

Maija Raitokari

LIIKUNNAN YHTEYS LAPSEN SOSIAALISIIN TAITOIHIN

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi

2018



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

LIIKUNNAN YHTEYS LAPSEN SOSIAALISIIN TAITOIHIN

Raitokari, Maija
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosionomin koulutusohjelma
Tammikuu 2018
Ohjaaja: Pamppunen, Seppo
Sivumäärä: 34
Liitteitä: 1

Asiasanat: lapset, lapsuus, sosiaaliset taidot, liikunta, psykomotoriikka

Opinnäytetyössäni havainnoin liikunnan yhteyttä lapsen sosiaalisiin taitoihin. Selvitin, voiko liikunnalla olla myönteisiä vaikutuksia lapsen sosiaalisiin taitoihin, ja jos on, niin miten ne ilmenevät. Samalla selvitin myös liikuntaa harrastavien lasten sekä vähemmän liikkuvien lapsien sosiaalisten taitojen eroavaisuuksia, sekä pohdin, minkälainen vaikutus liikunnalla on niihin.

Opinnäytetyöni viitekehystenä toimi liikunnan ja lasten sosiaalisten taitojen yhteys, ja kontaktikerroillani hyödynsin psykomotoriikkaa. Psykomotoriikan valitsin osaksi toiminnallista opinnäytetyötäni siksi, että siinä tuetaan lapsen osallistumista sekä se korostaa yksilön sosiaalisia taitoja. Liikunta on oiva työkalu sosiaalisten taitojen harjoitteluun, mutta myös liikunnan laatu on tärkeää. Psykomotoriikka sopi osaksi omaa tutkimustani, sillä sen avulla sain paremman kokonaiskuvan lasten sosiaalisista taidoista.

Ohjasin kolme liikuntakertaa sekä yhden positiivista minäkuvaa tukevan toimintakerran 9-vuotiaille lapsille. Jokaisella kontaktikerrallani olivat omat teemat ja tavoitteet, ja näin ollen pystyin etenemään havaintojeni pohjalta loogisesti. Valitsin sellaisia pelejä ja leikkejä, jotka toivat esiin lasten sosiaaliset taidot sekä liikunnallisuuden. Kontaktikerroilla oli lasten ja itseni lisäksi paikalla myös luokan opettaja. Kertojen aikana havainnoin sivusta seuraamalla lasten liikkumista sekä heidän sosiaalisia taitojaan. Ennen kontaktikertojen alkua sekä niiden aikana keskustelin myös opettajan kanssa lasten liikuntatottumuksista.

Havaintojeni perusteella liikunnalla on vaikutus lapsen sosiaalisiin taitoihin. Liikunta edesauttaa lapsen kykyä toimia ryhmässä ja tehdä kompromisseja. Lapsi on kykeneväinen myös kertomaan oman mielipiteensä ja tavoittelemaan omaa etuaan, samalla huomioon ottaen muut ihmiset ympärillä sekä heidän tahtonsa ja mielipiteensä.

Opinnäytetyöni toi ilmi, että liikunta on suuressa osassa tukemassa lapsen sosiaalista kehitystä sekä vahvistamassa lapsen minäkuvaa. Paljon liikuntaa harrastavat lapset kykenivät paremmin käsittelemään epäonnistumisia ja vastoinkäymisiä, ja he uskalsivat myös yrittää, vaikka epäonnistumisen riski oli suuri. Vähemmän liikkuvat lapset olivat epävarmoja itsestään, ja välttelivät viimeiseen asti tilanteita, joissa he saattaisivat epäonnistua. Havaintojeni perusteella sosiaalisten taitojen puutetta oli havaittavissa enemmän lapsilla, jotka eivät liiku liikuntasuosittelun mukaisesti.

THE LINK BETWEEN SPORT AND CHILD'S SOCIAL SKILLS

Raitokari, Maija

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in studies of Bachelor of social services

January 2018

Supervisor: Pamppunen, Seppo

Number of pages: 34

Appendices: 1

Key words: children, childhood, social skills, physical activity, psychomotor

In my thesis I observed the link between sport and child's social skills. I researched if physical activity can have positive effects on child's social skills and if so, how does it appear. I also researched the differences of children who are physically active to those who are less and reflected what kind of effect physical activity has on children.

The framework of my thesis is connection between physical activity and children's social skills. On my lessons I utilized psychomotricity. I chose psychomotricity to be a part of my thesis because it supports child involvement and it emphasizes individuals social skills. Physical activity is a very good tool to practise social skills but the quality of it is equally important. Psychomotricity was suitable to my thesis since it gave a better general view on children's social skills.

In my thesis I led three sport lessons and one lesson which supported the positive self-image for children of nine years. Each lesson had their own theme and objective which allowed me to proceed logically in my research. I chose games and plays that brought up children's social skills and sportiveness. The teacher was present during the lessons. During the lessons I observed children's movement and social skills. Before and during the lessons I also discussed children's physical activity habits with the teacher.

Based on my perceptions being physically active has a positive effect on children's social skills. Physical activities support the child's ability to operate in a group and to compromise. A child is also capable of speaking their mind and pursue their own interest while taking others and their opinions into consideration in the same time.

My thesis brought up that physical activity plays a big part on child's social development and reinforces child's self-image. Children who were more active were better able to handle failure and adversity and they also dared to attempt albeit the risk of failure was high. The children who were less active were unsure of themselves and avoided situations where they might fail. Based on my perceptions the lack of social skill was more noticeable on children whose physical activity levels did not follow the guidelines of physical activity.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 YHTEISTYÖKUMPPANI	7
2.1 Opinnäytetyön toteuttaminen kouluympäristössä	7
3 LASTEN LIIKUNTASUOSITUKSET	8
3.1 Liikunnan merkitys lapsen fyysiseen kehitykseen	9
3.2 Liikunta ja sosiaaliset taidot	9
4 SOSIAALISET TAIDOT	10
4.1 Sosiaalisten taitojen määrittely	10
4.2 Sosiaalisten taitojen kehittyminen	12
4.3 3 - luokkalaisten lapsen sosiaaliset taidot	13
4.3.1 Toverisuosio ja sosiometria	14
5 PSYKOMOTORIIKKA OSANA LIIKUNTATUOKIOITA	15
5.1 Psykomotoriikan määrittely	15
5.2 Psykomotoriikan yhteys sosiaalisiin taitoihin	16
6 LIIKUNTATUOKIOT	17
6.1 1. kerta – matalankynnyksen liikkumista ulkona	18
6.2 2. kerta – ryhmässä toimiminen	23
6.3 3. kerta – kompromissien tekeminen & verbaalinen kanssakäyminen	25
6.4 4. kerta – liikunta & terve itsetunto	27
7 TULOKSET & POHDINTA	29
LÄHTEET	33
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opetushallituksen tilannekatsauksessa (10/2012) Kantomaa kirjoittaa liikunnan tarjoamista mahdollisuuksista sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Liikunnan avulla lapsen kyky kuunnella ja noudattaa ohjeita, odottaa vuoroaan ja valita tilanteeseen soveltuvat toimintatavat voivat parantua huomattavasti. Kantomaa toteaa liikunnalla olevan myös myönteisiä vaikutuksia lapsen ryhmätyötaitoihin, itseohjautuvuuteen sekä kykyyn toimia erilaisten ihmisten kanssa. Liikunnan harrastaminen voi tarjota myös mahdollisuuksia tunteiden purkamiseen ja niiden käsittelyyn – ne ovat keskeisiä sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksiä. (Kantomaa 2012, 22.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydelliseksi fyysiseksi, henkiseksi ja sosiaalisesti hyvinvoinniksi, joten terveyttä ei enää nykyään nähdä pelkästään hyvänä fyysisenä toimintakykynä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016). Tästä huolimatta, liikunnan ja sosiaalisten taitojen yhteyttä on tutkittu vielä hyvin vähän.

Kouluikäisistä lapsista 15-20 prosenttia kärsii psykologisista ongelmista, kuten syrjimisestä, masennuksesta, yksinäisyydestä sekä ahdistuneisuudesta. Lapsen sosiaalisilla taidoilla on suuri merkitys siihen, voiko lapsi sosioemotionaaliselta kannalta hyvin. Heikot sosiaaliset taidot omaava lapsi jää helposti vertaisryhmänsä ulkopuolelle, sillä hänellä on puutteelliset sosiaaliset tai sosiokognitiiviset taidot. Sosiaalisia taitoja lapset oppivat tutkitusti vanhemmiltaan sekä ollessaan vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa. Liikunnalla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia ihmisen henkiseen hyvinvointiin. (Joronen & Koski 2010, 33-35.) Näen selkeän yhteyden henkisen hyvinvoinnin sekä sosiaalisten taitojen välillä, sekä liikunnan merkityksen edellä mainittuihin osa-alueisiin.

Opinnäytetyössäni havainnoin liikunnan merkitystä lapsen sosiaaliin taitoihin. Tavoitteenani oli selvittää, onko hyvillä sosiaalisilla taidoilla sekä runsaalla liikunnalla

yhteyttä toisiinsa, ja jos on, miten se ilmenee. Opinnäytetyöni tein yhteistyössä Kaarisillan yhtenäiskoulun 3 – luokan kanssa. Ennen ensimmäistä ohjaamaani kontaktikertaa keskustelin kohderyhmäni opettajan kanssa, ja tein häneltä saamienei tietojen, sekä ensimmäisen ohjaamani kerran perusteella alkukartoituksen, jonka avulla pystyin erittelemään luokasta paljon liikuntaa harrastavat lapset sekä lapset, jotka eivät liikkuneet liikuntasuosituksen mukaisesti.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus koostui neljästä kontaktikerrasta, joiden aikana kartoitin lasten sosiaalisia- sekä liikunnallisia taitoja, sekä niiden yhteyttä toisiinsa. Kolme ensimmäistä kertaa olivat liikuntapainotteisia kertoja, joissa lapsilta vaadittiin myös hyviä sosiaalisia taitoja. Viimeisellä kerralla paneuduimme lapsen minäkuvaan sekä terveeseen itsetuntoon, jotka ovat myös yhteydessä sosiaalisiin taitoihin.

Valitsin psykomotoriikan osaksi liikuntatuokioita, sillä se korostaa lapsen sosiaalisia taitoja, sekä antaa lapsille vastuuta. Pysin olemaan kontaktikerroillani mahdollisimman vähän äänessä, ja annoin lapsille isoimman vastuun tunnin etenemisestä. Näin pystyin havainnoimaan heidän sosiaalisia taitojaan, liikaa vaikuttamatta niihin. Kontaktikerroilla havainnoin lapsia, sekä tein muistiinpanoja heidän sosiaalisesta käyttäytymisestään.

Uskon toiminnallisesta opinnäytetyöstäni olevan hyötyä etenkin varhaiskasvatuksessa, alakouluissa sekä erityislasten kanssa. Havaintoni antavat varhaiskasvatuksen piirissä työskenteleville uuden näkökulman lapsen sosiaalisiin taitoihin, sekä tarjoavat liikunnan yhtenä työvälineenä sosiaalisten taitojen parantamiseen.

Liikunnalla on myös tutkittu olevan vaikutuksia oppimiseen ja tutkimustani voikin hyödyntää tukemaan parempia oppimistuloksia, sillä liikunta tutkitusti opettaa lasta käsittämään suuntia, etäisyyksiä, kokoja, muotoja, värejä sekä paljon muita kielellisen, matemaattisen sekä tiedeopiskelun perusteita (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 25).

2 YHTEISTYÖKUMPPANI

2.1 Opinnäytetyön toteuttaminen kouluympäristössä

Toteutin opinnäytetyöni Porissa, Kaarisillan yhtenäiskoulun 3 - luokan kanssa. Lapset olivat 8-9 vuotiaita. Kyseinen luokka oli erittäin hyvä opinnäytetyölleni, sillä luokassa oli lapsia, joilla oli erittäin paljon liikunnallisia harrastuksia, sekä myös lapsia joilla liikunta ei kuulunut jokapäiväiseen elämään. Luokka oli myös vasta yhdistynyt muutamia kuukausia aiemmin, joten itseni lisäksi opinnäytetyöstäni hyötyivät myös kohderyhmäni sekä heidän opettajansa. Itse toiminnan ohella lapset tutustuivat myös toisiinsa paremmin, sekä opettajalle tuli selkeämpi käsitys ryhädynamiikasta.

Kouluympäristö oli oivallinen paikka toteuttaa opinnäytetyöni, sillä kaikki kohderyhmäni lapset olivat saman ikäisiä, mutta heillä oli hyvin erilaiset liikuntataustat. Kouluympäristössä lapsille kehittyvät myös helpommin tietyt roolit, kuin esimerkiksi satunnaisesti kokoontuvalla harrastusryhmällä. Pyrkimyksenäni oli ensimmäisten kertojen aikana havainnoida luokan ryhädynamiikkaa sekä rooleja, joiden kautta sovelsin tulevia liikuntakertoja. Kouluympäristössä pystyimme myös toimimaan niin ulkona kuin sisälläkin ja ulkoilu alue oli helppo rajata ja näin taata kontaktikertojen turvallinen eteneminen.

Toimitin lasten vanhemmille tutkimuslupalaput, sekä pyysin opettajaa painottamaan oppilaille, että toiminta on täysin vapaaehtoista. Näin pyrin purkamaan mahdollista jännitystä, sekä sain luotua kontaktikerroille vapaamman ja rennomman ilmapiirin. Lisäksi hyödynsin psykomotoriikkaa liikuntatuokioissani, joka on matalankynnyksen vapaaehtoista liikuntaa. Uskon tämän lähestymistavan vaikuttaneen siihen, että kaikki luokan lapset osallistuivat mielellään toimintaan.

Selvitin myös, miten vähän koulumaailmassa on perehdytty liikunnan ja sosiaalisten taitojen yhteyteen, joten uskon opinnäytetyöstäni olevan apua myös opettajille, jotka asiasta ovat kiinnostuneet. Opinnäytetyöni tuloksia sekä toimintaani voi hyödyntää niin tavallisissa kuin erityiskouluissakin.

Lapset ja nuoret voivat nykyään henkisesti aikaisempaa huonommin, jonka myötä opettajilla on aiempaa kokonaisvaltaisempi sekä vaativampi kasvatustehtävä. On tutkittu, että liikuntatunnit ovat oiva keino opettaa sosioemotionaalisia taitoja sekä vahvistaa jo olemassa olevia sosiaalisia taitoja (Joronen & Koski 2010, 119-120). Halusin omalla opinnäytetyölläni tuoda opettajien tietoisuuteen juurikin liikunnan merkityksen, sekä sen tarjoaman avun lapsen henkiseen pahoinvointiin ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen.

3 LASTEN LIIKUNTASUOSITUKSET

Liikuntasuositukset muuttuvat vuosien varrella, uuden tutkimustiedon sekä yhteiskunnan kehittyessä. Esimerkiksi 1970 – luvun liikuntasuoritukset ovat hyvin erilaiset kuin mitä ne ovat nykyään. Sopiva määrä liikuntaa edistää sekä lapsen fyysistä, että psyykkistä kasvua. Yleistäen voidaan sanoa, että alakouluikäisen lapsen tulisi liikkua reippaasti sekä monipuolisesti, noin yhdestä kahteen tuntia päivittäin. Liikunnan tulisi edistää lihaskuntoa, liikkuvuutta sekä luiden terveyttä. On kuitenkin muistettava, että suositusten tarkkoja liikuntamääriä ei pidä korostaa liikaa, sillä ihmiset ovat yksilöitä ja näin ollen liikunnan vasteet ovat myös hyvin yksilöllisiä. Noin puolet alakouluikäisistä lapsista liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 54-60.)

Kouluikäisen lapsen liikunta voi parhaimmillaan koostua monesta eri osa-alueesta koulupäivän aikana, koulumatkoilla sekä vapaa-ajalla. Liikunnan tulisi kiihdyttää sydämen sykettä sekä hengitystä, jolloin liikuntaa saa lapsen elimistössä aikaan fysiologisia vaikutuksia. Tämänkaltaisen tehokas liikunta liittyy hyvin usein eri urheilulajeihin, joita lapsi voi harrastaa joko omaehtoisesti tai ohjatusti. Nykyään lasten arkielämässä on enää harvoin tilanteita, jotka rasittavat elimistöä liikunnan tavoin. (Jaakkola ym. 2017, 56-59.)

Useimmat liikuntasuositukset on suunnattu tavallisille lapsille, ja tavallisesti paljon liikkuvat lapset ylittävätkin nämä suositukset reippaasti. Kuitenkin, myös runsaasti liikuntaa harrastavat lapset istuvat huomattavan paljon älylaitteiden äärellä, jolla on

suora yhteys lasten niska-hartiakipuihin. Suomalaisessa selvityksessä on myös kartoitettu, että fyysisesti passiivinen arki on nykyään kasvava ongelma myös kilpaurheilua harrastaville lapsille. On tutkittu, että joka kolmas urheilua aktiivisesti harrastava lapsi ei liiku tarpeeksi ylläpitääkseen terveyttänsä. Kokonaisaktiivisuuteen viittaavan kyselyn tulokset myös paljastavat, että lapset ja nuoret ovat viimeisen kahden vuosikymmenen aikana lihoneet sekä heidän kestävyyskuntonsa on heikentynyt merkittävästi. (Jaakkola ym. 2017, 59.)

3.1 Liikunnan merkitys lapsen fyysiseen kehitykseen

Hyvä fyysinen toimintakyky on hyvinvoinnin perusta ja sillä on merkittävä vaikutus lapsen fyysiseen kehitykseen. Ainoastaan säännöllinen ja tarpeeksi monipuolinen liikunta takaa lapsen toimintakyvyn kehittymisen. Lapset kohtaavat arjessaan muun muassa seuraavanlaisia fyysisiä haasteita:

- koulumatkojen kulkeminen (kävelyä/pyöräilyä vähintään 5 km)
- portaissa liikkuminen
- vedessä liikkuminen
- liikenteessä liikkuminen (ympäristön havainnointi ja siihen reagoiminen)

Lapsen fyysinen toimintakyky kehittyy sekä fyysisen aktiivisuuden, että kasvun, kypsymisen ja kehityksen ohella. Liikunnan on todistettu vaikuttavan positiivisesti sydämen toimintakykyyn sekä lapsen energiavarastojen kokoon. Se todistetusti tukee myös lasten luuston, lihaksiston sekä kestävyyskunnon kasvua. (Jaakkola ym. 2017, 170.)

3.2 Liikunta ja sosiaaliset taidot

Liikunnassa toiminta perustuu yhteistyöhön ja vuorovaikutuksessa olemiseen toisten kanssa, ja näin ollen se tarjoaa hyvät mahdollisuudet lasten sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Liikunta korostaa toiminnallisuutta sekä yhteistyötä, joka on oiva tapa harjoittaa sosioemotionaalisia taitoja. (Telama & Laakso 2008, 285-286.) Parhaimmillaan liikunta voi kehittää lapsen sosiaalisia taitoja hyvinkin monipuolisesti.

Liikunnan avulla lapsen kyky kuunnella ja noudattaa ohjeita, sekä kyky odottaa vuoroaan ja kyky toimia tilanteeseen sopivalla tavalla voivat kehittyä huomattavan paljon. (Kantomaa ym. 2010, 368-379.)

Ryhmätilanteet, jotka vaativat vuorovaikutustaitoja, tunteiden tunnistamista sekä tunneilmaisun säätelyä ovat yhteydessä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin. Liikunnan avulla lapsi kykenee harjoittelemaan taitoja, jotka ovat välttämättömiä kaverisuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Ryhmässä tapahtuva liikunta opettaa lasta myös huomioimaan toisten mielipiteitä, sekä säätämään omia tunteitaan. (Jaakkola ym. 2017, 190-191.)

Liikunnan kautta opitut taidot voivat myös heijastua muihin elämän osa-alueisiin, jonka myötä lapset esimerkiksi ymmärtävät hyvän ryhmätyöskentelyn perustan, sekä oppivat arvostamaan ja kuuntelemaan muita ryhmäläisiä. Liikunnan tukemat sosioemotionaaliset taidot antavat lapselle myös valmiuden rakentaa ja ylläpitää ystävyysuhteita, jotka ovat tärkeä osa lapsen psyykkistä kasvua. (Koski 2013, 113-114.)

Liikunnalla on myös merkittäviä vaikutuksia lasten psyykkiseen terveyteen, kuten minäkuvaan, itsetuntoon sekä masennukseen. Fyysinen aktiivisuus on tutkitusti yhteydessä vähäisempiin masennuksen oireisiin, ja esimerkiksi Rothon ryhmän (2010) tutkimuksessa tuli ilmi, että paljon liikkuvilla lapsilla oli huomattavasti vähemmän masennuksen oireita kuin vähemmän liikkuvilla lapsilla. (Strong ym. 2005, 732-737.)

4 SOSIAALISET TAIDOT

4.1 Sosiaalisten taitojen määrittely

Puhuttaessa hyvistä sosiaalisista taidoista, ihmiset usein sekoittavat sosiaalisuuden ja sosiaaliset taidot. Sosiaalisuus on synnynnäistä, ja se ilmenee ihmisen kiinnostuksena muita ihmisiä kohtaan sekä haluna olla osa jotakin ryhmää. Sosiaalinen ihminen voi olla riippuvainen muiden ihmisten seurasta, mutta kyvytön tulemaan toimeen ihmisten

kanssa. Usein esimerkiksi puheliaat ihmiset luonnehtivat itseään sosiaalisiksi, mikä ei pidä paikkaansa, ellei ihmisellä ole myös kykyä olla kuuntelevana osapuolena. (Kauppila 2005, 33-35)

Sosiaalisuus voi helpottaa sosiaalisten taitojen kehittymistä, mutta suoraa yhteyttä sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen välillä ei kuitenkaan ole. Sosiaaliset taidot kehittyvät oppimalla, ja niihin ei vaikuta ihmisen synnynnäinen temperamenttipiirre. Sosiaaliset taidot opitaan tavallisesti sosiokulttuurisen kasvattamisen kautta. Sosiaaliset taidot ilmenevät kykyinä kohdata erilaisia sosiaalisia tilanteita, sekä kykyinä selvittää niistä. Sosiaaliset taidot omaava ihminen on viiteryhmässään hyväksytty, sillä hän käyttäytyy sellaisella tavalla, joka on yleisesti hyväksyttävää. (Kauppila 2005, 33-35)

Hyvät sosiaaliset taidot voidaan nähdä myös menestymisenä ihmissuhteissa, johon voidaan yhdistää sosiaalinen asema ryhmässä, tovereiden hyväksyntä tai torjunta, sekä toverisuosio ja ystävien lukumäärä. Myös ihmissuhteiden laatu kertoo sosiaalisista taidoista, riidattomat ja tasapuoliset suhteet kertovat hyvistä sosiaalisista taidoista. Lasten välisissä sosiaalisissa suhteissa keskeisimmät sosiaaliset päämäärät ovat toveriryhmään liittyminen, leikin ylläpitäminen sekä kyky ratkaista ristiriitoja. (Jaakkola ym. 2017, 188)

Verkostoituminen on nykyaikana hyvin tärkeää, ja se voikin parhaimmillaan johtaa työllistymiseen. Hyvät sosiaaliset taidot ovat edellytys verkostoitumiselle. Tässä asiayhteydessä se tarkoittaa kykyä luoda kontakteja erilaisiin ihmisiin, sekä kykyä keskustella luontevasti heidän kanssaan. Sosiaalisesti taitava ihminen osaa hyödyntää erilaisia toimintamalleja tilanteista riippuen, hänellä on taito neuvotella tai olla sovitteleva, joskus hän taas voi olla sivustaseuraajan roolissa tai vaihtoehtoisesti ”ottaa härkää sarvista”. Olennaista on se, että hänen menettelytapansa on kaikkia tilanteessa olevia palveleva, ja hän kykenee tuomaan kantansa esiin rakentavasti. (Kauppila 2005, 33-35)

On myös tärkeää muistaa, että sosiaaliset taidot eivät ole vain kykyä keskustella rakentavasti, vaan ne ovat myös kykyä kuunnella ja ymmärtää toisen ihmisen näkökulmia. Empatia, hienotunteisuus sekä sosiaalinen herkkyyys ovat myös osa

sosiaalisia taitoja. Nämä taidot eivät ole pelkästään opittuja, vaan niihin vaikuttavat myös ihmisen synnynnäiset temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet. (Kauppila 2005, 33-35)

Sanaton viestintä on myös osa sosiaalisia taitoja, sillä sanattoman viestinnän katsotaan kattavan noin 60 prosenttia ihmisten välisistä vuorovaikutustilanteista. Hyviin sosiaalisiin taitoihin kuuluu sanattomien ja sanallisten viestien yhdenmukaisuus, sillä mikäli ne eivät kohtaa, ihmisen ulosanti ei ole vakuuttavaa. Usein ihmisen eleet paljastavatkin enemmän kuin sanallinen ulosanti. Kosketus on myös merkittävä osa sanatonta viestintää, ja sitä esiintyy etenkin lapsilla hyvin paljon. Kaikki ihmisen eleet, kuten olemus, asento, ilmeet, äänen tempo sekä eleet, ovat luokiteltaessa sanattomaan viestintään. Ihmisen ilmeet ovat rehellisin ja suorin sanattoman viestinnän osa, ja niitä väärin tulkitaan vähiten. (Kauppila 2005, 33-35)

Sosiaaliset taidot eivät pelkästään ilmene ihmisen kykynä selvitä sosiaalisista tilanteista, vaan laajemmin tarkasteltuna ne kuvastavat koko ihmisen persoonaa. Sosiaalisesti taitavalla ihmisellä on lisäksi terve itseluottamus, tasapainoinen tunne-elämä, harkintakyky sekä kykyä kontrolloida omia tunnetilojaan ja käytöstään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17- 25.)

4.2 Sosiaalisten taitojen kehittyminen

Ihminen alkaa jo ensimmäisistä elinpäivistään lähtien suuntautumaan kohti sosiaalisia ärsykeitä. Noin puolen vuoden ikäinen vauva pyrkii jo ottamaan kontaktia muihin ihmisiin hymyilemällä sekä äänтелеvästi. Vaikka vuorovaikutus on suurilta osin yksipuolista, on siinä kuitenkin jo havaittavissa toisen läsnäolon tiedostamista sekä vastavuoroisuutta. Jo 13 kuukauden ikäinen lapsi on kykeneväinen vuorovaikutukseen itselleen tutun saman ikäisen lapsen kanssa. Kolmanteen ikävuoteen mennessä lapsi on jo kykenevä ilmaisemaan toiveitaan ja aikomuksiaan, joka johtaa myös sosiaalisen verkoston laajenemiseen. (Lyytinen, Korhonen & Lyytinen 1995, 124-125.)

Leikki-ikäinen lapsi hakeutuu toisten lasten seuraan saadakseen jakaa mielekkään tekemisen. Lapsen yksi tärkeimmistä sosiaalisista konteksteista onkin leikki. Leikin ohella lapsi oppii yhteistoiminnan alkeita, kuten tunteiden ilmaisua sekä säätelyä, sekä

lapsi oppii myös hahmottamaan omaa identiteettiään. Leikki on lapsen luontainen tapa rakentaa omaa sosiaalista ymmärrystä, joka valmistaa lasta selviytymään erilaisista sosiaalisista kontakteista. (Lyytinen ym. 1995, 122-123.)

Ennen ujous ajateltiin positiivisena piirteenä lapsessa, mutta nykyään sitä pidetään merkkinä sosiaalisten taitojen puutteesta. Ujolla ihmisellä on taipumus olla hieman hiljainen ja vetäytyvä uusissa ihmiskontakteissa, mutta se ei tarkoita sitä, etteikö hän olisi kiinnostunut muiden ihmisten seurasta. Ujous ja sosiaalisten taitojen puute eivät siis kulje käsi kädessä. Ujolla ihmisellä saattaa olla hyvät sosiaaliset taidot, joskin hän on aluksi hiljainen. Nykyaikana ujous nähdään ongelmallisena, ja siitä saatetaan tehdä iso asia, joka luo ujolle lapselle paineita sekä lisää epävarmuutta uusissa sosiaalisissa tilanteissa, jotka saattavat johtaa haluttomuuteen kohdata uusia ihmisiä. Onkin tärkeä muistaa, että ujon lapsen ohjaamisessa kasvattajalla sekä ympäristöllä on suuri merkitys. (Keltikangas-Järvinen, 41-43.)

4.3 3 - luokkalaisen lapsen sosiaaliset taidot

8-10 – vuotias lapsi on jo tietoinen omista oikeuksistaan, sekä osaa tuoda mielipiteensä esille. Hän alkaa katsoa maailmaa kriittisemällä tavalla, ja suurennuslasin alle joutuvat niin lapsen läheiset kuin lapsi itsekin. Tässä iässä lapsi kokee vahvaa itsenäistymisen tunnetta ja hänen oma sisäinen maailmaansa voimistuu. Kaveripiireissä hankittujen ryhmäkokemusten merkitys kasvaa, jonka myötä lapsi alkaa olla enemmän tietoinen myös omasta toiminnastaan, sekä sen seurauksista. (Dunderfelt 1996, 75-76.)

Kouluikäisen lapsen sosiaaliseen suosioon ei vaikuta yksinomaan sosiaaliset taidot, vaan myös liikunnallisuus ja motoriset taidot ovat vahvassa osassa. Edellä mainittujen asioiden vaikutus sosiaaliseen asemaan vaihtelee niin ryhmästä kuin kulttuuristakin riippuen. Esimerkiksi pienessä kyläkoulussa tai pääkaupunkiseudun koulussa voi olla suuri ero siinä, mikä on ihailtavaa ja tavoiteltavaa. Myös ryhmän ominaisuuksilla on suuri merkitys määriteltäessä ihmissuhteita. Esimerkiksi koululuokassa jossa aggressiotaso on tavallista korkeampi, myös yhteys aggressiivisuuden ja suosion välillä on selkeämpi. Tavallisesti 9 – vuotias lapsi arvostaa sosiaalisissa suhteissaan

avuliaisuutta, ystävällisyyttä, yhteistoiminnallisuutta sekä iän myötä yhä enemmän myös urheilullisia taitoja. (Salmivalli 2005, 29-31.)

4.3.1 Toverisuosio ja sosiometria

Lapsen sosiaalinen status voidaan selvittää sosiometrisen kyselyn avulla. Sosiometrisessä tutkimuksessa jokaista ryhmän lasta pyydetään nimeämään kolme luokkatoveriaan, joista he pitävät eniten, sekä vastavuoroisesti kolme luokkatoveriaan, josta he pitävät vähiten. Tämän tutkimuksen avulla voidaan kartoittaa kunkin lapsen asema ryhmässä. Paljon positiivisia ja vähän negatiivisia ääniä saaneet lapset nauttivat ryhmässä toverisuosiota, kun taas vastavuoroisesti torjutut lapset saavat vähän positiivisia ääniä ja paljon negatiivisia ääniä. Näiden kahden ääripään väliin mahtuvat vielä ristiriitaisessa asemassa olevat (pidetään ja ei pidetä samoissa määrin) sekä huomiotta jääneet (saavat hyvin vähän ääniä) lapset. (Salmivalli 2005, 25.)

Sosiometrisen kyselyn kanssa pitää käyttää äärimmäistä harkintakykyä, ja sitä kritisoidaankin nykyään sen mahdollisesta haitallisuudesta lasten välisiin suhteisiin. Sosiometrisen kyselyn vaikutuksia on kuitenkin tutkittu laajasti, on todettu, että kysely ei lisää kielteistä vuorovaikutusta lasten välillä. Nykyään huolta herättää enemmänkin kyselyn eettinen puoli, sillä tulosten ajattelematon käyttö voi aiheuttaa epämieluisia tilanteita. Sosiometrisen kyselyn tekijällä onkin siis suuri vastuu siitä, mihin ja miten hän kerättyä aineistoa käyttää. (Salmivalli 2005, 31-32.)

Toverisuosio näkyy vahvasti lasten keskinäisissä sosiaalisissa tilanteissa sekä ryhmädynamiikassa. Toverisuosiota nauttivat lapset ovat keskimääräistä sosiaalisempia sekä kognitiivisesti kehittyneempiä. Heidän hyvä itsesäätelynsä mahdollistaa soveliaan tunteiden- ja käytöksen hallinnan (esim. aggressiivisen käytöksen vähäisyys). Heillä on kyky ajaa omia etujaan, samalla ylläpitäen myönteisiä suhteita muihin ihmisiin. He pystyvät antamaan ja vastaanottamaan palautetta. Liikunnan ja toverisuosion välillä on myös havaittu selkeä yhteys, ja voidaankin todeta, että usein toverisuosiota nauttiva lapsi on myös liikunnallinen. (Salmivalli 2005, 27.)

Toveriepäsuosio ilmenee keskimääräistä aggressiivisemmilla tai vetäytymillä lapsilla, joiden kognitiiviset taidot ovat tavallista heikompia. Lapset eivät välttämättä ole yksinäisiä, vaan usein he hakeutuvat samoja piirteitä omaavien lapsien luo. Torjutut lapset muodostavat siis usein keskenään vastavuoroisia ystävyssuhteita. Torjutuilla lapsilla on myöhemmässä iässä suurempi riski ajautua erilaisiin ongelmiin. (Salmivalli 2005, 27-28.)

5 PSYKOMOTORIIKKA OSANA LIIKUNTATUOKIOITA

5.1 Psykomotoriikan määrittely

Psykomotoriikka voidaan karkeasti jakaa kolmeen eri osa-alueeseen; materiaalikokemukset, kekokemukset ja sosiaaliset kokemukset. Omassa opinnäytetyössäni sovelsin pääosin psykomotoriikan sosiaalista sisältöä, sillä se vahvistaa sekä korostaa sosiaalisia taitoja. Näiden psykomotoristen liikuntaleikkien avulla pystyin paremmin havainnoimaan juurikin lapsien sosiaalisia taitoja, sekä miten ne ilmenivät liikunnan kautta. Valitsin psykomotoriikan osaksi liikuntatuokioitani myös siksi, että se antaa motoristisesti heikommille lapsille mahdollisuuden osallistua ja tuntea onnistumisen tunteita.

Psykomotoriikan varhaisimmat juuret yltävät 1800 – luvulle, mutta nykypsykomotoriikan juuret ulottuvat vuoteen 1955, jolloin saksalainen E.J. Kiphard pani merkille liikunnan myönteiset terapeuttiset piirteet, jotka vaikuttivat ihmisen psyykkisiin toimintoihin. Lähtökohtana psykomotoriikalle olivat havainnot lasten tunteiden ja muiden psyykkisten toimintojen esiintymisestä liikunnan välityksellä. Kiphard määrittelikin psykomotoriikan kokonaisvaltaiseksi ja humanistiseksi liikuntakasvatukseksi, joka ottaa myös lapsen kehitystason sekä lapsikeskeisyyden huomioon. (Zimmer 2011, 15-19.)

Psykomotoriikassa on kyse liikkumisesta, havainnoimisesta sekä ympäristössä toimimisesta, jotka ovat vahvasti kytköksissä psyykkisten ja motoristen taitojen yhteyteen.

Psykomotorinen toiminta on prosessisuuntautunutta harjaannuttamista, jonka avulla edistetään kokonaisvaltaisesti yksilön toiminnan eri alueita. Psykomotoriikka on siis motoristen ja psyykkisten tapahtumien toiminnallinen kokonaisuus, sekä kehon ja motoriikan, mielen ja psyyken yhteyttä. Psykomotoriikasta ei ole olemassa yhtä ainoaa näkemystä, sillä siitä on olemassa nykyään monia erilaisia suuntauksia. (Zimmer 2011, 15-17.)

Psykomotoriikan tavoite on antaa lapselle positiivisia onnistumisen kokemuksia, joiden kautta lapsi kykenee laajentamaan omaa toimintakompetenssiaan ja omatoimisuuttaan. Psykomotoriikalla pyritään tukemaan lapsen toimimista omaehtoisena yksilönä, joka kykenee kantamaan vastuuta ja päättämään omista asioistaan. (Zimmer 2011, 20-26.) Tiivistettynä psykomotoriikan tavoite on siis vahvistaa lapsen positiivista minäkuvaa sekä tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Omassa opinnäytetyössäni noudatin psykomotoriikan perusajatusta, kuitenkin soveltaen sen tukemaan omaa tutkimustani.

5.2 Psykomotoriikan yhteys sosiaalisiin taitoihin

Heikot sosiaaliset taidot omaavat lapset jäävät yleensä varjoon esimerkiksi koulun liikuntatunneilla, johtuen heidän epävarmuudestaan. Heillä voi olla suuri epäonnistumisen pelko, mitä ei ainakaan auta vieläkin surullisen yleiset pelit ja leikit, joista huonoin putoaa ensin pois, tai tilanteet, joissa lasten annetaan itse valita joukkueet, jolloin usein hiljaisin ja arin lapsi valitaan viimeisenä. Kosonen (1998, 103) vertaakin edellä mainittua huutoäänestystä entisajan häpeäpaaluun laittamiseen.

Omassa opinnäytetyössäni tulenkin keskittymään psykomotoriikan sosiaalisia taitoja tukevaan osa-alueeseen, eli sosiaaliseen kokemukseen. Sosiaalinen kokemus keskittyy vuorovaikutukseen ja kommunikointiin toisten kanssa, sekä kykyyn noudattaa yhteisiä sääntöjä ja toimia ryhmän mukana. Yhteistoiminnallisilla sosiaalisuutta tukevilla liikuntaleikeillä pyritään vahvistamaan yksilön sosiaalista käyttäytymistä. (Rintala ym. 2005, 83-84.)

Psykomotorisen liikuntakokemuksen kautta pyritään edistämään yksilön itsearvostusta sekä itseluottamusta, jotka johtavat persoonan lujittumiseen. Yksilö saa monipuolisia kokemuksia niin itsestään kuin sosiaalisesta ympäristöstään. Yksi psykomotoriikan tärkeimmistä tavoitteista onkin saada sosiaalisia ja emotionaalisia oppimiskokemuksia. (Koljonen 2000, 27.)

Psykomotoriikka on osallistavaa liikuntaa, sillä se on hyvin matalankynnyksen toimintaa, jolloin arempien lasten on helpompi osallistua. Se painottaa myös lapsen itsenäisyyttä ja perustuu lapsen omaan aktiivisuuteen, eli lapsella on vapaus valita, osallistuuko hän vai ei. Psykomotorinen toiminta perustuu elämyksellisyyteen ja sen motiivina on itse toiminta, ei toiminnan tulos. Näin ollen se tarjoaa mahdollisuuden tutkia lapsen omaa minäkuvaa sekä edistää itseluottamusta ja sosiaalisia taitoja, ilman suorituspaineita. (Koljonen 2000, 28-29.)

Psykomotoriikassa lasta ei opeteta lyömään mailalla tai heittämään palloa tietyllä tavalla, vaan häntä opetetaan käyttämään omaa mielikuvitustaan, ja miettimään, miten asiat voisi tehdä eri tavalla (Zimmer 2001, 150). Omilla kontaktikerroillani pyrin juurikin tukemaan lasten mielikuvitusta, ja annoin heille melko vapaat kädet suorittaa leikit heidän näkökulmastaan. Näin sain tarjottua kaikille mukavaa liikkumista psykomotoriikan hengessä.

Psykomotorisesta toiminnasta hyötyvät etenkin lapset, joilla on haasteita toimia ryhmässä, johtuen esimerkiksi heidän arkuudestaan ja pelokkuudestaan. Lisäksi siitä hyötyvät lapset joilla on tarkkaavaisuuteen liittyviä ongelmia, oppimisvaikeuksia tai lapset joilla on ongelmia säädellä omia tunteitaan. (Koljonen 2000, 80.) Omassa tutkimuksessani pyrin tarkastelemaan pääosin lasten sosiaalisia taitoja, ottaen myös muut asiat huomioon.

6 LIIKUNTATUOKIOT

Seuraavaksi esittelen kontaktikertani, joita kertyi yhteensä 4 ja yksi kerta kesti aina noin 50-60 minuuttia. Näillä kerroilla pyrin yhdistämään sekä liikunnan että sosiaaliset

taidot. Jaoin kerrat teemoittain, ja jokaisella kerralla harjoitimme yhtä sosiaalisten taitojen osa-alueita. Kaikilla kontaktikerroillani käytin psykomotorisia liikuntamenetelmiä, jotka tukevat lapsen sosiaalisia taitoja ja joiden avulla pystyin arvioimaan lasten sosiaalista käyttäytymistä. Niin kuin psykomotoriikkaan kuuluu, kontaktikerroilla ohjaamani tehtävät olivat välillä haastavia, mutta kuitenkin sellaisia jotka antoivat jokaiselle lapselle onnistumisen tunteen.

Koululiikunnan tulisi tarjota kaikille lapsille tasapuolisesti mahdollisuuden liikkua sekä kokea onnistumisentunteita. Valitettavan usein tilanne on kuitenkin päinvastainen, etenkin motoristisesti heikoimmilla tai aremmilla lapsilla. Pahimmillaan he voivat kokea itsensä tehottomiksi ja hyödyttömiksi, joka tekee heistä passiivisia osallistujia. Lapset, jotka omaavat huonon itsetunnon, reagoivat arvosteluun hyvin voimakkaasti sekä heillä on tavallista heikompi kyky sietää pettymyksiä. Edellä mainitut seikat ilmenevät lapsen arkuutena liikkua sekä haastaa itseään. (Koljonen 2000, 52.) Psykomotoristisella lähestymistavalla tavoitteenani on ehkäistä juurikin edellä mainittuja asioita, ja saada jokainen lapsi mukaan toimintaan.

6.1 1. kerta – matalankynnyksen liikkumista ulkona

Ensimmäisellä kerralla kaikki toiminta oli matalankynnyksen toimintaa, eli toimintaa, johon on jokaisen helppo osallistua. Lasten ei tarvinnut pelätä erottuvansa joukosta, tai että heidän vastuullaan on vaikkapa muiden häviö. Päätin pitää ensimmäisen tunnin ulkona, sillä uskon, että avara tila ja luokkahuoneesta poistuminen varmasti auttoivat lapsia vapautumaan. Ensimmäisen kerran tavoitteeni oli saada kaikki lapset mukaan ja antaa heille mukava kokemus, sekä tarkkailla heidän liikunnallisia- ja sosiaalisia taitojaan.

Ensimmäisen kertani aloitin huivihipalla, josta sain leikin myötä myös hieman kokonaiskuvaa lasten liikunnallisuudesta. Huivihipassa on kaksi kiinniottajaa, joka ottavat muita kiinni koskettamalla huivilla, sekä pelastaja, joka pelastaa toisia koskettamalla huivilla. Valitsin kaksi kiinniottajaa, koska ryhmä on iso, ja näin kukaan ei joudu yksin huomion keskipisteeksi. Huivihippa oli myös hyvä aloitusleikki, sillä siinä ei tarvitse koskea toista ihmistä, mikä saattaisi ahdistaa esimerkiksi erityisherkkiä

lapsia. Huivihipan aikana seurasin lasten liikkumista sekä kykyä toimia ryhmässä ja auttaa muita. Kysyin vapaaehtoisia kiinniottajiksi sekä pelastajaksi, ja moni lapsi oli valmis osallistumaan. Muutama lapsi myös huokaisi syvään ja osoitti ilmeillä ja eleillään, että leikki ei ollut mieluinen, jolloin muistutin, että kenenkään ei ole pakko osallistua. Aasinsiltana pääsimme keskustelemaan kontaktikertojemme yhteisistä pelisäännöistä, ja yhdessä sovimme, että leikitään reilusti ja ollaan mukavia toisille.

Heti leikin alettua huomasin, että kaikki vapaaehtoiset kiinniottajat ja pelastajat olivat todella nopeita liikkujia, ja he lähtivät heti täysillä leikkiin mukaan. Osa lapsista hakeutui leikkialueen reunoille ja yrittivät pysyä ison massan mukana, kun taas toiset juoksivat itsenäisesti ja koittivat saada kiinniottajia heidän peräänsä. Sain jo ensimmäisen leikin aikana melko hyvän kuvan luokan ryhmädynamiikasta, sekä lasten liikunnallisuudesta. Panin merkille, että huomattavan liikunnalliset lapset pelastivat myös muita sekä kannustivat muita pelastamaan, kun taas vähemmän liikkuvat lapset keskittyivät vaan pysymään kaukana kiinniottajista ja pitämään heidän liikkeitään silmällä. Osa lapsista pystyi siis selkeästi nauttimaan enemmän leikistä sekä kommunikoimaan muiden kanssa, kun taas osalla meni kaikki energia leikistä ”selviytymiseen”.

Näiden huomioiden mukaan aloin pikkuhiljaa valitsemaan kiinniottajiksi vetäytyvämpiä lapsia. Lopulta olimme tilanteessa, jossa kiinniottajina ja pelastajana olivat lapset, jotka eivät olleet koko ajan äänessä ja joiden liikkuminen ei ollut niin vapautunutta kuin osan lapsista. Osa heistä alkoi pelleilemään, ja oli tahallaan ottamatta kiinni muita. Kuitenkin, muutaman onnistumiskerran jälkeen he myös hieman vapautuivat, ja pääsivät paremmin leikkiin mukaan. Pieniä riitatilanteita syntyi myös siitä, että kiinniottaja- ja otettu olivat eri mieltä siitä, osuiko huivi kiinniotettavaan. Annoin lasten hoitaa nämä tilanteet itse, ja huomasin, että näissä tilanteissa joku luokan liikunnallisista lapsista puuttui tilanteeseen, sillä hän halusi leikin jatkuvan.

Ensimmäinen leikki toi esille liikunnallisten lasten taidon toimia ryhmässä, sekä pelata sääntöjen mukaan. Leikin aikana muutama liikunnallinen lapsi muistutti muita säännöistä muutamaankin otteeseen. He kykenivät sekä ajamaan omaa etuaan juoksemalla karkuun, että auttamamaan muita pelastamalla.

Vähemmän liikkuvat lapset ottivat leikin aikana raskaasti ”epäonnistumiset”, eli jos he eivät saaneet jotain kiinni tai jäivät itse kiinni. Huomasin muutaman lapsen usein lähteneen heti liikkeelle kiinnijäättyään, heille oli selvästi kova paikka, että heidät saatiin kiinni. He yrittivät myös muutaman kerran soveltaa sääntöjä, mihin kyllä joku muista lapsista aina puuttui.

Seuraavan leikin nimi oli Karhusilla, jossa yksi luokasta valitaan karhuksi. Hän saa aikaa piiloutua pihalle muiden ollessa silmät kiinni. Pihasta valittiin pesäpaikka, josta koko muu luokka lähti etsimään karhua. Jos joku näki karhun, hänen piti huutaa ”nähty!”, jolloin kaikki yrittivät ehtiä turvaan pesään. Karhun nähnyt lapsi ei saanut huutaa missä näki karhun. Mikäli karhu sai jonkun ennen turvaa kiinni, myös hänestä tuli kiinniottaja.

Myös tähän leikkiin ensimmäiseksi karhuksi olivat samat vapaaehtoiset kuin ensimmäisessä leikissä. Karhu lähti etsimään piilopaikkaa, ja muut odottivat silmät kiinni. Osa lapsista kurkki koko ajan, ja osa piti tunnollisesti silmät kiinni. Päätin huomauttaa asiasta, jonka jälkeen lasten välille syntyi niin suurta eripuraa, että karhun piti tulla takaisin ja etsiä uusi piilopaikka. Tässä kohtaa taas keskustelimme siitä, miten tärkeää on noudattaa yhteisiä pelisääntöjä. Kun lapset lähtivät etsimään karhua, samalla tavalla kuin huivihpassakin, osa lähti heti juoksemaan, kun taas osa etsi oman kaverin jonka kanssa he pyrkivät pysymään lähellä pesää, jotteivat jäisi kiinni. Huomautin pesän vieressä pyöriville, että heidänkin tulisi lähteä etsimään karhua, että peli olisi kaikille reilu. He kuitenkin pysyivät kehotuksistani huolimatta lähellä turvaa.

Tämäkin leikki vahvisti käsitystäni lasten liikunnallisuudesta, sekä heidän kyvystään toimia ryhmässä, muun muassa noudattamalla yhteisiä pelisääntöjä. Huomasin tämän leikin toimivan liikunnallisten lasten avulla, sillä he lähtivät rohkeasti etsimään karhua ja menivät pitkällekin turvapaikasta, kun taas vähemmän liikkuvat lapset olivat leikissä melko passiivisia, eivätkä halunneet poistua turvan läheltä. Lopulta oltiinkin tilanteessa, että luokan liikunnallisimmat lapset olivat kaikki jääneet kiinni ja menivät karhuina piiloon, ja loppujen piti lähteä etsimään heitä. Minun piti rohkaista lapsia useaan otteeseen lähteä etsimään karhuja, ja huomasin että heitä ihan oikeasti jännitti poistua pesän läheltä. Edelleen he liikkuvat parin kanssa tai ryhmissä ja etenivät hyvin

varovasti, mutta tilanne oli selvästi epämurkka heille. Leikki piti lopettaa kesken, sillä piilossa olleet lapset eivät malttaneet pysyä piilossa, ja heitä etsivät lapset eivät taas uskaltaneet poistua turvan läheltä.

Seuraavaksi leikiksi valitsin ”värissin”, eli vanhan perinteisen leikin, joka tuo esille lapsen kyvyn noudattaa ohjeita sekä olla rehellinen. Halusin myös nähdä miten lapset reagoivat mahdollisiin erimielisyyksiin ja miten he ratkaisevat ne. Yksi lapsista on ”väri”, ja hän antaa ohjeita kuka saa liikkua ja miten (esim. se kenellä on punainen paita saa ottaa yhden hiirenaskeleen). Kun hän kääntyy katsomaan muita ja huomaa jonkun liikkuvan, tämän lapsen pitää palata takaisin alkuun. Voittaja on se, joka koskee käskyjen antajaa ensimmäisenä. Tähän leikkiin olivat melkein kaikki vapaaehtoisia, uskon sen johtuvan siitä, että leikki on kaikille tuttu ja tässä ei korostu niin paljon lapsen liikunnallisuus.

Tässä leikissä ”tilaisuus tekee varkaan”, ja niin kävi odotetusti nytkin. Valitsin ensimmäiseksi ”väriksi” hieman aremman lapsen, sillä hän oli vapaaehtoinen ja hiljaiset lapset olivat jääneet tarkoituksella vähän muiden varjoon aikaisemmissa leikeissä. Hän suoritti oman tehtävänsä tunnollisesti, ja aluksi myös muiden liikkuminen sujui, kunnes kahdelle lapselle tuli erimielisyyksiä ja he alkoivat huijata voittaakseen toisensa. Annoin tilanteen jatkua puuttumatta siihen, kunnes melko nopeasti samat lapset kuin muissakin leikeissä puuttuivat siihen. Aikaisemmista leikeistä poiketen nämä sääntöjä rikkovat olivat huomattavan liikunnallisia lapsia, joilla selvästi voittamisen halu meni sääntöjen edelle. Huomasin, että kun muutama alkoi rikkomaan sääntöjä, myös nämä aremmat lapset uskaltautuivat ikään kuin muiden mukana rikkomaan sääntöjä.

Ensimmäisen kerran viimeiseksi leikiksi valitsin valokuvahipan joka on sopivan kevytmielinen lopetusleikki. Valokuvahipassa kiinni jäädessään pitää jäädä ”valokuvaksi” siihen asentoon, missä oli kiinni jäädessään. Pelastajan on tehtävä sama asento kiinni jääneen edessä, jolloin kiinnijäänyt vapautuu. Päätin, että kiinniottajia on aina 2-3 kerrallaan, jotta kenenkään ei tarvitse olla yksin ”huomion keskipisteenä” ja pelätä epäonnistumista. Tämän leikin aikana havainnoin lasten liikunnallisuutta sekä toisten henkilöiden huomioimista.

Tämä leikki eteni samalla kaavalla kuin myös ensimmäinen leikki. Taas samat lapset olivat vapaaehtoisia, ja muutenkin aktiivisempia leikin aikana. Huomasin liikunnalliset lasten tekeytyvän hauskoihin asentoihin kiinni jäätyään, sekä hakeutuvan sellaisten henkilöiden eteen, joilla oli myös joku hauska asento. Tässä leikissä myös tietyt lapset hakivat hirveästi muiden huomiota ja koittivat viihdyttää muita, kun taas osa liikkui hyvin huomaamattomasti muiden joukossa. Tässä leikissä lapset selkeästi valitsivat pelastettavakseen tiettyjä lapsia, riippuen pelastettavien asennoista. Vähemmän liikkuvat lapset jäivät hyvin tavallisiin ja huomaamattomiin asentoihin, kun taas enemmän liikkuvat lapset jäivät mitä erikoisempiin asentoihin.

Ensimmäisen kerran aikana sain melko hyvän kokonaiskuvan luokan ryhmädynamiikasta – ketkä ovat viihdyttäjätyyppisiä ja ketkä haluavat pysyä sivussa. Leikin ohella kartoitin myös lasten liikunnallisuutta, ja niin kuin olin opettajalta alun perin kuullutkin, on luokassa paljon liikkuvia lapsia, sekä lapsia jotka eivät juurikaan liiku vapaa-ajalla. Pystyin siis tekemään tulevia kertoja varten karkean kahtiajaon. Ensimmäisen kerran suurimmat erot näiden lapsien välillä olivat taidot toimia ryhmässä sekä oma itsetunto. Paljon liikkuvat lapset pyrkivät noudattamaan sääntöjä ja ratkaisemaan erimielisyyksiä, sekä uskalsivat rohkeasti yrittää ja eivät lannistuneet epäonnistumisista. Vähemmän liikkuvat lapset koittivat peittää epävarmuuttaan pelleilyn alle, sekä olivat melko varautuneita. Heitä myös selvästi harmitti kiinnijääminen leikeissä, jonka seurauksena osa yritti huijata tai peittää epävarmuutensa pelleilyn alle. Kuitenkin leikissä, jossa heidän huijaamisensa olisi huomattu, he noudattivat tarkasti sääntöjä, eli ryhmänpaine auttoi heitä toimimaan ryhmässä ja noudattamaan sääntöjä.

Liikunnallisemmat lapset olivat enemmän ulospäinsuuntautuneita, sekä ottivat herkemmin kontaktia muiden lasten kanssa. Motoristisilta taidoiltaan heikommat lapset pyrkivät tekemään itsensä näkymättömiksi, sekä hakeutuivat muiden lähelle. Lopuilla kontaktikerroillani pyrin selvittämään, johtuiko tämä asetelma vain tästä tilanteesta – ehkä motoristisesti heikommat lapset olisivat rohkeampia itselleen ominaisessa ympäristössä, sillä nyt he olivat ikään kuin altavastajina. Kahden ensimmäisen kerran jälkeen pystyin kuitenkin jakamaan luokan karkeasti kahtia – enemmän liikkuvat ja ulospäin suuntautuneet lapset, sekä vähemmän liikkuvat ja aremmat lapset.

6.2 2. kerta – ryhmässä toimiminen

Toisen kontaktikerran teemaksi valitsin ryhmässä toimimisen ja tavoitteenani oli havainnoida lasten kykyä tehdä kompromisseja sekä kuunnella muita, kuitenkin tuoden samalla esille myös omat mielipiteensä. Kyky tuoda esille oma mielipiteensä väheksymättä muiden mielipiteitä on erittäin tärkeä sosiaalinen taito.

Aloitin kerran jakamalla lapset ryhmiin. Psykomotoriikassa tärkeää on välttää ikäviä tilanteita ja negatiivisia tunteita, mitä usein syntyy ryhmänjakotilanteissa. Niinpä tein ryhmiin jakautumisesta myös leikin. Lasten tehtävänä oli siis järjestäytyä pituusjärjestykseen, josta pystyin kätevästi jakamaan heidät ryhmiin. Heti tässä ”leikissä” nousivat esille lasten sosiaalisten taitojen erot. Paljon liikkuvilla lapsilla oli kiire saada jono valmiiksi mahdollisimman nopeasti, vaikka kyse ei edes ollut kilpailusta. Aremmat lapset taas kykenivät keskustelemaan ja kuuntelemaan muita, ja heidän avullaan jono saatiinkin valmiiksi.

Ensimmäinen varsinainen leikki suoritettiin noin viiden hengen ryhmissä, jossa tehtävänä oli laittaa esimerkiksi neljä jalkaa, yksi käsi ja kolme päätä maahan. Tämä leikki vaati sekä liikunnallisuutta, että kykyä kuunnella muita ja toimia ryhmässä. Sain jaettua ryhmät melko epätasaisesti, eli lähes jokaisessa ryhmässä oli sekä liikkuvia että vähemmän liikkuvia lapsia. Tämän leikin aikana huomasin, että osa motorisesti taitavista lapsista käskyttivät muita, sekä pyrkivät osoittamaan omaa paremmuuttaan. He vähätelivät muiden mielipiteitä, sekä pyrkivät voittamaan toiset lapset koittamalla arvostella ja etsimällä vikoja muiden suorituksista. Edellä mainittu käyttäytyminen luokitellaan hallitsevaksi vuorovaikutustyyliksi, joka onkin yksi sosiaalisen kanssakäymisen perusmuodoista (Kauppila 2005, 54-55). Heti ohjeet kuultuaan enemmän liikkuvat lapset alkoivat toimia, kun taas vähemmän liikkuvat lapset pohtivat eri vaihtoehtoja, mitä leikki vaatikin toimiakseen. Enemmän liikkuvat lapset selvästi turhautuivat tähän, eivätkä ymmärtäneet muiden näkökantaa.

Seuraavassa leikissä lapset olivat pareittain ja toisen silmät sidottiin huivilla. Annoin tehtäväksi koskettaa aina eri objekteja, esimerkiksi parin piti löytää jotain keltaista mitä he voivat koskettaa. Toisen lapsen piti kuljettaa sokkona oleva parinsa mahdollisimman nopeasti määrätyn objektin luo. Loin siis kilpailutilanteen, jossa

vaadittiin hyviä sosiaalisia taitoja, niin puhumisen kuin kuuntelemisenkin kannalta. Kaikki lapset halusivat osallistua leikkiin, ja he pitivät siitä todella paljon. Havainnoin, että kukaan lapsista ei näyttänyt ahdistusta tai epävarmuutta leikin aikana. Luulen sen johtuneen sekä siitä että vain yksi pari voitti ja koko muu ryhmä hävisi, sekä siitä, että liikunnalliset erot eivät näkyneet lapsille, vaikka leikki vaatikin hyviä motorisia taitoja.

Annoin lasten ryhmässä valita viimeisen leikin, ja se aiheutti erimielisyyksiä. En puuttunut lasten keskusteluun, vaan seurasin opettajan kanssa sivusta, miten lapset tilanteen hoitavat. Heillä oli lukuisia eri ehdotuksia ja melkein kaikki huusivat toistensa päälle, kunnes yksi luokan toverisuosiota nauttivista pojista kertoi oman toiveensa ja perusteli sen hyvin, jonka myötä suurin osa lapsista muutti mieltään ja toivoi myös hänen ehdottamaansa leikkiä. Tässä tilanteessa nähtiin oiva esimerkki miten hyvillä sosiaalisilla taidoilla voi ajaa omaa etuaan, kuitenkin väheksymättä toisten mielipiteitä. Kun muut lapset pyrkivät vain huutoäänestämään oman ehdotuksensa voittoon, hän puhui huutamatta ja perusteli hyvin vastauksensa. Osa aremmista lapsista myös erkaantui huutavasta ryhmästä ja meni kauemmas viittaamaan luoden katsekontaktia minuun, joten annoin heidän myös valita yhden leikin.

Tämä kerta toi myös entistä vahvemmin esiin luokan ryhmädynamiikan, sekä lasten omaksumat asenneroolit. Osalla lapsista on selkeästi hauskuuttajan rooli, kun taas muutamilla lapsilla on vetäytyjän ja alistujan rooli. Juuri 9-vuotiailla lapsilla on subjektiivisen roolin ottamisen vaihe, jolloin he kykenevät ymmärtämään, että ihmisillä on erilaisia näkemyksiä asioista, eli kaikki eivät ole aina samaa mieltä heidän kanssaan. Heillä on käynnissä myös itsereflektioiva vaihe, jonka myötä he kykenevät heijastamaan toisten ajatuksia, näkemyksiä sekä kokemuksia omiinsa. Nämä roolien omaksumisvaiheet ovat merkittävä osa lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä, ja koulu onkin oiva paikka tukea näitä vaihteita. (Zimmer 2001, 94.)

6.3 3. kerta – kompromissien tekeminen & verbaalinen kanssakäyminen

Kolmannelle kerralle valitsin toimintaa, joka edellyttää kykyä tehdä kompromisseja sekä keskustella muiden kanssa. Nämä edellä mainitut asiat ovat sosiaalisten taitojen kulmakiviä, joihin liian harvoin kiinnitetään huomiota. Usein unohdetaan, että pelkästään äänessä oleminen ei ole tae hyvälle sosiaalisille taidoille, vaan ihmisen tulee olla myös kykeneväinen kuulemaan muiden näkökulmia.

Kolmas kerta koostui temppuradan rakentamisesta, joka on yksi psykomotoriikan perusharjoitteista. Siinä kaikki lapset saavat osallistua sen verran kuin itse haluavat, ja se ei myöskään luo kilpailutilanteita lasten välille. Jaoin lapset viiteen eri ryhmään, ja jokainen ryhmä keksi yhden temppuradan osan. Temppuradan rakentaminen vaatii lapsilta mielikuvitusta, kykyä toimia ryhmässä sekä myös neuvottelutaitoja. Välineet piti jakaa ryhmien kesken, ja oletinkin siitä syntyvän ensimmäinen ristiriitatilanne, sillä kaikki halusivat juuri saman elementin. Kuten myös aikaisemmillä kerroilla, annoin lasten itse ratkaista tilanteen, ja kehotinkin heitä keskustelemaan ja miettimään muita ratkaisuja, sillä samoja välineitä ei riittänyt kaikille tasapuolisesti. Lapsille liikuntaa järjestettäessä on tärkeää antaa myös lapsille vastuuta toiminnan sujuvuudesta, ja tällä kertaa korostinkin lasten roolia ja annoin heille paljon vastuuta. Noin kymmenen minuutin intensiivisen keskustelun jälkeen lapset pääsivät sopuun, ja halutuin elementti meni sille ryhmälle, jossa sattui olemaan kaksi luokan vahvinta persoonaa. He pitivät mielipiteestään kiinni, eivätkä millään kyenneet antamaan muille lapsille suunvuoroa. Huomasin, että muut lapset ikään kuin luovuttivat tavarat heille, sillä he eivät kyenneet asettumaan näitä vahvoja persoonia vastaan. Kuitenkin tilanteen jälkeen kuulin, että motoristisesti heikommat lapset kuiskuttelivat keskenään asiasta, sillä heistä se ei mennyt oikeudenmukaisesti. Tämän sekä aikaisempien havaintojen perusteella huomasin arempien lasten usein käyttävän epävarmaa vuorovaikutustyyliä vuorovaikutustilanteissa, joissa on monta osallista. Epävarmalle vuorovaikutustyyliä on ominaista juurikin alistuva ja epävarma käyttäytyminen, konfliktitilanteista vetäytyminen, epäonnistumisen pelko sekä luottaminen enemmän muihin kuin itseensä (Kauppila 2005, 57-58).

Kaikissa ryhmissä aremmat lapset jäivät hieman taka-alalle, vaikka heidän mielipidettään kysyttiin muutamaankin otteeseen. Toverisuosiota nauttivilla lapsilla

oli kuitenkin niin vahvat visiot ja mielipiteet, että ymmärrän arempien lasten vaikeuden ehdottaa omia ideoitaan. En usko, että rohkeammat lapset tahallaan ottivat taas ”ohjat käsiinsä”, vaan uskon heillä olevan kuvitelma, että heidän pitää tehdä niin, jotta asiat etenevät. Panin myös merkille, että arat lapset tukeutuivat helposti rohkeampiin lapsiin, sekä varmistivat heiltä useaan otteeseen mihin mikäkin elementti kuului laittaa. Arkojen lasken tukeutuminen vahvempiin persooniin vahvistaa varmasti vahvojen persoonien käsitystä siitä, että heillä on vastuu toiminnan onnistumisesta.

Ratojen rakentamisen jälkeen lasten piti myös esitellä omat suorituspisteensä, sekä näyttää, mitä niissä kuului tehdä. Sovimme, että ryhmästä valitaan yksi kertomaan sekä yksi näyttämään, jotta ei käy niin, että sama henkilö tekee molemmat ja muut seuraavat sivusta. Esittelijän sekä näyttäjän rooliin valikoituivat liikunnalliset ja rohkeat lapset, niin kuin arvasinkin jo edellisten kertojen perusteella. He olivat jokainen hetken yksin huomion keskipisteenä, ja toimivat tilanteessa hyvin rennosti ja itsevarmasti. Aremmat lapset olivat tilanteessa sivustaseuraajina mukana, ja huomasin heillä olevan hauskaa seuratessaan, kun muut lapset esittelivät ratoja.

Tällä kerralla korostuivat lasten vuorovaikutustyyli, ja huomasin luokassa esiintyvän kolmea eri vuorovaikutustyyliä. Liikunnallisilla lapsilla esiintyi lähes poikkeuksetta ohjaavaa vuorovaikutustyyliä, eli he ottivat ohjat käsiinsä ja tekivät muille ehdotuksia. Ohjaavaan vuorovaikutustyyli ei kuitenkaan ole verrattavissa hallitsevaan vuorovaikutustyyliin, sillä tässä henkilö kykenee ottamaan myös muut huomioon sekä huolehtii, että kaikki saavat sanoa mielipiteensä (Kauppila 2005, 54). Olin yllättynyt, miten hyvin lapset ottivat myös vähemmän äänessä olevat lapset mukaan päätöstentekoon. Ohjaava vuorovaikutustyyli voi välillä saada aikaan sen, että toinen osapuoli voi tuntea itsensä sekä omat mielipiteensä turhaksi, tätä en kuitenkaan havainnut oman kohderyhmäni keskusteluissa.

Motorisesti heikot lapset tukeutuivat epävarmaan- sekä alistuvaan vuorovaikutustyyliin. He eivät pyynnöistä huolimatta kyenneet tuomaan omia näkemyksiään esille, ja mukailivat muita. He selvästi aliarvioivat omia kykyjään, ja tyytyivät kuuntelemaan muita. Tyypillistä käyttäytymistä edellä mainittuihin vuorovaikutustyyliin on juurikin alistuva vuorovaikutus, muihin turvautuminen, itsensä vähätely sekä epäluottamus itseään kohtaan (Kauppila 2005, 58-59).

6.4 4. kerta – liikunta & terve itsetunto

Viimeisen kerran teemaksi valitsin leikkejä, joissa pitää kyetä tuomaan itseään esille sekä saada muut nauramaan itselleen, jonka tiesin olevan joillekin lapsille vaikeaa. Sain kahdella ensimmäisellä kerralla melko laajan kuvan lasten motoristista taidoista sekä liikuntatottumuksista, joten tällä kerralla jätimme itse liikkumisen vähemmälle ja paneuduimme enemmän sosiaalisiin taitoihin.

Vahvalla itsetunnolla on todettu olevan yhteys sekä liikuntaharrastuksiin että liikunnalliseen lahjakkuuteen ja taitoon (Koljonen 2000, 54). Ensimmäisellä kontaktikerrallani huomasin, miten liikunnalliset lapset nauttivat kilpailutilanteista, kun taas aremmat lapset kokivat ne uhkaavina. Tällä kontaktikerralla pyreinkin selvittämään, miten lapset kykenevät tuomaan itseään esille, sekä miten vapautuneesti he pystyvät esiintymään muille.

Ensimmäinen leikki oli ryhmäpantomiimi, eli luokka oli jaettuna kahtia ja toinen puoli esitti yhdessä jonkun sanan pantomiimina, ja toinen puoli luokasta yrittää arvata mikä sana on kyseessä. Tämä leikki oli mielestäni hyvä aloitus tälle kerralle, sillä siinä jokaisen piti esiintyä, mutta ryhmä oli kuitenkin tukena. Muutama lapsi osoitti ilmeillään ja eleillään, että leikki ei ollut mieluinen, mutta eivät tuoneet sitä esille muuten. Lapset toivoivat, että he saisivat kisailla tytöt vastaan pojat – asetelmalla, ja suostuin siihen koska he olivat kaikki ehdottoman samaa mieltä, sekä heitä oli yhtä paljon molemmilla puolilla. Aikaisempien kertojen ansiosta minulla oli selkeät muistikuvat, ketkä lapsista olivat liikunnallisempia, sekä tiesin jo vähän lasten tapaa reagoida asioihin. Tämän leikin aikana huomasin, että enemmän liikkuvat lapset erottautuivat kyvyllään heittäytyä ja olla ”naurun” kohteena, poikkeuksetta. He ottivat ”ohjat” käsiinsä, ja näyttelivät roolejaan hyvin estoitta. Aremmat lapset toimivat hyvin rohkeampien mukana, ja heidän näyttelijäsuorituksensa olivat vähemmän näkyviä ja melko pienieleisiä. Kukaan lapsista ei näyttänyt jännittämisen merkkejä, johon uskon vaikuttaneen muiden samanaikainen esiintyminen ja leikin kevytmielisyys.

Toisena leikkinä leikimme ilveilyleikin, jossa luokka jaettiin taas kahtia ja heidän tehtävänä oli naurattaa toista puolta. Jos nauroi, siirtyi toiseen joukkueeseen ja se joukkue voitti, jossa oli sovittu ajan päätyttyä enemmän lapsia. Tähän leikkiin

jaoimme ryhmät niin, että käskin lapsia menemään riviin pituusjärjestyksen mukaan, jonka jälkeen jaoin heidät vain keskeltä kahtia. Taas saimme ryhmänjaosta mieluisan leikin, joka ei vienyt kuitenkaan liikaa aikaa. Ja poiketen aikaisemmasta kerrasta, nyt lapset eivät lähteneet kilpailemaan ja hätiköimään, vaan he toimivat rauhallisesti. Itse leikki sujui hyvin, ja taas lapset heittäytyivät mukaan hyvin vaihtelevasti. Rohkeammat lapset tekivät kaikkensa naurattaakseen muita, kun taas useammat aremmat lapset tuijottivat suoraan eteensä ilmeettöminä, ja pyrkivät vain olemaan itse nauramatta. Useamman kerran muutama rohkeammista lapsista meinasi menettää hermonsä, koska hänen mielestään kaikki eivät toimineet joukkueen hyväksi.

Lopuksi askartelimme lasten kanssa viisisakaraisen tähden, ja kuhunkin sakaraan piti kirjoittaa yksi asia missä lapsi koki olleensa hyvä ja onnistuneensa kontaktikertojeni aikana. Sovimme, että tähdet ovat nimettömiä ja ne ripustetaan luokan seinälle, jossa ne muistuttavat lapsia heidän onnistumisistaan. Motorisesti heikommat lapset selvästi miettivät mielessään onnistumisenhetkiään, mutta monen oli hyvin vaikea kirjoittaa ne konkreettisesti muiden näkyville. He pyrkivät myös piilottelemaan vastauksiaan muilta, sekä muutama lapsi varmisti, että eihän nimiä kirjoiteta tähtiin. Motoristisesti taitavimmista lapsista muutamalla oli taas ainoa ongelma sakaroiden vähyys. He olisivat keksineet kymmeniä onnistumisen aiheita, ja minun pitikin muistuttaa heitä, että nämä koskivat nyt minun pitämiä kontaktikertojani. Tässäkin ”tehtävässä” korostui erot lasten itsetunnoissa, osalla oli suuria vaikeuksia kehua itseään, kun taas osa kertoi avoimesti koko luokalle missä tunsu onnistuneensa.

Tämän kerran perusteella liikunnallisilla lapsilla on terve itsetunto, ja he ovat kykeneviä tuomaan itseään esille sekä ”ohjaamaan” muita. Se ei poissulje sitä, etteikö aremmilla lapsilla olisi myös hyvä itsetunto, mutta tällä kerralla heissä korostui itsetunnon heikkous siltä osin, että heistä oli vaikeaa tekeytyä ”naurunalaiseksi” muiden edessä, vaikka se oli leikin henki ja muut tekivät samoin. Osa aroista lapsista vastusteli ensimmäistä leikkiä aluksi, niin kuin muinakin kertoina. Yksi itsetunnon heikkouden merkeistä on juurikin varauksellinen suhtautuminen uusiin asioihin, sekä halu pitää kiinni vanhoista rutiineista (Aho 1996, 24). Huomasin myös pantomiimi leikissä, että muutama rohkeampi lapsi saattoi välillä varmistaa heiltä, että sopiiko hänen ehdottamansa, jolloin he vastasivat aina myöntävästi. He eivät myöskään

rohjenneet tuomaan omia ideoitaan esille leikissä, vaikka heistä välillä näki, että heillä oli jotain mielessä.

7 TULOKSET & POHDINTA

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, millaisia vaikutuksia liikunnalla on sosiaaliin taitoihin. Ohjatessani kolme liikuntakertaa sekä yhden minäkuvaan sekä itsetuntoa tukevan kerran sain hyvän käsityksen sekä kohderyhmäni liikunnallisuudesta, että sosiaalisista taidoista. Kokemukseni lasten kanssa työskentelystä auttoi myös itseäni suunnittelemaan tuntien rakenteen, sekä helpotti lasten kanssa toimimista. Uskonkin pitkän työkokemukseni lasten parissa olleen yksi opinnäytetyöni onnistumiseen vaikuttava tekijä.

Kohderyhmässäni liikunnalla oli siis positiivisia vaikutuksia lapsen sosiaaliin taitoihin. Havainnoin kuitenkin vain hyvin pientä prosenttia lapsista (25kpl). Tulokset vaihtelisivat varmasti Suomen sisällä asuinkunnasta sekä kouluista riippuen. Omien havaintojeni varjolla vähäisellä liikunnalla sekä heikoilla sosiaalisilla taidoilla on yhteys, kuten myös hyvillä sosiaalisilla taidoilla sekä paljon liikkuvilla lapsilla.

Jo ensimmäisellä kontaktikerralla huomasin, että sekä lasten liikunnallisuudessa, että sosiaalisissa taidoissa on eroavaisuuksia, mikä oli tietenkin hyvä asia oman tutkimukseni kannalta. Opinnäytetyössäni minun piti kuitenkin löytää yhteys näiden tekijöiden välille – onko liikkuvilla ja vähemmän liikkuvilla lapsilla eroja sosiaalisissa taidoissa, ja jos on, miten ne ilmenevät. Ensimmäisen kerran havaintojeni perusteella sekä opettajan kanssa keskusteltuani jaoinkin luokan karkeasti kahtia, paljon liikkuviin lapsiin, sekä lapsiin jotka eivät liikkuneet liikuntasuosituksen mukaisesti. Paljon liikkuvilla lapsilla oli vähintään yksi harrastus, ja monet heistä kulkivat myös koulumatkat omatoimisesti kävellen tai pyörällä. Vähemmän liikkuvilla lapsilla ei ollut liikuntaharrastuksia, ja huolimatta siitä, että osa kulki koulumatkat omatoimisesti, eivät he silti liikkuneet liikuntasuosituksen mukaisesti.

Kontaktikerroillani huomasin, että vähemmän liikkuvissa lapsissa oli huomattavissa alistuvaa vuorovaikutustyyliä, jossa lapsi haki selvästi hyväksyntää turvautumalla muihin sekä ihailemalla heidän suorituksiaan. Alistuvaa vuorovaikutustyyliä käyttävä lapsi yrittää olla aina muiden mieliksi mukailemalla muiden mielipiteitä sekä varmistelemalla muilta omia mielipiteitään. Hän ei kykene pitämään kiinni oikeuksistaan eikä mielipiteistään (Kauppila 2005, 58). Lapsi myötäili muita ja muutti sanojaan heti, jos sai muilta lapsilta negatiivista sanomista. Hänen liikkumisensa oli myös melko varautunutta, ja hän pyrki pysymään huomaamattomana. Valitsin viimeiselle kerralle toimintaa, joka ei vaatinut vahvoja liikunnallisia taitoja, jotta näkisin, ilmeneekö lasten alistunut vuorovaikutustyyli vain liikunnan yhteydessä. Viimeisen kerran havaintojen perusteella pystyn kuitenkin toteamaan, että alistuvalla vuorovaikutustyyllillä sekä heikoilla motorisilla taidoilla oli kohderyhmässäni selvä yhteys, joka ilmeni myös muussa kuin liikunnallisessa toiminnassa.

Heikon itsetunnon omaavan yksilön epäonnistumiset johtavat alemmuudentunteeseen, joka pahimmillaan johtaa siihen, että hän ei enää luota omiin kykyihinsä. Hän ikään kuin jo valmiiksi odottaa epäonnistumistaan ja on hyvin passiivinen suojatakseen itsensä. (Koljonen 2000, 55-60.) Vähemmän liikkuville lapsille häviö aiheutti suuria tunteita, aina itkusta pelistä poistumiseen. Heillä saattoi välillä mennä koko lopputunti kiukutellessa, sillä se kokivat suurta vääryyttä hävitessään. Hävitessään he eivät kyenneet säätelemään tunteitaan, ja huomasin epäonnistumisen aiheuttavan heille häpeää. Epäonnistumisen pelko sekä kykenemättömyys käsitellä epäonnistuminen viittaavat heikkoon itsetuntoon.

Osa vähemmän liikkuvista lapsista toi epävarmuutensa esiin vetäytymällä pois toiminnasta tai osallistumattomuudella. Epävarmuus ilmeni myös vertailemalla keskinäisiä suorituksia, arvostelemalla, sekä pelolla ja ennakkoluulolla uutta asiaa kohtaan. Tämä ärsytti muita lapsia ja he saattoivat välillä asettua yhdessä arempaa lasta vastaan. Arempi lapsi loi tietämättään omalla käytöksellään tilanteita, jossa häntä arvosteltiin. Tovereiden hyväksyvä suhtautuminen sekä heiltä saatu positiivinen palaute on tärkeää itsetunnon kehittymiselle, mutta sosiaalisilta taidoiltaan heikon lapsen on vaikea saada hyväksyntää, mikäli hänen käytöksensä on antisosiaalista.

Muutamalla erittäin liikunnallisella lapsella oli erittäin suuri voitontahto, joka ilmeni ajoittain antisosiaalisena käyttäytymisenä. Tavallisimmin antisosiaalinen käyttäytyminen ilmenee liikunnassa sääntöjen noudattamattomuudella, esittämällä fyysisesti loukkaantunutta sekä häiritsemällä muita kilpailijoita ja ohjaajia. Muut lapset eivät kuitenkaan juurikaan puuttuneet tähän, minkä voi selittää kyseisten lasten nauttima toverisuosio sekä arvostus ryhmässä. Onkin tutkittu, että ryhmässä arvostettujen henkilöiden antisosiaalinen käytös saattaa johtaa jopa heidän oman asemansa paranemiseen ryhmässä (Jaakkola ym. 2017, 188). Opettajan kanssa keskusteltuani selvisi, että antisosiaalista käyttäytymistä ilmeni vain lapsilla, jotka harrastivat yksilölajia ja kilpailivat harrastuksessaan. He ovat tottuneet olemaan vastuussa koko suorituksesta, eivätkä kestä, jos heidän häviönsä jää kiinni jonkun toisen epäonnistumisesta. He eivät kyenneet kertomaan, miksi he välillä suuttuivat, vaan he toivat sen esiin juurikin antisosiaalisena käyttäytymisenä.

Kohderyhmäni suurin ero liikuntaa harrastavien ja vähemmän liikkuvien lasten välillä oli itsetunto, joka on merkittävä osa sosiaalisia taitoja. Heikko itsetunto ilmeni aremmilla lapsilla niin liikunnassa kuin muussakin toiminnassa. He eivät luottaneet omiin kykyihinsä ja siitä johtuen turvautuivat helposti muihin lapsiin. Kun he uskalsivat tuoda mielipiteensä esiin, he puhuivat niin pienellä äänellä, että muut lapset eivät kuulleet ja näin ollen huomioineet heitä. He saattoivat myös lopettaa lauseensa kesken, ja puhua ikään kuin ”hihaansa”, joka on yksi epävarman vuorovaikutustyylin käyttäytymismalleista (Kauppila 2005, 58).

Motorisesti taitavat lapset olivat toverisuosiossa, ja havaintojeni perusteella heiltä hyväksyttiin enemmän epäsovivaa käytöstä, kuin motorisesti heikoimmilta ja aremmilta lapsilta. He olivat saavuttaneet luokassa sellaisen sosiaalisen aseman, että heidän toiminnastaan tehtiin täysin erilaisia tulkintoja kuin taas arempien lasten toiminnasta. Esimerkiksi kun motorisesti taitava lapsi jäi pelissä kiinni, alkoivat muutkin lapset etsiä vikaa jostain muualta kuin itse kiinnijääneestä. Kun taas motorisesti heikompi lapsi jäi kiinni, osoittivat kaikkien syyttävät sormet häneen. Kun lapsi on saavuttanut tällaisen sosiaalisen aseman, on se usein pysyvä. Onkin tutkittu (Denham & Holt, 1993, 271-275), että suositut lapset pääsääntöisesti pysyvät suosittuina ja epäsuositut lapset taas pysyvät epäsuosittuina. Lapsen on myös itse

vaikea päästä eroon kerran omaksumastaan sosiaalisesta asemasta. (Salmivalli 2005, 129.)

Opinnäytetyössäni tulini siihen tulokseen, että liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia lapsen sosiaalisiin taitoihin. Liikuntaharrastukset opettavat lasta toimimaan ryhmässä, sekä normalisoivat häviämisen. Lapset eivät opi sosiaalisia taitoja opettamalla, vaan yhteiselämän ja muiden kanssa toimimisen kautta. Lapset tarvitsevat sosiaalisen kasvunsa tueksi sosiaalisen yhteisön ja liikunta onkin tähän tarkoitukseen erityisen sopiva ratkaisu. Liikuntaharrastuksen kautta lapsi oppii pitämään puolensa, riitelemään ja sopimaan, jakamaan ja luovuttamaan, neuvottelemaan ja määräämään, hylkäämään ja hyväksymään sekä saamaan tahtonsa läpi ja alistumaan. (Zimmer 2001, 26-28). Vähemmän liikkuvilla lapsilla oli ongelmia juurikin edellä mainittujen tilanteiden kanssa, joten näen suoran yhteyden kyseisten taitojen sekä liikunnan vähäisyyden välillä.

Se, ettei ole liikuntaharrastuksia, ei kuitenkaan tarkoita automaattisesti sitä, että lapsella olisi huonot sosiaaliset taidot. Myöskään sosiaalisten taitojen puutetta ei voi suoraan yhdistää liikunnan vähäisyyteen. Liikunnalla on kuitenkin tavallisesti positiivisia vaikutuksia lapsen sosiaalisiin taitoihin. Omien havaintojeni mukaan, enemmän liikuntaa harrastavat lapset kykenivät toimimaan paremmin ryhmässä, kestämään negatiivisia tunteita, ottamaan toiset huomioon sekä kykenivät pitämään puoliaan ja tuomaan itseään esille.

LÄHTEET

- Aho, S. 1987. Oppilaiden minäkäsitys; Minäkäsityksen rakenne, muuttuminen ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja. Sarja A: 117.
- Denham, S. & Holt, R. 1993. Preschooler`s likability as cause or consequence of their social behavior. *Developmental Psychology*.
- Dunderfelt, T. 1996. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Digital.
- Joronen, K. & Koski, A. 2010. Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Demakakos, P., Ebeling, H & Taanila, A. 2010. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health Education Research*.
- Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: Ws Bookwell Oy.
- Koljonen, M. 2000. ”Uskallan ja osaankin” - Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. Kopijyvä Oy.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Jyväskylä: PS – kustannus.
- Kosonen, U. 1998. Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta. *Sophi. Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 21*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Lyytinen, P., Korhokangas, M. & Lyytinen, H. 1995. Näkökulmia kehityopsykologiaan. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset.
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa; vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Strong, W., Malina, R., Blimke, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhäلتö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus lokakuu – 2012. Viitattu 14.11.2017. http://www.oph.fi/julkaisut/2012/liikunta_ja_oppiminen

Telama, R. & Laakso, L. 2008. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Porvoo: WSOY.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Viitattu 31.12.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/yhteistyö/kansainvalinen/who>

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: Karisto kirjapaino Oy.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

LIITE 1 TUTKIMUSLUPALOMAKE

Hei hyvä kotiväki!

Olen viimeisen vuoden sosionomiopiskelija Satakunnan Ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä koskien liikunnan merkitystä lapsen sosiaalisiin taitoihin.

Liikunnalla on tutkitusti todettu olevan positiivisia yhteyksiä sekä lapsen oppimiseen, että myös sosiaalisiin taitoihin. Opinnäytetyössäni aionkin tutkia, miten liikunta vaikuttaa lapsen sosiaalisiin taitoihin, sekä miten sosiaaliset taidot ilmenevät liikunnan yhteydessä.

Tulen ohjaamaan lapsille 4-6 liikuntakertaa, jonka aikana havainnoin lapsia. Liikuntatuokiot tulevat olemaan sosiaalisia taitoja vaativia leikkimielisiä liikuntapainotteisia tunteja. En siis tule haastattelemaan lapsia kirjallisesti, vaan suoritan tutkimukseni havainnoimalla. Tutkimuksessani ilmenee missä koulussa olen opinnäytetyöni tutkimuksen tehnyt, mutta luokkaa tai oppilaiden nimiä en julkaise.

Toivon, että palautatte alla olevan lomakkeen lapsenne luokanopettajalle viimeistään 27.11.2017.

Vastaa mielelläni teitä askarruttaviin kysymyksiin, mikäli niitä esiintyy.

Maija Raitokari, maija.raitokari@student.samk.fi

Lapseni _____

- a) saa osallistua tutkimukseen
- b) ei saa osallistua tutkimukseen

Huoltajan allekirjoitus
