tunne. Se tarkoittaa ihmisen hyvää oloa, jolloin yksilö suhtautuu luottavaisesti muihin ihmisiin myös muutostilanteissa. Siihen kuuluu fyysisen turvallisuuden lisäksi emotionaalinen turvallisuus. Tämä merkitsee sitä, että oppilas luottaa opettajaansa, ymmärtää säännöt, on tietoinen itseensä kohdistuvista odotuksista ja käyttäytymisensä rajoista. Erikson (1962) ja Maslow (1968) korostavat turvallisuuden tunteita emotionaalisen kehityksen kulmakivinä. Yksilön kokiessa kasvuympäristönsä turvalliseksi hän uskaltaa ottaa riskejä ja tietää kehen voi luottaa. Yksilö myös on kiinnostunut häneen kohdistuvasta arvioinnista. Jos ihminen ei koe turvallisuutta ympäristössä, hän välttelee sosiaalisia tilanteita, eriytyy ja stressaantuu. Kasvattajan tulisi saada luottamuksellinen suhde lapseen, asettaa selvät rajat ja säännöt sekä luoda positiivinen kasvuilmapiiri. Luottamukselliset suhteet muihin ihmisiin edellyttävät, että kommunikaatio on avointa ja palaute on rehellistä ja ansaittua. Palautetta annetaan asiasta, jota on yritetty tai tehty hyvin. Palautteen tulee olla toistuvaa eikä toistua

saman lailla samoissa tilanteissa. Näin lapsi mieltää sen liittyvän itseensä eikä tiettyyn tilanteeseen. (Aho, 1996, 59–61.)

Ennustettavuus ja johdonmukaisuus ovat turvallisuuden kulmakiviä. Turvallisuuden tunnetta lisäävät selvät säännöt ja rajoitukset käyttäytymiselle. Jotta turvallisuuden tunne syntyy, lapsen tulee tiedostaa säännöt ja sääntöjen rikkomisen seuraukset. Turvallisuuden tunne edellyttää positiivista kasvu ympäristöä. Keskeisinä asioina myönteisen ilmapiirin synnyssä on kieli, käyttäytyminen, ilmeet ja palaute. Kasvattajan oma käyttäytyminen on eräs keskeisimmistä turvallisuuden tunnetta lisäävistä tekijöistä. Aikuisen täytyy olla valmis antamaan itsestään jotain lapselle olemalla aito. Turvallisuuden tunne on myös aikuiselle tärkeä. (Aho, 1996, 61–64.)

#### **4.2 Itsensä tiedostaminen**

Kun yksilölle on kehittynyt edellä mainittu turvallisuuden tunne, voidaan itsetunnon vahvistamisessa siirtyä itsensä tiedostamisen aikaansaamiseen. Yksilö tietää kuka on, osaa tarkasti määritellä rooliaan ja ominaisuuksiaan. Yksilö tiedostaa oman ainutlaatuisuutensa ja kokee sen arvokkaaksi. Jos lapsella on ongelmia itsensä tiedostamisessa, hän kertoo negatiivisia asioita itsestään, ei siedä kritiikkiä eikä luota hänen fyysisiin tai motorisiin taitoihinsa. Lapsi ei halua olla oma itsensä vaan mukautuu muihin ja haluaa olla huomaamaton. Käsitys omasta kehosta eli kehoitsetunto rakentuu kokemusten kautta. Pienelle lapselle sanat merkitsevät vähän, mutta varhaismurrosiässä sanojen merkitys korostuu. Kaikki mitä kehosta sanotaan voi piirtyä muistiin talteen. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, 174.) Lapsen kokemukset omasta kehosta ovat tämän vuoksi tärkeitä minäkäsityksen muodostumiselle.

Liikuntatilanteissa lapsi paljastaa fyysiset ominaisuutensa ja kehonsa kyvyt muille. Jos tämä tilanne aiheuttaa turvattomuutta voi sillä olla negatiivinen vaikutus minäkäsitykseen. Jos lapselle annetaan mahdollisuus kokea kehonsa positiivisena liikuntatilanteissa, hänen minäkuvansa voi vahvistua. Itsensä tiedostamisen edellytyksenä on, että yksilö tunnistaa ketkä ihmiset, minkälaiset kokemukset ja tapahtumat häneen vaikuttavat eniten. Itsetunnon heikolla on taipumus vaipua itsesääliin toteamalla, että muiden elämässä ei ole tapahtunut niin paljon pahoja asioita kuin hänen elämässä. Ihmisen vahva itsetunto perustuu itsetietoisuuteen omasta yksilöllisyydestä. Tämä edellyttää, että lapsi osaa kuvata itseään ja ymmärtää olevansa erilainen kuin muut. Useat tutkijat korostavat vahvan

itsetunnon edellytyksenä tunteiden identifiointia ja avointa ilmaisemista. Tunteiden ilmaisu opettaa lapselle, että kaikki eivät reagoi samalla tavalla eivätkä käyttäytyminen ja tunteet aina vastaa toisiaan. Lasta tulisi auttaa ilmaisemaan tunteitaan rakentavasti hänelle ominaisella tavalla. Tunteiden mukaan ottaminen toimintaan lisää yksilön kapasiteettia ja tehokkuutta oppimisessa. Itsensä tiedostamiseen pyrkivä kasvattaja antaa lapsille tilaisuuksia havaita roolinsa, tunteensa ja ominaisuutensa. Hän rohkaisee lapsia olemaan erilaisia ja hyväksymään erilaisuutta. (Aho, 1996, 67–70.)

### **4.3 Liittyminen ja yhteenkuuluvuus**

Liittyminen tarkoittaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolloin yksilö kokee olevansa hyväksytty. Yksilö pystyy antaman ystävyysuhteessa itsestään muille ja ylläpitämään ystävyyttä. Heikko yksilön liittymisen tunne lisää vaikeutta aloittaa tai ylläpitää ystävyyttä. Yksilö kokee, että muut eivät arvosta häntä. Vahvan liittymisen tunnusmerkkeihin kuuluu lapsen herkkyys ottaa muut huomioon, olla yhteistyökykyinen ja nauttia ryhmätoiminnasta. Ystävystymisen harjoittelu, ryhmään kuuluminen ja muiden ryhmäläisten hyväksyminen lisää vahvaa liittymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Jotta Me-hengen lisääminen onnistuisi, on jokaisella ryhmän jäsenellä oltava kokemuksia ryhmään kuulumisesta. Tärkeää on myös, että jokainen yksilö on hyväksytty ryhmässä ja jokainen haluaa kuulua ryhmään. Lasten liittymistä tukeva kasvattaja antaa lapsille tilaisuuksia toimia ryhmissä tasapuolisesti ja rohkaisee lapsia ottamaan toisten lasten tarpeet ja tunteet huomioon. Lapset nauttivat yhdessäolosta ja yhteisössä vallitsee lämmin ilmapiiri kun yksilö tiedostaa, että hän on osa meitä ja hänestä pidetään. (Aho, 1996, 71–75.)

### **4.4 Tehtävätietoisuus**

Tehtävätietoisuus antaa ihmisen elämälle tarkoituksen ja motiivit. Yksilö asettaa itselleen realistisia tavoitteita ja kokee olevansa vastuussa toiminnastaan. Yksilön asettaessa realistisia tavoitteita itselleen yleensä saavuttaa ne, jolloin myös hänen motivaationsa kohoaa ja hän uskaltaa ottaa riskejä. Yksilö pystyy tekemään päätöksiä, näkemään toiminnalleen erilaisia vaihtoehtoja ja identifioimaan toimintansa seuraukset. Jos tehtävätietoisuudessa on ongelmia, lapselta puuttuu motivaatio ja aloitteellisuus, eikä osaa ratkaista ongelmatilanteita. Hän kokee riippuvuutta muista, välttelee vastuuta, vähättelee suorituksia ja pilkkaa motivoituneita. Päätöksentekoa, toiminnan seurausten ennakoimista ja



vaihtoehtojen etsimistä tukemalla voidaan kehittää lapsen tehtävätietoisuutta. Yksilö voidaan auttaa kartoittamaan nykyinen ja aikaisempi käyttäytyminen ja opettaa realistista tavoiteasettelua. Vahva itsetunto edellyttää selviä ja realistisia tavoitteita toiminnalle. Tavoite tulee olla konkreettinen, mitattavissa, saavutettavissa, jaksotettavissa ja yksilön itsensä asettama. Epärealistinen tavoitteiden asettelu johtaa yksilön epäonnistumiseen ja itsetunnon heikkenemiseen. Tehtävätietoisuutta korostava kasvattaja auttaa lasta tiedostamaan tavoitteensa. Hän antaa lapsille mahdollisuuden seurata edistymistään ja arvioida toimintaansa. (Aho, 1996, 76–80.)

#### **4.5 Pätevyyden tunne**

Kun ihminen tuntee itsensä, on tehtävätietoinen, kokee turvallisuutta ja haluaa kuulua ryhmään, voidaan hänen pätevydentunnetta lähteä kehittämään. Onnistuminen syntyy kokemuksista, joissa ihminen huomaa olevansa arvokas ja tärkeä myös muille. Kun pätevyys tunne on vahva, koetaan oppimistilanteessa epäonnistuminenkin arvokkaana. Mikäli ihmisen pätevyys tunne on heikko, hän ei halua jakaa muille mielipiteitään tai ideoitaan. Yksilö arvioi itseään negatiivisesti ja vähättelee suorituksiaan. Jos ihmisen pätevyys tunne on vahva, on hän tietoinen omista vahvuuksistaan, hyväksyy heikkoutensa ja hyötyy virheistään. Hänellä on jatkuvasti onnistumisen kokemuksia ja hän jakaa mielellään ideansa muiden kanssa. Tietoisuuden lisääminen omista vahvuuksista opettamalla omien saavutusten arviointia, itsensä palkitsemista ja kehumista onnistuneen suorituksen jälkeen lisää pätevyys tunnetta. Tärkeää on hyväksyä virheet ja omat heikkoudet. Omien vahvuuksien tunnistamisen opettelussa on tärkeää, ettei kiinnitetä huomiota vaan kognitiivisiin ja akateemisiin suorituksiin. Lasten tulisi vertailla suorituksiaan omiin aikaisempiin suorituksiinsa eikä toisten lasten suorituksiin. Vahva pätevyys tunne edellyttää omien heikkouksien tiedostamista ja hyväksymistä. Tärkeää on, että lapsi ja opettaja arvioivat lapsen edistymistä ja tekevät ehdotuksia suoritusten parantamiseksi. Tavoitteena on, että lapsi ei ole riippuvainen ulkoisista vahvistajista vaan kokisi itse olevansa vastuussa toimintansa seurauksista. Kasvattaja on tässä ratkaisevassa roolissa. Pätevyys tunteen vahvistamiseen pyrkivä kasvattaja järjestää lapsille tilaisuuksia onnistua ja saada tunnustusta suorituksistaan. Hän antaa palautetta ja saa yksilön ymmärtämään, että jokaisessa on heikkouksia ja vahvuuksia. Pätevyys tunnetta tukevassa ilmapiirissä annetaan yksilölle tilaisuuksia käyttää omia kykyjään ja vahvuuksiaan. Kasvattaja tukee pätevyys tunteen syntymistä rakentamalla sellaisen

ilmapiirin, jossa jokaisella on mahdollisuus kokea onnistumisen kokemuksia ja iloita omasta edistymisestä. (Aho, 1996, 81–85; Sääkslahti, 2015, 107.)

## **5 LASTENTARHANOPETTAJA LIIKUNTAKASVATTAJANA**

”Opetus on kasvatustavoitteista johdettavaa tarkoituksellista ja suunniteltua opettajan ja oppilaiden välistä sosiaalista, vuorovaikutuksellista toimintaa, jonka tarkoituksena on luoda oppilaalle edellytykset oppimisen avulla tavoitteiden saavuttamiseksi” (Kansanen & Uusikylä, 2002, 36.)

Laadukkaalla ohjauksella ja opetuksella pyritään takaamaan lapsen rikas, mielenkiintoinen ja tasapainoinen elämä. Opetus määritellään opettajan ja yksilön väliseksi vuorovaikutukseksi, jonka tarkoituksena on edistää oppimista ja opetustavoitteiden saavuttamista. Opetus ja oppiminen voidaan määritellä toisistaan riippumattomasti, vaikka opettamiseen sisältyykin ajatus oppimisesta. Ohjauksen ja opetuksen avulla pyritään rakentamaan toimintamahdollisuuksia ja valmiuksia elinikäisille oppimiselle. Oppimisella tarkoitetaan yksilönkäyttäytymisessä tai ajattelussa havaittavia pysyviä muutoksia. (Varstala, 2007, 125–126; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 31.)

Varhaiskasvatuksen henkilöstön on velvoite varhaiskasvatuslakiin perustuen havainnoida lapsen toimintaa päiväkodissa. Jokaiselle lapselle laaditaan oma henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma yhteistyössä lapsen huoltajien kanssa. Havainnoinnin avulla saadaan tärkeää tietoa muun muassa lapsen liikkumisen määrästä ja laadusta. Havainnoin avulla voidaan seurata motoristen ja havaintomotoristen taitojen kehitystä. Kun lapsen päivähoitopäivää suunnitellaan ja pohditaan liikuntakasvatuksen sisällön toteutusta, havainnoituja tietoja hyödynnetään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, 35.) Havainnoin kautta voidaan saada tietoa myös lapsen kehityksestä. Sen kautta voidaan ennaltaehkäistä väärinkäsityksiä lapsen ja opettajan välillä. Havainnointi on tärkeää myös siksi, että nähdään miten opitut teoriat toteutuvat käytännössä. (Sharman, Cross & Vennis, 2000, 1-2.)

### **5.1 Lastentarhanopettajan merkitys**

Varhaisvuosien ohjauksella ja opetuksella tarkoitetaan kaikkea sitä suoraa ja epäsuoraa vuorovaikutusta, jotka tukevat jokapäiväistä täysipainoista elämää ja heidän kehitystään.

Kasvatuksen ja ohjauksen laatu on tärkeä elinikäisen oppimisen kannalta. Tärkeää on taata lapsille se, että he saavat elää rikasta, mielenkiintoista ja tasapainoista elämää. (Husman & Laukkanen, 2001, 71., Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 17, 31.) Lapsen keskeinen kasvuympäristö kodin ohella on päiväkotiki tai muu hoitopaikka. Kaikki ne aikuiset, jotka vaikuttavat lapsen elämään tarvitaan suunnittelemaan lapsen omaehtoista liikkumista. Varhaiskasvatuksessa tällä tarkoitetaan muun muassa lapsen perhettä ja päiväkodin henkilökuntaa. Tärkeää on yhteisten periaatteiden luominen, jolloin samalla varmistetaan yhteisten arvojen kunnioitus. Milloin, missä ja millä tavalla omaehtoista liikuntaa toteutetaan ja missä säilytetään muun muassa liikuntavälineitä? Ulkoleikit ja omaehtoinen leikki ovat tärkeitä fyysisen aktiivisuuden takaajia pienellä lapsella. Lapset, jotka ovat viettäneet päivän sisällä ovat ja istuneet paljon ovat vaikeita hallittavia. He ovat levottomia, keskittymiskyvyttömiä ja kättäisiä. Erilaiset liikuntaympäristöt ja välineet innostavat liikkumaan. Päiväkodeissa on tilaa ja aikaa liikkuviin leikkeihin ja motorista kehitystä vaativiin toimintoihin. Lapset hyödyntävät mahdollisuutensa liikkua fyysisessä ympäristössä. Pitkä paikallaanolo, toiminnan yksipuolisuus ja staattinen lihasjännitys näkyvät käyttäytymisen häiriöinä. Kun erilaisia liikuntavälineitä on saatavilla houkuttelevat ne lapset liikkumaan omaehtoisesti. Päiväkotien omat liikuntatilat tulisi olla myös lasten käytössä muulloinkin kuin ohjatuissa liikuntatilanteissa. Henkilöstön on suunniteltava päivän rakenne, ympäristöt ja toiminnan sisältö niin, että lapset voivat turvallisesti ja monipuolisesti nauttia liikkumisestaan. Tärkeää on kannustaa lasta leikkiin. Liikuntavälineiden turvallisuus on huomioitava varhaiskasvatuksessa. Haasteeksi voikin muodostua lapsen turvallisuuden takaaminen viemättä lapselta iloa kokeilemiseen, yrittämiseen ja tutkimiseen. (Sääkslahti, 2015, 169-172; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016, 46; Hursman & Laukkanen, 2001, 67; Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 15.) Kun kasvattaja heittäytyy lapsen mukaan fyysisesti aktiiviseen leikkiin, tukee se oppimisen lisäksi lapsen hyvinvointia ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Sääkslahti, 2015, 175.) Lapsia rohkaistaan leikkien ja monipuolisten harjoitusten avulla keholliseen ilmaisuun. Tavoitteena on kartuttaa lapselle kokemuksia, kuinka keholla viestitään ja leikitään. Lasten kokemia, havaitsemia ja mielikuvituksesta nousevia asioita käsitellään yhdessä ilmaisun keinoin. Lasten kirjallisuutta, loruja ja runoja hyödynnetään opetuksessa. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, 32.) Leikissä kuten liikunnassakin voidaan saada selville asioita ja merkityksiä, joita ei muuten voida nähdä tai havaita. Jotta leikkiä voidaan arvioida ja sen avulla oppimista niin leikissä tulee olla pedagoginen lähtökohta, jota voidaan arvioida. Leikin kautta opettaja saa käsityksen

jokaisen lapsen tarpeista, kiinnostuksen kohteista, identiteeteistä ja ystävyyssuhteista. Tätä tietoa voidaan käyttää hyödyksi opetussuunnitelman kehittämisessä. (Wood & Attfield, 2005, 185.)

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia, kun heille annetaan mahdollisuuksia vapaaseen, omaehtoiseen leikkiin. Tämä osoittaa myöskin sen, että kasvattajien suunnittelemat ohjatut tilanteet edellyttävät usein paikallaanoloa. Lapset, jotka leikkivät ulkona joka päivä ovat aktiivisempia kuin lapset, jotka leikkivät saman ajan sisätiloissa. Kasvattajan tehtävänä on huolehtia, että lapset joilla on erilainen aktiivisuudentaso saavat huomiota ja heille annetaan mahdollisuuksia ja rohkaisua liikkumiseen. Opetustilanteessa on annettava ääni yksilön kokemukselle tukahduttamatta sitä opettajan omilla pedagogisilla käytänteillä. Opettajan on tarjottava välineitä tulevaisuuteen, laajentaa oppilaan sosiaalista mielikuvitusta ja kykyä nähdä asiat toisin. (Sääkslahti, 2015, 127, 133; Siljander, 2002, 175.) Kasvattaja tukee pätevyyden tunteen syntymistä rakentamalla sellaisen ilmapiirin, jossa jokaisella on mahdollisuus kokea onnistumisen kokemuksia ja iloita omasta edistymisestä. (Sääkslahti, 2015, 107) Lapsen arkisissa hoitotilanteissa esimerkiksi pukemisessa kasvattaja voi kannustaa lasta itsenäiseen tekemiseen mikä lisää pätevyyden tunnetta. Kun ihminen tuntee itsensä päteväksi uskaltaa hän kokeilla oman osaamisensa ja fyysisen jaksamisen rajoja. (Sääkslahti, 2015, 172-173.)

Oppilaan ohjauksessa on tärkeää, että opettaja kokee itsensä kokevana ja tuntevana aikuisena. Lapset vaistoavat opettajan epäaitouden. Opettajan viestiminen vaikuttaa opettajan ja oppilaan väliseen suhteeseen. On tärkeää, että opettaja on aidosti sitä mieltä mitä hän oppilaille sanoo. Opettajan tulee tiedostaa ohjattaviin lapsiin liittyen omien tunteiden, käsitysten ja motiivien olemassaolo. Hän ottaa huomioon lapsen sen hetkisen kehitystason. Tärkeää on kannustaa jokaista yksilöä, antaa myönteistä ja rakentavaa palautetta. Kun opettaja luottaa lasten kykyihin tehdä ja toimia, lapsikin pystyy luottamaan omiin kykyihinsä. Tämän kautta lapsen myönteinen minäkäsitys liikkujana vahvistuu ja itseluottamus kasvaa. Lapsilla on tarve miellyttää aikuista. Lapsi haluaa saada kiitosta suorituksestaan. Opettaja suunnittelee liikuntatunnit turvallisesti ja kasvatuksellisesti. Opettajan tulee välittää lapsista ja tämän tulee välittyä myös lapsille. Opettajan luovuus suunnittelussa tarjoaa hyviä oppimistapahtumia lapsille, onnistumisen kokemuksia ja liikunnan iloa. (Autio, 2005, 64–66; Huisman & Laukkanen, 2001, 63)

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kannalta ilmapiiri on tärkeä lasten viihtymisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vuoksi. Turvallisessa ympäristössä annettava myönteinen palaute tukee leikkimisen ja aktiivisen tekemisen ilmapiiriä. Hyvässä ilmapiirissä jokainen yksilö kokee itsensä päteväksi ja hyväksytyksi. Yhteisten leikkien ja pelien avulla kasvattaja voi tukea yhteisöllisyyden syntymistä. (Sääkslahti, 2015, 109.)

## 5.2 Liikuntaan kasvattaminen

Tutkimusten mukaan alle 3-vuotias jo omaksuu elämäntavan mikä säilyy pitkään. Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan näin varhaisessa vaiheessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, 34.) Liikuntakasvatus on yksi varhaiskasvatuksen perusosista, jonka tavoitteena on mahdollistaa erilaisia kokemuksia liikunnasta sekä omasta kehosta lapselle. Liikuntakasvatus on toimintaa, joka tarkastelee liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on luoda edellytyksiä liikunnalliseen elämäntapaan ja tukea lapsen kehitystä. Liikuntaan kasvattaminen merkitsee sitä, että itse liikunnalla nähdään olevan itseisarvoa tai voimakasta välinearvoa. Liikuntakasvatuksessa on tärkeää ymmärtää motiivien monipuolisuus ja luoda innostavia oppimisympäristöjä, jotka ovat lasten kiinnostuksen kohteita. Lapsille tulisi antaa kokemuksia erilaisiin motiiviperusteisiin pohjautuvasta liikunnasta, joissa lapsi saa myönteisiä kokemuksia kehostaan ja liikkumisesta. (Laakso, 2007, 16–21; Sääkslahti, 2015, 151; Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 95.) Sääkslahti (2015) korostaa että kannustaminen, innostaminen, rohkaiseminen ja kehuminen innostavat lasta liikkumaan ja tekemään uusia asioita. (Sääkslahti, 2015, 112.)

Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen tavoitteena on lapsen liikkumaan innostaminen ja liikunnan ilon kokeminen. Liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, tavoitteellista, säännöllistä ja monipuolista. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lapsen motorisia taitoja, kehontuntemusta ja kehonhallintaa. Motorisia perustaitoja ovat muun muassa tasapainotaidot ja liikkumistaidot. Leikkiessä ja liikkeessä lapsen kehonhallinta ja oman kehon hahmottaminen vahvistuvat. Lapsille tarjotaan kokemuksia liikuntaleikeistä muun muassa satuliikunnasta, musiikkiliikunnasta ja erilaisista pihaleikeistä. Leikkien ja liikkumisen avulla myös lasten yhdessä toimimisen taidot kehittyvät. Eri vuodenaikoina lapsia kannustetaan niin liikunnallisiin leikkeihin kuin ulkoiluunkin. Vuodenaikojä hyödynnetään lasten mahdollisuuksina opetella tyypillisiä tapoja liikkua ulkona. Ohjatun liikunnan lisäksi on tärkeää mahdollistaa lapsen riittävä omaehtoinen liikkuminen sisällä ja

ulkona. Fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen hyvinvoinnille, oppimiselle, kasvulle ja kehitykselle. Lapsia rohkaistaan yhteistyössä vanhempien kanssa liikkumaan vapaa-ajalla ulkona ja sisällä erilaisissa tiloissa ja olosuhteissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016, 46; Esiopetus suunnitelman perusteet, 2014, 37.)

Perheissä, päiväkodeissa ja erilaisissa muun muassa liikuntajärjestöissä toteutetaan liikuntakasvatusta lapsille. Yksilön terveys, virkistys ja ilo ovat tärkeitä liikuntakasvatuksen arvoja. Opetettavat arvot, kokemukset ja odotukset vaikuttavat siihen millainen käsitys lapselle muodostuu itsestään liikkujana. Se, millaisia mahdollisuuksia lapselle annetaan liikkumiseen ja leikkiin, on kiinni hänen kasvattajastaan ja opettajastaan. Opettajan merkittävä haaste onkin luoda kaikille osallistujille positiivisia kokemuksia liikunnasta. Näiden positiivisten kokemusten kautta liikunnallisuudesta tulee osa lapsen persoonallisuutta. Liikunnallisen elämäntavan rakentumiseksi on tärkeää aloittaa liikunnan merkityksen korostaminen jo pienestä pitäen. Kun yksilön koettu pätevyys, sosiaalinen ympäristö ja minä- ja tehtäväsuuntautuneisuus ovat vuorovaikutuksessa yksilön motivaatio liikunnallista elämäntapaa kohtaan kehittyy (Sääkslahti, 2015, 152; Liukkonen & Jaakkola, 2000, 146; Jaakkola, 2002, 33.)

### **5.3 Liikunnan avulla kasvattaminen**

Liikuntakasvatuksessa on monia tavoitteita. Yksi sen keskeisistä tavoitealueista on kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntakasvatuksen näkökulmasta yksilön omaehtoisella liikunnalla on valtaisa merkitys taitojen oppimisen kannalta. Voidaan todeta, että organisoimaton liikunta on pohja erilaiselle taitoharjoittelulle. (Jaakkola, 2000, 364–367; Laakso, 2000, 21.) Liikunta on kasvatuksen väline. Lapsen liikkuvat luonnostaan ja se on keskeinen asia lapsen elämässä. Liike vaikuttaa kaikkiin kehityksen osatekijöihin: motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen ja tunne-elämän kehitykseen. (Autio, 2005, 54.)

Liikunnan avulla voidaan edistää monia koulun yleisiä kasvatustavoitteita. Sen avulla toimitaan yhdessä ja syntyy mahdollisuuksia uusiin ihmiskontakteihin. Liikunnan avulla voidaan pohtia oikean, väärän ja muun muassa oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita erilaisissa luonnollisissa tilanteissa. Peleissä ja leikeissä tulee olla paljon moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia tilaisuuksia. Liikunta mahdollistaa inhimillisen kasvun ja kognitiivisen oppimisen edistämisen. Koska liikunta on toiminnallinen oppiaine, auttaa se niitä oppilaita, jotka eivät jaksakaan keskittyä pelkästään teoreettiseen opiskeluun. Liikunta

sisältää myös runsaasti esteettisiä ja luovuutta edistäviä elementtejä. Liikuntakasvatus on näin osa myös kulttuuri- ja taidekasvatusta. ( Laakso, 2000, 21–22.)

Kasvatuksen tavoitteena ei ole muuttaa kaikkia oppilaita samanlaisiksi, vaan hioa erilaisia temperamentteja siten, että lapsi pystyy oppimaan ja työskentelemään ympäristössään. Tunteilla on myös merkittävä tehtävä oppimisprosessissa. Temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka yksilö sopeutuu oppimisympäristöönsä. Liikuntakasvatus on minäkuvan tukemista ja monipuolistamista. Se on rohkaisemista omien tunteiden tunnistamiseen, tunteiden ilmaisuun ja säätelyyn sekä fyysisten rajojen kokeilemiseen. (Rantala, 2006, 13, 16, 26; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, 34.) Liikuntakasvatuksessa, jossa huomioidaan jokaisen oppijan yksilölliset valmiudet, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet, käytetään nimitystä soveltava liikuntakasvatus. Tätä käsitettä käytetään kun tarkoitetaan liikunnanohjauksen- tai -opetuksen muokkaamista yksilöllisiä tarpeita vastaavaksi. (Huovinen & Rintala, 2000, 383.)

## 6 POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli tutkia, millainen rooli lastentarhanopettajalla on liikuntakasvattajana ja kuinka hän samalla voi vaikuttaa lapsen positiiviseen itsetuntoon. Halusin löytää keinoja, joilla lastentarhanopettaja voi vaikuttaa lapsen positiiviseen itsetuntoon. Tavoitteenani oli löytää myös keinoja, joilla lastentarhanopettaja voi kasvattaa lasta liikuntaan ja kuinka kasvattaa lasta liikunnan avulla. Tutkimuksen tekeminen oli mielekästä ja edistyin omassa aikataulussani.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi on vapaampaa kuin esimerkiksi kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Lähtökohtana tutkimuksessa on se, että tutkija on tutkimuksensa väline ja hän myöntää subjektiviteettinsä. Erilaiset tulkinnat, tutkimusteksti ja edestakainen aineiston analyysi ovat mahdollisia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan on pohdittava ratkaisujaan työssä monella eri tavalla. Hänen on pohdittava, onko työ luotettava ja analyysi kattava. Omat ajatukset ja ennako-oletukset ovat tutkijan apuna. Luotettavuuden arvioinnissa on otettava huomioon koko tutkimusprosessi. Kvalitatiivisia tutkimuksia pidetäänkin henkilökohtaisempina kuin kvantitatiivisia tutkimuksia, koska ne sisältävät tutkijan omaa pohdintaa. (Eskola & Suoranta, 2001, 208, 210)

Kun puhutaan uskottavuudesta luotettavuuden kriteerinä on tutkijan tarkastettava, vastaako hänen tulkintansa ja käsitteellistyksensä tutkittavien käsityksiä. Tutkimuksen varmuutta lisää tutkijan ennako-oletukset. Vahvistuvuudella tarkoitetaan, että erilaiset tulkinnat tutkimuksesta saavat tukea myös toisista ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta, 2001, 211-212)

Tiedonhaun merkitys on kasvanut tieteellisessä tutkimuksessa, koska informaatiota on saatavilla entistä enemmän. Tärkeää on valita se olennainen, johon liittyy tiedon arviointi. Tätä kutsutaan lähdekritiikiksi. Tiedonhaussa on syytä rajata aihe ja keskittyä olennaiseen. Laadullisessa tutkimuksessa validiteetin arvioiminen tarkoittaa kerättyjen aineistojen ja niistä tehtyjen tulkintojen arviointia. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 27; Mäkinen, 2005, 62.)

Teoreettisessa viitekehyksessä hyödynnän muiden tutkijoiden tutkimuksia ja teoksia aiheestani. Välttämättä plagioinnin, olen kirjoittanut lähdeviittauksiin, kenen sanoja olen lainannut. Olen pyrkinyt selkeästi kuvaamaan, mitkä ovat omia ajatuksiani ja mitkä muilta lainattuja.



Lähdekritiikkiä voidaan pitää olennaisena osana analyysiä (Alasuutari, 2011, 95). Lähdekritiikissä arvioidaan tiedon luotettavuutta päättelemällä kuinka luotettavia saatua tietoa voi pitää. Lähdekritiikkiä voidaan pitää olennaisena osana aineiston analyysiä. Kriittinen asenne omaan työhön tulisi säilyttää koko tutkimuksen ajan. Kirjoittajan tulisi kiinnittää huomiota millaista informaatiota tutkimukseensa valitsee ja millä valintansa suorittaa. Lähteiden, niiden sisällön ja merkityksen tutkiminen on myös olennaista. (Mäkinen, 2005, 85-86; Alasuutari, 1993, 79.)

## 7 YHTEENVETO

Elämäntapojen muutokset ovat yksipuolistaneet ja vähentäneet lasten liikkumista. Emme voi ajatella enää lasten liikkuvan riittävästi luonnostaan. Lapsen tasapainoinen elämä edellyttää, että lapselle annetaan mahdollisuus toteuttaa liikkumisen ja leikin tarvetta. Lasten päivään tulisi sisällyttää mahdollisimman paljon monipuolista liikkumista ja leikkimistä. (Husman & Laukkanen, 2001, 71; Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 15.) Suomalaisten elintavat ovat muuttumassa yhä huonompaan suuntaan eikä liikunta ole kaikille itsestäänselvyys. Arkiliikunta on jäänyt vähemmälle, käytetään enemmän julkisia kulkuneuvoja ja liikutaan autolla lyhyetkin työmatkat. Lasten maailma on muuttunut yhä istuvammaksi. Lapset kulkevat vanhempien kyydillä lyhyetkin matka päiväkoteihin ja esikouluihin, mitkä voisi liikkua polkupyörällä tai kävellen. Lasten ja nuorten liikunnan lisäämisessä on paljon tekemistä. Liikunnan avulla yksilö kokee iloa oppimisesta, onnistumisista ja yhteisöllisestä toiminnasta muiden kanssa. Lapsen kannustaminen liikkumaan on tärkeää niin lapsen itsensä kuin yhteiskunnankin hyvinvoinnin vuoksi.

Kasvatuksella on kolme perustehtävää: sivistystehtävä, sosialisatiotehtävä ja identiteettehtävä. Kasvatuksen pedagoginen tarkoitus on edistää kasvatettavan sivistysprosessia, sosialisatioprosessia sekä yksilöllisen identiteetin rakentumista. Opetuksen pedagoginen tarkoitus on edistää oppimista, millä viitataan oppilaan oppimisprosessiin ja opetettavaan sisältöön. (Siljander, 2002, 49–51.)

Erilaisten liikunnallisten teemapäivien ja tapahtumien avulla tulisi lisätä lasten liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta. Toiminnan tulisi olla liikuntaan kannustavaa. Lasten kanssa tulisi keskustella enemmän liikkumisen merkityksestä. Lapsia tulisi ohjata ymmärtämään liikunnan, terveyden, levon ja hyvien ihmissuhteiden merkitys. Lasten kanssa on hyvä keskustella terveydestä ja sairauksista sekä niistä mahdollisuuksista, joilla voidaan vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiin ja fyysiseen terveyteen. Kun pyritään lisäämään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, on tärkeää kodin ja koulun välinen yhteistyö. (Esiopetussuunnitelman perusteet, 2014, 38; Pulkkinen, 2000, 629–631.) Se, miten vanhemmat uskovat lapsensa oppimismenetykseen, ennustavat lasten omia kykykomuksia. Lapset, joiden vanhemmat luottavat heidän taitoihinsa, on positiiviset asenteet koulunkäyntiä kohtaan ja näkevät itsensä myönteisenä tekijänä. Vanhempien epävarmuus näkyy lapsen kielteisenä suhtautumisena omiin kykyihin että suoriutumiseen.

(Salmela-Aro & Nurmi, 2002, 115–116.) Tämän vuoksi olisi tärkeää mielestäni panostaa opettajan ja vanhempien väliseen yhteistyöhön, jotta opettaja on tietoinen mitä vanhemmat lapsestaan oppijana ajattelevat.

Yksi tärkeimmistä kasvattajan tehtävistä on lasten liikuntainnostuksen herättäminen ja kannustaminen yhteistoiminnalliseen toimintaan. Perheen yhteinen liikkuminen ja asenteet liikuntaa kohtaan vaikuttavat lapsen liikunnan määrään ja siihen, kuinka lapsi omaksuu liikkuvan elämänsä asenteen. Lapsen liikuntakokemukset määrittävät hänen suhtautumistaan liikuntaan ja liikuntamotivaatioon. Tärkeää on huomioida kaikki lapset opetusta suunniteltaessa. Opetus- ja kasvatustilanteilla on tärkeä merkitys erilaisten tavoitteiden omaksumiselle. Ympäristöt, jossa korostetaan asioiden oppimista ja ymmärtämistä sekä osoitetaan kiinnostusta oppimis- ja suoritusprosesseihin tukevat oppimistavoitteiden kehittymistä. (Lehtinen & Kuusinen & Vauras, 2007, 205; Hursman & Laukkanen, 2001, 67.)

Sirard & Pate (2006) ovat toteuttaneet tutkimuksen, jossa käsiteltiin motivaatiotekijöiden vaikutusta urheilu osallistumiseen. Tutkimus osoitti, että liikunnasta saatu huvi oli tärkein syy liikuntaan osallistumiseen lapsilla. Tutkimuksen avulla selvisi, että pojat keskittyivät urheilussa kilpailemiseen enemmän kun tytöt taas keskittyivät enemmän sosiaalisiin tekijöihin liikunnassa poikia enemmän. (Martins & Honorio & Gardoso & Duarte, 2014, 460.)

Kaikki yksilöt eivät pysty välttämättä harrastamaan vapaa-ajalla liikuntaa, koska vanhemmat eivät suostu kustantamaan esimerkiksi jääkiekon harrastamista tai eivät halua kuskata lastansa harjoituksiin. Tämän vuoksi mielestäni on hienoa, että opetusta suunniteltaessa annettaisiin lapselle mahdollisuus tutustua erilaisiin urheilulajeihin iän puitteissa. Tärkeää on löytää ilo, jota liikunta tuottaa. Onnistumisten kautta yksilön itsearvostus kasvaa ja hän löytää liikunnan osaksi elämäänsä.

Oppilaan itsetunnon tukeminen ja siihen positiivisesti vaikuttaminen ovat tärkeitä asioita. Lapsen itsetunto kasvaa jo pelkästään siitä että hänen kanssaan ollaan ja häntä kuunnellaan. Tärkeää olisi tukea kaikkia itsetunnon osa-alueita, jotta yksilön itsetunto muovautuisi ehjäksi kokonaisuudeksi. Kannustaminen ja kehuminen on yksilölle hyvin tärkeää. Yksilöllinen palaute on tärkeässä roolissa uuden asian opettelussa tai tahansa tilanteessa yksilön onnistuessa. Kuinka voisimme edistää lapsen oppimista? Mielestäni palautteen antaminen on tässä tärkeässä roolissa.

Oppimisen ilo syntyy tilanteessa, jossa tehtävä ja tekijä kohtaavat toisensa. Yksilö pyrkii luontaisesti kohti oppimisen iloa. (Rantala, 2006, 165.) Ilo ja mielekkyys ovat pienten lasten maailmassa enne itse oppimista. Tehokas ja mielekäs oppiminen perustuu oppijan haluun oppia, minkä taustalla voi olla useita tekijöitä. Mitä enemmän yksilö on kiinnostunut ja motivoitunut aiheeseen, sitä mielekkäämpää oppiminen on. Tärkeää on varhaisvuosina mahdollistaa lapselle leikki ja omat kokeilut. Hakalan (2005) mukaan, motivaatio on keskeinen osa persoonallisuuttamme. Jos tavoitteemme on elinikäisten liikuntatottumusten pohjan luominen leikin säännöllisyyttä ja liikkumisen jokapäiväisyyttä ei voi liikaa korostaa. (Hakala, 2005, 39–40; Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 16, 18.) Emme voi muuttaa yksilön persoonallisuutta, mutta voimme pyrkiä vaikuttamaan siihen positiivisesti. Tärkeää on huomioida jokainen yksilö omana persoonanaan ja tasavertaisesti. Tämä pätee myös liikunnassa.

Kuten Alasuutari (2011) on todennut voi tutkimuksen loppu tai sen aikana saatu idea olla alku toiselle tutkimukselle (Alasuutari, 2011, 277). Tulevaa Pro Gradu -tutkielmaa varten sain paljon hyödyllistä tietoa tästä tutkimuksesta. Koska liikunta kiinnostaa minua henkilökohtaisesti todella paljon haluaisin, että Pro Gradu -tutkielmani liittyisi siihen jollain tavalla. Mielenkiintoista olisi tutkia miten eri tavoin esimerkiksi Oulussa lastentarhanopettajat kannustavat päiväkodeissa ja esikouluissa lapsia liikkumaan. Mielenkiintoista olisi selvittää myös, kuinka he tukevat liikuntakasvatuksessa lapsen positiivista itsetuntoa. Uskon, että tulen tekemään Pro Gradu -tutkielmastani laadullisena tutkimuksena hyödyntäen tekemiäni haastatteluja lastentarhanopettajille. Kandidaatin työtä tehdessäni ja sen kirjallisuuteen tutustuessani heräsi haluni tulevana lastentarhanopettajana innostaa ja kannustaa lapsia entistä enemmän liikkumaan. Haluaisin lisätä liikuntakasvatusta päiväkodeissa ja esikouluissa. Lapset liikkuvat nykyään huolestuttavan vähän ja toivoisinkin, että siihen puututaan varhaisessa vaiheessa. Haluan painottaa tulevana lastentarhanopettajana vanhempien ja opettajien välistä yhteistyötä. Liikunnalla on tärkeä merkitys tämän hetkessä sekä myöhemmässä vaiheessa yksilön elämässä. Liikunta tuo positiivisuutta ja energiaa myös minun elämäni, joten olen vakuuttunut tutkimustuloksistani. Tutkimus herätti useita kysymyksiä ja ajatuksia liittyen yhteyteen lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Kuinka paljon lapsen motivoiminen liikunnalliseen elämäntapaan lapsuudessa vaikuttaakaan aikuisuuden liikkumiseen?

## LÄHTEET

Aho, S. (1996). Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita

Alasuutari, P. (1993). Laadullinen tutkimus. Gummerus kirjapaino Oy. Tampere

Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0. Osuuskunta vastapaino. Tampere

Autio, T & Kaski, S. (2005). Ohjaamisen taito, Helsinki Edita Prima

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki WSOY

Eskola, J & Suoranta, J. (2001). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Osuuskunta vastapaino Tampere 2000

Hakala, J. (2005). Oppimisen edistäminen. Teoksessa Luukkainen, O. & Valli, R. (toim.) Kaksitoista teesiä opettajalle. Otavan kirjapaino Oy, PS-kustannus

Huisman, T. & Laukkanen, A. (2001). Lapsuusajan liikunta ja sen yhteys lapsen terveyteen. Teoksessa Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. Taiteen ja leikin lumous. Tammerpaino Oy, Tampere

Huovinen, T. & Rintala, P. (2000). Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa Jaakkola, A., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2000). Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, A., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2002). Changes in students` exercise motivation, goal orientation, and perceived competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Kopijyvä OY, ER-Paino Ky (cover)

Jaakkola, T., & Sääkslahti, A. (2000). Liikunnanopetuksen tyyli. Teoksessa Jaakkola, A., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kansanen, P. & Uusikylä, K. (2000). Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia tunteita. PS-Kustannus

Keltikangas-Järvinen, L. (2010). Hyvä itsetunto. Juva: WSOY

Laakso, L. (2003). Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) Huovinen, T. & Kytökorpi, L. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY

Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökumia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY

Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. (2007). Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2000). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. ja Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus Opetus 2000

Martins, J., Honorio, S., Gardoso, J., & Duarte, L. (2014). Students motivation to practice sports in school between 9 to 14 years of basic education.

Metsämuuronen, J. (cop. 2003) Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. (2. uud. p.ed.). Helsinki: Internatioal Methhelp.

Mäkinen, O. (2005). Tieteellisen kirjoittamisen abc. Tammi, Helsinki 2005

Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016)

[http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)  
<Viitattu 15.2.2017>

Opetushallitus. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014)

[http://www.oph.fi/download/163781\\_esiopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.p  
df](http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) <Viitattu 15.2.2017>

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016)

[http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten\\_liikuntasuosituks.html](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuosituks.html)

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>

<Viitattu 15.2.2017>

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016)

[http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten\\_liikuntasuosituks.html](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuosituks.html)

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>

<Viitattu 15.2.2017>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2016). Liikunnan tukimateriaalit

[http://www.edu.fi/ops2016\\_liikunnan\\_tukimateriaalit](http://www.edu.fi/ops2016_liikunnan_tukimateriaalit) <Viitattu 15.2.2017>

[http://www.edu.fi/download/166299\\_ops2016\\_liikunnan\\_tukimateriaalit.pdf](http://www.edu.fi/download/166299_ops2016_liikunnan_tukimateriaalit.pdf) <Viitattu 15.2.2017>

Pietilä, M., & Koivula, P. (2000). Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa Jaakkola, A., Liukkonen J & Sääkslahti A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pulli, E. (2001). Opi liikkuen, liiku leikkien. Tammi

Pulkinen, S. (2000). Liikunnanopettaja osana yhteistyötä. Teoksessa Jaakkola, A., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pönkkö, A., & Sääkslahti, A. (2000). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa: Teoksessa Jaakkola, A., Liukkonen J. & Sääkslahti A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rantala, T. (2006). Oppimisen iloa etsimässä. Jyväskylä: PS- kustannus



Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) (2010). Haastattelun analyysi. Vastapaino Tampere

Salmela-Aro, K., & Nurmi, J-E. (2002). Mikä meitä liikuttaa, modernin motivaatiopsykologian perusteet. Otavan kirjapaino OY: PS-kustannus

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan Yliopiston julkaisuja

Sharman, C., Cross, W. & Vennis, D. (2000). Observing children. The Bath Press, Avon.

Siljander, P. (2002). Systemaattinen johdatus kasvatustieteisiin.

Sääkslahti, A., & Lauritsalo, K. (2000). Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa Jaakkola, A., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi 2009

Varstala, V. (2007). Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., (toim.) & Huovinen, T. Näkökumia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY

Virkkunen, A. (2000). Kouluvoimistelusta kehonhallintaan. Helsinki: Edita

Vuori, I., & Miettinen, M. (2002). Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä

Wood, E., & Attfield, J. (2005). Play, Learning and the Early Childhood Curriculum. Athenaeum Press Ltd, Gateshead