

Liikunnallista omaa aikaa äideille

Kurssin ohjevihkonen Pielaveden kansalaisopistolle ja äideille

Tuula Moilanen

Opinnäytetyö

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Tuula Moilanen	
Työn nimi Liikunnallista omaa aikaa äideille	
Päiväys 2.10.2012	Sivumäärä/Liitteet 56/5
Ohjaaja(t) Auli Pohjolainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Pielaveden ja Keiteleen kansalaisopisto	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Toiminnallisessa opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssi, jossa kokoonnuttiin kerran viikossa seitsemän viikon ajan. Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin ohjevihkonen Pielaveden kansalaisopistolle ja kurssille osallistuville äideille. Ohjevihkonen on tarkoitettu Pielaveden kansalaisopistolle esitteeksi kurssista ja kurssiin osallistuneille äideille omaehtoisien liikunnan harrastamisen tueksi.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Pielaveden kansalaisopiston kanssa. Kansalaisopisto aloitti toimintansa Pielavedellä vuonna 1966. Pielaveden ja Keiteleen alueella kansalaisopisto on toiminut yhteisenä vuodesta 1967 lähtien. Kansalaisopiston tehtävänä on järjestää monipuolisia oppimisen ja henkisen kasvun mahdollisuuksia alueen väestölle.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää kotiäitien arjessa jaksamista ja henkistä hyvinvointia Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssin liikunnallisilla toiminnoilla. Tavoitteena oli myös auttaa äitejä löytämään voimavaroja arkeen liikunnalla. Kurssin liikunnallisista toiminnoista koostettua ohjevihkosta äidit voivat hyödyntää kurssin päätyttyä tekemällä liikkeitä itsenäisesti. Ohjevihkonen sisälsi yleistietoa muutamista liikuntamuodoista ja välineistä sekä oikeaoppiset liikkeet kuvineen.</p> <p>Tietoa opinnäytetyöhön kerättiin alkukartoituskyselyllä, jonka äidit täyttivät kurssin ensimmäisellä kerralla. Jokaisen toimintakerran päätteeksi äidit antoivat vapaamuotoista, kirjallista palautetta pidetystä kurssikerrasta. Lisäksi aineistoa kerättiin osallistuvalla havainnoinnilla ja päiväkirjalla. Kurssin viimeisellä kerralla kerättiin palautetta loppupalautelomakkeella koko kurssista sekä äidit täyttivät myös kansalaisopiston oman arviointilomakkeen.</p> <p>Äideille kurssi antoi mahdollisuuden omaan aikaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Palautteiden perusteella äidit saivat kurssin liikunnallisilla toiminnoilla tukea arjessa jaksamiensa kanssa. Palautteiden perusteella myös kaikki äidit kokivat jaksavansa paremmin arkea ja olla lapsiensä kanssa. Äidit kokivat, että kurssi oli edesauttanut henkistä jaksamista siksi, koska he pääsi irtautumaan edes hetkeksi arjen askareista.</p>	
Avainsanat Hyvinvointi, liikunta, ryhmätoiminta, jaksaminen, äitiys, oma aika	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Tuula Moilanen			
Title of Thesis Mothers own time for exercise			
Date	2.10.2012	Pages/Appendices	56/5
Supervisor(s) Auli Pohjolainen			
Client Organisation /Partners Pielavesi and Keitele Adult Education Centre			
<p>Abstract</p> <p>The action-based thesis outlined and executed the course Mothers own time for exercise which got together once a week for seven weeks. As a thesis an instruction booklet was made for the Pielavesi Adult Education Centre and for the mothers attending the course. The booklet is designed as a brochure for the course for the Pielavesi Adult Education Centre and as an encouragement for the mothers to take part in voluntary independent exercise.</p> <p>The thesis was executed in cooperation with the Pielavesi Adult Education Centre. In 1966 the adult centre commenced in Pielavesi. Since 1967 the adult education centre has operated in Pielavesi and Keitele as a single unit. The task of the adult education centre is to provide versatile opportunities for learning and mental growth for the people of the area.</p> <p>The objective of the thesis was to advance and encourages the mothers' capacity to handle day-to-day affairs and mental well being through the exercise regimen of the course Mothers own time for exercise. Another objective was to help the mothers find assets to handle everyday life through exercise. After the course the mothers can use the booklet containing the exercise regimen by doing the exercises independently. The booklet contained some general knowledge of a few forms of exercise and some exercise equipment as well as the correct exercises with pictures.</p> <p>Information of the thesis was collected by an initial survey which the mothers filled out during the first class of the course. After each class the mothers gave informal written feedback about that specific class. Material was also collected by observation and a diary. During the last class of the course feedback was collected by a final feedback survey covering the whole course. The mothers also filled out a survey for the adult education centre.</p> <p>For the mothers the course provided an opportunity for private "own-time" with other people in the same situation in life. Based on the surveys the mothers received support to handle the day-to-day affairs of their lives through the exercise regimen. Also based on the surveys all of the mothers experienced that they had more energy in their everyday life and more energy to spend time with their children. The mothers' experience of the course was that it had supported and provided mental strength because it gave them an opportunity to get away from their everyday life for at least a moment.</p>			
<p>Keywords wellbeing, exercise, group activity, motherhood, to have enough strength, private "own-time"</p>			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	PIELAVEDEN JA KEITELEEN KANSALAI SOPISTO	9
3	LIIKUNTA HYVINVOINTIA EDISTÄMÄSSÄ	11
3.1	Hyvinvoinnin määrittelyä	11
3.2	Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä.....	13
3.3	Liikunta osana fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.....	14
3.4	Liikunta osana naisen hyvinvointia	17
4	RYHMÄTOIMINTA	18
4.1	Ryhmä.....	18
4.2	Ryhmäytyminen ja ryhmädynamiikka.....	19
4.3	Ryhmän ohjaaminen	20
4.4	Toiminnalliset menetelmät.....	21
4.5	Ryhmäliikunnanohjauksen periaatteet	21
5	LIIKUNNALLISTA OMAA AIKAA ÄIDEILLE -KURSSIN TOTEUTTAMINEN.....	24
5.1	Suunnitteluvaihe.....	24
5.2	Tiedonkeruumenetelmät.....	27
5.2.1	Osallistuva havainnointi	28
5.2.2	Kysely	29
5.3	Toteutus	30
5.3.1	Toimintakerrat	31
5.3.2	Ensimmäinen toimintakerta.....	32
5.3.3	Toinen toimintakerta	34
5.3.4	Kolmas toimintakerta.....	36
5.3.5	Neljäs ja viides toimintakerta.....	37
5.3.6	Kuudes toimintakerta.....	40
5.3.7	Seitsemäs toimintakerta.....	42
6	TOIMINNAN ARVIOINTI	44
7	POHDINTA	48
7.1	Eettisyys	50
7.2	Prosessin ja oman ammatillisuuden kehittymisen arviointia	52
	LÄHTEET	52

LIITTEET

Liite 1 Alkukartoituslomake 27.9.2011

Liite 2 Loppupalautekyselylomake 15.11.2011

Liite 3 Toimeksiantajan kurssiarviointilomake 8.11.2011

Liite 4 Tutkimuslupa

Liite 5 Toimintakerrat

1 JOHDANTO

Väsyneet äidit sekoilevat. Pesevät hiuksensa hammastahnalla. Lähtevät töihin yksi silmä meikattuna. Kutsuvat lapsiaan ja miestänsä koiransa nimellä, heijaavat lehtihyllyn luona tyhjiä ostoskärryjään kuin lastenvaunujaan ja unohtavat vauvan kotoa lähtiessään eteisen lattialle. (Juusola 2009.)

Ennen vanhaan naisen elämä oli rankkaa, kun piti hoitaa koti- ja navettatyöt sekä lapset. Tämän päivän naisen elämä on edelleen raskasta, mutta vähän eri tavalla. Naiselta vaaditaan, että on oltava samanaikaisesti ahkera uranainen ja kardemummantuoksuinen äiti. Pitäisi pystyä vielä pitämään itsestään huolta ja harrastaa. Mannerheimin lastensuojeluliiton (2008) mukaan äidit väsyvät myös huolien kasautuessa. ”Epävarmuus kasvattajana, parisuhteen haasteet, arjen yksitoikkoisuus tai työelämän kovat paineet ahdistavat”.

Olen huomannut, että äitiys on mullistanut monen ystäväni elämän. Äitiys on valtavan ihanaa, mutta vauvan myötä omat aikataulut menevät aivan uusiksi. Vapaa-ajan ja oman ajan väheneminen ovat olleet valtavan iso muutos monelle tuntemallani äidille. Äitiys ei olekaan niin yksikertaista ja oman ajan vähenemisen myötä ystäväni ovat väsyneet helpommin kuin ennen lapsen syntymää. Arjen hallinta on lapsen ja vanhempien jaksamisen ehtona. Hyvinvointi ja arjessa jaksaminen ovat koko perheen kannalta äärettömän tärkeitä.

Opinnäytetyöni idea syntyi ajatuksesta, että halusin tehdä toiminnallisen, liikuntaan painottuvan opinnäytetyön. Valitsin liikunnallisen siksi, koska olen aikaisemmalta koulutukseltani liikuntaneuvoja. Pystyin siten hyödyntämään ohjaamiskokemustani tähän opinnäytetyöhön. Halusin yhdistää aiemmin hankittua osaamistani liikunta-alalta myös sosionomi koulutuksen aikana hankittuun tietoon. Itselleni liikunta, hyvinvointi ja arjessa jaksaminen ovat tärkeitä asioita. Halusin opinnäytetyöllä syventää myös tietämystäni näistä asioista. Lopulta opinnäytetyöni kohderyhmäksi valikoituivat kotiäidit ja heille suunnattu liikunnallinen kurssi. Äitien arjessa jaksaminen kaiken kiireen keskellä ja heidän oman ajan vähyys oli minusta ajankohtainen aihe. Tämä asia lisäsi mielenkiintoani suunnata kurssi kyseiselle kohderyhmälle.

Opinnäytetyöni koostuu kolmesta osasta; toiminnallisesta osasta, toiminnallisen osuuden sivutuotteena syntyneestä ohjevihkosesta ja kirjallisesta raportista. Toteutin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden Pielaveden kansalaisopiston järjestetyllä kurssilla, joka oli suunnattu kotiäideille. Kurssi kantoi nimeä Liikunnallista omaa aikaa äideille. Kurssin toiminnan sivutuotteena syntyi ohjevihkonen, johon kokosin kurssilla käyttämistäni toiminnallisista harjoituksista liikkeitä kuvineen.

Opinnäytetyön raportissa kuvaan opinnäytetyöni teoriapohjaa, tavoitteita ja työn eri vaiheita. Opinnäytetyössä pääpaino oli Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssin varsinaisessa toiminnassa ja sen raportoinnissa. Opinnäytetyöni tavoitteena oli edistää liikunnallisilla toiminnoilla äitien henkistä hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Sivutuotteena syntyneen ohjevihkosen tavoitteena oli puolestaan kannustaa äitejä omaehtoisen liikunnan jatkamiseen kurssin päättymisen jälkeen.

Liikunnallista omaa aikaa äideille – kurssi kohdennettiin kotiäideille. Kurssista tiedotettiin kansalaisopiston kurssitarjottimessa, joka jaettiin Pielavesi-Keitele alueella jokaiseen kotitalouteen sekä paikallislehdessä. Äidit ilmoittautuivat vapaaehtoisesti kurssille. Kurssia suunnitellessa halusin ilmaisen lastenhoidon järjestyvän. Lastenhoidon takasi mielestäni suuremman mahdollisuuden siihen, että äidit pystyisivät osallistumaan kurssille. Kansalaisopisto järjesti yhteistyössä Pielaveden MLL:n kanssa ilmaisen lastenhoidon kurssille osallistuvien äitien yhdelle alle kouluikäiselle lapselle.

Kurssin viimeisellä kerralla äideiltä kerättiin loppupalautteita koskien koko kurssia. Äideille kurssi antoi mahdollisuuden omaan aikaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Palautteiden perusteella äidit saivat kurssin liikunnallisilla toiminnoilla tukea arjessa jaksamiseensa. Palautteiden perusteella myös kaikki äidit kokivat jaksavansa paremmin arkea ja olla lapsiensa kanssa. Äidit kokivat, että kurssi oli edesauttanut henkistä jaksamista siksi, koska pääsi irtautumaan edes hetkeksi arjen askareista.

2 PIELAVEDEN JA KEITELEEN KANSALAI SOPISTO

Opinnäytetyöni toimeksiantaja oli Pielaveden ja Keiteleen kansalaisopisto. Kansalaisopiston tehtävänä on järjestää monipuolisia oppimisen ja henkisen kasvun mahdollisuuksia alueen väestölle. Kansalaisopisto aloitti toimintansa Pielavedellä vuonna 1966. Pielaveden ja Keiteleen alueella kansalaisopisto on toiminut yhteisenä vuodesta 1967 lähtien. (Pielaveden ja Keiteleen kansalaisopisto.) Molemmilla paikkakunnilla on kuitenkin omat kurssitarjonnat. Opinnäytetyöni on toteutettu yhteistyössä Pielaveden yksikön kanssa, heidän kurssitarjottimen kautta. Tämän vuoksi raportissa keskityn vain Pielaveden kansalaisopistoon.

Toiminnan arvoina ovat muun muassa asiakaslähtöisyys, laadukas osaaminen, avoimuus ja luovuus. Pielaveden kansalaisopiston visiona 2015 on olla alueen merkittävin kulttuuritoimija. Pielaveden kansalaisopisto on omaehtoisen opiskelun keskus, jonka ammattitaitoinen henkilökunta toteuttaa räätälöityä opetusta laajenevalle asiakaskunnalle. Opiskelijoita vuonna 2010 oli 1 282, joka on 33 henkilöä enemmän kuin vuonna 2009. Kevätkaudella 2011 opiskelijoita oli 51 henkilöä enemmän kuin kevätkaudella 2010. Opiskelijoita vuonna 2011 oli yhteensä 1 273, joista Pielavedellä 851 ja Keiteleellä 422. Kansalaisopiston opiskelijamäärät ovat nousussa, mikä kertoo kansalaisopiston tärkeydestä pienellä paikkakunnalla. (Pielaveden ja Keiteleen kansalaisopisto.)

Opinnäytetyöni on osa kansalaisopiston vapaan sivistystyön kehittämishanketta, jonka rahoittaa opetushallituksen erityisavustus, laatu- ja kehittämisavustus (LAKE). Vapaan sivistystyön tarkoituksena on järjestää elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta tasa-arvoa, yhteiskunnan eheyttä ja aktiivista kansalaisuutta tukevaa koulutusta. Laatu ja kehittämisavustuksen tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia ja terveyttä. Tavoitteena on myös edistää kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden, kestävän kehityksen ja monikulttuurisuuden sekä kansainvälisyyden toteutumista, jossa korostuvat omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus. (Opetusministeriö 2009.)

Kansalaisopisto ja sen toiminta oli itselleni tuttua, koska olen ohjannut eri-ikäisten liikunnallisia ryhmiä jo muutaman vuoden. Kansalaisopisto on ottanut aikaisemminkin todella hyvillä mielin erilaisia liikuntaryhmä ehdotuksiani vastaan, niin myös ehdottamani Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssin. Opinnäytetyöni toi uuden kohderyhmän kansalaisopistoon, koska se oli tietoisesti suunnattu vain kotiäideille. Tällä tavalla kansalaisopisto pystyy tarjoamaan paremmin kaikenikäisille ja erilaisissa elämänti-

lanteissa oleville ihmisille aktiivista toimintaa. Tavoitteena oli kotiäitien ja päivällä koontuvien liikuntaryhmien liikuntamahdollisuuksien lisääminen. Samanaikaisesti lastenhoidon järjestäminen kotona lapsiaan hoitaville äideille, jotta pystyisivät osallistumaan kurssille.

3 LIIKUNTA HYVINVOINTIA EDISTÄMÄSSÄ

Äideistä koostuvan kurssin tausta-ajatuksena oli arjessa jaksamisen tukeminen ja henkisen hyvinvoinnin lisääminen liikunnallisilla toiminnoilla. Tämän vuoksi valitsin opinnäytetyöni teoreettisen viitekehityksen pohjaksi Abraham Maslowin tarvehierarkiateorian ja Erik Allardtin hyvinvointiteorian sekä liikunnan merkityksen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, jotka yhdessä luovat opinnäytetyölleni pohjan.

3.1 Hyvinvoinnin määrittelyä

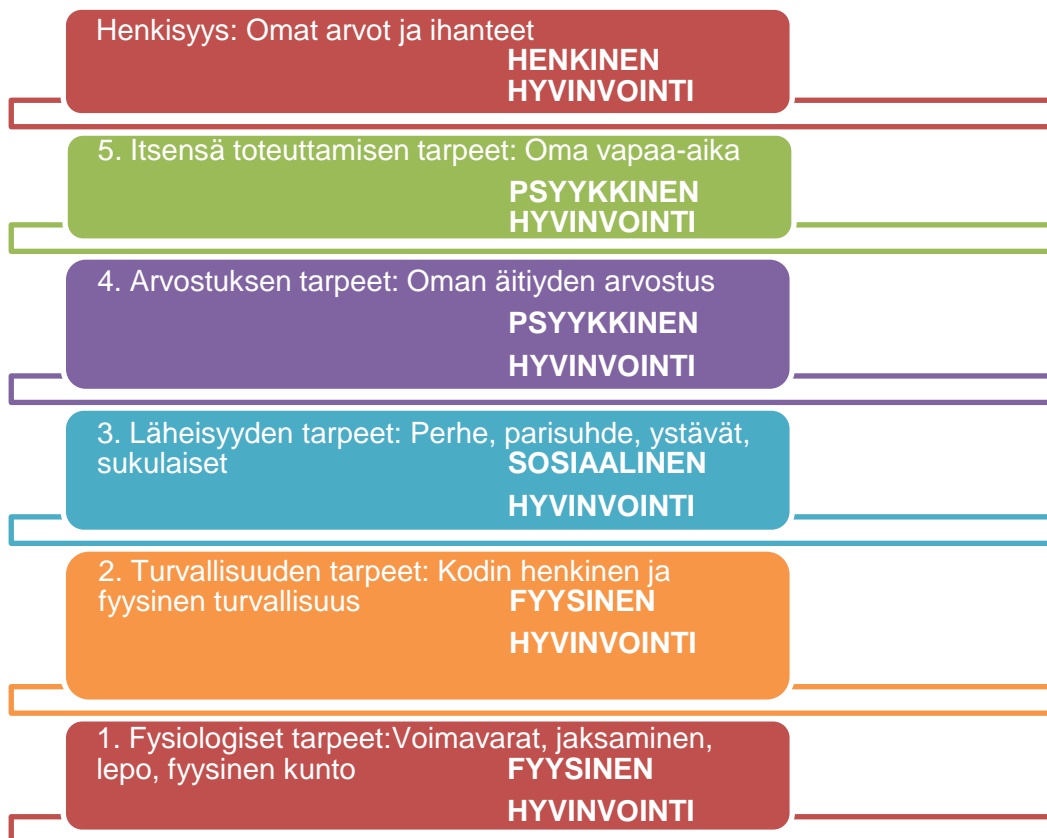
Hyvinvointi koostuu eri tekijöistä ja ulottuvuuksista, joilla kaikilla on merkitystä ihmisen jokapäiväisen elämän kannalta. Hyvinvoinnilla voidaan viitata moniin asioihin, kuten elinoloihin, terveyteen ja toimintakykyisyyteen. Hyvinvointia rakennetaan ja ylläpidetään läpi elämän, eikä sitä voida taata kovin pitkäksi aikaa eteenpäin. Hyvinvoinnin kokemukset muuttuvat ajan myötä monien yksilön ulkopuolisten ja sisäisten tekijöiden mukaan. Hyvinvoinnin voidaan nähdä koostuvan kolmesta eri osa-alueesta, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat kokonaisyhyvinvointiimme. (Suoninen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2010, 291–306.)

Hyvinvointia voi määritellä myös tarpeiden tyydyttämisellä. Abraham Maslow (1943) on kehittänyt tarpeita koskevan tarvehierarkiateorian, jonka mukaan ihmisen alemman tason tarpeet tulee olla tyydytetty, jotta häntä voidaan motivoida ylemmälle tasolle. Maslowin mukaan ihmisellä on fysiologisia ja turvallisuuden tarpeita, suhteiden luomisen ja rakkauden tarpeita, älyllisiä, eettisiä sekä esteettisiä tarpeita. Hyvinvointi muodostuu, kun nämä kaikki tarpeet täyttyvät. (Vilen, Leppämäki, Ekström 2002, 53–54.)

Maslowin tarvehierarkian alimmalla tasolla ovat perustarpeisiin kuuluvat fysiologiset tarpeet, esimerkiksi nälkä ja uni. Yksilön fyysistä kuntoa, voimavaroja ja jaksamista, jotka ovat fyysisen hyvinvoinnin perusta, voi verrata näihin tarpeisiin. Kun ihmisen perustarpeet ovat kunnossa, voi yksilö seuraavaksi tavoitella turvallisuuden tarpeita kuten ympäristön turvallisuutta. Tämän tason turvallisuutta voi verrata kodin turvallisuuden, joka on yhteydessä myös fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Maslowin tarvehierarkian järjestyksessä seuraavaksi tavoitellaan yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeita. Sosiaalinen hyvinvointi on ihmisen tukena sitoutumisessa ja edistää jaksamista. Ilman yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeita ihminen ei voi tavoitella seuraavaa tasoa eli arvonannon tarpeita. Arvonannon tarpeita ovat itsetunto ja muilta

saatu kunnioitus sekä arvostus. Psykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta oman äitiyden arvostus on tärkeää. Tarvehierarkian ylimmällä tasolla ovat itsensä toteuttamisen tarpeet, kuten yksilön luovuuteen ja moraaliin liittyvät tekijät. Näitä tarpeita voidaan verrata omaan vapaa-aikaan, joka on psyykkisen hyvinvoinnin kannalta katsottuna tärkeää. (Maslow's Hierarchy of Needs 2008.)

Tarvehierarkiaan voidaan liittää vielä yksi taso, henkisyys. Siihen kuuluvia asioita ovat omat arvot ja ihanteet sekä sisäinen energia. Henkinen hyvinvointi on perusta kaikelle ihmisen toiminnalle. Kun henkinen hyvinvointi pettää kärsivät muutkin hyvinvoinnin osa-alueet esimerkiksi terveys pettää, ihmissuhteet katkeavat ja oma vapaa aika vähentyy. (Maslow's Hierarchy of Needs 2008.) Seuraavaksi olen kuvannut Maslow'n tarvehierarkiaa hyvinvoinnin näkökulmasta kuvion 1. avulla. Kuviossa 1. on kuvattu fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarpeet, yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet, arvostuksen tarpeet, itsensä toteuttamisen tarpeet sekä henkisyys fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen sekä henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta.



KUVIO 1. Maslow'n tarvehierarkia hyvinvoinnin näkökulmasta (Maslow's Hierarchy of Needs 2008)

Hyvinvointi-käsitteen määritteli Erik Allardt vuonna 1976, ja siitä lähtien se on ollut käytetyin hyvinvoinnin kuvaaja. Allardtin hyvinvointiteorian mukaan hyvinvoinnilla on kolme eri ulottuvuutta perustarpeiden tyydytykseen: Having, Loving ja Being. Elintaso (having = omistaminen) määrittävät tulot, työllisyys, koulutus ja terveys. Elämänlaatu jakautuu yhteisyysuhteisiin ja itsensä toteuttamiseen. Yhteisyysuhteita määrittävät tarkemmin perhe, ystävät, kuuluminen johonkin (loving = rakastaminen). Itsensä toteuttamisen tarpeiden tyydytystä (being = oleminen), jossa korostuu vahvasti tekemisen merkitys sekä ihmisen omat vahvuudet ja saavutukset. Allardtin määritelmä perustuu ihmisen perustarpeisiin, joiden on tultava tyydytytyiksi, jotta ihminen voisi hyvin. (Allardt 1976, 32, 37–49.)

Allardt (1976) korostaa hyvinvoinnin määrittelyssään erityisesti itsensä toteuttamista hyvinvoinnin osatekijänä. Itsensä toteuttamisen tarpeet perustuvat siihen, että ihmistä arvostetaan ja hänelle annetaan mahdollisuus harrastuksiin ja vapaa-aikaan sekä osallisuuteen. Toiminnallisuus on tärkeää, koska sen puutteen ja sosiaalisen eristäytyneisyyden välillä on Allardtin mukaan vahva yhteys. Erilaiset harrastukset ja virikkeet ennaltaehkäisevät eristäytymistä. Vapaa-aika, harrastukset ja erilaiset toiminnot ovat tärkeitä hyvinvointiarvoja. (Allardt 1976, 28–48.)

Voimavarat ovat puolestaan ihmisen tyydytettyjä tarpeita. Voimia ihmiselle luo tunne siitä, että voi toteuttaa itseään niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Toisten kokemukset ja tarinat siitä, miten he ovat selvinneet vaikeuksista, on voimia tuovaa ja voi joskus auttaa omien voimavarojen löytämisessä. Ihminen, joka luottaa omaan jaksamiseen voi myös löytää uusia voimavaroja uusivia tekijöitä elämästään. Jokainen ihminen määrittelee voimavaransa ensin itse, ja työntekijä tulee arvioida asiakkaan tarpeet ammatillisuuden kautta. Positiivisten asioiden sanominen suoraan on voimaannuttavaa ja tärkeää. (Vilen ym. 2002, 53–57.)

3.2 Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä

Liikunnan määritelmän mukaan liikunnaksi voidaan laskea kaikki fyysinen aktiivisuus, jonka tarkoituksena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kunnon kehittäminen ja ylläpitäminen (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1985, 10). Liikunta voidaan jakaa käsitteisiin terveys-, hyöty-, kunto-, harraste- ja kilpaliikunta. Vuori (2003, 14, 42) jakaa liikunnan työ- ja harrasteliikunnaksi, harrastuksiin sisältyväksi liikunnaksi sekä arki- ja hyötyliikunnaksi. Terveysten ylläpito tai sen saavuttaminen, kunnon kohottaminen, virkistäytyminen ja rentoutuminen ovat yleisempiä motiiveja liikunnan harras-

tamiseen. Tärkeäksi liikunnassa koetaan myös sosiaaliset edut, kuten yhdessäolo, erilaisten taitojen kehittyminen, elämykset ja itsensä toteuttaminen sekä sisäinen tyytyväisyys.

Tutkimusten mukaan liikunnallista elämäntyyliä voidaan pitää suositeltavana juuri liikunnan myönteisten terveysvaikutusten vuoksi. Liikunta eri muodoissaan edistää terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua kaikissa ihmisen eri elämänvaiheissa. Liikunta edistää ja säilyttää myös toiminta- ja työkykyä sekä lisää elämänhallintaa. (Vuolle 2000, 23.) Liikunta edistää elämänhallintaa ja siten se voi auttaa myös selviytymään vaikeista elämäntilanteista. Liikunnalla on tasapainottavaa merkitys erityisesti työttömille, ikääntyville tai yhteiskunnasta syrjäytyville. Liikunta ei itsessään sinänsä poista kriisien aiheuttamia ongelmia, mutta se voi antaa ihmiselle selviytymiskeinoja ja tasapainottaa elämää. (Vuolle 2000, 23.) Esimerkiksi kotiäideille liikunta voi tuoda arkeen vaihtelua ja elämänsisältöä sekä uusia sosiaalisia kontakteja ja siten ehkäistä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä.

3.3 Liikunta osana fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia

Nykypäivänä kiireinen elämänmeno uhkaa jokaisen hyvinvointia. Liikunta tukee merkittävällä tavalla fyysistä hyvinvointia. Liikunnan kuuluu tuottaa iloa, elämyksiä ja nautintoja. Liikunta kehittää ja ylläpitää fyysistä ja psyykkistä sekä sosiaalista terveyttä. Hyvässä fyysisessä kunnossa olevana ihminen kokee voivansa hyvin myös psyykkisesti, mutta sama pätee myös toisinpäin. Hyvä psyykinen kunto vaikuttaa tapaan, jolla ihminen hoitaa omaa fyysistä kuntoaan. Mikäli ihminen ei ole siis fyysisesti täysin kunnossa, voi se vaikuttaa myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Ojanen 1995, 31–32.)

Liikunta on myös välttämätöntä ihmisen normaalille kehitymiselle. Säännöllisen ja kohtuullisen liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista saadaan koko ajan vankempaa tutkimusnäyttöä. Lihakset ja luusto vahvistuvat liikkuessa sekä keuhkojen, sydämen ja verenkierron toiminta tehostuvat. Painonhallinnassa liikunta auttaa myös merkittävästi ja lisäksi liikunta on tehokas lääke moniin sairauksiin. Liikunnalla on todettu olevan merkittävä ennaltaehkäisevä, hoitava ja kuntouttava vaikutus lukuisiin terveysongelmiin. Muun muassa liikunta vähentää todennäköisyyttä sairastua masennukseen ja tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Miettinen 2000, 91.)

Fyysinen hyvinvointi paranee juuri liikunnan myötä. Liikunnan myönteinen vaikutus tulee esiin jo ensimmäisen liikuntakerran jälkeen. Jokainen, joka on harrastanut liikuntaa tietää, että välittömästi liikunnan jälkeen olon kuuluisi tuntua hyvältä ja energiseltä. (Ojanen 1995, 48–49.)

Psyykkistä hyvinvointia kuvaa todellisuuden taju, elämänhallinnan kokeminen, positiivinen elämänasenne, tyytyväisyys elämään, sosiaalinen kyvykkyys, itseluottamus ja toiminnallisuus (Ojanen 1995, 44). Useissa maailmanlaajuisissa tutkimuksissa on voitu osoittaa, että liikunta vaikuttaa myönteisesti myös ahdistukseen, itseluottamukseen, vireyteen, stressin sietokykyyn, unen laatuun sekä älylliseen suorituskyykyyn. Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi tukevat siis vahvasti toisiaan. (Ojanen 1995, 48–49.) Nupposen (2005, 54) mukaan säännöllisellä liikunnalla on nimenomaan merkitystä ihmisille, jotka elävät pitkäaikaisessa ja etenkin henkisesti kuormittavassa elämäntilanteessa. Säännöllisellä liikunnalla ihmiset ovat saaneet mieliala- ja hyvinvointihyötyä.

Liikunta virkistää ja virkistäytyminen on yhteydessä sekä henkiseen terveyteen että fyysiseen hyvinvointiin (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1985, 22). Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä on tutkittu paljon ympäri maailmaa. Tutkimuksissa on osoitettu myönteinen yhteys mielen hyvinvointiin. Kun ahdistunut ihminen saadaan liikkeelle, ahdistuksen ja masennuksen tunteet saadaan katkeamaan ainakin hetkeksi. Kun ihmisen kunto kohoaa ja mieli virkistyy liikunnan tuoman hyvän olon myötä, jaksaa ihminen paljon paremmin muutakin. Liikuntaan sisältyvä fyysinen ponnistus vetää tehokkaasti huomion puoleensa ja auttaa siten irtautumaan arkipäivän ongelmatilanteista. (Ojanen 1995, 48.) Esimerkiksi kotiäidit pystyvät irtautumaan hetkeksi arjen askareistaan liikunnalla.

Ojasen (2009, 156) mukaan psyykinen hyvinvointi ei kohoa ilman seuraavia ehtoja: liikunta- ja hyvinvointivajaus, omaehtoisuus, panostus, mielihyvä ja mielekkyys. Liikunta- ja hyvinvointivajauksella Ojanen (2009, 156) tarkoittaa, jos ihminen voi hyvin, muutokseen ei ole tarvetta. Eli jos liikuntaa on jo ennestään tarpeeksi elämässä, lisäys ei tuota hyötyä. Omaehtoisuus ja liikuntaan panostus ovat liikunnan harrastamisessa tärkeää. Aloite liikunnan harrastamiseen voi tulla ulkopuoleltakin, mutta jos liikunta mielletään koko ajan pakolliseksi, ei sitä jakseta enää jatkaa. Sama asia pätee mielihyvään. Jos liikunta koetaan jatkuvasti ikävänä, liian vaativana tai rasittavana, liikunnan harrastaminen loppuu. Mielekkyyden säilymisen kannalta on tärkeää, että liikkuja tekee sellaista, josta on itselleen hyötyä ja joka on aidosti hauskaa sekä nauttimisen arvoista. Ojasen (1995, 31–31) mukaan juuri liikunnan tuoma hyvän olon

tunne motivoi ihmistä hakemaan muistakin harrastusmahdollisuuksista vastaavanlaisia kokemuksia. Ihminen saa liikuntaa hyödyntäen monipuolisia virikkeitä, sisältöä ja vaihtelua arkeen ja elämään sekä uusia kokemuksia ja havaintoja, jotka edesauttavat henkistä hyvinvointia.

Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin on hyvin yksilöllistä. Moni ihminen saa liikunnan aikana tai sen jälkeen hyvän olon tunteen ja kokee arkielämässään, että liikunta lisää henkistä hyvinvointia ja antaa voimavaroja arjessa jaksamiseen. Liikunta tukee myös psyykkistä hyvinvointia siten, että se antaa mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen, liikkumiseen ryhmässä. Näin myös psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi tukevat toisiaan. (Ojanen 1995, 31–32.)

Läheiset, sosiaaliset verkostot, vuorovaikutussuhteet ja kuuluminen tiettyyn ryhmään ovat yhteydessä sosiaaliseen hyvinvointiin. Kytkenät toisiin ihmisiin, ryhmiin ja yhteisöihin voivat tarjota ihmiselle mahdollisuuksia täydentää omia voimavarojaan. Syrjään vetäytyminen sosiaalisen tuen verkostosta tai syrjäytyminen voi synnyttää yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyys on tunne, joka perustuu siis tyydyttymättömiin hellyden ja itsensä ilmaisemisen tai toteuttamisen tarpeisiin. (Suoninen ym. 2010, 291–306.)

Liikuntaharrastus tukee sosiaalista hyvinvointia. Perhe-elämässä liikunta voi olla yhtenä perheenjäseniä yhdistävä tekijänä. (Vuolle 2000, 23.) Sosiaalinen ryhmäliikunta antaa myös yksilölle kaipaamaansa yhteyttä muihin ihmisiin. Liikunnan parissa voidaan luoda ystävyys- ja parisuhteita ja saada kannustusta sekä arvostusta. Ryhmän avoimuus ja luonnollisuus tuovat yksilölle vahvistumisen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Monesti ystävien kanssa ratkotaan omia ongelmia esimerkiksi lenkkeillessä. (Ojanen 2001, 116–117.)

Äitien terveys ja hyvinvointi sekä mahdollisuus huolehtia itsestään ovat merkittävästi yhteydessä koko perheen hyvinvointiin. Parosen ja Nupposen (2005, 208) mukaan liikuntatoimintojen parissa tulee mahdollisuuksia yllä pitää kontakteja, kokea osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Ihmiset voivat omaa hyvää oloaan ja sosiaalista toimintakykyään edistää liikunnalla.

3.4 Liikunta osana naisen hyvinvointia

Naiset kaipaavat vuorovaikutuksessaan asioiden, kokemusten ja tunteiden jakamista. Luottamus toisiin koetaan erityisen tärkeänä. Monet kokevat joutuvansa tinkimään omista tarpeistaan ja vapaa-ajastaan. Äiti- ja työrooleihin sisältyy ristiriita: tulisi pärjätä työssä ja pyrkiä eteenpäin urallaan sekä samalla tulisi vaalia omaa vapaa-aikaa, vaikka toisaalta äitinä puolestaan selviytyä ja rakastaa. (Näre 2004, 7.) Myös yövalvomiset aiheuttavat väsymystä, mikä rajoittaa taas kotoa lähtemistä. Kun omaa aikaa olisi, se käytettäisiin mieluummin lepäämiseen kuin harrastuksiin lähtemiseen. (Kytöharju 2003, 42–43.)

Naisten liikuntaan suhtautumisessa on tapahtunut valtava muutos viimeisten vuosikymmenten aikana. Niin sanottuja sopimattomia lajeja ei enää juuri ole heille. Liikunnassa heillä korostuvat terveydelliset tekijät ja ulkonäkö sekä sosiaalinen yhdessäolo. On tärkeää kokea kuuluvansa johonkin yhteisöön, kuten esimerkiksi liikunta yhteisöön. Yhteisyys, sen etsiminen ja kokeminen on keskeistä naisille. (Ojanen 2000.)

Äitien arjessa jaksamiseen vaikuttavat heidän ihmissuhteet ja verkostot. Verkostoon kuulumisen vaikuttaa omaan terveydentilaan ja yleisesti hyvinvointiin. Jos yksilön ihmissuhteet ovat hyvät, on todennäköistä, että ihminen elää hyvälaatuista elämää ja nauttii hyvästä terveydentilasta huomattavasti enemmän kuin päinvastaisessa tilanteessa. (Vartiovaara 2000, 103.)

Monet naiset kokevat tärkeäksi kokonaisvaltaisen itsensä hoitamisen. Suhteet muihin äiteihin ovat tärkeitä ja niistä tulee monesti ”henkireikiä” ja korvaamaton tuki ja tämä kokemus antaa voimaa äideille. Hyvä vanhemmuus rakentuu henkisen ja ruumiillisen hyvinvoinnin varaan. Koko perheen hyvinvoinnin kannalta on äärettömän tärkeää, että äiti on hyvässä kunnossa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010.)

4 RYHMÄTOIMINTA

4.1 Ryhmä

Ihmiset kohtaavat arjessa erilaisia ryhmiä, seisovat jonossa, käyttävät joukkoliikennettä ja istuvat palaverieissa. Koulutus, työ ja vapaa-aika jäsenyivät ryhmiksi ja uusi ryhmä on aina yksilölle haaste. Yksilölle on tärkeää, että hän pystyy jollain tavalla vaikuttamaan siihen mitä ryhmässä tapahtuu ja millaisia tuloksia toiminnasta hänen kannaltaan on. (Suoninen ym. 2010, 194–195.)

Ryhmä voi olla avoin tai suljettu. Suljettu ryhmä kokoontuu ennalta määrätyn ajan, eikä se ota käynnistymisensä jälkeen enää uusia jäseniä mukaan. Ryhmä muodostuu, kun vähintään kaksi ihmistä on vuorovaikutuksessa. Toimivan ryhmän koko on yleensä 6–10 henkilöä. Tällainen ryhmäkoko mahdollistaa sen, että toiminnasta voi olla joskus 1–2 henkilöä poissa, mutta suunniteltu toimintakerta voidaan silti toteuttaa. Ryhmä ei ole enää ryhmä ja se saattaa lopettaa toimintansa, jos ryhmässä ei ole tarpeeksi osallistujia. Sopivan kokoinen ryhmä takaa myös sen, että osallistuminen on tasaista ja aktiivista. Ryhmän kokoonpanon olisi hyvä olla selkeä heti alusta ja ensimmäinen tapaaminen ohjaa ryhmän toimintaa. (Vilen ym. 2002, 208–211.)

Ryhmään kuulumisen, jossa välitetään ja huolehditaan toisista, on tärkeää. Ryhmässä voi jakaa tietoja ja kokemuksia enemmän kuin kahden kesken käydyssä keskustelussa. Ryhmähoitoon kuuluu yleensä keskustelut. Keskustelu voi olla ainoana menetelmänä tai siihen voidaan liittää toimintaa. (Vilen ym. 2002, 202–203.)

Toiminnallinen ryhmä on sellainen, jossa keskipisteenä on itse toiminta ja jossa vaihdetaan ajatuksia yhdessä saaduista kokemuksista. Toiminnallisen ryhmän tavoitteena voi olla esimerkiksi vuorovaikutustaitojen, itsetuntemuksen tai erilaisten elämäntaitojen kehittäminen. Käytännön toiminta virittää monesti myös hyviä keskusteluja ja toisille ihmisille tämä on helpompi tapa myös käsitellä vaikeita asioita. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 18.)

Ryhmäläisten samantyyppiset elämäntilanteet yhdistivät ryhmää. Tällöin ryhmässä olijoille syntyy normaaliuden tunne. Arkipäiväisessä vuorovaikutuksessa toisten ongelmia ja kotiäidin roolia voidaan helposti vähätellä, mutta kun kaikkia ryhmän jäseniä kiinnostaa sama aihe, niin yksilö kokee tällöin tulevaisuutta helpommin ymmärretyksi. Ryhmässä yksilö voi myös oppia ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja. Ryhmän tuella ja kannustuksella on suuri merkitys ryhmässä olemiseen. Keneltäkään ryhmän jäse-

neltä ei tulisi vaatia liikaa, jotta kannustaminen ei muuttuisi ahdistavaksi ja painostavaksi (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 203–204.)

4.2 Ryhmäytyminen ja ryhmädynamiikka

Ryhmäytymisellä tarkoitetaan toimintaa, jolla ryhmästä tulee yhtenäinen ja siinä toimiminen on luonnollista. Ryhmässä toimiminen tuo ihmisille paljon tietoa ja tunteuksia itsestä ja muista ihmisistä sekä ympäristöstä. Merkittävä osa ryhmäytymisessä on ryhmän jäsenten aito vuorovaikutus toisiinsa. Ihmisillä on tarve hakeutua erilaisiin ryhmiin, koska he haluavat tavata muita ihmisiä ja olla vuorovaikutuksessa heihin. Ryhmistä ihmiset hakevat virkistystä ja vaihtelua arkeen sekä muutosta elämäänsä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12, 14.) Ohjaajalla on merkittävä rooli ryhmäytymisessä. Ilman ohjaajaa ryhmäytyminen voi olla vähäistä, koska ohjaajan rooliin kuuluu tietää ryhmän mahdolliset riskit ja mahdollisuudet sekä luottamus- ja turvallisuusaste. (Aarnio & Vuorinen 1991, 93.)

Ryhmäyttämällä tarkoitetaan puolestaan prosessia, joka perustuu erilaisiin toiminnallisiin harjoitteisiin ja tehtäviin, esimerkiksi peleihin. Ryhmän yhtenäisyyttä pyritään vahvistamaan erilaisilla harjoitteilla. Erilaisilla toiminnallisilla harjoituksilla tehtävää prosessia, joilla myös ryhmän turvallisuus kasvaa vaihe vaiheelta. (Aalto 2000, 69.)

Jokaisen ryhmän jäsenen täytyy tuntea kuuluvansa osaksi ryhmää, muutoin ei voida puhua ryhmäytymisestä. Jotta paras mahdollinen ryhmäytyminen voisi tapahtua, täytyy jokaisen ryhmänjäsenen olla toistensa kanssa henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa. Ryhmä koostuu aina erilaisista yksilöistä, joilla jokaisella on omat tarpeet ja omanlaiset tavat toimia eri tilanteissa. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2001, 152, 156.)

Liikunnan parissa tulee vaihdettua ajatuksia. Kotiäideille ryhmätoiminta on monesti suunnattu yksinäisyyden poistamiseen. Erilaisiin ryhmiin osallistuminen tuo äideille vaihtelua arkeen. Kotona olemiseen ja lapsen hoitamiseen liittyy paljon mukavia asioita, mutta usein äidin touhuaminen on yksinäistä. Kotoa lähtemiselle tiettyyn aikaan, säännöllinen ja toistuva toiminta auttaa rakentamaan arkipäivien rytmiä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2000, 124.)

Ryhmän sisäisillä voimilla tarkoitetaan ryhmädynamiikkaa, joka syntyy ryhmän vuorovaikutuksen mukana. Ryhmässä tulisi olla hoitavia elementtejä, jotta se olisi asiakas-

ta voimaannuttava. (Vilen ym. 2002, 274–278.) Vuorovaikutusta tarkkailemalla on mahdollista saada näkyviin, kuinka monenlaisia tulkinnan ja valinnan paikkoja sekä myös väärinkäsitysten riskejä vuorovaikutuskulku voi sisältää (Suoninen ym. 2010, 36).

Ryhmän ohjaajalle ryhmädynamiikan tunteminen on tärkeää. Ryhmän ohjaajalla tulisi olla tilannetajua, koska hänen täytyy osata havainnoida ryhmässä meneillään olevaa prosessia ja ymmärtää ryhmän sen hetkinen tilanne. Ryhmäohjaajan tavoitteena on seurata ja tarkkailla koko ryhmän toimintaa, yksilöiden toimintaa sekä ryhmän ja yksilön välistä toimintaa ja vuorovaikutusta keskenään. Ryhmäohjaajan tehtävänä on auttaa ryhmäläisiä saavuttamaan ryhmän asetuttamat tavoitteet. (Laine ym. 2001, 173–174.)

4.3 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmäohjaajan täytyy olla tietoinen niin omista tiedoista ja taidoista sekä itsellään kokemus ryhmään kuulumisesta, jotta hän tietää millaista ryhmässä olo on (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2000). Ryhmäohjaajalta vaaditaan tiettyjä ominaisuuksia kuten luovuutta, kannustavuutta ja oikeudenmukaisuutta. Jokainen ohjaaja on erilainen ja ohjaa edellä mainittujen ominaisuuksien pohjalta persoonallisella ja itselle luontevimmalla tavalla. Ihminen kasvaa ryhmäohjaajaksi kokemusten karttuessa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58–59.)

Ohjaajan täytyy myös tunnistaa ne menetelmät, mitkä toimivat omassa ohjauksessa ja mitkä eivät. Ohjaajan tulee innostaa, motivoida ja hänellä tulee olla tilannetajua sekä reagointikykyä. Ryhmäohjaajalla pitää olla myös joustavuutta, uteliaisuutta sekä tutkivaote työhönsä, jotta pystyisi ottamaan ryhmän toiveet ja erilaiset tarpeet huomioon toiminnassaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2000.) Ryhmäohjaajan tulee osata lukea sanallisia ja sanattomia viestejä. Tämä auttaa myös hallitsemaan yllättäviä tilanteita. Ohjaajalta vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja ja ohjeistustaitoja. Ohjaajan täytyy osata antaa selkeät, lyhyet ja ymmärrettävät ohjeet, jotta kaikki jaksavat kuunnella. (Aalto 2000, 140–141.)

4.4 Toiminnalliset menetelmät

Opinnäytetyössäni toiminnalliset menetelmät eivät tarkoita terapeuttisten menetelmien käyttämistä, vaan työskentelyä toiminnallisilla ja osallistavilla menetelmin, liikunta-harjoitteilla. Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisia menetelmiä käyttäen, koska luotan niiden antavan osallistujilleen enemmän, kuin esimerkiksi pelkkä keskustelu. Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan tekemistä sekä yksin että yhdessä ryhmässä. Toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat myös esimerkiksi luovat terapiat, kuten musiikki, kuvataide, tanssi, liike ja liikunta. (Heiskanen & Hiisijärvi.)

Toiminnalliset menetelmät auttavat näkemään uusia puolia ulkopuolisesta maailmasta ja muista ihmisistä, koska niissä tehdään näkyväksi jokin sisäinen ajatus tai tunne. Toisille ihmisille yhdessä tekeminen ja liikkuminen voivat tuntua luonnollisemmalta kuin esimerkiksi yhdessä keskusteleminen. Näin ollen keskustelu voi myös tapahtua tekemisen yhteydessä. (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä & Uitto 2007, 58–61.)

4.5 Ryhmäliikunnanohjauksen periaatteet

Didaktiikka eli opetusoppi etsii vastausta kysymykseen, millainen on hyvä opetus ja ohjaus. Didaktiikan kohteen on siis opetus, ei opettaminen tai oppiminen. (Uusikylä & Atjonen 2005, 26.) Ohjaus- tai opetustapahtuma jakautuu kolmeen vaiheeseen; suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheeseen. Kukin vaihe sisältää tietyt päätökset, jotka tekevät sekä ohjaaja että ryhmäläiset. (Karinharju 2009.)

Huovisen (2006) mukaan liikunnan suunnittelun tavoitteena on suunnitella sellainen liikunnan oppimisympäristö, jossa ihminen voi omien tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaisesti yhdessä toisten liikkujien kanssa kehittää monipuolisesti omaa liikuntakykyään ja -taitojaan. Opetussisällön tulee koostua sellaisista tiedoista, taidoista ja kokemuksista, joilla voidaan tukea ihmisen elinikäistä liikuntaharrastusta ja sen seurauksena omasta toimintakyvystä ja terveydestä huolehtimista.

Suunnitelmavaiheessa pitää miettiä mitä pyritään saavuttamaan. Tässä vaiheessa valitaan ensin tietty opetustyyli, jolla toteutus ohjataan ja suunnitellaan tavoitteet. Suunnitelmaa laatiessa pitää miettiä tarkkaan kohderyhmä, sisältö, määrä, laatu, järjestys, paikka ja sijainti. Suunnitelmavaiheessa täytyy myös ottaa huomioon tarvittavat ryhmittelyt, mahdolliset eriyttämiset ja varusteet. Tässä vaiheessa pitää myös miettiä ovatko harjoitteet sopivia ja mielekkäitä kohderyhmälle. (Karinharju 2009.)

Toimintatuokion aika täytyy suunnitella huolella. Alkamisaika, etenemisrytmi- ja vauhti, toiminnan kesto, keskeytymiskohdat, tauot ja toiminnan päättäminen ovat tärkeitä miettiä etukäteen. Etukäteen ohjaajan kannattaa miettiä myös kommunikointitapoja, mahdollisia kysymyksiä, organisointiratkaisuja sekä mahdollisia rajoituksia, kuten jos joku ei pysty jotain tiettyä liikettä tekemään. Toiminnalle positiivisen ilmapiirin luominen on tärkeää ja kannattaa etukäteen miettiä, millä tavoin sitä voisi luoda. Välineet ja arviointitoimenpiteet sekä tarvittava muu materiaali on ennen toteutusta suunniteltava huolella. Valmiit tuntisuunnitelmat auttavat ohjaajaa kaikkien asioiden huomioon ottamisessa. (Karinharju 2009.)

Mahdollisten tukitoimien suunnittelu on tärkeää myös tavoitteiden saavuttamiseksi. Täytyy miettiä valmiiksi millainen oppimisympäristö edistää tavoitteiden saavuttamista. Esimerkiksi ovatko tilat ja kommunikointi esteettömiä. Täytyy huomioida myös yksilöiden tarpeet ja toimintakyky. Esimerkiksi millaisia yksilöllisiä tukitoimia tarvitaan, että kaikki pystyisivät osallistumaan. Ohjaajan tarvitsee huomioida myös tarvitseeko joku esimerkiksi avustajaa johonkin liikeharjoitukseen. Ohjaajan täytyy myös huomioida ryhmää ohjattaessa, miten yhteisellä liikuntaohjelmalla voitaisiin tukea yksilöllisten tavoitteiden saavuttamista. (Huovinen 2006.)

Kun suunnitelmavaihe on tehty huolella, ohjaajan on helpompi siirtyä toteutusvaiheeseen. Toteutusvaiheessa toteutetaan suunnitelmavaiheessa tehdyt päätökset yllä mainittujen asioiden tiimoilta. Toteutusvaiheessa täytyy myös huomioida soveltavat toimenpiteet, joihin ohjaajan täytyy osata varautua ja reagoida ohjaustilanteessa. Toteutusvaiheessa selkeät ohjeet yhdistettynä näyttöön toimivat tehokkaasti tekijän harjoituksen ymmärtämisen helpottamiseksi. Ohjaajan selkeä ja kuuluva ääni helpottaa ryhmäläisten harjoitusten tekemistä. (Karinharju 2009.) Toteutusvaiheessa asia kerrallaan eteneminen helpottaa oppimista. Toisin sanoen kun, taito on opittu, siirrytään seuraavaan. (Huovinen 2006.)

Arviointivaiheessa kerätään tietoja toteutusvaiheen suorituksista. Arviointivaiheessa mietitään päätökset siitä mistä, millaista ja miten palautetta tekijälle annetaan. Arviointivaiheessa arvioidaan tieto asetettujen kriteerien ja tavoitteiden avulla. Palaute ohjaustuokiosta tulee joko välittömästi tai viivästetysti sisällöstä ja rooleista. Tässä vaiheessa arvioidaan myös valittu ohjaustyyli, oliko se tilanteeseen sopiva vai olisiko jokin muu ollut parempi. Arvioidaan myös kaikki soveltavat päätökset. (Karinharju 2009.)

Palaute on myös tärkeää. Arvostava palaute on positiivista esimerkiksi ”hyvin, kauniisti, tarpeeksi”. Tämän palautteen antamisen keskiössä on ohjaaja. Ohjaaja voi antaa korjaavaa palautetta. Korjaava palaute viittaa johonkin virheeseen tai korjausehdotukseen. Päähuomio on itse tehtävässä tai suorituksessa. Epäselvä korjaava palaute on sellainen, että tekijä ei tiedä mihin kiinnittää huomiota. Neutraali palaute on puolestaan toteava ja kuvaileva esimerkiksi pään nyökkäys ”kyllä, olet tehnyt annettavan tehtävän” ja tässä tekijä on keskipisteessä. (Karinharju 2009.)

5 LIKUNNALLISTA OMAA AIKAA ÄIDEILLE -KURSSIN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se voi alasta riippuen olla ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Ammattikorkeakoulun toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on, että opiskelija valmistuttuaan toimii alansa asiantuntijatehtävässä sekä tietää että taitaa siihen liittyvät kehittämisen ja tutkimuksen perusteet. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, tietopaketti, portfolio, messu- tai esittelyosasto tai tapahtuma. Se koostuu raporttiosiosta ja produktio osasta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–56.) Opinnäytetyöni toiminnallisista osuuksista koostin äideille ohjevihkosen, jota he voivat myöhemmin hyödyntää kotona omaehtoisen liikkumisen tukena.

5.1 Suunnitteluvaihe

Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssista tiedotettiin kansalaisopiston kurssitarjotimessa syyskuun 2011 alussa. Kurssia markkinoitiin tekemälläni kurssikuvauksella:

Ryhmä on tarkoitettu (koti) äideille, jotka tarvitsevat omaa aikaa arkeen. Ryhmän tarkoituksena on tutustua eri liikuntamuotoihin ja erilaisiin liikuntavälineisiin. Kurssi antaa liikuntavinkkejä, mielenvirkistystä ja auttaa jaksamaan arjessa. Kurssin alussa kartoitetaan kurssilaisten toiveet muun muassa liikuntamuotojen suhteen. Kurssin hintaan sisältyy ilmainen lastenhoito kurssin ajaksi yhdelle alle kouluikäiselle lapselle.

Kurssitarjotinesite jaettiin postitse elokuun 2011 viimeisellä viikolla Pielavesi-Keitele alueen ihmisille kotiin. Kurssista ilmoitettiin myös kaksi kertaa Pielavesi-Keitele paikallislehdessä syyskuussa 2011. Koen, että tiedottaminen alkavasta kurssista oli ryhmän toteutumisen kannalta todella tärkeää. Ilmaisen lastenhoidon järjestäminen oli myös äitien osallistumisen kannalta avainasemassa, koska muutoin äidit eivät mahdollisesti olisi voineet osallistumaan kurssille. Kurssi maksoi äideille 10 euroa.

Ideavaiheessa keväällä 2011 kysyin Pielaveden MLL:n puheenjohtajalta lastenhoidon järjestämismahdollisuutta, mutta perhekahvilan toiminnan loppuessa lastenhoidon järjestäminen ei ollut mahdollista. Kesällä 2011 toimeksiantajalta tuli vahvistus, että opinnäytetyöni kurssi oli saanut LAKE-rahoitusta ja niillä rahoilla pystyttiin toteuttamaan ilmainen lastenhoito. Pielaveden MLL suostui antamaan perhekahvilan tilat lastenhoidon käyttöön ja kansalaisopisto hankki yhteistyössä MLL:n kanssa kaksi lastenhoitajaa, joille kansalaisopisto maksoi palkan.

Jo idean suunnitteluvaiheessa päätin, että kurssi tulee olemaan liikuntaan painottuva. Koin toiminnallisuuden mielekkäämmäksi kuin esimerkiksi pelkän keskustelun. Suunnittelin kaikki harjoitukset sellaisiksi, että kaikki äidit pystyivät osallistumaan ja liikuminen oli rentoa ja iloista. Ennen kaikkea suunnittelussa piti ottaa huomioon se, että ohjaan yksin. Harjoitukset olivat suhteellisen helposti toteutettavissa ja paikat helposti järjestettävissä. Pääasia oli, että äidit voisivat keskittyä olennaiseen eli omaan itseensä ja vapaa-aikaansa.

Kurssikertoja oli yhteensä seitsemän ja jokainen toimintakerta kesti puolitoista tuntia. Ensimmäisen kerran ajankohdan ja paikan päätin itse, koska siten oli helpompaa suunnitella ensimmäisen kerran toiminta. Aloituspäivä, kellonaika ja paikka olivat myös merkitty kansalaisopiston kurssitarjottimeen. Lastenhoitopaikka ilmoitettiin osallistujille kansalaisopiston ilmoittautumisen yhteydessä. Kokoontumiskertojen paikkoina toimivat kunnan omistamat tilat, lukion sali ja liikuntahalli sekä lastenhoitopaikkana toimivat MLL:n perhekahvilan tilat. Osa kurssikerroista oli ulkona.

Olin tehnyt alustavan suunnitelman, jonka esitin äideille ensimmäisellä kokoontumiskerralla eli 27.9.2011. Näin myös äidit näkisivät mikä liikuntamuoto ja paikka olisivat kyseisellä kerralla tiedossa. Varustautuminen toimintakertaan on helpompaa ja oikeanlainen. Toimintakerrat täytyi suunnitella myös välineiden ja tilojen mukaan. Jättipallo oli ainut väline, jonka joutuivat äidit tuomaan mukanaan. Kurssikertojen teemat nousivat opinnäytetyön teoreettisesta viitekehystä. Liikunnallisilla harjoitteilla tuettiin ryhmäytymistä, ryhmädynamiikkaa, fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja tarpeita sekä äitien jaksamista ja voimavaroja. Toimintakertojen teemat on lueteltu tarkemmin sivulla 30 (taulukko 1).

Ensimmäiselle kerralle laatimallani alkukartoituslomakkeella (liite 1) kyselin äideiltä toiveita kurssin suhteen ja kurssille osallistumisen syitä sekä sen hetkistä elämäntilannetta. Ainut mikä alustavasta suunnitelmastani jäi pois, oli vesijumppakerta, koska ajallisesti matkustaminen olisi ollut äideille hankalaa myös lastenhoidon kannalta. Jokaisen toimintakerran jälkeen keräsin vapaamuotoista, kirjallista palautetta äideiltä kyseisestä toiminnasta. Viimeiselle kerralle varasin aikaa loppupalautekyselyn (liite 2) täyttämiseen. Toiseksi viimeisellä kerralla äidit täyttivät toimeksiantajan kurssiarviointilomakkeen (liite 3). Ensimmäisellä kerralla äidit täyttivät myös tutkimuslupapaperin (liite 4).

Vanha sananlasku ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”, pätee tähän työhön. Pieni jännitys ennen tapaamiskertoja kuului asiaa, mutta jännitys olisi ollut paljon isompi, kuin jos en olisi tehnyt niin perusteellisia suunnitelmia toimintakertoja varten. Myös varasuunnitelma oli hyvä olla valmiiksi tehtynä. Yhdelle toimintakerralle tuli paikka-muutos, koska liikuntahallissa olivat yrittäjäjuhlat, mutta kansalaisopisto sai järjestettyä varapaikan. Tein paperille kurssikertasuunnitelmat hyödyntäen liikunnanohjaus koulutuksessa käytettyjä liikunnanohjaustuntisuunnitelmaa. Mietin valmiiksi millaisia harjoitteita ja välineitä, missä paikassa, miten paljon aikaa käytetään mihinkin harjoitukseen ja mikä on etenemistahti ja järjestys. Mietin myös mahdollisia ryhmittelyjä ja soveltavia harjoitteita valmiiksi. Suunnittelin myös aloituksen ja lopetuksen huolella.

Ennen toimintakertoja järjestin toimintapaikat valmiiksi, huolehdin välineet, mahdollisen muun materiaalin sekä informoin ryhmäläisiä etukäteen mahdollisista muutoksista. Pysin tekemään yleensäkin kaiken mahdollisen etukäteistyön ennen ryhmäläisten tuloa. Tällä halusin varmistaa, että toimintakerrat sujuisivat mahdollisimman sujuvasti.

Ryhmäläisten oli saatava osallistua liikunnallisiin toimintoihin ilman pelkoa, ettei osaisi tehdä riittävän hyvin. Suunnittelin, että kerron jokaisella toimintakerralla äideille mitä tehdään, miksi tehdään ja kuinka paljon mihinkin käytetään aikaa sekä missä järjestyksessä edetään. Omalla liikkeen näyttämällä pyrin myös pienentämään pelkoa, että äidit kokisivat, etteivät osaa suorittaa liikkeitä.

Suunnittelin ensimmäiselle kerralle rauhallista joogaa, koska en tiennyt äitien liikunnallista tasoa ja siten oli helpompi mahdollistaa kaikkien osallistuminen. Kun lapsia ei ollut mukana, oli aikaa keskittyä rentoutumiseen ja juttelemiseen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Toiselle kerralle suunnittelin tarkoituksella toiminnan ulos luontoon, jotta äidit pääsisivät tutustumaan toisiinsa. Sauvakävely oli hyvä liikuntamuoto tähän. Yleensä luonnon keskellä on sisälläoloa rennompaa tunnelmaa eikä tarvitse jännittää uusia ihmisiä. Toiminnan ohessa on helppo vaihtaa ajatuksia, koska liikuntamuoto ei ole vaikea. Kolmannella kerralla äidit tunsivat jo toisiaan hieman ja uskaltautuivat pariharjoituksiin sekä uskalsivat kokeilla uutta liikuntavälinettä toisten nähden. Siksi valitsin jättipallojumpan toiminnaksi.

Neljännelle ja viidennelle kerralle otin kuntosaliteeman, koska se on yleensä naisille iso, epävarma kynnyksiin henkisesti ja fyysisesti. Kuntosaliteema oli kaksi kertaa peräkkäin, koska omasta liikunta-alanohjauskokemuksestani tiedän, että laitteiden käytön oppiminen vaatii ainakin kaksi ohjauskertaa. Kuudes kerta oli ajallisesti jaettu kahtia. Ensin teimme juoksuharjoituksia ulkona ja sitten sisällä kahvakuulanharjoituk-

sia. Tässä vaiheessa oletin, että äidit olisivat jo ryhmäytyneet ja mahdollisesti ystävyysuhteita olisi syntynyt. Siten uskalletaan jo kannustaa ja rohkaista toisia uuden välineen käytössä. Lenkkeillessä yleensä syntyy luontevia keskusteluja tekemisen ohessa ja on helppo vaihtaa kuulumisia. Keskustelujen aiheetkin olivat jo tässä vaiheessa yleensä syvällisempiä kuin alkuvaiheessa ja tukivat siten äitien jaksamista, kun saisi vaihtaa ajatuksia toisen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevan kanssa.

Viimeinen eli seitsemäs kerta oli kuminauhajumppa yhdistettynä keskivartaloliikkeitä ja rentoutumista. Tälle kerralle varasin aikaa palautelomakkeen täyttämiseen. Annoin myös äideillä ohjevihkosen, joka oli koostettu kurssin teemoista. Ideavaiheessa suunnittelin, että olisin koostanut ohjevihkoseen kuvia äideistä, mutta koska ohjasinkin yksin, niin tämä osoittautui liian haastavaksi. Päädyin siihen, että toimin itse mallina kuvissa ja pyydän jonkun kaveriksi kuvaamaan liikkeet.

Pystyin tiedottamaan mahdollisista tila- tai aikamuutoksista kansalaisopiston numeronetiällä. Tämä tekstiviestitapa oli mielestäni luonteva ja henkilökohtainen tiedonvälitystapa. Tekstiviestillä ilmoittaminen oli sikälikin hyvä, koska näin äidit pystyivät vastaamaan minulle nopeasti. Tällä tavoin tiesin myös suurin piirtein, montako äitiä toimintakertaan oli tulossa.

5.2 Tiedonkeruumenetelmät

Tiedonkeruumenetelmiksi valitsin opinnäytetyössäni toiminnan havainnoinnin ja kyselyn. Halusin tiedonkeruumenetelmäksi kyselyn, koska se oli suhteellisen helppo ja nopea tapa kerätä aineistoa. Kysely on määritelty sellaiseksi menettelytavaksi, jossa tiedonantajat itse täyttävät heille esitetyn kyselylomakkeen joko valvotussa ryhmätilanteessa tai kotonaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Tässä työssä aineiston laajuus ei ollut suuri, koska äitejä oli vain viisi. Olisin periaatteessa voinut kerätä samat tiedot haastattelemalla. Toisaalta koen, että äitien oli helpompaa vastata kirjallisena ja nimettömänä kuin suullisesti.

Toimintakertoja dokumentoin äitien palautteen, omien havaintojen ja päiväkirjan avulla. Kirjasin kokoontumiskerran tavoitteet, sisällön, välineet, osanottajien määrän, havaintoja äideistä toimintakerran aikana ja jälkeen sekä muita esille tulleita asioita. Muu arviointi tapahtui äideiltä kerätyn alkukartoituskyselyn (liite 1) ja loppupalautteen (liite 2) avulla sekä niiden analysoinnilla. Analysointi tapahtui vertaamalla alkukartoi-

tuksessa ilmitulleita asioita loppupalautteeseen sekä jokaisen toimintakerran äitien vapaamuotoiseen palautteeseen sekä omiin havaintoihin.

5.2.1 Osallistuva havainnointi

Havainnointia käytetään tieteellisen tutkimuksen perusmenetelmänä keräämällä tietoa tutkimukseen. Tieteellinen havainnointi on tarkkailua, ei vain näkemistä. Havainnoinnilla voidaan saada välitöntä, suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä, joka on havainnoinnin suuri etu. Se on myös eriomainen tutkimusmenetelmä esimerkiksi ryhmän vuorovaikutuksen tutkimisessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 199–200.) Havainnoinnilla saadaan haastateltua paremmin selville se, mitä todella tietyssä tilanteessa tapahtui (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1998, 209.) Tästä syystä käytin havainnointia liikuntakertojen yhteydessä täydentävänä tiedonkeruumenetelmänä.

Opinnäytetyön tekijän tulisi käyttäytyä mahdollisimman luonnollisesti eri tilanteissa ja pyrkiä luonnolliseen työskentelytekniikkaan. Näin tutkittavat unohtavat paremmin normaaleissa rutiineissaan hänen tutkijan roolinsa. (Vilka 2008, 77.) Jos olisin tehnyt koko ajan muistiinpanoja tai kuvannut kameralla äitejä, olisi heillä ollut varmasti vaivaantunut olo eikä kukaan olisi voinut rentoutua ja nauttia liikunnasta. Tämän vuoksi käytin opinnäytetyössäni menetelmänä osallistuvaa havainnointia.

Vilkan (2008, 77) mukaan osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu ryhmän toimintaan samoin kuin kohderyhmäläisetkin. Toisin sanoen tutkija on ikään kuin yksi ryhmäläisistä. Osallistuva havainnointi on tietoista osallistumista tutkittavien elämän toimintoihin ja joskus myös heidän kiinnostuksiinsa ja tunteisiinsa. Osallistuvan havainnoinnin tarkoituksena on kerätä tietoa suoran osallistumisen välityksellä eri tilanteista. Näissä tilanteissa tutkijan vaikutus ulkopuolisena on pyritty minimoimaan.

Osallistuvassa havainnoinnissa vuorovaikutus tapahtuu pitkälti kohteiden ehdoilla, ja tutkijan osallistumisen pitäisi vaikuttaa tapahtumien kulkuun mahdollisimman vähän tai ei lainkaan. Osallistuva havainnointi edellyttää, että tutkijan ja tutkittavien välillä on merkittäviä sosiaalisia suhteita. Hänen tulee olla enemmän kuin pelkkä tutkija siinä yhteisössä, jota hän tutkii. (Vilka 2008, 49–55.)

Havainnoimalla pääsin seuraamaan ryhmän vaikutusta kurssilaisiin. Äidit tiesivät, että havainnoin heitä yleisesti toimintojen aikana, mutta he eivät tarkalleen tieneet mitä

havainnoin. En kertonut äideille tarkkoja havainnointikohteita, koska se olisi saattanut vaikuttaa äitien käyttäytymiseen.

Pidin päiväkirjaa havainnoistani joka toimintakerran jälkeen. Havainnoinnin osaluokkia olivat:

- Ryhmän ilmapiiristä ja osallistumisaktiivisuudesta.
- Äitien suhtautumisesta kyseiseen toimintakertaan.
- Äitien tuntemuksista toiminnan aikana ja sen jälkeen.
- Ryhmänohjaajan toiminnasta ja sen vaikutus ryhmäläisiin.
- Ryhmän vuorovaikutuksesta keskenään.

Havainnot tein äitien ilmeistä, eleistä, suullisesta ja ei-suullisesta viestinnästä. Havainnoin tarkoituksena oli myös täydentää kyselylomakkeista saatavaa tietoa. Havainnoimalla sain selville asioita, joita kaikki äidit eivät loppupalautekyselyssä tuoneet esille. Lisäksi havaintoja oli tarkoitus verrata palautelomakkeista saatuihin tietoihin.

5.2.2 Kysely

Ensimmäisellä kerralla selvitin äitien toiveita ja tietoja käyttämällä avointa alkukartoituslomaketta (liite 1). Avoimen kyselylomakkeen valitsin siksi, koska sen etu on se, ettei se ehdota valmiita vastausvaihtoehtoja tai malleja. Avoimiin kysymyksiin päädyin siksi, että halusin äideiltä ajatuksia ja kommentteja, en vain kyllä tai ei vastauksia. Näin äidit saivat kertoa omin sanoin omasta hyvinvoinnistaan ja arjesta jaksamisestaan. (Hirsjärvi ym. 2000, 188.)

Viimeisellä kerralla äidit täyttivät loppupalautekyselylomakkeen (liite 2) koskien koko toimintaa. Avoimella palautekyselylomakkeella sain loppupalautteesta esille äideille tärkeimmät asiat eri teemoista. Avoimen palautekyselylomakkeen huonona puolena on se, että ei voi olla varma siitä ottavatko vastaajat sen tosissaan ja ovatko he vastatessaan rehellisiä. Lisäksi myös se haitta voi olla, että äidit olivat ymmärtäneet kysymysten sisällön väärin, vaikka olin paikalla ohjeita antamassa, kun äidit täyttivät sen. (ks. Hirsjärvi ym. 1998, 191.)

Pyysin äideiltä myös vapaamuotoista, kirjallista palautetta jokaisen toimintakerran jälkeen. Myös näillä palautteilla pystyin paremmin arvioimaan opinnäytetyöni onnistumista. Loppupalautekyselylomaketta laatiessani tiesin, että vastaajia tulee olemaan enintään viisi, joten vastausten käsittely olisi kuitenkin kohtalaisen helppoa. Kysymyksiä oli ehkä kuitenkin liikaa ja vastaamiseen meni aikaa.

Loppupalautekyselyn (liite 2) laatiminen vei paljon aikaa. Oli vaikea saada kysymyksistä selkeitä, joissa väärinymmärtämisen mahdollisuus olisi mahdollisimman vähäinen ja kysymysten määrä realistinen, että äidit jaksaisivat vastata. Avoimiin kysymyksiin vastaaminen veisi paljon enemmän aikaa kuin esimerkiksi ympyröity vaihtoehto. Mietin kysymyksiä kauan, että niiden vastauksista saisi olennaisen tiedon opinnäytetyöni tavoitteita ajatellen. Muokkasin niitä, poistelin ja lisäilin. Käytin lomakkeessa avoimia kysymyksiä, mutta yksi oli monivalintatyyppinen kysymys, jossa piti valita kolme vaihtoehtoa.

Loppupalautekyselyllä halusin saada tietoa kokemuksista liikunnan vaikutuksista henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä ryhmänohjaustaidoistani, mutta myös kurssista kokonaisuutena. Loppupalautteessa kysyin myös lastenhoidon järjestämisen merkitystä osallistumisen mahdollistamiseksi, halukkuudesta jatkaa liikuntaa omalla ajalla ja ohjehvikosen tarpeellisuudesta. Palautteita sain viisi kappaletta eli saman verran kuin kurssille oli osallistuvia äitejä.

Täytätin äideillä myös kansalaisopiston oman kurssiarviointilomakkeen toiseksi viimeisellä kerralla (liite 3). Lomakkeessa oli 16 kysymystä, joista neljä vapaamuotoisia ja loput numeroarviointoina 1–5. Analysoin toimeksiantajanarviointilomaketta etsimällä yhtenäisiä vastauksia. Lomakkeen numeroarviointikohdat olivat vastauksiltaan lähes identtisiä. Ainut eroavaisuus oli, että kahdessa vastauksessa opetustilan ja välineiden sopivuus oli merkitty nelosella ja lopuissa viitosella. Kaikissa vapaamuotoisissa vastauksissa toivottiin kurssia järjestettäväksi uudelleen ja ilmainen lastenhoito koettiin tärkeäksi kurssille osallistumisen kannalta. Vastausten perusteella kurssiohjelma ja ohjaus olivat monipuolista ja selkeää.

5.3 Toteutus

Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssille osallistui viisi aktiivista kotiäitiä. Alun perin seitsemän kotiäitiä ilmoittautui, mutta kaksi joutui perumaan tulonsa henkilökohtaisista syistä. Yksi mukana olevista äideistä oli raskaana, joka toi oman haasteensa kurssikertojen suunnittelussa. Äidit olivat iältään melkein samanikäisiä. Nuorin oli 27-vuotias ja vanhin 33-vuotias. Äidit kertoivat ensimmäisellä kerralla, että harrastavat liikuntaa jonkin verran vapaa-ajallaan.

5.3.1 Toimintakerrat

Seuraavaksi kuvailen taulukko 1. kurssin toimintakertoja. Toimintakertojen harjoitukset on kuvattu tarkemmin opinnäytetyön liitteessä 5. Toimintakerran arvioinnissa on hyödynnetty myös äitien antamaan vapaamuotoista, kirjallista palautetta, jonka he antoivat jokaisen toimintakerran jälkeen. Myös arvioinnissa on omia havaintojani päiväkirjasta, jota pidin toimintakerroista.

Havainnollistan taulukko 1. toimintakertojen aikataulua, teemoja ja toiminnan sisältöä (taulukko 1). Toimintakertojen teemat vaihtelivat, mutta kertojen toiminta noudatti lähes samanlaista kaavaa: aloitus, lämmittely, toiminta, venyttely, rentoutuminen ja palaute. Toimintakertojen teemat ovat nousseet hyvinvoinnin teoreettisista lähtökohdista.

Toimintakerrat	Tavoitteet	Toiminta
1. 27.9.2011	Tutustuminen, rentoutuminen, oman ajan ottaminen.	Jooga
2. 4.10.2011	Ryhmäytyminen, arjessa jaksaminen, sosiaalinen & psyykinen hyvinvointi.	Sauvakävely
3. 11.10.2011	Ryhmässä liikkuminen, innostaminen uuteen harrastukseen, liikunnan ilo.	Jättipallo-jumppa
4. 25.10.2011	Fyysinen hyvinvointi ja itsensä toteuttaminen, uskallus kokeilla uutta.	Kuntosali
5. 1.11.2011	Fyysinen hyvinvointi ja itsensä toteuttaminen, uskallus kokeilla uutta.	Kuntosali
6. 8.11.2011	Uuden välineen motivoiminen omaehtoiseen liikumiseen, liikunta osaksi elämäntapaa.	Juoksuharjoitus & kahvakuula
7. 15.11.2011	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus, kurssin päättäminen.	Kuminauhajumppa & keskivartalo

TAULUKKO 1. Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssin toimintakerrat

5.3.2 Ensimmäinen toimintakerta

Ensimmäinen toimintakerta pidettiin 27.9.2011. Kokoontuminen oli ennalta ilmoitettu kansalaisopiston esitteessä. Paikalle saapui viisi äitiä. Ensimmäisen toimintakerran tavoitteena oli tutustuminen ja rentoutuminen.

Suunnittelin ensimmäisen toimintakerran harjoitukset siten, etteivät ne ole liian vaikeita tai haastavia, koska en tiennyt äitien kuntotasoja. Halusin kevyen aloituskerran myös siksi, että äitien olisi helpompi tulla osaksi ryhmään, kun harjoitukset eivät olisi liian vaativia. Tarkoituksena oli kuitenkin saada äidit innostumaan kurssista heti ensimmäisestä kerrasta lähtien ja että mielenkiinto ryhmää kohtaan heräisi. Valitsin joogan siksi, koska se oli kevyt aloitus ja jokainen pääsi varmasti mukaan sekä joogan avulla pystyi rentoutumaan. Ensimmäiselle toimintakerralle olin pyytänyt mukaan toisen ohjaajan, joka oli vetänyt ennenkin joogaryhmiä. Joogaohjaajan pyysin siksi, koska itse en ole ohjannut rauhallisempia tunteja niin paljon ja halusin kuitenkin, että äidit hyötyisivät tunnin teemasta mahdollisimman paljon. Itse koin oppivani myös uusia liikkeitä ja ohjaamistapoja.

Ensimmäisen toimintakerran tavoitteena oli myös tutustuminen, koska äidit eivät tunteet toisiaan entuudestaan eivätkä kaikki äidit myöskään minua. Tutustumisen tarkoituksena oli myös edesauttaa ryhmäytymistä ja siten äitien sosiaalista hyvinvointia. Ojasen (2001, 116–117) mukaan sosiaalinen ryhmäliikunta antaa ihmiselle kaipaamaansa yhteyttä muihin ihmisiin. Liikunnan kautta voidaan luoda ystävyys-suhteita ja saada kannustusta sekä arvostusta osakseen.

Kerroin äideille, että kyseessä oli opinnäytetyö ja jokainen voi vielä peruuttaa osallistumisensa, jos ei halua olla siksi mukana. Kaikki äidit halusivat jäädä. Kerroin opinnäytetyön tavoitteista äideille ja kurssin sisällöstä. Tämän jälkeen äidit allekirjoittivat tutkimusluvan (liite 4). Annoin äideille täytettäväksi myös alkukartoituslomakkeen (liite 1), jolla pyrin selvittämään äitien syitä kurssille osallistumiseen, tämän hetkistä arjesta jaksamista sekä mahdollisia toiveita kurssin sisältöjen suhteen.

Keskustelimme alkukartoitustoiveista ja kerroin äideille, että olin tehnyt alustavan toimintarunon. Äidit pitivät tekemästani suunnitelmasta ja kertoivat sen vastaavan heidän toiveitaan. Kerroin myös, että viimeisen kerran kohdalla on kysymysmerkki siksi, koska äidit saavat kurssin edetessä ehdottaa mitä haluaisivat tehdä. Kerroin, että itse olin suunnitellut uimahallikertaa lisälmeen, mutta kaksi äitiä eivät innostuneet siitä, joten luovuimme ajatuksesta.

Toiminta aloitettiin liikkeiden ja hengityksen harjoituksilla. Joogaohjaaja näytti liikkeet ja kertoi samanaikaisesti sekä äidit toistivat perässä. Teimme joogaharjoitukset (liite 5) ja loppuun venyteltiin sekä rentouduttiin. Äidit antoivat toimintakerran päätteeksi kirjallista, vapaamuotoista palautetta.

Toimintakerran arviointi: Ensimmäisen toimintakerran tavoitteet toteutuivat pääosin. Tunnelma oli rento ja äidit pystyivät rentoutumaan joogan parissa. Loppurentoutuksen jälkeen kaksi äitiä sanoivat:

Olisi voinut nukahtaa, saisiko joka päivä tällaisen ajan päivästä ja olo oli huomattavasti rennompaa kuin ennen tuntia.

Nämä kommentit olivat minulle tärkeitä ja innostivat suunnittelemaan seuraavaan kertaan. Ensimmäisestä kerrasta minulle jäi kuitenkin kahdenlaiset tuntemukset. Toisen ohjaajan ohjaus helpotti minun havainnointiani. Mutta osa äideistä olisi toivonut tunnin olevan vauhdikkaampikin palautteen perusteella. Tämä palaute tuki myös omaa havainnointiani tunnin aikana. Osa äideistä ei ehkä pystynyt rentoutumaan yhtä hyvin kuin muut. Olin kuitenkin mielestäni osannut valita helpon teeman ensimmäiselle kerralle. Ryhmien ohjelman suunnittelu on haasteellista, kun on erilaisia odotuksia. Ajallisesti puolitoistatuntia oli sopiva aika.

Huomasin, että osa äideistä jännitti minua ja ehkä hieman toisiakin äitejä. Luulen, että heitä jännitti myös se, millainen olen ja miten toimin sekä millainen kurssi tulee olemaan. Myöhemmin kuulin, että osa oli empinyt hieman kurssille tuloa, koska ei ollut ennen liikkunut ryhmässä. Osalle oli myös selkeästi iso yllätys, että kyseessä oli opinnäytetyö ja ennakoasenteet olivat siksi jäykempiä. Kurssin alussa pyrin kuitenkin painottamaan, että tarkoitus on, että kaikki ovat normaalisti ja rennosti. Itse ainakin pyrin alusta alkaen olemaan rento ja koetin, että kaikki sujuisi leppoisasti.

Yhdelle äidille jooga ei sopinut, koska hänelle rauhallinen liikunta on ollut aina vaikeaa. Myös ”tee sen verran, kun tuntuu hyvälle toistoja”, ei sopinut hänelle. Hän kertoi myöhemmin, että pitää siitä, että ohjaaja ”piiskaa” tekemään. Muut äidit kokivat palautteiden perusteella ensimmäisen tunnin rentouttavan arjen keskellä ja se oli helppo ja mukava liikuntamuoto ensimmäiselle kurssikerralle.

5.3.3 Toinen toimintakerta

Toisella toimintakerralla painottuivat psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Tavoitteena oli vuorovaikutus, ryhmäytyminen ja arkisten askareiden mielestä pois saaminen. Valitsin luontoliikunnan, koska se auttaa stressin poistoon ja kohtaamaan omia fyysisiä ja psyykkisiä rajoja. Luontoliikunta on myös vaihtoehto erilaiseen kokemukseen liikunnasta ja liikkumisesta yleensä. Maastossa liikkuminen auttaa jäsentämään esimerkiksi omia liikunnallisia puolia suhteessa omaan hyvinvointiin. Luontoliikunta voi toimia muun muassa harrastuksena (patikointi, sauvakävely) tai jonkin muun elämyksen kohtaamisena (tunnetilana ja aistinautintona) sekä fyysisenä rasituksena. (Lyytinen & Vuolle 1992, 19.)

Halusin, että äidit kokivat virkistyneensä maastossa ja unohtavat edes hetkeksi arkiset kotiasiat. Ojasen (2009, 46) mukaan liikunnalla on iso vaikutus mielialaan. Esimerkiksi reipas sauvakävely sekä piristää että parantaa mielialaa. Liikunnan aikana ahdistus ja jännittyneisyys vähenevät. Reipas liikunta antaa energiaa, virkistää ja tuottaa hyvää mieltä. Reipas liikunta myös rauhoittaa ja rentouttaa.

Jokaisen ryhmän jäsenen täytyy tuntea kuuluvansa osaksi ryhmää, muutoin ei voida puhua ryhmäytymisestä. Jotta paras mahdollinen ryhmäytyminen voisi tapahtua, täytyy jokaisen ryhmänjäsenen olla toistensa kanssa henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa. Ryhmä koostuu aina erilaisista yksilöistä, joilla jokaisella on omat tarpeet ja omanlaiset tavat toimia eri tilanteissa. (Laine ym. 2001, 152, 156.) Liikuntamuodoksi halusin valita suhteellisen helpon, että äitien keskustelu keskenään oli sujuvampaa, kun ei tarvitse keskittyä niin paljon itse suorituksen tekemiseen.

Kokoonnuimme urheilukentälle, jonne saapuivat kaikki äidit. Kyselin äitien kuulumisia ja kokemuksia sauvakävelystä ja ylipäänsä luontoliikunnasta. Äidit olivat kaikki liikunnallisia ja kertoivat, että aivan liian vähän tulee lähdettyä kuitenkaan esimerkiksi sauvakävelylle jonkun toisen ihmisen kanssa.

Alussa tarkastelin jokaisen kävelytekniikkaa, joka oli suhteellisen hyvä kaikilla. Kävelimme noin puolitoista kilometriä rennosti alkulämmittelynä. Kävelyn yhteydessä minun oli helppo lähestyä äitejä ja kehittää vuorovaikutusta heidän kanssaan sekä tutustua äiteihin paremmin. Äitien oli helpompaa tutustua toisiinsa rauhallisessa ympäristössä ja helpon liikuntamuodon yhteydessä. Alkulämmittelyn jälkeen teimme venytelyn (liite 5).

Ensin nousimme Pielavedellä olevan Urkin hyppyrimäen portaita ylös viisi kertaa eri tyylein (kävellen joka rapulle, kävellen joka toiselle rapulle, juosten joka rapulle, juosten joka toiselle rapulle ja viimeinen tyyli vapaa). Tällä halusin poistaa äideiltä stressiä ja arjen askareita pois mielestä. Liikuntaan sisältyvä fyysinen ponnistus vetää tehokkaasti huomion puoleensa ja auttaa irrottautumaan arkipäivän ongelmatilanteista (Ojanen 1995, 48).

Kävelimme noin kolmen kilometrin lenkin sauvoen kävelyrytmiä muuttaen viiden minuutin välein. Sitten teimme vielä sauvakävelyä ja loikkia ylämäkeen. Teimme viisi kierrosta eri tyyleillä sauvojen kanssa (ensin kävellen kaksi kertaa ylös, sitten kaksi kertaa juosten ylös, viimeinen kerta loikkien ylös.) Varsinkin tässä ylämäki harjoituksessa äidit kannustivat toisiaan yrittämään loppuun asti. Lopuksi sauvottiin rennosti vielä noin kilometri takaisin urheilukentälle. Äidit antoivat lopuksi kirjallista, vapaa-muotoista palautetta toimintakerrasta.

Toimintakerran arviointi: Tämän toimintakerran jälkeen minulle jäi todella hyvä ja onnistunut olo. Äidit olivat paljon rennompia kuin viime kerralla ja keskustelu toisten kanssa oli paljon luontevampaa. Kaksi äitiä ihan selkeästi ystävystyivät toisiinsa paremminkin, koska keskustelivat toistensa kanssa koko toiminnan ajan. Äidit kertoivat suullisesti sekä kirjallisesti, että olo oli virkeä ja rentoutunut.

Oli todella piristävää jutella muiden äitien kanssa, ei pyörineet arjen askareet paineisina mielessä.

Kaikissa palautteissa oli, että samassa elämäntilanteessa olevan aikuisen seura teki todella hyvää. Palautteet vahvistivat myös omia havaintojani toimintakerrasta. Äidit tutustuivat toisiinsa paremmin, arjen askareet unohtuivat ja yhteishenki alkoi ryhmään löytyä.

Hyvä porukka ja ilmapiiri.

Vaikka keli oli sateinen, ei se vaikuttanut ollenkaan tunnelmaan ja kaikki olivat varautuneet sääolosuhteisiin todella hyvin. Ajallisesti puolitoista tuntia oli hyvä. Äidit kertoivat myös olevansa tyytyväisiä, että toimintakerta on puolitoista tuntia. Tässä ajassa ennättää rauhassa ja huolella tehdä liikuntaharjoitukset kuin esimerkiksi jos aikaa olisi vain tunti.

Sauvakävely toisena toimintakertana oli hyvä valinta, koska se selkeästi vapautti tunnelman ja loi ryhmähenkeä. Äidit pystyivät olemaan rennommin ulkona kuin sisällä musiikkiliikunnassa ja vaihtamaan siten myös ajatuksiaan vapaammin. Ensimmäisellä toimintakerralla havainnoin, että muutaman äidin kehonkieli oli tapaamiskerran alussa

jähmeää, mutta toisella kerralla jännitys selvästi karisi pois. Kolmannen kerran alkuun mennessä ryhmä oli ryhmäytynyt jo todella hyvin, koska tunnelma oli todella mukava ja rento sekä keskustelut sisälsivät jo huumoria. Toimintakerran tavoitteet toteutuivat siis hienosti.

5.3.4 Kolmas toimintakerta

Toimintakerran harjoitusten tavoitteena oli innostaminen liikuntaan ja uuteen harrastukseen ryhmäliikunnan avulla. Tavoitteena oli myös löytää liikunnan tuoma ilo. Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssilla tärkeää oli rakentaa luottamuksellinen, turvallinen, arvostava ja hyväksyvä ilmapiiriä liikuntakokeiluihin. Juuri tällainen ilmapiiri loi edellytykset sille, että äidit uskaltautuivat kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja pelkäämättä nolatuksi tulemista. Alkukartoituksessa äidit toivoivat uutta liikuntamuotoa tai välinettä, jota eivät olleet aikaisemmin kokeilleet. Jättipallo nousi yhdeksi välineeksi äitien toiveiden pohjalta. Uusien liikuntamuotojen ja välineiden kokeilu oli saavakävely toimintakerran jälkeen varmasti helpompaa, koska ilmapiiri oli vapautunut huomattavasti.

Kolmanteen toimintakertaa osallistui neljä äitiä. Toimintakerta aloitettiin lämmittelyllä ja tutustumalla välineeseen ja kehon hallintaan. Harjoitukset olivat leikkimielisiä ja suhteellisen helppoja, jotta jokainen kokisi onnistuneensa ja innostuneensa uudesta välineestä. Liikunta on Ojasen (1995, 31) mukaan psyykkistä hyvinvointia tukevaa, kun liikunnassa ei ole suorittamiseen johtavaa kilpailuasetelmaa. Siksi halusin säilyttää myös tekemisessä liikunnan ilon ja pyyhkiä liian suorittamisen harjoituksista pois.

Teimme lämmittelyn jälkeen harjoituksia jättipallolla (liite 5). Harjoitusten myötä äidit saivat uuden kokemuksen ryhmäliikunnasta. Esimerkiksi yhden äidin toive oli, että hän haluaisi päästä oikealle ryhmäliikuntatunnille. Lopuksi venyteltiin jokainen lihasryhmä. Äidit antoivat lopuksi kirjallista, vapaamuotoista palautetta.

Odotin kovasti tätä tuntia, koska en ollut koskaan aiemmin ollut ryhmäliikuntatunnilla saati sitten jumpannut pallolla.

Toimintakerran arviointi: Jättipallo välineenä oli toisille uusi tuttavuus. Erityisesti yksi äiti oli odottanut tuntia juuri siksi, koska ei ollut aiemmin jumpannut jättipallolla. Äidit selkeästi pitivät uudesta välineestä. Sain vahvistusta tähän äitien palautteesta. Äidit pitivät myös siitä, että itse pystyivät vaikuttamaan omalla kehollaan vastuksiin ja he saivat hyviä vinkkejä kotona jumppaamiseen.

Pari äitiä osti jumppapallon ennen tuntia, koska heillä ei ollut sitä entuudestaan. Luulin, että äideille jättipallon hankkiminen olisi vaikuttanut osallistumiseen. Koin aktiivisen välineiden hankkimisen ja osallistumisen toimintakerroille merkinä siitä, kuinka tärkeää kurssi oli äideille. Se kertoi myös äitien hyvästä motivaatiosta. Tunnin lopuksi sanoivat, että aikovat hyödyntää nyt kotonakin jättipalloa, koska pitivät tunnista todella paljon.

Jokainen uskaltautui rohkeasti kokeilemaan ja yrittämään loppuun asti myös muiden kannustaessa. Uskon, että äitien on helpompaa mennä muillekin ryhmäliikunta tunneille nyt kuin ennen tätä kertaa. Palautteista oli luettavissa onnistumisen elämykset ja uuden välineen innostaminen uuteen harrastukseen.

5.3.5 Neljäs ja viides toimintakerta

Pielaveden syyslomaviikko (viikko 42) oli kolmannen ja neljännen toimintakerran välissä ja Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssi jatkui kuntosaliharjoituksilla. Kokoonnuimme liikuntahallin kuntosalille. Alussa kyselin äitien kokemuksia kuntosalista ja laitteista. Kokemus oli hyvin vähäistä. Varsinaisen toiminnan tavoitteena oli saada äidit tutustumaan kuntosalilaitteisiin ja että he oppisivat käyttämään laitteita myös itsenäisesti vapaa-ajallaan. Osa äideistä selvästi pelotti lähteä salille, koska he eivät olleet koskaan aikaisemmin käyneet kuntosalilla. Fyysinen hyvinvointi ja itsensä toteuttaminen sekä uskallus kokeilla uutta olivat tavoitteena.

Murphyn (2007, 10) mukaan, kun ihminen on vahva fyysisesti, selviää hän päivittäisistä asioista ja askareista vähemmällä vaivalla. Siten säästää myös energiaa. Lasten nostelukin on siten helpompaa äideille, kun on voimaa millä nostaa. Tutkitusti on todettu, että voimaharjoittelussa on myös positiivinen vaikutus masennuksen ehkäisyssä.

Keroin äideille alussa, että monilla naisilla on pinttynyt mielikuva siitä, että salille ei voi mennä jos ei ole hienoja muotuurheiluvaatteita tai jo valmiiksi hyvässä kunnossa. Keroin myös, että monen on varmasti vaikea lähteä kuntosalille, koska ei tunne laitteita eikä uskalla yksin lähteä kokeilemaan. Tällä halusin motivoida äitejä unohtamaan kaikki ylimääräiset paineet ja keskittymään vaan olennaiseen eli liikkumiseen. Nopeasti ryhmässä vallitsi ilo siitä, että kukaan ei ollut kokenut kuntosalikävijä ja näin oli helpompaa aloittaa tutustuminenkin laitteisiin. Nimenomaan äitien innokkuudesta päätellen hyvä ryhmähenki näytti olevan se, mikä kannusti äitejä kokeilemaan rohkeasti.

Kerroin myös äideille miksi kuntosaliharjoittelu olisi äärimmäisen tärkeää raskaana olevalle ja varsinkin synnytyksen jälkeen. Murphyn (2007, 145) mukaan puolet raskaana olevista naisista kärsii selkävivusta ja synnytyksen jälkeen lantion pohjalihakset ovat heikossa kunnossa. Kuntosaliharjoittelulla voidaan ennaltaehkäistä tätä ennen raskautta ja sen aikana sekä sen jälkeen tekemällä vatsa- ja selkälihasliikkeitä. Raskauden jälkeen juuri kuntosaliharjoittelu vahvistaa nopeasti selkä-, vatsa- ja lantionpohjalihakset kuntoon.

Ensimmäiseen kuntosalikertaan osallistui neljä äitiä. Kävimme laitteet läpi niin, että minä näytin ja kerroin tekemällä itse laitteessa. Äidit saivat näin esittää tarkentavia kysymyksiä. Lämmittelyssä kokeiltiin viittä erilaista lämmittelylaitetta. Seuraavaksi aloitettiin kuntopiirityyppisesti laitteissa tekeminen 2 x 45 sekuntia/laitte. Tällä tavalla minulla oli aikaa neuvoa ja opastaa äitejä laitteissa, jos ei muistanut mitä piti tehdä. Kuntopiirityyppinen harjoittelu on myös hyvä tapa opetella laitteiden käyttöä, koska siinä tulee riittävästi toistoja liikkeen muistamiseksi. Äidit kiersivät yhden kierroksen, jossa oli 13 laitetta. Lopuksi venyteltiin ja äidit antoivat kirjallista, vapaamuotoista palautetta kuntosalikerrasta.

Viidenteen toimintakertaan osallistui kaikki viisi äitiä. Viidennellä toimintakerralla äidit olivat huomattavasti rohkeampia lisäämään painoja laitteisiin ja tekeminen oli rennompaa kuin edellisellä kerralla. Äidit kyselivät paljon toistojen määrästä ja vaikutuksista, mikä kertoo kiinnostuksesta mahdollisesti alkaa käymään omalla ajalla kuntosalilla. Toisella kerralla kaikki sujui nopeammin, koska äideillä oli jo kokemusta.

Minulle jäi myös hyvin aikaa kuvata kameralla äitejä toimintakerran aikana, koska laitteissa tehtiin 2 x 45 sekuntia/laitte. Kuvasin vasta toisella kerralla, koska äidit olisivat varmasti tunteneet olonsa epämiellyttäväksi, jos olisin tehnyt sen ensimmäisellä kerralla. Näin he pystyivät olemaan luonnollisemmin, koska laitteet olivat jo tuttuja ja tiesivät mitä tehdä. Ennen kuvaamista kysyin äideiltä luvan siihen. Teimme myös tällä kerralla toisen kierroksen 1 x 30 sekuntia/laitte ja edelliseen kierrokseen nähden lisäsimme painoja. Minun oli tarkoitus myöhemmin hyödyntää kuvia ohjevihkoseen. Luovuin ideasta, koska minulla ei ollut kaikista toimintakerroista kuvia ja siten ohjevihkosesta ei olisi tullut yhtenäinen.

Toimintakertojen arviointi: Halusin valita ehdottomasti kuntosaliteeman kaksi kertaa peräkkäin, koska ensimmäisellä kerralla ihmisillä on yleensä ennakoasenteet laitteiden käytössä. Muutamista äideistä huomasin, että kuntosalille tulo oli vaikeaa, koska ei ollut aikaisemmin uskaltanut. Heidänkin mieli rentoutui, kun kävin laitteet läpi ja itse harjoituksessa annoin henkilökohtaista ohjausta.

Ensimmäinen kuntosalikerta meni niin kuin olin suunnitellut. Kuntosalille meno on kaikille äideille onnistumisen ja osaamisen kautta helpompaa kuin ennen toimintakertaa. Äidit kertoivat, että kaksi kertaa kuntosalia peräkkäin oli hyvä, koska toisella kerralla tiesi mitä teki. Ensimmäisen kuntosalikerran aikana huomasi, että yhdellä äidillä oli hieman vaikeuksia oppia käyttämään laitteita. Hän kertoi ensimmäisen toimintakerran alussa, että ei ole kuntosalityyppiä. Lopputunnista äiti kuitenkin kertoi olevansa iloinen, että uskaltautui osallistumaan ja voisi vaikka ruveta harrastamaan kuntosalilla käyntiä.

Nyt uskaltautuu kuntosalille, kun tietää laitteista ja liikkeistä.

En ole oikeastaan kuntosalityyppiä, mutta ihan mukavaa vaihtelua tämä oli. Aika vilahdi nopeasti eikä kerinnyt murehtimaan arkisia asioita, kun joutui keskittymään tekemään liikkeit oikeaoppisesti.

Äidit kirjoittivat ensimmäisen kuntosalikerran palautteissaan, että kuntosali paljasti kuinka huonossa kunnossa lihakset ovat. Äidit kokivat myös lihaskuntoharjoittelun parantavan jaksamista esimerkiksi lapsien nostelussa. Toisella kerralla äideistä huokui itsevarmuutta ja he uskaltautuivat lisäämään painoja. Molemmilla kuntosalikerroilla havaitsin ohjaajan merkityksen äideille. Minun kannustus motivoi äitejä yrittämään ja haastamaan itseään entistä paremmin. Palautteiden perusteella äideille oli iso merkitys ohjaajan opastuksella, joka rohkaisi ylittämään itsensä.

Tulee haastettua itseään tekemään tehokkaammin (ohjaajan opastuksella) ja oppii liikkeit oikein.

Rennompi olo kuin viimeksi.

Laitteet tuntuivat paljon helpommilta käyttää kuin viimeksi ja pystyi paremmin keskittymään.

Palautteissa luki, että tunnin jälkeen uskaltautuisi paremmin yksin kuntosalille kuin ennen toimintakertaa, koska tietää laitteista ja liikkeistä. Äidit olivat rennompia kuin ensimmäisellä kuntosalikerralla ja pystyivät siten paremmin keskittymään harjoitukseen, mikä lisäsi myös tehokkuutta. Toisella kuntosalikerralla palautteiden perusteella äideillä eivät arjen askareet eikä ostoslistat pyörinyt päässä, koska pääsi purkamaan paineita laitteisiin. Yksi äideistä olikin kirjoittanut, että olo oli huomattavasti rennompia kuin ensimmäisellä kerralla.

5.3.6 Kuudes toimintakerta

Kuudennen toimintakerran tavoitteena oli uuden välineen kautta motivoituminen omaehtoiseen liikkumiseen vapaa-ajalla sekä siten saada säännöllinen liikunta osaksi elämäntapaa. Kuudes toimintakerta oli ajallisesti puoliksi ulkona ja puoliksi sisällä. Ulkona yhdistettiin alkulämmittely ja juoksuharjoitukset ja sisällä tutustuttiin kahvakuulaan. Kahvakuulaharjoittelu on ollut suosittu liikuntamuoto jo jonkin aikaa ja siksi halusin tutustuttaa äidit siihen. Kahvakuula on tehokas ja monipuolinen kuntoiluväline. Kahvakuulaharjoittelu parantaa lihaskuntoa, kehittää keskivartalon hallintaa, parantaa ryhtiä ja se on kokonaisvaltaista treeniä. (Kilpeläinen 2012, 18.)

Valitsin kahvakuulan myös siksi, koska se oli neljälle äidille uusi liikuntaväline ja muoto. Tätä toimintakertaa varten lainasin liikuntahallilta kahvakuulia, ettei äitien tarvitse käydä ostamassa niitä. Tällä mielestäni pystyin myös lisäämään osallistumisprosenttia ja motivaatiota osallistumiseen. Kahvakuulatoimintakerta nousi mielestäni ensimmäisen tunnin alkukartoituksen yhdeksi mielekkäimmäksi teemaksi. Äitien ilmeet olivat silloin todella innostuneita. Toimintakertaan osallistuminen oli jälleen aktiivista, kaikki viisi äitiä osallistuivat. Yksi äiti oli edellisellä viikolla kertonut, että ei pidä juoksemisesta juuri ollenkaan. Paikalle saavuttuaan hän kertoi, että oli jäädä kokonaan pois juuri juoksun vuoksi, mutta kahvakuula motivoi tulemaan paikalle. Ennen toimintakertaa olin miettinyt asiaa, miten saisin tällekin äidille positiivisen kokemuksen juoksemisesta. Olin miettinyt erilaisia soveltavia harjoituksia valmiiksi hänelle.

Ensiksi lähdimme kävellen liikkeelle, koska halusin saada tämän yhden äidin heti mukaan ryhmään. Teimme juoksuharjoituksen vauhtileikittelynä, että kaikki pystyvät tekemään harjoituksen. Juoksimme ensin kevyttä vauhtia pari minuuttia ja sitten kävelimme minuutin. Tällä halusin kuulostella äitien tuntemuksia. Vähitellen lisäsin juoksemisminuutteja ja kävelimme välissä minuutin.

Äidit kannustivat todella tätä yhtä äitiä jaksamaan ja ryhmän tuki ja kannustus oli loppujen lopuksi todella kantava. Noin puolentoista kilometrin jälkeen pysähdyimme venyttelemään. Paluumatkalla teimme juoksukoordinaatioharjoituksia, joita olin keventänyt alkuperäisestä suunnitelmastani, jotta kaikki jaksaisivat loppuun asti. Äidit innostuivat näistä harjoituksista ja ”unohtivat” juoksemisen, koska se ei tapahtunut yhtäjaksoisella ”junnaamisella”. Selkeästi nämä harjoitukset rentoutuivat koko ryhmää. Jatkoimme loppumatkan rennosti hölkkäten sisätilalle, jossa aloitimme kahvakuulaharjoituksen.

Päädyin kuntopiirityyppiseen harjoitusmuotoon, koska kahvakuulia oli rajallinen määrä lainassa. Kuntopiirissä oli yhdeksän erilaista liikettä (liite 5), jotka näytin ennen varsinaisen tekemisen aloittamista. Kuntopiiriä tehtiin 2 x 45 sekuntia/liike. Jokaisen pisteen kohdalle olin laittanut lapun, jossa oli liikkeen nimi ja piirtämäni kuva liikkeestä. Piirustuksella halusin helpottaa äitien hahmottamista liikkeestä sekä liikkeen muistamista. Äidit oppivat liikkeet suhteellisen nopeasti ja tekeminen sujui hyvin. Kahdella äidillä oli ensimmäisten pisteiden kohdalla hieman vaikeuksia muistaa ja hahmottaa liikkeitä. Ohjasin heitä henkilökohtaisesti menemällä heidän viereen demonstroimaan kyseistä liikettä.

Painavammat kahvakuulat laittoivat äidit todella koville, mutta kukaan ei luovuttanut. Kierroksen jälkeen venyteltiin lyhyitä venytyksiä, koska lihakset eivät ota heti raskaan harjoituksen jälkeen tehokkaasti venytystä vastaan. Äidit täyttivät kansalaisopiston oman kurssipalautelomakkeen (liite 3), joka meni kansalaisopistolle palautteena kurssista.

Toimintakerran arviointi: Äidit innostuivat kahvakuulaharjoituksesta niin, että osa sanoi hankkivansa sellaisen kotiin. Yksi äiti toi mukanaan kaksi kahvakuulaa, koska olin edellisellä viikolla kertonut, että kevyempiä kuulia on vähemmän. Tämäkin pieni ele mielestäni kertoi, kuinka motivoituneita äidit ovat ryhmään ja ajamaan yhteistä hyvinvointia eteenpäin. Juoksuharjoitus oli selkeästi yhdelle äidille vaikea ja epämieluisa alussa, mutta kannustukseni ja ryhmäläisten tuki lisäsivät yrittämistä huomattavasti ja mieliala muuttui selkeästi. Hän kertoi toimintakerran päätyttyä, että hänelle jäi kuitenkin hyvä mieli toimintakerrasta. Hän kertoi myös aikovansa hankkia kahvakuulan, koska oli niin tehokasta keholle.

Juoksu oli...ei minun laji, mutta ihan mukavaa ryhmän kanssa. Kahvakuulan meinaan hommata, aika tehokkaan tuntuista oli. Kannatti sittenkin lähteä!

Tehokas juoksuharjoitus, hyvä alkulämmin. Kahvakuulalla yksinkertaiset, mutta tehokkaat liikkeet, näitä on pakko päästä tekemään myös kotona!

Ajallisesti toimintakerta sujui suunnitelmien mukaan ja toimi mielestäni hyvin kaikista alkuennakkoluuloista ja ennakkoasenteista huolimatta. Kahvakuula tunti yhdistettynä juoksuharjoitukseen oli aika rankka tunti ja se näkyi tunnin jälkeen pienoisenä väsymyksenä. Äitien ilmeistä päätellen olo oli heillä väsynyt, mutta silti iloinen, koska osallistuivat toimintakertaan.

5.3.7 Seitsemäs toimintakerta

Viimeinen toimintakerta oli niin sanottu jokerikerta. Edellisellä kerralla kävelyn aikana olin kysynyt äideiltä toiveita jokerikerralle eli viimeiselle kerralle. Monenlaisia ideoita äidit saivat aikaan ja yhteisellä päätöksellä äidit päättivät kuminauhan välineeksi ja minä tein lisäehdotuksen keskivartaloharjoituksista. Tälle toimintakerralle toteutus suunnitelman pystyin tekemään vasta edellisen kerran päätyttyä. Tavoitteena tällä jokerikerralle oli myös se, että äidit saisivat tehdä juuri sitä mitä haluaisivat ja mikä heitä liikunnallisesti kiinnostaisi. Toimintakerralle osallistui kolme äitiä.

Tälle toimintakerralle tuli ongelmia liikuntapaikasta. Liikuntahallilla oli yrittäjäjuhlat ja lukion liikuntasalissa oli syksytapahtuma lapsille. Kansalaisopisto neuvotteli meille lukiolta luokan, jossa pystyimme tekemään kuminauhajumpan. Äidit suhtautuivat hyvin liikuntatilamuutokseen. Toimintakerta aloitettiin lämmittelyllä. Teimme kuminauhalla lämmittelyliikkeet (liite 5). Jatkoimme lihaskunto-osuuteen ja teimme ensin yksin tehtävät liikkeet kuminauhalla, jonka jälkeen teimme keskivartalo-osuuden. Loppuun venyteltiin ja kyselin äitien yleisiä tuntemuksia kurssista. Viimeisestä toimintakerrasta käytettiin riittävästi aikaa loppu palautelomakkeen täyttämiseen.

Toimintakerran arviointi: Liikuntapaikan muutos ei näkynyt tekemisessä, vaikka luokkatilana toimikin esikoululuokka. Äitien mielestä se oli kodikas, koska muistutti ikään kuin oman kodin lastenhuonetta. Tekemisessä näkyi hieman haikeus, koska oli viimeinen kerta eivätkä kaikki äidit päässeet paikalle. Itse olisin toivonut, että viimeiselle kerralle olisivat kaikki äidit päässeet mukaan, niin olisi ollut mukavampaa lopettaa kurssi. Näin kurssi olisi saanut yhtenäisemmän lopetuksen. Kurssin päätteeksi äidit kertoivat, että ovat todella tyytyväisiä järjestettyyn kurssiin. Äidit kiittelivät kovasti myös lastenhoidon järjestämistä, joka mahdollisti osallistumisen kurssille.

Palautelomakkeen (liite 4) täyttäminen vei aikaa, mutta äidit täyttivät sen jokaiseen kysymykseen vastaten. Kerroin äideille ohjeita palautelomakkeen täyttöön ja kerroin, että voi kysyä jos ei ymmärrä kysymyksiä. Jälkeenpäin mietin, että olisin voinut käydä läpi kysymykset äitien kanssa ja kertoa millaisiin asioihin toivoisin heidän kiinnittävän huomiota. Tällä tavalla olisin saanut ehkä vastauksista tarkempia ja kattavampia kuin ilman ohjeistusta ajatellen koko toiminnan arviointia. Kysymysten läpi käyminen olisi vienyt liian paljon aikaa ja sen ajan olisin joutunut ottamaan harjoituksista pois.

Niille äideille, jotka eivät päässeet paikalle viimeiselle kerralle lähetin postissa palautekyselylomakkeen. Huomasin vastauksissa eroja. Äidit, jotka täyttivät paikan päällä

palautelomakkeen, vastaukset olivat ehkä tarkempia kuin ne äidit, jotka täyttivät sen kotona. Vaikka itse olisin ajatellut, että helpompi oli täyttää se kotona, koska pystyy perehtymään kunnolla ja kiireettömästi kysymyksiin. Yksi äiti olikin laittanut syyksi vastauksien lyhyteen, että lapsien läsnäolo vaikeutti palautelomakkeen täyttämistä.

Viimeiselle kerralle olin suunnitellut antavani äideille ohjevihkoset (liite 5), mutta en saanut niitä täysin viimeisteltyyn muotoon siihen mennessä. Olin päättänyt, että haluan kuitenkin tehdä ohjevihkosen huolella, että äidit pystyvät paremmin sitä hyödyntämään. Postitin ohjevihkoset äideille tammikuussa 2012. Kolme äitiä antoi minulle jälkepäin todella positiivista palautetta suullisesti ohjevihkosesta ja kertoivat, että aikovat hyödyntää sitä kotona.

Valmis ohjevihkonen painettiin, koska siten sitä oli helpompi selata. Ohjevihkosen liikeharjoitusten kuvat ovat värillisiä ja siten selkeämpiä kuin mustavalkoiset. Alun perin minulla oli tarkoitus koota ohjevihkoseen kuvat äideistä tekemässä harjoitteita, mutta päädyin lopulta itse olemaan mallina ohjevihkosen liikkeissä. Päädyin itse olemaan myös siksi mallina kuvissa, koska kuntosalikerta oli ainut jolloin pystyin kuvaamaan äitejä. Koin, että ohjevihkonen on myös yhtenäisemmän näköinen, kun on vain yksi sama kasvo mallina liikkeissä. Uskon myös, että äidit pitivät enemmän siitä, että oli itsekkin nähnyt vaivaa otattamalla kuvat itsestäni liikkeitä tekemässä kuin jos olisin valinnut valmiit kuvat esimerkiksi kirjoista. Tällä tavalla sain liikkeet juuri sellaisiksi kuin halusin ja ohjevihkonen on persoonallisempi kuin valmiista kuvista.

6 TOIMINNAN ARVIOINTI

Tässä luvussa arvioin opinnäytetyöni onnistumista tavoitteiden toteutumisen pohjalta. Apuna arvioinnissani ovat omat havainnot toimintakerroista ja äideiltä saamani palautteet. Opinnäytetyölleni asettamani tavoitteet vaikuttavat toteutuvan mielestäni hyvin. Päättavoite eli kotiäitien arjessa jaksamisen ja henkisen hyvinvoinnin edistäminen kurssin liikunnallisilla toiminnoilla toteutui omien havaintojen sekä myös äitien palautteiden mukaan hyvin. Toimintakerrat sujuivat lähes niin kuin olin ne suunnitellut. Äidit olivat tyytyväisiä järjestettyyn kurssiin ja minulle itselleni jäi hyvä mieli ja onnistunut olo. Havaitsin, että äidit ystävystyivät toisiinsa kurssin aikana hyvin.

Tavoitteena oli myös auttaa äitejä löytämään voimavaroja arkeen liikunnalla ja se toteutui annettujen palautteiden perusteella. Kurssin myötä tarkoitukseni oli saada äidit jatkamaan liikunnallista tapaa viettää omaa aikaa omaehtoisesti kurssin teemoista koostetun ohjevihkosella. Äidit pitivät kurssin teemoista koostetusta ohjevihkosesta ja aikoivat hyödyntää sitä kotona. Palautteiden perusteella kurssi innosti myös äitejä kokeilemaan uusia lajeja ja välineitä sekä siten innosti heitä liikkumaan.

Äidit antoivat myös koko kurssin ajan jokaisen tunnin jälkeen vapaamuotoista, kirjallista palautetta pidetystä toimintatuokioista. Jokaisen toimintakerran jälkeen pidin päiväkirjaa, jonne kirjasin omia huomioita tunneista peilaten äitien antamaan vapaamuotoiseen palautteeseen. Hyvästä hengestä päätellen ryhmä ryhmäytyi helposti, koska samantyyppinen elämäntilanne yhdisti kaikkia ja vuorovaikutus syntyi luontevasti. Äidit todella tarvitsivat päiväänsä ”hengähdystauon” ja aikaa itselle. Iloiset ilmeet ja onnistumisen elämykset jäivät toimintakerroista mieleen. Äitien kasvoilta paistoi toimintakertojen anti; äidit olivat iloisempia ja virkistyneen oloisia kuin ennen tuntia, kun toiminta päättyi. Kunnon hikiliikunnassa äideiltä hävisi mielestä ikävät kotiasiat ja arjen askareet.

Kurssi oli kaikin puolin mielestäni ilmapiiriltään rento, avoin ja kaikki osallistuivat aktiivisesti, mikä näkyi vähäisinä poissaoloina. Toimintakerroilla äideillä oli ilmeistä ja eleistä päätellen hauskaa, koska naurua riitti. Omista havainnoistani päätellen äidit osasivat rentoutua ja nauttia omasta ajastaan. Kurssikertojen jälkeen äitien ilmeet olivat iloisia ja olemus rennompia sekä virkistyneempiä kuin ennen tuntien alkua. Se kertoo mielestäni paljon kurssin toiminnasta ja sen vaikutuksesta äiteihin.

Alkukartoituksessa kaikkien äitien syy osallistua kurssille oli päästä liikkumaan ilman lapsia ja saada aikuiskontakteja sekä omaa aikaa arjen vastakohtaksi. Alkukartoituk-

sen pohjalta äitien tämänhetkinen arjessa jaksaminen on välillä vaikeaa ja raskasta. Erityisesti töiden ja opiskelun yhdistäminen äitiyteen tuntui heistä haastavalta. Yhtä vaille kaikki äidit kokivat myös äitiyden ja vapaa-ajan yhteensovittamisen olevan vaikeaa. Suurin syy yhteensovittamisen vaikeuteen oli miehen työssäkäynti ja hänen paljon kotoa poissaolo. Yksi äiti koki saavansa riittävästi apua isovanhemmilta ja lapsen isältä lapsen hoitoon, että sai itse omaa aikaa.

Omaa vapaa-aikaa ei oikeastaan ole tai lapset kuuluvat vapaa-aikaan. Mies on harvoin kotona niin, että pääsisi itse viettämään omaa aikaa ja voisi tehdä mitä itse haluaa.

Lapset ovat pieniä ja työ raskasta ja niiden yhteensovittaminen on välillä todella vaikeaa. On päiviä, jolloin jaksaminen on todella tiukalla.

Laadin erillisen loppupalautekyselylomakkeen (liite 2), jonka äidit täyttivät viimeisellä kerralla. Toimeksiantaja oli laatinut oman palautelomakkeen kurssin arvioinnista (liite 3), jonka kaikki äidit täyttivät toiseksi viimeisimmällä kerralla. Loppupalautekyselyssä (liite 2) oli 18 kysymystä. Loppupalautekysely oli teemoitettu opinnäytetyön teoriatietoon pohjautuen. Kysymykset olivat avoimia eli niihin sai vastata omin sanoin. Palautteen koen olevan luotettavampaa, koska äidit antoivat palautteen nimettöminä. Sain loppupalautteen viideltä äidiltä. Palaute oli pääasiallisesti positiivista. Seuraavaksi käyn läpi tarkemmin lomakkeista saatua palautetta.

Äidit kokivat Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssin lisäävän fyysistä hyvinvointia, koska lihaskunto parani ja fyysisen suorituksen jälkeen oli hyvä olo. Palautteiden perusteella äidit kokivat myös, että kurssi antoi voimavaroja arkeen, sillä liikuntatuokio päivällä antoi voimaa loppupäivään. Äidit kokivat myös ryhmässä liikkumisen tärkeäksi voimavaroja lisääväksi tekijäksi sekä pelkästään jo oman ajan saaminen päiväsaikaan paransi jaksamista. Voimavaroja vähentävinä tekijöinä kaksi äitiä koki lihaskuntoharjoitusten jälkeisen lihaskipeyden.

Liikunta toi lisää energiaa ja voimavaroja, joten lapsen kanssa jaksoi paremmin. Lihaskuntoharjoitusten jälkeen lihakset olivat toisinaan kipeät, joten esimerkiksi lapsen nostelu tuntui lihaksissa entistä enemmän.

Kurssilla liikkuesssa ja hikoillessa muut arjen asiat ja huolet unohtuivat. Sain todellakin omaa aikaa itselleni.

Seuraavana palautelomakkeessa kysyttiin psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Henkisen hyvinvoinnin kaikki äidit kokivat parantuneen kurssin myötä. Palautteiden perusteella kaikki äidit kokivat jaksavansa paremmin arkea ja olla lapsiensä kanssa. Äidit kokivat, että ryhmätoiminnalla on iso merkitys henkiseen hyvinvointiin, koska

asioiden jakaminen ja keskustelut muiden samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa olivat antaneet vahvistusta äitiyteen. Äidit kokivat myös, että kurssi oli edesauttanut henkistä jaksamista, koska pääsi irtautumaan edes hetkeksi arjen askareista.

Kurssista tuli viikoittainen henkireikä. Jaksoi paremmin ne huonommatkin päivät.

Kotona lapsilla on ollut iloisempi ja reippaampi äiti sekä miehellä rennompaa vaimo.

Sosiaalisesta hyvinvoinnista kysyttiin, onko saanut uusia ystäviä kurssin myötä, miltä ryhmään kuuluminen tuntui ja millaista tukea on kokenut saavansa ryhmästä. Kolme äitiä koki ystäväystyneensä kurssin aikana kunnolla ja kaksi saaneensa hyviä tuttuja. Äidit kokivat, että ryhmätoiminnalla on iso merkitys sosiaaliseen hyvinvointiin. Äitien palautteiden perusteella tärkein tuki oli vertaistuki ja aikuisen ihmisen seura, joka piristi arkea.

Äitien vertaistuki on tärkeää. Se auttaa jaksamaan lasten kanssa kotona, kun kuulee että on muillakin samanlaisia ongelmia.

Loppupalautekyselyssä pyydettiin arvioimaan myös elämäntapaa. Kurssi toi palautteiden mukaan äideille sisältöä ja vaihtelua arkeen sekä äidit huomasivat miten pienellä oman ajan saamisella on merkitystä jaksamiseen. Äidit kokivat olevansa paremmalla tuulellakin oman ajan saamisen jälkeen. Yksi äideistä koki, että kahvakuula ja ensimmäisen kuntosalitoimintakerran jälkeen olo oli väsyneempi, koska tunnit olivat liian rankkoja hänen kuntotasoonsa nähden.

Äiti, joka saa omaa aikaa jaksaa antaa paremmin itsestään myös muille.

Loppupalautekyselyssä (liite 2) kysyttiin myös palautetta ohjaamisesta. Vastauksista ilmeni, että jokainen äiti oli pitänyt Liikunnallista omaa äideille -kurssille osallistumisesta ja kaikki äidit toivoivat kurssia järjestettäväksi uudelleen. Äidit kokivat, että aivan liian vähän järjestetään tämältyylyisiä kursseja, joissa on myös lastenhoito mahdollisuus. Kyselystä selvisi myös, että lastenhoidon järjestäminen oli äitien kurssille osallistumisen mahdollistamiseksi erittäin merkittävä. Palautteissa äidit toivoivat, että jos kurssi järjestettäisiin toisen kerran, niin lastenhoito kahdelle lapselle mahdollistaisi monen muunkin äidin osallistumisen paremmin.

Kaikki äidit kokivat, että kurssi vastasi tarpeita ja oli suunniteltu hyvin. He kokivat, että ajallisesti puolitoista tuntia oli sopiva. Kaikki vastasivat, että aikovat hyödyntää ohje-

vihkosta kotona oman ajan tukena. Erialaisten välineiden kokeilu lisäsi palautteen mukaan liikkumista ja innosti liikuntaan. Sisältö oli palautteiden perusteella monipuolinen ja ohjaus ammattitaitoisista, sujuvaa ja taitavaa. Kaikki vastaajat olisivat toivoneet, että koko kurssin kesto olisi ollut pidempi. Yllättävää oli se, että yksi äiti oli kirjoittanut, että sai parasta ohjausta, koska sai myös tarvitsemaansa henkilökohtaista ohjausta. Kurssilla oli jokaisen mielestä tuttuja ja tuntemattomampia välineitä ja liikuntamuotoja.

Ohjaaja oli varsin ammattilainen ja kannustava koko kurssin ajan. Ohjaaja ohjasi jokaista myös henkilökohtaisesti ja koin siten saavani parasta ohjausta koskaan.

Kurssin sisältö oli hyvin suunniteltu, vuorovaikutus ryhmäläisiin todella hyvä sekä mukaan oli valittu todella hyvät liikuntamuodot.

Loppupalautteessa kysyttiin lopuksi kolme tärkeintä asiaa mitä koki saavansa kurssilta. Kolme tärkeintä asiaa, mitä äidit kokivat saaneensa kurssilta, olivat kolmelle äidille aikaa itselle, irtautumista arjesta ja ajatuksien vaihtoa. Liikunnan iloa ja hyvää oloa oli tärkeää neljälle äidille ja henkinen jaksaminen oli kahdelle äidille. Yksi äideistä oli hienosti kuvannut liikunnan merkitystä palautteessaan hyvinvointiin.

Tärkeintä oli liikunta. Jos kurssi olisi ollut esimerkiksi leivonnallista omaa aikaa itselle, olisi kurssi todellakin jäänyt välistä. Oma aika liikunnan parissa on todella tärkeää minulle ja se vaikuttaa merkittävästi henkiseen hyvinvointiini.

Saamieni palautteiden perusteella voin todeta, että työssäni tapahtuneet toimintakerat auttoivat äitien henkistä hyvinvointia ja arjessa jaksamista sekä antoivat lisää voimavaroja arkeen. Lisänä toiminta antoi tukea äitiyteen ja äitinä jaksamiseen. Näin ollen voin todeta opinnäytetyöni onnistuneen henkisen hyvinvoinnin lisääjänä ja arjessa jaksamisen tuen antajana kotiäideille.

7 POHDINTA

Toiminnallisena toteutetussa opinnäytetyössä ohjasin toimintakertoja. Tavoitteena oli edistää kotiäitien arjessa jaksamista ja henkistä hyvinvointia Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssin liikunnallisilla toiminnoilla. Tavoitteena oli myös auttaa äitejä löytämään voimavaroja arkeen liikunnalla. Äitien kirjallisen ja suullisen palautteiden mukaan he saivat kurssin liikunnallisista toiminnoista lisää voimavaroja arjessa jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Yleiset odotukset toimintakertojen suhteen toteutuivat.

Huolellinen suunnittelu helpotti toteutusta ja antoi varmuutta ohjaamiseen. Minulla oli aina varasuunnitelma valmiina. Koin tärkeäksi, että tein alkukartoituskyselyn (liite 1), koska näin äidit saivat itse vaikuttaa kurssiin ja ilmaista mikä heille olisi tärkeää.

Alun perin minun piti tehdä tämä työ parin kanssa, mutta aikataulullisista syistä päädyin tekemään yksin. Olisi ollut toimintakertoja ajatellen helpompaa, jos olisi ollut toinen ohjaaja. Olisi ollut helpompaa havainnoida ryhmään kurssikertojen aikana, kun olisi voinut keskittyä pelkästään yhteen asiaan eikä molempiin ohjaamiseen ja havainnointiin yhtä aikaan. Kahdesta ohjaajasta olisi ollut myös dokumentoinnissa hyötyä. Työparista olisi ollut varmasti hyötyä monessakin prosessin kohdassa. Esimerkiksi olisi saanut vaihtaa ajatuksia aiheesta ja ongelmakohtissa olisi saanut tukea ja ideoita toiselta.

Koin toisaalta, että minulla oli kokemusta ohjaamisesta liikuntaneuvojan ammatin myötä, mikä helpotti kuitenkin havainnointia, kun ohjaaminen oli varmaa. Ennen toiminnan aloittamista jännitin hieman sitä, miten äidit suhtautuvat minuun, koska itse en ole äiti ja silti teen opinnäytetyötä asiaan liittyen. Alkuodotuksissa ajattelin, että minun voi olla siten vaikea lähestyä äitejä, koska en ole samanlaisessa elämäntilanteessa kuin he. Mutta heti ensimmäisen toimintakerran aloittamisen jälkeen unohdin tämän.

Uskon kaikkien osallistuneiden äitien hyötyneen järjestetystä kurssista. Toimintakertojen edetessä äidit tutustuivat toisiinsa nopeasti ja he saivat haluamaansa aikuista juttuseuraa. Toimintakerrat edesauttoivat äitien sosiaalisten suhteiden kehittymistä kuin itsestään liikunnan ohella. Koen myös itse hyötyneeni paljon opinnäytetyöstäni ja uskon voivani käyttää ja kehittää työstä saamiani ideoita tulevana sosionomina (AMK).

Sain äideiltä todella paljon ajatuksia liittyen äitiyteen ja varsinkin äidiksi ensi kertaa tulemiseen. Mutta sain myös paljon käytännönläheisiä ideoita sosiaalialan työhön. Nykyään kasvava puheenaihe on perheiden pahoinvointi ja sen ennaltaehkäisy. Äidit ovat miettineet paljon perheiden hyvinvointia peilaten omaan jaksamiseensa ja hyvinvointiin. Koko perheen kannalta on äitien mielestä tärkeää, että äiti voi hyvin ja jaksaa arjessa. Oman ajan vähyyks väsyttää äidit ja viime kädessä apu tulee liian myöhään. Äidit kokivat, että aivan liian vähän järjestetään tällaista toimintaa pelkästään äideille, jossa eivät lapset ole mukana. Tällaisen ryhmän toiminta olisi varmasti monelle äidille tärkeä henkireikä ja hyvä paikka solmia sosiaalisia suhteita, jotka auttaisivat jaksamaan arjen keskellä. Tämä haastaakin sosiaalialaa kehittämään lapsiperheiden tukimuotoja entistä monipuolisemmiksi ja varsinkin maaseudulle.

Sen, että en itse ole äiti, koin toisaalta hyvänä, mutta toisaalta huonona asiana. Omasta äitiydestä olisi saanut apua ryhmän kanssa toimimiseen ja olo äitien kanssa keskustellessa äitiyteen liittyvistä asioista olisi ollut varmempaa sekä olisin ehkä pystynyt jakamaan paremmin omia kokemuksiani. Mutta toisaalta koen, että tämä asia teki minusta ”puolueettoman” ja pystyin keskittymään äitien ajatuksiin. Koen myös, että pystyin paremmin ohjaamaan keskusteluja muuhunkin kuin äitiyteen ja arjen asioihin. Se, että en ole itse äiti oli myös yksi syy miksi kurssi oli pelkästään äideille. Oma toiminta pienten lasten kanssa ei ole luontevaa ja paljon oli tehty opinnäytetöitä, joissa oli huomioitu lapset ja äidit ryhmätöinnässä. Halusin keskittyä pelkästään äiteihin, koska koen heidän jaksamisensa tärkeänä. Itselleni oman ajan saaminen on todella tärkeää oman jaksamiseni kannalta, niin voin vain kuvitella miten tärkeää se on lapsiperheen äidille.

Opinnäytetyössäni nousi esille se, että äidit tarvitsevat tällaisia ryhmiä jaksakseen arjessa paremmin. Tällaisessa ryhmässä äidit saavat toisiltaan tukea eri arjen tilanteisiin, auttaa solmimaan uusia ystävyys-suhteita ja liikunta lisää henkistä hyvinvointia, kun sen parissa jaetaan iloja ja suruja. Tärkeä asia oli mielestäni myös se, että äidit pääsivät purkamaan paineita liikunnan parissa ja arjen askareet eivät pyörineet päässä koko ajan. Uskon, että äidit kokivat saavansa myös ymmärrystä omaan arkeensa ja ongelmiinsa muilta äideiltä sekä tukea omaan äitiyteen.

Opinnäytetyö prosessin aikana sekä varsinkin sen jälkeen paljon uusia ideoita, joita olisi voinut toteuttaa. Jos tekisin työn uudestaan, tekisin sen joiltain osin eri tavoin. En esimerkiksi pitäisi kurssia niin nopeasti, koska koen, etten ehtinyt tehdä teoriaosuutta huolella. Tuntui, että opinnäytetyö eteni väärässä järjestyksessä koko ajan. Tämän asian huomasin viimeistään raportin kirjoittamisen aloittamisessa. Oli vaikeaa yhdis-

tellä palasia kohdalleen ja löytää ”punainen lanka”. Itse kurssin toiminnan teemojakin olisi pystynyt suunnittelemaan loogisemmiksi, jos teoriapohja olisi ollut paremmin yhteydessä käytäntöön. Kurssin pidettyä olen miettinyt ja työstänyt paljon teoriapohjaa, mutta silti kokonaisuus tuntui hajanaiselta.

Myös ohjevihkosen tekeminen oli aikaa vievää. Olin ideavaiheessa suunnitellut, että kuvaisin äitejä ja käyttäisin kuvia ohjevihkoseen. Mutta koska päädyinkin tekemään opinnäytetyötä yksin, niin tämä osoittautui liian haastavaksi. En halunnut käyttää valmiita kuvia ja toisaalta moneen liikkeeseen ei valmiita kuvia olisikaan löytynyt. Näin jälkikäteen ajateltuna helpompi oli itse toimia mallina kuvissa ja sain sellaiset kuvat, kun halusin. Koen myös, että näin sain ohjevihkosesta persoonallisemman kuin jos olisin käyttänyt valmiita kuvia. Varmasti äiditkin arvostavat enemmän ohjevihkosta, kun näkevät että olen nähnyt vaivaa sen eteen.

Vaikka tässä opinnäytetyössä olen korostanut äidin jaksamisen ja hyvinvoinnin tärkeyttä perheen hyvinvointiin, en väitä ettei isyyden tukeminen olisi yhtä tärkeää. Seuraavaksi voisi järjestää, vaikka Liikunnallista omaa aikaa isille tai pariskunnille -kurssin, jotka olisivat jatkotutkimuksenaiheita tälle työlle. Toisaalta olisi todella tärkeää myös huomioida sellaiset äidit, jotka eivät ole kovin liikunnallisia. Toinen jatkotutkimuksen aihe voisi olla, että miten saataisiin sellaiset äidit osallistumaan tämän tyyppiseen toimintaan, jotka eivät entuudestaan ole kovinkaan liikunnallisia. Maahanmuuttajien määräkin on kasvanut todella paljon viimeisten vuosien aikana, joten samantyyllisen kurssin voisi järjestää esimerkiksi maahanmuuttaja äideille. Kurssin idea on helposti siirrettävissä esimerkiksi muihin kansalaisopistojen kurssitarjottimiin vaihdellen juuri kohderyhmää.

7.1 Eettisyys

Tutkittaville on annetta mahdollisuus vapaaehtoiseen osallistumiseen. Osallistumispäätökseen vaikuttaa se, mitä osallistuminen todellisuudessa esimerkiksi opinnäytetyöhön tarkoittaa. Tutkittaville on kerrottava millainen tutkimus on kyseessä, vaatiiko osallistuminen kirjoittamista tai lomakkeiden täyttämistä esimerkiksi valmiiden vastausvaihtoehtojen valitsemista, keskustelua vai jotain muuta. (Kuula 2006, 106.)

Ennen Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssin alkua olisin halunnut tiedottaa osallistujille, että kyseessä on opinnäytetyö. Ilmoitin toimeksiantajalle, että ilmoittautumisvaiheessa voisi osallistujille kertoa, että kyseessä opinnäytetyö ja vielä voisi perua osallistumisensa. Toimeksiantajan mielestä ei ollut tarpeellista kysyä lupaa. Ensimmä-

mäisellä toimintakerralla kerroin äideille, että kyseessä on opinnäytetyö ja vielä voi miettiä haluaako osallistua siihen vai ei. Kerroin myös että heidän pitäisi täyttää alkukartoituslomake, antaa vapaamuotoista, kirjallista palautetta jokaisen toimintakerran jälkeen. Kerroin myös, että lisäksi heidän tulee täyttää kurssin lopussa loppupalautekyselylomake (liite 2) sekä toimeksiantajan arviointilomake (liite 3). Kaikki viisi äitiä allekirjoittivat ensimmäisellä kerralla tekemäni tutkimuslupapaperin. Allekirjoituksellaan äidit sitoutuivat antamaan tutkimusluvan opinnäytetyöhön ja luovuttamaan siihen tarvittavia tietoja, videointi- ja kuvausluvan toimintojen aikana ja osallistumaan palautteen antoon sekä sen raportoimiseen luvan.

Allekirjoitin itse myös samaisen tutkimuslupapaperin. Omalla allekirjoituksellani sitouduin siihen, etten käytä saamiani tietoja tutkittavan tai hänen läheisensä vahingoksi tai halventamiseksi taikka sellaisten etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus enkä luovuta saamiani henkilötietoja sivullisille. Sitouduin tutkijan eettisiin periaatteisiin.

Tiedonkeruumenetelmien valinnassa otin huomioon havainnoinnin eettisyyden. Havainnointiin liittyy Hirsjärven ym. (2000, 201) mukaan myös eräitä eettisiä ongelmia esimerkiksi se, kuinka paljon tutkittaville kerrotaan havainnoinnin tarkoista kohteista. Itse en kertonut äideille mitä havainnoin toimintakertojen aikana, mutta kerroin kuitenkin tekeväni havaintoja. Pysin suunnittelemaan ja toteuttamaan kurssin aikana kaikki harjoitteet siten, että kaikki äidit pystyisivät osallistumaan ja tekemään ne. Etukäteen otin huomioon sen, että osallistujissa on eri kuntoisia äitejä ja pyrin tekemään heille soveltavia liikkeitä ilman, että he kokisivat jotenkin nolatuiksi.

Yksi parhaiten tunnettuja ihmistieteiden tutkimuseettisiä normeja on Kuulan (2006, 201) mukaan tunnistettavuuden estäminen. Opinnäytetyössäni loppupalaute annettiin nimettömänä juuri sen takia. Anonymiteetin säilyttämisellä on Mäkisen (2006, 114) mukaan myös selkeitä etuja tutkimuksen kannalta. Tutkimuksessa voi olla siten helpompi käsitellä myös arkoja ja vaikeitakin asioita, jos henkilöitä suojaa anonymiteetti. Tällä tavalla myös tutkijan ei tarvitse pelätä aiheuttavansa haittaa tutkittavilleen. Alkukartoituslomakkeessa kysyttiin ikää ja ammattia. Kerroin äideille ettei niihin ole pakko vastata, jos ei tahdo. Kerroin myös, että saatan tunnistaa heidät niistä vastauksista myöhemmin, mutta äitejä tämä ei haitannut.

7.2 Prosessin ja oman ammatillisuuden kehittymisen arviointia

Opinnäytetyön idean saatuaani motivaatio ja innostus työn tekemiseen olivat korkealla. Aluksi kuvittelin pääseväni helpommalla, kun tekisin toiminnallisen opinnäytetyön. Heti työn alkuvaiheessa huomasin, että toiminnallinen opinnäytetyö on paljon vaativampi kuin olin aluksi ajatellut. Työn aloittaminen oli alussa todella hankalaa varsinkin teorian tiedon kokoon saaminen ja ”punaisen langan” löytäminen. Mutta tiesin koko ajan, että toiminnallinen työ sopisi paremmin itselleni kuin tutkimuspainotteinen työ. Tämä ajatus antoi itselleni voimaa työstää eteenpäin kaikista hankaluuksista huolimatta.

Yksin tekeminen toisaalta osoittautui hyväksikin asiaksi. Aikataulun laatiminen oli paljon helpompaa yksin sekä siinä pysyminen. Isona apuna prosessin etenemisessä koen olevan ohjaavalla opettajallani. Sain tarvittaessa ohjausta esimerkiksi aihealueen rajaamiseen, ideoita raporttisuuden sisältöön ja kokoamiseen sekä ajankäyttöön.

Ammatillisen kasvun näkökulmasta kritiikin saaminen kehitti koko prosessin ajan työelämän taitoja. Koko opinnäytetyö prosessi kehitti ammatillisen kasvun kannalta myös yhteistyötaitoja, kokonaisuuksien hallintaa ja etenkin ajanhallinnan käyttöä. Työn tekemisessä kehittyivät myös ohjaamis- ja vuorovaikutustaidot sekä kirjalliset taidot.

Opinnäytetyön tekeminen oli haastava kokemus. Opinnäytetyö oli aikaa vievää, mutta antoisaa ja mukavaa sekä pääsi tutustumaan ihan uudenlaiseen maailmaan, äitiyden maailmaan. Tällä työllä pääsin myös tutustumaan todella mukaviin äiteihin. Mahdollisesti haluaisin joskus tulevaisuudessa pitää samantyyppisen kurssin uudelleen. Pohtiessani Liikunnallista omaa aikaa äideille -kurssia ja siihen liittyvää koko prosessia, olen tyytyväinen moneltakin osin omaan osuuteeni. Kurssin suunnittelu ja toteutus onnistuivat ja toteutuivat lähes suunnitelmieni mukaan. Sain myös ohjevihkosesta tehtyä sellaisen, kun halusin. Omat yhteistyö- ja organisointitaidot kehittyivät prosessin aikana. Kehityin itse ohjaajana lisää ja opin paljon äideiltä sekä sain uusia vinkkejä ja ideoita tämän tyyppisen ryhmän ohjaamiseen. Näitä asioita toivon pystyväni hyödyntämään myös työelämässä.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. *Ryppäästä ryhmäksi*. 3. painos. Tampere: Tammer-paino.
- Aarnio, P. & Vuorinen, R. 1991. *Vuorovaikutus ja Yhteistyö*. Jyväskylä: Gummerus.
- Allardt, E. 1976. *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo: WSOY.
- Estola, E., Kaunisto, S.-L., Keski-Filppula, U., Syrjälä, L. & Uitto, M. 2007. *Lupa puhua. Kertomisen voima arjessa ja työssä*. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. *Toiminnalliset menetelmät. Elä – elämän punaista lankaa etsimässä*. [verkkojulkaisu]. [viitattu 16.7.2012]. Saatavissa: <http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>.
- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 1998. *Tutki ja kirjoita*. 3. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. *Tutki ja kirjoita*. 6. osin uudistettu painos. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Huovinen, T. 2006. *Sisältöjen valinta ja tukitoimien suunnittelu*. Soveltavan liikuntaopetuksen suunnittelu. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto [verkkojulkaisu] [viitattu 5.8.2012]. Saatavissa: <http://users.jyu.fi/~tehuovin/terhi/ELIP003luento4.pdf>
- Juusola, M. 2009. *Äidin voimakirja*. Keuruu: Otava.
- Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1985. *Liikunnan didaktiikka*. Keuruu: Otava.
- Kantaneva, M., Kasurinen, R. & Laukkanen, R. 2001. *Sauvakävely ja muu sauvallikunta*. Jyväskylä: Gummerus.
- Karinharju, K. 2009. *Liikunnanohjaaminen 2*. [power-point]. [viitattu 15.7.2012]. Saatavissa: hui01.bh.spt.fi/vk/virtualia uusi.nsf/o/.../Liikunnan+ohjaaminen+II.pp.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. *Ryhmästä enemmän – käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle*. Suomen Mielenterveysseura.

Kilpeläinen, T. 2012. *Kahvakuula koulu*. Saarijärvi: Fitra.

Kuula, A. 2006. *Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Kytöharju H. 2003. *Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelu-palstalla Internetissä*. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoito-tieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2001. *Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla*. Porvoo: WS Bookwell oy.

Lyytinen, T. & Vuolle, P. 1992. *Ihminen-luonto-liikunta*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Jyväskylä: Koppi-Jyvä Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2008. *Äidit salaavat väsymystään* [verkkajulkaisu] [viitattu 16.7.2012]. Saatavissa:
http://www.mll.fi/ajankohtaista/tiedotteet_ja_uutiset/?x41088=3617346

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2010. *Vanhemman hyvinvointi*. [verkkajulkaisu] [viitattu 17.9.2011]. Saatavissa:
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/terveelliset_elamantavat/

Maslow's Hierarchy of Needs. 2008. [verkkajulkaisu] [viitattu 31.8.2012]. Saatavissa:
<http://www.learning-theories.com/maslows-hierarchy-of-needs.html>.

Miettinen, M. 2000. *Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?* Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2 tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES).

Murphy, S. 2007. *Hoikistu voimaharjoittelulla – tehoa ja tuloksia vartalonmuokkaukseen*. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.

Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) *Terveysliikunta*. Jyväskylä: Duodecim, 48–57.

Näre, S. 2004. *Kokonainen nainen*. Helsinki: Kirjapaja.

Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Teoksessa Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, B. & Smolander, J. (toim.). *Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä*. Helsinki: Työterveyslaitos, 31–49.

Ojanen, M. 2000. *Naiset ja liikunta* [verkkójulkaisu] [viitattu 8.4.2012]. Saatavissa: <http://www.markkuojanen.com/sivut/psykologia/liikunta/naiset-ja-liikunta.php>

Ojanen, M. 2001. *Liikunta hyvän elämän tukena*. Teoksessa Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. (toim.) *Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Tampere: Tammer-Paino Oy, 116-120.

Ojanen, M. 2009. *Hyvinvoinnin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja.

Opetusministeriö 2009. Vapaan sivistystyön kehittämissuunnitelma 2009–2012 [verkkójulkaisu] [viitattu 25.8.2011]. Saatavissa: http://www.vsy.fi/doc/vst-kehittamissuunnitelma_tmp-tilanne10_12_09_ms.pdf

Paronen, O. & Nupponen, R. 2005. Terveystyön ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) *Terveysliikunta*. Jyväskylä: Duodecim, 206–210.

Pielaveden ja Keiteleen kansalaisopisto. [viitattu 25.9.2011]. Saatavissa: www.pielavesi.fi/kansalaisopisto

Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A.-M., Lahikainen, A. & Ahokas, M. 2010. *Arjen Psykologia*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2005. *Didaktiikan perusteet*. Helsinki: WSOY.

Vartiovaara, I. 2000. *Jaksamisen rajat*. Helsinki: WSOY.

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. *Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosi-aali- ja terveysalalla*. Juva: WS Bookwell Oy.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus.

Vilkka, H. (toim.) 2008. Uudistettu painos kirjasta: Grönfors, M. 1982. *Laadullisen tutkimuksen kenttätyömenetelmät* [Verkkokirja] [viitattu 26.2.2012]. Saatavissa: http://homepage.mac.com/vilkka/Kirjat/Laadullisen_tutkimuksen.pdf.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miettinen, M. (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?* Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. Tutkimuskatsaus. 2000. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras.

Vuori, I. 2003. *Lisää liikuntaa!* Helsinki: Edita Prima Oy.

ALKUKARTOITUSLOMAKE 27.9.2011

Ikä:

Ammatti:

Harrastukset:

1. Mikä sai Sinut osallistumaan Liikunnallista omaa aikaa äideille – kurssille?
2. Mitä odotat Liikunnallista omaa aikaa äideille – kurssilta saavasi?
3. Millaiseksi koet tämän hetkisen hyvinvointisi ja arjessa jaksamisesi?
4. Millaiseksi koet vapaa-ajan ja äitiyden yhteensovittamisen ja miksi?
5. Kurssisisältö toiveet?

LOPPUPALAUTEKYSELYLOMAKE 15.11.2011

FYYSINEN HYVINVOINTI

1. Miten kurssin liikunnalliset toiminnot tukivat omaa arjessa jaksamistasi ja fyysistä hyvinvointiasi?
2. Millaisia mielihyvän ja/tai mielipahan kokemuksia sait kurssin liikunnallisista toiminnoista?
3. Saitko kurssin toiminnan/toimintojen avulla arkeesi lisää voimavaroja ja hyvää oloa?
Mistä ja miten?

PSYKKINEN HYVINVOINTI

4. Miten kurssin liikunnalliset toiminnot edesauttoivat henkistä jaksamista?
5. Miten oman ajan saaminen näkyi arjessa jaksamisessasi?
6. Mitkä tekijät kurssissa lisäsivät ja/tai vähensivät voimavarojasi äitinä?

SOSIAALINEN HYVINVOINTI

7. Oletko saanut uusia ystäviä kurssin toiminnan kautta ja millainen merkitys sillä on arkeesi?
8. Millaista tukea olet kokenut saaneesi ryhmästä?

ELÄMÄNTAPA

9. Millainen merkitys kurssilla on ollut arkeesi ja elämäntilanteeseesi äitinä?
10. Jaksoitko paremmin viettää aikaa perheesi kanssa? Miksi? Miksi et?

OHJAAMINEN, KURSSI, TOIMINTAKERRAT

11. Arvioi, miten ohjaajan ohjaaminen muuttui kurssin edetessä?
12. Miten kurssin ohjaus ja sisällöt vastasivat tarpeitasi/odotuksiasi?
13. Miten kurssin suunnittelu oli onnistunut ja vastasiko odotuksiasi/tarpeitasi? (ohjeiden anto, tilan käyttö, välineet, aika)
14. Aiotko hyödyntää kurssista saatua ohjevihkosta kotona? Miten?

15. Osallistuisitko uudestaan kyseiselle kurssille? Miksi? Miksi et?

16. Millainen merkitys järjestetyllä lastenhoidolla oli kurssille osallistumiseesi?

17. Millaisia asioita sait toiminnalta/toiminnoilta? Laita numeroilla 3 tärkeitä ja perustele

- uusia kokemuksia
- aikaa itselle
- ajatusten vaihtoa
- rauhoittumista
- uusia tuttavuuksia
- irtautumista arjesta
- liikunnan iloa ja hyvää oloa
- henkistä jaksamista
- vertaistukea
- jotain muuta, mitä?

18. Mitä muuta haluaisit sanoa?

KIITOS PALAUTTEESTASI.

TOIMEKSIANTAJAN KURSSIARVIOINTILOMAKE 8.11.2011



KURSSIARVIOINTI

Kurssi: _____
 Opettaja: _____

1. Mitkä asiat kurssilla toimivat hyvin, auttoivat oppimaan?

2. Mikä kurssissa onnistui huonosti, ei toiminut?

MISTÄ SAIT TIEDON KURSSISTA?

- ____ opiston esitteestä
 ____ internetistä
 ____ toiselta henkilöltä
 ____ muualta, mistä

YMPYRÖI SOPIVIN VAIHTOEHTO:(5=kiitettävä, 4 =hyvä, 3 =tyytyttävä, 2 =välttävä, 1 =huono)

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 3. Ennakkotiedotus kurssin sisällöstä ja aikataulusta: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Kurssin esittely ja opiskelijoiden tarpeiden huomiointi: . . . | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Miten kurssin sisältö vastasi odotuksia? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Opettajan opetus- / esittämistapa: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Kurssimateriaali: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Opetustilan sopivuus: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Opetusvälineet ja laitteet. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. Kuinka hyvin olen oppinut kurssilla: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Ryhmän ilmapiiri | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Kurssin hinta suhteessa laatuun: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. Kurssin yleisarvosana: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. Kurssin etenemismuhti: 5 liian nopea, 3 sopiva, 1 liian hidas. . . | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

15. Mitä uusia asioita haluaisit oppia? _____

16. Muuta (hyvää / huonoa, mitä?): _____

KURSSITOIVEITA: _____

Kiitos vastauksistasi!

Kurssiarviointi on osa opiston laatu- ja itsearviointijärjestelmää.
 Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

TUTKIMUSLUPA**Liite 4**

Opinnäytetyön henkilötiedot: Tuula Moilanen, sosionomiopiskelija (AMK)

Toiminnallinen opinnäytetyö: Liikunnallista omaa aikaa äideille - kurssi

Oppilaitos: Savonia Ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, Iisalmi

Opinnäytetyön ohjaaja: Auli Pohjolainen

Toimeksiantaja: Pielaveden ja Keiteleen kansalaisopisto

Opinnäytetyön idea: Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa kotiäideille Liikunnallista omaa aikaa – kurssi, jonka tavoitteena on lisätä liikunnan avulla äitien henkistä hyvinvointia ja arjessa jaksamista.

Aineistonkeruumenetelmä: Alkukartoitus- ja loppupalautelomake, keskustelu sekä vapaamuotoinen, kirjallinen palaute, havainnointi

Liikunnallista omaa aikaa äideille - kurssin toimintojen kuvaus/videointi/palautteet ovat opinnäytetyöni tutkimusaineistoa varten ja henkilö ei ole tunnistettavissa niistä sekä aineistot tuhoetaan opinnäytetyön jälkeen.

Sitoudun siihen, etten käytä saamiani tietoja tutkittavan tai hänen läheisensä vahingoksi tai halventamiseksi taikka sellaisten etujen loukkaamiseksi joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus enkä luovuta saamiani henkilötietoja sivullisille. Sitoudun tutkijan eettisiin periaatteisiin.

Tuula Moilanen

Allekirjoituksellani sitoudun antamaan tutkimusluvan opinnäytetyöhön ja luovuttamaan siihen tarvittavia tietoja, videointi- ja kuvausluvan toimintojen aikana ja osallistumaan palautteen antoon sekä sen raportoimiseen luvan.

TOIMINTAKERRAT**Liite 5****1 TOIMINTAKERTA: 27.9.2011****Paikka:** Pielaveden lukion sali**Toimintakerran kesto:** 1 ½ tuntia**Aihe:** Jooga

Toiminnan tavoitteet: Tutustuminen toisiin ryhmäläisiin. Tavoitteena on rentoutuminen ja kevyt aloitus ilman vaativia taitovaatimuksia, ettei aiheuta shokkia heti ensimmäisellä kerralla (oman ajan ottaminen).

Tarvittavat välineet: Jumppapatjoja 7 kpl, stereot, musiikkia, kyniä 7 kpl kaikille lomakkeiden täyttöön, sisäliikuntavarusteet

Aloitus: Henkilöiden esittelykierros, alkukartoituksen informointi ja täyttäminen (aikaa noin 15 minuuttia)

Lämmittely: Helppoja, kehoa avaavia liikkeitä, virittäydytään pääliikkeisiin harjoittelemalla liikkeit hitaasti ja hengityksen kanssa. Aikaa noin 15 minuuttia.

Jooga: Jumppapatjoja 7 kpl (aikaa noin 35 minuuttia) (Farhi 2009; Ilaskari 2005)

- **Selkärangan ojennus selin makuulla**

Käy selinmakuulle, laita jalat koukkuun. Nosta lantio ylös. Kannattele ylhäällä kehoasi ja lähde viemään käsiä pään taakse suorina lattiaan. Palauta liike rauhallisesti takaisin nikama nikamalta.

- **Polvet rintaan -asento**

Selinmakuulla nosta polvet rinnan päälle koukkuun. Vedä polvia vatsaa ja rintaa kohti ja pyörittele rauhallisesti ympyrää polvilla.

- **Jalkojen ojennus ylös**

Selinmakuulla ota kiinni varpaistasi ja nosta jalkoja suoraksi vuorotellen. Sisäänhengityksellä vie jalka suoraksi ja uloshengityksellä palauta. Lopuksi voit tehdä liikkeen molemmat jalat yhtä aikaa nostaen ylös.

- **Aamunavaus**

Seiso hyvässä ryhdissä, tee kevyt taivutus taakse. Sisäänhengityksen aikana vie kädet etukautta ylös ja anna vartalon kaartua taaksepäin. Taivuta taka-asennosta uloshengityksellä vartaloa eteen. Jousta polvista ja laita kämmenet lattiaan. Sisäänhengityksellä vie oikea jalka eteen. Polvi tukeutuu lattiaan, varpaat suorassa ja kämmenet lattiassa. Vasen polvi koukistuu rintaa kohti.

Tästä asennosta vie uloshengityksellä vasen jalka oikean viereen, ojenna jalat suoriksi. Takapuoli nousee ylös ja kantapäät painuvat lattiaan, kämmenet lattiassa. Laita pää käsien väliin. Anna lantion laskeutua sisään hengityksellä alaspäin, suorista jalat. Selkä kaareutuu kevyesti taakse ja leuka nousee hieman ylös. Pidä käsivarret suorina ja ylävartalo tukeutuu kämmeniin. Palaa tästä asennosta takaisin toistaen liikkeitä takaperin jälkimmäisestä ensimmäiseen.

- **Rangan kierto**

Makaa selällään ja vie kädet sivulle T-asentoon. Polvet ovat 90 asteen kulmassa ja pää vastakkaiseen suuntaan kuin polvet. Lepää tässä asennossa vähintään 5 minuuttia ja vaihda jalat ja pää toiselle puolelle.

- **Lapsenasento**

Istu kantapäiden päälle ja tuo sormet ristiin selän taakse. Taivuta päälaki lattiaan. Pysy hetki tässä asennossa. Käy siitä vatsalleen ja laita jalat rennoiksi

- **Selän pyöristys ja notkistus**

Asetu konttausasentoon. Hengitä sisään ja päästä selkä notkolle. Hengitä ulos ja pyöristä selkä. Jatka liikettä hitaasti edestakaisin hengityksen rytmissä.

- **Käden pyörytyksen ja niskan venytys**

Seiso hiukan haara-asennossa. Sisäänhengityksellä taivuta kättä taaksepäin ja uloshengityksellä palauta eteen. Toista sama sivulle päin. Sisäänhengityksellä nosta käsi hartiatasolla ja laske uloshengityksellä. Lopuksi pyörytä koko käsi ympäri rytmittäen hengitykseen. Lopeta liike niska venytykseen sen puolen hartiaan mikä käsi teki pyörytysliikkeen. Niska venytyksen jälkeen siirry toiseen käteen ja tee samat liikkeet.

Venyttely ja rentoutuminen: Asetutaan piiriin venyttelemään ja tiedustellaan toiveita seuraavasta kerrasta ja kerron oman ehdotukseni. Lopuksi jokainen käy jumppapatjalle mieluisaan asentoon hetkeksi rentoutumaan. Aikaa noin 15 minuuttia.

Kirjallinen palaute toimintakerrasta: Äidit antavat vapaamuotoisen palautteen toimintakerrasta kirjallisena. Aikaa noin 10 minuuttia.

2 TOIMINTAKERTA: 4.10.2011

Paikka: Urheilukenttä ja puru-

rata

Toimintakerran kesto: 1 ½ tuntia

Aihe: Sauvakävely

Toiminnan tavoitteet: Ryhmytyminen ja arjessa jaksaminen. Elämyksellisyys ja raitis ulkoilma stressin poistamiseen ja saada lisää virkeyttä ulkoliikunnasta.

Tarvittavat välineet: Sauvakävelysauvoja 5 kpl, kyniä 5 kpl palautteiden täyttöön, ulkoliikuntavarusteet

Aloitus: Käydään läpi sauvakävelyntekniikkaa jokaisen kohdalla. Aikaa noin 5 minuuttia. (Kantaneva, Kasurinen, & Laukkanen 2001.)

Lämmittely: Kävellään noin puolitoista kilometriä rauhallista tahtia ja venytellään sauvojen kanssa. Aikaa noin 15 minuuttia.

- Pohkeet

Vie toinen jalka hieman taakse ja toinen siirrä nojaamaan sauvaan. Vedä sauvaa hieman itseesi päin. Pidä venytys 10–30 sekuntia.

- Takareisi kumartuen

Vie toinen jalka eteen, nojaa sauvoihin. Paina ylävartaloa eteen selkä suorana. Pidä myös venytettävä jalka suorana polvitaiteesta. Pidä venytys 10–30 sekuntia.

- **Etureisi**

Ota kiinni toisen nilkan takaa ja nojaa sauvoihin. Pidä koukussa oleva jalka lähellä suoraa jalkaa ja paina lantiota samalla eteen. Pidä venytys 10–30 sekuntia.

- **Lapamuljautus**

Ota erittäin leveä ota sauvoista ja vie sauva etukautta olkapäiden yli taakse ja tuo takaisin. Pidä käsivarret suorina koko liikkeen ajan. Pidä venytys 10–30 sekuntia.

- **Sivutaivutus (kyljen lihasten venytys)**

Seiso haara-asennossa. Ota sauvasta leveä ote ja taivuta ylävartaloa suoraan sivulle. Pidä venytys 10–30 sekuntia.

- **Keihäspyöräytys (niska- ja hartiaseutu)**

Ota leveä ote sauvoista. Pyöräytä sauva toinen käsi liikettä johtaen selän taakse ja palauta alkuasentoon vastakkainen käsi liikettä johtaen. Tee 6-10 pyöräytystä/samaan suuntaan.

Sauvakävely: Ensinnoustaan Urkin hyppymäen rappusia ylös viisi kertaa eri tyylein (kävellen joka rapulle, kävellen joka toiselle rapulle, juosten joka rapulle, juosten joka toiselle rapulle ja viimeinen tyylivapaa) Aikaa noin 15 minuuttia.

Kävellään noin 3 kilometrin lenkki sauvojen kävelyrytmiä muuttaen noin viiden minuutin välein. Sitten tehdään vielä sauvakävelyä ja loikkia ylämäkeen. Viisi kierrosta eri tyyleillä sauvojen kanssa (ensin kävellen kaksi kertaa ylös, sitten kaksi kertaa juosten ylös, viimeinen kerta loikkien ylös.) Loppuun sauvotaan rennosti palautellen vielä noin kilometri takaisin urheilukentälle. Aikaa noin 45 minuuttia.

Kirjallinen palaute toimintakerrasta: Äidit antavat vapaamuotoisen palautteen toimintakerrasta kirjallisena. Aikaa noin 10 minuuttia.

3 TOIMINTAKERTA: 11.10.2011**Paikka:** Pielaveden lukion sali**Toimintakerran kesto:** 1 ½ tuntia**Aihe:** Jättipallojumppa**Toiminnan tavoitteet:** Harjoitusten tavoitteena oli liikuntaan innostaminen ja uuteen harrastukseen ryhmässä liikkumisen kautta sekä löytää liikunnan tuoma ilo.**Tarvittavat välineet:** Jättipalloja 5 kpl, kyniä 5 kpl palautteiden täyttöön, sisäliikunta-varusteet, stereot ja musiikki sekä jumppapatjoja 5 kpl.**Aloitus & lämmittely:** Kysellään viime viikon tuntemukset ja kuulumiset. Tutustutaan jumppapalloon erilaisten kehohallintaharjoitteiden kautta, sisältää pomppimista ja tasapainoa. (Aikaa noin 15 minuuttia)**Jättipallojumppa:** (Aikaa noin 45 minuuttia) (Knight 2005.)**- Takakyykky**

Asetu seisomaan seinää vasten, pallo selän takana. Laskeudu kyykkyyyn, polvet 90 asteen kulmaan, jännitä jalkalihakset ja työnnä jaloilla itsesi ylös. Välillä voi tehdä muutaman sekunnin pitoja alhaalla. Leventämällä haara-asentoa ja siirtämällä varpaat sivulle, voi tehdä haarakyykyn, joka vahvistaa enemmän reiden sisäosaa. Toistoja 12 x 3.

- Askelkyykky

Asetu seisomaan seinää vasten, pallo selän takana. Ota askel eteen ja tee pieniä joustoja alas. Tarkista ettei polvi ylitä varpaita kyykistyessä. Välillä voi tehdä muutaman sekunnin pitoja alhaalla. Toistoja 12 x 3.

- Pakara-lihakset

Asetu selinmakuulle. Nosta jalat pallon päälle suorina/koukussa. Nosta lantiota lattiasta ylös ja jännitä ylhäällä pakaralihakset. Laskeudu rauhallisesti alas. Muista jännittää keskivartalo, jaksat paremmin kannatella vartaloasi. Variaatio: Ojenna jalat suoraksi pallon päälle, nosta lantio ylös. Nosta vuorotellen jalkojasi hieman ylöspäin pallon päältä. Kannattele lantiota ylhäällä, keskivartalo jännitettynä. Toistoja 12 x3.

- **Selkälihakset**

Käy pallon päälle vatsalleen. Suorista jalat ja ojenna ylävartalo suoraksi (kuva 6) ja pyöristä alas pallon päälle. Variaationa voi tehdä myös kiertoja ojennus vaiheessa puolelta toiselle (vinot selkälihakset) tai nostaa vastakkaiset raajat vartalon jatkeeksi vuorotellen. Toistoja 12 x 3.

- **Vatsalihakset**

Käy selinmakuulle pallon päälle. Mitä enemmän menee pallon päälle, sitä enemmän liikkeeseen saa haastetta. Laita kädet niskaan taakse ja nosta yläselkää ilmaan. Jännitä hetki vatsaa yläasennossa ja laske yläselkä rauhallisesti alas. Vastaavasti vinot vatsalihakset saa käyttöön kiertämällä nousu vaiheessa sivulle. Toistoja 12 x 3.

Vatsalihaksia voi myös tehdä nostamalla jalat pallon päälle selinmakuulla ja nosta ylävartaloa irti lattiasta kädet niskan takana. Tee kierto vastakkaiseen polveen päin, näin saa liikettä vinoille vatsalihaksille. Pallon voi myös asettaa nilkkojen väliin selin makuulla ja laskea palloa rauhallisesti alaspäin kohti lattiaa, jännittää selkälihakset myös, kun nostaa jalat ylös. Laske palloa rauhallisesti alas toiselle sivulle, näin saa myös vinot vatsalihakset töihin. Toistoja 12 x 3.

- **Ojentaja-dippi**

Laita kädet pallon päälle, sormet eteenpäin. Jousta kyynärpäistä taakse ja ojenna kädet takaisin lähes suoriksi. Pidä hyvä ryhti ja vartalo tiukkana. Toistoja 10 x 3.

- **Punnerrus**

Laita kädet lattialle leveälle. Aseta jalat pallon päälle. Punnerra alaspäin keskivartaloa jännittäen ja työnnä rauhallisesti ylöspäin. Liike on tehokkaampi, mitä vähemmän on painoa pallon päällä. Toistoja 10 x 3.

Venyttely: Asetutaan piiriin venyttelemään ja keskustelemaan miltä kurssi on tähän asti tuntunut, niin sanottu suullinen välipalaute. Aikaa noin 15 minuuttia.

Kirjallinen palaute toimintakerrasta: Äidit antavat vapaamuotoisen palautteen toimintakerrasta kirjallisena. Aikaa noin 10 minuuttia.

4 TOIMINTAKERTA: 25.10.2011

5 TOIMINTAKERTA: 1.11.2011

Paikka: Pielaveden liikuntahalli

Toimintakerran kesto: 1 ½ tuntia

Aihe: Kuntosali

Toiminnan tavoitteet: Tavoitteena on tutustuttaa äidit kuntosaliin ja saada laitteisiin tuntumaa. Ryhmähengen avulla uuden liikuntamuodon kokeilu ja rohkaistuminen sekä uskallus kokeilla uutta (itsensä toteuttaminen). Usein ensikertalaiselle on kynnys mennä kuntosalille, koska ei tunne laitteita eikä kehtaa yksin lähteä kokeilemaan. Viidennen kerran tavoitteena on rohkaista äitejä menemään kuntosalille omalla vapaa-ajallaan.

Tarvittavat välineet: Kyniä 5 kpl palautteiden täyttöön, sisäliikuntavarusteet, stereot ja musiikki, jumppapatjoja 5 kpl, kuntopiiri-numerolaput, sekuntikello.

Aloitus: Tutustutaan kuntosalilaitteisiin minun näyttämänä ja kertomana. Aikaa noin 15 minuuttia.

Lämmittely: Viisi lämmittelylaitetta noin 2,5 minuuttia per laite. Soutulaite, juoksumatto, stepperi, cross-trainer ja kuntopyörä. Aikaa noin 15 minuuttia.

Kuntosali kuntopiiri-harjoitus: Aikaa noin 45 minuuttia.

(Virtamo 2009; Delavier 2003.)

Ensimmäisellä kerralla tehdään 2 x 45 sekuntia per laite, välissä pieni huoli/vaihto. Toisella kuntosali kerralla tehdään ensimmäisellä kierroksella 2x 45 sekuntia per laite ja toisella kierroksella 1 x 45 sekuntia per laite. Välissä lisätään painoja.

- Vatsalihakset laitteessa (vinot)

Istu laitteeseen. Säädä vivuista haluamasi kiertokulma. Vie rauhallisesti liike sivulle kiertäen ja palauta takaisin keskelle.

- **Jalan loitontajat penkissä**

Selän täytyy olla suorassa koko liikesuorituksen ajan, jotta ainoastaan jalat työskentelevät. Sopivilla painoilla saadaan jalat loitonnettua rauhallisesti ainakin 90 asteen kulmaan, jossa niitä pidetään hetki ja palautta takaisin aloitusasentoon.

- **Rintalihas laitteessa**

Tartu laitteen kahvoista kiinni ja työnnä kyynärpäitäsi eteenpäin hallitusti. Kun laitteen kahvat kevyesti koskevat toisiaan, palautta liike rauhallisesti takaisin.

- **Jalan lähentäjät penkissä**

Istu penkille selkä suorana ja tartu tukikahvoista kiinni. Sopivilla painoilla saadaan jalat rauhallisesti aukeamaan ainakin 90 astetta tai siihen asti, että nivusissa tuntuu kevyt venytys. Tässä asennossa jalkoja pidetään hetki, jonka jälkeen paina jalat takaisin aloitusasentoon.

- **Vatsalihakset laitteessa (suora)**

Istu laitteeseen. Ota kevyt ote kahvoista, aseta ne harteille. Vedä vatsalihaksilla ylävartaloa kohti jalkoja ja palautta ylävartalo rauhallisesti takaisin. Haastetta saa lisää nostamalla jalat ilmaan.

- **Selkäojennus penkissä**

Istu laitteeseen selkä suorana. Laske vartaloa alaspäin jännittäen vatsalihaksiasi ja nosta rauhallisesti takaisin yläasentoon.

- **Pystysoutu ylätaljassa**

Ota kapea ote tangosta ja lähde vetämään tankoa kohti leukaa. Pysäytä liikesarja, kun kyynärpäät ovat hartioiden kanssa samassa linjassa. Muista pitää selkä suorana.

- **Ojentajapunnerrus ylätaljassa**

Ota haara-asento ja pidä jalat tukevasti maassa. Ota vahva puristusote tangosta ja laske se rinnan korkeudelle. Käsien pitäisi olla nyt koukussa ja työnnä kädet koukusta suoraan alaspäin. Palautta kädet rauhallisesti koukkuun noin 90 astetta ja paina uudelleen alaspäin.

- **Jalan koukistajat laitteessa**

Asetu laitteeseen makaamaan ja tartutaan kahvoista kiinni. Nosta nilkkoja kohti takapuolta. Tarkkaile, että reidet ja ylävartalo eivät irtoa pehmusteista liikesarjan aikana. Nosta jalat 90 asteen kulmaan koukkuun ja laske jalat rauhallisesti alas. Älä vie jalkoja liian alas, jolloin polvet eivät pääse muljahtamaan ympäri.

- **Jalkojen ojennus laitteessa**

Istu penkille niin, että selkä on hyvin tuettuna selkänojaan. Nosta sääriä ylöspäin rauhallisesti ja kun ne suoristuvat pidä niitä hetki tässä asennossa. Laske sääret rauhallisesti alas.

- **Kulmasoutu laitteessa**

Istu selkä suorassa, ote kahvoista. Vedä tanko läheltä vartaloa taakse ja vedä lavat yhteen. Palauta rauhallisesti kädet suoriksi eteen. Pidä selkä suorana liikkeen ajan, jaloista voi joustaa hieman.

- **Jalkaprässi**

Istu laitteeseen. Avaa lukot työntämällä jaloilla jalkalevyä ja tämän jälkeen käännä lukkokahvat auki. Laske painot rauhallisesti alas. Ala-asennosta työnnetään jalkalevy ylös. Älä suorista jalkoja kokonaan, vaan jätä ne aavistuksen verran koukkuun yläasennossa. Tarkkaile polvien asentoa ja jalkateriä liikuttamalla saa liikkeen tuntuun eri kohdissa.

- **Ylätalja myötötteellä**

Tartu tankoon myötötteellä/vastaotteella hieman hartioita leveämmällä otteella. Pidä selkä suorassa ja vedä tankoa niskan taakse, hartioiden kohdalle. Kun tanko koskettaa hartioita, päästä tanko rauhallisesti takaisin ylös.

- **Hauiskääntö käsipainoilla (vuorotellen)**

Ota kumpaankin käteen käsipainot ja suorista kädet kylkien viereen siten, että ranteet ovat suorassa. Koukista käsiä ja suuntaa painot olkapäiden ja rintalihaksen väliä kohti, samalla ranteita kääntäen. Kun käsipainojen päät koskettavat kehoa, laske paino hitaasti alas aloitusasentoon ja lähde tekemään sama liike toisella kädellä. Liikkeen voi tehdä myös molemmilla käsillä yhtä aikaa.

Venyttely: Asetutaan piiriin venyttelemään ja keskustelemaan. Aikaa noin 15 minuuttia.

Kirjallinen palaute toimintakerrasta: Äidit antavat vapaamuotoisen palautteen toimintakerrasta kirjallisena. Aikaa noin 10 minuuttia.

6 TOIMINTAKERTA:

Paikka: Pielaveden lukio ja rantalenkipolku

Toimintakerran kesto: 1 ½ tuntia

Aihe: Juoksuharjoitus ja kahvakuula

Toiminnan tavoitteet: Motivoituminen liikkumaan omalla ajalla uuden välineen myötä, säännöllinen liikunta osaksi elämäntapaa

Tarvittavat välineet: Kahvakuulia 8 kpl, Kyniä 5 kpl palautteiden täyttöön, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet, stereot ja musiikki, jumppapatjoja 5 kpl, circuit-numerolaput, sekuntikello.

Aloitus: Kerron aikataulusta juoksulenkin ja kahvakuulan osalta. Aikaa noin 5 minuuttia.

Lämmittely: Tehdään juoksuharjoitus ulkona. Juostaan noin 1,5 kilometriä vauhteileikittelyllä ja tehdään kevyet venytykset jalkojen lihaksille. Juostaan takaisin päin ja tehdään puolessa välissä juoksuharjoituksia (polvenostajuoksu, pakarajuoksu, sivulaukat, vedot). Aikaa noin 35 minuuttia.

Kahvakuula-circuit: Aikaa noin 30 minuuttia

(Kilpeläinen 2010; Kilpeläinen 2012; Valasti & Takala 2011.)

Ensin harjoitellaan liikkeet ilman kahvakuulia. Kahvakuulaharjoitus tehdään kuntopiiri tyyppisesti, 9 eri paikkaa, paikassaan 2 x 45 sekuntia, välissä huili ja vaihto.

- **Etuheilautus**

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, jalkaterät ja polvet samaan suuntaan. Pidä kahvakuulasta kiinni molemmilla käsillä. Pidä vatsa tuettuna, hartiat alhaalla ja selkä suorana. Vie kuula jalkojen välistä taakse, koukista samalla polvia ja lonkkia ja vie takapuolta taakse kuin istuisi tuolille. Heilauta kuula takaa eteen hartialinjan tasolle. Kyynärpäät pysyvät vähän koukussa ja ranteet suorina kyynärvarren jatkeena. Heilautuksen voi tehdä myös yhdellä kädellä.

- **Maastaveto ja pystysoutu**

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Nosta kuula selkäsuorana alhaalta ylhäällä nosta kyynärpäät hartioiden kanssa samaa linjaa, kuula lähelle rintaa. Palauta kuula rauhallisesti, selkä suorana alas ja toista.

- **Yhden jalan maastaveto ja kädellä veto**

Pidä kuulasta kiinni yhdellä kädellä ja laske kuulaa kohti lattiaa. Jännitä keskivartalo. Suorista vastapuolen jalka suoraksi taakse ja vedä kuulaa lähelle vartaloa, kyynärpää edellä taakse.

- **Etuheilautus sivulta**

Laita jalat vierekkäin yhteen. Ota sarviote kuulasta. Kierrä vartaloa ja heitä kuula eteen lantion voimalla. Tee kierto toisella puolelle ja kuulun alalasku hillitysti.

- **Vatsalihas**

Käy selinmakuulle. Laita kädet suoraksi pään taakse. Ota kuulasta molemmilla käsillä kiinni. Sisäjäntäyttyksellä nosta yläselkä irti lattiasta ja kurota kuulaa eteenpäin kohti polvia. Laskeudu rauhallisesti alas uloshengityksellä.

- **Punnerrus**

Aseta kuulat eteesi ja käy polvilleen lattialle. Ota kiinni kuulista ja punnerra niitä vasten. Työnnä itsesi takaisin ylös. Muista jännittää keskivartalo koko liikkeen ajan ja pitää takapuoli alhaalla. Haastetta saa lisää nostamalla polvet ilmaan.

- Sivukyykky

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Kuula/kuulat käsissä. Astu pitkä askel sivulle. Muista kääntää varpaat astuvassa jalassa askeleenotto suuntaan. Jännitä keskivartalo ja ponnista takaisin keskelle. Askeleen aikana voi asettaa kuulan joko hartian kohdalle tai pitää alhaalla.

- Vatsalihas

Ota kuulasta kiinni yhdellä kädellä. Seiso leveässä haara-asennossa, varpaat sivulle päin osoittaen. Nosta kuulakäsi ylös. Taivuta kyljestä sivulle päin ja liu'uta vapaata kättä polvea kohti. Pidä katse kuulakädessä. Jännitä keskivartaloa ja nouse hallitusti takaisin ylös.

- Askelkyykky

Seiso selkä suorana. Ota kuulasta kiinni molemmilla käsillä. Astu eteen toisella jalalla, polvi lähelle maata ja kierrä ylävartaloa ja kuulaa etujalan puolelle. Ponnista takaisin ylös ja toista toiselle puolelle.

Venyttely: Asetutaan piiriin venyttelemään ja keskustelemaan. Aikaa noin 15 minuuttia.

Kirjallinen palaute toimintakerrasta: Äidit antavat vapaamuotoisen palautteen toimintakerrasta kirjallisena. Aikaa noin 10 minuuttia.

7 TOIMINTAKERTA: 15.11.2011

Paikka: Pielaveden lukio

Toimintakerran kesto: 1 ½ tuntia

Aihe: Kuminauhajumppa ja keskivartalo

Toiminnan tavoitteet: Kurssin päättäminen, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ryhmäliskunnan kautta

Tarvittavat välineet: Kuminauhvoja 15 kpl (eri vahvuuksia), kyniä 5 kpl loppupalautteiden täyttöön, sisäliikuntavarusteet, stereot ja musiikki, jumppapatjoja 5 kpl.

Aloitus: Kerroin mitä tehdään ja millaisessa järjestyksessä edetään, kun oli kaksi teemaa. Kerroin myös loppupalautelomakkeen täyttämisestä, johon varataan loppu-tunnista hieman enemmän aikaa.

Lämmittely: Tehtiin avaavia liikkeitä ”helppoimmilla” kuminauhoilla (pienin vastus). Toistot 10 kertaa molemmille puolille.

Laita kuminauta jalkapohjien alle. Nosta polvea ylös noin 90 asteen kulmaan ja hitaasti jännittäen alaspäin. Jännitä nilkat ja pidä keskivartalo jämäkkänä. Aseta kuminauha nilkkojen ympärille ja vie jalkaa taaksepäin jännittäen, palauta takaisin keskelle alas. Kuminauha nilkoissa loitonna jalkaa sivulle ja palauta jännittäen vastaan keskelle.

Vie vielä jalka suorana eteen ja palauta keskelle. Vie vielä kuminauha polvien alapuolelle ja seiso haara-asennossa hieman polvet koukussa, vie vuorotellen polvia sisään ja ulos (lonkanliikkuvuus), kuminauha koko ajan jännityksessä. Ota käsillä kiinni kuminauhasta seisoma-asennossa. Venytä kädet sivulle, ei ihan rinnan päälle ja palauta kiinni jännittäen vastaan. Nosta kädet ylös ja venytä kädet auki sivulle ja jännittäen vastaan kiinni. Pidä keskivartalo jämäkkänä.

Kuminauhajumppa: Toistoja 10 x 3 jokaisessa liikkeessä *(Pisano 2007.)*

- **Hauiskääntö**

Seiso suorassa, aseta kuminauha jalkapohjien alle ja ota kiinni kuminauhasta niin, että päät tulevat peukaloiden välistä. Pidä kyynärpäät kyljissä kiinni ja nosta 90 asteen kulmaan kädet. Laske rauhallisesti jännittäen vastaan. Vastusta saa sitä enemmän mitä alemmaa ottaa kuminauhasta kiinni. Tee nostoja puoliväliin, siitä ylös asti ja alhaalta ylös asti. Vaihtelemalla nostonopeutta väsyttät lihasta eri tavalla. Jännitä keskivartalo koko liikkeen ajan.

- **Olkapäät**

Seiso suorassa, kuminauha jalkapohjien alla. Ota kuminauhasta kiinni molemmilla käsillä (saat valita itsellesi mieluisimman käsiotteen) ja nosta ylöspäin, niin että kyynärpäät ja hartiat ovat samalla tasolla. Pidä hartiat rentoina, pois korvista. Palauta alas koko ajan vastustaen. Jännitä keskivartalo koko liikkeen ajan. Vastusta saa lisää mitä alemmaa ottaa kuminauhasta kiinni.

- **Ojentajat**

Laita kuminauha toisen kantapohjan alle. Vie kuminauha selän taakse ja tue toisella kädellä kyynärpäätä, että käsi pysyy suorassa. Pään takaa nosta käsi suoraksi ja palauta rauhallisesti jännittäen alas. Vastusta saa lisää enemmän mitä astut kuminauhan päälle. Liikkeen voi tehdä myös yhdellä tai kahdella kädellä. Jännitä keskivartalo koko liikkeen ajan.

- **Takareidet**

Asetu vatsalleen lattialle. Kierrä kuminauha toisen nilkan ja toisen jalkapöydän ympärillä. Koukista jalkaa lähelle takapuolta, pidä hetki ja palauta jännittäen vastaan alas. Pidä lantio kiinni lattiassa.

- **Reiden ulko-osa**

Asetu selinmakuulle lattialle. Laita kuminauha nilkkojen ympärille. Nosta jalat ylös suoriksi ja lähde avaamaan jalkoja auki. Palauta liike koko ajan jännittäen takaisin keskelle.

- **Pakarat**

Käy konttausasentoon. Laita kuminauha toisen jalan nilkan ja toisen jalkapöydän päälle. Nosta nilkan ympärillä olevaa kuminauha jalkaa kohti suoraan ylös ja käännä polvea sivulle. Palauta liike rauhallisesti kuminauhaa jännittäen takaisin. Pidä keskivartalo jännitettynä koko liikkeen ajan. Liikkeen voi tehdä myös kyljellään.

Keskivartalo:

Lantionpohjan lihaksisto ja sidekudokset ovat löysät synnytyksen jäljiltä. Tämän huomaavat äidit esimerkiksi hyppiessä tai juostessa, ne antavat periksi. Siksi lantionpohjan lihasten harjoitukset on hyvä aloittaa heti synnytyksen jälkeen.

- **Yhden käden pito (koko vartalo)**

Asetu lattialle kyynärnojaan ja vie toinen käsi sivulle kauas vartalosta. Vältä notkoselkää vetämällä vatsaa kevyesti sisään. Liikettä voi keventää laittamalla toisen polven maahan. Pysy asennossa mahdollisimman pitkään. Aloita esimerkiksi 10–20-30 sekuntia. Toistot 3 kertaa.

- **Kylki pito (koko vartaloliike, vinot vatsalihakset)**

Asetu kyynärnojaan kyljelleen, alimmainen polvi koukussa. Pidä vartalo suorassa; pää, hartiat, lantio ja polvet samassa linjassa. Nosta lantio ylös ja pidä ylhäällä mahdollisimman pitkään. Haastetta saa lisää suoristamalla jalat ja nostamalla irti lattiasta. Aloita esimerkiksi 10–20-30 sekuntia. Toistot 3 kertaa.

- **Jalan vienti alas selin makuulla (vatsalihaksen alaosa)**

Selinmakuulla nosta jalat suoraksi ylös tai koukkuun. Laske vuorotellen toinen jalka yksittäin alakautta ylös, sama jalka yläkautta alas ja takaisin koukkuun toisen jalan viereen. Vaihda jalka. Lisää haastetta saa tekemällä liikkeit molemmilla jaloilla, ensin laskemalla yhtä aikaa alas ja sieltä suorina ylös ja vastaavasti yläkautta suorina alas ja vetämällä takaisin koukkuun. Paina alaselkää lattiaan ja napaa selkärankaan. Tarvittaessa voi laittaa kädet pakaroiden tai lonkkien alle helpottamaan liikkeen tekoa. Tee 6-8 vientiä/puoli, toista liike 3 kertaa.

- **Jalkojen työntö etuviistoon (vatsalihasten alaosa)**

Käy selin makuulla. Nosta jalat koukkuun ja ojenna suoraksi etuviistoon. Mitä alempana jalat ovat, sitä tehokkaampi liike on. Lisää haastetta liikkeeseen saa laskemalla rauhallisesti jalat alas, piirrä ympyrä alhaalla jaloilla ja nosta ylös. Tee alkuvaiheessa 10–12 toistoa, toista liike 3 kertaa.

- **Saksaus kiertäen (vinot vatsalihakset)**

Lähtöasennossa molemmat jalat ovat koukussa vatsan päällä ja kädet niskan takana. Ojenna toinen jalka suoraksi lähelle lattiaa ja samalla nosta sekä kierrä ylävartaloa niin, että vastakkainen polvi lähestyy vastakkaista kyynärpäätä. Vaihda puoli, niin ettei suora jalka käy maassa. Tee alkuvaiheessa 6-10 toistoa/puoli, toista 3 kertaa.

- **Portaittain laskeva rutistus (suorat vatsalihakset)**

Käy istuma-asentoon. Laita kädet joko rinnan päälle ristiin tai niskan taakse. Laskeudu rauhallisesti selinmakuulle asteittain. Alas laskeutuessa porrasta kolme tai neljä eri kohtaa ja pysähdy hetkeksi jokaisen kohdalle. Selinmakuulta rullaa heti uudelleen istuma-asentoon. Tee 10 toistoa, Toista liike 3 kertaa. Lisää haastetta saa istuma-asennossa nostamalla jalat ilmaan 90 asteen kulmaan tai suoriksi. Pysy hetki tässä asennossa ja lähde laskeutumaan portaittain taas selin makuulle.

TOIMINTAKERTOJEN SUUNNITTELUN APUNA KÄYTETYT LÄHTEET

Delavier, F. 2003. *Lihaskunto harjoittelun anatomia*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Farhi, D. 2009. *Kehon ja mielen joogaa*. Keuruu: Otava.

Ilaskari, I. 2005. *Lempeää joogaa aloittelijoille*. Helsinki: Karisto Oy Kirjapaino.

Joutjärvi, M. 2008. *Tekniikka tutuksi: Sauvakävely* [viitattu 15.10.2011]. Saatavissa: www.ess.fi/?article=198625.

Kantaneva, M., Kasurinen, R. & Laukkanen, R. 2001. *Sauvakävely ja muu sauvallikunta*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kilpeläinen, T. 2010. *Kahvakuulalla kuntoon*. Lahti: Suomen urheiluliiton julkaisut Oy.

Knight, L. 2005. *Pallolla piukaksi*. Singapore: KHL.

Pisano, V. 2007. *Liikkuva äiti – opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan*. Jyväskylä: WSOYpro.

Tuominen, P. 2007. *Kunnossa koko raskauden*. [viitattu 1.2.2012] Saatavissa: <http://www.kirppanat.net/lehtiartikkelit/kunnossa-koko-raskauden/>

Valasti, K. & Takala, A. 2011. *Naisen treenikirja*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Virtamo, J. 2009. *Monipuolinen kuntosaliharjoittelu – voimaa, kuntoa ja kiinteyttä*. Jyväskylä: WSOYpro.

