

Esiopetushenkilöstön kokemukset liikunnan merkityksestä ylivilkkaan ja/tai tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen lapsen keskittymiskykyyn.

Sanna Arvola

Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma
Syyslukukausi 2023
Kokkolan yliopistokeskus Chydenius
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Arvola, Sanna. 2023. Esiopetushenkilöstön kokemukset liikunnan merkityksestä ylivilkkaan ja/tai tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen lapsen keskittymiskykyyn. Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Yliopistokeskus Chydenius, Kokkola. 44 sivua.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, esiopetushenkilöstön kokemuksia liikunnallisen tauottamisen merkitystä ylivilkkaisten ja tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten lasten keskittymiseen ohjatun toiminnan aikana.

Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla. Osa haastatteluista toteutettiin puhelin tai sähköpostihaastattelulla. Tutkimuksen kohteena olivat yhden paikkakunnan esiopetuksen henkilöstö. Tutkimuksessa tarkasteltiin haastateltavien kokemuksia siitä, miten he kasvattajina kokivat liikunnan vaikuttavan lasten keskittymiskykyyn ja millainen merkitys kasvattajilla ja oppimisympäristöllä oli liikunnan mahdollistajana. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, joka analysoitiin aineistopohjaista sisällönanalyysiä käyttäen.

Tutkimuksen tulosten mukaan opetuksen liikunnallinen tauottaminen oli osa esiopetuksen toiminnallista opetusta. Opetuksen liikunnallisen tauottamisen koettiin tukevan lapsen keskittymiskykyä ja oppimista sekä motivoivan lapsen osallisuutta ja vähentävän häiriökäyttäytymistä ohjatun toiminnan aikana. Tulosten mukaan tauottamisen ei ollut pakko aina olla liikunnallista vaan muutkin tauottamisen muodot edistivät lapsen keskittymiskykyä. Kasvattajien määrällä suhteessa lapsiryhmän kokoon koettiin olevan merkitystä liikunnallisen tauottamisen toteutumisessa toiminnan aikana. Jos kasvattajia oli riittävästi ryhmässä, liikunnallinen tauottaminen koettiin toteutuvan helpommin. Oppimisympäristöjen suunnittelua korostettiin myös liikunnallisen tauottamisen mahdollistajana. Liian ahtaissa ja avoimissa opetustiloissa lapsen yksilöllisten tuen tarpeiden huomioiminen koettiin haastavana, eivätkä lapset pystyneet kunnolla hahmottamaan tilojen tarkoitusta.

Asiasanat: liikunta 1, esiopetus 2, keskittymiskyky 3, tarkkaavaisuus 4, ylivilkkaus 5

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	5
2 TARKKAAVAISUUSHAASTEET JA YLIVILKKAUS LAPSILLA	7
3 KESKITTÄMISKYVYN TUKEMINEN LIIKUNNAN AVULLA	9
3.1 Liikunnan merkitys tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen ja/ tai ylivilkkaan lapsen keskittämiskykyyn	9
3.2 Liikunta lapsen kehityksen ja oppimisen tukena.....	11
4 ESIOPETUS OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ	13
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	16
5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	16
5.2 Tutkimuksen lähestymistapa	16
5.3 Tutkimusaineiston keruu.....	17
5.4 Tutkimukseen osallistujat.....	19
5.5 Aineiston analyysi	20
5.6 Eettiset ratkaisut.....	22
6 TULOKSET	25
6.1 Liikunta keskittymisen tukena.....	25
6.1.1 Liikunnallisen tauottamisen vaikutukset lapsen keskittämiskykyyn	25
6.1.2 Liikunnallisen tauottamisen menetelmät	27
6.2 Liikunnalliseen tauottamiseen vaikuttavat tekijät	29
6.2.1 Kasvattajien merkitys liikunnallisen tauottamisen toteuttajana	29
6.2.2 Oppimisympäristöt liikunnallisen tauottamisen tukena ja mahdollistajana.....	31

7	POHDINTA.....	35
	7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	35
	7.2 Tutkimuksen luotettavuus	37
	7.3 Jatkotutkimusaiheita.....	38
	LÄHTEET	40
	LIITTEET.....	45

1 JOHDANTO

Viime vuosien aikana on lasten fyysinen aktiivisuus vähentynyt, levottomuus lisääntynyt ja keskittymiskyky heikentynyt. Lisäksi lasten puheisiin ja leikkeihin on enemmän tullut mukaan tietokoneet ja kännykkäpelit. (Finne, 2017, s. 9.) Kasvattajan täytyy työssään pystyä hahmottamaan, millä tavalla lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea ja millaisia vaikutuksia opetuksen liikunnallisella taittamisella on lapsen oppimiselle ja keskittymiselle. Esiopetusta ohjaavassa esiopetussuunnitelman perusteissa (2014), korostetaan oppimisen kokonaisvaltaisuutta, toiminnan lapsilähtöisyyttä ja lasten osallisuuden ja yksilöllisen oppimisen merkitystä. Sainion, Pajulahden ja Sajaniemen (2020, s. 197) mukaan liikunta ja liikkuminen ovat tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä ja kasvua.

Nurmen, Ahosen, Lyytisen, Lyytisen, Pulkkisen ja Ruoppilan (2022, s. 89) mukaan lasten kognitiiviset taidot kehittyvät kunnolla vasta alakouluiässä. Tämän perusteella esikouluikäisten oppimisessa onkin hyvä panostaa enemmän toiminnalliseen ja osallistavaan oppimiseen aikuisjohtoisen opetuksen sijaan. Tutkimusten mukaan liikunta tukee lapsen keskittymiskykyä, oppimista ja muistia sekä vahvistaa mielialaa (Sainio, ym., 2020, s. 197). Liikunnan vaikutuksia yli-vilkkaiden ja tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten lasten keskittymiskykyyn on kansainvälisesti tutkittu lähinnä ADHD-diagnoosin saaneiden lasten parissa. Useissa tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden havaittiin parantavan keskittymiskykyä ja lievittävän ADHD:n tyyppisiä oireita (Rommelin, Lichtensteinin, Rydellin, Kuja-Halkolan, Ashersonin, Kuntsin & Larssonin, 2015; Paganin, Harbecin, Fortinin ja Barnettin, 2020, s. 2).

Varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta on alettu tutkimaan kunnolla Suomessa vasta viime vuosina, muun muassa opetus- ja kulttuuriministeriön ja Jyväskylän yliopiston (2021) yhteistyössä toteuttaman piilotutkimuksen myötä. Kyseisen tutkimuksen mukaan lähes kaikki 4-6vuotiaat saavuttivat päivän aikana fyysisen aktiivisuuden suositukset eli liikkuivat päivän aikana vähintään kolme tuntia, mutta yhden tunnin rasittavan ja reippaan

fyysisen aktiivisuuden saavuttivat 4-6vuotiaista vain noin 2/3 (Sääkslahti, Mehtälä & Tammelin, 2021, s. 193–194).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella kasvattajan kokemuksia liikunnan merkityksestä tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen ja/tai ylivilkkaan lapsen keskittymiskykyyn ohjatun toiminnan ja opetuksen aikana. Millä tavalla kasvattaja voi liikunnan avulla tukea lapsen keskittymiskykyä sekä miten kasvattajan näkökulmasta liikunta vaikuttaa lapsen keskittymiseen ohjatun toiminnan aikana esiopetuksessa. Millainen oppimisympäristö tukee lapsen keskittymistä sekä mitä kasvattajan tulee huomioida opetustilan sijoittelussa ja lapsen toiminnan ohjauksessa.

Kiinnostukseni aiheen tutkimiseen lähti työni kautta, kun mietin miten kasvattajat voivat tukea ylivilkkaisten ja/tai tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten lasten keskittymiskykyä ohjatun toiminnan aikana ja voiko liikunnasta olla apua lapsen keskittymiskyvyn paranemiseen. Ylivilkkaalla sekä tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisella lapsella on usein haasteita keskittyä toimintaan varsinkin silloin kun toiminnan aihe ei lapsesta ole mielenkiintoinen. Oppimisympäristöt ja kasvattajat luovat puitteet lapsen keskittymiskyvylle ja liikunnallisen tauottamisen mahdollisuuksille. Tästä syystä tässä tutkimuksessa tarkastellaan liikunnallisen tauottamisen lisäksi myös, miten kasvattajat ja erilaiset oppimisympäristöt vaikuttavat lapsen keskittymiseen ja liikkumiseen ohjatun toiminnan aikana.

2 TARKKAAVAISUUSHAASTEET JA YLIVILKKAUS LAPSILLA

Tarkkaavaisuuden pulmia voi esiintyä jo alle puolen vuoden ikäisellä vauvalla, joka myöhemmällä iällä ilmenee useimmiten itsesäätelykyvyn heikkoutena ja haasteina (Sandberg, 2023, s. 66). Tarkkaavaisuuden ja keskittymisen pulmat voivat lapsilla ilmetä eri asteisina keskittymisen haasteina, mutta myös ylivilkkauteena. Tästä syystä niiden tarkkaa esiintyvyyttä lapsilla on vaikea määrittellä. Niilo Mäki-instituution (2023) mukaan tarkkaavaisuuspulmien on huomattu alkavan jo varhaislapsuudessa päiväkodissa ja esiopetuksessa muun muassa vaikeutena keskittyä ohjattuun toimintaan ja opetukseen sekä motorisena levottomuutena ja äkkipikaisuutena. Tarkkaavaisuuspulmien keskeisin piirre on tarkkaavaisuus- ja keskittymisvaikeus, impulsiivisuus ja ylivilkkaus (Niilo Mäki-instituutti, 2023). Ylivilkkautta ei yleensä todeta testeillä vaan sen toteaminen perustuu oirekuvaan. Ylivilkkaus on käyttäytymismuoto, jonka oireita esiintyy noin 11–24 % 5–12-vuotiaista lapsista (Aronen, 2000). Tyypillisimpiä ylivilkkauden oireita ovat motorinen levottomuus, äkkipikaisuus, vaikeus keskittyä ja olla paikallaan pidempiä aikoja sekä tarkkaavaisuus pulmat (Aronen, 2000).

Aronen (2000) mukaan lapsen tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmat ilmenevät tyypillisimmin muun muassa vaikeutena keskittyä kuuntelemiseen ja pitempiaikaiseen paikallaan oloon, kuten työskentelyyn tai leikkimiseen. Lapsi voi myös vältellä henkistä ponnistelua vaativia tehtäviä sekä unohdella asioita ja kadottaa esineitä. (Aronen, 2000). Keskittymiskyvyllä tarkoitetaan sitä, miten lapsi pystyy kohdistamaan vireystilan ja tarkkaavaisuuden johonkin tiettyyn asiaan, tässä yhteydessä ohjattuun toimintaan (Oksanen & Sollasvaara, 2019, s. 121). Tarkkaavaisuudella taas tarkoitetaan yksilön kykyä keskittyä oppimisen ja kehityksen kannalta olennaisiin asioihin, kuten opetukseen. Tarkkaavaisuus on riipuvainen yksilön motivaatiosta sekä tunne- ja vireystilasta. (Sandberg, 2023, s. 51.) Tarkkaavaisuuden säätely ja siihen liittyvät pulmat ovat hyvin yksilöllisiä, ja

niihin vaikuttaa monet eri tekijät, kuten äänet, tuoksut, valo, kosketus ja tilan akustiikka (Sandberg, 2023, s. 59).

Oksasen ja Sollasvaaran (2019, s. 121) mukaan tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä pidetään parhaiten yllä huomioimalla lapsen ikä- ja kehitystasollinen jaksaminen sekä paloittelemalla tehtävät lapselle sopivan mittaisiksi kokonaisuuksiksi. Esimerkiksi esiopetusikäisen ylivilkkaan tai tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen lapsen keskittyminen saattaa kestää vain muutamia minuutteja kerrallaan (Oksanen & Sollasvaara, 2019, s. 121). Ylivilkkaus sekä tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmat vaikuttavat lapsen taitoihin suunnata tarkkaavaisuutta ja ylläpitää keskittymiskykyä tilanteissa, joissa lapsen mielenkiinto ei ole korkeimmillaan (Nurmi, ym., 2022, s. 114). Varsinkin pitkäjännitteinen työskentely ja paikallaanolo saattavat haastaa ylivilkkaan ja tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen lapsen keskittymiskykyä, mikä voi ilmetä esimerkiksi levottomuutena (Berggren & Hämäläinen, 2018, s. 46). Oksasen ja Sollasvaaran (2019, s. 80) mukaan lapsi tarvitsee keskittymisen ja tarkkaavaisuuden tukemiseen aikuisen tukea ja ohjausta oppiakseen kiinnittämään huomionsa keskittymistä vaativaan asiaan sekä hallitsemaan haastavia tilanteita.

Kaiken kaikkiaan voidaan siis todeta tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmia sekä ylivilkkausta esiintyvän kohtalaisen paljon esiopetusikäisillä lapsilla. Tässä kasvattajien taidoilla on merkittävä rooli, miten osata hyödyntää opetuksessa erilaisia lapsen oppimista ja keskittymistä tukevia menetelmiä. Tässä tutkimuksessa lapsen keskittymiskyvyn tukemista tarkastellaan liikunnallisten menetelmien kautta.

3 KESKITTYMISKYVYN TUKEMINEN LIIKUN- NAN AVULLA

Liikuntakasvatus on keskeinen osa lapsen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukemista. Sen tehtävänä on edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, oppimista ja aktiivista elämäntapaa sekä kehittää lapsen motorisia-, kognitiivisia ja sosioemotionaalisia taitoja (Sääkslahti, 2015). Pönkkö ja Sääkslahti (2017, s. 137) määrittelevät artikkelissaan varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden olevan silloin riittävää, kun lapsi jaksaa leikkiä ja liikkua sekä keskittyä yhtä jaksoisesti pitkiäkin aikoja.

Esiopetuksessa liikuntakasvatuksen tavoitteet perustuvat esiopetussuunnitelman perusteissa (2014, s. 37–38) linjattuihin ohjeistuksiin lapsen kasvun ja kehityksen tukemiseksi. Liikuntakasvatus on osa esiopetuksen tavoitteellista ja toiminnallista opetusta, jonka tehtävänä on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia. Liikunnallinen ja toiminnallinen oppiminen mahdollistaa erilaisen tuen tarpeiden huomioimisen opetuksessa ja lapsiryhmässä. (Opetushallitus, 2014, s. 30.)

3.1 Liikunnan merkitys tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmisen ja/tai ylivilkkaan lapsen keskittymiskykyyn

Lasten fyysinen aktiivisuus on viime vuosien aikana vähentynyt ja vastaavasti erilaiset tuen tarpeet, kuten ylivilkkaus sekä tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmat ja käyttäytymisen haasteet ovat lisääntyneet. Liikunnan vaikutuksia ylivilkkauteen sekä tarkkaavaisuuden ja keskittymisen pulmiin esikouluikäisillä ei juurikaan ole vielä tutkittu. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että sekä ylivilkkaus että tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmien diagnosointiin ei ole olemassa testejä, vaan niiden toteaminen riippuu lapsen, huoltajien ja kasvattajien havainnoista (Aronen, 2000). Kansainvälisesti on tehty tutkimuksia, miten liikunta vaikuttaa lasten käyttäytymiseen, mutta näiden tutkimusten painopisteet ovat ADHD-

diagnoosin saaneissa lapsissa, ja ne sivuavat ylivilkkautta sekä tarkkaavaisuuden pulmia lähinnä ADHD:n oireina (esimerkiksi Reeves & Bailey, 2016).

Tehtyjen tutkimusten perusteella on havaittu kohtalaisella ja voimakkaalla fyysisellä aktiivisuudella olevan vaikutusta lasten ADHD:n hallintaan. (Reeves & Bailey, 2016; Pagani, Harbec, Fortin & Barnett, 2020.) Tutkimukset ovat kuitenkin hieman ristiriitaisia keskenään. Osassa tutkimustuloksista oli selvästi havaittavissa fyysisen aktiivisuuden ja ADHD-diagnoosin saaneiden lasten tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn välillä yhtäläisyyttä (Reeves & Bailey, 2016; Pagani, Harbec, Fortin & Barnett, 2020). Kun taas osassa tuloksista liikunnalla ei havaittu olevan yhteyttä lapsen tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn, mutta liikunnan huomattiin kuitenkin edistävän ADHD-lapsen käyttäytymistä (Benzing, Chang & Schmidt, 2018). Paganin, ym. (2020, s. 2–4) tutkimustulokset osoittivat, että varhain aloitettu ja säännöllinen liikunta vapaa-ajalla lisäsi lasten positiivista käyttäytymistä, tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä sekä paransi lasten sosioemotionaalaisia taitoja.

Reeves ja Bailey (2016, s. 591) korostivat liikunnan mahdollisuuksia ei-lääketieteellisenä vaihtoehtona keskittymis- ja tarkkaavaisuuspulmien hallintaan sekä parantavan ADHD-diagnoosin saaneiden kognitiivisia taitoja pitkällä aikavälillä. Vastaavasti Verret, Guay, Berthiaume, Gardiner ja Béliveau (2012) havaitsivat sekä 4- että 13vuotiaiden tutkimusryhmissä reippaalla ja vauhdikkaalla liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia ADHD-lasten käyttäytymiseen ja lyhyillä liikunta ja leikkituokioilla (maksimissaan 5 minuuttia) olevan enemmän hyötyä keskittymiseen ja rauhoittumiseen.

Verretin, ym. (2012) tutkimuksen pohjalta esiopetuksen toiminnassa, pitäisi panostaa enemmän toiminnalliseen opetukseen ja mahdollistaa lapsille erilaisia fyysisesti aktiivisia tilanteita liikunnan ja leikin avulla. Toiminnallisessa opetuksessa olennaista on lasten osallisuuden tukeminen leikin, liikunnan, itsensä ilmaisemisen, tutkimisen ja luovuuden avulla (Opetushallitus, 2014, s. 16). Esiopetus suunnitelman perusteiden (2014, s. 16) mukaan ohjattu toiminta määritellään toiminnaksi, jonka aikana lapset opettelevat toimimaan yhteistyössä ryhmän

muiden lasten ja kasvattajien kanssa sekä asettamaan tavoitteita niin omalle kuin yhteiselle toiminnalle.

Sääkslahden (2015, s. 129) mukaan lasten luonnollinen uteliaisuus ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät 4–6 ikävuoden paikkeilla. Tutkimukset osoittivat, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus voivat tukea myönteisesti lapsen kehitystä eri elämäntilanteissa, kuten lasten motorisen suorituskyvyn ja sosiaalisten taitojen kehittymistä ja käyttäytymistä. Mutta niillä ei kuitenkaan todettu olevan vaikutusta ADHD:n perusoireisiin, kuten ylivilkkauteen ja impulsiivisuuteen. (Verret, ym., 2012, s. 77.) Benzing, Chang ja Schmidt (2018, s. 7) mukaan erilaiset liikunnalliset pelit tukevat ADHD-lasten motivaatiota paremmin kuin perinteinen liikunta, koska kyseiset lapset kokevat perinteisen liikunnan tylsänä. Heidän mukaansa reippaalla ja kuormittavalla fyysisellä aktiivisuudella oli vaikutusta käyttäytymiseen, mutta ei tarkkaavaisuuteen tai visuaaliseen suorittamiseen (Benzing, ym., 2018, s. 6).

Sääkslahden (2015, s. 126) mukaan liikunnallisuus ja liikkumisen mahdollistaminen edistävät lasten motoristen, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Osassa tutkimuksista liikunnalla havaittiin olevan vaikutusta tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten sekä ylivilkkaiden lasten, käyttäytymiseen ja kognitiivisten taitojen kehittymiseen mutta ei välttämättä lasten tarkkaavaisuuden kehittymiseen. Kuten Benzing, ym. (2018, s. 7) totesivat useissa tutkimuksissa jo 10minuutin fyysisen aktiivisuuden on todettu edistävän lasten lyhytkestoisista keskittymistä silloin kun liikunnallisuus samalla haastaa ajattelun taitoja.

3.2 Liikunta lapsen kehityksen ja oppimisen tukena

Esiopetussuunnitelman perusteiden (2014, s. 14) mukaan esiopetuksen tehtävänä on tukea lasten yksilöllistä oppimista ja kehitystä. Kasvattajan kannalta tämä tarkoittaa sitä, että lapsille tulee luoda erilaisiin oppimisympäristöihin mahdollisimman lapsia osallistavat ja kannustavat oppimisolosuhteet. Liikunta edistää lapsen oppimista ja tukee aktiivisen elämäntavan kehittymistä. Esiopetussuun-

nitelman perusteissa (2014, s. 30) puhutaan eheyttävästä opetuksesta, jonka tavoitteena on tukea jokaisen lapsen yksilöllistä kehitystä ja oppimista erilaisia opetusmenetelmiä käyttäen. Viime vuosien aikana lasten fyysisen aktiivisuuden on havaittu vähentyneen radikaalisti (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka, 2016, s. 12). Haapalan, ym., (2016, s. 12) mukaan lasten käyttäytymiseen on tullut selkeää passivoitumista, leikit sekä puheet ovat kääntyneet entistä enemmän tietokoneisiin, puhelimiin ja peleihin.

Liikunta on yksi oppimisen väline, jonka avulla esiopetuksen henkilöstö voi tukea lapsen yksilöllisiä tarpeita ja motoristen, kognitiivisten sekä sosiaalisten taitojen kehitystä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 9) mukaan pitkät paikallaanotot eivät ole lapsille tyyppisiä tapoja toimia, vaan lapset oppivat parhaiten tekemällä. Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö ja Tammelin (2012, s. 15) totesivat fyysisen kunnon määrän olevan yhteydessä lasten parempaan tarkkaavaisuuteen ja vähentävän oppimisympäristön häiriötekijöiden vaikutusta. Pedagogisessa suunnittelussa on tärkeää huomioida toiminnallisen opetuksen mahdollisuudet lapsilähtöisyyden ja lapsia osallistavan oppimisen tukemisessa (Opetushallitus, 2014, s. 30). Syväoja, ym. (2012, s. 19) toteavat yksittäisten tutkimusten viittaavan myös pienten liikunnallisten tuokioiden vakauttavan lapsen energiatasoa ja mahdollistavan rentoutumisen, mikä parantaa lapsen keskittymiskykyä ja vähentää häiriökäyttäytymistä.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan esiopetuksen henkilöstön kokemuksia liikunnallisen tauottamisen käyttämisestä oppimisen ja keskittymisen tukena. Liikunnallisella tauottamisella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa toiminnan lyhyttä katkaisemista liikunnallisen toiminnan avulla.

4 ESIOPETUS OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ

Esiopetussuunnitelman perusteiden (2014) ja perusopetuslain (1998) mukaan jokaisella lapsella on yhtäläinen oikeus osallistua esiopetuksen toimintaan, riippumatta lapsen kehityksen ja oppimisen tasosta. Kasvattajien tulee suunnitella toiminta lapsilähtöisesti mahdollistaen jokaisen lapsen osallistuminen sekä yksilöllisesti että osana esiopetusryhmää (Opetushallitus, 2014, s. 12). Toimintaa suunniteltaessa kasvattajan tulee huomioida oppimisympäristöjen luomat mahdollisuudet ja vaikutukset lasten oppimiselle. Toiminnan suunnittelun lähtökohtana on huomioida lasten yksilölliset tarpeet ja tavat oppia, mahdollistamalla oppimisen toteutuminen lapselle luontaisella tavalla (Opetushallitus, 2014, s. 15).

Oppimisympäristöt ovat olennainen osa lapsen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukemista. Niihin kuuluvat kaikki ne paikat, yhteisöt, tilat, henkilöt, välineet ja materiaalit, jotka ovat vuorovaikutuksessa lapsen kanssa ja mahdollistavat lapsen oppimisen ja kehityksen (Opetushallitus, 2014, s. 23). Oppimisympäristöjen merkityksestä lapsen keskittymisen tukemiseen liikunnan avulla ei löytynyt kovinkaan paljon tutkittua tietoa. Terrón-Pérezin, Molina-Garcían, Martínez-Bellon ja Queraltin (2021) tutkimuksessa tutkittiin lähinnä esiopetuksen ulkoisten oppimisympäristöjen vaikutuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Monipuoliset ja lapsia osallistavat oppimisympäristöt tulisi suunnitella ja rakentaa yhdessä lasten kanssa tukemaan tasa-arvoa, oppimista ja sosiaalisten taitojen kehittymistä (Opetushallitus, 2014, s. 24). Hyvin suunnitellussa oppimisympäristössä mahdollistuvat lasten yksilölliset tavat toimia ja toiminnallisen oppimisen toteuttaminen. Toiminnallisessa opetuksessa huomioidaan lapselle luonnolliset tavat oppia, esimerkiksi tehtävien tekemisen välissä lapselle annetaan mahdollisuus työskentelyn leikilliseen tai liikunnalliseen tauottamiseen. Leikkitilanteissa lapsella tulisi olla mahdollisuus harjoitella käytännössä opetettavia asioita ja sosiaalisia taitoja (Opetushallitus, 2014, s. 28).

Oppimisympäristöt jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen oppimisympäristöön. Fyysisessä oppimisympäristössä nimenomaan tilojen, istumapaikkojen, välineiden ja materiaalien sijoittelulla on merkitystä tarkkaavaisuus- ja

keskittymispulmaisen sekä ylivilkkaan lapsen oppimisen ja keskittymisen tukemisessa. Oksasen ja Sollasvaaran (2019, s. 80) mukaan lapsen keskittymisen tukemisessa on tärkeää tukea lapsen tarkkaavaisuutta vähentämällä aistiärsykeitä oppimisympäristöstä sekä keskittymistä vaativia tilanteita pilkkomalla ja tauottamalla. Terrón-Pérezin, ym. (2021, s. 191) tutkimuksessa tarkoitettiin fyysisellä ympäristöllä lähinnä esiopetuksen piha-aluetta, mutta heidänkin tutkimuksensa todettiin avointen tilojen kannustavan lasta fyysisesti aktiivisemmin liikkumaan kuin rajattujen tilojen, joissa on paljon kiinteitä kalusteita. Verretin, ym. (2012, s. 72) mukaan fyysisen aktiivisuuden ja hyvän kuntotason on huomattu tukevan lapsen keskittymiskykyä ja näin ehkäisevän oppimisympäristön häiriötekijöiden vaikutusta keskittymiseen.

Esiopetussuunnitelman perusteiden (2014, s. 14) mukaan opetuksen lähtökohtana on eheyttävä toiminta ja lasten yksilöllisten tarpeiden huomioiminen, tavoitteet luodaan niiden pohjalta oppimisympäristölle, kasvattajan toiminnalle ja toiminnan suunnittelulle. Psykkisellä oppimisympäristöllä tarkoitetaan muun muassa ryhmässä vallitsevaa ilmapiiriä, lasten osallisuutta ja motivaatiota. Kososen, Selinin ja Naaraisen (2009, s. 8) mukaan hyvän psyykkisen oppimisympäristön tavoitteena on tukea lapsen motivaatiota sekä kognitiivisten ja emotionaalisten taitojen kehittymistä. Se myös tukee sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja mahdollistaa toiminnallisen opetuksen toteutumisen ryhmässä (Kosonen, ym., 2009, s. 8). Lasten osallisuuden mahdollistaminen oppimisympäristöjen rakentamisessa tukee lapsen oppimista ja samalla myös vahvistaa lapsen minäpystyvyyden tunnetta ja itseluottamusta (Opetushallitus, 2014, s. 45).

Kososen, ym. (2009, s. 10–11) mukaan oppimisympäristö ajattelu on viime vuosien aikana muuttunut ja laajentunut. Opetus on enemmän muuttunut lapsi lähtöiseen ja lapsia osallistavaan suuntaan, jossa kasvattajan rooli on enemmänkin olla tarkkailija ja asiantuntija kuin opettaja (Kosonen, ym., 2009, s. 10). Oppimisympäristöjen lisäksi myös kasvattajien sensitiivinen vuorovaikutus on tärkeässä asemassa lasten haastavien käytöstilanteiden tukemisessa (Määttä, Koivula, Huttunen, Paananen, Närhi, Savolainen & Laakso, 2017, s. 37).

Laitisen (2021, s. 127) mukaan sosiaalinen oppimisympäristö on laaja käsite, joka kattaa toteutettavan toiminnan, opetus- ja kasvatustyön sekä lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen. Sillä on myös suuri merkitys lasten keskinäisen vuorovaikutus- ja kaveritaitojen kehittymiseen (Laitinen, 2021, s. 127). Esiopetuksen sosiaalinen oppimisympäristö rakentuu aikuisten ja lasten välisistä sosiaalisista vuorovaikutustilanteista sekä lasten keskinäisestä kanssakäymisestä (Opetushallitus, 2014, s. 24). Jokainen ihminen tarvitsee oppiakseen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen erilaisia sosiaalisia tilanteita.

Kososen, ym., (2009, s. 11) mukaan psyykinen ja sosiaalinen oppimisympäristö asettavat oppimiselle ja oppimisen monipuolistamiselle omat haasteensa, jotka kasvattajan tulee huomioida toimintaa suunniteltaessa, esimerkiksi ennakoida sosiaalisia tilanteita voidaan tukea lapsen tarkkaavaisuutta ja keskittymistä sekä mahdollistaa lapselle positiivisen minäkuvan muodostumisen. Laitisen (2021, s. 127) mukaan turvallinen ja sensitiivinen oppimisympäristö tukee lapsen motivaatiota ja edistää itseluottamuksen kehittymistä. Vygotskin lähikehitys vyöhyketeorian mukaan vuorovaikutustilanteet muiden lasten ja aikuisten kanssa tukevat myönteisen minäkuvan kehitystä ja luovat pohjan onnistumisen kokemuksille (Laitinen, 2021, s. 129).

Vygotskin lähikehitys vyöhyketeorian perusteella kasvattajan näyttämä malli ja asenne liikuntaa ja liikkumista kohtaan luovat pohjan lapsen liikunnalliselle elämän tavalle. Finnen (2017, s. 23) mukaan kannustava aikuinen tukee lapsen liikunnallisen mielenkiinnon kehittymistä ja vahvistaa positiivisia kokemuksia erilaisten liikunnallisten tehtävien ja leikkien avulla. Varhaiskasvatuksella ja esiopetuksella on keskeinen rooli lapsen liikuntakasvatuksen tukemisessa. Oppimisympäristöjen merkitystä ja kasvattajien asenteiden vaikutusta tarkastellaan tässä tutkimuksessa haastateltavien kokemusten perusteella.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää esiopetushenkilöstön kokemuksia liikunnan vaikutuksista ylivilkkaiden sekä tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten lasten keskittymisen tukemiseen ohjatun toiminnan aikana. Haastattelujen avulla haluttiin saada vastauksia siihen, millä tavalla liikunnallinen tauottaminen tukee lapsen keskittymistä ja samalla lisätä toiminnallisen opetuksen käyttöä esiopetuksen opetusmuotona. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin millaisia keinoja kasvattajat käyttävät ohjatun toiminnan tauottamiseen ja miten oppimisympäristöt mahdollistavat liikunnallisen tauottamisen ohjatun toiminnan aikana.

Tutkimuskysymykset:

1. Millä tavalla esiopetuksen henkilöstön kokemusten mukaan liikunnallinen tauottaminen tukee ylivilkkaiden ja/tai tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen lapsen keskittymistä ohjatun toiminnan aikana?
2. Millainen oppimisympäristö mahdollistaa liikunnallisen tauottamisen ohjatun toiminnan aikana?

5.2 Tutkimuksen lähestymistapa

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jonka keskiössä on Puusan ja Juutin (2020, s. 81) mukaan tutkittavan kohteen lisäksi myös ihminen yksilönä ja hänen kokemuksensa, näkemyksensä ja ajatuksensa tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisen tutkimuksen pohjalla on tutkijan kiinnostus tutkimuksen kohteena olevan henkilön kokemuksiin ja tutkittavaan ilmiöön (Kiviniemi, 2018). Kiviniemen (2018) mukaan laadulliselle tutkimukselle on ominaista tutkimusongelman jatkuva kehittyminen tutkimuksen edetessä. Näin kävi myös oman tutkimukseni kohdalla. Omassa tutkimuksessani tutkimusongelma tarkentui ja muuttui haastateltavien vastausten perusteella tarkastelemaan sekä liikunnalli-

sen tauottamisen menetelmiä ja vaikutuksia että kasvattajien ja oppimisympäristön merkitystä liikunnallisen tauottamisen toteutumisessa. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan laadullisen tutkimuksen periaatteena on, että jokainen kysymys pitää pystyä perustelemaan tutkimuksen viitekehyksessä ja tutkittavalla ilmiöllä. Tähän vaikuttavat Juutin ja Puusan (2020, s.60) mukaan myös tutkijan omat näkemykset ja ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä.

Olennaista tutkimuksen onnistumisen kannalta on tutkimusaineistolla ja hyvällä tutkijan taustatyöllä (Hakala, 2018). Tämän tutkimuksen lähtökohtana olivat tutkijan oma mielenkiinto aiheeseen sekä aiheen ajankohtaisuus. Tutkimukseen perehtymiseni lähti aiempien tutkimusten lukemisella. Näin sain avatua teoria pohjaa ja näkemystä omaan tutkimukseeni. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa olennaista on se, miten tutkimustuloksissa välittyy tutkittavien kokemukset ja ajatukset, miten tutkija on ymmärtänyt ja tuonut esille tutkittavan vastaukset sekä miten selkeästi tutkija on saanut muotoiltua tutkimuskysymykset ja tutkimustulokset. Tutkimukseni pohjautuu esiopetuksen henkilöstön kokemuksiin liikunnallisen tauottamisen vaikutuksista ja siinä on havaittavissa fenomenologisia piirteitä. Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkitaan haastateltavien näkemyksiä ja omakohtaisia kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 29; Juuti & Puusa, 2020, s. 59). Tutkimuksen aihetta voidaankin perustella aiheen ajankohtaisuudella, koska samalla kun lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, lasten tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden häiriöt ovat lisääntyneet.

5.3 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusaineiston keruu menetelmäksi valikoitui haastattelu sekä tutkimusaiheen että haastateltavien omakohtaisten kokemusten perusteella. Haastateltavien kokemukset liikunnan merkityksestä lapsen keskittymiskykyyn sekä ylivilkkaiden ja tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten lasten hoidosta olivat tutkimuksen kannalta olennaisia. Tutkimukseen ei kuitenkaan valittu haastateltavia

heidän liikunnallisuutensa tai liikunnan tuntemuksen perusteella. Tutkimuksessa ei siis ole kyse tarkoitushakuisuudesta.

Haastatteluissa käytettiin puolistrukturoitua haastattelua. Puolistrukturoidun haastattelun etuna on se, että tutkijalla on mahdollisuus määrittellä tutkimuksen kannalta olennaiset kysymykset ja saada vastaukset haastateltavan itsensä muotoiltuna, niin että haastateltavan omakohtaiset kokemukset nousevat esiin (Puusa, 2020, s. 112). Kysymykset olivat kaikille haastateltaville samat (Liite 2), mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut. Näin varmistettiin, että jokaisen haastateltavan omat näkemykset ja kokemukset tulivat esille sellaisena kuin haastateltavat itse ne esittivät (Puusa, 2020, s. 112).

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2013, s. 204) mukaan haastattelu on hyvä tutkimusmuoto silloin, kun tutkitaan ihmisten omia kokemuksia tai yksilöä koskettavia asioita. Haastattelut oli tarkoitus toteuttaa nauhoittamalla, jolloin haastattelijan ja haastateltavan välinen vuorovaikutustilanne olisi ollut vapaampi. Osa haastatteluista suoritettiin kuitenkin keskustelutilanteina, jonka jälkeen haastateltavat vastasivat itsenäisesti haastattelulomakkeen kysymyksiin sekä sähköposti- ja puhelinhaastatteluina. Sähköposti- ja puhelinhaastattelut nousivat haastattelu vaihtoehtoiksi, koska osa haastateltavista halusi pohtia kysymyksiä rauhassa ja vastata niihin kirjallisesti.

Haastattelussa oli seitsemän kysymystä, jotka käytiin läpi järjestyksessä. Haastattelukysymykset olivat avoimia ja ennalta suunniteltuja kysymyksiä, jotka etenivät tietyssä järjestyksessä. Näin haastateltavien omakohtaiset kokemukset ja lapsikohtainen ammatillisuus tulivat esille. Haastateltavilla oli mahdollisuus myös halutessaan saada haastattelukysymykset etukäteen. Näin he saivat aikaa miettiä vastauksia, mikä Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan on olennaista silloin kun tutkittavasta ilmiöstä halutaan saada mahdollisimman paljon tietoa. Lisäksi haastateltavilla, oli mahdollisuus täydentää vastauksiaan myöhemmin lähettämällä tutkijalle sähköpostia.

Osa haastateltavista kieltäytyi haastattelun nauhoittamisesta tai aikataulullisista syistä kasvokkain tapahtuva haastattelu ei ollut mahdollista. Kasvokkain toteutettuja haastatteluja oli kaksi, joita myöhemmin täydennettiin kirjallisella

vastauksella. Kasvokkain tapahtuvat haastattelut kestivät 60 minuutista 90 minuuttiin. Puhelinhaastatteluja oli yksi, joka kesti noin 60 minuuttia ja sähköposti haastatteluja oli viisi, joista jokaisesta tuli vastauksia kolmen A4 sivun verran. Yhteensä haastattelumateriaalia kertyi litteroituna 24 sivua.

5.4 Tutkimukseen osallistujat

Haastatteluun osallistui yhteensä kahdeksan varhaiskasvatuksen opettajaa, erityisopettajaa ja avustajaa, jotka ovat pitkään työskennelleet ylivilkkaiden sekä tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten lapsen kanssa. Anonymiteettisuojan vuoksi tässä tutkimuksessa en erittele tarkemmin vastaajien ammattia tai työnimikettä. Tutkimukseen osallistumisen kriteerinä olivat esiopetuksen henkilöstö ja kokemus ylivilkkaiden sekä tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten lasten kanssa työskentelystä.

Tutkittavien tavoittamiseksi lähetin sähköpostia alueen varhaiskasvatusyksiköiden ja koulujen, joissa on esiopetusta, rehtoreille. Lisäksi lähetin sähköpostia esiopettajille ja erityisopettajille kyseisessä kunnassa. Osa haastateltavista oli haastattelijalle ennestään tuttuja työn tai työnantajan kautta. Haastateltaviksi valikoituivat henkilöt, joilla oli kohtalaisen pitkä työkokemus (7-35vuotta) lasten haasteiden parissa työskentelystä, joko varhaiskasvatuksen tai koulun esiopetuksesta. Tutkimuksessa kuvataan haastateltavien kokemuksia liikunnan ja oppimisympäristön vaikutuksista lapsen keskittymiskykyyn. Tutkimus toteutettiin yhdessä kunnassa, johon sain myös tutkimusluvan.

Haastateltavat saivat itse valita osallistumismenetelmän ja paikan, jossa haastattelut toteutettiin, näin mahdollistettiin osallistuminen tutussa ympäristössä. Tutkimuksessa käytän haastateltavista yleisesti nimikettä kasvattaja tai esiopetuksen henkilöstö ja yksilöidymmin haastateltavat on pseudonymisoitu H1-H8 eli henkilötiedot on tunnistekoodattu. Tunnistekoodit on haastateltaville arvottu sattumanvaraisessa järjestyksessä, ettei niidenkään perusteella pystytä haastateltavia yhdistämään oikeisiin henkilöihin. Yksittäinen haastattelu kesti noin 60-90 minuuttia.

5.5 Aineiston analyysi

Tutkimuksen analyysitapa oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jossa analyysin pohjana käytettiin haastateltavien kokemuksia (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan esiopetuksen henkilöstön kokemuksia liikunnan vaikutuksesta tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen sekä ylivilkkaan lapsen keskittymiskykyyn ohjatun toiminnan aikana. Tutkimuksen aineisto perustuu haastateltavien omakohtaisiin kokemuksiin. Tutkimuksen johdattelevuus ilmenee tutkimuskysymysten muodoista, joissa tarkastellaan nimenomaan liikunnallisen tauottamisen vaikutusta ja mahdollisuutta oppimisympäristössä ohjatun toiminnan tukena. Tutkimuskysymyksissä ei rajattu liikaa haastateltavien kokemuksia vaan haastateltavat saivat tuoda esiin myös liikunnan ja oppimisympäristön aiheuttamat epäkohdat lapsen keskittymiskyvylle. Tutkimuksen lähteinä on käytetty jo tehtyjä tutkimuksia liikunnan vaikutuksista ADHD-diagnoosin saaneiden lasten keskittymiskykyyn (esimerkiksi Reeves & Bailey, 2016; Verret, ym., 2012).

Tutkimustulosten analysoinnissa hyödynsin aineistolähtöistä analyysiä, joka pohjautuu haastateltavien kokemuksiin. Analysoinnin tavoitteena on tehdä aineistosta selkeä kokonaisuus (Puusa, 2020, s. 148) ja sen tarkoituksena on Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan auttaa tutkijaa järjestämään aineisto tehtävän asettelun ja tutkimuksen tarkoituksen mukaiseen muotoon, kadottamatta haastattelun olennaista sisältöä. Aineistolähtöisessä analyysissä aiemmin tehdyillä havainnoilla ja teorioilla ei ole merkitystä lopputuloksen kannalta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Aineiston analysoinnin aloitin tallentamalla saadut haastattelut tietokoneelle, joka on kryptattu ja salasanalla suojattu sekä kuuntelemalla ja lukemalla haastateltavien vastukset rauhassa läpi. Tässä vaiheessa haastattelut pseudonymisoitiin eli tunniste koodattiin H1-H8.

Analysointivaiheessa aineisto kuunneltiin, auki kirjoitettiin ja litteroitiin. Litteroinnin tarkoituksena on haastattelujen nauhoitetun aineiston puhtaaksi kirjoittaminen sekä aineiston analysoinnin helpottaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajaavaara, 2013, s. 222.) Litteroinnissa en käyttänyt litterointiohjelmaa, vaan haastat-

telujen litterointi toteutettiin kuuntelemalla haastattelut ja kirjoittamalla ne sanatar-kasti ylös. Litteroituna aineistoa kertyi 24 sivua, jotka erittelin vielä kysymys koh-taisesti. Litterointiin en yhdistänyt tietosuoja- ja suostumuslomakkeita. Vastauk-set luokiteltiin tutkimuskysymysten perusteella, jonka perusteella myös tutki-mustulosten otsikointi määräytyi. Aineiston litterointi vaiheessa tutkimuskysy-mykset muotoutuivat lopulliseen muotoonsa, jolloin myös oppimisympäristöön liittyvä kysymys muuttui liikunnan tauottamisen kannalta olennaiseen muo-toonsa.

Litteroinnin jälkeen aloitin aineiston luokittelun kysymysten pohjalta. Tässä vaiheessa loin jokaiselle (seitsemälle) haastattelukysymykselle oman tie-doston, johon siirsin kysymyksen kannalta olennaiset vastaukset. Vastausten auki kirjoittamisen jälkeen aineisto luokiteltiin ja lopuksi loin tutkimuksen kan-nalta olennaiset teoreettiset käsitteet. Tämän jälkeen vastaukset väri koodattiin ja pelkistettiin, jokaisen kysymyksen alle tuli 10–12 värikoodattua sivua (seuraa-valla sivulla olevan esimerkin mukaisesti).

Tässä vaiheessa loin jokaiselle vastauskategorialle oman alaluokan, jonka alle siirsin aiheeseen liittyvät vastaukset ja tutkimuksen kannalta epäolennaiset vastaukset poistettiin. Tutkimustulosten kannalta olennaisiksi alaluokiksi muo-dostuivat, motivaatio, vireystila, osallisuus, kasvattajat, aikuisen ja lapsen väli-nen vuorovaikutus, pienryhmätoiminta, opetustilan koko ja materiaalit, apuvä-lineet sekä toiminnallisen tauottamisen menetelmät. Esimerkiksi Aikuisten roo-liin liittyvät vastaukset väri koodattiin oranssilla värillä ja siirrettiin omalle sivul-leen. Tämä helpotti tutkimustulosten kirjoittamisvaiheessa olennaisten vastaus-ten esille tuomista.

Taulukko

Esimerkki kysymyksen 1 vastauksista, jossa pyydettiin kasvattajia kertomaan mitä heidän tulee huomioida oppimisympäristössä silloin kun ryhmässä on lapsia, joilla on tarkkaavaisuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivoilkautta.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka
Toimiva vuorovaikutus taas motivoi lasta ja antaa lapselle onnistumisen kokemuksia vaikuttaen näin itsetuntoon. (H3)	Toimiva vuorovaikutus motivoi lasta, onnistumisen kokemukset	Aikuisen malli lapsen itsetunnon kehittymisen tukena
Aikuisen oma toiminta antaa turvaa lapselle. (H5)	Aikuisten toiminta	
Mahdollisten apuvälineiden käyttö (sermit, kuulosuojaimet, nystyrätyynyt, hypisteltävät aistituotteet...) oikeissa tilanteissa. (H1)	Apuvälineet ohjatun toiminnan tukena	Fyysisen oppimisympäristön merkitys lapsen keskittymisen ja oppimisen tukena
Ääniympäristö, lasten paikkojen miettiminen oppimistilassa, fyysisen ympäristön riittävä selkeys, ettei visuaalinen aistikuorma ole liian iso. (H7)	Istumapaikat, oppimisympäristön selkeys	
Oppimisympäristön olisi myös hyvä olla toistuvasti sama, jotta lapsi tottuisi ympärillä oleviin ärsykkeisiin. (H8)	Toistuvasti sama oppimisympäristö, lapsi tottuu ympäristön ärsykkeisiin	

5.6 Eettiset ratkaisut

Tutkimukseen liittyvät eettiset ratkaisut koskettavat tutkimuslupaa, aineiston keräämistä, tutkimuskohdetta, tutkimukseen osallistumista ja tutkimuksesta tiedottamista (Eskola & Suoranta, 1998). Tutkimusta tehdessäni olen huomionnut hyvän tieteellisen käytännön periaatteet, kuten rehellisyyden, luotettavuuden, vastuunkannon ja arvostuksen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 12). Mikä tarkoittaa tutkimuksen toteuttamisen ja tulosten kannalta sitä, että tutkimuksen tekijä raportoi tutkimuksessa esiin tulleet tulokset vääristelemättä niitä, arvostaa haastateltavien yksityisyyttä sekä muiden tutkijoiden tekemää työtä ja

saavutuksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 12.) Tutkimuksessani olen huomionnut muiden tutkijoiden tekemät tutkimukset kirjoittamalla tutkimuksen tekijät selkeästi näkyville sekä haastateltavien yksityisyyden suojan muun muassa pseudonymisoimalla eli koodaamalla haastateltavien henkilötiedot.

Sähköposti kyselyssä osallistua tutkimukseen, tiedotettiin osallistujia vapaaehtoisuudesta osallistua tutkimukseen sekä mahdollisuudesta keskeyttää osallistuminen myös haastattelun aikana. Sähköposti viestissä kerroin lyhyesti tutkimuksestani (Liite 1), jonka perusteella henkilö pystyi päättämään, onko kiinnostunut tutkimukseen osallistumisesta. Ennen haastattelukysymysten lähettämistä jokainen haastateltava vastasi sähköpostitse halukkuudestaan osallistua tutkimukseen. Nämä sähköpostivastaukset poistettiin välittömästi haastattelutilanteiden jälkeen. Haastattelukysymysten (Liite 2) lähettämisen yhteydessä osallistujille lähetettiin tiedote tutkimuksesta (Liite 3) ja tietosuojalomake (Liite 4), jossa kerrottiin haastatteluaineiston käytöstä ja aineiston tuhoamisesta tutkimuksen valmistumisen jälkeen vuoden 2023 loppuun mennessä.

Haastattelun aluksi kävimme haastateltavan kanssa läpi tietosuojalomakkeen ja tiedotin haastateltavaa mahdollisuudesta keskeyttää osallistuminen haastattelun kaikissa vaiheissa tai jättää vastaamatta esitettyihin kysymyksiin. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan haastateltavalle pitää antaa mahdollisuus itse valita osallistumistapa ja paikka. Haastattelut oli mahdollista toteuttaa kasvotusten, puhelin- tai sähköpostihaastatteluna. Tutkimukseen osallistumistavan haastateltavat saivat itse valita, jolloin mahdollistettiin haastateltavalle mieluinen osallistumistapa ja ympäristö.

Haastattelut ja muut tutkimukseen liittyvät materiaalit, kuten tutkimusluvut ja osallistujien suostumukset tallensin välittömästi haastattelujen jälkeen tutkimuksen tekijän tietokoneelle, joka on kryptattu ja suojattu salasanalla. Haastattelujen aineistoja käytettiin vain tässä tutkimuksessa. Haastatteluaineiston tallennusvaiheessa aineistolle suoritettiin pseudonymisointi, ettei henkilöitä voida tunnistaa aineistosta. Aineiston litterointivaiheessa haastateltavista käytettiin

enää lyhenteitä H1-H8. Koska haastattelut on tallennettu nimettömästi, on haastateltavien anonymiteetti turvattu. Tutkimustuloksissa viitataan haastateltavien vastauksiin käyttämällä heistä edellä mainittuja lyhenteitä. Lisäksi tutkimusaineisto tuhoetaan tutkimuksen päättymisen jälkeen, kuitenkin viimeistään 31.12.2023 mennessä.

6 TULOKSET

Tutkimuksessa tutkittiin kasvattajien kokemuksia liikunnallisen tauottamisen vaikutuksista tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen sekä ylivilkkaan lapsen keskittymiskykyyn ohjatun toiminnan aikana esiopetuksessa. Liikunnallisella tauottamisella tässä tutkimuksessa tarkoitetaan sellaista liikunnallista toimintaa, joka on kestoltaan lyhytaikaista ja tapahtuu juuri ennen ohjatun toiminnan alkamista tai sen aikana. Oppimisympäristöt tutkimukseen otettiin mukaan siksi, että haluttiin tietää millä tavalla oppimisympäristöt mahdollistavat tai estävät liikunnallisen tauottamisen toteutumista esiopetuksessa. Oppimisympäristöllä tarkoitetaan tilaa, jossa ohjattu toiminta tai opetus suoritetaan sekä niitä tiloja, jotka ovat opetustilan välittömässä läheisyydessä, henkilöitä (muut lapset sekä kasvattajat), välineitä ja materiaaleja sekä niiden sijoittelua opetustilaan. Kasvattajien toiminnan nostin omaksi alaluvuksi tuloksissa, koska haastateltavien vastausten perusteella kasvattajien rooli oli merkittävä liikunnallisen tauottamisen toteutumisessa.

6.1 Liikunta keskittymisen tukena

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli, millä tavalla esiopetuksen henkilöstön kokemusten mukaan liikunnan avulla voidaan tukea ylivilkkaisten ja/tai tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen lapsen keskittymistä ohjatun toiminnan aikana. Haastatteluun osallistuneiden kokemuksista nousi päällimmäiseksi toiminnan tauottaminen ja toiminnallinen oppiminen. Toisena tärkeänä tukena oppimiselle haastateltavat pitivät lasten osallisuutta ja toiminnan lapsilähtöisyyttä.

6.1.1 Liikunnallisen tauottamisen vaikutukset lapsen keskittymiskykyyn

Kysyttäessä liikunnallisen tauottamisen vaikutuksista ylivilkkaan ja/tai tarkkaavaisuus ja keskittymispulmaisen lapsen keskittymiskykyyn suurin osa haastateltavista korosti nimenomaan aikuisten merkitystä, asennetta ja määrää lapsiryh-

mässä. Haastateltavien kokemuksen mukaan aikuiset ovat olennainen osa liikunnallisen tauottamisen toteuttamisessa. ”...kasvattajan tulee huomioida oppimisympäristö sellaiseksi, jossa lapsi voi keskittyä helpommin yhteen asiaan kerrallaan.”(H4) Myös kasvattajien määrällä oli liikunnallisen tauottamisen mahdollistajana ja tilan luojana haastateltavien mukaan olennainen merkitys, että ohjatun toiminnan tauottaminen onnistui.

Haastateltavien vastausten perusteella kasvattajan on tärkeää tukea lapsen motivaatiota keskittymisen tukemisessa. ”Itse panisin suuremman painon vuorovaikutukselle ja toiminnan inklusiiviselle suunnittelulle. Lapselle tulee taata joka päivä onnistumisen kokemuksia ja tehdä ne näkyväksi.” (H5) ” Mitä heikommin lapsi on motivoitu, eikä hänellä ole vaikutusmahdollisuutta asiassa, sen haastavampaa keskittyminen on.”(H5) Haastateltavien mukaan, silloin kun lapsi on kiinnostunut jostain asiasta, lapsi keskittyy intensiivisemmin ja oppiminen on luonnollisempaa. Kasvattajan tehtävänä on motivoida lapsen osallisuutta huomioimalla lapsen mielenkiinnon kohteet opetuksessa ja ennakoimalla toiminnan tauottaminen.

Ennakoimalla tehtävien tauottamista lapsille haastateltavat olivat huomanneet myös keskittymisen työskentelyyn paranevan. Lapset osallistuivat intensiivisemmin opetukseen ja tehtävien tekemiseen, kun heille oli kerrottu etukäteen missä välissä työskentelyä tauotettiin. ”Sisätiloissa mahdollistetaan myös liikkuminen ja lapselle kerrotaan, milloin hänen on mahdollista liikkua sovitulla tavalla.”(H5) Tärkeimpiä motivaation lähteitä lapselle ovat onnistumisen kokemukset ja aikuisen kannustus. Liikunnan avulla voidaan haastateltavien kokemuksen mukaan tukea motivaation kehittymistä yhdistämällä opittava asia lasta kiinnostavaan tekemiseen. ”Liikunta innostaa, motivoi oppimista...Lapsi oppii tekemällä. Liikunnan avulla voidaan edistää lapsen ajattelua, muistamista, oppimista, rytmittämistä.”(H3)

Toinen lasten keskittymiseen vaikuttava tekijä haastateltavien kokemuksen mukaan on vireystilan ja energiatason tukeminen liikunnan avulla. Lapsen vireystilaan samoin kuin energiatasoon vaikuttavat olennaisesti myös levon ja ravinnon määrä. Silloin kun uni- ja ravintoasiat ovat kunnossa kasvattaja voi sekä

energisen että väsyneen lapsen keskittymiskykyä ja oppimista säädellä toiminnan tauottamisella. Esimerkiksi seuraavan kommentin mukaisesti: ”Lapselle on annettu lupa kiertää tuolia tai hypellä esim. tuolin takana tuokion aikana.”(H8) Haastateltavien vastauksista selvisi, että opetuksessa on siirrytty enemmän toiminnallisen opetuksen suuntaan. Kasvattajat panostavat opetuksessa perinteisen opetuksen lisäksi myös lasten osallisuuden ja yksilöllisten oppimistapojen huomioimiseen. ”Helpottaa keskittymistä. Se missä vaiheessa ohjattua toimintaa liikuntahetki on, on myös merkitystä, koska osalle helpottaa, kun on alussa ja osa tarvitsee keskellä tuokiota pienen liikuntahetken.”(H8)

Toiminnallisen opetuksen samoin kuin liikunnallisen tauottamisen haastateltavat kokivat tukevan lapsen keskittymistä ja itsetuottamusta sekä vähentävän aggressiivista käyttäytymistä. Lapsi ei koe opetustuokiota niin ahdistavaksi kun hänelle annetaan mahdollisuus toiminnan tauottamiseen ja tehtävän tekemiseen itselleen luonnollisella tavalla.

6.1.2 Liikunnallisen tauottamisen menetelmät

Pohdittaessa ohjatun toiminnan tauottamista erilaisten menetelmien avulla, on muistettava, että lapsi on luonnostaan utelias ja liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia. Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä samoin kuin motoriset taidot lisääntyvät esiopetusiässä, mikä voi näkyä sekä lisääntyneenä kiinnostuksena liikuntaa kohtaan, mutta myös levottomuutena ja häiriökäyttäytymisenä. Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että jo lyhyelläkin liikunnallisella hetkellä voidaan tukea lapsen keskittymistä aikuisen ohjaamaan toimintaan. Haastateltavien kokemuksen mukaan ohjatun toiminnan suunnitteluvaiheessa olisi hyvä huomioida lasten yksilölliset tarpeet ja mahdollisuus toiminnan eriyttämiselle. ”Yleensä lasten kanssa toimii tehtävien tauottaminen esim. tehdään 1–2 tehtävä ja sitten pidetään 5-10min tauko... esim. pallon potkiminen, sählyn lämiminen, vanteiden pyörittäminen, tämän jälkeen lapsi taas jaksaa keskittyä opiskeluun ja tehtävien tekemiseen.”(H2)

Tauottaminen ja tauottamisen muoto riippuu lapsesta. Haastateltavien mukaan liikunnallinen tauottaminen on nykyään osa esiopetuksen toiminnallista

opetusta, jonka tehtävänä on tukea lasten yksilöllisiä oppimismenetelmiä. Toiminnallisessa opetuksessa yhdistyvät sekä opetettava asia että lasten osallisuus ja mielenkiinnon kohteiden huomioiminen. Haastateltavien vastausten perusteella toiminnallisen opetuksen etuna ovat lasten osallisuuden tukeminen ja liikunnallisen tauottamisen mahdollistaminen. Haastateltavat kokivat liikunnallisen tauottamisen tukevan lapsen keskittymistä ja oppimista sekä kannustavan lapsia kokeilemaan omia rajojaan. ”Toiminnallisen opetuksen kautta päivästä muodostuu aktiivinen ja lapsen motivaatio oppimiseen kasvaa.”(H3)

Haastattelujen perusteella voidaan olettaa, että toiminnallinen opettaminen ja ohjatun toiminnan tauottaminen on haastateltaville ennestään tuttuja menetelmiä. Kokemukset liikunnallisen tauottamisen käyttämisestä toiminnan ja keskittymisen tukemisessa olivat keskenään hyvin samanlaisia. Liikunnallista tauottamista pidettiin yhtenä opetusmenetelmänä, jota voitiin hyödyntää koko lapsiryhmän toiminnassa. ”Tehtävissä esim. kun saa yhden tehtävän tehtyä, voi heittää noppaa ja tehdä nopan osoittaman määrän jotain liikettä...väritystehtäviä, joissa esim. A-kirjain tietyllä alueella, pitää käydä etsimässä toisesta huoneesta millä värillä A pitää värittää ja tulla sen jälkeen värittämään se paikalleen.”(H1) ”Pieniä liikunnallisia hetkiä: pallon heitto koriin, yhdellä jalalla hyppiminen.”(H6)

Haastateltavien kokemuksen mukaan kasvattajan pitää kuitenkin huomioida, milloin lapsen energiataso vaatii liikunnallista rauhoittamista, aina otollisin aika ei ole ohjatun toiminnan aikana. ”Alkulämmittelyä esim. tuokioiden alussa, jolloin lapsen energia on suurimmillaan mm. paikallaan juoksua, hyppelyä, käsien heilutusta tai näitä sisältäviä leikkejä.”(H8) ”...katsotaan, että jostain löytyy paikka, jossa purkaa energiaa esim. liikkumalla...myös sisällä olisi hyvä olla jonkinlainen paikka energian purkamiselle.”(H4)

Tutkimusvastausten perusteella haastateltavat rinnastivat liikunnallisen tauottamisen toiminnalliseen opetukseen. ”...Mahdollisimman toiminnalliset tehtävät, jotta mielenkiinto pysyy yllä. Ns. välipalaliikunnat eli sopivissa väleissä taukojumppaa.”(H1) Haastatteluissa nousi esille lapsen osallisuuden merkitys myös silloin kun liikunta ei ollut osana opetustuokiota. ” Lapsi apuopena, mallin

näyttäjää. Näin hän on lähellä ja ohjautuu paremmin.”(H3) Haastateltavien vastausten perusteella voidaan olettaa liikunnallisen tauottamisen tukevan lapsen kokonaisvaltaista oppimista ja hyvinvointia sekä edistävän lapsen osallisuuden ja motivaation kehittymistä.

6.2 Liikunnalliseen tauottamiseen vaikuttavat tekijät

Toisena tutkimuskysymyksenä tarkasteltiin haastateltavien kokemuksia siitä, millainen oppimisympäristö mahdollistaa liikunnallisen tauottamisen ohjatun toiminnan aikana. Haastatteluista nousi esille myös kasvattajan tuki ja aikuisten ja lasten välisen vuorovaikutuksen merkitys. Liikunnallinen tauottaminen vaatii toteutuakseen kasvattajalta suunnittelua ja aktiivisuutta. Olennaista liikunnallisen tauottamisen toteutumisessa on se, millä tavalla oppimisympäristö mahdollistaa liikkumisen ohjatun toiminnan aikana mutta myös se, miten kasvattajat suhtautuvat toiminnan tauottamiseen. Haastatteluissa kasvattajien määrä ja suhtautuminen nousivat esille tauottamisen toteuttajina samoin kuin erilaisten oppimisympäristöjen suunnittelu. Haastatteluissa nousi esille myös fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten oppimisympäristöjen, merkitys lapsen toiminnallisen opetuksen ja liikunnallisen tauottamisen tukemisessa. Tässä tutkimuksessa fyysinen oppimisympäristö käsittää tilat, materiaalit, välineet ja esiopetuksen lähiympäristön. Psykykinen ja sosiaalinen oppimisympäristö käsittää muun muassa ihmiset, lasten motivaation ja osallisuuden sekä pienryhmätoiminnan.

6.2.1 Kasvattajien merkitys liikunnallisen tauottamisen toteuttajana

Kysyttäessä haastateltavilta, mitä heidän tulee huomioida liikunnallisen tauottamisen toteuttamisessa. Lähes kaikki haastateltavat vastasivat aikuisten asenteen, sijoittelun tai määrän vaikuttavan liikunnallisen tauottamisen onnistumiseen. ”Ryhmän aikuisten sijoittaminen oppimisympäristöissä. Opetustilanteita mietittäessä voidaan huomioida, ettei paikoillaan olemisen ja intensiivistä keskittymistä vaativan työskentelyn osuudet ole kerrallaan liian pitkiä.”(H7) ”Vuorovaikutus pidetään positiivisena ja sensitiivisenä, lapsen luo asetutaan silmien

korkeudelle...Aikuisen oma toiminta antaa turvaa lapselle. Aikuisten puheessa lapsista puhutaan myönteiseen sävyyn ja lapsen vahvuuksia korostetaan näissä puheissa.” (H5)

Kuten edellä esitetyistä kommentteista voi huomata kasvattajalla on olennainen rooli siinä, millaiseksi lapsen käyttäytyminen opetuksen aikana muodostuu ja miten lapsen keskittymistä tuetaan. Lapsen tuen tarve suunnitellaan tiimin kasvattajien kesken yhteistyössä erityisopettajan ja huoltajien kanssa. Haastateltavien kommentteissa kasvattajien määrällä suhteessa lapsiryhmän kokoon on vaikutusta liikunnallisen tauottamisen toteutumiseen. Jos lapsiryhmässä on liian vähän aikuisia suhteessa lasten määrään ja tuen tarpeisiin ei toiminnan tauottaminen välttämättä ole mahdollista toteuttaa, vaikka nähtäisiin sen hyödyttävän lasten oppimista. ”Tarpeeksi aikuisia tukemassa yksilöllistä oppimista.”(H8) ”Pysyvät aikuissuhteet, suhteellisen pysyvä pienryhmä/lapsiryhmä edesauttaa sosiaalista oppimista.”(H3)

Haastateltavien kokemusten mukaan liikunnallisen tauottamisen toteutumisessa kasvattajan tekemillä suunnitelmilla sekä toiminnan että oppimisympäristöjen suhteen on merkitystä siihen, miten liikunnallinen tauottaminen opetuksen aikana toteutuu. ” Toimintatuokioiden on hyvä sisältää vuoroin paikallaan oloa ja liikettä.”(H4) ”Oppimistilanne suunnitellaan siten, että on mahdollista päästä välillä liikkumaan tai tehdä asioita toiminnallisesti, on se kokemukseni mukaan helpompaa näille oppilaille. Liikunnallisten leikkien kautta voi myös oppia monia asioita ja välillä se on hyvä tapa keskittymisen haasteiden tukemiseen.” (H7)

Edellä olevien kommenttien perusteella voidaan päätellä, että liikunnallinen tauottaminen tukee lapsen keskittymistä sekä vahvistaa lasten itsesäätely- ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Haastateltavien kokemusten mukaan kasvattajalla on olennainen rooli lapsen tuen tarpeiden havainnoinnissa ja tuen muotojen määrittämisessä sekä liikunnallisen tauottamisen ja toiminnallisen opetuksen toteuttamisessa.

Kasvattajien taidot osallistua lasten leikkeihin ja huomioida osallisuuden toteutuminen mahdollistamalla jokaiselle lapselle osallistuminen oman kehityksensä ja taitojensa mukaisesti nousi toistuvasti esille haastatteluissa. ”Aikuinen leikkii aina lapsiryhmän kanssa ja ohjaa leikkejä.”(H5) ”Otetaan lapsi huomioon aktiivisena toimijana -> osallisuus! Leikin mahdollistaminen ensiarvoisen tärkeää.”(H3) ”Keskittymiskyky vaihtelee hyvin paljon ja siihen vaikuttaa herkemmin moni asia kuin esim. normaalin keskittymiskyvyn omaavalla lapsella.”(H8) Toiminnan suunnitteleminen lasten mielenkiinnon kohteiden pohjalta mahdollistaa myös toiminnallisen opetuksen ja liikunnallisen tauottamisen toteuttamisen opetuksen aikana.

6.2.2 Oppimisympäristöt liikunnallisen tauottamisen tukena ja mahdollistajana

Haastateltavien vastauksissa liikunnallisen tauottamisen toteutumisessa on olennaista konkreettisten opetustilojen suunnittelu ja toteutus. Opetustilat rakennetaan usein avoimiksi, koska niitä voidaan muokata lapsiryhmän tarpeita ja opetuksen tarkoitusta vastaavaksi. Tärkeintä liikunnallisessa tauottamisessa on haastateltavien kokemuksen mukaan se, että tauottamiselle on suunniteltu selkeä paikka tai tila, jossa se voidaan toteuttaa ilman että muiden työskentely häiriintyy. Kuitenkin haastateltavien kokemuksen mukaan selkeästi rajatut opetustilat ja niiden äänimaailmat tukivat lapsen keskittymistä ja auttoivat lasta hahmottamaan paremmin, mitä hänen odotetaan tekevän tilassa. ”Keskittyminen herpaantuu, jos oppimisympäristössä kuuluu paljon erilaisia ääniä tai esim. ikkunan ohi kulkee paljon väkeä.”(H8)

Varsinkin ylivilkkaiden sekä tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten lasten voi olla vaikea hahmottaa liian ison ja avoimen tilan tarkoitusta ja näin keskittyminen herpaantuu. Haastateltavien kokemuksen mukaan avoimessa tilassa lapselle luonnollinen toimintatapa eli liikkuminen ottaa vallan eikä lapsi välttämättä pysty keskittymään aikuisten ohjeisiin tai ohjattuun toimintaan. ”Isot yhtenäiset tilat saattavat olla myös haaste. Vaikka tilaa voidaankin jakaa esim. sermein, koko huoneen äänimaailma kertyy kuitenkin yhteen.”(H4)

Hälyinen tai liian iso oppimisympäristö voi aiheuttaa levottomuutta, samoin se, jos tilassa on läpikulkua tai muita keskeytyksiä toiminnan aikana. Tilan äänimaailma, äänenvaimennusominaisuudet/kaiku ovat myös tärkeässä roolissa. Väittäisin, että moderni avoin oppimistila voi lisätä kuormitusta. Jos tila on sotkuinen tai visuaalisesti liian sekava, kuormitus lisääntyy. (H7)

Haastateltavat painottivatkin vastauksissaan hyvin suunnitellun oppimisympäristön mahdollistavan opetuksen muuttamisen toiminnalliseksi tekemiseksi ja tukevan opetuksen tauottamista. Heidän kokemustensa mukaan olennainen osa ylivilkkaan sekä tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen lapsen keskittymisen tukemisessa on rajoilla ja säännöillä. ”Arki strukturoidaan hyvin selkeäksi ja enustettavaksi kuvaohjauksen ja ajastimen avulla.” (H5) ”...jollain tavalla rajattu alue auttaa keskittymään, näin keskittyminen ei herpaannu esim. toisten tekemisiin.” (H4)

Lasten keskittymisen tukemisessa haastateltavat korostivat myös erilaisten apuvälineiden käytön merkitystä. Heidän kokemuksensa mukaan apuvälineet sekä tukevat lasten keskittymistä mutta myös mahdollistavat opetuksen aikana ”hiljaisen” liikkumisen ja toiminnan liikunnallisen tauottamisen. ”Lapselle voi antaa luvan piipahtaa juomassa välillä, puristella pehmeää palloa kädessä, istua jumppapallon päällä tms.” (H3) ”Lapsi on opetellut käyttämään esim. sinitarraa tai nystyräpalloja tuokion aikana eli puristelee näitä tuokion kuluessa.” (H8)

Haastateltavien kokemuksen mukaan sillä, mihin opetustilassa oli tehty liikkumiseen mahdollistava tila ja miten tilan käyttö mahdollistui toiminnan aikana, oli merkitystä. Jos opetuksen tauottaminen onnistui opetustilassa tai sen välittömässä läheisyydessä ja kasvattajia oli ryhmässä riittävästi eikä liikkuminen häirinnyt muiden lasten keskittymistä, liikunnallista tauottamista toteutettiin haastateltavien kokemusten mukaan enemmän. ”Jos oppimistilanne suunnitellaan siten, että on mahdollista päästä välillä liikkumaan tai tehdä asioita toiminnallisesti, on se kokemukseni mukaan helpompaa näille oppilaille.” (H7) ”Pieniä liikunnallisia juttuja sijoitettuna tiloihin esim. ruutuhyppelymatto.” (H6) ”Jos lapsi haluaa liikkua ja liikkuminen ei häiritse tilannetta, miksi pitäisi pitää peppu penkissä.” (H3)

Ympäristön ärsykkeiden määrä oli haastateltavien kokemuksen mukaan suoraan verrannollinen lapsen levottomuuteen ja käyttäytymiseen.

”Jos oppimisympäristössä on paljon tavaraa ja lapsella on esim. taipumus impulsiivisesti heittää tavaroita, luultavasti tämä impulsiivisuus tulee helpommin esille, kun ”heiteltävää” on tarjolla enemmänkin. Jos oppimisympäristön järjestystä vaihdetaan usein, keskityminen menee uuden järjestyksen ja tavaroiden paikkojen ihmettelemiseen.” (H8)

Vastausten perusteella lapsen keskittymisen ja toiminnan liikunnallisen tauottamisen mahdollistumiseen vaikuttaa myös lasten istumapaikat. ”...etupenkki ei välttämättä ole aina paras paikka. Keskittymispulmainen haluaa tietää mitä tiilassa tapahtuu -> etupenkissä saattaa pyöriä paikallaan, kun haluaa nähdä taakse ja takaa kuuluvat äänet.” (H2)

Haastateltavien kokemusten mukaan lapsiryhmän koolla on vaikutusta ylivilkkaan ja tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen lapsen keskittymiseen ja toiminnan ohjautumiseen. Liian suuressa lapsiryhmässä äänimaailma nousee ja lapsen keskittyminen voi häiriintyä. ”Pienryhmätoiminnalla voidaan merkittävästi vähentää aistikuormitusta ja helpottaa keskittymistä.” (H7) Haastateltavat kokivat pienryhmätoiminnan myös tukevan lasten tuen tarpeiden havainnointia ja liikunnallisen tauottamisen toteutumista paremmin kuin ison lapsiryhmän. Pienryhmissä toimittaessa opetustilaan on mahdollista tuoda erilaisia liikkuamista tukevia apuvälineitä, kuten jumppapalloja, noppia ja renkaita, sekä toteuttaa paikka liikunnalliselle tauottamiselle samoin kuin rauhoittumiselle. ”Ryhmätiloihin tehdään aistivapaa rauhoittumispaikka, johon lapsi voi vetäytyä silloin, kun aistikuorma ja vireystila nousee korkealle.” (H5)

”Rentoutumisen harjoittelu vireystilan saaminen välillä alas on taito, jota osa lapsista joutuu työstämään. Liikkumisen tulee olla hauskaa ja leikillisiä, jottei siitä tule lapselle vain tylsää suorittamista. Liike istumisen välissä on tärkeää ja toisaalta silloin, jos ohjattu toiminta ei edellytä olemaan täysin rauhassa paikoillaan, tai liike ei häiritse toisia, on hyvä antaa vapaus pieneen liikkeeseen.” (H7)

Haastateltavien kokemusten mukaan sekä toiminnallinen opetus että opetuksen tauottaminen liikunnan tai leikin avulla tukee lapsen oppimista ja keskittymiskykyä. Kuitenkin vastausten perusteella voidaan päätellä, että kasvattajalla on keskeinen rooli siinä, miten opetuksen tauottaminen toteutetaan ja onko tauottamiselle aikaa tai tiloja.

7 POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää esiopetuksen henkilöstön kokemuksia liikunnan vaikutuksista tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen sekä ylivilkkaan lapsen keskittymiskykyyn ohjatun toiminnan aikana. Halusin selvittää, onko lapsen keskittymiskykyä mahdollista parantaa liikunnan tai liikunnallisen tauottamisen avulla sekä miten oppimisympäristöt tukevat kasvattajien kokemusten mukaan liikunnallista tauottamista opetustilassa. Tässä kappaleessa tarkastelen tutkimuksen tuloksia verrattuna aiemmin tehtyihin tuloksiin ja pohdin tutkimukseni luotettavuutta ja jatkotutkimusaiheita.

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa liikunnalla olevan vaikutusta ylivilkkaan ja tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen lapsen keskittymiskyvyn tukemiseen. Tutkimukseni tuloksia tuki suurin osa kansainvälisistä tutkimustuloksista, joita teoriaosuudessa avasin. Aiemmissa tutkimuksissa oli kuitenkin havaittavissa ristiriitaa sinä, millaista tukea liikunta lapselle antoi ja edistikö liikunta lapsen keskittymistä. Osassa tutkimuksista oli havaittu jo lyhyenkin liikunnallisen tuokion lisäävän ADHD-diagnoosin saaneiden lasten keskittymiskykyä ja tukevan oppimista. Tutkimukseni perusteella voidaan päätellä opetuksen muuttamisen toiminnalliseksi ja opetuksen pilkkomisen liikunnallisten tehtävien avulla tukevan lasten keskittymiskyvyn paranemista ja motivoivan lapsen osallistumista.

Tutkimukseni tulokset vahvistavat esiopetussuunnitelman perusteiden (2014) suositusta liikunnallisen elämäntavan tukemisesta ja opetuksen muuttamista toiminnallisempaan ja lapsia osallistavampaan muotoon. Kössi-Jormanaisen (2017) mukaan lyhyetkin liikunnalliset hetket opetustuokion sisällä parantavat lapsen tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä ja auttavat hahmottamaan opetettavaa asiaa paremmin, kuten myös Verretin, ym. (2012), Paganin, ym. (2020) ja Reevesin ja Baileyn (2016) tutkimuksissa kävi ilmi. Toiminnallisen opetuksen ja

opetuksen liikunnallisen tauottamisen käyttö esiopetuksessa yhtenä opetusmuotona olisi lasten kehityksen ja oppimisen kannalta hyödyllistä. Nämä opetusmuodot eivät ole uusia opetusmuotoja, mutta niiden käyttö opetuksessa on vielä vähäistä.

Tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa oppimisympäristöillä olevan merkitystä lapsen liikunnallisen tauottamisen ja liikkumisen mahdollistajana. Terron-Perezin, ym. (2021) sekä Verretin, ym. (2012) tutkimusten mukaan avoimet tilat kannustavat lapsia monipuolisesti liikkumaan ja kokeilemaan omia taitojaan sekä ehkäisevät oppimisympäristön häiriötekijöiden vaikutusta keskittymiseen. Nämä tulokset nousivat esiin myös tekemässäni tutkimuksessa, jonka mukaan avoin tila innostaa lapsia liikkumaan, mutta lapsen keskittymisen tukemisessa olennaista on kuitenkin hyvin rajatut ja suunnitellut tilat, jotka auttavat lasta hahmottamaan tilan käyttötarkoituksen paremmin, mikä ei ilmennyt esimerkiksi Terron-Perezin, ym. (2021) tutkimuksesta.

Tutkimustulosten mukaan liikunnalliseen tauottamiseen vaikuttavat oppimisympäristöjen luomat mahdollisuudet, saatavilla olevat apuvälineet sekä aikuisten asenne ja määrä lapsiryhmässä. Tutkimustulosten mukaan liikunnallinen tauottaminen edistää lasten keskittymiskykyä ja mahdollistaa lasten osallisuuden toteutumisen, mikä ilmeni myös Raittilan ja Siippaisen (2017, s. 290) teoriassa ja Verretin, ym. (2012) tutkimuksessa. Hyvin suunniteltu ja toimiva oppimisympäristö sekä kasvattajien positiivinen asenne liikuntaan mahdollistaa lapsen tuen tarpeiden huomioimisen ja liikunnallisen tauottamisen opetuksen aikana.

Toiminnallisen opetuksen ja liikunnan mahdollistaminen opetuksen aikana sekä erilaisten oppimisympäristöjen tuominen osaksi esiopetusta motivoivat lapsen osallisuutta ja mahdollistavat keskittymiskyvyn tukemisen opetuksen aikana. Haastateltavien vastauksissa kasvattajien toiminta joko tukee tai estää lapsen osallisuuden, toiminnan tauottamisen sekä lapsen yksilöllisten tarpeiden huomioimisen opetuksessa. Kososen, ym., (2009) ja Laitisen (2021) mukaan tur-

vallinen ja sensitiivinen kasvattaja tukee lapsen motivaatiota ja edistää itseluottamuksen kehittymistä, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä sekä mahdollistaa positiivisen minäkuvan muodostumisen.

Tutkimustulosten perusteella voidaan siis olettaa, että liikunta ja liikunnallinen tauottaminen tukevat tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten ja/tai ylivilkkaiden lasten keskittymiskykyä. Toiminnan tauottamiseen liikunnan avulla vaikuttaa tulosten mukaan kasvattajien määrä suhteessa lapsiryhmän kokoon sekä kasvattajien asenne liikunnalliseen tauottamiseen. Merkittävää liikunnallisen tauottamisen toteuttamisessa on tulosten mukaan myös oppimisympäristöillä, jotka joko tukevat tai estävät liikkumisen. Liian avoimessa tilassa lapsen voi olla vaikea keskittyä ja pienessä tilassa liikkuminen voi olla haastavaa.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan on hyvä muistaa tutkimuksen tarkoitus ja kohde, tutkijan sitoutuminen tutkimukseen, tutkijan ja tutkittavan välinen suhde, tutkimuksen kesto, analysointi ja aineiston keruu menetelmä sekä tutkimuksen luotettavuus ja raportointi. Edellä mainittujen kriteerien perusteella voidaan todeta tutkimukseni olevan luotettava, koska tutkimuksessa olen tuonut selkeästi esille tutkimuksen tarkoituksen, tutkimusmenetelmät, analyysivaiheet, eettiset periaatteet ja tutkimustulokset.

Tutkijan tehtävänä on tuoda selvästi esille mikä on tutkimuksen aihe ja mitä tutkimuksella halutaan selvittää (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimukseni aiheen toin esille siinä vaiheessa, kun kartoitin tutkimukseen osallistuvia esiopetuksen henkilöstöä. Tutkimuksen aihe lähti tutkijan mielenkiinnosta liikuntaan ja kasvattajan mahdollisuudesta tukea lapsen keskittymistä liikunnan avulla. Tutkimuksen alussa oletin liikunnasta olevan apua lapsen keskittymiskyvyn tukemiseen, mutta en huomionnut siinä vaiheessa kasvattajien ja oppimisympäristön merkitystä liikunnallisen tauottamisen toteutumiselle.

Tutkimuksen rajasin aiheen mukaan koskettamaan esiopetuksen henkilöstöä, koska tarkkaavaisuuden ja keskittymisen pulmien sekä ylivilkkauksen diagnoosiin ei ole testejä ja niitä on tästä syystä vaikea diagnosoida pienimmillä lapsilla. Aineiston keruun toteutin haastattelemalla esiopetuksen henkilöstöä, mikä aiheutti haasteita riittävän osallistujamäärän saamiselle. Haastatteluun osallistui aluksi kaksi kasvattajaa, jonka vuoksi osa haastatteluista jouduttiin toteuttamaan puhelin- ja sähköpostihaastatteluina. Haastattelut toteutettiin kasvokkain, puhelini- ja sähköpostihaastatteluina.

Tutkimuksen edetessä tutkimuksen aihe ja tavoitteet muotoutuivat lopulliseen muotoonsa. Toisaalta haastattelukysymykset eivät suoranaisesti vastanneet lopullisiin tutkimustuloksiin, mutta haastateltavien vastausten perusteella tutkimuskysymykset saivat lopullisen muotoonsa. Tämä tutkimus on kuitenkin toistettavissa samoja menetelmiä käyttäen, mutta haastattelukysymyksistä ja niiden muodoista johtuen tutkimuksen tulokset ja tutkimuskysymykset todennäköisesti eroavat nykyisistä vastauksista. Tutkimustulokset ovat kuitenkin sovellettavissa käytäntöön. Haastateltavat kokivat liikunnan todellisuudessa edistävän ylivilkkaan ja tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten lasten keskittymiskykyä, jos opetus suunnitellaan väljästi, liikunnalliselle tauottamiselle mahdollistetaan tilat ja kasvattajat sitoutuvat toteuttamaan tauottamista opetuksen aikana.

Tutkimuksen luotettavuutta olisi voitu lisätä tutkimalla useamman kunnan esiopetushenkilöstön kokemuksia liikunnan vaikutuksista. Kuitenkin saatujen tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että liikunnallisen tauottamisen avulla on mahdollista tukea tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten sekä ylivilkkaiden lasten keskittymistä.

7.3 Jatkotutkimusaiheita

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella olisi aiheellista tutkia, miten kasvattajien asenne vaikuttaa opetuksen liikunnalliseen tauottamiseen sekä, millä tavalla henkilöstön resurssit vaikuttavat liikunnallisen tauottamisen toteutumiseen ja lasten yksilöllisten tuen tarpeiden huomioimiseen. Turja ja Vuorisalo

(2017) tuovat esille lasten osallisuuden merkitystä itseään koskeviin asioihin. Lasten toimintaa havainnoimalla kasvattajat voivat saada uutta näkökulmaa omaan toimintaansa ja näin kehittää myös omaa ammatillista osaamistaan ja samalla tukea lasten osallisuuden kehittymistä (Turja & Vuorisalo, 2017, s. 46). Kansainvälisissä tutkimuksissa, kuten Verret, ym. (2018), oli havaittavissa jo 5minuutin mittaisten liikunta ja leikkituokioiden tukevan ADHD-lasten keskittymistä ja rauhoittumista. Liikuntaan pitäisi panostaa enemmän jo varhaislapsuudessa, koska se on lapselle luontainen tapa toimia ja olennainen osa lapsen hyvinvointia. Olisikin aiheellista tutkia, tukeeko lyhyt aikainen liikunta todellisuudessa tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisten sekä ylivilkkaiden lasten oppimista, ja mitkä ovat liikunnallisen tauottamisen vaikutukset lasten keskittymiskykyyn.

LÄHTEET

- Aronen, E. (2000). Ylivilkas lapsi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu: 12.8.2023. 116(22), 2468–2473. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo91884>
- Benzing, V., Chang, Y-K. & Schmidt, M. (2018). Acute Physical Activity Enhances Executive Functions in Children with ADHD. Scientific Reports volume 8, Article number: 12382. <https://www.nature.com/articles/s41598-018-30067-8>
- Berggren, K. & Hämäläinen, J. (2018). ADHD-käsikirja. (1.painos). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola & Suoranta (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Finne, J. (2017). Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.
- Haapala, E.A., Pulakka, A., Haapala, H.L. & Lakka, T.A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. (s. 12).
- Hakala, J.T. (2018). Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa. R. Valli. Ikkunoita tutkimus metodeihin 1. (5. uudistettu painos). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2013). Tutki ja kirjoita. (18. painos, s. 204–222). Porvoo: Bookwell Oy.
- Hätinen, H., Näppi, T. & Rähä, J. (2023). Keskittymisvaikeudet. Viitattu: 8.10.2023. <https://vinke.fi/vinke-pro/keskittymisvaikeudet/>
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. (2. painos, s. 148). Gaudeamus Oy.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. (2. painos, s. 59–81). Gaudeamus Oy.

- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. (5. uudistettu ja täydennetty painos). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Korkeila, J. & Tani, P. (2005). Tarkkaavaisuushäiriö aikuisiässä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu: 6.10.2023. 121(2), 153–9.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo94750>
- Kosonen, I., Selin, T. & Naarainen, S. (2009). Oppimisympäristö ja sen muutosten vaikutuksia opiskeluun. Viitattu: 2.10.2023. 7–11.
<https://core.ac.uk/download/pdf/37994718.pdf>
- Kössi-Jormanainen, S. (2017). Toiminnallisuus rauhoittaa luokkaa ja parantaa oppimista. Viitattu: 7.10.2023. Verkkojulkaisu. <https://www.hlu.fi/uutiset/toiminnallisuus-rauhoittaa-luokkaa/>
- Laitinen, S. (2021). Pienten lasten motivaatio. (s. 127–129). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M-L. (2017). Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. ISBN 978-952-13-6450-1 (PDF). https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf
- Niilo Mäki-instituutio. (2023). Tarkkaavaisuus. Viitattu: 20.7.2023.
<https://www.nmi.fi/niilo-maki-instituutti/tietoa-oppimisesta-ja-oppimisvaikeuksista/tarkkaavuus/>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2022). Ihmisen psykologinen kehitys. (9. painos.) Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Oksanen, J. & Sollaavaara, R. (2019). Esteille Hyvästit! Opas autismikirjon sekä ADHD-- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. (1. painos.) Helsinki: Into Kustannus oy.
- Opetushallitus. (2014). Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu: 12.8.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf 12-45.
- Opetus- ja Kulttuuriministeriö. (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (pdf) <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Pagani, L. S., Harbec, M-J., Genevieve Fortin, G. & Barnett, T. A. (2020).

Childhood exercise as medicine: Extracurricular sport diminishes subsequent ADHD symptoms. Preventive Medicine. Vol. 141, artikkeli 106256. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743520302802?%20via%3Dihub>

Perusopetuslaki. Luku 2 4§. Viitattu: 25.9.2023.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L2P4>

Puusa, A. (2020). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. (2. painos, s. 112). Gaudeamus Oy.

Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa

A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. (2. painos, s. 75–85). Gaudeamus Oy.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2020). Liikkuva lapsi. Teoksessa. E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. (5. uudistettu painos.) (1. painos 2011, s. 137). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Raittila, R. & Siippainen, A. (2017). Varhaiskasvatuksen pedagoginen

toimintaympäristö. Teoksessa. M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. (2. korjattu painos, s. 290). Tampere: Vastapaino.

Reeves, M. J. & Bailey, R. P. (2016). The effects of physical activity on children diagnosed with attentiondeficit hyperactivity disorder: a review. Education. 3-13. Vol.44 (6),591-603. <https://www.tandfonline.com.ezproxy.jyu.fi/doi/epdf/10.1080/03004279.2014.918160?needAccess=true>

Rommel, A-S., Lichtenstein, P., Rydell, M., Kuja-Halkola, R., Asherson, P.,

Kuntsi, J. & Larsson, H. (2015). Is physical activity causally associated with symptoms of attention-deficit/ hyperactivity disorder? Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 54(7),565–570.

<https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC4984951&blobtype=pdf>

- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). Näin tuet lapsen itsesäätyä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sandberg, E. (2023). Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. (3. päivitetty painos.) Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen Tilannekatsaus - Lokakuu. (pdf). https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf
- Sääkslahti, A. (2015). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. (2021). Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisvaiheen 2019–2021 tulosraportti. Opetus- ja Kulttuuriministeriö. Jyväskylä. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/29298>
- Terrón-Pérez, M., Molina-García, J., Martínez-Bello, V. E. & Queralt A. (2021). Relationship Between the Physical Environment and Physical Activity Levels in Preschool Children: A Systematic Review. Current Environmental Health Reports 8:177–195 <https://link-springer-com.ezproxy.jyu.fi/article/10.1007/s40572-021-00318-4>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (1. painos 2002). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turja, L. & Vuorisalo, M. (2018). Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessa. Teoksessa. M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. (2. korjattu painos, s. 45–46). Tampere: Vastapaino.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. (1. painos). Verkkojulkaisu. Viitattu: 3.10.2023. https://moodle.jyu.fi/pluginfile.php/1279369/mod_resource/content/1/HTK-ohje_2023%20%281%29.pdf

Verret, C., Guay, M-C., Berthiaume, C., Gardiner, P. & Béliveau, L. (2012). A physical activity program improves behavior and cognitive functions in children with ADHD: an exploratory study. *Journal of Attention Disorders*. 16(1):71-80. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jyu.fi/doi/full/10.1177/1087054710379735>

LIITTEET

Liite 1. Lyhyesti tutkimuksestani

Hei.

Olen Sanna Arvola ja opiskelen varhaiskasvatuksen kandidaatiksi Jyväskylän yliopiston Kokkolan yksikössä. Olen tekemässä kandidaatin tutkielmaa aiheesta: Liikunnan merkitys tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen ja/tai ylivilkkaan lapsen keskittymiskykyyn ohjatun toiminnan ja opetuksen aikana esiopetuksessa. Tutkimus toteutetaan haastattelemalla esiopetuksen opettajia, erityisopettajia ja avustajia. Tutkimuksessa tarkastellaan esiopetushenkilöstön kokemuksia liikunnallisen tauottamisen vaikutuksista tarkkaavaisuus- ja keskittymispulmaisen ja/tai ylivilkkaan lapsen keskittymiskykyyn. Olisiko sinun yksikössäsi/ alaisuudessaasi opettajaa tai erityisopettajaa, joka sopisi kuvaukseen ja joka olisi halukas osallistumaan haastatteluun. Haastattelu kestää puolesta tunnista kahteen tuntiin ja se tallennetaan äänitallenteena. Haastattelukysymykset voidaan lähettää sähköisenä etukäteen haastateltaville. Haastattelut olisi tarkoitus toteuttaa kevään 2023 aikana.

Lisätietoja ja yhteyden otot:

sanna@xxxxxxxxxxx

040XXXXXXX

Ystävällisin terveisin Sanna Arvola

Liite 2. Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset

1. Mitä kasvattajan tulee huomioida oppimisympäristössä silloin kun lapsiryhmässä on lapsia, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta?

a) Miten oppimisympäristöllä voidaan tukea lasten, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta, keskittymiskykyä ja oppimista?

b) Millaisia haasteita oppimisympäristö voi aiheuttaa lapsille, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta?

2. Millaisia liikunnallisia menetelmiä olet käyttänyt lasten, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta, tukemiseen? Kerro kokemuksiasi.

3. Seuraavat kysymykset koskevat liikunnan vaikutuksia keskittymiseen ohjatun toiminnan aikana.

a) Millaisia kokemuksia sinulla on lasten, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta, keskittymiskyvystä?

b) Millaisia havaintoja sinulla on liikunnan vaikutuksista lasten, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta, keskittymisen tukemiseen ohjatun toiminnan aikana?

c) Miten liikunta tukee lasten, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta, vireystilaa ja jaksamista?



Liite 3. Tiedote tutkimuksesta

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON
AVOIN YLIOPISTO

30.5.2023

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Harjoitustutkimuksen nimi ja rekisterinpitäjä

Liikunnan merkityksestä lasten, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta, keskittymiskykyyn ohjatun toiminnan ja opetuksen aikana
Rekisterinpitäjä: Sanna Arvola

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan VKTA4300 Kandidaatintutkielma ja seminaariin kuuluva harjoitustutkimukseen, jossa tutkitaan Liikunnan merkitystä lasten, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta, keskittymiskykyyn ohjatun toiminnan ja opetuksen aikana. Sinua pyydetään tutkimukseen, koska sinulla on kokemuksia lasten, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta, kanssa työskentelystä. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteenä olevassa tietosuojailmoituksessa on kerrottu henkilötietojen käsittelystä.

Harjoitustutkimukseen pyydetään mukaan noin 5 tutkittavaa.

Vapaaehtoisuus

Tähän harjoitustutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisen, milloin tahansa.

Tutkimuksen kulku

Harjoitustutkimukseen sisältyy haastattelu, joka kestää noin 20–30 minuuttia. Haastattelu tallennetaan äänitallenteelle. Tämän jälkeen se litteroidaan eli kirjoitetaan sanatarkasti kuitenkin siten, että tunnistetiedot on poistettu. Tutkimusaineistoa säilytetään 31.12.2023 asti. Tämän jälkeen aineisto (äänitallenteet ja litteroinnit) hävitetään. Tarvittaessa tutkimus on mahdollista toteuttaa myös sähköpostihaastatteluna.

Tutkittavien vakuutusturva

Tutkittavat ja tutkimuksen tekijä on vakuutettu yliopiston vakuutuksilla.

Lisätietojen antajan yhteystiedot

Lisätietoja tutkimuksesta ja sen toteutuksesta:

Sanna Arvola, 040XXXXXXX,

Ohjaajan yhteystiedot:

Salla Paasovaara-Pösö, yliopistonopettaja,

Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius

Liite 4. Tietosuojalomake

TIETOSUOJAILMOITUS TUTKIMUKSESTA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

Kuvaus henkilötietojen käsittelystä tieteellisessä tutkimuksessa (tietosuojailmoitus EU (679/2016) 13, 14, 30 artikla)

xx.xx.2023

- 1. Harjoitustutkimuksessa Liikunnan merkityksestä lasten, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta, keskittymiskykyyn ohjatun toiminnan ja opetuksen aikana' käsiteltävät henkilötiedot**

Kyseessä on kurssiin VKTA4300 Kandidaatintutkielma ja seminaariin kuuluva harjoitustutkimus aiheesta: Liikunnan merkityksestä lasten, joilla on tarkkaavuuden ja keskittymisen pulmia ja/tai ylivilkkautta, keskittymiskykyyn ohjatun toiminnan ja opetuksen aikana. Harjoitustutkimus tehdään kevään ja kesän 2023 aikana. Tutkimuksessa Sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja: nimi, äänitallenne (haastattelu tallennetaan).

Tämä tietosuojailmoitus annetaan tutkittavalle sähköpostite.

- 2. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa**

Käsittely on tarpeen tieteellistä tai historiallista tutkimusta taikka tilastointia varten ja se on oikeasuhtaista, sillä tavoiteltuun *yleisen edun mukaiseen tavoitteeseen nähden* (tietosuojain 4 §:n 3 kohta)

Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA-alueen ulkopuolelle.

Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä harjoitustutkimuksessa perustuu jakson suunnitelmaan ja jaksolla on vastuuhenkilöt. Henkilötietojasi käytetään vain kurssitehtävää varten siten, että Sinua koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille.

Tunnistettavuuden poistaminen

Suorat tunnistetiedot poistetaan suojatoimena aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja).

Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

käyttäjätunnuksella salasanalla käytön rekisteröinnillä kulunvalvonnalla (fyysinen tila)

muulla tavoin, miten:

Tutkimuksesta on tehty **erillinen tietosuojaan vaikutustenarvio**/tietosuojavastaavaa on kuultu vaikutustenarvioinnista

Kyllä Ei, koska tämän tutkimuksen vastuullinen johtaja on tarkastanut, ettei vaikutustenarviointi ole pakollinen.

Tutkijat ovat suorittaneet tietosuoja ja tietoturvakoulutukset

Kyllä

HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY TUTKIMUKSEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN

Tutkimusrekisteri hävitetään (31.12.2023 mennessä)

Rekisterinpitäjä(t) ja tutkimuksen tekijät

Tämän harjoitustutkimuksen rekisterinpitäjä on:

Sanna Arvola, 040XXXXXXX

Kurssin VKTA4300 Kandidaatintutkielma ja seminaari ja harjoitustutkimuksen ohjaajat:

Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius: Salla Paasovaara-Pösö

Rekisteröidyn oikeudet

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsitteilyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilystä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle

<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuojailmoitus/ilmoita-tietoturvaloukkauksesta>

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

Tietosuojavaltuutetun toimiston ajantasaiset yhteystiedot: <https://tietosuoja.fi/etusivu>