

Anita Ahlstrand

## Tsemppiä liikunnasta

Oppimisen ja kasvun tukeminen psykomotoriikan keinoin

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Anita Ahlstrand Tsemppiä liikunnasta – Oppimisen ja kasvun tukeminen psykomotoriikan keinoin 33 sivua + 3 liitettä 16.5.2011
Tutkinto	
Koulutusohjelma	Erikoistumisopinnot
Suuntautumisvaihtoehto	Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena
Ohjaajat	Lehtori Marja Kannelsuo Lehtori Maija Koljonen
<p>Koululiikunta on vähitellen muuttumassa pelkästä taitojen ja fyysisen kunnan opettamisesta välineeksi, jolla opetetaan erilaisia valmiuksia ja tuetaan lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä. Jokainen oppii omalla tavallaan ja pääosin vuorovaikutuksessa muiden kanssa.</p> <p>Koulunpolkunsa aloittavat lapset kantavat repussa erilaisen määrän oppimiseen tarvittavia peruspalikoita. Yhteiskunta asettaa koululle erilaisia tavoitteita. Opettajuus vaatii jatkuvaa ajan hermolla pysymistä sekä kykyä nähdä jokainen oppilas yksilönä ja omana kokonaisuutenaan. Ryhmäkokojen kasvaessa ja ryhmien muuttuessa entistäkin heterogeenisemmiksi, tarvitaan uusia keinoja lapsen kasvun ja oppimisen tukemiseen.</p> <p>Kehittämistyöni tarkoituksena on löytää perusteluja sille, miksi psykomotoriikka tukee oppimista ja kasvua ja mikä tekee siitä niin ainutlaatuisen oppimisen ja opettamisen välineen. Oppimisvalmiuksissa keskityn lähinnä sosiaalisiin taitoihin ja ryhmässä toimimiseen sekä siihen, mikä merkitys leikillä ja liikunnalla on näiden valmiuksien kehittymiselle. Lisäksi tarkastelen opetustavan, opettajan asenteen sekä kouluympäristön merkitystä lapsen kasvussa ja oppimisessa.</p> <p>Kehittämistyössäni tarkastelen Veromäen koulun tsemppisjumpan eri vaiheita sekä sitä ohjaavien opettajien kokemuksia. Tsemppiä liikunnasta- artikkelissani haluan lisäksi jakaa sitä löytämisen iloa, jonka tämä kehittämistyö psykomotoriikan erikoistumisopinnojen ohella on saanut aikaan.</p>	
Avainsanat	Oppiminen, oppimisvalmiudet, sosiaaliset taidot, psykomotoriikka, leikki, liikunta

## Sisällys

1	Kasvatetaan elämää varten	1
2	Oppiminen on tehokkainta, kun se on hauskaa	3
2.1	Oppimisvalmiudet – elämän hallintaa ja vuorovaikutustilanteita	4
2.2	Toimitaan yhdessä – sosiaaliset taidot ja oppiminen	6
2.2.1	Kavereiden kanssa	7
2.2.2	Leikki lapsen elämässä	9
2.3	Lapset oppivat kaikesta mitä tekevät – liikunta oppimisen välineenä	11
2.4	Auta minua tekemään itse – opettajan rooli liikuntatilanteessa	14
2.5	Keppiä vai porkkanaa – koulun merkitys oppimiselle ja kasvulle	16
3	Tsemppisjumppa – liikunnan iloa ja onnistumisia	17
3.1	Tää on kivaa – toiminnan sisältö	19
3.2	Yhdessä tekemisen meininki – toiminnan tavoitteet ja toteutuminen	20
3.3	Viilikupit ja karpäslätkät - arkipäivän materiaalit liikunnan opetuksessa	21
3.4	Meillä ja muualla - Tsemppiä liikunnasta- pilottihanke	23
3.5	Löytämisen iloja – ohjaajien kokemuksia matkan varrelta	25
4	Artikkeli	27
5	Liikunnan opettaja löytöretkellä	27

### Liitteet

Liite 1. Tsemppisjumpan runko

Liite 2. Kyselylomake tsemppisjumppaa ohjaaville opettajille

Liite 3. Tsemppiä liikunnasta- artikkeli

## 1 Kasvatetaan elämää varten

Joka ei ole vielä minä  
ei voi olla me.  
Sitä ei voi kiintyä toiseen,  
kun ei ole vielä kiintynyt itseensä.  
Se ei voi käyttää isoja ympyröitä,  
kun se sekoaa pienissäkin.  
Sitä pitää lähestyä sen omilla ehdoilla,  
kaikki muu pelästyttää ja suistaa sen raiteilta.  
(Tiainen 1977: 10.)

Meidän aikuisten, niin koulussa kuin kotonakin, eräs tärkeimmistä tehtävistä on tukea kokonaisvaltaisesti lapsen kasvua. Lapsi ja nuori tarvitsee elämänhallinnan perustaitoja vaikeiden tilanteiden kohtaamiseen ja niistä selviytymiseen. Kasvatamme lapsiamme ja oppilaitamme elämää varten välittämällä aidosti ja kantamalla rohkeasti vastuumme sekä vanhempina että opettajina.

Koulunpolkunsa aloittavat lapset kantavat repussa erilaisen määrän elämänhallintataitoja ja oppimiseen tarvittavia perusalikoita. Yhteiskunta asettaa koululle erilaisia tavoitteita. Opettajuus vaatii jatkuvaa ajan hermolla pysymistä sekä kykyä nähdä jokainen oppilas yksilönä ja omana kokonaisuutenaan. Ryhmäkokojen kasvaessa ja ryhmien muuttuessa entistäkin heterogeenisemmiksi, tarvitaan uusia keinoja lapsen kasvun ja oppimisen tukemiseen.

Psykomotoriikassa liikunta nähdään nimenomaan ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisen välineenä. Keski-Euroopasta lähtöisin oleva psykomotoriikka voidaan määritellä kokonaisvaltaiseksi näkemykseksi ihmisen kehityksestä ja sen tukemisesta. Siinä yhdistyvät monet tieteenalat, mm. psykologia, sosiologia, kasvatustiede, erityispedagogiikka, lääke- ja liikuntatiede. Psykomotoriikassa korostetaan ihmisen itsenäisyyttä ja kokonaisuutta, jossa erilaiset kehitysprosessit ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa. Keho ja mieli ja toisaalta tunne ja järki osallistuvat kaikkeen toimintaan. (Koljonen 2005: 73-75.)

Moni vierastaa kuitenkin ajatusta liikunnan käyttämisestä oppimisen välineenä. Koulupolun alkuvuosina tärkeää tuntuu olevan erityisesti se, että lapsi malttaa pysyä paikal-

laan pulpetissa ja kuunnella. Alakouluikäisellä on kuitenkin ”mahanalus täynnä jalkoja” ja he tarvitsevat liikunnallisia ja toiminnallisia oppimisen mahdollisuuksia. Lapsi oppii eri aisti- ja motoristen toimintojen avulla. Nämä ovat lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen perusta. Kaikki vaikuttaa kaikkeen. (Pulli 2001: 21-26.)

Psykomotoriikka tarjoaa lapselle juuri liikunnallisia oppimisen mahdollisuuksia. Yhtenä tärkeimmistä tavoitteista on ”liikuntakokemusten avulla vahvistaa lapsen luottamusta omiin kykyihinsä”. Psykomotoriset harjoitukset sopivat kaiken ikäisille ja tarjoavat onnistumisen elämyksiä ja positiivisia liikuntakokemuksia vauvasta vaariin. Onhan kaikilla, ikään ja kokoon katsomatta, oikeus liikunnan riemuun ja positiivisiin elämyksiin! (Zimmer 2011: 19; Koljonen 2011: 251-253.)

Liikunta on aiemmin käsitetty irralliseksi muusta kasvatuksesta. Se on ollut pitkään aikuisten säännöillä pelattavaa kilpaurheilua tai pienimuotoista puuhastelua. Sillä on ollut lähinnä viihdyttävä tai fyysistä kuntoa kohottava merkitys. Onneksi liikuntakasvatus on vähitellen muuttumassa pelkästä taitojen ja fyysisen kunnon opettamisesta välineeksi, jolla opetetaan erilaisia valmiuksia ja tuetaan lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä. (Polvi 2008: 29-31.)

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on löytää perusteluja sille, miksi psykomotoriikka tukee oppimista ja kasvua ja mikä tekee siitä niin ainutlaatuisen oppimisen ja opettamisen välineen. Lisäksi on tarkoitus tarkastella Veromäen koulun tsemppisjumpan eri vaiheita. Kehittämistyössä tuodaan esille myös omakohtaisia kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. Tarkoituksena on lisäksi Tsemppiä liikunnasta-artikkelin avulla jakaa sitä löytämisen iloa, jonka tämä kehittämistyö psykomotoriikan erikoistumisopintojen ohella on saanut aikaan.

## 2 Oppiminen on tehokkainta, kun se on hauskaa

Oppiminen on kokemus.  
Kaikki muu on vain informaatiota.  
(Einstein 1997: 29.)

Oppimista voidaan määritellä usealla eri tavalla. Se voi olla ympäristön ärsykkeiden ohjaamaa käyttäytymisen muutosta, kuten behavioristisessa määritelmässä. Neurobiologia puolestaan määrittelee oppimisen ympäristön ärsykkeiden ohjaamaksi sisäiseksi muutokseksi, joka mahdollistaa muutoksen käyttäytymisessä. Kognitiivinen määritelmä pitää oppimista ympäristön ärsykkeiden ohjaamana tietojen ja taitojen muutoksena, joka voi ilmetä mm. käyttäytymisen muutoksena. Oppiminen on tällöin uuden tiedon tai taidon omaksumista, joka perustuu havaintoihin eli havaintojen ja oppimisen tuloksen välillä on jokin yhteys. (Helsingin Yliopisto, Avoin yliopisto 2006: 10-15.)

Jokainen oppii omalla tavallaan. Osa oppii parhaiten visuaalisesti; he muistavat asiat kaavioiden ja kuvien avulla. Toiset oppivat uudet asiat helpoimmin audiitiivisesti, kuuntelemalla. On olemassa myös ihmisiä, jotka oppivat kinesteettis-taktilisesti eli käyttäen hyväksi liike- ja tuntoaistimuksia, toisin sanoen liikkumalla ja kokeilemalla. Osa haluaa opetella asioita yksin lukemalla, osa taas kaipaa uuden asian opetteluun vuorovaikutusta muiden kanssa. (Huisman – Nissinen 2005: 25-27.)

Pienet lapset käyttävät uusia asioita opitellessaan hyväksi kaikkia aisteja. Parhaat oppimismenetelmät ovat samoja kuin mitä me lapsena spontaanisti käytämme; käytämme hyväksi rytmiä, hokemia, kuvia, tunteita ja toimintaa. Peter Klinen sanoja mukailen: "Oppiminen on tehokkainta, kun se on hauskaa." (Kline 1996: 34). Monet aikaansa seuraavat opetusalan asiantuntijat ympäri maailmaa korostavat oppimiseen liittyvän ilon ja hauskuuden tärkeyttä. (Huisman – Nissinen 2005: 29-30.)

Arkielämä saattaa muovata lapsen aistielämyksiä hyvin yksipuoliseen suuntaan. Näkö- ja kuuloärsykeitä tulee joka suunnasta, mutta kehoaistimukset voivat jäädä liian vähäisiksi. Sensorinen integraatio eli kehon ja ympäristön aistimusten jäsentely käyttöä varten on oppimisen ja johdonmukaisen toiminnan edellytys. Liikunnan ja erityisesti psykomotoristen harjoitusten avulla lapsi pääsee kokemaan monipuolisesti erilaisia ais-

tielämyksiä ja oppii näin oman toimintansa kautta sekä saa onnistumisen elämyksiä. Onnistuminen lisää edelleen lapsen yrittämishalua ja motivaatiota ja sitä kautta itseluottamusta. Syntyy halu oppia. (Koljonen 2005: 82-84.)

Tässä työssä keskitytään oppimisvalmiuksissa sosiaalisiin taitoihin ja ryhmäytymiseen sekä siihen mikä merkitys liikunnalla ja psykomotoriikalla voi olla näiden valmiuksien kehittymiselle. Lisäksi tarkastellaan mikä merkitys opetustavalla, opettajan persoonalla ja kouluympäristöllä voi olla lapsen kasvussa ja oppimisessa.

## 2.1 Oppimisvalmiudet – elämän hallintaa ja vuorovaikutustilanteita

Maailma tarjoaa loputtomasti nähtävää sille, joka osaa katsoa.  
Jos taas maailmaa katsoo tiukan opin läpi,  
näkee vain sen minkä on oppinut näkemään.  
(Holmes n.d.)

Oppimisvalmiudet voidaan määritellä valmiuksina oppia uusia tietoja ja taitoja. Ympäristöstä saadut kokemukset, harjoittelu sekä geneettinen perimä vaikuttavat oppimisvalmiuksien kehittymiseen. Oppimisvalmiusprosessi kuvataan usein läpi elämän jatkuvana muuntuvana vuorovaikutusprosessina. Kouluvalmiudet ovat niitä oppimisvalmiuksia, joita koulu yksilöltä edellyttää. Niihin lasketaan mm. fyysiset, kognitiiviset ja sosioemotionaaliset valmiudet sekä oppimismotivaatio. (Pohjola 2002: 9-11.)

Puhuttaessa lapsen kehityksestä ja sen kokonaisvaltaisuudesta, mainitaan usein yleiset oppimisen perusvalmiudet. Niillä tarkoitetaan ”oppimisen ja kehityksen synnyttämiä uusia mahdollisuuksia”. Tällöin opetus ei vielä tuota valmista taitoa, vaan esim. halun toimia. Yleisiin valmiuksiin kuuluvat toimintahalun lisäksi mm. persoonallisuus, minäkuva, kokonaisuuksien hahmottaminen, innostus, mielikuvitus ja luovuus. Jotta elinikäiset perusvalmiudet kehittyisivät, on lapsen saatava kokeilla uusia toimintoja. Halua kokeilla jarrutetaan, jos opetuksen lähtökohtana on pelkkä suorittaminen ja taitosisäl-  
töjen omaksuminen. (Karvonen – Siren-Tiusanen – Vuorinen 2003: 26-34.)

Elämä tuo väistämättä ihmisen eteen uusia ja vaikeita tilanteita ja tällöin elämänhallintataidot ovat tärkeitä valmiuksia kohdata ja ratkoa tilanteet. Elämänhallinta voidaan

määritellä ”kyvyksi edistää omaa ja toisten hyvinvointia omilla valinnoillaan ja toiminnallaan, kyvyksi yksin ja yhdessä toisten kanssa käsitellä hyvinvointia uhkaavia tekijöitä ja pyrkiä välttämään niitä” (Hakala 1999: 24.). Ihmisen ollessa osa yhteisöä, ovat vuorovaikutus ja ihmissuhteet tärkeä osa elämäntaitoa (Hakala 1999: 24.).

Elämäntaitojen opettaminen on muuttunut yhdeksi koulun tärkeimmäksi perustehtäväksi lasten ja nuorten syrjäytymisriskin ja lisääntyneen henkisen pahoinvoinnin myötä (Hakala 1999: 25-27.). Koulun arjessa oireilu näkyy lisääntyneenä tuen tarpeena. Opetushenkilöstö on ajoittain aikamoisen ristipaineen alla; tietoteknisyys ja teoreettinen tieto menestyksen perustana ja toisaalta arkielämän esiintuoma elämäntaitojen puute ja niiden tukemisen lisääntynyt tarve.

Tietotekniikan mukanaan tuoma uudenlainen sosiaalinen vuorovaikutus supistaa omalta osaltaan suoria ihmisen välisiä kohtaamisia. Kirjoitetun viestin merkitys kasvaa ja todellinen ihmisten kohtaaminen kasvokkain vähenee. Hakala kysyykin osuvasti kirjassaan, että voiko itsemme rajaaminen ja joidenkin kokemuskanavien täydellinen sulkeminen edistää kasvua kohti tasapainoista ihmisyyttä (Hakala 1999: 28.).

Global Village in Actionin mukaan (1996) ihminen oppii 10 prosenttia lukemastaan ja 15 prosenttia kuulemastaan, mutta 80 prosenttia kokemastaan. Lapsi voi oppia omatoimisuutta, itsenäisyyttä ja päätöksentekokykyä, jos hänelle suodaan siihen tarpeeksi tilaa ja mahdollisuuksia. Psykomotoriikka tukee sitä, että lapsen omatoimisuus on myös tärkeää positiivisen itsetunnon kehityksessä. On kuitenkin tärkeää asettaa järkevät rajat eikä jättää lasta omatoimisuuden harjoittelussa täysin oman onnensa nojaan. Lapsella tulee olla tunne, että hänen kykyihinsä luotetaan ja tehtävät on hyvä porrastaa niin, että jokainen kokee onnistuvansa. Tehtävään pakottaminen tai toisiin vertaaminen eivät luo hyvää pohjaa omatoimisuuden tai positiivisen itsetunnon kehitykselle. (Zimmer 2001: 20-26.)



## 2.2 Toimitaan yhdessä – sosiaaliset taidot ja oppiminen

Ei mikään jännittävä tunnu paljon miltään,  
kun sitä ei voi jakaa kenenkään kanssa.  
(Milne – Shepard 2000.)

Sosiaaliset taidot ovat käyttäytymistä, joka tietyssä tilanteessa johtaa positiivisiin sosiaalisiin seurauksiin, esim. leikkiin mukaan pääsyyn. Sosiaalisia taitoja ovat mm. kyky toimia yhdessä ja kommunikoida selkeästi, empaattisuus ja tunteiden sovelias ilmaisu. Sosiokognitiivisia taitoja puolestaan ovat esim. kyky havainnoida tarkasti ja oikein toisten tunteita, ajatuksia ja aikomuksia, ennakointi ja oman käyttäytymisen arviointi. Näitä taitoja tarvitaan, jotta voidaan valita kuhunkin vuorovaikutustilanteeseen sopivia toimintatapoja. (Polvi 2008: 9-16.)

Sosiaalinen pätevyys on yksilön kykyä käyttää onnistuneesti henkilökohtaisia ja ympäristön ominaisuuksia ja tällä tavoin saavuttaa haluamiaan sosiaalisia tai henkilökohtaisia tavoitteita. Kouluiän sosiaaliseen pätevyteen katsotaan lisäksi kuuluvan kyky toimia luokkatilanteissa sosiaalisesti suotuisalla tavalla. On olemassa paljon kirjoittamattomia sääntöjä siitä, millainen käytös on suotavaa. (Polvi 2008: 9-16.)

Ryhmän muodostavat kaksi tai useampi henkilö, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmän jäsen tietää kuuluvansa ryhmään ja hänen oma toimintansa liittyy yhteisen tavoitteen saavuttamiseen. Tavoitteeseen pyrkiessään ryhmään syntyy erilaisia suhteita, jotka ovat ratkaisevassa asemassa toiminnan tehokkuuden kannalta. Syntyy erilaisia rooleja ja sääntöjä. Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan jatkuvaa muutosta ryhmän suhteissa ja rakenteissa. Se muodostuu ryhmän jäsenen omista tavoitteista ja ryhmän sisäisestä vuorovaikutuksesta. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 9-23.)

Yhteenkuuluvuuden tunne on Hännikäisen mukaan tunne siitä, että kuuluu ryhmään ihmisiä, joilla on läheinen suhde toisiinsa. Voidaan puhua myös me-hengestä tai läheisyydentunteesta. Kun on tutkittu lasten ystävyysuhteita on havaittu, että yhteenkuuluvuus näkyy tunteiden ja empatian osoittamisena, lojaalisuutena ja ryhmän jäseniin kohdistuvana erityishuomiona sekä yhdessä toimimisena. (Hännikäinen 2004: 150-157.)

Ihminen oppii suurelta osin vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Oppimisen ei enää ajatella olevan niin yksilökeskeistä kuin ennen. Toimitaan ryhmässä ja pareittain, opitaan ottamaan toiset huomioon. Koulumaailma tarjoaa vaihtelevan sosiaalisen ympäristön oppimiselle. Vähitellen on alettu ymmärtää vuorovaikutuksen merkitystä oppimiselle. On siirrytty omaksumisesta osallistumiseen. (Kauppila 2007: 149-153.)

Yhteistoiminnalliset harjoitukset edistävät oppimista ja tukevat samalla oppilaan kykyä itsensä ilmaisemiseen, toisten kuuntelemisen sekä erilaisuuden sietämiseen. Vaikeissa ongelmanratkaisutilanteissa voidaan myös tiedollista kuormaa jakaa yhdessä ja tämä tukee oppilaan henkistä tasapainoa. Yhteistoiminnallisuutta pidetään vuorovaikutusprosessina, jossa pyritään ennen kaikkea ymmärtämään toisia. (Kauppila 2007: 155-158.)

Psykomotoriset harjoitukset kannustavat lapsia ja nuoria itseohjautuvuuteen, itsenäiseen toimintaan. Luottamus omiin kykyihin kasvaa, jolloin ryhmässä toimiminen onnistuu paremmin ja vuorovaikutustaidot kehittyvät. Psykomotoriikan sanotaankin olevan ”tie ihmiseen itseän ja silta toisiin ihmisiin”. Yhteistoiminnalliset harjoitukset liikuntatunneilla vahvistavat ryhmäytymistä ja sosiaalisia taitoja. Oppilaat saavat sosiaalisia kokemuksia yhteisten sääntöjen oppimisesta ja noudattamisesta sekä toimimisesta toisten kanssa. Kaikilla on oikeus osallistua ja onnistua, ilman pelkoa pelistä pois joutumisesta tai epäonnistumisen esille tuomisesta. Kilpailu ja vertailu eivät ole tärkeitä, vaan tärkeämpää on yhdessä tekeminen ja onnistuminen. (Koljonen 2005: 74-83.)

### 2.2.1 Kavereiden kanssa

Tyttökavereiden kanssa voi puhua kaikesta.  
Poikien kanssa voi myös puhua,  
mutta se on vaikeampaa,  
kun sanojen väliin tulee niin paljon hihitystä.  
(Totuuksia lasten suusta n.d.)

Suuri osa sosiaalisesta vuorovaikutuksesta opitaan lapsuusiän kaverisuhteissa. Sosiaalisten taitojen oppimiseen vaikuttavat juuri ne kokemukset, joita lapset saavat kanssakäymisestään muiden kanssa. Kavereiden avulla lapsi myös hahmottaa omaa itseään.

Kavereiden kanssa kiintymys pitää kuitenkin ansaita ja vuorovaikutus saattaa vaatia enemmän ponnisteluja kuin vanhempien kanssa. (Zimmer 2001: 27-28.)

Kavereiden välityksellä lapselle muodostuu ryhmäänkuulumisen ja kumppanuuden tunteita. Ystävyydelle on puolestaan ominaista sitoutuminen, emotionaalinen jakaminen ja molemminpuolinen kiintymys. Ystävyyssuhteet luovat pohjaa vuorovaikutustaitojen herkkyyden kehittymiselle. On havaittu, että jo ennen kouluikää ne lapset, joilla on kokemuksia ystävyyssuhteista, pääsevät helpommin mukaan leikkeihin. Ristiriitatilanteet auttavat lasta omalta osaltaan ymmärtämään ystävänä olemisen odotuksia ja omaa rooliaan ystävänä. (Salmivalli 2005: 25-42.)

Lapsiryhmistä tehtyjen sosiogrammien avulla saadaan tärkeää tietoa hyväksytyistä käyttäytymisestä ja lasten suosioista kavereiden keskuudessa. Tutkimusten mukaan mm. avuliaisuus, ystävällisyys, yhteistoiminnallisuus sekä vanhemmalla iällä urheilullisuus ja koulumenestys ovat suosittujen lasten ominaispiirteitä. Sen sijaan aggressiivisuus, häirintä, toisten tunteista tai säännöistä piittaamattomuus kuvaavat nk. torjuttuja lapsia. Nämä lapset ovat usein mukana esim. välituntiriidoissa. (Salmivalli 2005: 25-42.)

Lisäksi on tehty havaintoja nk. huomiotta jäävistä, vetäytyvistä lapsista. He puuhastelevat usein yksin, tekevät vähemmän sosiaalisia aloitteita ja heillä on hyvin vähän aggressiivista käyttäytymistä. Heidän on kuitenkin todettu muuttavan halutessaan sosiaalista käyttäytymistään esim. uudessa ryhmässä ennestään tuntemattomien lasten kanssa. Edellä mainittujen lisäksi on tehty havaintoja ristiriitaisessa asemassa olevista lapsista. He ovat yhdistelmä torjutuista ja suosituista lapsista. On arveltu, että juuri nämä lapset tasoittavat positiivisten ominaisuuksiensa avulla kielteistä käyttäytymistään. (Salmivalli 2005: 25-42.)

Ryhmän normit näyttävät säätelevän aggressiiviseen käyttäytymiseen suhtautumista. Jos ryhmässä on paljon aggressiivista käytöstä, hyljeksinnän kohteeksi joutuvat vetäytyvät yksilöt. Vetäytymiseen saattaa liittyä estyneisyyttä ja ahdistusta sekä myöhemmällä iällä negatiivinen kuva itsestä. Vetäytyminen sosiaalisista tilanteista ja hyljätynksi

tulemisen kokemukset heikentävät sosiaalisten taitojen käyttöä ja vaikuttavat tällä tavoin jopa aikuisiän sosiaalisiin valintoihin ja hyvinvointiin. (Salmivalli 2005: 25-42.)

Suosioon kavereiden keskuudessa liittyy usein kyky ohjata ja koordinoida ryhmän toimintaa. Ryhmän toimintaa pyrkivät ohjaamaan lapset, joilla on mm. hyvä mielikuviutus ja ilmaisu sekä kyky kuunnella muita. Kaverisuhteisiin vaikuttavat käyttäytymisen lisäksi myös ryhmässä vallitsevat ennakkoluulot. Suosittuihin lapsiin suhtaudutaan positiivisesti ja epäsuosittuihin negatiivisesti riippumatta heidän käytöksestään. Suosittujen lasten käytös ohjaa usein myös muiden käytöstä. Muut ryhmän jäsenet eivät esim. halua ottaa kontaktia lapseen, jonka kokevat poikkeavaksi. (Salmivalli 2005: 25-42.)

Tyytymättömät kaverisuhteet koulussa saavat lapset ja nuoret hakeutumaan muihin ryhmiin, joissa he saavat paremmin hyväksyntää. Ryhmiin, joissa on poikkeavia normeja, tulee useammin nuoria erityisen rankaisevista tai sallivista kodeista. Epätyydyttävät perhesuhteet tai traumaattiset kokemukset yhdistettynä ongelmiin kaverisuhteissa, saattavat aiheuttaa epäsosiaalista käyttäytymistä ja syventää jo olemassa olevia vaikeuksia. (Salmivalli 2005: 25-42.)

Vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen vuorovaikutukseen kavereiden kanssa. Ensinnäkin tapa, jolla vanhemmat ja lapsi kommunikoivat, voi olla merkittävä. Positiivisia kaverisuhteita on havaittu etenkin pojilla, jotka leikkivät ja peuhaavat paljon isiensä kanssa ja joiden äidit ovat monipuolisesti kielellisessä vuorovaikutuksessa poikansa kanssa. Lapset myös jäljittelevät vanhempien sosiaalista käyttäytymistä. Vanhemmat voivat lisäksi vahvistaa tai rangaista lapsen sosiaalista käyttäytymistä ja keskustella lapsen kanssa kaverisuhteista ja niihin liittyvistä tunteista. (Salmivalli 2005: 137-157.)

### 2.2.2 Leikki lapsen elämässä

Leikki-sanan määritelmä on monimuotoinen. Sillä voidaan kuvata esim. luovuutta tai kehittymättömyyttä, kykyä tai kyvyttömyyttä. Leikissä tuotetaan elämyksiä ja kokemuksia. Leikki on lapsen mielestä tärkeintä hänen elämässään, mutta sitä pidetään kuitenkin yleisesti pikkulasten puuhana. Leikki on toisaalta ajankulua hetken mielijohteesta ja toisaalta sitä pidetään jopa kulttuurin perustana. Joka tapauksessa leikki in-

himillisenä kanssakäymisenä on lapsen synnynnäinen taito. Lasta ei tarvitse opettaa leikkimään. (Riihelä 2004: 24-37.)

Leikki on valmiiksi olemassa lapsessa, mutta halu leikkiä tai leikin herääminen vaatii turvallisuuden tunteen. Turvattomuus vaikeuttaa lapsen halua tutkia ympäristöään ja hänen suuntautumistaan ulospäin. Turvallinen aikuinen on usein lapsen leikin ensimmäinen herättäjä. Aikuiselta edellytetään tällöin kykyä virittäytyä lapsen maailmaan ja oman sisäisen lapsen ja leikkimielisyyden löytämistä. (Sinkkonen 2004: 68-77.)

Tämän päivän lapsilla on enemmän leluja leikeissään kuin koskaan aikaisemmin. Heille on tarjolla myös runsaasti ohjattuja vapaa-ajanharrastuksia. Samaan aikaan puhutaan siitä, että lapsilla ei ole tarpeeksi mahdollisuuksia omaksua uusia asioita itsenäisesti aisteillaan ja kehollaan. Psykomotoriikassa leikillä on tärkeä merkitys, sillä se on lapsen luonnollinen tapa ilmaista itseään. Leikkiä voidaan hyödyntää niin pedagogisesti kuin terapeuttisestikin. Leikin avulla lapsi työstää kokemiaan ja havaitsemiaan asioita ja käyttää mielikuvitustaan ja luovuuttaan asian käsittelyyn. (Zimmer 2001: 17-19; Zimmer 2011: 73.)

Kaksi ekaluokkalaista poikaa leikkivät pihalla. Ensimmäinen selitti innoissaan monihaaraisen kepin olevan Transformers-robotti, joka pystyy muuntautumaan robotista taistelukoneeksi. Hänellä oli monta muutakin keppiä, joita hän tarjosi toiselle pojalle. Toinen poika piteli yhtä keppiä kädessään ja käänteli sitä hetken hämillään ja sanoi: "Eihän tämä näytä ollenkaan Transformersilta. Mitä mun pitäisi tällä kepillä oikein tehdä?" Ensimmäinen poika katsoi toista ihmeissään: "No, kato nyt. Tähän on ihan selvästi Transformers – eksä nää?"

Lasten leikit ovat muuttuneet. Katuleikit ovat vähentyneet ja lasta kuljetetaan leikki-puistoihin, harrastuksesta toiseen ja kavereille. Arki ei enää tunnu vapaa-ajalta, vaan on pitkälle organisoitua. Lelut ovat myös muuttuneet. Niiden toiminta on pitkälle valmiiksi ajateltu, eivätkä ne aina mahdollista muuntelua tai omaa luovuutta. Mediakultus on lisääntynyt ja passivoi lasta vieden tilaa hänen kehitykselleen tärkeitä toimintoilta. (Zimmer 2001: 17-19.)

Lapsen arjen virikemäärän voimakas kasvu ja omatoimisten ja vapaiden liikkumismahdollisuuksien rajoittuneisuus lisäävät psykosomaattisia sairauksia ja sitä kautta käyttäy-

tymisen ongelmia. Lapsi on hermostunut, hänellä on päänsärkyä ja motorisia häiriöitä sekä selkeitä stressin oireita. (Zimmer 2001: 17-19.)

### 2.3 Lapset oppivat kaikesta mitä tekevät – liikunta oppimisen välineenä

Leikistä ja laulusta,  
liikkeestä ja naurusta,  
onnistumisen riemuloista  
kivan pelin kiemuroista.  
Vauhdista ja vapaudesta,  
opista ja ohjeesta.  
Liikkumisen ilosta  
on lapset tehty.  
(Pulli 2001: 5.)

Lapsen elämä on täynnä liikettä ja liikkumisen ilo näkyy hänessä. Hän tutkii, kokeilee ja löytää liikkeen ja toiminnan avulla ympäröivän maailman sekä itsensä. Jokainen päivä tuo uusia löytämisen arvoisia asioita ja haasteita. Lapselle tuleekin tarjota riittävästi mahdollisuuksia ”maailman löytämiseen oman tekemisensä kautta”. Mediakulutuksen määrän lisääntyminen köyhdyttää omalta osaltaan lapsen välitöntä kokemusmaailmaa ja kaventaa liikkumatilaa, jolloin omatoimisuus ja vaikuttamisen tarve vähenevät. (Zimmer 2001; 13.)

Yhdeksäsluokkalaisilla pojilla oli liikunnassa sählyn viitepelejä. Opettaja kertoi, että lopputunnista pelataan ’norsun topseilla’. Se herätti vaihtelevia kommentteja korvavaikusta lapsellisuuteen, mutta lisäsi selkeästi uteliaisuutta. Soft hockey-mailat kaivettiin pussista ja aloitettiin pelaaminen. ”Täähän on sikanastaa!”, kuului naurun seasta. Nekin pojat, jotka yleensä ovat arkoja ja vetäytyvät, pelasivat hiki päässä ja hymy suupielessä. Tunnin loputtua opettaja kysyi mielipiteitä ja sai vastaukseksi, että tämä oli tosi kivaa, kun ei tarvitse varoa niin paljon ja kaikki voivat osallistua.

Liikuntakasvatuksen yhtenä päätavoitteena on positiivisen sosiaalisen käyttäytymisen edistäminen. On kuitenkin voitu osoittaa, että liikuntatunneilla ei automaattisesti synny oppilaiden välistä yhteistoimintaa. Liikunta ja urheilu eivät siis sinällään lisää positiivista sosiaalista käyttäytymistä ja edelleenkin liikunnan opetus nähdään hyvin pitkälle fyysisenä toimintana. Onkin oleellista millä tavalla liikunta on järjestetty ja mitä siinä korostetaan. Sosiaaliset taidot kehittyvät, jos liikunnallinen toiminta on aktiivista ja siinä on

paljon mahdollisuuksia aitoihin vuorovaikutussuhteisiin ja todelliseen yhteistyöhön. (Polvi 2008: 18.)

Viihtyminen ja turvallinen olo ovat sosiaalisen kehityksen kannalta tärkeitä. Liikunta tarjoaa paljon elämyksiä, jotka ovat viihtymisen edellytys. Aikaisempi käsitys siitä, että joukkuepelit olisivat sosiaalistavia, ei ole saanut mitään tukea tutkimuksista. Sen sijaan on selkeää näyttöä siitä, että runsas parityöskentely liikuntatunnilla edistää huomattavasti oppilaiden sosiaalisia suhteita ja empatiaa. Tärkeää on se, että paria vaihdetaan usein ja oppilas tottuu työskentelemään erilaisten ihmisten kanssa. Eniten kehitystä on saatu aikaan ryhmissä, joissa ongelmatilanteita ja riitoja on ratkaistu keskustelemalla. (Telama – Laakso 1995: 285-287.)

Jotta liikunta palvelisi kasvatuksen välineenä, on kiinnitettävä erityistä huomiota lasten väliseen vuorovaikutukseen, omaa vastuuta korostavaan omatoimisuuteen sekä harkittava tarkkaan kilpailun määrä ja laatu. Miten asiat tehdään on tärkeämpää kuin mitä tehdään! (Telama – Laakso 1995: 285-287.)

Liikkuminen ja toiminta antavat lapselle uusia mahdollisuuksia oppia monia asioita. Kouluikäinen lapsi oppii uuden asian usein liikkumisen kautta tai sen avulla. Liikkumistaitojen oppiminen heijastuu lapsen pätevyyskokemiseen ja oman itsetunnon kehittymiseen. Jos motoriset vaikeudet havaitaan ajoissa, voidaan ylimääräisellä harjoittelulla tai terapialla edistää lapsen oppimisvalmiuksia. Lisätty liikunta näyttää tutkimusten mukaan tukevan myös äidinkielen ja matematiikan oppimista. Liikunta voidaan nähdä välineenä, jolla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Rintala 2005: 5-6.)

Eräässä kanadalaistutkimuksessa yli 500 lasta sai liikkua joka koulupäivä yhden tunnin ajan liikuntasalissa. Nämä lapset saivat muiden oppiaineiden kokeissa parempia tuloksia kuin vähemmän liikkuneet lapset. Useat muutkin tutkimustulokset selittävät miten etenkin koordinaatioharjoituksia sisältävä säännöllinen liikunta lisää tarkkaavaisuutta ja parantaa oppimistuloksia. (Hannaford 1997: 103-104; Chaddock ym. 2010: 172-183.)

Liikunnalla on useita ominaispiirteitä, joiden ansiosta se on hyvä sosiaalisuuden edistämisen väline. Se on mm. suosituin nuorten harrastus, liikunta mahdollistaa yhteistoi-

minnan, sen avulla on helppo järjestää vuorovaikutustilanteita ja oppia ratkaisemaan ristiriitatilanteita yhdessä. Liikunta kehittää ihmistä kokonaisvaltaisesti. Oppimisilmapiiri on ratkaiseva harjoiteltaessa positiivista sosiaalista käyttäytymistä. Toiminta- ja tehtäväorientoitunut ilmapiiri sallii virheet osana oppimista ja kannustaa yrittämään ja yhteistoimintaan. Kilpailu- eli minäorientoitunut ilmapiiri puolestaan kannustaa kilpailuun ja palkitsee hyvää tulosta. Toimintaorientoitunut ilmapiiri on täten hyvien kokemusten, myönteisten elämysten ja onnistuneiden vuorovaikutustilanteiden edellytys. (Polvi 2008: 27-32.)

Liikuntatunnit on syytä suunnitella tarkkaan ja miettiä millaisia opetusmenetelmiä käytetään. Jos käytetään paljon oppilaiden välistä kilpailua, edistetään entisestään itsekäs- tä ja itsekeskeistä käyttäytymistä. Tutkimusten mukaan mallioppiminen, vahvistaminen ja yhdessä tekeminen edistävät positiivista sosiaalista käytöstä. Hyvin suunnitellulla liikuntatunnilla oppilaat harjoittelevat vuorovaikutustilanteita toistensa kanssa, oppivat tekemällä ja havainnoivat toisiaan ja toimivat tunnin aikana usean eri oppilaan kanssa. (Polvi 2008: 27-32.)

Psykomotorinen näkemys kasvatuksessa tukee lasta käyttämään liikuntaa, hänelle luontaista tiedonsaantikeinoaan, hänen etsiessään ja löytäessään omia voimavarojaan. Lapsen oma luovuus ja mielikuvitus ovat myös tärkeä osa liikuntaa ja sille on järjestettävä riittävästi tilaa ja aikaa. Tällöin tarjoutuu myös mahdollisuus ympäröivän maailman kokemiselle kokonaisvaltaisesti omalla keholla ja eri aisteilla. Yksi tärkeimmistä psykomotorisen liikuntakasvatuksen tavoitteista on liikunnan ilon, uteliaisuuden ja toimintahalun säilyminen! (Zimmer 2001: 121-126.)

Liikuntatilanteiden tulisi suoda mahdollisuuksia omaan päätöksentekoon ja valintaan; minkä välineen valitsen, millaisen roolin otan leikissä, minkä tasoista temppeä harjoitelen. Myös omatoimisuutta ja oma-aloitteisuutta on hyvä harjoitella. Kun lapsi oppii itse tekemään aloitteen, ottaa hän vähitellen vastuun tekemisistään. (Zimmer 2001: 121-126.)

Lukiolaisten poikien liikuntaryhmä oli menossa pingishallille. Paikalle tultuaan he huomasivat kaikkien pöytien olevan rikki. Aikansa yritettyään koota edes muutamaa pöytää kasaan, pojat alkoivat pelata hallin laidalta löytämillään kepeillä ja pingispöydän renkaalla "lätkeä". Opettaja innostui poikien ideasta, rikkinäiset



pöydät saivat jäädä sivuun ja lopputunti pelattiin 'keppilätkää'. Sovittiin säännöt yhdessä ja kaikki osallistuivat innoissaan. Opettaja kertoi kollegalleen tunnin jälkeen tämän olleen yksi syksyn parhaista tunteista.

Kasvatustieteen professori Lyelle Palmer, Winona State Universitysta on tehnyt laajoja tutkimuksia siitä miten taktiilis-kinesteettiset aistiärsykkeet ovat elintärkeitä oppimisen edistymiselle. Eräässä hänen tutkimuksessaan lapset kävivät päivittäin liikuntasalissa tai leikkikentällä, jossa lapset saivat esim. kieriä, pyöriä, tasapainoilla, keinua ja kiipeillä. Luokassa he pelasivat monenlaisia pelejä. Kaikki toiminta aktivoi niitä aivojen alueita, joiden tiedetään edistävän näkö-, kuulo- ja tuntoaistin kehitystä sekä kykyä omaksumaa informaatiota. Tutkimukset osoittivat, että mitä säännöllisempää toiminta on, sitä suurempi hyöty siitä on aivojen kehitykselle ja myöhemmälle oppimiselle. Tutkimukseen osallistuvien lasten yleinen kyvykkyys, itseluottamus, keskittymiskyky sekä kyky selviytyä yhä vaativammasta oppimisesta paranivat selkeästi. Tärkeintä näissä tutkimuksissa Palmerin mukaan oli lasten todellisen oppimiskyvyn herääminen. (Dryden – Vos 1996: 232-239.)

#### 2.4 Auta minua tekemään itse – opettajan rooli liikuntatilanteessa

Jos lasta kannustetaan, hän oppii luottamaan itseensä.  
 Jos lasta kiitetään, hän oppii itsekin kiittämään.  
 Jos lasta kohdellaan reilusti, hän oppii oikeudenmukaiseksi.  
 Jos lapsi kokee olonsa turvalliseksi, hän oppii luottamaan.  
 Jos lapsesta pidetään, hän oppii pitämään itsestään.  
 Jos lapsi kokee hyväksyntää ja ystävyyttä, hän oppii löytämään rakkauden maailmasta.  
 (Nolte 1996: 104.)

Lapsi oppii ja kokee liikkumalla. Siihen, mitä ja miten hän oppii, vaikuttaa ratkaisevasti tapa, jolla häntä opetetaan. Se miten liikuntatunti järjestetään ja ohjeet annetaan, miten paljon lapsi saa vaikuttaa liikuntatunnin kulkuun, miten paljon hänen luovuudelleen annetaan tilaa ja millaista palautetta hän saa. On pitkälti aikuisista kiinni oppiiko lapsi uskomaan itseensä ja omiin kykyihinsä. Rohkaiseeko ja kannustaako aikuinen ja uskoko hän lapsen. Aikuisen käyttäytyminen opetustilanteessa vaikuttaa ratkaisevasti haluun oppia uusia asioita ja haluun yrittää. (Karvonen – Siren-Tiusanen - Vuorinen 2003: 26-34.)

Kannustaminen ja rohkaisu ovat useiden tutkijoiden mukaan tärkeitä lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta. Amerikkalaisen Jack Canfieldin tekemässä tutkimuksessa todettiin, että useimmat lapset saavat kuusi kielteistä huomautusta jokaista myönteistä kohti. Brittiläinen Colin Rose puolestaan sanoo, että eräs asia pätee läpi koko elämän: jos ihminen ajattelee olevansa huono oppimaan, hän luultavasti on myös huono oppimaan. (Dryden – Vos 1996: 232-239.).

Viidesluokkalainen tyttö kertoi fysioterapeutilleen: ”Meidän liikunnan opettaja on sitten kummallinen, kun se saa sellaisetkin oppilaat, jotka yleensä vain sählää, osallistumaan ja kaikki liikkuu ihan innoissaan. Hän jatkoi pohtimista: ”Mitä se tekee eri tavalla kuin joku toinen, kun se opettaa? Se on kyllä yleensä hirveän iloinen ja pirteä ja kannustaa meitä.”

Ryhmiä muodostamisessa tulisi ajatella yhteistoiminnallisuutta eikä yksilöllisiä tehtäviä. Ryhmien heterogeenisuus ehkäisee sosiaalista vertailua. Ilmapiiriin vaikuttaa ratkaisevasti myös se, miten opettaja suhtautuu virheisiin. Virheet tulisi nähdä osana oppimista eikä kenenkään tulisi pelätä epäonnistumista. Sisäistä motivaatiota lisää myös oppilaiden ottaminen mukaan oppimisen ja omaa kehittymisen arviointiin. (Jaakkola – Sääkslahti – Liukkonen 2009.)

Jokaisella lapsella on oma persoonallinen tapa liikkua ja hyvä opettaja tai ohjaaja ottaa huomioon lapsen kehitystason sekä yksilölliset taidot ja kykenee tällä tavoin tukemaan lapsen kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä. Kokenut opettaja osaa käyttää omaa persoonaansa työvälineenä, uskaltaa heittäytyä ja antaa tilaa myös lapsen ideoille ja oivalluksille. Vaikka hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, hyväkään suunnitelma ei aina toimi. Tällöin ammattitaitoinen opettaja kykenee soveltamaan ja muuttamaan suunnitelmaansa. Opettajan liikunnan ja löytämisen ilo sekä itsevarmuus näkyvät opetuksessa, samoin kuin vastavuoroisesti viesti ”pakkopullasta” ja suorituskeskeisestä tunnelmasta. (Autio – Kaski 2005: 6, 41-62.)

Aikuisen heittäytyessä mukaan toimintaan annetaan lapselle kokemus liikkeestä ja yhdessä tekemisestä oppimisen välineenä. Aikuisen on tärkeää seurata tilannetta ja omata tarkka ”pelisilmä”. Hän on mukana toiminnassa, lohduttaa ja kannustaa, mutta osaa myös ajoissa antaa lapselle tilaa tehdä ja kokea itse. Tilannetaju on kokemuksen tuo-

maa ammattitaitoa. Tavoitteenahan on kasvattaa itsenäisiä, eheitä ja oivalluskykyisiä ihmisiä. (Autio – Kaski 2005: 6, 41-62.)

## 2.5 Keppiä vai porkkanaa – koulun merkitys oppimiselle ja kasvulle

Yksi harvoja paikkoja,  
joka yhä toimii pitkälti samoin  
kuin yli 50 vuotta sitten,  
on koulu.  
(Nummela – Caine 1996.)

Suomalaisen koulujärjestelmän alkuaikoina leikki ja työ olivat vastakohtia. Ajateltiin, että ainoastaan ankara työ tuottaa oppimistuloksia. Tämä ajattelumalli on osittain voimassa edelleenkin. Nykyään leikki saa kuitenkin aikaisempaa enemmän tilaa opetuksessa. Se tuo mukanaan myönteisen asenteen, kannustaa ja tarjoaa tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Oma ajattelu ja oivaltaminen sekä oman toiminnan ohjaus kehittyvät leikin avulla ja oppiminen sujuu paremmin. (Piironen 2004: 316-325.)

Lapsi muodostaa käsityksen itsestään oppijana esikoulussa ja ensimmäisten kouluvuosien aikana. Tätä ajatellen on tärkeää millaisen koulun lapsi aloittaa. Keskeistä useiden tutkimusten mukaan on se, mitä tapahtuu ympäristössä, jossa oppiminen tapahtuu. Otetaanko lapsen yksilölliset piirteet huomioon, tuetaanko hänen oma-aloitteisuuttaan ja vahvuuksiaan, onko opetus hyvin organisoitua, onko luokassa ja koulussa positiivinen ja yhteistoiminnallinen ilmapiiri? (Ahonen – Lamminmäki – Närhi – Räsänen 1995: 170-171.)

Sisäistä motivaatiota tukevassa oppimisympäristössä tehtävät ovat vaihtelevia ja oppilaan oman taitotason mukaisia. Tämä tukee oppilaan pätevyys-tunnetta. Sisäinen motivaatio lisääntyy, kun oppilas saa olla mukana tekemässä päätöksiä tunnin sisältöön tai vaikkapa pelin sääntöihin liittyen. Palautteen tulee olla informatiivista eli sitä annetaan itse suorituksesta ja yrittämisestä. Tällöin oppilaalla on tunne, että opettaja ei yritä kontrolloida hänen toimintaansa. (Jaakkola – Sääkslahti – Liukkonen 2009.)

Koulun tehtävä elämänhallinnan vahvistajana on pyrkiä tukemaan oppilaan minäkäsitystä ja lisäämään hänen itsearvostustaan. Minäkäsitys määritellään omaksi käsitykseksi ja havainnoiksi itsestä ja se kehittyy herkimmillään 5-12 vuoden iässä. Itsearvostus on puolestaan se arvo, jonka ihminen antaa omille havainnoilleen itsestään. Positiivinen itsearvostus vahvistaa uskoa omista kyvyistä ja auttaa selviytymään pettymyksistä ja vaikeista tilanteista. Tehtävää ei Hakalan mukaan voida jakaa vain tietyille oppiaineille, sillä oppilas tulee oppimistilanteeseen aina kokonaisuutena. Ei ole tarkoituksenmukaista kahlita oppilaan fyysisyyttä ja sosiaalisuutta pulpetin takaa tapahtuvaksi oppimiseksi. (Hakala 1999: 24-34.)

Yhteiskunta asettaa koululle erilaisia tavoitteita. Yksi niistä on yksilöllisen ja yhteisöllisen kasvun tukeminen. Koulun tulisi siis olla paikka, jossa positiivisia sosiaalisia taitoja voi oppia. Koulun liikuntatunnit voivat parhaimmillaan olla erinomainen sosiaalistumisympäristö, sillä siellä syntyy vuorovaikutusta sekä verbaalisella että toiminnan tasolla. (Polvi 2008: 7.)

Lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen kasvun ja oppimisen tukemisessa on järkevää hyödyntää eri ammattiryhmiä. Psykologien, opettajien, fysio- ja toimintaterapeuttien välinen yhteistyö ja verkostoituminen ovat tärkeässä roolissa. (Koljonen 2005: 81.) Myös aineenopettajan, luokanopettajan ja erityisluokanopettajan saumaton yhteistyö on tärkeä osa koulun arkipäivää. Me voimme oppia paljon toinen toisiltamme, emmekä ole yksin haastavien tilanteiden edessä. Eri ammattiryhmien yhteistyö on samalla kuntouttavaa, tukevaa ja kasvatuksellista.

### **3 Tsemppisjumppa – liikunnan iloa ja onnistumisia**

Veromäen koulu, aiemmalta nimeltään Pakkalan ja Veromiehen koulut, on tehnyt pitkään yhteistyötä Raatikon tanssikoulun, nykyisen Vantaan tanssiopiston kanssa. Keväällä 2002 heräsi kuitenkin ajatus järjestää rytmisjummat koulun oman henkilökunnan voimin. Veromäen koulussa oli mm. erityisliikunnan, musiikkiliikunnan ja musiikki- ja tanssiterapian asiantuntijoita, joten tuntui järkevältä hyödyntää tätä voimavaraa. Pe-

rustettiin neljän opettajan työryhmä ja ensimmäinen suunnittelupalaveri pidettiin jo toukokuussa 2002.

Tarkoituksena oli aloittaa syksyllä 2002 rytmisjumpsaryhmiä 1.-6. luokkalaisille sekä näiden lisäksi sherborne-ryhmä 3. luokkalaisille. Jumpsat päätettiin pitää koulun terapiatilassa. Syksyn 2002 teemoiksi suunniteltiin mm. tutustuminen, ryhmäytyminen ja luottamus, kehonhahmotus, tilanhahmotus sekä liikkeen rytmi ja voimankäyttö.

Työryhmä kartoitti syyslukukauden 2002 alussa yhteistyössä erityisluokanopettajien kanssa ne oppilaat, joille olisi erityistä hyötyä rytmis- tai sherborne-jumpasta ja lähetti koteihin kyselyn osallistumishalukkuudesta. Ryhmän kooksi ajateltiin korkeintaan kahdeksan oppilasta ja jumpan kestoksi 45 minuuttia koulupäivän aikana. Liikunnan opetus pienessä ryhmässä pidetään erityisen tärkeänä koulunsa aloittavalle lapselle. Pienessä ryhmässä on helpompi säädellä haasteiden määrää ja vaihdella vaatimustasoa. Erityisesti lapset, joilla ei ole paljon liikuntakokemuksia, hyötyvät pienestä ryhmästä. Saattaa myös olla, että hänen sosiaaliset valmiudet eivät välttämättä ole kehittyneet tarvittavalle tasolle. (Sääkslahti – Cantell 2007: 7-10.) Veromäen koulun oppilashuolto-ryhmä vahvisti lopulliset oppilasvalinnat.

Jumppien nimitystä päätettiin myös muuttaa ja jumpptatuokiota alettiin kutsua aluksi liikuntaterapiaksi ja myöhemmin terapeuttisiksi liikuntatuokioksi. Lukuvuoden 2003-2004 suunnittelupalaverissa kehiteltiin kuitenkin liikuntatuokiolle uutta nimeä, sillä kukaan ohjaavista opettajista ei ollut terapeutti eikä liikuntaterapia-sana tuntunut hyvältä kuvaamaan liikuntatuokioita. Liikuntatuokioihin osallistuneiden kesken järjestettiin nimikilpailu ja parhaaksi nimeksi valittiin 'Tsemppisjumppa'. Tsemppisjumppa kuvasi työryhmän mielestä parhaiten liikuntatuokioiden sisältöä ja kannustavaa ilmapiiriä. Päätettiin myös ottaa sovelletusti käyttöön Kokkosen, Kuittisen ja Taipale-Oivan sensomotoristen taitojen havainnointikaavake (Ahonen – Taipale-Oiva – Kokko – Kuittinen – Cantell 2001: 179.).

Kokonaisvaltaisesti kuntouttavien tsemppisjumppien tarve oli koulussa suuri myös yleisopetuksen puolella, mutta toiminnan alkuvaiheessa osallistumisen ehtona oli erityisopetus päätös. Ryhmään ei otettu myöskään oppilaita, jotka osallistuivat fysio- tai

toimintaterapiaan. Nykyään nämä edellä mainitut asiat eivät ole ehtona tsemppisjumpaan osallistumiselle.

Jo vuonna 2003 visioitiin tsemppisjumpien markkinointia muille kouluille; toiminnallista koulutusta ja konsultointia. Olihan Pakkalan ja Veromiehen koulut liikuntapainoitteinen ja tuleva erityisopetuksen palvelu- ja kehittämiskeskus.

### 3.1 Tää on kivaa – toiminnan sisältö

Tsemppisjumpa on liikuntatuokio, jossa käytetään musiikkia sekä psykomotorisia pelejä ja leikkejä oppilaan kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen. Tsemppisjumpassa harjoitellaan motoristen taitojen lisäksi myös ryhmässä toimimista, aistimusten käsittelyä ja yhdistelyä, aktiivisuuden säätelyä ja rauhoittumista. Onnistumisen elämykset ja yhdessä tekemisen meininki ovat punaisena lankana kaikissa ryhmissä. Toiminnan edetessä on havaittu tarvetta vahvistaa erityisesti oppilaan koulunkäyntiin liittyviä taitoja. Keskityminen, itsehillinnän ja itsensä hyväksymisen harjoittelu ovat nykyään osa tsemppisjumpaa.

Tsemppisjumpassa käytetty psykomotoriikka perustuu leikinomaiseen, hauskaan ja omaehtoiseen liikuntaan. Osallistumista pyritään motivoimaan houkuttelevilla leikeillä ja harjoituksilla, hauskoilla välineillä ja etenkin rennolla ilmapiirillä. Ilmapiiri pyritään myös rakentamaan luottamusta herättäväksi, hyväksyväksi ja turvalliseksi. Oppilaalla tulee olla mahdollisuus nauttia liikuntatuokiosta ja kokea myös, että opettaja ja ohjaajakin nauttii tilanteesta. (Zimmer 2011: 125-128.)

Tsemppisjumpa pidetään oppilaan koulupäivän aikana ja ryhmään kuuluu 8-10 oppilasta samalta luokka-asteelta. Ryhmään valitaan ensisijaisesti oppilaita, jotka tarvitsevat koululiikunnan lisäksi tukea em. asioissa. Jo tsemppisjumpaan alkuajoista lähtien on pidetty tärkeänä riittävän pitkäkestoista harjoitusjaksoa. Tällä hetkellä yhden ryhmän harjoitusjakso kestää puolesta lukuvuodesta noin kahteen lukuvuoteen. Tsemppisjumpaan runko on pysynyt melko samanlaisena toiminnan alkuajoista lähtien. (liite 1)

Jokainen lapsi tarvitsee oman aikansa luottamuksen rakentamiseen. Elämykselliset liikuntatuokiot vaativat lapselta aktiivisuutta, mutta opettajan on myös hyväksyttävä oppilaan halu tarkkailla sivusta. Ketään ei pakoteta tekemään ja osallistumaan, vaan motivaation on synnyttävä lapsessa itsessään. Vaikka opettaja suunnittelee liikuntatuokion rungon ja miettii käytettävät välineet, on lapsen luovuudelle ja omalle kokeilulle annettava tilaa. (Zimmer 2011: 125-128.) Tsemppisjumpassa opettaja suunnittelee yleensä rungon, mutta oppilaan ideoita ja luovuutta käytetään sisältöjen suunnitteluun.

Tsemppisjumpassa on tärkeää, että toiminta vastaa lapsen ja ryhmän liikkumistarvetta ja mahdollistaa myös paineiden purkamisen. Tekemistä tulee myös olla riittävästi, mahdollisimman monelle yhtä aikaa. Tsemppisjumpaa suunniteltaessa on tärkeää huomioida eritasoiset lapset ja suoda heille mahdollisuus yhdessä leikkimiseen ja pelaamiseen. Tekemisen tulee olla mielekästä kaikille!

### 3.2 Yhdessä tekemisen meininki – toiminnan tavoitteet ja toteutuminen

Tsemppisjumpaan avulla pyritään harjaannuttamaan monipuolisesti mm. oppilaiden elämäntaito- ja ryhmätyöskentelytaitoja ja lyhyessäkin ajassa on havaittavissa edistymistä. Oppilaat ovat ryhmäytyneet hyvin ja oppineet ryhmän rutiinit. Yleensä oppilaat tulevat mielellään tunneille. On havaittu, että tsemppisjumpassa käyneillä ristiriitatilanteita tulee vähemmän, toisen fyysistä kiusaamista ja satuttamista esiintyy harvemmin, ristiriitatilanteiden selvittäminen oppilaiden kesken, ilman aikuisen tukea, onnistuu paremmin. Itsenäisen ryhmien muodostaminen ja parin valitseminen opettajan asettamien ehtojen mukaisesti ei tuota enää suuria vaikeuksia. Keskittyminen on yleisesti parantunut, samoin ohjeiden kuuntelu ja rauhoittuminen.

Paras aika sosiaalisten taitojen tukemiselle on Salmivallin mukaan esikouluikässä ja ensimmäisinä kouluvuosina. Tällöin ryhmän rakenne ei ole vielä vakiintunut. On erityisen tärkeää tunnistaa ikätasolle ominaiset kriittiset taidot ja yksilölliset tarpeet sekä pyrkiä vahvistamaan motivaatiota ja positiivista minäkuvaa sekä saada aikaan muutoksia ryhmätasolla. (Salmivalli 2005: 137-157.) Tämän vuoksi on perusteltua aloittaa tsemppisjumpa jo alkuopetuksessa.

Sosiaalisesti yhdessä toimiessa annetaan toisille tilaa ja opetellaan sallivuutta. Tällöin kuunnellaan muiden mielipiteitä ja osataan arvostaa niitä. Ryhmässä on siedettävä erilaisia mielipiteitä ja opittava tekemään valintoja myös muuten kuin äänestämällä. Näin yhdistyvät erilaiset ajatukset, hyväksytään erilaiset roolit ja johtaminen. (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011: 9-23.)

Lapsi yhdistää leikissään kokemuksiaan ja oppimaansa. Leikki synnyttää puolestaan lisää uusia kokemuksia. Leikki suo avoimen maailmansa kautta luonnollisen mahdollisuuden yhdessäololle ja liittyy erilaisetkin ihmiset yhteiseen vuorovaikutukseen. Tutkimukset osoittavat, että on olemassa sosiaalisia taitoja, jotka kehittyvät lapsilla ainoastaan leikissä muiden kanssa. (Riihelä 2004: 24-37.) Leikit ovat tärkeä osa tsemppijumpaa ja niiden avulla harjoitellaan kuin huomaamatta esim. yhdessäoloa ja yhdessä toimimisen taitoja.

### 3.3 Viilikupit ja kärpäslätkät - arkipäivän materiaalit liikunnan opetuksessa

Liikuntatuokioissa käytettävien materiaalien tulisi olla sellaisia, että lapsi voi itse antaa niille leikeissään erilaisia merkityksiä. Lapset käyttävät leikkiessään patjakasoja, pahvilaatikoita ja penkkejä mitä erilaisimpiin tarkoituksiin. Leikin idea ohjaa lasten liikunnallista toimintaa ja heidän keskinäisiä suhteitaan. Usein innostutaan myös roolileikkeihin ja roolit vaihtuvat tarpeen mukaan. (Zimmer 2001: 164-166.)

Tsemppisryhmä rakensi kaupungin terapiatilaan. Lapset kulkivat autoillaan (=mahalaudat) kaupungissa. Hyppynaruista, palikoista ja laatikoista rakennetulla huoltoasemalla voi tankata, telat ja pensselit kuuluivat automaalaamoon, magneettionget ja -tikat olivat osa autokorjaamon varustusta, pesula oli puolestaan pullollaan erilaisia pesusieniä ja pölyhuiskia. Hyvin varustetussa kaupungissa oli myös ravintola, jossa tarjottiin purkeista ja purnukoista herkuja toivomuksen mukaan, ja pöydän alle rakennettu hotelli oli lepopaikka väsyneelle matkustajalle. Tien reunat oli merkitty pesusienillä, parkkipaikat ohuilla matoilla ja järjestystä valvoi poliisi monipuolisine varusteineen.

Yhteisessä liikuntaleikissä lapset yhdistävät käytössä olevat tavarat ja materiaalit leikin ideaan, joka on peräisin lasten omasta elämysmaailmasta. Lapsen liikunnalliset taidot, luovuus ja mielikuvitus kehittyvät, lapsi harjoittaa omatoimisuuttaan, omaaloitteellisuuttaan ja hän oppii tekemään yhteistyötä muiden kanssa. Lisäksi hän kokee



olevansa tärkeä osa ryhmää ja hänen toimintaansa arvostetaan. (Zimmer 2001: 164-166.)

Tsemppisjumpassa on viime vuosien aikana alettu käyttää enemmän arkipäivän materiaaleja. Tsemppisjumpaa ohjaavat opettajat käyttävät näitä materiaaleja myös muualla; esim. omien ryhmiensä liikuntatunneilla, matematiikan ja äidinkielen tunneilla. Kokemus on opettanut, että arkipäivän materiaalien käyttö liikunnassa madaltaa oppilaan kynnystä osallistua toimintaan.

Penkillä oli mm. sulkapallomailoja, sulkia, hahtuvapalloja, pesusieniä, paperilautasia, sanomalehtirullia, talouspaperirullia ja ilmapalloja. Ryhmän uusi oppilas oli arka ja halusi ensin katsoa sivusta mitä muut tekevät. Muut oppilaat olivat jo liikuntatunnilla tottuneet valitsemaan välineen oman taitotasonsa ja motivaationsa mukaan ja nappasivat penkiltä kuka minkäkin välineen. Hetken katsottuaan tyttö valitsi talouspaperirullan ja ilmapallon ja lähti muiden mukaan pomputtelemaan. Tunnin lopussa hän kertoi, että sulkapalloa hän ei osaa, mutta näillä muilla välineillä on kiva pelata. Tunnin yhtenä tavoitteenahan oli – ei sulkapallon pelitaidot – vaan silmä-käsikoordinaation harjoittelu yksin ja yhdessä.

Arkipäivän materiaalit ovat kiinnostavia ja houkuttelevat kokeilemaan. Oppilaalla ei ole välttämättä ennakkokäsitystä miten materiaalia pitäisi käyttää tai miten materiaali käytettyä sitä käsiteltäessä. Arkipäivän materiaalit rohkaisevat oppilasta käyttämään luovuttaan ja yhdessä muiden kanssa keksimään uusia tapoja hyödyntää niitä liikkumisessa ja leikissä.

Kahdeksannen luokan oppilailla oli liikuntatunti alkamassa. Opettaja toi mukanaan kassillisen arkipäivän materiaaleja ja pelivälineitä. Kassissa oli mm. tarjottimia, viilikuppeja, fetakoreja, pingispalloja, pesusieniä, kissan palloja, viinipullon korkkeja ja superpalloja. Ohjeena oli: "Ottakaa ja tutustukaa!" Meni ehkä 20 sekuntia ja ensimmäiset olivat jo ympäri salia pomottelemassa. Viimeisimmät kairoivat kassia ja kuului huudahduksia: "Hei, mitä tää on? Mitä näillä pitäisi tehdä? Apua! Kato, miten ihanan värisiä! Mitenkähän tää pomppii?" Tunti meni touhutteissa eikä opettajan tarvinnut juurikaan antaa ohjeita. Väline itsessään sai aikaan tekemisen meiningin ja yhdessä toimimisen ilon.

Arkipäivän materiaalit motivoivat käyttäjää. Ne tuovat piristävää vaihtelua tunneille ja palvelevat tavoitteiden saavuttamista joskus jopa paremmin kuin lajinomaiset välineet. Tekemisen syntyessä kuin itsestään, ilman ulkopuolista motivointia, helpottaa myös opettajan asettumista tarkkailijan rooliin. Opettajan ei tarvitse olla koko ajan äänessä ja ohjata. Arkipäivän materiaalien käyttö mahdollistaa myös luopumisen yksityiskohtai-

sesta etukäteissuunnittelusta. Tunti etenee ryhmän mukaan ja harjoittelussa hyödynnetään oppilaiden itsensä keksimiä käyttötapoja.

Kun liikuntatuokion tavoitteena on lapsilähtöisyys, avoimuus, elämyksellisyys ja oma-toimisuus, liikunnan ilo ja onnistumisen elämykset tai yhdessä tekemisen ilo, on syytä välttää tarkkaa tekniikan opastamista ja korjausta. On ennemminkin annettava vinkkejä ja virikkeitä. Erityisesti liikunnallisiin tilanteisiin liittyy ongelmanratkaisua vaativia tilanteita ja ne haastavat lasta itse löytämään omia ratkaisumalleja. Lapsi keksii yleensä itse esim. välineelle tai materiaalille mitä moninaisimpia käyttötapoja. Lapselle on annettava riittävästi aikaa ja tilaa tutkia ja kokeilla. Ohjaajan on tietenkin puututtava asiaan, jos lapsi on vaaraksi muille tai itselleen tai uhkaa rikkoa välineitä. (Zimmer 2001: 127-132.)

#### 3.4 Meillä ja muualla - Tsemppiä liikunnasta- pilottihanke

Vuonna 2008 Veromäen koulu haki Vantaan kaupungilta rahoitusta ja pääsi mukaan yhdeksi pilottikouluksi Vantaan TEHO kehittämistoimintaan. Vantaan TEHO kehittämistoiminta on osa valtakunnallista KELPO eli tehostetun ja erityisen tuen kehittämistoimintaa ja Perusopetus paremmaksi- ohjelmaa. (TEHO. Vantaan yleisen, tehostetun ja erityisen tuen kehittämistoiminta 2011.)

Tavoitteena TEHO kehittämistoiminnassa on riittävien tukitoimien takaaminen oppilaalle hänen opiskelussaan ja kasvussaan. Tärkeitä osa-alueita ovat ennaltaehkäisy, varhainen puuttuminen ja tuen järjestäminen lähipalveluperiaatteen mukaisesti. Kehittämistoiminnassa halutaan myös korostaa moniammatillista, eri hallintokuntien ja organisaatioiden rajat ylittävää yhteistyötä. (TEHO. Vantaan yleisen, tehostetun ja erityisen tuen kehittämistoiminta 2011.)

TEHO kehittämistoiminnalla haluttiin luoda uusia pedagogisia toimintamalleja sekä saada myös muiden tietoisuuteen jo olemassa olevia ja hyväksi havaittuja käytänteitä. Tarkoituksena oli myös vakiinnuttaa toimintamallit Vantaan opetustoimen palvelurakenteisiin. (TEHO. Vantaan yleisen, tehostetun ja erityisen tuen kehittämistoiminta 2011.)

Veromäen koulun pilottihankkeen nimi oli 'Tsemppiä liikunnasta' ja sen tavoitteena oli mm. kehittää liikunnan opetuksen sisältöä siten, että se parantaisi oppilaan elämänhallinta- ja ryhmätyöskentelytaitoja, lisätä opettajien ammatillista suhtautumista ja osaamista haastavien ja erilaisten oppijoiden kanssa, jalkauttaa Tsemppisjumppa-idea ja kokonaisvaltaisen liikuntakasvatuksen malli Vantaan kouluihin ja päiväkoteihin sekä jo olemassa olevan ammattiosaamisen hyödyntäminen.

Tsemppiä liikunnasta- pilottihanke sisälsi konsultoivan erityisliikunnan opettajan työnkuvan suunnittelun ja käynnistämisen, tsemppisjumppien ja Toimitaan ryhmänä- projektin suunnittelun ja toteutuksen sekä erityisliikunnan koulutukset Vantaalla. Koulutuksista mainittakoon Halvalla iloista ja soveltavaa liikuntaa, Tempurata tutuksi ja Tsemppiä liikunnasta.

Vuonna 2009 perustettiin Opetushallituksen rahoittama ja Helsingin, Espoon, Vantaan, Kauniaisten ja Helsingin yliopiston koulutuksen arviointikeskuksen muodostama tehostetun ja erityisen tuen PKS- KELPO kehittämisverkosto. KELPO-sanan muodostavat kehittäminen, laatu ja perusopetus. Verkoston tavoitteeksi suunniteltiin verkostoitua yli kuntarajojen, tehdä yhteistyötä opetuksessa, osaamisessa ja oppimisen tukemisen kehittämisessä. (TEHO 2011.)

Veromäen koulun pilottihanke on ollut näyttävästi esillä Oppimisen tukeminen- messuilla Vantaalla 2010 ja 2011 sekä Opi ja kasva-messuilla Helsingissä 2010. Kevään 2011 aikana on tarkoitus järjestää kaksi Tsemppiä liikunnasta- koulutusta, joihin odotetaan osallistujia PKS-Kelpo-kehittämisverkoston alueelta. (Opi ja kasva 2011.) TEHO-tuotoksena syntyi keväällä 2011 Ifolor-kuvakirja, joka sai nimekseen Tsemppiä liikunnasta – vinkkejä arkipäivän materiaalien käyttöön.

### 3.5 Löytämisen iloja – ohjaajien kokemuksia matkan varrelta

Tein tsemppisjumppaa ohjaaville opettajille kyselyn alkuvuodesta 2011 (liite 2.). Tällöin kyselyyn vastasi yhteensä neljä opettajaa kahdesta eri koulusta. Kaksi opettajista on ollut mukana tsemppisjumpan suunnittelusta tähän päivään. Yksi opettaja on ollut mukana muutaman vuoden ja yksi tämän lukuvuoden. Kokosin vastaukset yhteen ja seuraavassa tarkastelen esiin tulleita asioita.

Oppilaan liikkuminen ja harjoittelu pienessä ryhmässä ja muun kuin oman luokan kanssa koettiin helpommaksi ja hyväksi. Oman luokan roolit eivät tällöin häirinneet harjoittelua. Oppilaat olivat rohkeampia ja vapautuneempia. Palkitsevimpana nähtiin ujojen ja kömpelöiden lasten onnistumisen ja ilon kokemukset sekä heidän liikunnan riemu.

Tsemppisjumpan koettiin tuovan taukoa opiskeluun ja vastapainoa passivoivalle luokatyöskentelylle. Pienessä ryhmässä liikkuminen nähtiin myös turvalliseksi sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Tsemppisjumpan nähtiin tukevan monipuolisesti oppilaan kehitystä ja tukevan lapsia, jotka tarvitsevat normaalin koulunkäynnin ohella oppimisvalmiuksien lisäharjoittamista. Tsemppisjumpan koettiin olevan hyväksi avuksi luokanopettajalle ja erityisluokanopettajalle.

Hankalaksi koettiin joidenkin kollegojen asenne tsemppisjumppaa kohtaan. Kohdattiin kommentteja psykomotoriikasta outona terapoimisena ja ”tsemppisajattelu” jopa jonkinlaisena uskonlahkona. Oli tullut myös tunne siitä, että osa kollegoista ei pitänyt tsemppisjumppaa arvokkaana tukena muulle koulutyöskentelylle.

Psykomotoristen harjoitusten nähtiin madaltavan osallistumiskynnystä ja lisäävän liikunnan iloa ilman paineita. Reunalle vetäytyviä oppilaita oli vähemmän ja sosiaalisten konfliktitilanteiden selvittely helpompaa. Taitotasot tasaantuivat, kun käytössä oli psykomotorisia harjoitteita ja arkipäivän materiaaleja. Nk. lahjakkaat liikkujat saattoivatkin olla yllättävän heikkoja harjoitteissa, jotka vaativat muutakin kuin sähkökkää mieltä ja liikkuvaa kroppaa. Koettiin, että näillä harjoitteilla taataan onnistumisen elämyksiä useammalle oppilaalle.

Oppilaiden koettiin myös harjoittelevan huomaamattaan monipuolisesti asioita, harjoittelu oli mielekkäämpää ja psykomotoristen harjoitteiden nähtiin avartavan myös opettajan ammattitaitoa ja mahdollisuutta käyttää omaa luovuuttaan sekä mielikuvitustaan opetuksessa.

Toivottiin, että useammat opettajat innostuisivat tsemppisjumpasta ja psykomotoriikasta ja se tulisi osaksi luokkatyöskentelyä. Toivottiin myös, että tsemppisjumppa tulisi pakolliseksi kaikilla alaluokilla ja että liikuntaa opettava opettaja näkisi oman aineensa välineenä ja oppilaan kokonaisuutena.

Tsemppisjumppaa ohjaavat opettajat määrittelivät tavoitteet usein ryhmän mukaan ja jokaiseen jumppaan otettiin ideoita myös lapsilta. Yksi opettaja näki tsemppisjumpan myös osana musiikkitunnin resurssia ja päinvastoin ja korosti, että alkuopetuksessa liikunnanopetuksen tulisi olla yhdistelmä leikkiä, laulua ja liikettä. Tsemppisjumpan psykomotorisia harjoituksia oli käytetty myös esim. matematiikan ja äidinkielen opettamiseen.

Yleisimpinä tavoitteina mainittiin mm. motoristen taitojen harjoittelu, ilo ja hauskuus, yhteistyötaidot, keskittyminen, voimankäytön hallinta, kosketuksen sieto, luovuuden kehittyminen, rohkeuden lisääntyminen ja onnistumisen kokemukset. Tsemppisjumpan runko noudatteli aikalailla yleistä liikuntatuokion runkoa (liite 1). Haastavamman ryhmän kanssa käytettiin usein tiukempaa struktuuria ja rauhallisemman sekä tutumman ryhmän kanssa tunnin sisältö muovautui tuokion edetessä ja sisälsi enemmän ”yllätyksiä”.

Ryhmän havainnointi nähtiin luonnollisena osana tsemppisjumppaa ja havainnoinnin tuloksia käytiin läpi vanhempaintapaamisissa. Tsemppisjumpan ja psykomotoriikan käyttö myös oman luokan kanssa nähtiin erittäin hyvänä, sillä se antaa monipuolisen ja realistisen kuvan lapsen osaamisesta eri alueilla.

## 4 Artikkel

Jo kehittämistyön alkuvaiheessa päätin, että haluan tehdä aiheesta myös artikkelin johonkin opetus- ja liikunta-alan lehteen (liite 3). Halusin kuitenkin ensin lukea läpi mm. oppimiseen, psykomotoriikkaan ja liikunnan opetukseen liittyvää kirjallisuutta ja rajata tarkemmin käsittelemääni aihealuetta. Artikkelin kirjoittamisen lähtökohtana pidin jo alusta asti liikunnan ja etenkin psykomotoriikan käyttöä oppimisen välineenä sekä Veromäen koulun tsemppisjumbppaa. Omakohtaiset kokemukset liikunnasta kokonaisvaltaisena oppimisen välineenä ja liikunnan opetuksen muutospainet lajisisältöisestä opetuksesta kokonaisvaltaisen kasvun tukemiseen ovat kannustaneet tässä prosessissa.

Vaikeinta artikkelin teossa oli sen pitäminen sopivan laajuisena. Hyvää aineistoa oli mielestäni niin paljon. Paikoin myös provosoivaa kirjoitustyyliäni oli hankalaa pitää kurissa. Tarkoitus oli kuitenkin kirjoittaa aiheesta positiiviseen sävyyn ja antaa samalla ajatteleminen aihetta. Omat onnistumisen kokemukset liikunnan opettajan työssä ja psykomotorisen ajattelun sisäistäminen tekivät kuitenkin itse kirjoittamisen helpoksi. Aiheen kirjoittamiseen oli helppo antautua eikä lukijaystävällisen tekstin tuottaminen ollut mielestäni työlästä. Se mitä haluan artikkelilla viestittää, tulee mielestäni tarkoituksenmukaisella tavalla esille.

## 5 Liikunnan opettaja löytöretkellä

Jotkut näkevät asiat sellaisina kuin ne ovat  
ja kysyvät miksi.  
Minä unelmoin asioista,  
joita ei ikinä ole ollut,  
ja kysyn miksi ei.  
(Shaw 1996: 18.)

Olen ollut 15 vuotta liikunnan opettajana ja tunnen itseni tällä hetkellä aidosti uudesti syntyneeksi! Olen löytänyt sen polun päin, jota olen etsinyt jo kauan. Olen tiennyt olevani liikunnan opetuksessa oikealla suunnalla, mutta joutunut "takomaan päätä seinään" ja ihmettelemään miksi liikuntaa tulisi muka opettaa niin kuin minulle on opetettu. Miksi perinteinen lajisisältöinen liikunnan opetus ei välttämättä sellaisenaan istu

tämän päivän koulumaailmaan ja oppilasainekseen? Onko se istunut siihen koskaan? Nyt tuntuu, että polun pää on muuttumassa moottoritieksi. Olen saanut vahvistusta ajatuksilleni siitä, että liikuntaa voi opettaa muullakin tavalla. Löytöretkeni on alkanut.

Yhdeksän vuoden kokemus tsemppisjumbasta on antanut vahvistusta sille, että psykomotoriikka osana koulun toimintaa on hyvä ja tehokas tukimuoto ja liikunta oppimisen välineenä todella monipuolinen. Oppilaiden havainnointi itse tsemppisjumbassa ja muissa oppimistilanteissa sekä koulun arjessa omalta osaltaan vahvistaa psykomotorisen liikunnan monimuotoisuutta oppilaan kokonaisvaltaisen kasvun ja elämän hallinnan tukemisessa. Vain mielikuvitus asettaa rajat!

Psykomotoriikan käyttö osana opetusta vaatii mielestäni kuitenkin omakohtaisen kokemuksen ja psykomotorisen ajatusmallin aidon sisäistämisen. Ulkoa kirjasta opettelu ja matkiminen ilman omaa ahaa-elämystä ja "flowta" jättää keinotekoisen vaikutelman. Oppilas aistii hyvin herkästi, onko opettaja oikeasti vakuuttunut asiasta vai tehdäänkö tätä vain velvollisuudesta.

Valitettavan usein kollegojen 'heitoista' paistaa heidän omat ennakkoluulot ja asenne tsemppisjumbaa, psykomotoriikkaa ja ylipäätään liikunnan opetusta kohtaan. "No, kun se on tuollaista terapiaa ja kuntoutusta" ja "minä niin haluaisin opettaa sitä oikeata liikuntaa" ja "kyllä kolmasluokkalaisen pitää jo osata oikeita tekniikoita ja oikeiden pelien sääntöjä". MIKSI EI voi olla tärkeämpää se, että lapsi ja nuori kokee onnistumisia ja saa liikkua ilosta ja riemusta omien kykyjensä mukaan? Tai että lapsi saa touhuta mahdollisimman paljon ja purkaa sisällä kuohuvaa energiaansa liikunnan avulla? Siinä eivät paljoa nilkka-polvi-lantiot tai lay upit paina!

Perustaitojen ollessa kohdallaan ja ryhmän toimiessa mikään ei tietenkään estä syventäystä tieto-taitoa ja lajiosaamista. Onhan motorisesti taitavilla ja sosiaalisesti pätevillekin oltava myös oikeus oman tasoiseensa liikunnan opetukseen. Sen ei kuitenkaan tarvitse tarkoittaa sitä, että saavuttaakseen tietyn arvosanan liikunnassa, oppilaan on osattava tietty määrä lajitaitoja. Mielestäni tärkeämpää on se, että oppilas yrittää, oppii ja haluaa oppia. Hän oppii yhteistyötaitoja, toisen huomioimista, oma-aloitteisuutta,

sinnikkyyttä ja ongelmanratkaisutaitoja sekä kykyä hyödyntää jo opittuja asioita elämässään.

Tutkimusten mukaan vetäytyvien oppilaiden käyttäytyminen vaihtelee heidän halutessaan ja heistä tulee usein sosiaalisempia uudessa ryhmässä. Näin ollen voisi olettaa, että tsemppisjumpasta on hyötyä. Näissä liikuntatuokioissa ei ole koko oma luokka mukana, vaan ryhmä on muodostettu usein eri luokalta tulevista oppilaista tai vain osasta oman luokan oppilaita. Tällöin arat ja vetäytyvät pääsevät vapaammin toteuttamaan itseään ja harjoittelemaan sosiaalisia taitoja. Rohkeus harjoitella yhdessä antaa onnistumisen elämyksiä ja lisää itsearvostusta.

Psykomotoriikassa painotetaan myös oppilaan näkemistä kokonaisuutena. Kokonaisuutena, johon vaikuttavat ympäristö, mieli ja keho sekä elämänmittainen kuljettu matka kokemuksiin ja kolhuineen. Niitä ei voida erottaa toisistaan, vaan on otettava vastaan koko paketti. Ja näitä paketteja on yhdessä luokassa 20-30 kappaletta - jokainen paketti on omanlaisensa. Tämän ymmärtäminen vaatii opettajalta aikaa, positiivista asennetta, jaksamista ja ennen kaikkea HALUA ymmärtää.

Paljon puhutaan koulun tärkeimmästä tehtävästä ja kasvattaminen menee keskusteluissa aika ajoin opettamisen edelle. Kasvatetaan elämää varten. Mitä taitoja elämässä selviämiseen tarvitaan? Miten niitä taitoja olisi mahdollista opettaa kaiken sen yleissivistävän akateemisen tiedon ja taidon rinnalla? Psykomotoriikka oppimisen ja kasvun tukena tuo mielestäni tähän vastauksen.



## Lähteet

- Ahonen, Timo – Lamminmäki, Tuija – Närhi, Vesa – Räsänen, Pekka 1995. Koulun aloittaminen ja varhaiset oppimisvaikeudet. Teoksessa Lyytinen, Heikki – Ahonen, Timo – Korhonen, Tapio – Korkman, Marit – Riita, Tytti (toim). 1995: Oppimisvaikeudet. Neuropsykologinen näkökulma. Juva: WSOY. 168-187.
- Ahonen, Timo – Taipale-Oiva, Sirpa – Kokko, Jussi – Kuittinen, Taina – Cantell, Marja 2001. Motoriikka. Teoksessa Ahonen, Timo – Siiskonen, Tiina – Aro, Tuija (toim). 2001. Sanat sekaisin? Kielelliset oppimisvaikeudet ja opetus kouluikässä. Juva: PK-kustannus. 179.
- Autio, Tuire – Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Chaddock, Laura – Erickson, Kirk – Prakash, Ruchika – Kim, Jennifer – Voss, Michelle, VanPatter, Matt – Pontifex, Matthew – Raine, Lauren – Konkel, Alex – Hillman, Charles – Cohen, Neal – Kramer, Arthur 2010. A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. Brain Research, volume 1358, 28 October 2010, 172-183. Verkkodokumentti. <[www.sciencedirect.com/science?\\_ob](http://www.sciencedirect.com/science?_ob)> Luettu 11.4.2011.
- Einstein, Albert 1997. Teoksessa Hannaford, Carla 1997. Lär med hela kroppen – inlärning sker inte bara i huvudet. Falun: Scanbook AB. 29.
- Global Village in Action 1996. Teoksessa Dryden, Gordon – Vos, Jeanette 1995. Oppimisen vallankumous. Ohjelma elinikäistä oppimista varten. Juva: WSOY. 34.
- Hakala, Liisa 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: Gummerus.
- Hannaford, Carla 1997. Lär med kroppen – inlärning sker inte bara i huvudet. Falun: Scanbook Ab.

- Helsingin Yliopisto, Avoin yliopisto 2006. Oppiminen. C101 Johdatus kognitiotieteeseen. Verkkodokumentti.  
<[http://www.helsinki.fi/kognitiotiede/kurssit/cog101/cog101\\_03\\_2006\\_oppiminen.pdf](http://www.helsinki.fi/kognitiotiede/kurssit/cog101/cog101_03_2006_oppiminen.pdf).> Luettu 23.1.2011.
- Holmes, Sherlock n.d. Mietelauseet. Verkkodokumentti.  
<[www.kotipaikka.com/mietelauseet](http://www.kotipaikka.com/mietelauseet).> Luettu. 10.4.2011.
- Huisman, Tuulamarja – Nissinen, Anu 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim). 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. 25-46.
- Hännikäinen, Maritta 2004. Leikki ja leikillisuus yhteenkuuluvuuden tunteen rakentajina. Teoksessa Piironen, Liisa (toim). 2004. Leikin pikkujättiläinen. Porvoo: WSOY. 150-157.
- Jaakkola, Timo – Sääkslahti, Arja – Liukkonen, Jarmo 2009. Liikunnallinen lahjakkuus koulun näkökulmasta. Opetushallitus. Verkkodokumentti.  
<[www.lahjakkuus.fi/page29.php](http://www.lahjakkuus.fi/page29.php).> Luettu 3.4.2011.
- Karvonen, Pirkko – Siren-Tiusanen, Helena – Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kataja, Jukka – Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Bookwell Oy.
- Kauppila, Reijo 2007. Ihmisen tapa oppia. Johdatus sosiokonstruktiviseen oppimiskäsitykseen. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kline, Peter 1996. The Everyday Genius. Teoksessa Dryden, Gordon – Vos, Jeanette 1995: Oppimisen vallankumous. Ohjelma elinikäistä oppimista varten. Juva: WSOY. 34.
- Koljonen, Maija 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim). 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. 73-92.

- Koljonen, Maija 2011. Psykomotoriikka Suomessa. Teoksessa Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Korkeamäki, Riitta-Liisa 2004. Hylakahvia sokerista, perunoita ja omenia kirjainpalikoista – kirjoitetun kielen löytöretkellä. Teoksessa Piironen, Liisa (toim). 2004: Leikin pikkujättiläinen. Porvoo: WSOY. 150-157.
- Milne, A. A. – Shepard, E. H. 2000. Nalle Puhin Pieni kirja Viisaudesta. Helsinki: WSOY.
- Nolte, Dorothy Law 1996. Teoksessa Dryden, Gordon – Vos, Jeanette 1995: Oppimisen vallankumous. Ohjelma elinikäistä oppimista varten. Juva: WSOY. 104.
- Nummela, Renate – Caine, Geoffrey 1996. Making connections. Teoksessa Dryden, Gordon – Vos, Jeanette 1995: Oppimisen vallankumous. Ohjelma elinikäistä oppimista varten. Juva: WSOY. 74.
- Opi ja kasva. Pääkaupunkiseudun tehostetun ja erityisen tuen kehittämisverkosto 2011. Verkkodokumentti. <[www.opijakasva.fi](http://www.opijakasva.fi)> Luettu 6.3.2011.
- Piironen, Liisa 2004. Leikin voima taidekasvatuksessa. Teoksessa Piironen, Liisa (toim). 2004: Leikin pikkujättiläinen. Porvoo: WSOY. 316-325.
- Pohjola, Paula 2002. Lukeminen taitojen yhteispeliä. Erityispedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti. <[www.jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/7988/papohjo.pdf?sequence=1](http://www.jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/7988/papohjo.pdf?sequence=1)> Luettu 3.4.2011.
- Polvi, Singa 2008. Toimitaan yhdessä. Prososiaalisuuden edistäminen osana liikunta-kasvatusta. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Pulli, Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.
- Riihelä, Monika 2004. Elämä on ehkä sittenkin vain leikkiä! Teoksessa Piironen, Liisa (toim). 2004: Leikin pikkujättiläinen. Porvoo: WSOY. 24-37.

- Rintala, Pauli 2005. Johdanto. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim). 2004. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. 6-7.
- Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Shaw, George Bernard 1996. Back to Methuselah, 1. Näytös. Teoksessa Dryden, Gordon – Vos, Jeanette 1995: Oppimisen vallankumous. Ohjelma elinikäistä oppimista varten. Juva: WSOY. 18.
- Sinkkonen, Jari 2004. Leikki on luovuuden äiti. Teoksessa Piironen, Liisa (toim). 2004: Leikin pikkujättiläinen. Porvoo: WSOY. 68-77.
- Sääkslahti, Arja – Cantell, Marja 2007. MOTO-KERHO. Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- TEHO. Vantaan yleisen, tehostetun ja erityisen tuen kehittämistoiminta. 2011. Verkkodokumentti. <<http://www.edu.vantaa.fi/teho/>> Luettu 6.3.2011
- Telama, Risto – Laakso, Lauri 1995. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Lyytinen, Paula – Korhokangas, Mikko – Lyytinen, Heikki (toim). 1995: Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY. 122-138.
- Tiainen, Arja 1977. Palava susi: runoja. Porvoo: WSOY.
- Totuuksia lasten suusta n.d. Sofie 6-v. Verkkodokumentti. <[www.tietotori.fi//Keskustelualueet/Yleiset%20aiheet/Vitsit/?templates=keskustelualueet&viesti=I001A890A](http://www.tietotori.fi//Keskustelualueet/Yleiset%20aiheet/Vitsit/?templates=keskustelualueet&viesti=I001A890A)> Luettu 7.5.2011.
- Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.
- Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

## **LIITE 1: Veromäen koulun tsemppisjumpan runko**

**1. Alkupiiri;** katsotaan ketkä ovat tänään paikalla, kerrotaan kuulumiset ja selvitetään lyhyesti, mitä tänään tullaan tekemään.

Kuvat ovat tässä hyvä apuväline.

**2. Alkuleikki/ -lämmittely;** yksi tai useampi leikki, johon kaikki pystyvät osallistumaan. Esim. hippa. Voidaan myös kysyä lasten toiveita. Useasti leikki onkin jokin tuttu ja sama.

**3. Toiminta tai rakentamisvaihe;** jos rakennetaan rata, ryhdytään tässä vaiheessa suunnittelemaan ja rakentamaan sitä lasten kanssa yhdessä. Joskus opettaja on voinut rakentaa radan valmiiksi ja tällöin tässä vaiheessa käydään läpi, mitä kussakin pisteessä tehdään. Tähän vaiheeseen kuuluu myös radan purkaminen loppuksi yhdessä, jos sitä ei ole tarkoitus jättää pystyyn.

Toimintana voi myös olla muita harjoitteita, esim. jollain tietyllä välineellä (vanteet, tyynyt, pallot jne.) tai tietyn teeman mukaan.

**4. Rentoutuminen ja rauhoittuminen;** tunti päätetään aina rauhalliseen harjoitukseen rauhallisen musiikin kera.

**5. Loppukeskustelu;** sama piiri kuin alussa. Jutellaan omista kokemuksista, mikä oli kivaa, mikä ei, miksi jne. Tällöin lapset voivat myös esittää toiveita seuraaville kerroille. Kaksi viimeistä vaihetta voivat olla myös toisinpäin.

## LIITE 2: Kyselylomake tsemppisjumppaa ohjaaville opettajille

Psykomotoriikan erikoistumisopintojeni kehittämistyön työnimi on tällä hetkellä TSEMPPIÄ LIIKUNNASTA – oppimisen ja kasvun tukeminen psykomotoriikan keinoin. Yhtenä osa-alueena työssäni on mm. tsemppisjumpan historia ja kokemukset Veromäen koulussa ja muualla. Aiheesta on tarkoitus tehdä myös artikkeli, joka toivottavasti julkaistaan liikunta-, erityisliikunta- ja opetusalan lehdissä. Toivonkin, että ehdit **lyhyesti** vastata allaoleviin kysymyksiini. Kiittäen jo etukäteen! -Anita-

1. Kokemuksia tsemppisjumppasta; miksi mielestäsi tärkeä osa koulun toimintaa?

2. Miksi juuri psykomotoriikka sopii tsemppisjumppaan tai yleensäkin liikunnan opetukseen?

3. Tulevaisuuden haave tsemppisjumpan suhteen

4. Miten lähdet rakentamaan tsemppisjumppaa?

5. Anna muutama esimerkki yleisimmistä tavoitteista:

6. Tsemppisjumpan runko:

7. Tsemppisjumpan arviointi

KIITOS!

### LIITE 3:

## TSEMPPIÄ LIIKUNNASTA

- Jokaisella lapsella on oikeus liikunnan iloon ja elämyksiin, ei vain taitavilla ja motorisesti lahjakkaila!

Teksti ja kuvat: Anita Ahlstrand

**Koululiikunta on vähitellen muuttumassa pelkästä taitojen ja fyysisen kunnon opettamisesta välineeksi, jolla opetetaan erilaisia valmiuksia ja tuetaan lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä. Jokainen oppii omalla tavallaan ja pääosin vuorovaikutuksessa muiden kanssa.**

Lapsen elämä on täynnä liikettä ja liikkumisen ilo näkyy hänessä. Hän tutkii, kokeilee ja löytää liikkeen ja toiminnan avulla ympäröivän maailman sekä itsensä. Jokainen päivä tuo uusia löytämisen arvoisia asioita ja haasteita.

Lapselle tuleekin tarjota riittävästi mahdollisuuksia ”maailman löytämiseen oman tekemisensä kautta”. Mediakulutuksen määrän lisääntyminen köyhdyttää omalta osaltaan lapsen välitöntä kokemusmaailmaa ja kaventaa liikkumatilaa, jolloin omatoimisuus ja vaikuttamisen tarve vähenevät.

### Tsemppisjumppaa Veromäen koulussa



Kuvio 1. Liikuntatilanteiden tulee suoda mahdollisuuksia omaan päätöksentekoon, omatoimisuuteen ja oma-aloitteisuuteen. Kun lapsi oppii itse tekemään aloitteen, ottaa hän vähitellen vastuun

Vantaalla, Veromäen koulussa, on pidetty tsemppisjumppaa jo kohta kymmenen vuoden ajan. Kokonaisvaltainen liikuntakasvatus ja psykomotoriikka nähdään tässä liikuntapainotteisessa koulussa tärkeäksi tueksi lapsen oppimiselle ja kasvulle.

Tsemppisjumppa on liikuntatuokio, jossa käytetään musiikkia, psykomotorisia pelejä ja leikkejä kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen.

Tsemppisjumppassa harjoitellaan motoristen taitojen lisäksi myös ryhmässä toimimista, aistimusten käsittelyä ja yhdistelyä, aktiivisuuden säätelyä ja rauhoittumista.

Onnistumisen elämykset ja yhdessä tekemisen meininki ovat toiminnan perusta.

Tsemppisjumppalla pyritään vahvistamaan myös oppilaan koulunkäyntiin liittyviä taitoja, kuten keskittymistä, itsehillintää ja itsensä hyväksymistä.

Tsemppisjumppa pidetään alkuopetuksessa oppilaan koulupäivän aikana ja ryhmään kuuluu 8-10 oppilasta samalta luokka-asteelta. Jo alkuajoista lähtien on pidetty tärkeänä riittävän pitkäkestoista harjoitusjaksoa.

## Toimitaan yhdessä



Kuvio 2. Yhdessä tekemisen meininki.

Ihminen oppii suurelta osin vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Oppimisen ei enää ajatella olevan niin yksilökeskeistä kuin ennen. Toimitaan ryhmässä ja pareittain, opitaan ottamaan toiset huomioon.

Koulumaailma tarjoaa vaihtelevan sosiaalisen ympäristön oppimiselle. Vähitellen on alettu myös ymmärtää vuorovaikutuksen merkitystä oppimiselle. On siirrytty omaksumisesta osallistumiseen.

Yhteistoiminnalliset harjoitukset edistävät oppimista ja tukevat samalla oppilaan kykyä itsensä ilmaisemiseen, kuuntelemisen sekä erilaisuuden sietämiseen. Yhteis-

toiminnallisuutta pidetään vuorovaikutusprosessina, jossa pyritään ymmärtämään toisia.

Psykomotoriikassa oppilaat saavat sosiaalisia kokemuksia yhteisten sääntöjen sopimisesta ja noudattamisesta sekä toimimisesta toisten kanssa. Kaikilla on oikeus osallistua ja onnistua, ilman pelkoa pelistä pois joutumisesta tai epäonnistumisen esille tuomisesta. Kilpailu ja vertailu eivät ole tärkeitä, vaan tärkeämpää on yhdessä tekeminen ja onnistuminen.

Nosto: **Miten asiat tehdään on tärkeämpää kuin mitä tehdään!**

## Liikunta oppimisen välineenä

Liikuntakasvatuksen yhtenä päätavoitteena on positiivisen sosiaalisen käyttäytymisen edistäminen. On kuitenkin voitu osoittaa, että liikuntatunneilla ei automaattisesti synny oppilaiden välistä yhteistoimintaa. Liikunta ja urheilu eivät siis sinällään lisää positiivista sosiaalista käyttäytymistä ja edelleenkin liikunnan opetus nähdään hyvin pitkälle fyysisenä toimintana.

Myös aikaisempi käsitys siitä, että joukkuepelit olisivat sosiaalistavia, ei ole saanut mitään tukea tutkimuksista. Sen sijaan on selkeää näyttöä siitä, että runsas parityökentely liikuntatunnilla edistää huomattavasti oppilaiden sosiaalisia suhteita ja empatiaa. Tärkeää on se, että paria vaihdetaan usein ja oppilas tottuu työskentelemään erilaisten ihmisten kanssa.

Onkin oleellista millä tavalla liikunta on järjestetty ja mitä siinä korostetaan. Sosiaaliset taidot kehittyvät, jos liikunnallinen toiminta on aktiivista ja siinä on paljon mahdollisuuksia aitoihin vuorovaikutussuhteisiin ja todelliseen yhteistyöhön.

Kainaloteksti:

### **PSYKOMOTORIIKKA**

- **kehon ja mielen toiminnallinen kokonaisuus**
- **tie ihmiseen itseensä ja silta toisiin ihmisiin**



- **tavoitteet:** vahvistaa ihmisen luottamusta omiin kykyihinsä, edistää oma-toimisuutta, antaa valmiuksia toimia muiden kanssa, tukea ihmisen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti

- **tärkeää:** onnistumisen kokemukset ja liikunnan ilo, elämys- ja kokemuspainoiteinen liikunta

LUE LISÄÄ: [www.psykomotoriikka.org](http://www.psykomotoriikka.org)

### Auta minua tekemään itse

Siihen, mitä ja miten lapsi oppii, vaikuttaa ratkaisevasti tapa, jolla häntä opetetaan. Se miten liikuntatunti järjestetään ja ohjeet annetaan, miten paljon lapsi saa vaikuttaa liikuntatunnin kulkuun, miten paljon hänen luovuudelleen annetaan tilaa ja millaista palautetta hän saa.



Kuvio 3. Kokemus on opettanut, että arkipäivän materiaalien käyttö liikunnassa madaltaa oppilaan kynnystä osallistua toimintaan.

On pitkälti aikuisista kiinni oppiiko lapsi uskomaan itseensä ja omiin kykyihinsä. Rohkaiseeko ja kannustaako aikuinen ja uskooko hän lapsen. Aikuisen käyttäytyminen opetustilanteessa vaikuttaa ratkaisevasti halun oppia uusia asioita ja halun yrittää.

Ilmapiiriin vaikuttaa ratkaisevasti myös se, miten opettaja suhtautuu virheisiin. Virheet tulisi nähdä osana oppimista eikä kenenkään tulisi pelätä epäonnistumista.

Kokenut opettaja osaa käyttää omaa persoonaansa työvälineenä, uskaltaa heittäytyä ja antaa tilaa myös lapsen ideoille ja oivalluksille. Ammattitaitoinen opettaja kykenee myös soveltamaan ja muuttamaan suunnitelmaansa ja osaa myös ajoissa antaa lapselle tilaa tehdä ja kokea.

Opettajan liikunnan ja löytämisen ilo sekä itsevarmuus näkyvät opetuksessa, samoin kuin toisaalta viesti "pakkopullasta" ja suorituskeskeisestä tunnelmasta.

Opettajan liikunnan ja löytämisen ilo sekä itsevarmuus näkyvät opetuksessa, samoin kuin toisaalta viesti "pakkopullasta" ja suorituskeskeisestä tunnelmasta.

### Tutkittua tietoa

Liikkuminen ja toiminta antavat lapselle uusia mahdollisuuksia oppia monia asioita. Liikkumistaitojen oppiminen heijastuu lapsen pätevyyskokemiseen ja oman itsetunnon kehittymiseen. Lisätty liikunta näyttää tutkimusten mukaan tukevan myös äidinkielen ja matematiikan oppimista. Liikunta voidaan nähdä välineenä, jolla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Mitä säännöllisempää liikunnallinen toiminta on, sitä suurempi hyöty siitä on aivojen kehitykselle ja myöhemmälle oppimiselle. Kasvatustieteen professori Lyelle Palmerin tutkimuksessa lapset kävivät päivittäin liikuntasalissa tai leikkikentällä, jossa lapset saivat esim. kieriä, pyöriä, tasapainoilla, keinua ja kiipeillä. Tutkimukseen osallistuvien lasten yleinen kyvykkyyttä, itseluottamus, keskittymiskyky sekä kyky selviytyä yhä vaativammasta oppimisesta paranivat selkeästi. Tärkeintä näissä tutkimuksissa Palmerin mukaan oli lasten todellisen oppimiskyvyn herääminen.

Eräessä kanadalaistutkimuksessa yli 500 lasta sai liikkua joka koulupäivä yhden tunnin ajan liikuntasalissa. Nämä lapset saivat muiden oppiaineiden kokeissa parempia tuloksia kuin vähemmän liikkuneet lapset.

Muutkin tutkimustulokset selittävät miten säännöllinen liikunta lisää tarkkaavaisuutta ja parantaa oppimistuloksia.

### **Liikunnan opettajan löytöretki**

Olen ollut 15 vuotta liikunnan opettajana ja tunnen itseni tällä hetkellä aidosti uudesti syntyneeksi! Olen löytänyt sen polun pään, jota olen etsinyt jo kauan.

Olen tiennyt olevani liikunnan opetuksessa oikealla suunnalla, mutta joutunut ihmettelemään. Miksi perinteinen lajisisältöinen liikunnan opetus ei välttämättä sellaisenaan istu tämän päivän koulumaailmaan ja oppilasainekseen? Onko se istunut siihen koskaan?

Nyt tuntuu, että polun pää on muuttumassa moottoritieksi. Olen saanut vahvistusta ajatuksilleni siitä, että liikuntaa voi opettaa muullakin tavalla. Löytöretkeni on alkanut!

**Anita Ahlstrand LitM**  
**Erityisliikuntaan ja psykomotoriikkaan**  
**erikoistunut liikunnan lehtori**  
**Veromäen koulu, Vantaa**  
**anita.ahlstrand@vantaa.fi**

### **ARTIKKELISSA KÄYTETYT LÄHTEET:**

**Autio, Tuire – Kaski, Satu** 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

**Chaddock, Laura ym.** 2010. A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. Brain Research, volume 1358, 28 October 2010, 172-183. Verkko dokumentti. <[www.sciencedirect.com/science?\\_ob=>](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=>) Luettu 11.4.2011.

**Dryden, Gordon – Vos, Jeanette** 1995: Oppimisen vallankumous. Ohjelma elinikäistä oppimista varten. Juva: WSOY.

**Hannaford, Carla** 1997. Lär med kroppen – inlärning sker inte bara i huvudet. Falun: Scanbook Ab.

**Jaakkola, Timo – Sääkslahti, Arja – Liukkonen, Jarmo** 2009. Liikunnallinen lahjakkuus koulun näkökulmasta. Opetushallitus. Verkko dokumentti. <[www.lahjakkuus.fi/page29.php](http://www.lahjakkuus.fi/page29.php)> Luettu 3.4.2011.

**Kauppila, Reijo** 2007. Ihmisen tapa oppia. Johdatus sosiokonstruktiviseen oppimiskäsitykseen. Juva: WS Bookwell Oy.

**Karvonen, Pirkko – Siren-Tiusanen, Helena – Vuorinen, Riitta** 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

**Koljonen, Maija** 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim). 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. 73-92.

**Polvi, Singa** 2008. Toimitaan yhdessä. Prososiaalisuuden edistäminen osana liikuntakasvatusta. Jyväskylä: Kopijyvä.

**Rintala, Pauli** 2005. Johdanto. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim). 2004. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. 6-7.

**Telama, Risto – Laakso, Lauri** 1995. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaaliseen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Lyytinen, Paula – Korhokangas, Mikko – Lyytinen, Heikki (toim). 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissään. Porvoo: WSOY. 122-138.

**Zimmer, Renate** 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.