

Taide- ja elämuskasvatus, syksy 2022

Oppimisympäristö ja stressinsäätely

Kehittämisprojektini keskittyy alakoulun 1.-2.-luokkalaisten oppilaiden oppimisympäristön kehittämiseen taide- ja elämuskasvatuksen avulla. Pääarkoituksena on oikeanlaisen ympäristön avulla vähentää oppilaiden kokemaa stressikuormitusta sekä tukea oppilaiden stressinsäätelyä ja sitä kautta luoda oppimiselle entistä parempia mahdollisuuksia.

1. Tarve

Nykyään koulussa jo alaluokilla on havaittavissa todella suuri kirjo oppimista jarruttavia tekijöitä. Ryhmä on monesti levoton ja kovin heterogeeninen sekä taidoiltaan että perhetaustoiltaan ja yksittäisillä oppilailla on eriasteisia oppimisvaikeuksia, käytöshäiriöitä, yliherkkyyksiä ja sosiaalisten taitojen heikkoutta. Nyky-yhteiskunnan hektisyys ja informaatiotulva tekevät lasten maailmasta pirstaleisen ja vaikean hahmottaa. Lapset tekevät valtavan määrän pieniä valintoja joka hetki. Arki on kuormittavaa. Kaiken tämän keskellä on todella tärkeää luoda luokkaan oppimisympäristö, jossa kuormitusta vähennetään jo ennaltaehkäisevästi ja kanssasädellen, herätetään innostusta ja motivaatiota ja jossa kullakin oppijalla on mahdollisuus oppia säätelämään omaa stressitasoaan mielekkäällä tavalla ja yltää positiivisiin oppimiskokemuksiin. Tässä projektissa kohderyhmänä ovat alakoulun 1.-2.-luokkalaiset oppilaat, jotka saapuvat yhteiseen luokkaan kahdesta eri koulusta tammikuussa 2023. Tuolloin avataan uusi koulu, johon kahden koulun väki siirtyy.

2. Empatia

On helppo ymmärtää, että arjen hektisyys, kohtaamiset ja vaatimukset kuormittavat lasta. Ryhmässä toimiminen asettaa eri yksilöille erilaisia paineita. Joillakin oppilailla myös (tai erityisesti) kotiolosuhteet aiheuttavat stressitasojen nousua. Luonnollisesti tässä tapauksessa myös koulun vaihtuminen ja uusiin luokkatovereihin tutustuminen jännittää ja kuormittaa joitakin oppilaita suurestikin. Kaiken tämän keskellä ylimääräisen kuormituksen minimoiminen ja stressinsäätelytaitojen kehittäminen on erityisen tärkeää.

3. Tavoite

Projektin tavoitteena on taide- ja elämuskasvatuksen menetelmin luoda luokkaan stressinsäätelyn kehityksen kannalta mahdollisimman suotuisa oppimisympäristö. Oppimisympäristöllä tarkoitetaan tässä lähinnä toimintatapojen luomaa ympäristöä, ei niinkään fyysistä ympäristöä. Pyrkimyksenä on, että luokkaan luotavien toimintatapojen ja

rutiinien avulla ryhmä koetaan turvalliseksi, ryhmässä kehitetään tunnetaitoja taidepohjaisin menetelmin, pidetään yllä motivaatiota uuden oppimiseen luomalla seikkailumaisia työtapoja, käytetään hyödyksi toiminnallisia menetelmiä aivojen oikean vireystilan ylläpitämiseksi sekä rytmitetään päivän kulkua elämyksellisillä rutiineilla.

4. Menetelmät

Stressijärjestelmässä oleellista on huomata, että se on sekä systeemi, joka syöksee ihmistä elintärkeään toimintaan ja aktivoi oppimista, että toimintaa lamaannuttava ja tarkoituksenmukaisia reaktioita häiritsevä mekanismi. Uutta opittaessa stressijärjestelmän on tarkoituskin valpastua, jotta kaikki mahdollisuudet ovat käytössä. Tämä aiheuttaa kuitenkin aivoissa epäjärjestyksen tilan, joka pitkään jatkuvana aiheuttaa sen, että lapsi ei pysty keskittymään, hän menettää otteen etuotsalohkoihinsa ja toiminnan ohjaus siirtyy aivojen alemmille tasoille. Hän on valmis taistelemaan, pakenemaan tai jähmettymään. Toisaalta yhtä haitallista on, jos ei oppimistilanteessa ole mitään lasta valpastuttavaa. On siis opittava säätelemään stressiä. Lapsen stressitason säätelyä voi tukea ennakoivalla otteella, esim. **luomalla oppimisympäristöstä mahdollisimman tarkoituksenmukainen**. Sen avulla säätelyä tapahtuu jo kuin itsestään. Kaikessa stressinsäätelytaidon kehityksessä on tärkeä muistaa, että sitä opitaan sosiaalisessa kontekstissa. Lapsi tarvitsee säätelytaitojen tueksi vahvaa kanssasäätelyä aikuiselta, sillä aivojen (säätelyä ohjaavien) etuotsalohkojen kehittymätön toiminta ei anna valmiuksia säädellä stressiä vielä kokonaan itse. (Nislin ym. 2015, 33.)

Yhteyden tukeminen oppijan ja opettajan välillä on erityisen tärkeää. Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen vähentää stressiä. Tämä on ihmisen kaiken vuorovaikutuksellisen kehityksen perustana. Kun lapsi huomaa tulevaisuutta huomatuksi, hän voi luottaa siihen, että saa tarvittaessa apua. (Nislin ym. 2015, 91.) Yhteyden luominen ei ole niksipirkkavinkkien tai poppaskonstien viljelyä vaan jatkuvaa läsnäoloa ja herkistymistä lapsen tarpeille. Kuitenkin päivittäisillä rutiineilla yhteyden tunteen säilymistä voi pyrkiä tukemaan. Tällöin kiireisenkin arjen keskellä voi olla varma siitä, että jokainen lapsi tuli tänäänkin kohdatuksi niin, että hänellä oli mahdollisuus kahdenkeskiseen kontaktiin aikuisen kanssa.

Asioiden toistaminen on varmin tapa saada toimintamallit vakiintumaan tavoiksi ja tottumuksiksi. Positiiviseen stressinsäätelykehitykseen johtavan toiminnan tukeminen on siksi parasta olla ainakin jollain tasolla **rutiininomaista**. (Nislin ym. 2015, 58.)

Ryhmäyttämisleikit ja -tehtävät, joissa lisätään ryhmän turvallisuutta, ovat tärkeitä koko ryhmän elinkaaren ajan, eivät vain alussa, jolloin jäsenet eivät tunne toisiaan. Kaisa Pietilän

(2022) mukaan on tärkeää huomioida kaikessa taide- ja elämiskasvatuksessa ryhmän turvan taso ja kulloinenkin toiminta on suunniteltava sen mukaan. Tämä on luonnollisestikin hyvin oleellista myös stressitasojen säätelyssä.

Motivaation herättäminen on tärkeää. Koska motivaation ylläpitäminen on yksi tärkeimmistä oppimisen mahdollistavista tekijöistä ja koska stressitasot alenevat motivoituneena, oppimisympäristön tulisi ehdottomasti hyödyntää erilaisia tapoja motivoida oppilaita. Oppihaluttomuuden syy ei ole lapsessa vaan niissä merkityksissä, joita kulloinenkin oppimisympäristö kyseisessä lapsessa herättää. (Nislin ym. 2015, 20). Koen, että alkuopetusluokilla opettaja voi helposti luoda luokkaan herkullisen innostavia tuokioita, joiden avulla lasten kiinnostus herää, sillä kyseisessä iässä lapset innostuvat helposti esimerkiksi satumailmoista. Lasten kanssa on ihana itsekin heittäytyä houkuttaviin maailmoihin tutkimaan asioita.

Etsivän käyttäytymisen aiheuttama sisäinen palkitsevuus on suurta. Etsintäjärjestelmän aktivoituessa ihminen hakee jotain uutta ja löytäessään etsimänsä kokee mielihyvän ja tyydytyksen kokemuksia dopamiinin vapautuessa kehossa. Dopamiini suuntaa etsimään uudelleen ja näin etsivä käytös on johtanut motivaation kasvuun. (Nislin ym. 2015, 16-17.)

Viime vuosina olen tietoisesti tehnyt tilaa **toiminnalliselle oppimiselle**. Liikunta kun on oppimisen ja yleisen aivojen toiminnan kannalta monien tutkimusten mukaan erityisen tärkeää. Hansenin (2017, 182-186) mukaan useat tutkimukset osoittavat, että jo pienikin liikkumistuokio parantaa lasten oppimistuloksia esimerkiksi matematiikassa ja äidinkielessä. Liikunnallisen aktiivisuuden on myös todettu tasaavan stressijärjestelmän toimintaa ja stressihormonin määrää (Nilsen ym. 2015, 70; Hansen 2017, 186). Hansenin (2017, 187) mukaan tutkimuksissa on todettu aivojen etuotsalohkojen olevan aktiivisempia oppilailla silloin, kun opiskelun ohessa oli liikunnallisia tehtäviä. Nilsenin ym. (2015, 39) mukaan itsenäinen stressitason ja aistivirran säätely vaatii nimenomaan etuotsalohkojen avulla tapahtuvaa muun aivotoiminnan ohjausta. Etuotsalohkot kehittyvät kuitenkin suhteellisen myöhään ja lapset ja nuoret tarvitsevat koko peruskouluaikansa vielä kanssasäätelijää. Toiminnallisella (liikuntaa sisältävällä) opetuksella voimme siis jo ennakkoon tukea vahvasti lasten stressitasojen säätelyä. Toiminnallista puolta opetuksessani kehitän jatkuvasti ja olen innoissani jättäessäni yhä vähemmälle perinteistä pulpetissa jököttämistä, jota toki sitäkin tietysti tarvitaan. Kokemukseni mukaan lapset lähes poikkeuksetta nauttivat toiminnallisuudesta ja oppiminenkin helpottuu ja sujuvoituu. Monien tutkimuksien mukaan jo pienikin liiketuokio ennen uuden asian opiskelua helpottaa aivojen työskentelyä huomattavasti.

Luokassa on myös huomioitava oppijoiden erilaiset tarpeet **ärsykkeisiin nähden**. Toiset oppijat ovat erityisen herkkiä aistiärsykeille. Joskus on todella vaikeaa saada luotua ympäristöstä sellainen, että siellä on riittävästi virikkeitä kaikille muttei liikaa kenellekään. On muistettava myös, että jaksakseen toimia, **aivot tarvitsevat energiaa**. Miten huomioin kunkin oppilaan vireystason esim. aamupäivällä ennen ruokailua tai iltapäivällä, kun ruokailusta on jo kulunut aikaa? Joillakin aamiainen jää toistuvasti syömättä ja jotkut ovat kovin nirsoja kouluruuan suhteen. Näitä osatekijöitä ei kuitenkaan tässä yhteydessä tämän enempää tutkita, sillä niiden järjestäminen ei niinkään liity taide- ja elämiskasvatuksen pariin.

5. Toteutumissuunnitelma

Ryhmäyttäminen

Tässä kohderyhmässä ryhmäyttämisen merkitys korostuu, sillä oppilaat siirtyvät uuteen kouluun ja uusiin opiskeluryhmiin kahdesta eri koulusta kesken lukuvuoden tammikuussa 2023. Me-henkeä on luokassa korostettava rutiininomaisesti, ettei luokka jakaudu kahtia ja synny asetelmaa “me” ja “nuo”. Tutustuminen on aloitettava pienin askelin. Kaisa Pietilän (taide- ja elämiskasvatuskurssi 2022) ohjaamat ryhmäyttämisharjoitukset sopivat tähän hyvin. Aluksi harjoitteet olivat sanattomia (esim. ohjaaja kertoo väitteen ja jos se sopii sinuun, astut askeleen piirissä eteenpäin) eikä aina tarvinnut edes ottaa vielä katsekontaktia (esim. ohjaajan “nopeusmittarin” mukaan tilassa vapaasti kulkien tietyllä nopeudella ja muiden liikkumiseen mukautuen). Pikku hiljaa harjoitteisiin lisättiin lyhyiksi hetkiksi katse- ja puhekontaktia (esim. paikanvaihto piirissä katsekontaktin saatuaan tai nimileikki piirissä pallotellen).

Aamurutiinit

Aamu alkaa sillä, että käytävältä luokkaan siirryttäessä opettaja kohtaa jokaisen lapsen luokan ovella. Lapsi valitsee kovalistasta sillä hetkellä miellyttävimmän **tavan tervehtiä** aikuista (kuvina esim. halaus, käsikynkkäpyörähdys, nyrkkitervehdys, hyppy ilmaan jne). Samalla toivotetaan hyvät huomenet ja aikuisen on mahdollista aistia lapsen olemuksesta mahdollinen tarve kahdenkeskiseen jutusteluun. Tervehdyksen jälkeen oppilas siirtyy luokkaan ja etsii oman (nimetyn) istuinalustansa aamupiiripaikasta. Aamupiirissä lapset näkevät magneettitaululla **sana-arvoituksen** ja aihepiiriotsikon (esim. Mikä lintu?). Arvoitus liittyy aina jotenkin päivän ohjelmaan. Sana-arvoituksessa vastauksen kirjaimet ovat menneet sekaisin. Taustalla voi vielä olla äänimaailma (esim. kyseisen linnun laulua) tukemaan arvoitusta ja tuomaan kiehtovaa tunnelmaa. Salaisuuden säilyttämistä harjoitellaan myös. Kun itse keksin oikean vastauksen, en kuuluta sitä ääneen muille, jotta muutkin saavat arvuutella. Kaikkien oppilaiden saavuttua luokkaan tutkitaan aamupiirissä

ensin päivän arvoitusta. Kun se on yhdessä ratkaistu, lauletaan **yhteinen aamulaulu** (esim. [Aamulaulu](#)) ja käydään läpi päivän ohjelma ym. tärkeät yhteiset asiat kuvien kera. Aamupiiristä noustessa tehdään muutama yhteinen **kehollinen hengitysharjoitus** (Allanin opettama liike mukaan) ja lopuksi taputukset: "Tehdään tästä hyvä päivä meille kaikille!" Taputusloru päättyy itsensä halaamiseen.

Muut luokkatilanteita elävöittävät rutiinit

Seikkailumieltä ja elämyksellisyyttä voi lisätä luokassa helposti. Kun on aika siivota vaikkapa askartelun tekemisen jäljiltä välineet ja roskat pois omalta pulpetilta, voi sanallisen "komentamisen" sijaan laittaa soimaan hauskan **siivouslaulun** (esim. [Siivouslaulu](#), [Clean up song](#)), jolloin kaikki jo tietävät, mitä aikuinen toivoo tehtävän. Siirtymärutiineihin on myös hyvä kiinnittää huomiota. Usein kuormittavimpia tilanteita luokassa ovat ne, jolloin aikuinen ei ole paikalla ja toiminta on epäjärjestäytyntä. Siispä on tärkeää tarjota mielekästä tekemistä esim. välitunnilta palaamisen hetkeen. Tällöin lapsi voisi saada valita itselleen mieluisimman rauhallisen **odotustehtävän**. Näihin puuhiin ohjatakseen opettaja voi ripustaa toiminnoista kuvat vaikka luokan pyykkinarulle. Ennen ruokailua olisi hyvä olla pieni hiljentyminen. Perinteisen ruokarukouksen jäätyä pois ohjelmistosta tämä voisi olla vaikka minuutin kestävä **päivittäinen lyhyt mielikuva- tai hengitysharjoitus**, jossa samalla tarkkailtaisiin kehon tuntemuksia juuri sillä hetkellä ja ohjattaisiin aamupäivän toiminnan kevyeen reflektointiin. Tätä kannattaa tehdä toki aina silloin tällöin muulloinkin kuin ennen ruokailua, jotta kehossa tuntuu muutakin kuin nälän tunne. Positiivista ajattelua ruokkiva **Mitä hyvää tässä päivässä?** -tuokio jokaisen koulupäivän päätteeksi ohjaa oppilaat miettimään, mitä hyvää / kivaa / onnistumista päivä sisälsi. Toteutus voi vaihdella eri ajankohtina. Keväällä on kiva kirjoittaa ja ripustaa näitä asioita esim. lehtinä puun oksille. Toisinaan aihetta voidaan vaihdella **keuharjoitukseksi** - tällöin pitääkin miettiä, mitä ystävällistä tai mukavaa on huomannut luokkatoverin tekevän tai sanovan toiselle. Ainakin kerran viikossa kuvakorttien tms. avulla pyritään tunnistamaan **kyseisen hetken tunnetila** ja pikku hiljaa opetellaan kertomaan muille, miltä minusta tuntuu juuri nyt ja miksi. Perjantaisin viikonloppuvapaalle jäätessä lauletaan lopuksi aina **yhteisestä viikosta kiittävä lähtölaulu** (esim. [Soittorasias](#)).

Seikkailulliset opiskeluradat

Tavoitteenani on, että jokaisena päivänä yksi oppitunti on järjestetty seikkailuradan muotoon. Luokanopettaja Tiina Perämäki on kehittänyt värikoodaus-menetelmän, joka soveltuu miltei minkä tahansa oppiaineen toiminnalliseen opetukseen ja joka sisältää paljon etsivää ja seikkailevaa toimintaa. Ideana on kuutta väriä käyttäen muodostaa toimintaratoja. Lyhyesti kuvattuna oppilas arpoo tai valitsee värin (esim. heittää värinoppaa tai nappaa

värillisen tehtäväkortin salaisuuspussista) ja värin saatuaan lähtee suorittamaan kyseisen väristä rataa. Radalla voi olla vain pari yksinkertaista osatehtävää tai hyvinkin monta osatehtävää, riippuen siitä, miten tuttua värikoodaustyöskentely on. Yksinkertaisimmillaan tehtävä voisi mennä näin: ota salaisuuspussista kortti, lue kortin sana, paina mieleesi sekä sana että kortin väri, etsi sana pulpetillasi olevasta listasta ja merkitse oikean värisellä napilla. Monimutkaisempi tehtävärata (esim. kirjoitusralli) voisi mennä vaikka näin: Arvo värinopalla väri (esim. punainen). Nappaa punaisesta seinätaskusta tikku ja lue tikun sana (verbi, esim. lais-kot-te-lee) kolme kertaa tavuttaen. Kulje sitten punaista tasapainottelurataa pitkin hakemaan punaisesta purkista esine (esim. peikko). Keksi virke, jossa yhdistät nämä kaksi samaasi asiaa ja johon lisäät vielä kolmannen sanan (esim. Peik-ko lais-kot-te-lee ki-vel-lä.) Kirjoita virke vihkoosi. Siirrä lopuksi seinällä olevaa punaista ralliautoa yhden ruudun verran eteenpäin. Lopuksi katsotaan, pääsevätkö kaikki ralliautot maaliin (eli tehdäänkö yhdessä niin monta virkettä, että autot liikkuvat riittävästi).

6. Reflektointi ja arviointi

Osa rutiineista (päivän positiivisten asioiden miettiminen koulupäivän lopuksi, viikoittaiset tunnetehtävät kuvakortein jne) ohjaavat jo sinänsä oppilaita reflektointiin. Tarkoituksena on lisäksi, että uudistan koko opetustyyliäni enemmän reflektointiin ohjaavaksi. Tämä näkyy erityisesti matematiikan opetuksessa, johon nykytutkimuksen mukaan pitäisi kuulua paljon kielentämistä eli omien ja muiden toimintastrategioiden tarkastelua, oppimisprosessin kuvailua sanallisesti ja pohdintaa, olisiko tilanteessa voinut toimia toisin. Tähän parhaaksi menetelmäksi olen löytänyt Varga-Nemenyi -tyylisen matematiikan opetuksen. Uskon reflektiivisen otteen olevan erityisen tärkeä juuri stressinsäätelyä ajatellen. Myös vanhemmille haluan perustella yksityiskohtaisesti stressinsäätelyä kehittävästä asioista, jotta he voivat tukea tunnesäätelyä myös kotona ja jotta saan palautetta luokan toiminnasta ja sitä kautta voin arvioida opetustani uudelleen.

Lähteet:

Nislin, M., Mäkelä, J., Sajaniemi, N. & Suhonen, E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä, APS-kustannus.

Hansen, A. 2017. Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Tukholma, Bonnier Fakta.

Pietilä, K. 2022. Taide- ja elämiskasvatusluennot. Outward Bound Finland ry.