

Opinnäytetyö (AMK)  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Toiminnalliset menetelmät  
2015

Laura Kilpeläinen & Katriina Viljanen

# TULE LEIKKIMÄÄN!

– Hyvinvointia aikuisille leikin kautta



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi | Toiminnalliset menetelmät

2015 | 56 + 31

Anne Syvälahti

Laura Kilpeläinen & Katriina Viljanen.

## TULE LEIKKIMÄÄN! – HYVINVOINTIA AIKUISILLE LEIKIN KAUTTA

Tämä raportti on kuvaus kehittämishankkeesta, jonka tarkoituksena on luoda hyvinvointia leikin kautta erilaisissa aikuisyhteisöissä. Leikki on innovatiivinen menetelmä aikuissosiaalityössä. Opinnäytetyömme tavoitteena on esittää leikin hyödyt kootusti ja markkinoida leikkiä toiminnallisena menetelmänä sosiaalialalla. Kehittämishakkeen raportin tietoperusta kuvaa leikin merkitystä aikuisuudessa, sen hyötyjä aikuiselle sekä aikuisyhteisöille.

Kehittämishankkeemme toteutettiin 2015, touko-marraskuun välisenä aikana. Yhteistyökumppanina toimivat Turun asemapuiston lippakioski, sekä Nuorten Ystävien vammaispalvelujen alaisuudessa toimiva Villa Kapteenin asumisyksikkö. Turun asemapuiston lippakioskissa toteutimme neljä puistoleikkituntia. Leikkitunteja toivottiin monipuolistamaan Asemapuiston lippakioskin kesän 2015 ohjelmatarjontaa. Villa Kapteenissa toteutimme positiivisuus ja leikkityöpajan, uudelle aloittavalle työyhteisölle. Leikki- ja positiivisuus työpaja tilattiin työyhteisön ryhmäyttyänsä tueksi.

Kehittämishankkeemme tuotoksena syntyi opasvihko, jonka tarkoitus on helpottaa leikin käyttöä toiminnallisena menetelmänä, erilaisten aikuisyhteisöjen parissa. Opasvihko ei ole kytköksissä mihinkään varsinaiseen toimeksiantajaan. Kehittämistehtävä syntyi halustamme kehittää ennaltaehkäisevä sekä positiivista mielenterveyttä tukeva menetelmä, aikuisyhteisöjen hyvinvoinnin tueksi. Opas on helppolukuinen lyhyt vihko, joka on tarkoitettu kaikille leikistä menetelmänä kiinnostuneille sosiaalialan ammattilaisille ja aikuisryhmien ohjaajille.

### ASIASANAT:

Leikki, positiivinen psykologia, hyvinvointi, yhteisö, luovuus, flow-tila, opasvihko

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Activating methods in Social Services

2015 | 56 + 31

Anne Syvälahti

Laura Kilpeläinen & Katriina Viljanen.

## LET'S PLAY! INCREASING ADULTS' WELLBEING THROUGH PLAY

This report is a description of a development project aiming to create and reinforce wellbeing in adults in different communities through play. Playing can be described as an essential need for the human being at an early stage of life. Yet, it is an innovative method in the social field that can be used for improving overall wellbeing in adults. The goal of this report is to present the benefits of playing in an organized way and to raise awareness of the benefits and usage of playing in the social work field. The report shows the meaning and benefits of play for adults as well as its relevance for wellbeing in different communities.

The project was carried out during the period of May-November in 2015 in co-operation with two different partners. The first partner was a kiosk situated in the Station Park of Turku where we organized four playtime sessions for adults. This particular partner wished to offer a more diverse program for their clients. The second partner was a Center for the Mentally Disabled that works under the direction of the organization "Nuorten Ystävät" (Friends of the youth). We organized a workshop about playing and positivity for them. The aim of the workshop was to strengthen the consolidation of a newly founded working community.

A guidebook was created as a result of the project to facilitate the use of play as a tool in the social field, focusing specially on adult communities. This practical guidebook can be used, in part or in full, by professionals or other interested parties wanting to explore the benefits of play in adult communities.

### KEYWORDS:

Play, positive psychology, well-being, community, creativity, flow, guide book

## SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>8</b>
2.1 Taustat ja tarve	8
2.2 Kehittämistehtävä	10
2.3 Yhteistyökumppanit	13
<b>3 LEIKKI</b>	<b>15</b>
3.1 Leikki	15
3.2 Aikuinen leikkijänä	18
3.3 Aikuinen, yhteisö ja hyvinvointi	20
<b>4 LEIKIN POSITIIVISET VAIKUTUKSET</b>	<b>26</b>
4.1 Leikin riemu	26
4.2 Leikin voima	28
4.3 Leikin läsnäolo	32
<b>5 KEHITTÄMISHANKE PROSESSINA</b>	<b>36</b>
5.1 Kehittämishankkeen vaiheet	36
5.2 Kehittämisen menetelmät	43
5.3 Hankkeen aineistot ja dokumentointi	47
<b>6 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI</b>	<b>50</b>
6.1 Opasvihkon arviointi	50
6.2 Kehittämishankkeen tulokset ja arviointi	51
6.3 Kehittämishankkeen eettinen pohdinta ja jatkovisiointi	52
<b>LÄHTEET</b>	<b>54</b>

## LIITTEET

Liite 1. Leikkituntien sisällöt

Liite 2. Liitteen otsikko

Liite 3. Ohjaajan opas leikkityöpajan & leikkitunnin pitämiseksi

## KUVAT

Kuva 1. Villa Kapteenin työyhteisön voimavaraharjoituksen tekoa.	22
Kuva 2. Voimavara harjoite Villa Kapteenin työyhteisössä.	30
Kuva 3. Läsnäoloharjoitus Villa Kapteenin työyhteisössä.	33
Kuva 4. Pudotuspelin jännittäviä loppuhetkiä.	39

Kuva 5. Leikkipajan aloitus Villa Kapteenin työyhteisössä.	41
Kuva 6. Lupaus- taulu.	42

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Kehittämistehtävä havainnollistettuna.	11
Kuvio 2. Oppaan esittely.	48

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Kehittämishankkeen eteneminen.	36
--	----

# 1 JOHDANTO

Tässä kehittämishankkeen raportissa kuvaamme kehittämistyön prosessimme, jonka lopputuotoksena toteutimme koulutusmateriaalin Leikki- ja positiivisuus-työpajan pitämiseksi työyhteisöissä sekä sovellettuna myös muissa aikuisyhteisöissä. Leikki- ja positiivisuus-työpajan koulutusmateriaali on suunnattu sosionomeille sekä työyhteisöjen tai muiden aikuisyhteisöjen hyvinvoinnista vastaaville henkilöille. Kehittämishankeemme tavoitteena oli lisätä aikuisyhteisöiden hyvinvointia leikin avulla.

Luovuus ja itseilmaisuus ovat olleet tärkeitä arvoja meille molemmille läpi elämän. Ne ovat olleet tietynlaisia elämisen automaatioita, joita olemme harjoittaneet ja vaalineet koko elämämme ajan, kumpikin tahollaan. Harrastuksiimme kuuluu muun muassa joogaa, teatteria, laulua, tanssia, käsitöitä ja maalaamista. Ne pohjautuvat itseilmaisuun, toiminnallisuuteen, heittäytymiseen ja luovuuteen. Olemme siis kokeneet luovan toiminnan tuomat hyödyt omalle hyvinvoinnille. Sosionomiopintojemme yhteydessä olemme tehneet useita projekteja, joissa olemme saaneet kehittää menetelmällistä osaamistamme sekä käyttää eri harjoitteita työskennellessämme eri asiakasryhmien kanssa.

Keväällä 2015 Toiminnallisten menetelmien projektiopintojemme kautta lähti jalostumaan ja kehittymään idea aikuisten leikkityöpajasta, jonka kautta voimme lisätä hyvinvointia eri aikuisyhteisöissä. Olimme jo projektimme käynnistämävaiheessa vahvasti sitä mieltä, että aikuiset leikkivät liian vähän. Tämä motivoi ja innosti meitä toteuttamaan kehittämishankkeen, joka toisi tietoa sosiaalialan ammattilaisille leikin hyödyistä aikuisille. Se tuottaisi myös havaintoja ja työkaluja leikin ja sen positiivisten vaikutusten lisäämisestä eri aikuisyhteisöissä.

Kehittämishanke käynnistyi kesäkuussa yhteistyökumppanin hankkimisella. Projektin ensimmäiseen vaiheeseen kuului kesällä 2015 pidetyt neljä avointa puistoleikkikuntia yhteistyössä Turun lippakioskin kanssa. Puistoleikkikouluissa

kokeilevan toiminnan avulla saatu kokemus ja palaute, osallistuva havainnointi sekä tuotteistaminen, toimivat hankkeemme kehittämismenetelminä tiiviimpään aikuisyhteisöön vietävää työpajaa varten. Kehittämishanke eteni avoimien puisto-leikkituntien jälkeen palautteen ja teorian tiedon kokoamiseen, sekä yhteistyökumppanin hankkimiseen leikki- ja positiivisuustyöpajaa varten. Hankkeen viimeisessä vaiheessa tuotimme materiaalin ammattilaisille leikkituntien sekä leikki- ja positiivisuustyöpajojen järjestämisen tueksi ja ohjeeksi. Hankkeemme päättyi loppuarviointiin sekä loppuraportin viimeistelyyn marraskuussa 2015.

Kehittämishankettamme kuvaava raportti etenee hankkeen lähtökohdista teoriaan leikin käsitteestä, aikuisten leikkimisestä sekä leikin positiivisista vaikutuksista yksilöön ja ryhmään. Lisäksi avaamme leikkitunneilla käyttämiemme leikin menetelmien taustalla vaikuttavia teorioita. Raportissa kuvataan kehittämishankkeen prosessi, kehittämistyön menetelmät sekä aineisto. Raportissa kuvataan opasvihkon rakenne. Kehittämishankkeen raportti päättyy opasvihkon arviointiin sekä loppupohdintaan ja tulevaisuuden visiointiin.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Taustat ja tarve

Kehittämishanke sai alkunsa yhteisestä ideasta järjestää kesän 2015 aikana puistoleikkitunteja aikuisille. Idea leikkitunneista syntyi ensin leikkimielellä kevään 2015 toiminnallisten menetelmien suuntaavien opintojen projektityöskentelyn aikana. Vähitellen aloimme miettiä ideamme käyttökelpoisuutta vakavasti. Yhdessä ideoimisen myötä totesimme, että kehittämällä ja yhteistyökumppaneita hankkimalla aikuisten leikkimisestä voisi hyvin syntyä mielenkiintoinen ja sosiaalialalle uutta tietoa ja menetelmiä tuova hanke. Halusimme kehittää hankkeen, joka toisi iloa ja positiivista asennetta yksilöille ja ryhmille sekä lisäisi ihmisten hyvinvointia yksilö- ja yhteisötasolla. Sosionomiopinnoissamme suuntaavina opintoinamme ovat olleet toiminnalliset menetelmät, joten halusimme myös luoda kehityshankkeemme myötä uusia menetelmiä ja työkaluja sosiaalialalle.

Kehityshankkeemme tarpeen määrittämiseksi tutustuimme Suomen aikuisväestön tilaan tilastojen ja tutkimuksen valossa. Perehdyimme aikuisväestön tilaan niin, että keskityimme työttömyytilastoihin ja työikäisten koettuun terveydentilaan, joka on suoraan verrannollinen koettuun työkykyyn. Lisäksi tarkastelimme tilastoja sairauseläkkeelle jäämisen syistä.

Työikäinen väestö voidaan yksinkertaisimmillaan jakaa kahteen osaan eli työlliseen työvoimaan ja työttömään työvoimaan sekä työvoiman ulkopuolella oleviin (THL 2015.) Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan suomalaisesta aikuisväestöstä työttöminä oli elokuussa 2015 222 000 työikäistä aikuista. Tämä on 26 000 työtöntä enemmän kuin samaan aikaan vuonna 2014. Työttömyysaste oli elokuussa 2015 8,3 prosenttia, kun se elokuussa 2014 oli 7,4 prosenttia. Työllisiä henkilöitä oli elokuussa 2015 4000 enemmän, kuin edellisvuoden elokuussa. Työvoiman ulkopuolella olevia oli 25 000 vähemmän edellisvuoden elokuuhun verrattuna (Tilastokeskus 2015.)



Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan työttömyys vaikuttaa sekä terveyteen, että hyvinvointiin haitallisesti. Erityisesti tämä liittyy pitkittyneeseen työttömyyteen. Työllisiin verrattuna työttömät voivat myös keskimäärin huonommin sekä ovat sairaampia kuin työlliset. Toisaalta työttömyys voi johtaa huonoon terveyteen, ja taas toisaalta huono terveys voi johtaa korkeampaan työttömyysriskiin. Terveemmät siis työllistyvät nopeammin ja heikomman terveyden omaavat joutuvat todennäköisesti työttömiksi. Monet eri tekijät ja yksilölliset ominaisuudet kuten vahva sosiaalinen tuki, hyvä itsetunto ja hyvät selviytymiskeinot voivat lieventää työttömyyden terveysvaikutuksia. Tai vastaavasti pahentaa niitä, kuten esimerkiksi toistuvat työttömyysjaksot, pitkäaikainen työttömyys, korkea ikä, häpeä, taloudelliset vaikeudet, alkoholin käyttö ja mielenterveysongelmat. (THL 2015.)

Koettu terveydentila on henkilön oma arvio yleisestä terveydentilastaan. Työikäisillä koettu terveys on vahvasti yhteydessä koettuun työkykyyn. Työterveyslaitoksen Työ ja terveys -haastattelututkimuksien mukaan koettu terveydentila ja työkyky eivät olleet suuresti muuttuneet vuosina 1997 - 2009. Reilulla kolmasosalla työssä käyvistä oli vuonna 2009 jokin lääkärin toteama pitkäaikaissairaus tai vamma. Joka seitsemännellä pitkäaikaissairaus oli työtä haittaava. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet olivat yleisimpiä työssä haittaavia pitkäaikaissairauksia. Haastattelututkimuksessa myös ilmeni, että vuonna 2009 työssä käyvistä yli kolmasosalla oli viimeisen kuuden kuukauden aikana ollut pitkään tai toistuvasti henkisiä tai ruumiillisia vaivoja sekä oireita, jotka aiheutuvat työstä, tai joita työvoimistaa. Suunnilleen kahdella kolmasosassa työssä käyvistä oli viimeisen kuukauden aikana ollut pitkäaikaisesti tai toistuvasti tuki- ja liikuntaoireita, ja peräti puolet haastatelluista oli kokenut jotain psyykkistä oiretta. (THL 2015.)

Eläketurvakeskuksen mukaan vuoden 2014 työeläkejärjestelmästä työkyvyttömyyseläkettä sai 172 500 henkilöä. Heistä 20 500 eli 12 prosenttia sai osatyökyvyttömyyseläkettä. Suurimmat työkyvyttömyyden aiheuttaneen sairauden ryhmät olivat mielenterveyden häiriöt, joiden osuus oli 40 prosenttia, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, joiden osuus oli 28 prosenttia, verenkiertoelinten sairauksien osuus oli seitsemän prosenttia ja hermoston sairauksien osuus kahdek-

san prosenttia. Mielen­terveyshäiriöiden osuus työ­kyvyttömyyseläkkeelle johtavista sairauksista on ollut suurin vuodesta 2000 lähtien (Findikaattori 2015.)

Tilastojen ja tutkimusten kautta mielestämme kävi selväksi, että suomalaisen aikuisväestön, niin työttömän kuin työllisen väestön yksi suurimpia riskejä hyvinvoinnin ja terveyden kokemisessa ovat muun muassa mielen­terveyden häiriöt. Mielen­terveyden häiriöt lisääntyvät herkästi etenkin pitkäaikaistyöttömillä, ja koettu terveys vaikuttaa suoraan ihmisen kokemukseen työssä jaksamisesta. Mielestämme on myös huolestuttavaa se, että mielen­terveyden häiriöt ovat suurin syy työ­kyvyttömyyseläkkeelle johtavista syistä. Uskomme että työyhteisöjen mielen­terveyttä edistämällä, voitaisiin ennaltaehkäistä edes osa mielen­terveyden häiriöistä johtuvia työ­kyvyttömyyseläkkeitä. Muissakin aikuisyhteisöissä mielen­terveyden edistämiseksi löytyy tilastojen valossa selkeä tarve.

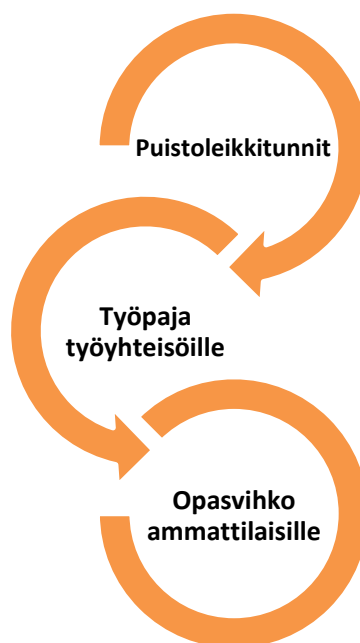
Mielen­terveys on voimavara. Se on osa terveyttä ja merkittävä yksilön hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn kannalta. Mielen­terveyden edistämiseksi tarkoitetaan toimintaa, joka tukee hyvän mielen­terveyden toteutumista, lisäksi sen tavoitteina on mielen­terveyttä vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Positiivisen mielen­terveyden lisäämisen avulla voidaan myös ehkäistä mielen­terveyden häiriöitä. Mielen­terveyttä edistetään yksilötasolla muun muassa tukemalla yksilön itsetuntoa ja elämäntilannetta. Yhteisötasolla mielen­terveyttä edistetään vahvistamalla sosiaalista tukea, osallisuutta sekä lisäämällä lähiympäristön turvallisuutta ja viihtyisyyttä. Rakenteiden tasolla mielen­terveyttä edistetään esimerkiksi turvaamalla taloudellinen toimeentulo sekä tekemällä yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää sekä epätasa-arvoa (THL 2015.)

Näimme, että kehittämishankkeen avulla voisimme tuoda mahdollisesti joitain työkaluja, jotka voisivat edistää mielen­terveyttä ja ehkäistä häiriöitä, etenkin yksilö- ja yhteisötasolla. Kehittämishankkeen tavoitteiksi nousi etenkin positiivisen mielen­terveyden lisääminen eri aikuisyhteisöissä.

## 2.2 Kehittämistehtävä

Työikäistä väestöä, eli aikuisväestöä koskevien tutkimusten ja tilastojen valossa totesimme, että mielen­terveyden häiriöt ovat yleisiä niin työttömän väestön kuin

työssäkäyvänkin väestön keskuudessa. Tästä syytä etenkin positiivisen mielen-  
terveyden edistäminen aikuisyhteisöissä nousi kehittämishankkeemme keskei-  
simmäksi tavoitteeksi. Tahdoimme kehittämishankkeen kehittämistehtävänä  
tehdä näkyväksi leikin positiivisia vaikutuksia aikuisiin ja aikuisryhmään, kehit-  
tää leikkimisestä työkalun eri aikuisyhteisöissä käytettäväksi ryhmäytämisen  
sekä positiivista mielensterveyttä lisääväksi menetelmäksi. Leikin positiivisten vai-  
kutusten sekä mahdollisten kehittämishankkeen aikana havaittujen hyvien käy-  
töjen eteenpäinsaattamiseksi, päätimme kehittämistehtävänäme koostaa  
myös opasvihkon ammattilaisille. Kuvion avulla havainnollistettu hankkeen ke-  
hittämistehtävä.



Kuvio 1. Kehittämistehtävä havainnollistettuna.

Kehittämistehtäväksi muodostui tavoite osoittaa, että leikki sopii myös aikuisille ja tuo hyvinvointia yksilö- ja yhteisötasolla sekä tukee subjektiivisia hyvinvointia lisääviä tekijöitä, kuten positiivisuutta ja optimismia. Erik Allardtin (1976) klassinen hyvinvointiteorian mukaan hyvinvoinnin osatekijät ovat elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being) (Saari 2011, 288.) Kehittämishankkeen näemme vaikuttavan suorasti näistä kahteen hyvinvoinnin

tasoon, joita ovat yhteisyyssuhteet eli loving sekä itsensä toteuttaminen eli being.

Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan voimavarakeskeistä mielenterveyttä. Positiivisen mielenterveyden käsitteen mukaan mielenterveys ei siis ole vain mielen sairauksien puuttumista, sen sijaan sillä tarkoitetaan mielen hyvää vointia ja ihmisen arjessa selviytymisen kykyä. WHO määrittelee mielenterveyden mahdollistavan kyvyn luoda ihmissuhteita sekä välittää toisista. Lisäksi mielenterveys mahdollistaa taidon ilmaista tunteita, toisinaan ilmenevän ahdistuksen ja hallinnan menetyksen sietämisen omassa elämässä, muutosten hyväksymisen sekä kyvyn tehdä työtä (THL 2015.)

”Hyvä mielenterveys on siis voimavara, joka auttaa ihmisiä kokemaan elämän mielekkääksi, solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, sekä toimimaan tuottavina ja luovina yhteisön jäseninä.” (THL 2015.) Alusta asti päätimme rajata kehittämishankkeen myötä toteutettavien leikkitunnit leikit ryhmässä toteutettaviin leikkeihin, ja tällä tavoin rajata aikuisten leluilla toteutettavat leikit kehittämishankkeen ulkopuolelle. Rajasimme kehityshankkeessamme toteutettavat leikit vuorovaikutukselliseksi, ryhmässä toteutettaviksi leikeiksi. Rajauksen myötä saimme pidettyä tietoperustan sekä tavoitteet selkeämpänä kehityshankkeen puitteita ajatellen.

Kehittämishankkeemme kehittämistyön toiminnalliset osuudet muodostui kahdesta osasta. Ensimmäisen osaan kuului kesän 2015 aikana toteutetut neljä avointa puistoleikkituntia. Avointen leikkituntien suunnittelun ja toteuttamisen avulla keräsimme kokemusta ja hyödyllisiä havaintoja aikuisten leikkimisestä, niiden ohjaamisesta sekä toimivista leikeistä. Keräsimme myös leikkituntikerroilla lyhyesti palautetta leikkijöiden kokemuksista ja huomioista leikkitunnista ja sen vaikutuksista itseän. Avointen leikkituntien kautta hankitun kokemuksen avulla sekä tietoperustan laatimisen avulla tavoitteenamme oli kehittää leikkimisestä ja positiivisuudesta pidempikestoinen leikkityöpaja- ja koulutus työyhteisölle.

Hankkeen ensimmäisessä ja toisessa vaiheet toteutettiin eri yhteistyötahojen kanssa, sillä halusimme myös kehittämishankkeessa todentaa sen, että leikki sopii erilaisiin toimintaympäristöihin. Hankkeen ensimmäinen toiminnallinen osuus toteutettiin yhteistyössä Turun lippakioskin kanssa. Kehittämishankkeen toinen toiminnallinen osa toteutettiin Nuorten ystävien Vammaispalveluiden uudessa asumisyksikössä Villa kapteenissa. Kehittämishankkeen toiminnallisten osioiden jälkeen kehittämishankkeen tehtäviin kuului tehtyjen havaintojen pohjalta lopputuotoksen suunnittelu- ja kokoaminen. Kehittämishankkeen lopputuotoksena syntyi opasvihko ammattilaiselle leikkikunni- sekä leikkityöpajan pitämisestä.

### 2.3 Yhteistyökumppanit

#### **Lippakioski**

Turun asemapuiston lippakioski on Vasb ry:n, eli Varsinais-Suomen bändiyhdistyksen Turun kaupungin kiinteistölaitokselta vuokraama Turun asemapuistossa sijaitseva kioski. Vasb ry on vuokrannut asemapuiston lippakioskia kaupunkikulttuuritoimintaa varten kesällä 2014 sekä 2015. Vasb ry on pyörittänyt lippakioskitoimintaa projektimuotoisesti (Vasb ry:n apurahahakemusluonnos 2016.)

Kesällä 2015 lippakioskilla järjestettiin n. 70 erilaista kulttuuritapahtumaa. Järjestetyistä tapahtumista suurin osa oli esittävää taidetta. Lippakioskin ohjelma muodostui kesällä 2015 enimmäkseen elävästä musiikista, lisäksi lippakioskin ohjelmatarjontaan kuului sirkusta, tanssia, performanssitaidetta, dj-musiikkia, työpajoja- ja minijousiammuntaa sekä ohjaamamme leikkikunnit. Yleisöä ja osallistujia kesän tapahtumissa kesällä 2015 kävi arvioidusti n. 7000 henkeä. (Vasb ry:n apurahahakemusluonnos 2016.)

Lippakioskin toimintaa pyöritti kesällä 2015 kulttuurituotannon opiskelijaharjoittelija, kaksi palkkatuella työllistettyä työntekijää, sekä yhdistyksen vapaaehtoiset. Kaupunkikulttuuria tarjoavan projektin tarkoituksena on ollut tarjota runsaasti matalan kynnyksen elävää kulttuuria kaupunkilaisille sekä tehdä asemapuistosta monimuotoisen kulttuuritoiminnan näyttämö.

## **Villa Kapteeni**

Villa Kapteeni on Nuorten Ystävien vammaispalveluiden asumisyksikkö, joka tuottaa tehostettua ja ohjattua palveluasumista aikuisille kehitysvammaisille ja autismin kirjon henkilöille. Nuorten ystävät on sosiaali- ja terveysalan asiantuntija- ja vaikuttajajärjestö. Järjestön omistama liiketoimintakonserni tuottaa valtakunnallisia sosiaali- ja terveysalan erityispalveluita lapsille- ja nuorille, mielen-terveys- ja päihdekuntoutujille, vammaisille sekä heidän perheilleen.(Nuorten ystävät 2015.)

Villa Kapteenissa on 16 asiakaspaikkaa henkilöille, jotka tarvitsevat erityistä apua, tukea ja ohjausta arjessaan, ympärivuorokautisesti. Ohjatun asumisen palveluita tarjotaan Villa Kapteenissa henkilöille, jotka tarvitsevat päivittäistä tukea, ohjausta ja toimintakyvyn aktivointia arjessaan, mutta kykenevät asumaan itsenäisesti. Villa Kapteenin rakennus valmistui syyskuussa 2015. (Nuorten ystävät 2015.) Villa Kapteenin henkilökunta aloitti asiakastyön asumisyksikössä vielä samalla viikolla, jolloin pidimme leikki- ja positiivisuustyöpajan.

## 3 LEIKKI

### 3.1 Leikki

Huizinga (1984) kuvaa kirjassaan ”Leikkivä ihminen” leikkiä seuraavasti ”Muotonsa puolesta leikkiä voi nimittää vapaaksi toiminnaksi, jonka leikkivä käsittää tavallisen elämän ulkopuolella olevaksi... mutta joka siitä huolimatta voi saada hänet täysin valtoihinsa, johon ei ole liittynyt mitään aineellisen edun tavoittelua ja josta ei saavuteta mitään hyötyä. Leikki tapahtuu tietyn ajan kuluessa ja tiettyssä paikassa määrättyjen sääntöjen mukaan järjestyksellisesti. Se luo yhteenliittymiä, jotka puolestaan kernaasti verhoutuvat salaperäisyyteen tai naamioitumalla erottuvat tavallisesta maailmasta.” (Huizinga 1984, 23.) Hänninen kuvaa leikkimistä seuraavalla tavalla: ”Leikki on vapaata, epävarmaa, säännönmukaista, taloudellisesti kannattamatonta ja fiktiivistä toimintaa.” (Hänninen 2003, 109.) Peter Gray (2013) on tiivistänyt leikin ominaisuudet seuraaviksi perustanaan lukuisten tutkijoiden leikkikäsitteen määritelmät. Leikitapahtuma pitää sisällään nämä seuraavat viisi ominaisuutta:

Ensimmäinen leikin ominaisuus on sen vapaaehtoisuus ja itseohjautuvuus. Jokainen leikkijä päättää mitä, milloin ja miten leikitään. Leikin ensimmäinen ominaisuus on siis vapaus. Ilman tätä vapautta ihminen saattaa suorittaa leikin tehtävät antautumatta leikkiin täysin ja saavuttamatta sen hyötyjä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Toinen leikin ominaisuus on se että se on sisäisesti motivoitunutta toimintaa, jossa leikin lopputulos ei ole ensisijainen vaan itse leikin tuottama mielihyvä. Leikkiin voi sekoittua myös kilpailua ja voitonhalua, mutta useimman tutkijan mielestä kilpailunhalu ei ole leikin luonteen ydin. Kolmas leikin ominaisuus on, että se on vapaata säännönmukaista toimintaa. Leikki ei siis ole kaoottista, vaan strukturoitua toimintaa. Ihminen pitää näitä leikin ominaisuuksia leikin ”kirjoittamattomina sääntöinä” joiden mukaan jokainen leikkijä osaa toimia. Leikin neljäs ominaisuus on luovuus. (Grey 2013.) Luovuus on leikin ulottuvuuksista ehkä tärkein. Ilman luovuutta ihminen ei kykene antautumaan leikkiin. Luovuus on jokaisen synnynnäinen voima. (Lintu 2013, 27; Uusi-kylä 2012, 41.)

Leikin viimeinen ominaisuus on se, että leikkijä on virittäytyneessä ja aktiivisessa mielentilassa. Leikitilaa voi nimittää flow-tilaksi, eli virtaavuuskokemukseksi. (Grey Scholarpedia 2015.)

Leikkiä voi tarkastella sen fyysisen merkityksen kautta. Fyysisessä mielessä leikki tarjoaa mekaanisten harjoituksen kautta energian purkautumisen, voimanponnistuksen jälkeisen rentoutumisen sekä valmistautumisen elämän vaatimusten varalle. Toisin leikin hauskuutta on vaikea selittää sekä analysoida loogisesti. Leikki luo elämään mielekkyyttä. Se tuo mukanaan sellaista, mikä ei kuulu välittömiin elämän tarpeisiin. (Huizinga 1984, 9-11.) Psykologiassa ja filosofiassa leikin merkityksellisyttä kuvataan itseisarvona. Leikkiä harjoitetaan, sillä se palvelee jotakin biologista tarkoituksenmukaisuutta. Lukuisissa tutkimuksissa on osoitettu leikin roolin tärkeys aivojen kehitykselle. Leikillä on yhteys etenkin aivojen otsalohkon kehittymisessä, jossa rakenteiden kehitys on yhteydessä yksilöiden välisen viestinnän, tunne-elämän hallinnan ja sosiaalisen kehityksen kanssa. Otsalohkon kehitys on tärkeää sillä se osallistuu monimutkaisiin tehtäviin, kuten uteliaisuuteen, ymmärrykseen, arvosteluun, tulevaisuuden suunnitteluun, abstraktiin ajatteluun sekä luovuuteen (Brown 2009, 34. Duodecim lääkäriseura 2015.)

Tutkijoiden mukaan leikillä on evolutiivinen rooli ihmisen kehityksessä. Tutkimukset osoittavat monien eläinlajien aivojen kehityksen olevan suoraan verrannollisesti yhteydessä sen leikin määrään, mitä eläinlaji harjoittaa. (Brown 2009, 32-33, 196.) Jo vuonna 1938 Hollantilainen historioitsija Johan Huizinga (1984) väitti *homo sapiens* nimitys ihmislajille olevan vanhentunut termi. *Homo sapiens* rinnalle nousi nimitys *homo faber*, eli luova ihminen. Huizinga on määritellyt ihmiselle sopivamman termin kuin *homo sapiens* tai *homo faber*, nimittäin *homo ludens* ”leikkivä ihminen”(Huizinga 1984, 5.) Ihmisen lapsuusvaihe on poikkeuksellisen pitkä verrattuna muihin eläinlajeihin. Brown (2009) väittää tai ehdottaa, että tämä poikkeuksellisen pitkä lapsuus mahdollistaa ihmisen kyvyn sopeutua erilaisiin tapahtumiin ja ylläpitää innovatiivista ajattelua läpi elämän. (Brown 2009, 50.)



Huizinga on todistanut leikin olevan ensisijainen lähtökohta kulttuurin kehityksessä. Leikki on vanhempi kuin kulttuuri, sillä kulttuuri kehittyy vasta kuin leikille on syntynyt raamit, joiden kautta sitä ilmaistaan. Leikki on vaistomaista sekä ihmiselle, että monille eläinlajeille. Alusta alkaen inhimillisen yhteiselämän toimintoihin on liittynyt leikki. Ihmisten teknologisten saavutusten myötä ihmisellä on jäänyt ruoan hankkimisen lisäksi myös vapaa-aikaa, joka on mahdollistanut leikin ja kulttuurin kehittymisen. Ihminen lajina on kehittynyt vapaa-ajanvieton kehityksen ympärillä. Viimeisessä vuosisadassa ihmisen teknologiset saavutukset ovat pitkälti kehittyneet vapaa-ajan vieton kehityksen ympärille. (Blockmans 1995, 9-10. Huizinga 1984, 9-13.)

Ihminen on vahvasti sosiaalinen eläin ja sosiaaliset suhteet ovat edellytys ihmisen hyvinvoinnille. Leikillä on merkittävä rooli ihmisen sosiaalisten taitojen kehityksessä läpi elämän. Sosiaalisten taitojen kehittyminen on edellytys hyvien ihmissuhteiden luomiselle. Leikkisyys on tärkeä elementti kahden ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa. Leikkisyys näkyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa esimerkiksi hymyn ja kiusoittelun kautta. Hymy ja tervehtiminen ovat osoituksia siitä, että ei ole vaaraksi toiselle. Kiusoittelu ja hymy sallivat ihmisten kokeilla omia rajojaan sekä syventää luottamusta toiseen ihmiseen. Leikistä kirjan, "Play", kirjoittanut yhdysvaltalainen psykiatri Stuart Brown on uransa aikana tutkinut leikin puutteen vaikutuksia ihmisen elämään. Tutkiessaan väkivaltaisten rikollisten taustoja Brown (2009) on todennut leikin vajeen olevan yhteydessä jäykän elämänasenteen omaksumiseen, lievään masennukseen ja väkivallan ilmenemiseen. (Brown 2009, 160-164, 198.)

Brown kertoo kirjassaan "Play" leikin olevan enemmän asenne tai mielentila kuin itse tapahtuma. Esimerkiksi juokseminen on joskus leikkiä, ja joskus ei. Ainoa ero on juoksijan omassa kokemuksessa. (Brown 2009, 60.) Brownin käsitys leikistä ulottuu myös myös taiteeseen, kirjallisuuteen, elokuvaan, musiikkiin, komediaan, flirttailuun ja haaveiluun. Leikin mahdollisuuksia voi hyödyntää todella laajasti. (Studio55 2014.)

### 3.2 Aikuinen leikkijänä

Nurmi ym. (Nurmi ym. 2010) määrittävät kirjassaan leikkiä seuraavasti ”Leikki on lapsen sisäisesti motivoitunutta, vapaaehtoista toimintaa johon hän luontaisesti suuntautuu.” Leikki on väline, jonka kautta lapsi oppii uusia asioita ja jakaa kokemuksiaan toisten kanssa. Lapsen leikissä on ominaista, että se myös tukee lapsen sosiaalisten, motoristen ja tiedollisten taitojen kehittymistä, ja että leikin luonne kehittyy lapsen varttuessa. Lapsi jäsentää ympäröivää maailmaa leikin kautta. Leikin lopputulos ei ole tärkein, vaan leikin tuottama toiminnan ja keksimisen ilo. Leikin kautta lapsi oppii empatiakykyä, toimimaan yhdessä muiden kanssa sekä muodostamaan ystävyys-suhteita, ja niin oppii aikuinenkin. Leikki kuuluu erottamattomana osana ihmisen kasvuprosessiin, mutta sen hyödyt jatkuvat yli ikärajojen. (Kalliala 2000, 3; Nurmi ym. 2010, 57-62.)

Leikin rooli lapsen kehityksessä on kiistämätön. Leikki on niin sanotusti lasten työtä. Leikki ja oppiminen ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa koko lapsuuden ajan. Aikuisiässäkin leikillä ja toiminnallisella oppimisella on parempia pitkäaikaisia vaikutuksia oppimiseen kuin yksitoikkaisilla luentomuotoisilla opetustavoilla. Usein instituutioiden, kuten koulujen, leikatessa määrärahojaan, vähenevät ensimmäisenä taito- ja taideaineet: kuvaamataito ja liikunta. Brown painottaa, ettei leikki ole este oppimiselle, vaan tuki. Aikuisuudessa oppimiseen yhdistetään usein vakavuus. Oppimisesta tehdään monimutkainen ja vakava asia, jolloin oppimisen ilo helposti katoaa. (Brown 2009, 101.)

Kysyttäessä aikuiselta, koska hän on viimeksi leikkinyt, aikuinen saattaa vastata, että viimeksi leikkiessään lapsensa kanssa. Kuitenkin aikuinen saattaa ottaa tilanteessa herkästi passiivisen roolin ja tarkkailla lapsen leikkiä antautumatta itse leikin valtoihin. Mutta miten lapsen ja aikuisen leikki eroaa? Leikin rooli ihmisen elämässä muuttuu iän myötä. Erilaiset odotukset ja roolit muuttavat käsitystä itsestämme ja siitä, miten kuuluu toimia yhteiskunnassa. Nämä roolit saattavat koitua tukahduttaviksi ihmisen luovuudelle sekä kaventaa ihmisen valintoja oman identiteetin muodostumisprosessissa. (Vakkuri 1999, 6.) Ihminen oppii ottamaan erilaisia rooleja alitajuisesti. Lapsi oppii vanhemmiltaan elämänsänteitä ja erilaisia tapoja. Hän oppii myös ihmissuhteista ensin vanhempiansa

kautta. Nämä ensisijaiset ihmissuhteisiin liittyvät asenteet ja tunteet siirtyvät tuleviin ihmissuhteisiin. Rooliopin kautta ihminen oppii varhain ajattelemaan sitä, mitä muut hänestä ajattelevat. (Simula 2013, 140-141.) Ryhmässä ihminen voi tiedostaa oman identiteettinsä, roolinsa sekä oppia vastarooleista, jotka niihin vaikuttavat. Niemistö kuvaa kirjassaan roolia välineenä jonka kautta yksilö on toimii toisten kanssa. Terapia ja kasvuryhmien tavoitteena on auttaa jäseniä vapautumaan käyttäytymisrajoituksistaan ja lisätä mahdollisuutta valita uusi rooli itselleen. Aikuisille suunnatussa leikkiryhmässä ei ole syytä eikä tarkoitusta mennä henkilökohtaiseen psykodynaamikkaan, mutta vuorovaikutussuhteiden tiedostaminen saattaa olla mielekkään ryhmän toiminnan edellytys. (Niemistö 2002, 113.)

Tullessaan tietoiseksi omasta roolistaan ihminen voi valita myös toisin, joko tietoisesti tai tehdä spontaanin aloitteen. Irtautuessaan rooleista ihminen voi toimia syvän spontaanisti ja päästä lähelle omaa minuuttaan sekä kokea vapautumisen tunnetta. (Aalto 2000, 275.) Vapautuneena rooleistaan ihmisen on luontevampaa toimia luovasti. Roolitietoisuuden voi saavuttaa turvallisessa ryhmässä, jossa jäsenet suostuvat kohtaamiseen. Kohtaamisella tarkoitetaan hetkeä, jossa jäsenten ei tarvitse suojautua omien rooliensa taakse, vaan hetkeä, jolloin voi avautua kohtaamaan asioita sekä muita jäseniä uudella tavalla. Turvallinen ja ohjattu ryhmä on edellytyksenä roolitietoisuuden syntymiselle. Yksilö voi tuntea ryhmän niin turvallisesti, että on valmis mahdollisesti muuttamaan omaa rooliaan ja hyväksymään muut jäsenet. (Niemistö 2002, 95, 105-106.) Leikki edellyttää aikuiselta vahvaa virittäytymistä. Aikuisen on annettava itselleen lupa päästä irti, olla vapaa ja luova. Aikuisen leikkiminen vaatii siis usein irti päästämistä erilaisista pidikkeistä, silloin aikuinenkin kykenee leikkimään sekä saavuttamaan leikin ilon ja leikin muut hyödyt (Vakkuri 1999, 6.) ”Kypsä ihminen on samaan aikaan sekä voimakas aikuinen että leikkivä lapsi (Uusikylä 2012, 42).”

Psykoterapeutti Maaret Kallio (2015) kertoo Helsingin Sanomissa kirjoitetussa kolumnissaan, ”Aikuinen on terve, kun se leikkii”, hyviä ajatuksia aikuisen leikkimisestä. Hän kertoo huumorintajun olevan tärkeä mielenhallinnan keino, jolla ihminen pystyy käsittelemään hankaliakin tilanteita sekä elämää hyvinvointia

lisäävällä tavalla. Elämä tuntuu raskaalta, jos ei uskalla antautua ilolle ja leikkimielisyydelle (Kallio 2015.) Leikkisyyden ilmenemismuotoja ovat huumori, ironia, hellyttelevä kiusottelu, pilailu sekä lukuiset muut ilmiöt. (Lintu 2013, 28) Helposti voisi ajatella, että leikin vastakohta olisi työ. Brownin mukaan leikin vastakohta on masennus ja vaativuus. Leikki ja työ voivat olla toisiaan täydentäviä, sillä ihminen ei koe tekevänsä töitä Flow-tilassa. Brown kuvaa leikkisän elämänasenteen antavan keveyttä myös elämiseen (Brown 2009, 126, 202) Länsimaalainen suorittamisen kulttuuri opettaa yksilöille, että saavutukset ja menestys ovat tärkein asia maailmassa. Kuitenkin elämässä on paljon enemmän. (Brown 2009, 114). Ihmisen on hyvä lisätä arkeen toimintoja jotka vaikuttavat turhilta, sellaisia toimintoja, joilla ei ole mitään sen suurempaa tavoitetta, paitsi mielihyvän kokeminen (Kallio 2015.)

Vakkuria (1999) lainaten tiivistelmä leikin merkityksellisyydestä ihmisen elämässä: ”Lapsuus on leikkiä varten, eikä leikkiminen ole mitään täytetoimintaa tai ajan kuluttamisen keino. Pysymme nuorina ja säilytämme oikealla tavalla osan lapsellisuuttamme, mikäli jaksamme leikkiä ja uskoa leikkiin koko ikämme. Tässä voidaan vetää yhtäläisyysmerkit luovan kyvyn ja leikkimielisyyden välille” (Vakkuri 1999, 96.) Lisäksi leikki edistää ihmisten välistä vuorovaikutusta. Kallion sanoin: ”Ilo elää ihmissuhteissa.” (Kallio 2015.)

### 3.3 Aikuinen, yhteisö ja hyvinvointi

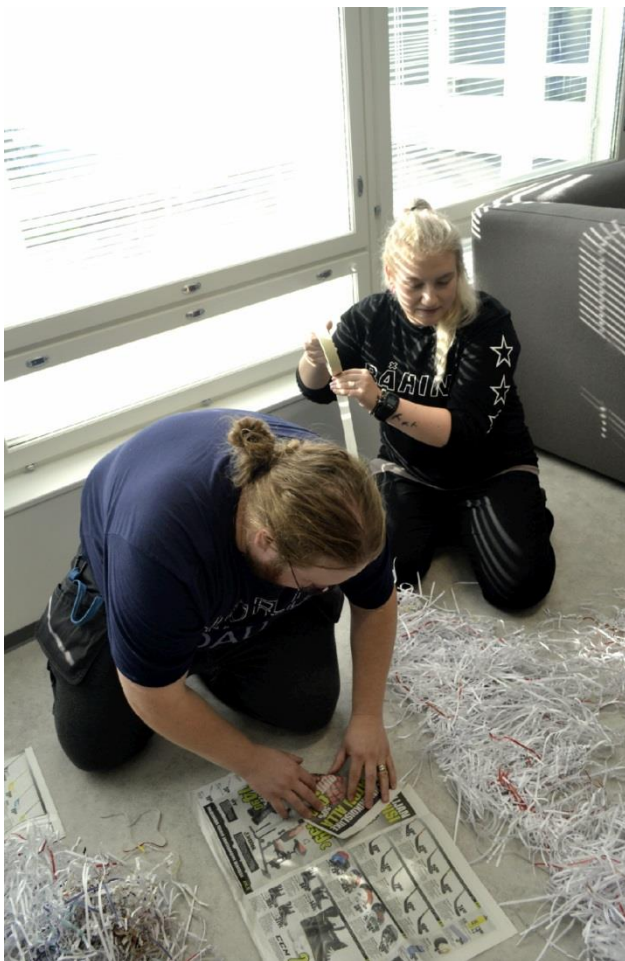
Yhteisöt ja ihmissuhteet ovat edelleen nykypäivänä hyvinvoinnin ja hyvän elämän kulmakiviä (Saari 2001, 290). Kun ihminen on osallinen sosiaalisesti, hän on integroitunut kulttuuriinsa ja pystyy käyttämään hyväkseen sen tarjoamia mahdollisuuksia. Laajimmillaan yhteisön käsitteellä viitataan kaikkeen ihmisten väliseen vuorovaikutukseen tai ihmisryhmiin, joiden jäsenillä on jotakin yhteistä. Yhteisöllisyyden tunne syntyy kun ihmisiä yhdistää jokin asia, näin empaattiset tunteet lisääntyvät ryhmän jäsenten kesken. (Saari 2001, 292.)

Sheldon Cohenin katsaus tutkimuksiinsa sosiaalisten suhteiden tärkeydestä, osoittaa että sosiaalinen tuki vähentää stressaavia kokemuksia, vahvistamalla vähemmän uhkaavia tulkintoja kielteisille tapahtumille sekä edistämällä erilaisia

selviytymiskeinoja. Sosiaalinen integraatio edistää hyvinvointia, tarkoituksen kokemista, itsearvostusta, kohottaa mielialaa sekä käynnistää terveyttä edistäviä fysiologisia prosesseja. Sosiaalinen integraation kautta ihminen saa informaatiota, joka voi motivoida ja tukea itsestä huolehtimista. (Ojanen 2007, 209.) ”Kielteinen sosiaalinen vuorovaikutus synnyttää psykologista stressiä, sekä sellaista käyttäytymistä ja fysiologisia prosesseja, jotka lisäävät sairastumisen riskiä (Ojanen 2007, 209).” Yksinäisyys ja syrjäytymisen vaara lisääntyy, jollei ihminen ylläpidä riittävä määrä laadukkaita vuorovaikutussuhteita. Yksilö on haavoittuvainen ilman yhteisöjä. (Tapaninen & muut 2002, 20.)

### **Ryhmän turvallisuuden merkitys**

Ryhmän turvallisuus on edellytys hyvinvointia tuottavalle yhteisölle tai ryhmälle. Turvallinen tila on todella tärkeä tekijä ryhmän muodostumisessa, sillä ryhmä vahvistaa kokemusten intensiteettiä. (Kopakkala 2011, 43). Turvallisessa ryhmässä yksilön parhaat puolet tulevat esiin. Ihminen voi kokea tulevansa hyväksytyksi sellaisena kuin on, itsetunto vahvistuu ja empatiakyky nousee. Jotta ihminen kykenee ilmaisemaan itseään, tarvitaan turvallinen ja avoin tila, jossa hän saa kokemuksen siitä, että hänet hyväksytään sellaisenaan. Turvallisuuden tunnen kehittymiselle tarvitaan tilaa, jossa on mahdollisimman vähän ihmisen minuutta uhkaavia tekijöitä, jotka synnyttävät pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta. (Aalto 2000, 15, 17.) ”Ryhmän turvallisuutta lisää koko ajan ryhmän jäsenten syvenevä vuorovaikutus oman itsen kanssa sekä ryhmän jäsenten välillä kehittyvä rakentava vuorovaikutus” (Aalto 2000, 27.) Alla olevassa kuvassa Villa Kapteenin työyhteisön työntekijät tekevät yhteistyötä, voimavara harjoituksen yhteydessä (kuva 1).



Kuva 1. Villa Kapteenin työyhteisön voimavaraharjoituksen tekoa.

Turvallisessa ryhmässä ihmisen parhaat puolet nousevat esiin ja syntyy myös uskallusta kokeilla uusia ulottuvuuksia. Positiivisen ilmapiirin kautta itsetunto voi vahvistua ja syntyy vahva side ryhmäläisten kesken. Leikkiryhmässä yksilö joutuu kokeilemaan omia luovuutensa rajoja. Luovuuden ilmaisemiseksi tarvitaan turvallisuutta, varsinkin niillä alueilla, joilla ihminen kokee epävarmuutta. Turvallisessa ryhmässä ihminen voi kokea vahvaa hyväksyntää itseä kohtaan. Jos ryhmä vielä hyväksyy oman persoonan luovia ulottuvuuksia, ihminen alkaa pitämään näitä puolia itsestään arvossa ja saa rohkeutta kokeilla niitä vielä enemmän. Muiden hyväksyntä luo ihmiselle tyytyväisyyden tunnetta omaa elämää sekä itseään kohtaan. Jännittyneisyys sekä tarpeettomat roolit väistyvät ja ihminen voi tulla omaksi itsekseen. Eli ihminen kykenee tunnistamaan, hy-

väksymään sekä ilmaisemaan oman persoonan ulottuvuuksia mahdollisimman rehellisesti, laajasti ja syvästi. (Aalto 2000, 17-21.)

Turvallisuudentunteen lisääntymisen selvänä merkinä on nauru. Naurun vaikutuksesta ryhmässä lisääntyy turvallisuudentunne sekä kyky heittäytyä tilanteisiin mukaan. Leikillä on sosiaalisuutta ja yhteiskuntaelämää tukeva rooli. (Hänninen 2003, 111) Leikki on täydellinen työkalu luomaan turvallinen ilmapiiri toisilleen tuntemattomien sekä ennestään tuttujen ihmisten välillä. (Aalto 2000, 72) Leikkilisessä vuorovaikutuksessa tärkeä aspekti on mielihyvän kokemus. Kommunikaation taso voi syventyä, sillä se voi ylittää kommunikaation rajoja ja laajentaa näin kommunikaatiota. Leikkijä saattaa saada uudenlaisen kokemuksen suhteesta itseensä ja uuden kokemuksen suhteessaolosta toiseen ihmiseen. Positiivinen vuorovaikutuksen huomioiminen saattaa olla yksilölle käänteentekevä kohta. Leikin kehys tarjoaa riittävästi turvallisuutta ja sallii riskin kasvamisen ja itsensä näkemisen uudessa valossa. (Lintu 2013, 28-29.)

### **Työyhteisön merkitys aikuisen elämässä**

Aikuisen ihmisen merkittävämpiä yhteisöjä on ehdottomasti työyhteisö. Ihminen viettää työyhteisössä merkittävän osan ajastaan. Työn ulkoiset ehdot ovat huikeasti parantuneet, mutta työuupumus ja työn kuormittavuus ovat lisääntyneet. Tämä johtuu siitä, että työvaatimukset ovat muuttuneet. Työkulttuurissa vallitsee jatkuva muutosten virta, joka pitää huolta siitä, että aika ajoon ote työhön menetetään. Työntekijän on osattava joustaa ja mukautua sekä jatkuvasti luoda luovia ratkaisuja ongelmiin. Epävarmuus työpaikoilla on lisääntynyt. (Ojanen 2009, 152.)

Kuormitus esiintyy useimmiten stressinä tai työuupumuksena. Stressi voi viitata kuormittaviin tekijöihin, yksilön stressireaktioihin tai epätasapainoon yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Uupumukselle alttiita ovat esimerkiksi sosiaalialan työntekijät. Sosiaalialan työ on aktiivista eli työtä luonnehtivat suuret työn vaatimukset sekä hallintamahdollisuudet. Kuormitus tapahtuu silloin, kun työssä on korkea vaatimustaso, mutta vähäiset hallintamahdollisuudet. Työuupumus on haitaksi ihmisen hyvinvoinnille. Työuupumuksen seurauksena ovat avutto-

muuden sekä toivottomuuden tunteet. Myös käsitys työstä, muista sekä itsestä voi muuttua kielteiseksi. ”Hyvinvointi niin töissä kuin muussakin elämässä on yhteydessä ihmisen vahvaan itsearvostukseen”. Läheisten ihmisten arvostus ja myönteinen suhtautuminen edesauttaa itsearvostuksen kehittymistä. Itsearvostus vahvistuu vielä aikuisiässäkin. Vahva itsearvostus suojaa työuupumukselta. (Nurmi & muut 2010, 194-195.)

Huonostivoivissa työyhteisöissä korostuvat usein liikaa työn vaatimukset tehokkuus, tuottavuus sekä kilpailussa pärjääminen. Työntekijä saatetaan nähdä vain hänen hyötyarvonsa kautta. Ihmisarvoinen kohtelu on työntekijöiden perusoikeus sekä perusta, jonka päälle kaiken muun on rakennuttava. Ihminen, jota kohdellaan huonosti, ei saavuta potentiaaliaan työyhteisössä eikä tuota hyvää työpanosta. Panostus ihmisarvoon on välttämätöntä, jotta luodaan hyvä työyhteisö, joka on hyödyksi kaikille osapuolille. Tyytymättömyys voi näkyä työpaikoissa lamautuneisuutena. Vuorovaikutus voi muuttua näennäiseksi. Työyhteisön tärkeimmät elementit ovat ihmisen kunnioittaminen ja huomioonottaminen. (Hämäläinen 2005 ,61-63.)

Työ voi tuottaa ihmiselle tyydytystä ja kokemuksen elämän mielekkyydestä silloin, kun hän kokee työnsä merkitykselliseksi. Merkityksellisyys ja oman työpanoksen tärkeyden kokeminen, voi tuottaa iloa ja onnellisuutta. Kun ihminen kokee työnsä mielekkääksi, hänen työpanoksensa paranee, ja hän pystyy käyttämään potentiaaliaan hyväksi työssään. Sinula (2013) kertoo hyvän yhteistyön edellytyksiä. Työyhteisössä edistetään osallistumista, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä. Työyhteisössä annetaan tarpeeksi vahvistavaa palautetta. Ryhmän jäsenet pyrkivät kasvattamaan ihmis- ja itsetuntemustaan. Hyvä yhteistyö alkaa omasta positiivisesta asenteesta. Työyhteisön jäsenet ovat suvaitsevaisia toisiaan kohtaan. (2013, 286-288.)

Koski (2001) kertoo kirjassaan ”Luova hierre”, että luovuuden ylläpitämiseksi työyhteisöissä on huolehdittava monipuolisten virikkeiden tarjoamisesta työntekijöilleen. Koski listaa kolme tapaa, joilla voi tarjota virikkeitä työntekijöille. Ensimmäinen tapa ovat muodolliset virkistysohjelmat, joihin muun muassa leikki-tuntimme sisältyy. Toinen tapa, jonka Koski mainitsee, on työntekijöiden kierrät-



täminen erilaisissa työtehtävissä. Kolmas on työntekijöiden systemaattisen vuorovaikutuksen edistys ja tukeminen. Ulkopuolinen taho kykenee näin edistämään ja tarjoamaan mielenkiintoisia virikkeitä. (Koski 2001, 211-212.)

Työyhteisöissä vuorovaikutustaidot, luovuus yms. ovat nousseet arvoon ja nykyaikana korostuvat ryhmä ja tiimipohjaiset toimintatavat. Luovuus muuttuu työyhteisöissä ja organisaatioissa yhä tarpeellisemmaksi. Työelämän menestyminen riippuu pitkälti näistä taidoista: jopa 84% perustuu tällä hetkellä ihmissuhteisiin ja luovuuteen ja vain 16% perinteisiin työtaitoihin. Toiminnan tehostamiseksi tarvitaan innovatiivisia ratkaisukeinoja, sillä ongelmien ratkomiseksi ei riitä pelkästään ns. ”juustohöylä”. Turvallisen ryhmän rakentaminen on edellytyksenä uusiutumiskyvyn, luovuuden sekä ongelmaratkaisutaitojen kehittymiselle. (Aalto 2000, 27; Koski 2001,13; Ranne 2015, 139.)

## 4 LEIKIN POSITIIVISET VAIKUTUKSET

### 4.1 Leikin riemu

Leikin riemulla tarkoitetaan niitä kaikkia leikin vaikutuksia jotka lisäävät positiivisia tunnetiloja ihmisessä. Nämä positiiviset tunnetilat saattavat olla hyvin merkittäviä ihmisen minäkokemuksen kannalta. Positiiviset tunteet tuottavat kestäviä persoonallisia vahvuuksia ajatteluun ja toimintaan ja niillä on suuri vaikutus ihmisen mielialaan. Mieliala on ihmisen pitkäaikainen tunnetila. Positiivisten tunteiden kokemisella on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen tapaan kokea ympäröivää maailmaansa. Positiiviset tunteet laajentavat tarkkavaisuutta. Innostus ja iloisuus edistävät ongelmaratkaisukykyä, joustavuutta, luovuutta ja kykyä vastaanottaa uusia asioita. Positiivisten tunteiden kokeminen, kuten ilo, kiinnostus ja rakkaus, voi johtaa ja tukea ihmisen kykyyn leikkiä, olla huumorintajuinen, tutkia uusia asioita sekä auttaa muita. Negatiiviset tunteet taas vaikeuttavat kaikkia näitä asioita. Positiivisuus näkyy aivoissa dopamiinitason kasvussa. Positiiviset tunteet lisäävät ihmisen toimintakykyä ja edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Ojanen 2007, 48.)

Iloa ei voi keinotekoisesti tuottaa, se on kokijalleen hyvin todellinen tunne. Ilon ilmenemismuotoja ovat esimerkiksi huumori, nauru sekä hulluttelu. Yksinkertainen ja pieni ilon ilmaisu voi johtaa pysyviin persoonallisiin muutoksiin ja parantaa elämänlaatua. Huumori ja nauru vähentävät ahdistusta, alakuloisuutta ja jännitystiloihin, auttavat hallitsemaan stressiä ja lisäävät ihmissuhteiden laatua. Naurun kautta ihmisen tunnekanavat voivat avautua ja itseilmaisukyky voi kohota. Jo pelkkä hymyileminen kohottaa mielialaa ja keventää tunnelmaa. Naurua on vaikea teeskennellä. Nauru vaatii ihmiseltä rentoutumista, vapautuneisuutta sekä turvallisen olon kokemista (Ojanen 2009, 124.) Naurun ilmeneminen ryhmässä on merkki ryhmän turvallisuuden kohoamisesta. Naurun ja heittäytymisen myötä ryhmän jäsenet voivat vapautua hulluttelemaan jolloin vuorovaikutus muiden kanssa saattaa syventyä hyvinkin nopeasti (Aalto 2000, 72.)

Hulluttelussa on kyse siitä, että ylitetään nolouden ja hämillisyyden rajat ja annetaan ilolle. Hulluttelussa vapaudutaan tekemään asioita, jotka ovat näennäisesti kannattamattomia. Hulluttelu on erittäin terve ajanviette, jonka kautta ihminen voi kokea syvää iloa ja tyydytystä. Aalto on listannut seuraavia hulluttelun hyötyjä seuraaviksi: ”Kaksi minuuttia naurua vastaa 45 minuutin täydellistä rentoutumista. Hulluttelu irrottaa rooleista ja auttaa löytämään kohtaamisen tasoja ryhmän jäsenten kanssa. Hulluttelu irrottaa arjesta ja työn paineista. Hulluttelu on itsessä olevan lapsen päästämistä vapaaksi ja varma aikuisen ihmisen merkki. Hulluttelu auttaa löytämään itsessä olevia voimavaroja. Hulluttelu luo hyvän mielen ilman kemiallisia mielenmuutosaineita. Hulluttelu auttaa nauramaan turvallisesti itselleen ja muille. Hulluttelu poistaa eriarvoisuutta. Hulluttelu piristää enemmän kun joutenolo” (Aalto 2000, 275)

Dunderfelt (2010) toteaa että huumori ja hauskanpito ovat kuitenkin hetkittäisiä ilon purkauksia, eivätkä ne aina tuota todellista sisäistä pysyvää onnea. Onni ja pysyvä ilo saavutetaan sisäisesti eikä tietyllä ulkoisella tekemisellä (Dunderfelt 2010, 13.) ”Optimismi on persoonallinen asenne, tapa suhtautua elämään ja tehdä tulkintoja tapahtumista ja kokemuksista. Optimistin tulkinnat ovat myönteisiä... oman elämänsä kannalta (Ojanen 2007, 134).” Sen seuraukset ovat yksilölle itselleen usein hyviä. Optimistisuudella on suoranainen yhteys hyvinvointiin sillä optimistiset ihmiset tulkitsevat tapahtumia itselleen edullisella tavalla uskoen omiin mahdollisuuksiin menestyä elämässä. Ojanen on todistanut omassa tutkimuksessaan, että optimismi liittyy myönteiseen mielialaan ja onnellisuuteen (Ojanen 2007, 145-148.) Optimistisen elämänasenteen taustalla on ajatus siitä, että elämänlaatua voi parantaa, joko muuttamalla ulkoisia olosuhteita tai muuttamalla omaa tapaa kokea niitä olosuhteita. Ihmisen on hallittava omaa tietoisuuttaan saavuttaakseen onnen. (Csikszentmihalyi 1990, 74.)

Positiivinen asenne on lähtökohtana leikissä. Ihmisen on kyettävä uskomaan leikkiin, jotta se muuttuu hänelle todelliseksi kokemukseksi. Positiivisuudella on monia todistettuja hyötyjä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Positiivisuutta luonnehtivat rohkeus, toivo, optimistisuus sekä huumorintaju. Tutkimukset ovat osoittaneet, että optimistinen ihminen on todistetusti terveempi. Optimistisuus

ennustaa vähäisiä lääkärikäyntejä, sydänkohtauksen jälkeistä elinikää, immunologista vastustuskykyä, kunto-ohjelman onnistunutta läpikäyntiä ja yleensä pitkäikäisyyttä. Optimistisuus toimii myös monien tautien ennaltaehkäisevänä tekijänä, se nopeuttaa toipumista ja estää sairauden uusiutumista (Ojanen 2007, 149-150.) Positiivisuutta sekä positiivista ajattelua voi harjoittaa ja kehittää aikuisenakin. (Rouvinen & Rouvinen-Kempinen 1999, 18.)

Onni on positiivinen fyysinen tunne. Ollessamme iloisia ihmiskehossa vapautuu hormoneja: serotoniinia, endorfiineja, dopamiinia ja oksitosiinia. Kun ihminen kokee onnellisuutta kaikki nämä asiat (positiivinen asenne, ilo) tapahtuvat automaattisesti, kehossa vapautuu ns. onnellisuushormoneja, olemme kiinnostuneita ja iloisia, ajattelemme positiivisia ajatuksia ja olemme vitaalisia, toimimme päämäärätietoisemmin. (Homer 2011 , 30-31)

Positiivisuuden ja ilon seuralainen on vitaalisuus, eli elinvoimaisuus. Vitaalisuuteen liittyy vahvasti itsensä, muiden ja olosuhteiden hyväksyminen. Fyysisessä vitaalisuudessa on kyse ihmisen asenteesta omaa kehoa kohtaan. Asenne on positiivinen vaikka terveys puuttuisi. Psykykinen vitaalisuus tarkoittaa taas itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on. Sosiaalisessa vitaalisuudessa on kyse siitä, että pystyy olemaan tasapainoisesti vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Rouvinen-kempinen & Rouvinen 1999, 31-32.) Ihminen jämähtää helposti vanhoihin kaavoihin. Stuart Brown on tutkinut leikkimielisyyden vaikutukset ikääntymisessä, ja yksi selvä tulos on se, että vanhukset, jotka leikkivät ja ovat leikkimielisiä pysyvät vitaalisempina kuin ne, jotka eivät ole leikkisiä. Brown väittää, että kun ihminen menettää leikkimielisyytensä, hän alkaa kuolemaan (Brown 2009, 71.)

## 4.2 Leikin voima

Leikin voimalla tarkoitetaan niitä voimaannuttavia kokemuksia, joita leikkijä voi kokea parhaimmillaan leikkihetkessä. Leikin voima piilee siinä, että leikkijä vapautuu irrottautumaan arjesta, toimimaan uudella luovalla tavalla ja parhaimmillaan saavuttamaan Flow-tilan eli virtaavuuskokemuksen (Kopakkala 2011, 111.) Leikin voimalla tarkoitetaan myös leikin itseilmaisullista ulottuvuutta. Oman si-

säisen luovuuden ilmaisulla on tärkeä rooli yksilön itsensä toteuttamisessa. Itsensä toteuttaminen voi tuottaa syvää tyydytystä omaan itseen, sekä omaan elämään ja tukea näin ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Itsensä toteuttaminen tapahtuu, kun ihminen pääsee omaan synnynnäiseen luovuuteensa käsiksi (Uusikylä 2012, 41-42.) Luovuus on sekä yksilöiden että yhteisöjen hyvinvointia ja elämänlaatua edistävä asia. (Koski 2001, 17.)

Työn sekä yhteiskunnan vaatimukset ovat muuttuneet. Automaation ansiosta ihmisen ei tarvitse enää hoitaa ruutiinimaisia tehtäviä. Ihmiselle ovat jääneet tehtävät, jotka vaativat luovuutta sekä joustavuutta. Työkulttuurissa vallitsee jatkuva muutosten virta, joka pitää huolta siitä, että aika ajoin ote työhön menetetään. Se aiheuttaa helposti altistumisen työuupumukselle. (Ojanen 2009, 152.) Luovuudelle on nykyään tilausta enemmän kuin ehkä koskaan aiemmin, mutta käsitteenä luovuus voidaan mieltää helposti ylikäytetyksi, jopa väljähtäneeksi. Luovuuden kautta syntyy päivittäin uusia tuotteita sekä palveluita, jotka luovat vaurautta. Kaikkien instituutioiden menestys perustuu heidän kyvyilleen tehdä uusia, luovia ratkaisumalleja. Näin luovuudesta on tullut ikäänkuin jonkinlainen tuote sekä arvioinnin kohde (Koski 2001, 13. Uusikylä 2012, 139.) Emme tarkoita luovuudella opinnäytetyössämme tätä tuotteistettua luovuutta, vaan puhumme itseään toteuttavasta luovuudesta, joka ilmenee parhaimmillaan leikkisä. Luovuus on itseään toteuttavaa, kun tuotteen laatu tai prosessi ei ole ensisijainen, vaan se, että ihminen vapautuu itsekriitikistä tekemään havaintoja lapsenomaisen ennakkoluulottomasti. Tämä luovuus on ihmisen synnynnäinen voima, joka kangistuu elämän edetessä. Lapsen ponnistumaton iloinen leikki on itseään toteuttavaa luovuutta parhaimmillaan. (Kopakkala 2011, 118. Uusikylä 2012, 41-42.)

Luovuus voi tuntua ihmisille vaikeasti lähestyttävältä tai jopa korkealentoiselta käsitteeltä. Luovuus voi kuitenkin ilmetä mitä moninaisimmilla inhimillisen toiminnan alueilla. Se on sisäänrakennettu ihmisen ominaisuus toimia tarkoituksenmukaisella ja epätavanomaisella tavalla uusissa, yllätyksellisissä tai epämääräisissä tilanteissa. Koski erottelee luovuuden ”raskaan sarjan” luovuudeksi, joka jättää pysyvän jäljen jollekin kulttuurin alalle, sekä arkiseen käytännöllä-

heiseen luovuuteen. Tämä arkinen luovuus esiintyy esimerkiksi arkielämän innovaatioina, jotka parantavat elämänlaatua (Koski 2001, 17-18.) Jokaisen ihmisen luovuus ilmenee esimerkiksi mielikuvituksen kehittämisessä. Mielikuvitusleikit ovat lapsille ominaisia. Iän myötä lapsi oppii kuitenkin hahmottamaan mielikuvitusmaailman ja todellisen maailman rajat. Dunderfelt (2010) väittää, että mielikuvitus on myös osa todellisuutta. Ilman mielikuvitusta ihminen ei olisi luonut pyörääkään. (Dunderfelt 2010, 78.) Mielikuvituksen on todistettu olevan yhteydessä lapsen empatian, ymmärryksen ja luottamuksen kehittymiselle sekä kykyyn sopeutua erilaisiin tilanteisiin ja haasteisiin. Mielikuvitus on pysyvä edellytys uuden luomiselle. (Brown 2009, 87.)



Kuva 2. Voimavara harjoite Villa Kapteenin työyhteisössä.

Raudstepp listaa luovuutta himmentäviksi esteiksi muun muassa negatiivisen asennoitumisen elämän ongelmiin, itseluottamuksen sekä itsetuntemuksen puutteen, arvostelun pelon, väärän käsityksen menestyksestä, taipumuksen vertailuun, lapsuuden kielteisten asenteiden muodostumisen, myönteisten tunteiden puuttumisen yms. (Raudstepp 1984, 50-65). Kopakkala (2011) on tiivistänyt kir-

jallisuudesta löytyviä neuvoja luovuuden ylläpitämiseksi arkielämässä seuraaviksi: "Säilytä kyky ihmetellä, älä usko muita, ota luppoaikaa toisinaan sekä innostu omista ajatuksista" Näistä periaatteista kolme toteutuvat välittömästi leikissä. Leikki kannustaa luovuteen monella eri tavalla sillä se luo iloa, positiivisuutta, kannustaa heittäytymiseen, syventää vuorovaikutussuhteita herättämällä empatiaa, vähentää minätietoisuutta sekä mahdollistaa uuden roolin valitsemisen ja tuottaa positiivisia tunnetiloja. (Kopakkala 2011, 119.)

Leikki on ihmiselle yhtä ominaista kuin luovuus, ne kumpuavat ihmisen luonnosta ja niiden olemassaoloa on hankala selittää, paitsi kokemuksen kautta. Luovuus ja leikki kulkevat käsi kädessä. Leikkiessään luovuus ilmenee välittömästi. Brown (2010) väittää leikin olevan lähtökohtana luovuuden harjoittamiseen, leikkisyys kannustaa uusien asioiden kokeilemiseen ilman vakavia jäykkiä kaavoja ja välineitä, jotka saattavat tukahduttaa luovuuden. Tarve sytyttää luovan prosessin käyntiin. Ihminen alkaa käyttämään mielikuvitustaan ja leikittelemään ajatuksilla, kunnes syntyy idea. Tämän luovan idean toteuttamiseksi yksilö tarvitsee rohkeutta, vapautta, spontaaniutta sekä itsensä hyväksymisen. Brown kannustaa yksilöitä suojelemaan omaa luovuutta ulkopuolisilta tekijöiltä, sekä omasta kyynisyydestä ja kriittisyydestä. (Brown 2009, 135-141. Hänninen 2003, 111.)

Itsensä ilmaisemisella on yhteys omien tunteiden ilmaisemiseen. Tunteiden ilmaiseminen on hyväksi niiden seurassa, jotka välittävät hyvinvoinniamme. Tunteiden purkaminen saattaa usein kohdistua johonkin toiseen ihmiseen, jolloin se ei ole hyödyksi yksilölle, vaan tuottaa lisää pahaa oloa. Omien tunteiden ilmaisemiseen tarvitaan erilaisia kanavia, jotka kohdistavat tunteiden purkauksen hyödyllisiin asioihin. (Ojanen 2009, 109.)

Raudstepp (1984) kertoo minkälainen on ihminen, joka on saavuttanut luovuuden osaksi omaa elämäntapaa. "Vapaa, luova ihminen ...on itsenäinen, itseään ohjaava yksilö, joka kunnioittaa omia riippumattomia arvojaan, harrastuksiaan ja tarpeitaan Hänen suuret sisäiset voimansa ovat aina käytettävissä, ja hän voi panna ne heti liikkeelle joutuessaan vakavien pulmien tai tilanteiden eteen. Hänellä on kyky hyväksyä ristiriidat ja jännitykset sekä selviytyä niistä tehokkaasti.

Hän on vilpilön, ystävällinen ja avoin ihmisten välisessä kanssakäymisessä, mutta hän ei anna toisten ihmisten odotuksien vaikuttaa itseensä liiaksi.” (Raudsepp 1984, 11.)

### 4.3 Leikin läsnäolo

Leikkihetkien taustalla on vahva ajatus läsnäolon voimasta, jolla voi saavuttaa todellisen läsnäolon yhteyden muiden osallistujien kanssa. Tietoisen läsnäolon harjoittaminen on yleistynyt länsimaissa esimerkiksi joogan sekä mindfulnessin harjoittamisen kautta. Mindfulness johtaa juurensa buddhalaisuudesta. Mindfulness harjoituksissa pyritään tietoisuuden lisäämiseen eli nykyhetken havainnointiin ilman arviointia ja erilaisten harjoitteiden kautta: hengitystekniikoiden, meditaation, aistiharjoitusten ja kehon tuntemusten havainnoinnin kautta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kiputiloista, stressistä, masennuksesta ja impulsiivisesta käyttäytymisestä kärsivät ihmiset ovat saaneet apua ongelmiinsa tietoisesta läsnäolon harjoitusten avulla. (Homer 2011, 39. Ojanen 2009, 136.) Tietoisella läsnäololla on monia muitakin hyötyjä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Silverton on listannut tietoisesta läsnäolon eduiksi muun muassa yhteyden tunteen syvenemisen muihin ihmisiin sekä omaan itseeseen. Tietoinen läsnäolo antaa uuden näkökulman, jonka kautta ihminen pystyy saamaan tasapainoisemman kuvan elämästä. Tietoinen läsnäolo antaa valinnanvaraa kohdistaa huomio eri asioihin ja saamaan vaihtoehtoisia toimintatapoja. Itsetuntemus syventyy, kun ihminen harjoittaa tietoisesta läsnäoloa. Myötätunto itseä kohtaan voi kohota. (Silverton 2013, 28-29.)





Kuva 3. Läsnaoloharjoitus Villa Kapteenin työyhteisössä.

Länsimaalaisen elämäntavalle on ominaista kiire ja tunne ajanpuutteesta, jolloin ihminen on kykenemätön olemaan läsnä omassa elämässä. Ihmisen huomio keskittyy helposti menneisiin tapahtumiin ja tulevaisuuden suunnitelmiin. Läsnaoleminen toiminnassa tarkoittaa sitä, että ymmärtää, ettei mitään tapahdu tulevaisuudessa, vaan läsnäolevassa hetkessä. Läsnaoleminen toiminnassa merkitsee sitä, että suuntaa huomionsa siihen, mitä kulloinkin on tekemässä. Totuus on, että muuta ei ole olemassakaan kuin vain ja ainoastaan mielen sisällä. Läsnaolon merkityksen tiedostaminen on mielenterveyttä ja yleistä hyvinvointia edistävä tekijä. Vaikka olosuhteet eivät ole sellaiset kuin itse haluaisi, voi kuitenkin nauttia läsnäolosta nykyhetkessä. Kokemukset ja maailma ympärillä tuntuvat elävämmiltä. (Homer 2011, 212-213. Tolle 2002, 61-62.)

J.L. Moreno kuvaa ihmisen luovuuden syntymistä neljän eri vaiheen kautta. Nämä vaiheet ovat virittäytyminen, spontaanisuus, luovuus ja kulttuuritallenne. Ensimmäinen niistä on virittäytyminen, joka tarkoittaa sopivaan mielen ja kehon tilaan asettumista jotakin tulevaa varten, johon liittyy keskittymistä sekä valmistautumista. Virittäytymisessä ihminen kokee jännitystä ja se voi olla myönteistä varsinkin, jos ihminen virittäytyy tilanteisiin avoimen odottavana. Virittäytymisen johdosta voimme kokea olevamme läsnä sekä kokea vahvasti eri tuntemuksia. (Kopakkala 2011, 111-113.) Heittäytyminen eli spontaanisuus on valmiustila, joka syntyy virittäytymisen seurauksena. Se on turvallista läsnäoloa, jossa ihminen tuntee itsensä poikkeuksellisen vapaaksi. Aikuinenkin voi kokea lapsenomaista luottamusta siihen, että hyvää ja tärkeää voi tapahtua, sekä unohtaa omat sisäiset ennakkokäsityksensä. Luovuus syntyy, kun ihminen kykenee toimimaan spontaanisti. Ihminen toimii mielekkäästi, uudella tavalla ja luovasti. Vuorovaikutus muiden kanssa, jotka jakavat tätä tilaa, lisää spontaanisuutta. (Kopakkala 2011, 116-117. Niemistö 2002, 173) Läsnaolo on edellytys luovuudelle, sillä se syntyy spontaanisuudesta. (Kopakkala 2011, 117)

Leikkitutkija Stuart Brown (2010) kertoo leikin hämärtävän ihmisten ajantajua sekä vähentää minätietoisuutta siten, että ihminen lakkaa huolehtimasta siitä, miltä näyttää tai miltä vaikuttaa muiden silmissä. Tätä ilmiötä voidaan nimittää flow tilaksi. (Brown 2009,17.) Flow eli virtaavuustila syntyy, kun erilaiset esteet sen edestä poistetaan. Kun ihminen luopuu ja päästää irti itsensä tarkkailemisesta, hän tulee tässä ja nyt -tilaan. (Hänninen 2003, 121) Flow-tilaan pääseminen on täydellinen väline unohtaa oman elämän ongelmat ja epämiellyttävät puolet. Siinä osallistuja uppoutuu niin täysillä tekemiseen, ettei jää tilaa toissijaisille ajatuksille. (Uusikylä 2012, 129.) Mihaly Csikszentmihalyin teki tunnetuksi flow-käsitteen, joka suomeksi tarkoittaa virtausta. Virtaus tarkoittaa kokemisen tilaa, jossa ihminen on niin syvästi keskittynyt johonkin toimintaan, että muut asiat menettävät merkityksensä. Flow-tilan vastakohtana ovat passivoivat sekä apeuttavat askareet. Kokemus on ihmiselle miellyttävä, se lisää kokijansa voimia ja energisyyttä ja elämänlaatu paranee väistämättä. Flow-tilaan kuuluu vahva läsnäolo sekä tietoisuus, ilo, ajantajun hämärtyminen, voimaantuminen ja tunne siitä, että hallitsee helposti asiat, ”Arkiset pulmat tuntuvat pieniltä, ahdis-

tus ja epävarmuus katoavat, epäonnistumisen pelkoa ei ole. Tuntee olonsa hyväksi, nautinnollisen hilpeäksi, kokee arkisen ilon ylittävää iloa. Tuntee oman olemuksensa harmonisena kokonaisuutena, samalla kun itsetietoisuus vähenee. Toiminta järjestyy yhden päämäärän ympärille, joka tuntuu yhä enemmän sisäisesti palkitsevalta.” (Csikszentmihalyi 1990, 70. Kopakkala 2011, 119-121)

Aikuinen ihminen on niin vieraantunut leikistä että leikkihetki tuntuu kun palaisi kotiin pitkän matkan jälkeen. Leikin kautta on helppo saavuttaa virtaustila, sillä se poikkeaa länsimaisista arkirutiineista hyvin paljon. Luovuus ja leikkimisen välitön riemu valtaa ihmisen täysin, jolloin ajantaju katoaa ja elämän taakat menettävät ainakin hetkeksi merkityksensä. Kun leikkijä uppoutuu leikkiinsä, niin leikki tulee todeksi. (Hänninen 2003, 109.)

## 5 KEHITTÄMISHANKE PROSESSINA

### 5.1 Kehittämishankkeen vaiheet

Kehittämisprosesseja kuvaavia malleja on erilaisia. Kehittämishankettamme parhaiten kuvaava malli on spiraalimalli. Spiraalimallissa prosessi ja sen eteneminen on mahdollista hahmottaa jatkuvana syklinä eli spiraalina. Spiraalimallissa kehittämistoiminnan tehtävät muodostavat kehän. Kehässä perusteluvaihetta seuraa organisointi, toteutus ja arviointi. Ensimmäisen kehän jälkeen prosessi kuitenkin etenee ja sitä seuraa uusia kehiä perusteluineen, organisointineen, toteutuksineen ja arvointineen. Spiraalimallisessa kehittämissuunnitelmassa kehittämistoiminnan tulokset johtavat siis aina uudelleen arvioitaviksi ja se sisältää useita peräkkäin toteutettuja kehiä. Kehittämissuunnittelu on tässä mielessä jatkuva prosessi. (Toikko & Rantanen 2009, 64, 66.) Hankkeemme prosessin etenemisen selkeyttämiseksi loimme kehittämissuunnitelman etenemisestä taulukon (Taulukko 1), jonka tarkoituksena on havainnollistaa hankkeen etenemisen vaiheet. Taulukosta käy myös ilmi hankkeen eri vaiheissa mukana olleet toimijat, menetelmät, ajankohtaiset aiheet sekä materiaalit.

Taulukko 1. Kehittämissuunnitelman eteneminen.

	Aikataulu 2015	Toimijat	Menetelmät	Aihe	Materiaali
IDEOINTI/SUUNNITTELU JA MARKKINOINTI	Toukokuu	Opiskelijat, Turun ammatikorkeakoulun opettaja	Kokoukset, tiedonhaku, havainnointi pääaineistosta	Projektin sisältö ja yhteistyökumppanin hankinta	Markkinointikirje yhteistyökumppanille
	Kesäkuu	Opiskelijat, Lippakioskin vastaava	Tuotteen markkinointi	Puistoleikkituntien mainostus	Mainokset, tiedottaminen puistoleikkitunnista

Taulukko 1 (jatkuu)

	Aikataulu 2015	Toimijat	Menetelmät	Aihe	Materiaali
PUISTOLEIKKITUNNIT	Heinäkuu	Opiskelijat, lippakioskin vastaava	Kokeileva toiminta, havainnointi, palaverit	Palautteen koaminen ja puistoleikkittien arviointi	Palaute puistoleikkittien arviointi
	Elokuu	Opiskelijat	Yhdessä työskentely, havaintojen purku	Työpajan suunnittelu	Luonnokset
MARKKINOINTI, LEIKKITYÖPAJA & OPPIAN SUUNNITTELU	Syyskuu	Opiskelijat, Turun ammattikorkeakoulun opettaja, Villa Kapteenin vastaava ohjaaja	tuotteen markkinointi/ tiedottaminen, havainnointi, yhdessä työskentely	Leikkityöpajan toteutus, oppaan suunnittelu	Leikkityöpajan havainnot, Lupaus taulu työyhteisöön
	Lokakuu	Opiskelijat	yhdessä työskentely, havaintojen purku	Opasvihkon työstäminen	Opasvihko ammattilaisille
	Marraskuu	Opiskelijat	yhdessä työskentely	Kehittämishankkeen lopparviointi ja raportin viimeistely	Loppuraportti

## **Ideointi, suunnittelu ja markkinointi**

Kehittämishankkeen ideointi ja suunnittelu käynnistyi hyvää vauhtia kesäkuussa 2015. Ensimmäinen, jo aiemmin keväällä 2015 aloitettu kehittämishankkeemme, jouduttiin keskeyttämään toukokuussa 2015. Hankkeeseen kuulunutta ryhmätoimintaa ei onnistuttu käynnistämään ryhmän muodostamisvaikeuksien vuoksi. Hanke päätettiin haudata silloisen yhteistyökumppanin kanssa yhteistuumin. Tämä teki uuden kehittämishankkeemme aikataulusta tiukan ja intensiivisen.

Uuden kehittämishankkeen suunnittelu lähti käyntiin ideasta toteuttaa puistoleikkikoulu aikuisille. Alkuvaiheessa selasimme paljon artikkeleita internetissä, sekä haimme muutenkin tietoja aiheesta ”aikuisten leikkiminen”. Aihe tuntui mielestämme innostavalta ja tuoreelta. Aloimme miettiä hanketta laajemmin prosessina ja muodostimme suunnitelman hankkeen toteutuksen aikataulusta sekä kehittämistehtävästä. Päädyimme kehittämistehtävään, joka palvelisi laajasti sosiaalialan ammattilaisia ja juurtuisi sosiaalialan sekä mahdollisesti muidenkin alojen kentille sekä eri aikuisyhteisöihin. Hyväksyimme projektimme suunnitelman ja kehittämistehtävän opinnäytetyöohjaajalla, Turun ammattikorkeakoulun opettaja Anne Syvälahdella, kesäkuussa 2015. Halusimme projektimme palvelevan monipuolisesti erilaisia toimintaympäristöjä ja aikuisyhteisöjä. Päätimme toteuttaa projektin eri vaiheet eri yhteistyökumppaneiden kanssa.

## **Puistoleikkitunnit**

Projektin ensimmäisen vaiheen toteutus, eli puistoleikkitunnit, toteutettiin yhteistyössä Turun asemapuiston lippakioskin kanssa heinä- ja elokuussa 2015. Turun asemapuiston lippakioskista saimme yhteistyökumppanin markkinoimallamme kehittämishankkeelle: puistoleikkitunteja eri järjestöille ja toimijoille. Turun asemapuiston lippakioskin toiminnasta vastaava, kulttuurituottajaopiskelija Riku Katajisto koki leikkitunnit positiivisina, osallistavina, elävöittävinä sekä hyvällä tavalla hieman poikkeavina lippakioskin ohjelmatarjonnan osina.

Puistoleikkitunnit toteutettiin 19.7, 23.7, 6.8 sekä 13.8. Puistoleikkitunnit aloitettiin joka kerta itsemme ja kehittämishankkeen esittelyllä. Leikkitunnit alkoivat

aina tilaan laskeutumisharjoituksilla, joiden lopussa korostuivat naurua ja heittäytymistä kasvattavat harjoitukset. Tilaanlaskeutumisharjoituksista siirryimme ryhmäyttäviin ja irroittelua sekä hulluttelua lisääviin harjoitteisiin. Tunnit päätimme harjoituksiin, joissa pysähdyttiin hetkeksi havainnoimaan omaa oloa ja keskittymään. Esimerkkinä loppuharjoituksista voisi kertoa harjoituksen, jossa ryhmäläisiä pyydettiin piirissä sulkemaan silmät ja halaamaan itseään ja kiittämään mielessään itseä siitä, että yllitti mahdolliset jännitykset ja päätti saapua leikkimään. Tämän jälkeen muodostimme tunnelin niin, että osallistujat seisoivat vastakkain toisiaan. Jokainen leikkijä sai vuorollaan juosta läpi tästä ”kiitos”-tunnelista ja antaa käsiläpyn jokaiselle leikkituntiin osallistuneelle kaverille. Keräsimme puistoleikkituntien lopuksi palautetta, jossa ohjeistimme osallistujia kertomaan vapaasti päällimmäisistä tuntemuksista sekä leikkituntien sisällöstä. Puistoleikkitunneilla havainnoimme harjoitteiden toimivuutta ja sekä toimivia että kehitettäviä käytäntöjä, jotka liittyivät tunnin ohjaamiseen ja vetämiseen. Puistoleikkituntien sisällöt, osallistujapalautteet, keräämämme huomiot ja kehittämisideamme ovat nähtävissä leikkituntien tuntikoosteissa (Liite 1).



Kuva 4. Pudotuspelin jännittäviä loppuhetkiä.

## **Markkinointi, leikkityöpaja ja oppaan suunnittelu**

Puistoleikkিতuntien päätyttyä elokuussa 2015 projektimme eteni puistoleikkitunneilta tekemiemme havaintojen koostamisen sekä palautteen läpikäymisen myötä leikkityöpajan sisällön työstämiseen. Lisäksi elo- ja syyskuussa haimme yhteistyökumppania leikkityöpajan toteutukseen. Villa Kapteeni varmistui kehittämishankkeen toisen vaiheen, eli työpajan toteutuksen, yhteistyökumppaniksi syyskuussa 2015. Olimme markkinoineet työpajaa suullisesti, sosiaalisessa mediassa sekä sähköpostitse eri sosiaali- ja terveysalan työyhteisöille sekä muille järjestöille ja aikuisyhteisöille. (Nuorten ystävät 2015.)

Villa Kapteenin vastaava ohjaaja Sari Pönkä innostui työpajaideasta keskustellessaan toisen kehityshanketta toteuttavan opiskelijan kanssa Nuorten ystävien avopalveluiden tiloissa, jossa toinen kehityshanketta toteuttava opiskelija suoritti sosionomiopintojen suuntaavaa harjoitteluaan. Keskustelussa kävi ilmi, että uuden, aloittavan asumispalveluyksikön Villa Kapteenin 16-henkinen työyhteisö oli loppuperehdytysjaksolla. Vastaava ohjaaja Sari Pönkä ilmaisi keskustelussa uskovansa, että leikkiä ja positiivisuutta käsittelevä toiminnallinen työpaja sopisi erittäin hyvin osaksi työyhteisön perehdytysjaksoa. Sari Pönkä kuvasi keskustelussa leikki- ja positiivisuustyöpajan tärkeyttä ja perusteli sen olevan Villa Kapteenin henkilökunnalle hengähdystauko paljon uutta tietoa sisältävällä perehdytysjaksolla. Sari Pönkä koki työpajan tukevan myös työyhteisön ryhmäytymistä. Sovimme Villa Kapteenin vastaavan ohjaaja Sari Pönkän kanssa ”Leikki ja positiivisuus” - työpajan järjestämisestä suullisesti. Työpaja toteutettiin Villa Kapteenin henkilökunnalle 28.9. 2015. Alla kuva työpajan aloituksesta Villa Kapteenin työyhteisössä (kuva 4).





Kuva 5. Leikkipajan aloitus Villa Kapteenin työyhteisössä.

Kolmituntinen työpaja aloitettiin itsemme, aiheen sekä kehittämishankkeemme esittelyllä. Ensimmäisen tunnin teema oli ”Leikin riemu”. Tunnin sisältöön kuului tilaan laskeutuminen, jonka jälkeen tunti keskittyi vuorovaikutusta, heittäytymistä ja hulluttelua vaativiin leikkeihin. Tunnin viimeiset 10 minuuttia olivat luento-osuutta. Luento-osuudessa aiheina oli positiivisuus, ilo ja heittäytyminen sekä positiivinen asenne. ”Leikin riemu” -tunnin luento-osuuden aiheet löytyvät kehittämishankkeen raportin ”Leikin positiiviset vaikutukset” -luvun alta kohdasta 4.1 Leikin riemu s.25. Leikkityöpajan toisen tunnin teema oli Leikin voima. ”Leikin voima” -tunti aloitettiin myös tilaanlaskeutumisharjoituksella. Tunnin muiden leikkien teemana oli tunnetila- ja voimavaraleikit. ”Leikin voima” -tunnin luento-osuuden aiheet löytyvät kehittämishankkeen raportin ”Leikin positiiviset vaikutukset” -luvun alta kohdasta 4.2 Leikin voima s.28. ”Leikin läsnäolo” -tunti aloitettiin muista tunteista poiketen lyhyellä luento-osuudella. ”Leikin läsnäolo” -tunnin luento-osuuden aiheet löytyvät kehittämishankkeen raportin ”Leikin positiiviset vaikutukset” -luvun alta kohdasta 4.3 Leikin läsnäolo s.31. ”Leikin läsnä-

olo” -tunnilla teimme muutamia läsnäoloa ja kontaktia vaativia harjoituksia. ”Leikin läsnäolo” -tunnin lopulla toteutimme myös toiminnallisen harjoitteen, jossa jokainen työyhteisön jäsen sai kirjoittaa sydämenmuotoiselle lapulle ”Mitä positiivista lupaa tuoda itsestään työyhteisölle?” Lappuihin tehtiin oma sormenjälki ja ne liimattiin valmiiksi nimettyyn ja askarreltuun Lupaus- tauluun (kuva 6).. Lupaus- taulu jäi Villa kapteenin työyhteisölle ja se ripustettiin taukuhuoneen seinälle.



Kuva 6. Lupaus- taulu.

Leikkitunti päätettiin toiminnalliseen palauteharjoitteen. Leikkityöpajan palauteosion tarkoitus ei ollut kerätä palautetta leikin vaikutuksista, kuten leikkitunneilla. Leikkityöpajan palauteosassa keskityimme purkamaan leikkimisestä heränneitä tunteita, vaikutuksia ja päivän oivalluksia harjoituksella, joka teki nämä koko ryhmän nähtäväksi. Tähän tarkoitukseen ”100-prosenttisesti totta” -harjoitus toimi erittäin hyvin.

### **Projektin päättäminen ja loppuarviointi**

Leikkityöpajan jälkeen kehittämishankkeemme eteni opasvihkon suunnittelu ja toteuttamisvaiheeseen. Lokakuun 2015 aikana työstimme opasta hankkeen ai-

kana keräämiemme havaintojen pohjalta. Loka-marraskuussa suoritimme projektin loppuarvioinnin, sekä viimeistelimme projektimme loppuraportin. Kehittämishankkeemme päättyi marraskuussa 2015 loppuraportin palauttamiseen Turun Ammattikorkeakoulun opettajille Anne Syvälahdelle sekä Liisa Piriselle, jotka olivat opinnäytetyömme arvioivat opettajat.

## 5.2 Kehittämisen menetelmät

Toikko ja Rantanen (2009) kertovat kehittämisen olevan konkreettista toimintaa, jolla pyritään saavuttamaan jokin selkeästi määritelty tavoite. Toikon ja Rantasen mukaan kehittämistoiminnalla tarkoitetaan usein hankelähtöistä toimintaa, jolla on tietty ajallinen jatkumo, jolle asetetaan tavoitteet, määritellään toimintatavat sekä varmistetaan arviointiasetelma. Toisaalta kehittämisellä voidaan tarkoittaa myös organisaation jatkuvaa toimintaa, jolla voidaan tarkoittaa esimerkiksi laatutyötä. Kehittämistoiminnan yhteydessä voidaan puhua myös innovaatiosta eli uuden asian keksimisestä sekä infuusiosta, joka Toikan ja Rantasen mukaan tarkoittaa jo hyväksi havaitun toimintatavan levittämistä, ja se koostuu idean myymisestä, idean käyttöönotosta, idean käytön valvonnasta, ja toimenpiteistä, joilla estetään idean käytöstä luopuminen jatkossa. (Toikko & Rantanen 2009, 14,15.)

Kehittämishankkeemme toteutui ennakkoon tiedetyllä ajanjaksolla. Hanketta voisi myös kuvata innovatiiviseksi. Aikuisten leikkimisestä sosiaalialalla ei kokemuksemme ja havaintojemme mukaan löytynyt aiempia hankkeita tai opinnäytetöitä. Diffuusion periaatteita kehittämishankkeesta löytyy mielestämme myös, sillä puistoleikkikuntien avulla todensimme käytännössä, että aikuisten leikkiminen toimii ryhmän ja yksilön hyvinvoinnin lisääjänä. Tämän pohjalta lähdimme kehittämään ja levittämään leikkimistä sosiaalialan työyhteisöön leikkipajan muodossa, sekä työstimme ammattilaisille oppaan, jolla tahdomme turvata innovaatiomme levittäytymisen ja säilymisen osana sosiaalialan työkenttää.

## Kokeileva toiminta

Kokeilevan toiminnan avulla pystytään selvittämään, kuinka jokin laite tai palvelu toimii käytännössä. Osallistuminen voi tarkoittaa myös kokeilutoiminnan viemistä käyttäjien ja toimijoiden aitoihin toimintaympäristöihin. Käyttäjät ja toimijat kokeilevat kehitettävää asiaa, palvelua, tuotetta käytännössä. (Heiskanen ym.2007.) Tällaiseen kehittämiseen käyttäjien ja toimijoiden on yleensä varsin helppo osallistua. Käytännön kokeiluihin perustuvat tekniikat ovat konkreettisia kokeiluja, joissa käyttäjältä ja toimijalta edellytetään välitöntä subjektiivista palautetta. Osallistujan ei tarvitse välttämättä reflektoida tai analysoida, välitön kokemus ja sen mukainen palaute riittää. (ks.esim. Ahlqvist, Heiskanen & Kallio 2005). Kokeileva toiminta noudattaa usein vaiheittaisen kehittämisen logiikkaa. Kokeileva toiminta aloitetaan alustavien selvitysten perusteella. Kokeilusta tehdään havaintoja, jotka analysoidaan. Tämän pohjalta tehdään tarvittavia muutoksia toimintatapaan. Edelleen toimintaa jatketaan välillä uudelleen arvioiden.(Toikko & Rantanen 2009, 99, 100, 101.)

Kehittämishankkeessamme käytimme kokeilevaa toimintaa kehittämismenetelmänä. Etenkin puistoleikkikuntien toteutusvaiheessa kokeilevalla toiminnalla oli suuri rooli. Toteutimme puistoleikkikunnit yhteistyössä Asemapuiston lippakioskin kanssa, todentaaksemme ja havainnoidaksemme leikin toimivuutta aikuisilla aidossa tilanteessa ja toimintaympäristössä. Kokeilevaan toimintaan leikkikuntien yhteydessä kuului välittömän palautteen kerääminen osallistujilta, heti leikkikuntien päätteeksi. Palautetta pyysimme osallistujilta fiilisjanaharjoitteen myötä. Janalle toisiaan lähimpänä olevat osallistujat muodostivat pienryhmät ja pienryhmissä kirjoittivat ohjeidemme mukaisesti vapaasti palautetta omasta olostaan sekä leikkikuntien sisällöstä. Palautteen avulla saimme vahvistusta leikkien toimivuudesta. Kehitimme leikkikuntien sisältöä ja onnistuimme toteamaan hyviä ja toimivia käytäntöjä leikkikuntien sisällöstä, niiden ohjaamisesta ja vaikuttavuudesta osallistujiin.

## **Osallistuva havainnointi**

Tavanomainen tapa havainnoida ihmisten toimintaa on osallistuva havainnointi. Metodi on hyvä tapa saada tietoa tutkittavasta sekä yksilönä, että yhteisönsä jäsenenä että suhteessa tutkijaan. Se antaa samalla tietoa yhteisön sosiaalisista ja kulttuurisista piirteistä. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on rooli, jonka avulla hän tekee havaintoja tutkimastaan ilmiöstä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Tutkija osallistuu sekä ihmisenä että tutkijana tutkittavan yhteisön arkielämään. Roolit lomittuvat tutkimustilanteessa keskenään, mutta Grönforsin mukaan on mahdollista pitää ne myös jossain määrin erillään. (Grönfors 2015, 146,147,148.)

Osallistuvaa havainnointia käytimme kehittämishankkeen toteutusosioissa, niin puistoleikkিতunneilla kuin työyhteisölle järjestämässämme työpajassa. Osallistuimme aktiivisesti puistoleikkিতuntien ja työpajan leikkeihin ja toimintaan. Kannoinme kuitenkin ohjaajan sekä havainnoijan vastuuta leikin ja toteutuksen aikana. Keskityimme erityisesti havainnoimaan toimivia leikkejä sekä ohjauksen käytäntöjä leikin ohjaamisessa. Havainnoimme myös tuntien sujuvaa rakennetta sekä ilmiöitä, joita ohjaajan tulee ottaa huomioon ohjatessaan leikkimistä aikuisille. Havainnointien pohjalta kokosimme havaintokirjaa ja purimme havaintojamme yhdessä, heti leikkিতuntien jälkeen. Havainnot kirjasimme vihkoseen. Havaintojen pohjalta teimme johtopäätöksiä, joiden avulla pystyimme kehittämään leikkিতuntien sisältöä, työpajan sisältöä sekä lopulta tuottamaan oppaan aikuisten leikistä. Osallistuva havainnointi toimi vahvasti kehittämisen pohjana leikkিতunneilla vieden hankettamme kohti työpajan toteutusta sekä lopulta toteuttamaan oppaan ammattilaisen tueksi.

## **Tuotteistaminen**

Hyvinvointipalveluissa tuotteella tarkoitetaan yleensä palvelua. Palvelujen lisäksi jokin toimintamalli tai työkäytäntö on mahdollista tuotteistaa. (Suomen Kuntaliitto 2015.) Tuotteistaminen aloitetaan suunnittelun ja ideoinnin kautta, jolloin tämä tarkoittaa usein käytännössä muun muassa aivoriihiyöskentelyä. Tuotteistamisessa kehitettävälle tuotteelle on tarkoitus luoda tuotekonsepti, joka määrit-

tää itse tuotteen, sen käyttäjät eli asiakas- ja kohderyhmät sekä perustelut, miksi kyseinen käyttäjäryhmä päätyisi valitsemaan juuri kyseisen tuotteen. Tämän pohjalta syntyy tuotesuunnitelma. (Toikko, Rantanen 2009, 86, 87.)

Tuotteistamisen vaiheisiin Mäkisen ja muut (2005) sekä Parantaisen (2007) mukaan kuuluu myös konseptin testaaminen, jolloin keskitytään laatimaan tuotekuvaus ja tuotteen arviointi, joka koskee esimerkiksi sen tarpeellisuutta, innovatiivisuutta tai siirrettävyyttä. Viimeisessä vaiheessa tuoteistamisessa tuote paketoidaan, eli tuotteelle luodaan imago ja tarina. Tuotteistamisen prosessiin kuuluu myös tuotteen pilotointi, eli testaus ennen tuotteen varsinaista markkinointia. Tuotteistaminen päättyy tuotteen levittämiseen ja markkinointiin. (Toikko, Rantanen 2009, 86, 87.)

Kehittämishankkeemme kulki tietynlaisen tuotteistamisen prosessin läpi, vaikkei hankkeessa suoraan keskitytty myytävän palvelun kehittämiseen ja tuotteistamiseen. Kehittämishankkeessamme kävimme kuitenkin läpi ideoimisen vaiheen, jonka pohjalta syntyi projektin aikana tuote eli leikkিতunti sekä työpaja aikuisyhteisöjen hyvinvointia lisäämään. Leikkিতuntia sekä työpajaa markkinoimme mahdollisille eri yhteistyökumppaneille ottamalla yhteyttä yhteistyötahoihin sekä lähettämällä esittelykirjeitä tarjoamastamme palvelusta. Näiden yhteydenottojen ja markkinoinnin avulla saimme hankituksi yhteistyökumppanit kehittämishankkeen toteutuksen eri vaiheisiin. Avoimien puistoleikkিতuntien markkinointi vaatii myös palvelun tietynlaista tuotteistamista.

Leikkিতuntien mainostus toteutettiin sosiaalisessa mediassa, lähinnä facebookissa eri Turun seudun tapahtumia mainostavien facebook-ryhmien seinällä. Leikkিতunneista tehtiin facebook-tapahtuma, jota jakamalla saimme markkinoitua tapahtumaa sekä saimme hankittua osallistujia leikkিতunneille. Leikkিতuntien mainostus vaati palvelunsisällön kuvauksen, määritelmät siitä, kenelle tuote on suunnattu, ja mitä mahdollinen asiakas palvelusta hyötyy. Samat periaatteet toimivat, kun markkinoimme työpajaa eri työ- ja aikuisyhteisöille.

Erona täydelliseen tuotteistamisen prosessiin voisi sanoa sen, että lopputuotteestamme ei kehitetty myytävää ja hinnoiteltua palvelua. Kehittämishank-

keemme prosessista lopputuotteena syntyi eräänlainen hyvinvointipalvelupaketti eli opas leikistä ammattilaisten käyttöön. Tuotteen eli opasvihkon pilotointi, käyttöönotto ja leviäminen tapahtuvat toivottovasti kehittämämme oppaan avulla ja sosiaalialan ammattilaisten kautta, useisiin erilaisiin aikuisyhteisöihin, lisäämään hyvinvointia niissä.

### 5.3 Hankkeen aineistot ja dokumentointi

Aineistosta puhuttaessa tarkoitetaan teoria- eli tietoperustaosaa sekä käytännön toteutusta eli empiiristä osaa (Kananen 2012, 191.) Aineistomme muodostui aluksi tiedonhaku- ja ideointivaiheessa läpikäymistämme artikkeleista, julkaisuista, tutkimuksista sekä nettisivuista, jotka koskivat aikuisten leikkiä. Näistä yhtenä esimerkkinä voisi mainita Leikkiakatemia kotisivut, jotka löytyvät osoitteesta <http://www.leikkiakatemia.fi/>. Leikkiakatemia kotisivuilta ammensimme paljon inspiraatiota, ideoita ja vahvistusta kehittämishankkeemme pohjaksi hankkeen ideointivaiheessa. Aineistomme täydentyi projektin edetessä puistoleikkিতuntien toteutusvaiheeseen keräämämme osallistujapalautteen myötä. Omat havainnointilehtiön huomiot hankkeen eri vaiheissa olivat myös osa projektimme aineistoa.

Kehittämishankkeen ideointi ja suunnitteluvaiheessa teimme suunnitelmia puistoleikkিতuntien rakenteesta. Tämän suunnittelun tukena käytimme tietoperustaosan kirjallisuutta. Tuotimme projektin alkuvaiheessa materiaalia, jonka avulla markkinoimme puistoleikkিতuntia sekä myöhemmin käytimme samaa materiaalia, hieman muokattuna, hakiessamme yhteistyökumppania työpajan toteutukseen.

Leikkিতuntien toteutusvaiheessa keräsimme osallistujapalautteita sekä kirjasimme havaintovihkoon huomioita leikkিতuntien hyvistä käytännöistä. Palautetta keräämällä sekä havainnoimalla tuotimme lisää aineistoa kehittämistehtävämme toteuttamisen tueksi. Palauteaineistoa sekä havaintoja leikkিতunneilta käytimme tietoperustakirjallisuuden kanssa yhdessä leikkityöpajan suunnittelun tukena. Leikkityöpajasta saimme vielä havaintomateriaalia tukemaan opasvihkosen syntyä.

## Oppaan esittely

Opas jakautuu kahteen osaan oppaan ensimmäisessä osassa: ”Yleistä leikistä” annetaan ohjeita ja vinkkejä ohjaajille. Ohjaajan kymmenen käskyä osassa avaamme tärkeitä ja toimivia huomioita siitä, miten ohjaaja voi vaikuttaa omalla olemisellaan leikkitunnin onnistumiseen. ”Leikkitunnin pitämisestä” -osiossa annetaan ohjeita leikkitunnin järjestämistä varten. ”Leikki- ja positiivisuuspajan pitämisestä” -osiossa löytyy ohjeita leikkityöpajan järjestämisen tueksi. Oppaan toisessa, eli ”Harjoitteet”-osassa annamme ohjeita leikkeihin. ”Harjoitteet”-osio jakautuu Heittäytymis ja hullutteluleikkeihin, Tunneilmaisu- ja voimavaraleikkeihin sekä kontakti- ja läsnäolo harjoituksiin.

### Sisällysluettelo:

#### Yleistä leikistä

Ohjeita ja vinkkejä ohjaajille

Ohjaajan 10 käskyä

Leikkitunnin pitämisestä

Leikki-ja positiivisuus pajan pitämisestä

#### Harjoitteet

Tilaanlaskeutuminen ja lämmittelyleikit

Heittäytymis ja hullutteluleikit

Tunneilmaisu ja voimavaraleikit

Kontakti ja läsnäolo harjoituksia

Kuvio 2. Oppaan esittely.

Painotamme oppaassa ohjaajan rohkeutta ja ideoimiskykyä. Oppaassa annamme ohjeita muutamiin leikkeihin, mutta korostamme kuitenkin, että maailma



on täynnä erilaisia leikkejä ja pelejä, joita ohjaaja voi vapaasti poimia omien leikkituntiansa sisältöihin. Riehakkaat, päättömät leikit toimivat varmasti.

Opasvihkomme avulla ammattilainen saa erityisesti struktuuria leikkitunnin ja leikkityöpajan tueksi, sekä varmuutta ja hyväksi havaittuja vinkkejä leikkitunnin sekä työpajan ohjaamiseen. Lisäksi opas antaa neuvoja toeriatiedon välittämiseen leikkityöpajassa. Leikkien suhteen opas kannustaa ohjaajaa rohkeasti etsimään ja keksimään toimivia leikkejä lisää, oppaassa avaamiemme leikkien lisäksi. Opas on PDF- muodossa ja tulostettavissa ohjaajien käyttöön Theseus-tietokannasta, kehittämishankkeen raportimme yhteydessä.

## 6 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI

### 6.1 Opasvihkon arviointi

Itse leikin tuottaman ilon ja positiivisuuden näkyväksi tekeminen kehittämiss-hankkeemme aikana on mielestämme osa projektin kokonaistuloksia, ja tärkeä osa projektin lopputuotosta. Lopputuotuksena opasvihko täydentää ja tekee projektin tulokset näkyvämpään muotoon. Opasvihko tekee leikkimisen käyt-tönotosta ammattilaisille helpompaa. Opas sisältää selkeitä ohjeita leikin käyt-tämisessä, aikuisryhmien hyvinvoinnin lisääjänä. Oppaan avulla pyrimme välit-tämään ohjaajan näkökulmasta tärkeää tietoa siitä, kuinka leikkitunnit ja leikki-työpaja saadaan toimimaan. Oppaassa välitämme tietoa myös siitä, kuinka ai-kuisryhmä saadaan leikkitunneilla heittäytymään leikin valtaan. Opasvihkomme ohjeissa on mielestämme selkeästi koostettuna havainnot, joita teimme kehitys-hankkeen aikana.

Leikkityöpajan pitämiseksi ohjaajan on perehdyttävä kehittämisshankkeen tieto-perustaan. Kehityshankkeen raportin lukujen 3 ”Leikki”, sekä 4 ”leikin positiiviset vaikutukset” sisällöt perehdyttävät ohjaajan välittämään leikkityöpajassa tietoa leikin hyödyistä ryhmälle. Leikillä on tutkitusti ja kehittämisshankkeemmekin ai-kana todennetusti, selkeitä ja huomattavia positiivisia ja hyvinvointia lisääviä vaikutuksia yksilöön ja ryhmään. Tietoperustaan perehtynyt ohjaaja on valmiim-pi reagoimaan leikkituntien aikana mahdollisesti ilmeneviin ilmiöihin ja tilantei-siin. Opasvihko antaa tietoperustaan perehtyneelle ohjaajalle selkeät, käytän-nönläheiset ja helposti lähestyttävät ohjeet leikkituntin tai työpajan onnistumi-sen tueksi.

Opasvihkon ulkoasu on mielestämme selkeä, helppolukuinen sekä se kuvastaa leikin iloa. Leikki on aina positiivinen asia, sitä emme kai voi tarpeeksi korostaa, edes opasvihkosen ulkoasussa.

## 6.2 Kehittämishankkeen tulokset ja arviointi

Kehittämishankkeen ideointi- ja suunnitteluvaiheessa määritimme hankkeellemme kehittämistehtävän. Määrittelimme kehittämistehtäväksemme tuoda näkyväksi aikuisten leikkimisen vaikutuksia ja kehittää leikkimisestä tuotetta, joka olisi sovellettavissa ammattilaisten toimesta, eri aikuisyhteisöjen käyttöön. Tämän tueksi tavoitteenamme oli tuottaa opasvihko. Koemme onnistuneemme kehittämistehtävän toteutuksessa hyvin.

Kehittämishankkeemme aiheen ja kehittämistehtävän projektin alusta asti, tuoreeksi innovatiiviseksi sekä ajankohtaiseksi. Aiheen tietoperustaan perehtymisen antoi uskoa leikin positiivisista vaikutuksista sekä kehittämistyön tärkeydestä. Prosessi on tärkeä ja kehittämistehtävämme sai ikään kuin koko kehittämishankkeemme ajan uusia kerroksia ja tuloksia, joiden kautta kehittämistehtävämme täydentyi ja muodostui. Leikin positiivisten vaikutusten näkyväksi tekeminen aikuiselle ja aikuisyhteisölle koemme olevan merkittävä osa kehittämishankkeen tulosta ja tärkeä osa kehittämishankkeen tuotosta.

Aikataulu kehittämishankkeessa oli tiukka. Sen vuoksi, joiltakin osin kehittämishanke mielestämme jäi hieman vaillinaiseksi. Jos kehittämishankkeen aikataulu olisi ollut väljempi, olisimme mahdollisesti panostaneet hankkimalla muutamia yhteistyökumppaneita lisää työpajojen järjestämistä varten. Koemme kuitenkin onnistuneemme hyvin kehittämistehtävän tuloksien täyttämässä.

Hankkeessa käyttämiemme kehittämismenetelmien koemme olleen tarkoituksenmukaisia ja toimivia. Kehittämismenetelminä tuotteistaminen, kokeileva toiminta sekä osallistuva havainnointi sopivat mielestämme erittäin hyvin tukemaan kehittämistehtävän onnistumista. Menetelmät tuottivat riittävästi aineistoa kehittämishankkeen aikana. Kehittämishankkeen aikana syntyneen aineiston, sekä kokoamamme tietoperustan koemme, aineiston riittävyyden puolesta, kehittämistehtävämme tulosten olevan päteviä.

Kehittämishanke on ollut mielenkiintoinen prosessi ja sukellus sosionomin ammatin monipuolisuuteen. Valitsimme kehittämishankkeen aiheen, joka lähti pitkälti omista kiinnostuksen kohteistamme. Kehittämishankkeen aikana saimme

valtavasti ammatillista itsevarmuutta huomattessamme, että innovatiivinen ja tuore aihe herätti myös kiinnostusta yhteistyötahoissamme. Kehittämishankkeemme leikkityöpajoista ja leikkitunneista kiinnostuttiin myös useissa aikuisyhteisöissä, jotka tällä kertaa jäivät kehittämissankkeen ulkopuolelle. Koimme kehittämissankkeen suunnittelun, markkinoinnin sekä toteutuksen aikana useita iloisia, merkityksellisiä oivalluksen ja onnistumisen hetkiä. Yhdessä tekeminen, yhteisten tavoitteiden täyttäminen ja arviointi ovat antaneet paljon rohkeutta ja uskoa omaan kykyyn luoda ja kehittää sosiaalialaa, sen tulevana ammattilaisina. Kehittämissankkeen tavoitteet ovat mielestämme täyttyneen kiittävästi. Kehittämissankkeemme prosessin myötä leikin merkitys aikuisille on tehty näkyväksi.

### 6.3 Kehittämissankkeen eettinen pohdinta ja jatkovisiointi

Leikki on aihe, mistä voi ammentaa jatkokehittämisellä vielä paljon. Aikuisten leikimisen hyödyistä löytyy tutkittua tietoa, jota on käytetty sosiaalialan kentällä hyvin vähän Suomessa. Ehkä leikki koetaan liian kepeänä tai vaikeasti lähestyttävänä ammattialalla, jossa tuloksellisuus ja vanhat, jäykät toimintamallit vievät tilaa luovalta työotteelta. Leikillä on kuitenkin todistetusti hyvin positiivisia ja hyvinvointia monipuolisesti tukevia vaikutuksia, esimerkiksi ryhmän vuorovaikutukseen sekä yksilöiden oman voiman, rohkeuden ja jaksamisen kannalta. Itse näemme leikistä olevan moneksi. Kehittämissankkeemme tuloksia voisi jatkaa esimerkiksi jatkamalla kehittämistyötä sekä tuotteistamalla leikistä myytävää hyvinvointipalvelua. Hyvinvointituotetta voisi tarjota eri aikuisyhteisöille kehittämispäiviin, työhyvinvointipäiviin, sekä kouluttaa työyhteisöjä positiivisen ja leikkisän ilmapiirin saavuttamiseksi.

Sosiaalialan ammattilaisten toimintaympäristöt ovat monipuolisia ja muuttuvia. Kehittämissankkeessamme teimme muun muassa yhteistyössä kulttuurialan toimijoiden kanssa. Erialojen yhteistyö ja erilaiset toimintaympäristöt ovat mielestämme hyvä esimerkki sosionomin ammatillisuuden monipuolisista mahdollisuuksista. Ennaltaehkäiseminen, hyvinvoinnin lisääminen ja yhteisöjen hyvinvointi, ovat osa sosionomin ammatillista osaamista. Koimme näiden kaikkien osa-alueiden olevan osa kehittämissankettamme. Kyseisten osa-alueiden saral-

la innovatiivinen ja kehittämishaluinen sosionomi, löytää jatkuvasti uusia kehittämiskohteita ja ideoita menetelmien lisäämiseksi sosiaalialalla. Maailma elää jatkuvaa muutosta, niin myös sosiaaliala. Toivomme opinnäyttetyönämme toteuttamalla kehittämishankkeella lisäävämmme tietoisuutta leikin mahdollisuuksista osana sosiaalialan työkenttää. Toivomme että positiivisuus, joustavuus, luovuus ja leikkisyys nousisivat vähintään arvoina enemmän esille, jatkuvasti muuttuvalla sosiaalialalla.

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. 3. painos. My generation Oy.
- Blockmans, W. 1995 Eurooppa. Urheileva ja leikkivä ihminen. Suom. Ritva Scott. Saksa: WSOY.
- Brown, S. & Vaughan C. 2009. Play. How it shapes the brain, opens the imagination and invigorates the soul. USA: Penguin group.
- Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow, elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Suom. Hellsten, R. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Duodecim Lääkäriseura 2015. Neuropsykologiset teorit otsalohkojen toiminnasta. Viitattu 20.10.2015  
[duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo30353&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_auth=](http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo30353&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=)
- Dynderfelt, T. 2010. Ilon psykologia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Findikaattori 2015. Työkyvyttömyyseläkettä saaneet. Viitattu 17.10.2015  
<http://www.findikaattori.fi/fi/76>
- Grey, P. 2013. Definitions of Play. Viitattu: 2.11.2015  
[www.scholarpedia.org/article/Definitions\\_of\\_Play](http://www.scholarpedia.org/article/Definitions_of_Play)
- Helenius, A. & Lummenlahti, L. 2013 Leikin käsikirja. Jyväskylä: Ps-kustannus
- Homer T. 2011. Onnellinen nyt. Käytännön opas tietoiseen läsnäoloon. Suom. Muurinen, M. Helsinki: Basam Books Oy.
- Huizinga J. 1938. Leikkivä ihminen. Suom. Salomaa, S. Kolmas painos. Helsinki: WSOY.
- Hämäläinen, P. 2005. Ihmisen kokoinen työyhteisö. Avaimia hyvään vuorovaikutukseen. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hänninen, R. 2003. Leikki, ilmiö ja käsite. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino OY.
- Kalliala, M. 2000. Leiki kaikkialla. Helsinki: Cultura.
- Kallio M. 2015. Aikuinen on terve, kun se leikkii. Helsingin sanomat. Viitattu 5.8.2015  
[www.hs.fi/blogi/lujastilempea/a1433301334602](http://www.hs.fi/blogi/lujastilempea/a1433301334602)
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännönopas. Jyväskylä: Tampereen yliopistopaino Oy- Juvenes Print.
- Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi – Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koski, J. 2001. Luova hierre. Näkökulmia yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden luovuuteen. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- Lintu, R. 2013. Leikki ja leikkisyys potentiaalisessa tilassa. Helsinki: Therapeia säätiö.
- Malchiodi, C. 2011. Ilmaisuterapiat. Suom. Kankaansivu, K. EU: The guilford press.
- Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 5. uud. painos. Tampere: Palmenia-kustannus.

- Nuorten Ystävät 2015. Nuorten Ystävät esittely. Viitattu 17.10.2015  
<http://www.nuortenystavat.fi/>
- Nuorten Ystävät 2015. Villa Kapteeni. Viitattu 17.10.2015  
<http://www.nuortenystavat.fi/index.php?9189>
- Nurmi, J.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, L.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. 2., uudistettu painos. Helsinki: Edita publishing Oy.
- Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja.1., taskukirjapainos. Helsinki: Markku Ojanen ja Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/ Kirjapaja.
- Raudsepp, E. 1984. Luovuus. Suom. Partanen, K. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Rouvinen-Kemppinen, K. & Kemppinen, P. 1999. Vitaalisuutta etsimässä – Elämänilon kirja. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K. Oy.
- Rouvinen-Kemppinen, K. & Kemppinen, P. 2000. Luovuuden kukoistus – Toiminnallinen harjoituskirja. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K. Oy.
- Saari, J. 2011. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Silverton, S. 2013. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto - Vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Suom. Märd T. 2.painos. Helsinki: Schildts & Söderströms.
- Simula, P. 2013. Käsikirja ihmiselle. Helsinki: Into kustannus Oy.
- Studio55. 2014. Tämän takia aikuisenkin pitää leikkiä! Viitattu 3.11.2015  
[www.studio55.fi/hyvinvointi/article/taman-takia-aikuisenkin-pitaa-leikkia/3124844](http://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/taman-takia-aikuisenkin-pitaa-leikkia/3124844)
- Suomen Kuntaliitto 2005. Tuotteistaminen. Viitattu 20.10.2015.  
[www.kunnat.net/fi/palvelualueet/jarjestaminen/tiltu/kasitteita/tuotteistaminen/Sivut/default.aspx](http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/jarjestaminen/tiltu/kasitteita/tuotteistaminen/Sivut/default.aspx)
- Suomen Kuntaliitto 2015. Tuotteistaminen. Viitattu 30.10.2015  
[www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sote-kehittamisty/tootteistusmalli/Sivut/default.aspx](http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sote-kehittamisty/tootteistusmalli/Sivut/default.aspx)
- Tapaninen, A.; Kauppinen, T.; Kivinen, K; Kotilainen, H.; Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja Hyvinvointi. Porvoo: WS Bookswell Oy.
- Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos 2015. Tilastot, koettu terveydentila. Viitattu 17.10.2015  
[www.ttl.fi/fi/tilastot/koettu\\_terveys\\_ja\\_tyokyky/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tilastot/koettu_terveys_ja_tyokyky/sivut/default.aspx)
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 17.10.2015  
[www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen](http://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen)
- THL 2015. Työllisyys. Viitattu 17.10.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>
- Toikko, T.; Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print.
- Tilastokeskus 2015. Elokuun työttömyysaste 8,3 prosenttia. Viitattu 17.10.2015  
[http://www.tilastokeskus.fi/til/tyti/2015/08/tyti\\_2015\\_08\\_2015-09-22\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.tilastokeskus.fi/til/tyti/2015/08/tyti_2015_08_2015-09-22_tie_001_fi.html)
- Tolle, E. 2002. Läsnäolon voima – tie henkiseen heräämiseen. Helsinki: Basam Books

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vakkuri, K. 1999. Leikki ja luovuus. Näin lisää luovuutta leikin avulla. Helsinki: BSV Kirja Helsinki.

Valli, R.; Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vasb ry:n apurahahakemusluonnos 2016



## Leikki-tuntien sisällöt

Turun asema- puiston lippa- kioski	19.7.2015	8 osallistujaa
<b>1. Leikki-tunti</b>		
Tunnin sisältö	Leikkimeditaatio: Tässä hetkessä, Peukkuhippa, Pehmoleluhippa, Eläin, Gorilla, Tyylivaihtohippa, mindfulness loppumeditaatio & palaute.	
Palaute osallistujilta	”Leikkisä, positiivinen, vallaton meininki, Kaikki otettiin mukaan, saisi olla vielä hullumpaa ja mielettömämpää, useammin saisi olla, Innostava, inspiroiva, Irrotteleva, mukavat ohjaajat, loistava atmösfääri, huomioon ottava ja yksilöllinen ohjaus, hyvä sisältö, hyvä lopetus, mainio draaman-kaari, dialogisuus TOP!”	
Omat huomiot	Aloitus eli leikkimeditaatio voisi olla vapauttavampi ja ilmaisullisempi, riehakkaat, ja järjettömät leikit toimivia ja vapauttavat tunnelmaa, oma heittäytyminen vaikuttaa paljon ryhmän heittäytymiseen, pitää uskaltaa kannustaa ja toisaalta myös asettaa rajoja esim. aikataulut tauolle, selkeyttä leikkien ohjeistukseen, kannustaminen tärkeää!	
Kehittämissideat	Leikkimeditaatioista jatkossa riehakkaampia, keskitytään selkeämpään ohjeistamiseen, ohjaajan rooli näkyy lähinnä leikki-tunnin aikataulutuksessa, kannustamisessa ja yleisenä ryhmän tarkkailuna, että kaikki sujuu hyvin.	

Turun asema- puiston lippa- kioski	23.7.2015	10 osallistujaa
<b>1. Leikkitunti</b>		
<b>Tunnin sisältö</b>	Leikkimeditaatio: Ruohonleikkuri , Haarakättely, Nimikierros ja oma syy tulla leikkitunnille, Peukkuhippa, Tyylinvaihtohippa, Kissa ja hiiri ,Gorilla ,Tyylinvaihtohippa, Sköödöpöö, Kiitostunneli, Fiilisjana ja palaute.	
<b>Palaute osallis- tujilta</b>	”Sekava alkuohjaus, vaihteleva, hiostavaa, ihmiset vapautui puolivälissä, piristävä, rentouttava, hyvä lopetus, draamankaari jees, nauruhermoja kuttava, arkea piristävä, jotain luovempaa! enemmän kontaktia ja hiplausta -> vapauttaa rooleista, saa koskea tuntemattomia siis ei creepillä tavalla, mutta ihmiskontakti on hyvästä! Mahtava että pidätte leikkitunteja, olisi kiva leikkiä vaikka joka viikko ☺, sköödöpöö <3, ohjaajilla oli kiire... kaikki leikit oli mulle uusia, vaikka olen kohtuu kokenut leikkijä ja leikittäjä, kurja kun ei päästy jo ekalla kerralla, oli hauskaa, vapauttavaa, unohdettiin kaikki muu, oltiin ihanasti läsnä, mikä on harvinaista, Sköödöpöö oli paras! yhdisti oli hyvä meininki, muistutti siitä, että lapsilla on hyvä kunto.. ei aina tarvitse lähteä lenkille kun voi vaan riehua! ☺”	
<b>omat huomiot</b>	”Nauruun ja riehakkuuteen kannustava aloitus toimi tosi hyvin, osallistujamäärä tunnilla hyvä: tarpeeksi leikkijöitä, tunnelma oli ihan mahtava, oma leikki ”Sköödöpöö” toimi ja siitä pidettiin. Oli liikuttavaa kun leikkitunti päättyi osallistujien spontaaniin halailuun ja kun kukaan ei halunnut poistua paikalta. Ihan mahtavan hyvä fiilis! Huomaa, että omakin pieni jännitys ja huolet unohtu tunnin aikana, vaikka onkin ohjauksesta vastuussa. Tuntuu siltä että tekee jollain syvällä tasolla tärkeitä, et tää vaikuttaa ihmisiin..”	
<b>kehittämisis- ideat</b>	Aloitukset eli leikkimeditaatiot jatkossa ehdottomasti aina riehakkaita ja nauruun kannustavia, ensimmäiset leikit hyvä sisältää tahatonta mokailua -> ilmapiiri rentoutuu, tarkennusta ohjaukseen, hyvä ottaa koekierroksia leikeissä.	

<b>Turun asemapuis- ton lippakioski</b>	<b>6.8.2015</b>	<b>6 osallistujaa</b>
<b>1. Leikkitunti</b>		
<b>Tunnin sisältö</b>	Leikkimeditaatio: Nauravat meritähdet, Käsipeli, Jalkapeli, Evoluutio, Eläin, Piip, Käärme, tyylinvaihtohippa, Kiitostunneli, Fiilisjana ja palaute.	
<b>palaute osallistujilta</b>	”Päänsärky hävis, oli hauskaa kokonaisvaltaisesti, tätä lissää, jos aikaa teillä esim ens kesänä, enemmän jengiä olis saanu olla, koitan saada porukkaa taiteiden yöhön vaikka en ite pääsiskään, kiitos <3 ☺, ihanan vapauttava, nauru on paras lääke, unohtaa murheet, saa ilmaistua itsensä eri tavalla kuin yleensä, toiminnalliset parhaita, ootte mahtavia <3, yhteinen aloitus oli selkeä ja sopivan pituinen, silmät kiinni on kiva olla vaikken olekaan kovin ilmaisutaidollinen/teatraalinen, lempileikkejä oli tyylihippa ja ninja, piditte tunnelman rentona, aitona ja yhdenvertaisena, ohjeet tulivat itselle tarpeeksi selkeänä –(selitys ->esimerkki ->toteutus), pituus oli myös sopiva, jihhuu, jihhuu!”	
<b>omat huomiot</b>	Olo ohjaajana tuntui tosi luontevalta, varma, rento ja vahva olo, ja tuntui et se vaikutti osallistujiin, leikkejä jouduttiin karsimaan, kun osallistujia tänään vähemmän, harmi mut nää on hyvä ottaa huomioon suunnittelussa et voi tulla muutoksia osallistujiin ja et kaikki leikit ei toimi jos on liian vähän porukkaa, leikien ohjeistukset toimi tänään hyvin.. oli näköjään myös palautteessa eli kaava on: Selitys -> esimerkki -> toteutus! ;), Vaati välillä vähän nopeita ratkaisuja soveltaa suunniteltua tuntiohjelmaa, vatsalihakset on kipeet ja mieli on kirkas ja onnellinen! ”	
<b>kehittämisideat</b>	Tuntien suunnittelussa on oltava varioinnin mahdollisuuksia, valmius sponttaaneihin muutoksiin on oltava, ohjaajan rooli on olla hulvaton ja hymyillä ja kannustaa kaikkia ja tämä pitää muistaa! Ohjaaminen vaatii ohjaajalta läsnäoloa, herkkyyttä ja ryhmänlukutaitoa!	

<b>Turun asema- puiston Lippa- kioski</b>	<b>13.8.2015</b>	<b>16 osallistujaa</b>
	<b>1. Leikkitunti</b>	
<b>Tunnin sisältö</b>	Leikkimeditaatio: Ruohonleikkuri, Formula leikki, norsu/lännen nopein, ilmeiden etsintä, rutto-hippa, liikutaan tilassa ja 3 hengen patsaita, zombie-hippa, tunnepiiri /tunnekasvatus, olen puu, sokean valssi, loppuhali ja palaute.	
<b>Palaute osallistujilta</b>	”Hauskaa, TOIMI, ennakkoluulot väheni, pudotuspelit vähän ikäviä, ylitti odotukset, lännennopeimmassa vois olla enemmänkin hahmoja, kivoin leikkitunti evah! ei ollut niin kamalaa kun pelkäsin, oli jopa kivaa t. sosiaalisesti vammaan 😊, kivaa oli kaikki missä meni ihan kreisiks, mikä oli hyvä esim. Sokko ja ääniliike homma t.Darra, Aluks olis voinu olla jotain vähä överimpää, olis päässy nopeemmin fiboihin”	
<b>Omat huomiot</b>	”Leikkijöitä oli paljon! pudotuspelit ei toimi ollenkaan hyvin näin isolla porukalla, ryhmäytyminen ja flowhun saattaminen jännitti vähä ohjaajana, mut onnistuttiin mun mielestä hyvin, vaatii ääntä ja tatraalisuutta ja täyttä heittäytymistä kyl tämä kerta 😊, ympäristön melu häiritsi, tuntuu et oman osallistumisen tasosta maininta rentoutti monia, ihmiset sekoaa noista leikeistä, missäei ole päätä ei häntää.. ihana katsoa, et leikit toimii ja vaikuttaa! Tekniikka petti, eli tämä on hyvä huomioida varaohjelmana ”	
<b>Kehittämisideat</b>	Aloituksissa tärkeä mainita, että jokainen heittäytyy omalla kynnyksellään, mutta heittäytymisen hyötyä on hyvä painottaa ja ryhmän turvallisuutta korostaa! Pudotuspelejä ei isoihin ryhmiin kannata viedä. Tarpeeksi erilaisia leikkejä tuntiohjelmaan, tianteet voivat vaihtua ja tekniikka pettää.	

## Leikkityöpajan rakenne

<b>Tunti:</b>  <b>Leikin riemu</b>	<b>Tunti:</b>  <b>Leikin voima</b>	<b>Tunti:</b>  <b>Leikin läsnäolo</b>
<b>Leikit:</b> Ruohonleikkuri Eläin Maija-Liisa peukkuhippa Jäsenpeli  <b>Teoria:</b> Leikin vaikutukset, roolit, asenne	<b>Leikit:</b> Peukkuhippa Tunnetilakävely Liikejuoru Supersankarihahmo Leijona ja lammas  <b>Teoria:</b> Ryhmän voima	<b>Leikit:</b> peili Sokean valssi Lupaus- taulu 100-prosenttisesti totta  <b>Teoria:</b> Läsnäolo
<b>Havainnot:</b> Leikki toimi!, Vähän vaati lämmittelyä, alku oli jännittynyt, aika on kortilla eli vois olla vähän enemmän aikaa, luento lopussa tuntui toimivan hyvin! Sen voi pitää siinä.	<b>Havainnot:</b> Supervoimahahmo toimi mahtavasti.. kiire, kiire. Aikaa saisi olla taas vähän enemmän!Mut ihmiset heittäytyi nyt hyvin mukaan. Tuntuu et tunnin rakenne oli toimiva.	<b>Havainnot:</b> Keskittyminen ja hijentyminen vaati voimasta ohjaamista ja ohjeiden toistoa, kuitenkin rentoutunut ja hyväntuulinen tunnelma, tuntui että ihmiset olisi halunnut jatkaa nauramista, loppupalauteosiosta jäi olo, et porukka oli meidän puolella. Onnistunut olo!



# *OHJAAJAN OPAS*

## LEIKKITYÖPAJAN & LEIKKITUNNIN PITÄMISEKSI



## SISÄLLYSLUETTELO

Yleistä leikistä.....	2
Ohjeita ja vinkkejä ohjaajille .....	5
Ohjaajan 10 käskyä .....	5
Leikkitunnin pitämisestä.....	6
Leikki- ja positiivisuustyöpajan pitämisestä.....	8
Harjoitteet .....	12
Tilaan laskeutuminen ja lämmittelyleikit.....	12
Heittäytymis- ja hullutteluleikit.....	17
Tunneilmaisu- ja voimavaraleikit.....	21
Kontakti- ja läsnäoloharjoituksia ....	24



# YLEISTÄ LEIKISTÄ

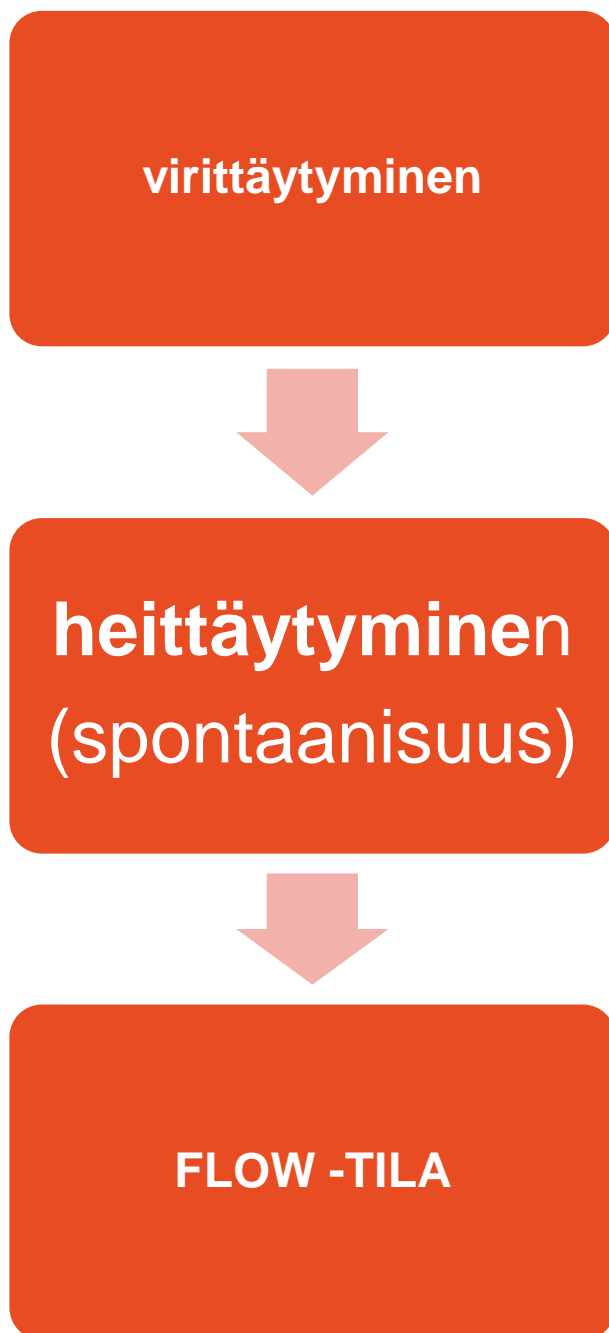
”Leikki on vapaata, epävarmaa, säännönmukaista, taloudellisesti kannattamatonta ja fiktiivistä toimintaa.”

Hänninen

- ❖ Leikin kautta aikuinen pystyy ilmaisemaan itseänsä ja toteuttamaan synnynnäistä luovuuttaan!
- ❖ Leikkimielisyys on vakavuuden vastakohta. Elämä on mielekkäämpää, kun pystyy antautumaan ilolle.
- ❖ Huumoritaju ja hulluttelu ovat mielenhallintaa ja terveyttä edistäviä keinoja! Aikuinen on terve, kun se leikkii!
- ❖ Positiivinen asenne on lähtökohtana leikissä. Ihmisen on kyettävä uskomaan leikkiin, jotta se muuttuu todelliseksi kokemukseksi.

- ❖ Ollessamme iloisia ihmiskehossa vapautuu hormoneja: serotoniinia, endorfiineja, dopamiinia ja oksitosiinia.
- ❖ Kun ihminen kokee onnellisuutta positiivinen asenne sekä ilo tapahtuvat automaattisesti. Tällöin kehossa vapautuu onnellisuushormoneja, olemme kiinnostuneita ja iloisia, ajattelemme positiivisia ajatuksia ja olemme vitaalisia sekä toimimme päämäärätietoisemmin.
- ❖ Leikin kautta voi parhaimmillaan saavuttaa flow- tilan. Flow tarkoittaa kokemisen tilaa, jossa ihminen on niin syvästi keskittynyt johonkin toimintaan että muut asiat menettävät merkityksensä.
- ❖ Flow- tilaan kuuluu vahva läsnäolo sekä tietoisuus, ilo, ajantajun hämärtyminen, voimaantuminen sekä tunne siitä, että hallitsee asiat helposti

## ❖ SUORA REITTI FLOW-TILAAN:



Virittäytymisessä on kyse siitä, että auttaa leikkijöitä asettautumaan mielen- ja kehontilaan, jossa kykenee olemaan läsnä hetkessä

Heittäytyminen syntyy virittäytymisen seurauksena. Se on turvallista läsnäoloa, jossa ihminen tuntee itsensä poikkeuksellisen vapaaksi.

Ennakkokäsitykset katoavat ja pian ihminen tajuaa olevansa Flow-tilassa!

# OHJEITA JA VINKKEJÄ OHJAAJILLE

## OHJAAJAN 10 KÄSKYÄ

1. **HYMYILE!** Hymy nostattaa ilmapiiriä ihmeellisellä tavalla. Muista myös katsekontakti.
2. Muista heittäytyä ja nauttia itse leikistä. Oma innostus välittyy muihin leikkijöihin.
3. Älä epäile leikin voimaa. **USKO LEIKIN VOIMAAN!**
4. Pidä hyväksyvää ja avoin ilmapiiriä yllä.
5. Mokaaminen on täysin sallittua leikkituntien aikana.
6. Jousta, jousta ja jousta! Suunnitelmat pettävät, ole valmiina soveltamaan. Ainoa pysyvä asia maailmassa on muutos.
7. Jos leikki tuntuu venyvän liian kauan, tee asialle jotakin! Esim. Käske leikkijöitä tekemään kaikki liikkeet pikakelauksena.
8. Leikki on luovuutta parhaimmillaan, joten uskalla kokeilla itse keksittyjä leikkejä.
9. Kokeile uusia sovelluksia ja anna leikin muotoutua sellaiseksi kuin se muotoutuu.
10. Unohda kaikki muu leikin ajaksi, anna leikin vallata sinut täysin. Ohjaajana sinulla on

vastuu tarkkailla ryhmädynamiikan tasapainoista muodostumista

## LEIKKITUNNIN PITÄMISESTÄ

- ❖ Noin tunnin kestävä leikkitunti on lyhyt, mutta antoisa ryhmädynamiikan muodostumisen kannalta.
- ❖ Alla on hyväksi todettu kaava leikkitunnin pitämiseksi:

Tilaan laskeutuminen,  
lämmittely- ja hullutteluleikit

- Nauru on hyvä merkki ryhmän turvallisuuden lisääntymisestä.

Tunneilmaisu- ja  
voimavaraharjoitteet

Kontakti- ja  
läsnäoloharjoitukset

- ❖ Leikkitunti sopii kaikkiin tilanteisiin, esimerkiksi virkistyspäivän aloitukseen, kehittämispäivän yhteyteen, työpaikan juhliin, pikkujouluihin, yms.
- ❖ Yksittäisiä leikkejä voi myös käyttää virittäytymiseen, esimerkiksi kokouksen tai viikkopalaverin aloituksessa tai tauko-ohjelmana.

## **Yleisiä huomioita mutkattoman leikkitunnin tueksi**

- ❖ Huomioi, että kaikki saavat osallistua mahdollisimman paljon leikkeihin. Älä käytä monia pudotusleikkejä, jos osallistujia on yli 10, sillä leikit saattavat venyä liian pitkiksi. Jos kuitenkin päätät ohjata monta pudotusleikkiä peräkkäin, niin anna putoajille joku tehtävä tai määritä suuri voittajaryhmä.
- ❖ Heittäytymisen lähtökohtana on turvallinen ilmapiiri. Leikkitunnilla on tärkeää antaa tarpeeksi tilaa sekä aikaa turvallisuuden kehittymiselle.
- ❖ Leikkiin ohjaus kannattaa tehdä seuraavalla tavalla: Ohjeistus, koekierros ja leikki.

## LEIKKI- JA POSITIIVISUUSTYÖPAJAN PITÄMISESTÄ

- ❖ Leikki- ja positiivisuuspaaja on luotu alun perin uuden työyhteisön yhteishengen vahvistamista varten. Pajaa voidaan käyttää hyvin sosiaalialan työpaikoilla sekä muissa aikuisyhteisöissä yhteisöllisyyden kohottamiseen, virkistymiseen, sekä positiivisuuden vahvistamiseen.
- ❖ Suunnitteleamme leikkipaja on tiivis kolmen tunnin paketti, jossa käydään läpi sekä toiminnallisesti että lyhyillä luento-osuuksilla leikin hyödyt.
- ❖ Leikkipajan aikataulua on mahdollista venyttää pidemmäksi lisäämällä leikkejä tuntiosuuksiin.
- ❖ Emme suosita leikkituntien keston lyhentämistä, sillä aikataulu on jo valmiiksi hyvin tiivis.
- ❖ Käytä luovuuttasi ja valitse tilanteeseen sopivia leikkejä, jotka tukevat mielestäsi parhaiten ryhmän tarpeita.

❖ Leikkipajan esimerkkiaikataulu:

<b>Tunti:</b> <b>Leikin riemu</b>	<b>Tunti:</b> <b>Leikin voima</b>	<b>Tunti:</b> <b>Leikin läsnäolo</b>
<b>Leikit:</b> 1. Ruohonleikkuri 2. Peukkuhippa 3. Eläin 4. Maija-Liisa 5. Jäsenpeli	<b>Leikit:</b> 1. Peukkuhippa 2. Tunnetilakävely 3. Liikejuoru 4. Supersankarihahmo 5. Leijona ja lammas	<b>Leikit:</b> 1. Peili 2. Sokean valssi 3. Lupaus- taulu 4. 100- prosenttisesti totta
<b>PowerPoint:</b> Leikin riemu	<b>PowerPoint:</b> Leikin voima	<b>PowerPoint:</b> Leikin läsnäolo



## Ohjeita leikin vaikutuksista kertomiseen leikki-tunnin aikana:

- ❖ Pitämämme työpajan kaikki kolme leikki-tuntia sisältävät lyhyesti teoriaa.
- ❖ Aikuisen heittäytymiskynnystä voi mahdollisesti madaltaa nojaamalla tutkimustietoon leikin vaikutuksista.
- ❖ Luento-osuudet kannattaa pitää lyhyinä ja faktapohjaisina, mutta rentoina. Pönötys ei sovi leikin ja positiivisuuden kanssa yhteen! 😊
- ❖ ”Leikin riemu”- sekä ”Leikin voima” -tuntien teoriaosuudet suositamme pitämään leikki-tunnin päätteeksi.
- ❖ ”Leikin läsnäolo” -tunnin teoriaosuus on hyvä järjestää tunnin aluksi, sillä se virittää aiheeseen.
- ❖ ”Leikin läsnäolo” -tunnin päättyy sujuvammin, kun teoriaosuudet eivät ole häiritsemässä tunnin lopussa pidettäviä palauteharjoituksia.
- ❖ Jos käytät Power point- esitystä teoriatiedon välittämisen tukena, tee dioista mahdollisimman ”ilmavia” ja nosta dioissa esiin vain kunkin aiheen

tärkeimpiä huomioita. Nojaa enemmän puheeseen!

- ❖ Leikkituntien teoriaosuuksien sisältö löytyy helposti kehittämishankkeemme raportista:

Leikin  
riemu

- Alkaen raportin sivulta 25

Leikin  
voima

- Alkaen raportin sivulta 28

Leikin  
läsnäolo

- Alkaen raportin sivulta 31

- ❖ Muistutamme vielä, että leikin vaikutukset ilmenevät parhaiten leikkimällä!
- ❖ Suositamme pitämään korkeintaan 10 minuutin pituisia luento-osuuksia kunkin leikkitunnin aikana.

# HARJOITTEET

## TILAAAN LASKEUTUMINEN JA LÄMMITTELYLEIKIT

- ❖ Leikkiminen vaatii aikuiselta vahvaa virittäytymistä, joten anna osallistujille hetki aikaa keskittyä ennen kuin leikkiminen alkaa.
- ❖ Hyviä tapoja laskeutua tilaan ovat erilaiset mielikuva-, mindfulness- sekä hengitysharjoitukset.
- ❖ Tilaan laskeutuminen on hyvä päättää harjoitukseen, joka kannustaa nauruun ja revittelyyn.
- ❖ Korosta tunnin alussa, että jokainen heittäytyy itselleen turvallisella tasolla; mutta muistuta, että heittäytymiseen ja hullutteluun on leikkitunnilla täysi lupa.

- ❖ Esimerkkejä tilanlaskeutumisharjoituksista, joita voi käyttää leikkitunnin alussa:

### Lapsuuden leikkimeditaatio

- Leikkijät seisovat piirissä ja heitä ohjeistetaan miettimään lapsuuden lempileikkiä ja sitä tunnetta, kun oli täysin uponnut leikin valtaan. Leikkijöitä pyydetään nyt palauttamaan tuo tunne tähän hetkeen. Leikkijöitä voi muistuttaa, että tuo sama kyky leikkiä, heittäytyä ja antaa leikin viedä, on olemassa jokaisessa edelleen, vaikka he ovat kasvaneet aikuisiksi. Leikkijöitä voi pyytää tuomaan tuon tunteen kehoon, ilmeeseen ja olemukseen, mutta ennen kaikkea omaan mieleen.

## Naurulla toimiva ruohonleikkuri

- Leikkijät seisovat piirissä. Ohjeista osallistujia käynnistämään mielikuvitusruohonleikkuri, joka toimii naurulla. Ruohonleikkuri käynnistetään suurieleisesti ja yhtäaikaisesti. Kun lasket kolmeen, käynnistyvät ruohonleikkurit ja nauru: leikkijät kulkevat leikkialueella mielikuvitus ruohonleikkureillaan nauraen kovaan ääneen. Kun leikkialue on raivattu naururuohonleikkureilla leikkituntia varten, voit lopettaa harjoitteen pyytämällä leikkijöitä palaamaan takaisin piiriin. Kehu leikkijöitä heittäytymisestä!

## Ilmapalloharjoite

- Pyydä piirissä seisovia leikkijöitä sulkemaan silmät ja kuvittelemaan itsensä ilmapalloksi. Pyydä leikkijöitä kuvittelemaan ilmapallon koko, väri, muoto yms. Seuraavaksi leikkijät saavat synkronoida omaa hengitystään ilmapallon kanssa niin, että ilmapallo paisuu silloin, kun hengitetään sisään, ja uloshengitettäessä ilmapallo tyhjenee. Tätä on hyvä toistaa noin 3-5 kertaa. Harjoituksen voi päättää niin, että pyydät leikkijöitä kuvittelemaan olevansa ilmapalloja ja uloshengityksen aikana liikkumaan tilassa kuin ilmapallot, joista ilma karkaa ulos holtittmasti. Kannusta leikkijöitä pörisemään ja pihisemään kuin vuotava ilmapallo. Tätä osiota on myös hyvä toistaa muutamia kertoja niin, että ryhmän heittäytymisen havaitsee selvästi.

- ❖ Lämmittelyleikeissä toimivimpia ovat vauhdikkaat harjoitukset, joissa ei ole niin sanotusti järkeä, ja jotka kannustavat nauruun ja heittäytymiseen.
- ❖ Tilaan laskeutumisen jälkeen on hyvä valita leikkejä, joihin osallistumiseen on matala kynnyks. Leikkijät orientoituvat näin vähitellen heittäytymisen riemuun.
- ❖ Seuraavat ovat lämmittelyharjoituksia jotka eivät vaadi ryhmältä paljon, ja joihin on helppoa osallistua. Muista että nämä ovat vain joitakin esimerkkejä!

### Mene jos ...

- Leikkijät seisovat piirissä: järjestyksellä ei ole väliä tässä leikissä. Ohjaaja aloittaa leikin sanomalla jonkin lausahduksen, esimerkiksi: "Mene jos tykkäät jäätelöstä" Kaikki, jotka ovat samaa mieltä lauseen kanssa, vaihtavat piirissä paikkaa.
- Harjoite sopii todella hyvin tutustumisharjoitteeksi.

## Peukkuhippa

- Kyseessä on pudotuspeli, jossa leikkijät seisovat piirissä. Leikkiä ohjataan joka kierros yhteisenä. Ohjeistus: "Nosta oikea käsi ylös kohti kattoa. Nosta vasen käsi vasemmalla seisovan leikkijän rinnan korkeudelle, koskematta toista leikkijää. Nosta vasemman käden peukalo ylös. Laske oikea käsi oman nenän korkeudelle. Kun lasken kolmeen, niin koetat saada kiinni sen kaverin peukalon, joka seisoo oikealla, ja samalla yritä itse päästä pakoan oikeanpuoleisen pelaajan otteesta. Jos oma sormi jää loukkuun, niin putoaa pelistä." Peliä jatketaan, kunnes jäljellä on enää muutama pelaaja.

## Pehmoleluhippa

- Pehmoleluhippa on ryhmäytymispeli joka tapahtuu piirissä. Huom! Leikkijöitä pitää olla parillinen määrä, tarvittaessa ohjaaja voi poistua pelistä.
- Piiri jaetaan kahteen joukkueeseen niin, että joka toinen piirissä seisovista muodostaa yhden joukkueen. Jokaiselle joukkueelle annetaan yksi pehmolelu, jota heidän on heitettävä toisilleen järjestyksessä myötöpäivään. Pelin voittaa se joukkue, jonka pehmolelu ylittää toisen joukkueen pehmolelun.

# HEITTÄYTYMIS- JA HULLUTTELULEIKIT

## Huom!

Ennen näitä harjoitteita on hyvä pitää tilaanlaskeutumishetki!

Ks. tilaanlaskeutumisharjoitteet

## Zombie-hippa

- Määritetään 1 tai 2 hippaa, jotka liikkuvat tilassa sekä ääntelevät kuin zombiet. Kun zombiet saavat kiinni jonkun, niin kiinni jäänyt muuttuu myös zombieksi.
- Leikitään, kunnes kaikki ovat muuttuneet zombeiksi.

## Sukkahippa

- Tätä leikkiä voi leikkiä vain sisätiloissa.
- Leikkijät yrittävät saada muilta leikkijöiltä sukat pois. Se pelaaja, joka saa eniten sukkia voittaa.



## Eläin

- Jokainen piirissä olevista pelaajista keksii itsellensä liikkeen ja äänen, joka kuvastaa joko olemassaolevaa tai keksittyä eläintä. Tärkeintä on, että jokaisella on selkeä ääni ja liike, joka kuvastaa eläintä. Jotta muut eläimet oppivat, on tärkeää käydä läpi toisten eläinten ääniä ja liikkeitä muutaman kerran vuorotellen ennen kuin peli alkaa. Yksi pelaaja aloittaa tekemällä oman eläimen liikkeen ja sen perään jonkun muun pelaajan liikkeen. Sen pelaajan, jonka liike on juuri tehty, kuuluu tehdä oman eläimensä ääni ja liike, ja välittömästi taas jonkun muun piirissä olevan. Jos joku pelaajista erehtyy tai jähmettyy, hän putoaa pelistä. Leikissä on oleellista säilyttää ripeä tempo, jota ohjaaja kiihdyttää pelin edetessä.

## formula-1

- Seisotaan piirissä ja esitetään formularataa. Leikkijät vievät luvurollaan liikkeen eteenpäin myötapäivään tekemällä f-1 -äänien seuraavaan tapaan "fiuummm". Seuraava leikkijä voi päättää joko jatkaa liikettä eteenpäin tekemällä äänen "fiumm" tai tekemällä jarrutusäänien, ja vaihtamalla suuntaa eli näin "iiiiiiiiik.... fiiuumm". Leikkijät saavat myös hypätä yhden pelaajan yli tekemällä vilkkuäänien suullaan, esim näin "lick-luck". Putoajat menevät formulakatsomoon hurraamaan ja kannustamaan vielä pelaavia leikkijöitä.

## Gorilla

- Leikkijöitä ohjataan vaihe kerrallaan muuttumaan gorilloiksi. Ohjaaja ohjeistaa leikkijät ottamaan gorillan asennon vaihe vaiheelta:  
Suoristetaan selkä, koukistetaan jalat, pää eteen, kädet koukkuun rinnan tasolle. Huudetaan: "UGH!"
- Kun leikkijät ovat muuttuneet gorilloiksi, ohjaaja pyytää gorilloita valtaamaan tilan ja tervehtimään toisia gorilloita lyömällä käsillä rintaan ja karjumaan "UGH!". Leikkiä voi jatkaa pyytämällä uhmaikkata gorilloja puolustamaan reviiriä ja isottelemaan mahdollisimman suurieleisesti toisille gorilloille.
- Leikkiin on hyvä muodostaa myös muutama muu eläin. Toimivia eläin esimerkkejä ovat muun muassa kana, strutsi, norsu ja hevonen. Ohjaaja voi keksiä eläimiä lisää ja ohjata leikkijöitä erilaisiin kohtaamisiin tilassa.

# Marja Liisa

- Pelissä seisotaan piirissä ja yksi menee piirin keskelle. Keskellä oleva pelaaja osoittaa sormella jotain ringissä olevaa ja sanoo joko "Norsu", "Marja-Liisa" tai "Leivänpaahdin". Tällöin osoitettu pelaaja sekä hänen viereisensä pelaajat tekevät sanaa vastaavan liikkeen ja äänen. Alla kuvaukset liikkeistä ja äänistä, joita olemme käyttäneet:
- Leivänpaahdin: Keskimmäinen hyppii paikallaan ja viereiset tekevät leivälle leivänpaahdinten laidat käsillään.
- Marja-Liisa: Kirvesniemen tapaan keskimmäinen hiihtää paikallaan ja hokee "emmie jaksa, emmie jaksa". Vieressä tyypit heittelevät havuja ladulle ja hokevat "kylsie jaksat, kylsie jaksat"
- Norsu: Keskimmäinen ottaa yhdellä kädellä nenästä kiinni ja laittaa toisen käden ensimmäisen käden reiästä läpi ja tekee kärsän sekä samalla päästää norsun töräytyksen. Viereiset pelaajat tekevät käsillään korvat norsulle.
- Hitain leikkijä, joka unohtaa roolinsa hahmoa muodostaessaan tai miettii liian kauan, putoaa pelistä.

# TUNNEILMAISU- JA VOIMAVARALEIKIT

- ❖ Tunnetila- ja voimavaraleikit auttavat leikkijöitä kokemaan eri tunnetilojen vaikutuksia ja hahmottamaan tunnetilojen vaikutuksia olemukseen, ääneen ja ilmaisuun.
- ❖ Tunnetila- ja voimavaraleikit vaativat vahvaa virittäytymistä, jonka vuoksi ne soveltuvat vasta leikkituntien keski- ja loppuvaiheeseen, tai kun ohjaaja arvioi ryhmän.

## Liikejuoru

- Leikkijät seisovat piirissä. Yksi leikkijä käynnistää liikejuorun tekemällä jonkin äänen ja liikkeen, jonka näyttää oikealla puolella seisovalle. Seuraava jatkaa liikettä ja liike jatkuu piirin läpi muodostaen ns. aallon. Kun liike on mennyt ympyrän läpi kerran, seuraava leikkijä käynnistää uuden liikkeen.
- Tätä voi myös leikkiä esimerkiksi kasvattamalla liikettä.

## Tunnekasvatus

- Tunnekasvatuksessa leikkijät jaetaan kahteen ryhmään. Ryhmät asettautuvat vastakkaisiin riveihin noin viiden metrin päähän toisistaan. Joku leikkijöistä huutaa tunnetilan. Leikkijät alkavat kävelemään kohti keskiviivaa ja kasvattavat tunnetta kehon, liikkeen ja äänen avulla, kunnes rivit kohtaavat noin metrin päässä toisistaan. Tässä kohtaa tunnetila on suurimmillaan. Suurimmillaan olevaa tunnetta säilytetään hetki, kunnes rivit lähtevät sanattomina vetäytymään takaisin lähtöviivalle, peruuttaen. Peruuttamisen aikana tunnetila pikkuhiljaa pienenee, kunnes se lähtöviivan saavuttaessaan katoaa kokonaan. Seuraava leikkijä voi huutaa uuden tunnetilan.

## Supersankarihahmo

- Tarvittavat: Yksi teippirulla per pari. Sanomalehtipaperia. Paperisilppua tai muuta yksinkertaista rekvisiittaa.
- Parit saavat tehtäväkseen luoda supersankaripuvut itsellensä käyttämällä teippiä, sanomalehteä ja muuta materiaalia.
- Asut esitellään catwalk-muodossa. Catwalkissa jokainen kertoo oman hahmonsa supersankarinimen sekä oman supersankarivoimansa (esim. ilo ja hyvä huumorintaju). Työyhteisössä voi vaikka kertoa, mitä oma supersankari tuo työyhteisöön.

# KONTAKTI- JA LÄSNÄOLOHARJOITUKSIA

- ❖ Ohjaajalla on tärkeä rooli kontakti- ja läsnäoloharjoitusten onnistumisessa.
- ❖ Aikuiselle kontaktin luominen ja läsnäolo voivat olla vaikeita. Tämä voi ilmetä esimerkiksi epävarmuutena ja kikatteluna.
- ❖ Ole lempeä, anna tilaa ja ohjaa leikkijöitä hiljaisuuteen sekä keskittymiseen.

## Peili

- Osallistujille määrätään pari. Aluksi yksi parin jäsenistä vie tanssia siten, että toinen leikkijä toistaa liikkeet perässä.
- Harjoitellaan kontaktia ja toisen läsnäoloa.

## Sokean valssi

- Kyseessä on luottamusharjoitus, jossa toimitaan pareittain.
- Yhdellä parin jäsenellä on silmät kiinni tai sidottuina. Näkevä ottaa ohjattavan kevyesti, mutta luottamuksellisesti otteeseen, jossa ohjaajan ja ohjattavan kynärvarret ovat lomittain sekä kämmenet yhdessä.
- Ohjaava osapuoli johdattelee sokeaa tilassa tanssilliseen kepeään liikkeeseen, rauhallisen tanssittavan musiikin tahtiin.
- Harjoituksen ohjaajan on tärkeää korostaa, että ohjaava osapuoli on täydellisen luotettava. Sokean ei tarvitse pelätä, että hänet ohjattaisiin tilanteeseen, jossa häntä sattuu tai pelottaa.
- Harjoituksen ohjaajan on hyvä mainita, että luottamus pariin välillä näkyy sulavana yhtenäisenä liikkeenä, josta ulkopuolisen on mahdotonta havaita kumpi liikettä vie eteenpäin.
- Ohjaaja kertoo koska roolit vaihtuvat. Hän voi myös ohjeistaa, että kesken tanssin johdattaja antaa parinsa jollekin muulle näkeväälle ihmiselle niin, että parit vaihtuvat.



## Neljä jalkaa, kolme kättä

- Jaetaan leikkijät ryhmiin. Leikinjohtaja huutaa esim. '5 jalkaa, kolme kättä, yksi pää', jolloin ryhmän tulee koskettaa maahan vain vastaavalla määrällä vastaavia ruuminosia. Nopein ryhmä saa pisteen.

## Jalka-twister

- Seisotaan piirissä. Yksi pelaaja aloittaa siirtämällä oman jalkansa seuraavan piirissä seisovan jommankumman jalan viereen. Sen pelaajan jalka, jota ollaan juuri koskettu, siirtää oman jalkansa seuraavan piirissä olevan jomman kumman jalan kohdalle.
- Pelin tarkoitus on se, että yrittää saada muut pelaajat menettämään tasapainonsa. Jos menettää tasapainon, niin putoaa pelistä pois